



STARK

Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

www.stark-familie.info



STARK-Inhalte gezielt in der Beratung einsetzen

Ein Fallbeispiel mit STARK-Inhalten aus allen Themenbereichen

Im Folgenden zeigen wir anhand eines Beispielfalls, wie vielfältig die Informationsangebote auf STARK sind und wie diese gezielt in der Beratung genutzt werden können. Dazu haben wir exemplarisch aus allen 5 Themenbereichen der STARK-Website einzelne Inhalte ausgewählt, die im jeweiligen Beratungskontext hilfreich sein können – ohne dabei den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben, denn in den einzelnen Themenbereichen finden sich noch viele weitere vertiefende Informationen. Zur schnellen Orientierung sind alle aufgeführten Inhalte und Grafiken direkt verlinkt.

📅 erstellt am 18.06.25



Was erwartet Sie in diesem PDF?

Hier erhalten Sie Informationen zu den folgenden Themen:

- › Vorstellung des Fallbeispiels
- › Kindesunterhalt und materielle Absicherung
- › Finden einer Betreuungs- und Umgangsregelung
- › Kommunikation mit dem anderen Elternteil
- › Umgang mit Stress
- › Umgang mit den Gefühlen des Kindes und den eigenen Gefühlen

Vorstellung des Fallbeispiels

Hintergrund der Familie Maier

Marion Maier lebt **seit mehreren Monaten getrennt** von ihrem Mann Maximilian. Die beiden haben einen **gemeinsamen Sohn, Timo (7 Jahre)**, der bei der Mutter lebt. Im Verlauf der Beziehung kam heraus, dass Maximilian eine Außenbeziehung hatte, aus der ein **weiteres Kind** hervorging: Lena (4 Jahre). Seitdem ist die familiäre Situation angespannt und **stark konfliktbehaftet** – insbesondere, seit auch die beiden Mütter voneinander und den jeweils anderen Kindern wissen.

Perspektive der Mutter

Marion Maier wendet sich an eine Beratungsstelle, da sie sich durch die plötzliche Trennung und die neue Familiensituation **überfordert** fühlt. In den Gesprächen wirkt sie sehr **gestresst und emotional belastet**. Zentrale Themen für sie sind:

- › **Finanzielle Sorgen:** Sie empfindet den angebotenen Kindesunterhalt als zu gering.
- › **Überforderung im Alltag** mit Timo: Die Organisation des Alltags liegt fast vollständig bei ihr.
- › **Umgangsregelung:** Sie wünscht sich eine faire und praktikable Regelung für den Kontakt zwischen Vater und Sohn, fühlt sich jedoch durch die Konflikte gehemmt. Auch der Gedanke, dass Timo bei Umgangstreffen auf seine Halbschwester Lena trifft, löst bei ihr Unsicherheit und widersprüchliche Gefühle aus - Sorge um Timo, Eifersucht, Unsicherheit darüber, was für ihren Sohn langfristig gut ist.

Perspektive des Vaters

Auch Maximilian sucht getrennt von Marion die Beratungsstelle auf. Er zeigt sich ebenfalls **stark belastet**. Er empfindet Schuldgefühle – sowohl gegenüber seinem Sohn als auch gegenüber Marion – was es ihm erschwert, selbstbewusst für seine Anliegen einzutreten und klare Umgangswünsche zu formulieren.

Seine Hauptanliegen sind:

- › **Beziehung zu seinem Sohn:** Er wünscht sich **mehr gemeinsame Zeit** mit Timo, um wieder eine tragfähige Beziehung zu ihm aufzubauen und das Vertrauen, das durch die Trennung gelitten hat, ein Stück weit wiedergutzumachen. Dabei fragt er sich auch, wie er besser auf **Timos Bedürfnisse und Gefühle eingehen** kann.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

- **Finanzielle Unklarheit:** Er empfindet die Forderungen zum Kindesunterhalt als überzogen und fühlt sich unter Druck gesetzt. Die Unsicherheit darüber, was rechtlich gilt und was er finanziell überhaupt leisten kann, belastet ihn stark.

Perspektive des Kindes

Timo zeigt sich im Alltag zunehmend **verunsichert**. Er spricht oft über seinen Papa und fragt, wann er ihn wiedersehen kann. Dabei wirkt er manchmal **traurig**, aber auch **wütend** und gereizt. In der Schule ist er häufiger **unkonzentriert**, **zieht sich** in den Pausen **zurück** oder **gerät** schneller **in Streit** mit anderen Kindern. Die Eltern sind sich uneinig, wie oft der Vater Kontakt haben soll und was für Timo in dieser Situation gut wäre.

