

BESSER LEBEN

Was Therapeuten Paaren empfehlen, die sich trennen wollen

Nicht jede Trennung muss in einem Rosenkrieg enden. Profis geben Tipps, wie man im Guten auseinandergeht – oder wieder zusammenfindet

12. November 2025, 06:00

4 Postings Später lesen



Musikerin Lily Allen verarbeitet die Trennung von Ehemann David Harbour in ihrem neuen Album "West End Girl". Trennung geht natürlich auch anders.
IMAGO/ZUMA Wire

Es gibt Trennungen, die nicht optimal verlaufen. Die Musikerin Lily Allen und der Schauspieler David Harbour machen das gerade vor: Er ging fremd – das weiß die Öffentlichkeit, weil Allen auf ihrem neuen Album über ihren untreuen Ex-Partner auspackt. Es geht selbstverständlich anders und besser. Wir haben einige Therapeuten um Empfehlungen für Paare, die sich trennen wollen, gebeten.

Sabine und Roland Bösel



Sabine und Roland Bösel sind Psychotherapeuten mit dem Schwerpunkt Paar- und Imagotherapie.
Stefan Fürtbauer

Innehalten in der Krise

"Wenn in Beziehungen Streitigkeiten, eskalierende Situationen, aufgedeckte Affären oder Ähnliches ein Paar an die Grenze zur Trennung oder darüber hinaus bringen, ist bewusstes Innehalten das Gebot der Stunde. In der akuten Krise keine Entscheidungen zu treffen kann Beziehungen retten. Es schützt davor, voreilig das sprichwörtliche Handtuch zu werfen."

Hinterfragen, ob Vergebung vielleicht möglich und die Trennung aufzuhalten ist

"So wie in jeder aufrechten Beziehung die Trennungsoption gegeben ist, schwingt in jeder Trennungssituation die Frage mit, ob man es vielleicht doch noch miteinander schaffen könnte. Wir sollten uns besonders des Letzteren bewusst sein. Wenn sich eine Trennung abzeichnet, tut man für alle Seiten und für die gemeinsame oder jeweils individuelle Zukunft Gutes, wenn man bewusst hinschaut: auf alles, was war und was fehlte."

Ist Vergebung möglich?

"Zuallererst stellt man sich am besten die Frage nach der Möglichkeit, einander zu vergeben – eventuell in psychotherapeutischer Begleitung. Vergeben ist hier gemeint von innen heraus und gefühlt, nicht als aufgesetztes Ritual. Paare, denen ehrliche Vergebung gelingt, kommen unserer langjährigen Erfahrung nach oft wieder zusammen, weil Verletzungen in diesem Prozess abgebaut werden. Da geht es übrigens oft um Verletzungen, die weit zurückliegen, in den Anfängen der Beziehung wurzeln, auch wenn schon Jahre dazwischen vergangen sind."

Im Trennungsprozess bereinigen, was sonst in die nächste Beziehung mitgenommen wird

Wer trug in welchem Maße zur Entwicklung und zur Trennung bei?

"Wenn Vergebung oder zumindest das Zusammenbleiben nicht mehr möglich ist, weil zu viel Porzellan zerschlagen wurde, tun wir gut daran, zumindest bewusst hinzusehen – auf die eigenen und auf fremde Beiträge zur Trennung. Am schnellsten haben die meisten parat, was der oder die andere getan hat. Aber fragen wir uns auch: Was habe ich dazu beigetragen? Und was haben wir zugelassen, dass Dritte zu unserer Trennung beitrugen? Im bewussten Aufarbeiten liegt die großartige Möglichkeit, aus einer etwaigen Opferrolle wieder herauszutreten und 'es' zudem in einer späteren Beziehung, also beim nächsten Mal, besser zu machen. Wenn wir uns bewusst unserem Teil der Verantwortung stellen, können wir Schuld- und Schamgefühle auflösen und einer Reinszenierung der Geschichte in einer neuen Beziehung vorbeugen."

