



TRENNUNGS-NAVIGATOR

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

Autorin: Silke Pütz – Anwältin & geprüfte Mediatorin



ELTERN-KOMMUNIKATIONS-GUIDE

Sachlich. Kind-fokussiert. Friedlich.

Trennung bedeutet nicht, dass eure Elternschaft endet. Ihr trennt euch als Paar - Eltern bleibt ihr ein Leben lang! Die Rahmenbedingungen sind lediglich neu. Dieser Guide ist deine Anleitung, um den „Rosenkrieg“ aus der Kommunikation mit deinem Ex-Partner zu verbannen und eure Energie auf das Wesentliche zu lenken: Das Wohl eurer Kinder.

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



1. Das „Business-Partner-Prinzip“

Ab heute betrachtet ihr eure Kommunikation wie die einer geschäftlichen Partnerschaft. Das Ziel: Ein reibungsloser Ablauf für das gemeinsame Projekt „Kind“.

- Emotionen raus: Vorwürfe, Schuldzuweisungen oder Diskussionen über die Vergangenheit haben in E-Mails oder WhatsApp-Nachrichten auf Eltern-Ebene nichts zu suchen.
- Sachlichkeit rein: Informationen über Termine, Schule, Gesundheit oder Logistik stehen im Fokus.
- Keine Rechtfertigung: Du musst dich für deine Lebensweise oder deine Entscheidungen nicht rechtfertigen.

2. Die BIFF-Regel (Dein wichtigstes Werkzeug)

In der Mediation nutzen wir die BIFF-Methode, um Eskalationen im Keim zu ersticken. Jede Nachricht an deinen Ex-Partner sollte folgende Kriterien erfüllen:

- B (Brief / Kurz): Fasse dich kurz. Keine Romane.
- I (Informative / Informativ): Was muss der andere wissen? (Wann? Wo? Wer? Was?)
- F (Friendly / Freundlich): Ein sachlicher, höflicher Ton ist Pflicht. Auch wenn es schwerfällt.
- F (Firm / Bestimmt): Bleib bei der Sache, lass dich nicht auf Diskussionen ein.

3. Die „Copy-Paste“-Bibliothek (Sofort anwendbar)

Wenn du emotional unter Druck stehst, ist es schwer, die richtigen Worte zu finden. Nutze diese Vorlagen:

Szenario A: Logistik/Abholung

„Hallo [Name], ich wollte kurz bestätigen, dass [Kind] am Freitag um 16 Uhr von dir wie besprochen abgeholt wird. Bitte gib mir kurz Bescheid, falls sich daran etwas ändert. Beste Grüße, [Dein Name].“

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



Szenario B: Info-Austausch (Schule/Arzt oder Ähnliches)

| „Hallo [Name], hier eine kurze Information für dich: [Kind] hat am [Datum] einen Termin beim Zahnarzt/eine wichtige Klassenarbeit. Ich wollte sicherstellen, dass wir beide auf demselben Stand sind. Beste Grüße, [Dein Name].“

Szenario C: Die „Stopp-Taste“ (Wenn die Nachricht des Ex angreifend ist)

| „Hallo [Name], ich sehe, dass du verärgert bist. Da wir in diesem Ton nicht sachlich über [Kind] sprechen können, werde ich auf solche Vorwürfe nicht reagieren. Wenn es um organisatorische Themen geht, schreibe mir bitte gerne erneut. Beste Grüße, [Dein Name].“

4. Die Notfall-Regeln für Krisen

Die 24-Stunden-Regel (Die „Cool-down-Zone“)

Wenn eine Nachricht dich wütend macht oder verletzt: Antworte NIEMALS sofort.

Atme tief durch. Lege das Handy weg. Warte 24 Stunden. Oft sieht die Welt am nächsten Morgen anders aus und du sparst dir eine Antwort, die nur Öl ins Feuer gießen würde.

Der „Kind-Filter“

Bevor du auf „Senden“ drückst, stelle dir diese eine Frage:

„Wird diese Nachricht meinem Kind helfen, sich sicher und geliebt zu fühlen?“

Wenn die Antwort „Nein“ ist – lösche die Nachricht.

Keine Diskussion über Text

WhatsApp und E-Mail sind für Fakten da, nicht für Emotionen. Wenn du merkst, dass ein Thema zu hitzig wird, schreibe:

| „Dieses Thema ist zu komplex für Textnachrichten. Lass uns das kurz und sachlich besprechen, wenn wir uns sehen/telefonieren – aber bitte nur das Thema [Thema].“

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



5. Grenzen setzen (Wann du dich schützen darfst)

Das Business-Partner-Prinzip bedeutet nicht, dass du dir alles gefallen lassen musst. Beleidigungen, Drohungen oder ständige Anrufe außerhalb des vereinbarten Rahmens sind inakzeptabel.

- Setze den Rahmen: „Wir kommunizieren ausschließlich über wichtige organisatorische Punkte für [Kind].“
- Bleib konsequent: Wenn dein Ex-Partner die Grenzen überschreitet, ignoriere den emotionalen Teil der Nachricht und antworte nur auf die organisatorischen Fragen – oder gar nicht.

| „Du musst nicht auf alles antworten. Deine Stille ist manchmal die stärkste Antwort.“

Mein Experten-Tipp für dich:

„Du kannst deinen Ex-Partner nicht ändern. Aber du kannst immer bestimmen, wie du reagierst. Wenn du deine Kommunikation änderst, ändert sich zwangsläufig auch die Dynamik. Sei das Vorbild für dein Kind – Konflikte lösen geht auch ohne Krieg.“

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