Aspekte des Falls, die auf STARK exemplarisch aufgegriffen werden

- Kindesunterhalt und materielle Absicherung
- Betreuung / Umgang
- Kommunikation und Zusammenarbeit mit dem anderen Elternteil
- Umgang mit Stress
- Umgang mit den Gefühlen des Kindes und den eigenen Gefühlen

Im Folgenden finden Sie ausgewählte STARK-Inhalte passend zu diesem Beratungsfall, jeweils mit einer kurzen inhaltlichen Erläuterung.

Kindesunterhalt und materielle Absicherung



Rechtliche Informationen zur Frage nach dem **(Kindes)unterhalt** sowie zu den damit verbundenen Rechten und Pflichten finden Sie im Bereich
➤ **Trennung rechtlich durchdenken:**

- eigener Bereich mit mehreren Unterseiten, der über die **verschiedenen Formen** von ➤ **Unterhalt und staatlicher Unterstützung** informiert
- Seite zu ➤ **Kindesunterhalt und Kindergeld** informiert über die **Berechnung** und gibt Anwendungshinweise zur **Düsseldorfer Tabelle** in Abhängigkeit des gewählten Betreuungsmodells
- in diesem ➤ **Abschnitt** gibt es informative PDFs wie z.B. zu **Anforderungen an die Erwerbstätigkeit barunterhaltspflichtiger Elternteile**

Berechnung des Barunterhalts für verschiedene Betreuungsmodelle und bei volljährigen Kindern

Wie wird der Barunterhalt im Residenzmodell berechnet? ▾

Wie wird der Barunterhalt im paritätischen Wechselmodell berechnet? ▾

Wie wirkt sich ein erweiterter Umgang bzw. ein asymmetrisches Wechselmodell auf den Barunterhalt aus? ▾

Wie wird der Barunterhalt für volljährige Kinder berechnet? ▾

Mehr zur **Erwerbsohliegenheit** erfahren Sie hier:

[PDF HERUNTERLADEN](#)



Rechtliche Informationen zum Unterhalt können helfen, emotionale Diskussionen zu versachlichen. Die ausdrückbaren Materialien eignen sich besonders gut, um zentrale Punkte gemeinsam zu besprechen und schriftlich zu fixieren – gerade dann, wenn Unsicherheit über Rechte und Pflichten besteht.

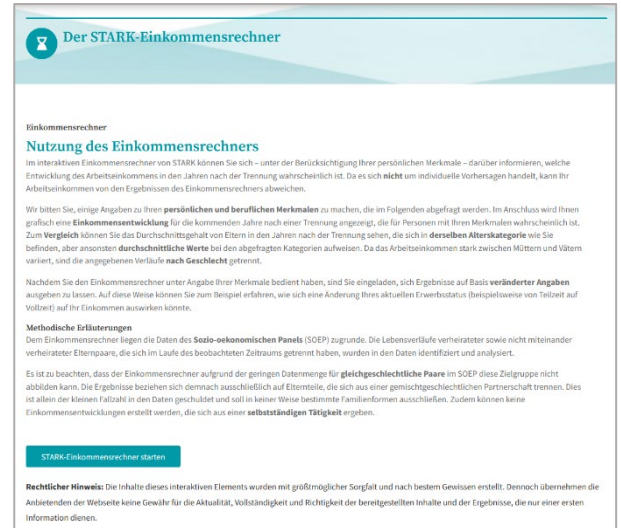


Im Bereich **› Trennung ökonomisch durchdenken** finden Sie ergänzend zur Frage nach dem **Unterhalt** viele Informationen zur Einordnung der eigenen finanziellen Situation und Hinweise auf Möglichkeiten der Erwerbssteigerung und Armutsrisiken:

- die Seite **› Unterhalt für die Kinder** ermöglicht eine Einordnung in den gesellschaftlichen Kontext: Aufzeigen statistischer Daten z.B. zur **Höhe des Kindesunterhalts**, den Alleinerziehende durchschnittlich beziehen
- Hintergrundwissen zur **› Elterlichen Erwerbstätigkeit** während und nach der Partnerschaft
- **› STARK-Einkommensrechner** zur Orientierung für die zukünftige Einkommensentwicklung
- Informationen zu **Armutsrisiken** und was man tun kann, wenn das **Einkommen nicht reicht** gibt es auf dieser Seite:
 - › **Einkommen des Haushalts und Arbeitseinkommen**



Zahlen und Tools wie der Einkommensrechner bieten Vergleichbarkeit und Zukunfts-orientierung, was in der erhitzten Diskussion helfen kann, die Gespräche etwas mehr zu versachlichen.



