



TRENNUNGS-NAVIGATOR

Dein Fahrplan in ein neues Leben. Rechtlich sicher, menschlich stark.

Autorin: Silke Pütz – Anwältin & geprüfte Mediatorin



EINLEITUNG: Dein Erste-Hilfe-Koffer

Du hast mit diesem Guide ein Werkzeug in der Hand, das weit über trockene Paragraphen hinausgeht. Eine Trennung ist kein rein juristischer Vorgang; sie ist ein existenzieller Umbruch. Ich bin Silke Pütz, Anwältin und Mediatorin. Seit über 20 Jahren begleite ich Menschen weg vom Rosenkrieg, hin zur Lösung.

Silke Pütz
Rechtsanwältin, Geprüfte Mediatorin
Marie-Curie-Str. 11-13
53332 Bornheim
Tel: +49 176 / 301 666 38
puetz@klp-recht.koeln



Dieser Navigator bietet dir Orientierung, rechtliche Klarheit und die notwendigen Handlungsschritte. Lies ihn in Ruhe. Er ist deine Struktur in einer Zeit, in der sich dein Leben neu sortiert.

Der Weg zu den Worten „Wir trennen uns“

Es ist ein weiter Weg bis zu diesen Worten. Ich weiß das aus eigener Erfahrung. Mein Weg hat etwa zwei Jahre gedauert. Die Dauer ist bei jedem Paar verschieden, und selbst wenn ihr diese Worte ausgesprochen habt, heißt das noch lange nicht, dass ihr am selben Punkt der Trennung steht.

Wo stehst du gerade?

Laufen die Pro- und Kontra-Szenarien bisher nur in deinem Kopf ab? Ist die Entscheidung bereits ausgesprochen? Wurdest du getrennt, oder hast du dich getrennt? Die Antwort auf diese Fragen beeinflusst den gesamten weiteren Verlauf der Trennung.

Ganz wichtig schon an dieser Stelle: Dieser Guide dient der allgemeinen Information und ist unverbindlich. Er ersetzt keine individuelle Rechtsberatung für deinen spezifischen Einzelfall!

STEP 1: Das Fundament

Einleitung & Mindset:

Sich trennen bedeutet in Konsequenz bewusst loszulassen. Den Partner, den Lebensstil, Gewohnheiten. Das geht nicht von heute auf morgen, und das erwartet auch keiner. Zeit ist ein extrem wichtiger Faktor in der Trennungsphase.

Trennung ist ein Prozess, kein plötzliches Ereignis, sondern ein existenzieller Umbruch. Dieser Guide begleitet dich – weg vom Rosenkrieg, hin zur Lösung.

Die psychologischen Phasen (Schock, Leugnen, Wut, Akzeptanz) durchlebt jeder Mensch in unterschiedlichem Tempo. Das führt oft zu Missverständnissen mit dem Ex-Partner, da ihr euch selten in derselben Phase befindet.

Die wichtigste Regel: Dein Leben geht weiter – und zwar genau so, wie du es ab heute gestaltest. Akzeptiere die Trennung als Chance zur Selbstfindung, nicht als Niederlage.

Silke Pütz
Rechtsanwältin, Geprüfte Mediatorin
Marie-Curie-Str. 11-13
53332 Bornheim
Tel: +49 176 / 301 666 38
puetz@klp-recht.koeln



STEP 2: Rechtlicher Status & Trennungsjahr

Viele denken: „Trennung bedeutet, einer muss ausziehen.“ Das ist falsch.

Bist du „getrennt“ im rechtlichen Sinne?

Unser Bürgerliches Gesetzbuch (BGB) ist zwar alt, aber der § 1565 BGB regelt klar: Die Ehe kann nur geschieden werden, wenn sie gescheitert ist.

Was heißt das konkret?

- Der rechtliche Status (§ 1567 BGB): Getrenntleben bedeutet, die häusliche Gemeinschaft aufzuheben. Das ist sogar unter einem Dach möglich. Wichtig ist: Es darf keine gemeinsame Lebensführung mehr stattfinden (kein gemeinsames Essen, keine gemeinsame Haushaltsführung, keine gegenseitige Versorgung). Wenn es keine wechselseitige innere Bindung mehr gibt und keine gegenseitige Versorgung, dann ist das Trennung. Es kommt nicht darauf an, dass einer auszieht, auch wenn das emotional oft wünschenswert wäre.
- Das Trennungsjahr: Dieses Jahr ist zwingend (§ 1566 BGB). Es dient der rechtlichen Absicherung und deiner persönlichen Findungsphase. Nutze diese Zeit, um dich und dein Leben neu zu ordnen, anstatt im Widerstand zu verharren. „Selbstfürsorge“ ist dein Stichwort.
- Dokumentiere den Zeitpunkt deiner Trennung. Er ist entscheidend für den Ablauf des Trennungsjahres.
- Nutze deine Zeit als Geschenk

Bevor der Antrag auf Ehescheidung bei Gericht gestellt werden kann, muss die Trennung mindestens ein Jahr gedauert haben. Viele Paare empfinden das als Last.