Bilanz ziehen, um Bescheid zu wissen

"Ehrliche Kommunikation darüber, was in der Beziehung gut war und was eben nicht, was wer Positives beigetragen hat oder Negatives, schafft Klärung. Man sollte sich dafür bewusst Zeit nehmen: Wenn wir für zehn Beziehungsjahre nicht mindestens dreißig Dinge aufzählen können, die gut waren, machen wir uns etwas vor. Wir können uns Fragen stellen wie: Welche Visionen und Hoffnungen hatten wir mit dieser Beziehung verbunden? Was wurde wahr, was ist ausgeblieben? Wenn wir uns bewusst von diesen Ideen verabschieden, bewahrt uns das vor dem Fehler, unreflektiert dieselben Erwartungen auf einen neuen Partner, eine neue Partnerin zu übertragen."

Wenn wir an dieser Stelle bemerken, dass wir an den Visionen (etwa gemeinsam alt zu werden und auf die Enkelkinder aufzupassen) festhalten möchten und dass wir uns selbst später vorwerfen würden, zu wenig um die Beziehung gekämpft zu haben, wäre das der Moment, einen Neuversuch zur Rettung der Beziehung zu starten. Wenn wir uns aber tatsächlich voneinander verabschieden, wirkt es erleichternd, zu würdigen, dass auch eine am Ende zerfallene Beziehung davor nicht nur Zeitverschwendung war, sondern ein bedeutsamer Teil unserer Lebensgeschichte. Wenn wir bewusst Bilanz gezogen haben, können wir uns mit einem guten Gefühl umdrehen, weitergehen und mit der Zeit etwas Neues beginnen lassen."

Anna Aschauer



Anna Aschauer arbeitet als Psychotherapeutin in Wolfsgaben und Wien.

Katharina Aschauer

Liebe ist eine bewusste Entscheidung

"Beziehungen, die über die Verliebtheitsphase hinausgehen, sind eine bewusste Entscheidung. Ich muss diese Entscheidung jeden Tag aufs Neue treffen. So wie ich selbst Anteile habe, die für den anderen vielleicht schwierig auszuhalten sind, so hat der andere auch diese Anteile, die für mich eine Herausforderung sind, die ich mir anders wünschen würde. Es geht darum, sich zu entscheiden, dass man mit diesem Menschen zusammen sein will, mit all den Eigenschaften, die mir guttun und die ich positiv finde, als auch den Eigenschaften, die ich schwierig finde. Zu glauben, dass es 'die perfekte Partnerin, den perfekten Partner' gibt, ist eine Illusion. Die Verliebtheitsphase ist schon fast ein psychotischer Zustand, in dem ich eine mir fremde Person idealisiere.

Dieser Zustand kann nur eine gewisse Zeit andauern. Danach kommt die 'Ernüchterung', und man erkennt, wie komplex die andere Person ist. Ab dann braucht es eine bewusste Entscheidung für diese Person. Sich zu trennen, weil diese Idealisierung auf ganz natürliche Weise irgendwann aufhört, wird das Problem nur nach hinten verschieben: Wie kann ich eine echte Bindung/Beziehung zu einem Menschen haben, der genauso wenig perfekt ist wie ich? In unserer Leistungsgesellschaft glauben wir, dass Perfektion erreichbar ist. Das ist letztlich eine Illusion. Zu Beziehungen gehören Kompromisse. Wenn ich mich trennen möchte, sollte ich überlegen, ob ich dem Gefühl des Verliebtseins nachrenne oder einer Illusion der Perfektion. Oder trenne ich mich, weil der Kompromiss zu groß ist, den ich für diese Beziehung eingehen müsste?"