Der STARK-Einkommensrechner

Einkommensrechner
Nutzung des Einkommensrechners

Im interaktiven Einkommensrechner von STARK können Sie sich – unter der Berücksichtigung Ihrer persönlichen Merkmale – darüber informieren, welche Entwicklung des Arbeitseinkommens in den Jahren nach der Trennung wahrscheinlich ist. Da es sich **nicht** um individuelle Vorhersagen handelt, kann Ihr Arbeitseinkommen von den Ergebnissen des Einkommensrechners abweichen.

Wir bitten Sie, einige Angaben zu Ihren **persönlichen und beruflichen Merkmalen** zu machen, die im Folgenden abgefragt werden. Im Anschluss wird Ihnen grafisch eine **Einkommensentwicklung** für die kommenden Jahre nach einer Trennung angezeigt, die für Personen mit Ihren Merkmalen wahrscheinlich ist. Zum **Vergleich** können Sie das Durchschnittsgehalt von Eltern in den Jahren nach der Trennung sehen, die sich in **derselben Alterskategorie** wie Sie befinden, aber ansonsten **durchschnittliche Werte** bei den abgefragten Kategorien aufweisen. Da das Arbeitseinkommen stark zwischen Müttern und Vätern variiert, sind die angegriffenen Verläufe **nach Geschlecht** getrennt.

Nachdem Sie den Einkommensrechner unter Angabe Ihrer Merkmale bedient haben, sind Sie eingeladen, sich Ergebnisse auf Basis **veränderter Angaben** ausgeben zu lassen. Auf diese Weise können Sie zum Beispiel erfahren, wie sich eine Änderung Ihres aktuellen Erwerbstatus (beispielsweise von Teilzeit auf Vollzeit) auf Ihr Einkommen auswirken könnte.

Methodische Erläuterungen
Dem Einkommensrechner liegen die Daten des **Sozio-ökonomischen Panels (SOEP)** zugrunde. Die Lebensverläufe verheirateter sowie nicht miteinander verheirateter Elternpaare, die sich im Laufe des beobachteten Zeitraums getrennt haben, wurden in den Daten identifiziert und analysiert.

Es ist zu beachten, dass der Einkommensrechner aufgrund der geringen Datenmenge für **gleichgeschlechtliche Paare** im SOEP diese Zielgruppe nicht abbilden kann. Die Ergebnisse beziehen sich demnach ausschließlich auf Elternpaare, die sich aus einer **gemischtgeschlechtlichen Partnerschaft** trennen. Dies ist allein der kleinen Fallzahl in den Daten geschuldet und soll in keiner Weise bestimmte Familienformen ausschließen. Zudem können keine Einkommensentwicklungen erstellt werden, die sich aus einer **selbstständigen Tätigkeit** ergeben.

STARK-Einkommensrechner starten

Rechtlicher Hinweis: Die Inhalte dieses interaktiven Elements wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Anbietenden der Webseite keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte und der Ergebnisse, die nur einer ersten Information dienen.

Finden einer Betreuungs- und Umgangsregelung



Im Bereich **› Fair trennen & gemeinsam erziehen** finden Sie viel Material zu den Möglichkeiten, wie sich die gemeinsame **Betreuung** aufteilen lässt und dabei die Wünsche des Kindes berücksichtigt werden können:

- Videomaterial, das die verschiedenen **Betreuungsmodelle** und die Sicht der Erwachsenen und Kinder vorstellt: **› Wahl des Betreuungsmodells**
- das **› interaktive Einschätzungstool** kann dabei helfen, ein passendes Betreuungsmodell zu finden – basierend auf individuellen Angaben und wissenschaftlich fundierten Kriterien
- Schritt-für-Schritt-Anleitung wie man die **› Wünsche der Kinder einbeziehen** kann



Diese Materialien können als Grundlage genutzt werden, um mit den Eltern Vor- und Nachteile der verschiedenen Betreuungsmodelle zu diskutieren und auch „neutrales“ Informationsmaterial an die Hand geben zu können.



www.stark-familie.info

STARK
Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

4 Familien – 3 Betreuungsmodelle



Einschätzungshilfe zur Wahl eines Betreuungsmodells

Im Folgenden können Sie auf Grundlage eigener Angaben zu Ihrer Situation eine Einschätzungshilfe für die Wahl eines passenden Betreuungsmodells erhalten. Für die Fragen wurden Aspekte ausgewählt, die sich im bisherigen Studium als wichtig erwiesen haben. Alle Ergebnisse erhalten Sie Hinweise und Anregungen, die Ihnen bei der Entscheidung für ein Residenz-, Wochen- oder zum Teil auch für ein Nestmodell helfen können.

