



# Der Beziehungs-Leuchtturm

Eine ehrliche Bestandsaufnahme:

Ist Ihre Ehe noch seetauglich oder ist es Zeit für das Rettungsboot?

Eine Ehe ist wie ein großes Schiff auf einer langen Reise. Über die Jahre hat es vielleicht schwere Stürme durchlebt oder Rost angesetzt. Irgendwann fehlt die Kraft, das Schiff instand zu halten. Aus Erschöpfung oder aus Angst vor der ungeschönten Wahrheit zieht man sich unter Deck zurück. Das Schiff hat keine klare Richtung mehr. Niemand weiß, ob die Reise in einen sicheren Hafen führt, direkt auf gefährliche Felsen zusteuert oder das Schiff aufgrund seines Zustands bald kentert.

**Worum es in diesem Leitfaden geht:** Ein Leuchtturm übernimmt in dieser Situation nicht das Steuer. Er repariert das Schiff auch nicht. Aber sein Licht zeigt Ihnen unbestechlich, wo Sie sich befinden, wohin Sie steuern und wie schwer Ihr gemeinsames Schiff tatsächlich beschädigt ist.

**Wie Sie diesen Leitfaden nutzen:** Bearbeiten Sie diese Bestandsaufnahme in Ihrem eigenen Tempo. Manche Antworten werden Ihnen durch einen Rückblick auf die vergangenen Monate sofort klar sein. An anderen Stellen ist es ratsam, die Situation im Alltag über mehrere Wochen ganz bewusst zu beobachten. In dieser unklaren Phase brauchen Sie noch keinen Anwalt, keinen Mediator und keinen Scheidungsplaner. Sie brauchen den Mut hinzusehen und anschließend eine Entscheidung zu treffen: Sind Sie bereit, den Kurs neu zu verhandeln und das gemeinsame Schiff zu reparieren, oder ist es an der Zeit, den Umstieg in die Rettungsboote vorzubereiten?

## Orientierungspunkt 1: Strukturelle Schäden oder nur raues Wetter?

---

Jedes Schiff gerät in Stürme und setzt im Laufe der Zeit Rost an. Dass Sie streiten, ist völlig normal. Auch finanzielle Notlagen oder Schicksalsschläge gehören leider zum rauen Wetter auf See. John Gottman hat jedoch vier Faktoren identifiziert, die eine Beziehung systematisch von innen heraus zerstören:

- **Kritik an der Person:** Sie streiten nicht mehr über eine Sache, sondern werten den Charakter ab. „Du bist so kalt und egoistisch geworden, dir ist unsere Beziehung doch völlig egal!“, anstatt ganz konkret zu benennen: „Ich fühle mich einsam, wenn wir abends nur noch aufs Handy schauen anstatt miteinander zu sprechen, weil ich mir wieder mehr Nähe wünsche.“
- **Die Schotten dicht machen:** Ein Partner zieht sich bei Konflikten komplett zurück, blockiert die Kommunikation, hört demonstrativ nicht mehr zu und lässt den anderen emotional völlig ins Leere laufen.
- **Das Steuer loslassen:** Die eigene Verantwortung wird systematisch abgewehrt und der eigene Fehler wird sofort zur Schuld des anderen gemacht. „Ich hätte nicht geschrien, wenn du nicht schon wieder so uneinfühlsam gewesen wärst.“
- **Das tückische Leck:** Verachtung, Zynismus, Lächerlichmachen und Respektlosigkeit. Das zeigt sich im Alltag zum Beispiel durch Augenrollen, Beleidigungen oder wenn die Gefühle des anderen demonstrativ entwertet werden. Diese Verhaltensweisen greifen den Selbstwert des Gegenübers direkt an und zerstören das Fundament der Liebe schneller als jeder offene Streit.

**So prüfen Sie das in der Praxis:** Reflektieren und beobachten Sie, wie oft diese Muster im Alltag auftreten. Je häufiger und intensiver diese Dynamiken Ihr Leben prägen, desto schwerer ist die Struktur Ihres Schiffes beschädigt und desto intensiver muss die Reparaturarbeit ausfallen.

## Orientierungspunkt 2: Wer repariert das Schiff?

---

In einer akuten Beziehungsnotlage gilt eine unumstößliche Regel: Ein schwer beschädigtes Schiff lässt sich niemals durch einen Einzelkämpfer retten. Die absolute Grundvoraussetzung für jede gemeinsame Reparaturarbeit ist zudem ein sicheres Umfeld.

