

Inhalt

Vorwort	6
Einleitung – Trennung als natürlicher Teil des Lebens	10
»Ich setzte den Fuß in die Luft, und sie trug.« — Hilde Domin	12
Teil 1 – Stabile Eltern, stabile Kinder	22
Trennungswegweiser: Der eigenen Integrität trauen	24
1. Erste Hilfe – das Ende mündet stets in einen Anfang	24
2. Eltern, bis dass der Tod sie scheidet	37
3. Sich selbst treu bleiben	44
4. Kinder brauchen reife Eltern	58
5. Sozial kompetente Trennungen	64
6. Vom Zuhören und selbst reden	70
7. Vom Segen der Beherztheit	78
Teil 2 – Gespräche mit Ex-Partnern	92
Trennungswegweiser: Anderen ging es ebenso	94
»Wer die Trennung will, muss selbst rudern«	95
»Mut zur Trennung als Dauerzustand«	100
»Irgendwann ist alles vorbei«	104
»Die erste Trennung war überflüssig«	108
»Ich wollte auf keinen Fall, dass meine Kinder schlecht über ihren Vater denken«	112
Wochenweise mit dem »Doppelresidenz-Modell«	116
»Gehe nicht mit den gleichen Waffen in den Kampf«	118
»Ich wollte ein emanzipierter Mann sein«	122
Teil 3 – Interviews mit Fachleuten	126
Trennungswegweiser: Die eigene Kompetenz stärken	128
Gespräch mit dem Psychologen Wilfried Nelles	129
Gespräch mit dem Psychologen Professor Dr. Ulrich Schmidt-Denter	136
Gespräch mit dem Professor für Psychoneuroimmunologie Joachim Bauer, Universitätsklinik Freiburg	140
Epilog – Wenn Trennungskinder erwachsen sind: Erfahrungsberichte	144
»Das Unheimlichste an einer Trennung ist die Veränderung«	146
Schwarzbrot mit Erdbeermarmelade	148