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen in Bezug auf Ihre aktuelle Situation.

Weiter



Zur Frage nach der Wahl des **Betreuungsmodells** findet man im Bereich **> Trennung rechtlich durchdenken** außerdem:

- ergänzende **Informationen zu den rechtlichen Auswirkungen** der verschiedenen **> Betreuungsmodelle** auf das Familien-, Sozial- und Steuerrecht

Welche rechtlichen Auswirkungen hat das Wechselmodell?

Die geteilte Betreuung ist bislang kaum gesetzlich geregelt. Daher ist auch vieles umstritten. Einzelne Fragen sind inzwischen von der Rechtsprechung entschieden. Details hierzu werden bei den einzelnen Themenkomplexen näher erläutert. Im Folgenden wird ein erster Überblick gegeben.

Ausübung der elterlichen Sorge	Kindesunterhalt	Unterhaltsvorschuss
Besteht eine gemeinsame elterliche Sorge, dann regelt § 1687 BGB die Sorgebefugnisse	Der Bundesgerichtshof hat für das paritätische Wechselmodell entschieden, dass beide Eltern Unterhalt zu leisten haben	Die Regelung zum Unterhaltsvorschuss (§ 91 UVG) ist auf das Residenzmodell zugeschnitten

Welche Auswirkungen hat das Betreuungsmodell auf den Hauptwohnsitz des Kindes?

Hauptwohnsitz des Kindes vom Betreuungsmodell abhängig

Nach § 922 des Bundesmeldegesetzes ist der **Hauptwohnsitz des Kindes** in der Wohnung des Elternteils, bei dem das Kind überwiegend lebt. Die **Wohnung des anderen Elternteils**, bei dem sich das Kind weniger als 50 % der Zeit aufhält, kann als **Nebenwohnsitz** gemeldet werden.

Die Bestimmung des Hauptwohnsitzes des Kindes hängt vom **gewählten Betreuungsmodell** ab.

Residenzmodell / Asymmetrisches Wechselmodell

Paritätisches Wechselmodell

Das Kind kann nur einen Hauptwohnsitz haben, aber zwei Zuhause

Die rechtlichen Informationen zu den Betreuungsmodellen unterstützen dabei, gemeinsam realistische Optionen zu prüfen. Sie helfen, Missverständnisse zu klären und rechtliche Folgen frühzeitig mit zu bedenken.

Kommunikation mit dem anderen Elternteil



Der Bereich **> Erste Hilfe für Paare in der Krise** ist zwar für Paare konzipiert, dennoch sind die vielen Erklärungen zu den **Voraussetzungen für gute Kommunikation** auch für getrennte Eltern hilfreich

- einen guten **ersten Überblick** wie gute Kommunikation gelingen kann gibt die Seite **> Miteinander reden?!** - hier gibt es einige Videos, die man in der Beratung gemeinsam ansehen kann



Die Erklärungen und Videos bieten einen alltagsnahen Einstieg ins Thema Kommunikation – auch nach der Trennung. Gemeinsam angeschaut können sie helfen, eingefahrene Muster zu erkennen und Gesprächsbereitschaft (wieder) aufzubauen.



Ausführlichere Informationen zur **Kommunikation** und **Zusammenarbeit** von **getrennten Eltern** finden Sie im Bereich **> Fair trennen & gemeinsam erziehen** mit einem eigenen Unterbereich zum Thema **> Zusammenarbeit als Eltern nach der Trennung** mit mehreren Unterseiten:

- Grundlagen** der **> Kommunikation mit dem anderen Elternteil**
- falls Gespräche nicht möglich sind, gibt es Hinweise, wie **> Schriftliche Kommunikation** gelingen kann
- die Seite **> Konfliktlösung und Deeskalation** bietet einen **> Test zum eigenen Konflikttyp** an und zeigt auf, welche Handlungsmöglichkeiten Eltern haben auch unabhängig vom anderen Elternteil, um **Konflikte** zu **entschärfen**
- auf der Seite **> Zusammenarbeit mit dem anderen Elternteil** gibt es ein Video, das die Möglichkeit des **parallelen** und des **kooperativen Elternmodells** vorstellt



Die Materialien unterstützen Eltern dabei, ihren eigenen Beitrag zu erkennen und passende Wege im Umgang miteinander zu finden.