Frühzeitig alles Wichtige regeln

"Wenn Sie gemeinsames Eigentum oder Kinder oder Haustiere usw. haben, regeln Sie alles Wichtige, während Sie einander noch mögen. Wenn verletzte Gefühle im Spiel sind, neigen wir dazu, an Rache zu denken. In diesem Zustand treffen wir keine guten Entscheidungen. Wenn ich zu einem Zeitpunkt, in dem die Beziehung gut funktioniert, unter anderem vertraglich festhalte, wie bei einer Scheidung das gemeinsame Vermögen aufgeteilt oder wie das gemeinsame Sorgerecht für Kinder oder auch Haustiere geregelt werden soll, werden beide Parteien eine fairere Lösung finden als in einer Krise oder Trennungsphase. Wenn ich jemanden mag, kann ich mir auch noch vorstellen, dass ich der Person Positives wünsche, auch wenn wir nicht mehr zusammen sind. Menschen unterschätzen verletzte Gefühle. Wenn sie es nicht vorher geregelt haben, kann eine Paartherapie im Sinne einer Trennungsbegleitung sinnvoll sein, da eine neutrale dritte Person hilft, möglichst faire Lösungen für beide Seiten zu finden."

Trennungen nicht auf dem Rücken der Kinder austragen

"Tragen Sie Trennungen nie auf dem Rücken Ihrer Kinder aus. Auch wenn Sie kein romantisches Paar mehr sind, sind Sie Ihr Leben lang ein Elternpaar. Diese Beziehung können Sie nicht ungeschehen machen. Sie müssen einen Weg finden, in dieser Funktion miteinander zu interagieren. Ihre Kinder haben nichts in Ihrem Streit als romantisches Paar zu suchen."

Den Menschen sehen

"Lieben Sie kein Potenzial, sondern den Menschen, der Ihr Partner oder Ihre Partnerin ist. Wir können andere Menschen nicht ändern. Veränderung kommt immer nur aus uns selbst heraus. Wenn Sie sich entscheiden, das Potenzial Ihres Gegenübers zu lieben, ist das eine programmierte Enttäuschung. Jeden Tag erneut. Wenn mir ein Mensch jeden Tag aufs Neue beweist, wie er ist, dann glauben Sie der Person, dass sie wirklich so ist. Manchmal ist es dann besser zu gehen. So haben beide Menschen die Chance, jemand Neuen kennenzulernen, für den es kein so großer Kompromiss ist, uns zu lieben, und der uns nicht jeden Tag verändern möchte, weil wir doch ein ach so großes Potenzial in uns tragen."

Die gemeinsame Vergangenheit schätzen

"Nur weil im Hier und Jetzt die Beziehung nicht mehr passt und Sie sich trennen, radiert dies nicht die schönen gemeinsamen Momente in der Vergangenheit aus. In der Vergangenheit haben Sie diese Beziehung gewählt und hoffentlich schöne gemeinsame Momente geschaffen. Man darf diese wie ein Buch in das Regal der Erinnerungen stellen und, wenn man möchte, gelegentlich darin blättern. Man darf sich auch über die schöne Zeit, die man hatte, freuen. Nur weil es jetzt nicht mehr passt, wird nicht plötzlich die Vergangenheit schlecht. Sie hatten in der Vergangenheit noch nicht die Informationen, die sie heute haben. Deshalb konnten Sie damals auch keine 'bessere Entscheidung' treffen."

Sie treffen eine Entscheidung für eine Beziehung im Hier und Jetzt, mit den Informationen, die Ihnen jetzt gerade zur Verfügung stehen. Ein Wunsch wie 'Hätte ich ihn nur nie kennengelernt' heißt zwar, ja, ich hätte jetzt gerade den Trennungsschmerz nicht, aber ich hätte auch die schönen Erinnerungen an die positiven Zeiten, die wir hatten, nicht. Die Vermischung dieser Zeiten führt oft zu viel Frustration. Im Nachhinein ist man immer gescheiter – das stimmt, da man im Nachhinein immer mehr Informationen hat, um eine bessere Entscheidung zu treffen."