Ich rate dazu: Nutze diese gesetzlich vorgegebene Zeit für dich. Es ist ein wertvolles Geschenk. Während du dich trennst, verändern sich viele Bereiche deines Lebens auf links. Nutze die Zeit, um dich neu zu ordnen, anstatt im Widerstand zu verharren. Dein Leben geht weiter – und zwar genau so, wie du es ab heute gestaltest.

Silke Pütz
Rechtsanwältin, Geprüfte Mediatorin
Marie-Curie-Str. 11-13
53332 Bornheim
Tel: +49 176 / 301 666 38
puetz@klp-recht.koeln



Die räumliche Trennung ist nun oft der erste Schritt. Die Sorge um Wohnraum, Miete oder das geliebte Eigenheim ist groß. Doch ein Auszug ist kein rechtlicher Nachteil für die Scheidung, sondern oft die notwendige räumliche Distanz zur emotionalen Entflechtung. Wenn ihr zur Miete wohnt, ändert ein Auszug nichts am Mietvertrag – ihr haftet gemeinsam, bis der Vertrag geändert wird. Das ist ein Punkt, den viele übersehen.

Ein übereiltes Kofferpacken solltest du jedoch vermeiden, denn eine vorschnelle Aufgabe deines Besitzes kann nachteilig sein - informiere dich, bevor du handelst!

Das Umfeld:

Deine Freunde und Familie sowie KollegInnen werden reagieren. Manche nehmen Partei, manche sind irritiert. „Stille Trennung“ ist oft das Beste, um sich selbst zu schützen. Klare Kommunikation im Vorfeld – etwa bei Familienfesten – ist dein wichtigstes Werkzeug, um peinliche Situationen zu vermeiden. Übernimm die Regie in deinem Umfeld.

Silke Pütz
Rechtsanwältin, Geprüfte Mediatorin
Marie-Curie-Str. 11-13
53332 Bornheim
Tel: +49 176 / 301 666 38
puetz@klp-recht.koeln



STEP 3: Finanzen & Unterhalt

Inventur:

Es ist unangenehm, aber notwendig, denn spätestens ab jetzt bist du für deine wirtschaftliche Grundlage allein verantwortlich und musst deine Zahlen kennen: Erstelle eine Liste. Welche Einnahmen, welche Fixkosten, welche Konten? Die emotionale Bindung zu Dingen ist bei einer Scheidung nebensächlich; das Gericht interessiert nur der rechtliche Anspruch. Bis zum Scheidungstermin ist jedoch genug Zeit, auch alle nicht- juristischen Themen zu klären und ggf. in einer Scheidungsfolgenvereinbarung verbindlich zu regeln.

Ehegattenunterhalt:

Kein Trauschein, kein Unterhalt. Den gibt es nur für Eheleute. In der Trennungszeit gilt der Trennungsunterhalt (§ 1361 BGB). Er berechnet sich aus dem bereinigten Nettoeinkommen. "Bereinigt" heißt, dass ua Abzüge für Altersvorsorge, Versicherungen und Kredite vorab vom Einkommen abgezogen werden. Das Ziel des Gesetzgebers nach der Scheidung ist die Eigenverantwortung. Nachehelicher Unterhalt ist die Ausnahme, nicht die Regel. Unterhalt nach der Scheidung muss gesondert angefordert und berechnet werden.

Kindesunterhalt:

Wenn die Kinder minderjährig sind und nicht bei dir leben/wohnen, bist du verpflichtet, ihnen Unterhalt zu zahlen. Auch dieser bemisst sich nach dem bereinigten Nettoeinkommen. Wieviel du zahlen musst, legt in unserer Region die sog. Düsseldorfer- Tabelle fest. Kindesunterhalt hat immer Vorrang vor dem Trennungsunterhalt. Für volljährige Kinder seid ihr als Eltern gemeinsam unterhaltspflichtig.