Gefördert vom:

Umgang mit Stress



Im Bereich [› Erste Hilfe für Paare in der Krise](#) gibt es eine Seite, auf der allgemeinen Übungen zur **Selbstfürsorge** und zum **Stressmanagement** zusammengestellt sind, die auch in belasteten Situationen hilfreich sein können:

- › [Anregungen zur Selbstfürsorge](#) mit vielen PDFs zum Ausdrucken
- › [Allgemeine Informationen zur Entstehung und Intensivierung von Stress sowie Anregungen zum Stressmanagement](#), ebenfalls mit mehreren PDFs

Anregungen zur Selbstfürsorge:

Achtsamkeit	▼
Selbstmitleid	▼
Entspannungsübungen	▼



Selbstfürsorge ist in belastenden Phasen besonders wichtig, wird jedoch häufig vernachlässigt. Die Übungen und PDFs bieten alltagstaugliche Impulse, um wieder handlungsfähig zu werden und den eigenen Stress besser zu regulieren.



Spezielle Tipps für den Umgang mit **Stress in der Beziehung zum anderen Elternteil** gibt es im Bereich [› Fair trennen & gemeinsam erziehen](#) mit anschaulichem Videomaterial:

- › Animationsvideos zeigen auf, wie sich die [› Gefühlsachterbahn](#) aufhalten lässt und **was im Körper passiert**, wenn man in schwierigen Situationen **unter Stress** in den [› Fight-or-Flight-Modus](#) gerät, wie es bei hochkonflikthaften Eltern oft der Fall ist
- › ein [› Test zum eigenen Umgang mit Stress](#) hilft dabei, das eigene **Bewältigungsmuster** besser zu verstehen und neue Wege im Umgang mit Stress zu entdecken



Die Materialien können Eltern helfen, Stressreaktionen besser zu verstehen und neue Bewältigungsstrategien zu entdecken.

Umgang mit den Gefühlen des Kindes und den eigenen Gefühlen



Informationen, wie **Kinder auf eine Trennung reagieren**, was sie dabei besonders belastet und wie man sie in dieser Situation unterstützen kann sind im Bereich [› Fair trennen & gemeinsam erziehen](#) zu finden:

- › eigene Seite informiert zu [› Folgen von Trennung und Scheidung für Kinder](#) mit einem Video und vielen Hinweisen zu **Verarbeitungsstrategien** und altersspezifischen **Belastungsreaktionen**
- › die Seite [› Begleitung bei der Trennungsbewältigung](#) zeigt auf, wie man **Kinder** in dieser Zeit **unterstützen** kann, z.B. wird in einem Video das [› Emotionscoaching](#) erklärt



Wenn der Streit eskaliert, rücken die Bedürfnisse des Kindes oft in den Hintergrund. Wird Eltern bewusst, dass sie ein gemeinsames Interesse am Wohlergehen ihres Kindes haben, kann das helfen, wieder konstruktiver zusammenzuarbeiten. Gleichzeitig reagieren viele Eltern verunsichert, wenn sie spüren, wie sehr ihr Kind unter der Trennung leidet. Die Materialien unterstützen dabei, kindliche Reaktionen besser zu verstehen und zeigen Möglichkeiten auf, wie Kinder in dieser Situation gestärkt werden können.



Weitere Informationen zu belastenden Gefühlen und den Umgang damit gibt es im Bereich

> Für Kinder & Jugendliche

- das Video zum **> Gefühlschaos** erklärt, warum **alle Gefühle wichtig sind**, welche Funktionen sie haben und wie man lernen kann, mit ihnen besser umzugehen
- die Übung **> Das Wunschrezept** unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, sich ihrer **Gefühle und Bedürfnisse bewusst** zu werden und daraus konkrete, umsetzbare Wünsche an ihre Eltern zu formulieren
- das Animationsvideo **> „Wir sind STARK!“** zeigt, wie Kinder und Jugendliche darunter leiden, wenn sie **in die Konflikte der Eltern einbezogen** werden und wie ein Brief an die Eltern helfen kann, sich Gehör zu verschaffen
- die Buchempfehlungen zu **> Trennung**, **> Streit** und **> Gefühlen** können dabei helfen, auch mit **jüngeren Kindern** über schwierige Themen ins Gespräch zu kommen



Dieser Bereich ist zwar für Kinder ab 11 Jahren, kann aber auch für jüngere Kinder nützlich sein, wenn die Seiten gemeinsam mit einem Erwachsenen angeschaut werden und die Gefühlsaufarbeitung besprochen wird. Und auch Eltern können diese Inhalte helfen, die eigenen Gefühle besser zu verstehen und nachzuvollziehen, wie es ihrem Kind in der Trennungssituation geht. Zudem können die Anregungen genutzt werden, um eigene Verhaltensweisen zu reflektieren, etwa im Hinblick auf Loyalitätskonflikte, elterliche Streitigkeiten oder die emotionale Belastung ihrer Kinder