### **Wichtiger Hinweis: Rote Linien und Grenzen der Belastbarkeit**

Es gibt Situationen, in denen es nicht mehr um Eherettung oder Beziehungsarbeit geht, sondern um reinen Selbstschutz und die Verantwortung für Ihre Kinder. Dazu zählen:

- **Gewalt, Bedrohungen oder Einschüchterungen**
- **Fortgesetzte, schwerwiegende Vertrauensbrüche**
- **Unbehandelte destruktive Süchte und psychische Erkrankungen**

Wenn solche Verhaltensweisen die Familie systematisch mit in die Tiefe ziehen, ist der Umstieg in das Rettungsboot der einzig richtige Schritt. Holen Sie sich dafür Unterstützung im Außen, sei es durch eine neutrale Beratungsstelle oder Menschen, die Ihnen in dieser Phase Schutz und Stabilität geben.

Sind diese Grundvoraussetzungen für eine sichere Zusammenarbeit gegeben, wird Teamarbeit zwingend notwendig: Wenn das Wasser im Rumpf steht, müssen beide anpacken. Einer muss das Wasser schöpfen, der andere muss das Leck flicken. Wer versucht, das Schiff alleine zu reparieren, wendet all seine Kraft auf, während der Partner vielleicht nur noch zuschaut. Die wichtigste Frage lautet daher, ob sich überhaupt noch beide geistig an Bord befinden und den Willen haben, aktiv in die Rettung zu investieren.

**So prüfen Sie das in der Praxis:** Stellen Sie sich beide, jeder ganz für sich, diese eine Frage: Bin ich mental noch voll an Bord und bereit, das Schiff zu reparieren? Oder habe ich mich zunehmend zurückgezogen und bin gedanklich längst im Rettungsboot? Selbst wer sich mental schon entfernt hat, kann darüber sprechen und sich wieder voll für das gemeinsame Schiff entscheiden, wenn der Wille dazu da ist. Sie müssen nach Ihrer individuellen Reflexion jedoch offen miteinander kommunizieren.

## Orientierungspunkt 3: Die Situation der Kinder

---

Neben dem Zustand des Schiffes und der Crew dürfen wir die Passagiere nicht vergessen: Ihre Kinder. Sie sind nicht einfach passive Begleiter, sondern spüren jede unterschwellige Erschütterung.

**Die psychologische und pädagogische Forschung ist sich in einem zentralen Punkt einig:** Die größte Gefahr für Ihre Kinder ist nicht eine friedliche Trennung, sondern eine dauerhaft zerrüttete Atmosphäre, ein jahrelanger Rosenkrieg und ein unkontrolliertes Kentern des gemeinsamen Schiffes. Wenn der ungesunde Zustand ignoriert wird, werden die Kinder unweigerlich in Mitleidenschaft gezogen.

**So prüfen Sie das in der Praxis:** Achten Sie bewusst auf Verhaltensänderungen. Ziehen sich Ihre Kinder auffällig zurück oder flüchten sich zunehmend in digitale Medien? Weinen sie häufiger, klagen sie über unbestimmte körperliche Symptome wie Bauchschmerzen oder äußern sie direkt, wie sehr sie von der Situation zuhause belastet sind? Wenn Sie sich unsicher sind, wie stark die Belastung für Ihre Kinder bereits ist, holen Sie sich Rat bei einer neutralen Familienberatungsstelle.

## Orientierungspunkt 4: Geteilte Zukunft oder getrennte Routen?

---

Oft gerät ein Schiff in Seenot, weil es keinen klaren Kurs gibt. Dadurch treibt das Schiff orientierungslos auf dem Wasser. Man einigt sich auf ständige Kompromisse, durch die am Ende kein angestrebtes Ziel wirklich erreicht wird.

Menschen entwickeln sich weiter und die Lebensziele von vor zehn Jahren müssen heute nicht mehr gelten. Schwierig wird es erst, wenn Sie aufhören, Ihre Seekarten auszutauschen. Vielleicht sucht einer den sicheren Heimathafen und familiäre Ruhe, während der andere das offene Meer sucht, um Abenteuer zu erleben oder beruflich neu durchzustarten. Beide Wünsche sind legitim und lassen sich oft sogar vereinbaren, sofern man kommuniziert.

**So prüfen Sie das in der Praxis:** Nehmen Sie sich räumlich getrennt voneinander Zeit und beantworten Sie für sich schriftlich zwei konkrete Fragen:

**1. Der Alltag:** Wie sieht in fünf Jahren ein ganz normaler Alltag aus, zum Beispiel ein gewöhnlicher Dienstag? Beschreiben Sie diesen Tag vom Aufstehen bis zum Schlafengehen so konkret wie möglich.

**2. Die Wertausrichtung:** Welchen Stellenwert haben Arbeit, Familie und persönliche Freiheit in diesem Leben? Notieren Sie ehrlich, wofür Sie künftig Ihre meiste Energie aufwenden möchten. Geht es um den Aufbau finanzieller Sicherheit und Karriere, oder sehnen Sie sich nach mehr Familienzeit?

