

Wie Sie Rosenkriege vermeiden

Mit Maß und Ziel erfolgreich getrennt

Büro: LSB **STUDIO**, Schloss Ehrenhausen
Suppanstraße 69 / 1, 9020 Klagenfurt
0664 92 11 499 | office@hantinger.at

Trennungen gehen in den meisten Fällen mit tiefen Verletzungen einher. Offene Konflikte werden gelebt, alte Wunden aufgerissen und eine verworrene Mischung aus unterschiedlichsten Gefühlen bahnt sich ihren Weg ins Außen. In einer Ausnahmesituation ist der Feind schnell gefunden – er heißt „Ex“. Der Rosenkrieg beginnt.

In der Beratungspraxis erleben wir immer wieder Fälle, wo lange und energieraubende Streitigkeiten letztlich nichts als verbrannte Erde zurücklassen (und offene Rechnungen von Rechtsanwälten). Eine Trennung ist niemals eine einfache Situation – für keinen der Beteiligten, Rosenkriege sind aber vermeidbar.

Machen Sie sich klar, dass es nicht um einen „Sieg“ geht, sondern um eine Veränderung in der Lebenssituation. Es geht auch langfristig – aus emotionaler Sicht - nicht um eine Schuldfrage, sondern um die Anerkennung, dass eine Beziehung eben nicht weitergeführt wird. Das klingt einfach, ist aber in der Situation eine unglaubliche Herausforderung. Viel einfacher ist es, Schuldige zu benennen (das sind wir meistens nicht selbst) – das geht beiden Teilen so und damit ist ein Rosenkrieg logische Folge.

Grundlegende Tipps für rosenkriegsfreie Trennungen:

- Lassen Sie sich rechtlich beraten und gestehen Sie das auch der Partnerin / dem Partner zu. Wägen Sie aber alle rechtlich fundierten Sichtweisen der Profis nochmal ab. Überprüfen Sie, ob nicht an der einen oder anderen Stelle „Gnade vor Recht“ ergehen sollte und die Einkehr von Ruhe auch für Sie selbst nicht nachhaltiger ist, als ein (vermeintlicher) „Sieg“.
- Stellen Sie möglichst viele Rahmenbedingungen rasch außer Streit – beispielsweise die Vereinbarung von Besuchskontakten oder die Höhe des Kindesunterhalts. Hier helfen unabhängige Stellen, wie Familiengerichte oder die Kinder- und Jugendhilfe (Jugendamt).
- Machen Sie sich klar, dass Sie nach der Trennung Ex-Partner:innen sind. Sie haben jetzt ihr eigenes Leben, treffen Entscheidungen völlig unabhängig und müssen sich nicht mehr abstimmen. Dieses Recht hat ihr/e Ex ebenfalls.

- Wenn die Situation der Trennung langhaltiger oder stärker belastet, als es für Sie tragbar ist, holen Sie sich professionelle Unterstützung. Diese finden Sie bei Psycholog:innen und psychologischen Berater:innen in ganz Österreich.

Diese Tipps dienen als Anregung – entwickeln Sie stabile und nachhaltige Lösungen für Ihre jeweilige Lebenssituation.