Hilde Fehr



Hilde Fehr ist in Niederösterreich als Beziehungskoach tätig.

MPB-Photography/ Hilde Fehr

Sich nicht aus dem Schmerz heraus trennen

"Wenn man verzweifelt ist und sich dann trennt, geht der Selbstwert in den Keller. Man sucht einen Schuldigen – letztlich verlieren beide Partner dabei. Ich rate dazu, sich mit dem Thema, das der Partner öffnet, noch einmal intensiv auseinanderzusetzen. Wenn man dann spürt, gemeinsam auf keinen grünen Zweig zu kommen, kann eine Trennung aus einer Klarheit, einem Respekt und einem Selbstwert heraus passieren."

Mit den Kindern klar kommunizieren

"Wenn Eltern sich trennen, glauben die Kinder, sie seien an einer Trennung schuld. Ich empfehle meinen Klientinnen und Klienten, sich mit den Kindern zusammenzusetzen und ihnen zuallererst zu sagen, dass die Situation eine Herausforderung für die Eltern ist, für die sie keinerlei Verantwortung tragen. Die Botschaft zwei lautet: Papa und Mama sind immer für dich da. Ich plädiere für

absolute Klarheit und Kommunikation, egal, wie alt das Kind ist – selbst einjährige Kinder spüren, was los ist." (Anne Feldkamp, 12.11.2025)

[Bösel's Beziehungsweise glücklich](https://boesels.at/index.php/) [https://boesels.at/index.php/], [Anna Aschauer](https://www.annaaschauer.com/) [https://www.annaaschauer.com/], [Hilde Fehr](https://hildefehr.com/) [https://hildefehr.com/]

Mehr zum Thema

[Tipps aus der Paartherapie, wie die Beziehung ewig hält](https://editorial.derstandard.at/story/3000000282495/tipps-aus-der-paartherapie-wie-die-beziehung-ewig-haelt) [https://editorial.derstandard.at/story/3000000282495/tipps-aus-der-paartherapie-wie-die-beziehung-ewig-haelt]

[Wie eine Beziehung mit großem Altersunterschied gelingt](https://www.derstandard.at/story/3000000281349/wie-eine-beziehung-mit-groessem-altersunterschied-gelingt?_gl=1*802be7*_ga*MjAwMzgyMTk4MC4xNzUzOTY4ODIz*_ga_TQ3BNDRZZ9*cze3NjI3NjcwOTgkbzU2NyRnMSR0MTc2Mjc2NzcyMyRqNTckbDAkaDEzMzQyODYwNzQ.*_fplc*VE5GSEVieUxJa2RkdmlYR3MyJTJCTXFSTEdPYUNNYktYUm1KWUNDdU9tOUI2WjFlcTBCYWRJUIY3bVB3cEZ5clZzSmUJTJGd25DNXhRRlY2dDV6N1pjRlAzZWtrNFBxd1VHQkxrQUxVeSUyQiUyRkxjYnc5NTlNWUpRSzVJR29MVnFlaHclMQQlMQQ.) [https://www.derstandard.at/story/3000000281349/wie-eine-beziehung-mit-groessem-altersunterschied-gelingt?_gl=1*802be7*_ga*MjAwMzgyMTk4MC4xNzUzOTY4ODIz*_ga_TQ3BNDRZZ9*cze3NjI3NjcwOTgkbzU2NyRnMSR0MTc2Mjc2NzcyMyRqNTckbDAkaDEzMzQyODYwNzQ.*_fplc*VE5GSEVieUxJa2RkdmlYR3MyJTJCTXFSTEdPYUNNYktYUm1KWUNDdU9tOUI2WjFlcTBCYWRJUIY3bVB3cEZ5clZzSmUJTJGd25DNXhRRlY2dDV6N1pjRlAzZWtrNFBxd1VHQkxrQUxVeSUyQiUyRkxjYnc5NTlNWUpRSzVJR29MVnFlaHclMQQlMQQ.]