Tauschen Sie sich anschließend darüber aus, ob diese konkreten Zukunftsbilder noch in ein gemeinsames Leben passen. Zu erkennen, dass die gemeinsame Fahrt ein Ende finden muss, damit jeder seine eigene neue Reise antreten kann und dem anderen das Lebensglück nicht verbaut wird, zeugt von großer Reife.

## Fazit und Ihre Entscheidung

---

Sobald alle vier Punkte offen auf dem Tisch liegen, stehen Sie an einem tiefgreifenden Scheideweg. Sie müssen sich nun für eine von zwei Routen entscheiden:

### Route A: Der Weg in die Werft (Die Eherettung)

Sie kommen beide zu dem Schluss, dass Sie kompatible Reiseziele haben und bereit sind, das Schiff zu reparieren. Machen Sie sich bewusst, dass dieser Weg nicht immer leicht sein wird, Rückschläge normal sind und es viel Zeit kostet. Aber er ist absolut machbar, wenn der Wille da ist und die Kraft von beiden Seiten ausreicht. Anschließend muss das Schiff kontinuierlich gepflegt werden, damit es beim nächsten Sturm nicht erneut Schaden nimmt. Suchen Sie sich für diese Sanierung gegebenenfalls professionelle Hilfe, etwa in Form einer Paartherapie.

### Route B: Die Rettungsboote (Die Trennung)

Sie stellen fest, dass es für alle Beteiligten besser ist, dass die gemeinsame Fahrt endet. Sorgen Sie nun dafür, dass die Familie sicher an Land gebracht wird, indem Sie die wirtschaftlichen und persönlichen Folgen geordnet und fair strukturieren.

# Ihr nächster Schritt: Der Scheidungs-Kompass

Dieser kostenfreie Leitfaden hilft Ihnen bei der ersten Orientierung nach der Trennung, um Eskalationen zu vermeiden und eine einvernehmliche Scheidung vorzubereiten.

[www.scheidung-mit-plan.de/kompass](http://www.scheidung-mit-plan.de/kompass)

## Perspektive für den weiteren Weg

Verschaffen Sie sich einen Überblick, wie eine professionelle Scheidungsplanung Sie auf dem Weg zu einer fairen einvernehmlichen Scheidung unterstützen kann:

[www.scheidung-mit-plan.de/planung](http://www.scheidung-mit-plan.de/planung)

## Kontakt

Tel: 0211 38788418

Mobil: 0172 9963356

Mail: [kontakt@scheidung-mit-plan.de](mailto:kontakt@scheidung-mit-plan.de)

## Impressum

Scheidung mit Plan

Dominik Niepel

Königsallee 61

40215 Düsseldorf

## Haben Sie weitere Anliegen?

Antworten auf häufige Fragen zum Thema Scheidung sowie weitere Ratgeber finden Sie im FAQ-Bereich:

[www.scheidung-mit-plan.de/faq](http://www.scheidung-mit-plan.de/faq)

## Orientierung weitergeben

Kennen Sie Menschen in einer ähnlichen Situation? Sie dürfen dieses Dokument sehr gerne weiterleiten.

## Ihre Rückmeldung ist wertvoll

Schreiben Sie mir Ihr Feedback gerne direkt oder unterstützen Sie meine Arbeit mit einer Google-Bewertung. Damit helfen Sie anderen, diese Wegweiser ebenfalls zu finden:

[g.page/r/CR1npNJuoIDOEAE](https://g.page/r/CR1npNJuoIDOEAE)

## Für den professionellen Einsatz & fachlichen Austausch

Fachkräfte und Beratungsstellen dürfen dieses Dokument gerne nutzen. Für eine bearbeitbare Vorlage oder bei Interesse an einem fachlichen Austausch freue ich mich über eine kurze Nachricht.

**Rechtlicher Hinweis:** Dieser Leitfaden dient ausschließlich der allgemeinen Orientierung und Information. Er stellt explizit keine Rechtsberatung oder Steuerberatung dar und ersetzt nicht die Mitwirkung von Rechtsanwälten oder Notaren im gesetzlich vorgeschriebenen Rahmen. Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz (CC BY-SA 4.0). Das bedeutet: Sie dürfen das Material vervielfältigen, weiterverbreiten, verändern und darauf aufbauen, solange © Dominik Niepel als Urheber angemessen genannt wird und alle darauf basierenden neuen Werke unter denselben Lizenzbedingungen veröffentlicht werden. Zudem muss der obige Haftungsausschluss (keine Rechts- oder Steuerberatung) bei jeder Weitergabe oder Bearbeitung gut sichtbar erhalten bleiben.