Solltest du den Unterhalt nicht zahlen können, kann die Leistung durch die Unterhaltsvorschusskasse beantragt werden. Das läuft über das Jugendamt. Die Staatskasse holt sich das Geld später bei dir wieder, sobald du leistungsfähig bist.

Zugewinn & Ehevertrag:

Der Zugewinnausgleich ist der Ausgleich des Vermögens, das während der Ehe angehäuft wurde. Endvermögen (erster Stichtag dafür ist das Datum der Trennung) minus Anfangsvermögen (Vermögen am Tag der standesamtlichen Hochzeit) ergibt den Zugewinn. Wer einen Ehevertrag hat, sollte diesen regelmäßig prüfen. Das Leben verändert sich, und ein Vertrag von 1990 passt heute oft nicht mehr zur Lebensrealität.

Silke Pütz
Rechtsanwältin, Geprüfte Mediatorin
Marie-Curie-Str. 11-13
53332 Bornheim
Tel: +49 176 / 301 666 38
puetz@klp-recht.koeln



STEP 4: Kinder, Konflikt & Logistik

Die wichtigste Regel:

Kinder sind keine Instrumente für Machtspiele. Was ihr dem anderen antut, landet direkt auf dem Rücken der Kinder. Das Sorgerecht ändert sich nicht durch eine Scheidung. Beide bleiben sorgeberechtigt. Kinderbetreuung- und logistik ist bei einer Trennung immer im Wandel und orientiert sich am Alter und den Bedürfnissen der Kinder.

Betreuungsmodelle:

- Residenzmodell: Ein Elternteil betreut, einer zahlt Barunterhalt.
- Wechselmodell: Das Kind lebt bei beiden (50/50).
- Nestmodell: Das Kind bleibt in der Wohnung, die Eltern wechseln.

Das Wechselmodell ist mein Favorit, setzt aber hohe Kommunikationsfähigkeit zwischen den Eltern voraus. Dein Kind braucht Sicherheit, dass Mama und Papa immer zuverlässig da sind. Wenn Kommunikation nicht möglich ist, ist das Jugendamt eine mögliche Anlaufstelle. Lass dich nicht auf „Blender“ ein, die vor Gericht charmant und sachlich wirken, während du innerlich verzweifelst. Hol dir Hilfe.

STEP 5: Das Scheidungsverfahren

Der formale Weg:

Die einvernehmliche Scheidung ist der günstigste und schnellste Weg. Wenn ihr euch außergerichtlich über die Finanzen und alles übrige einigt, braucht ihr für die Scheidung nur eine Anwältin. Das spart Gerichts-, Anwaltskosten und Zeit. Der Versorgungsausgleich (Rentenansprüche) wird von Amts wegen durchgeführt und kann nur unter besonderen Voraussetzungen ausgeschlossen werden (z.B. wenn ihr noch keinen drei Jahre verheiratet seid) Erst wenn das Gericht alle Daten hat, kommt der Scheidungstermin. Im Termin selbst verkündet das Gericht den Beschluss – und du bist geschieden. Alles, was ihr außergerichtlich geklärt habt, muss nicht mehr vor Gericht verhandelt werden.

STEP 6: Neubeginn

Carpe Diem:

Spätestens nach der Scheidung beginnt ein neuer Lebensabschnitt und du hast unendlich viele Möglichkeiten, deinen Weg aktiv und nach deinen Bedürfnissen zu gestalten! Das Leben ist keine Generalprobe!

Silke Pütz
Rechtsanwältin, Geprüfte Mediatorin
Marie-Curie-Str. 11-13
53332 Bornheim
Tel: +49 176 / 301 666 38
puetz@klp-recht.koeln



Dein Netzwerk:

Du musst das alles nicht alleine stemmen. Hol dir die Unterstützung, die du benötigst - sei es ein persönliches Coaching oder Finanzberatung. Das ist keine Schwäche, sondern ein Zeichen von Stärke, denn du holst dir die Informationen, die es dir ermöglichen, für dich gute Entscheidungen zu treffen. Nutze die Trennung als Chance, dein Leben neu zu sortieren. Du bist heute an einem Punkt, an dem du entscheidest, wie die Bühnenbilder deines Lebens in Zukunft aussehen werden.

Silke Pütz
Rechtsanwältin, Geprüfte Mediatorin
Marie-Curie-Str. 11-13
53332 Bornheim
Tel: +49 176 / 301 666 38
puetz@klp-recht.koeln