Digas

WELTplus › Plus › Gesellschaft › S. k.A.

25.09.2026, 09:43
9.167 Zeichen

Trennung ohne Trennung?

Alle Freiheiten des Single-Lebens, alle Vorteile einer Beziehung – für wen funktioniert das?

www.welt.de/iconist/gesellschaft/plus6ab50f4fb2d23610d25cab82/sarah-connor-alle-freiheiten-des-single-lebens-alle-vorteile-einer-beziehung-fuer-wen-funktioniert-das.html



— **Sarah Connor** und ihr Mann sind kein Paar mehr, aber haben noch Sex: Ist das eine Trennung – oder eine neue Form von Beziehung?

Sarah Connor und die Carpendales leben als Modell, was bei vielen Normalo-Paaren unausgesprochen passiert: Die Liebe endet, das gemeinsame Leben läuft weiter. Über die Entkopplung von Liebe, Sex und Zusammenleben.

— Nicola Erdmann

Klicken Sie hier, um sich Artikel von WELT in der Google-Suche bevorzugt anzeigen zu lassen.

Mehr erfahren

Jetzt aktivieren

Annemarie und Wayne Carpendale machten den Anfang. Sie posteten ein Reel, in dem sie ihre Trennung verkündeten, irgendwie zumindest: „Wir sind seit Anfang dieses Jahres kein Paar mehr“, hieß es da. „Wir leben weiterhin unter einem Dach, sind Familie, tragen unsere Ringe und sind ein ziemlich gutes Team.“ Was ist denn daran getrennt? Ist das nicht eine ganz normale Ehe?, könnte man da fragen. Oder aber auch: Ist das nicht eine ziemlich geniale Variante der Trennung? Kein Stress, kein Umzug, kein Krieg, keine komplizierten Wann-wohnt-das-Kind-bei-wem-Regelungen, kein finanzieller Schaden.

Und dann zog **Sarah Connor** nach, verkündete ebenfalls auf Instagram auch eine Art Trennung von ihrem Mann Florian Fischer: „Flo und ich sind bereits seit Frühjahr kein klassisches Ehe-Paar mehr. Wir verstehen uns (seitdem wieder) super gut, kommen gerade von nem Camping Trip zurück, teilen weiterhin unsere Wohnräume, arbeiten wie eh und je zusammen, und wenn wir Lust haben, schlafen wir auch noch miteinander. :)“

Auch das klingt praktisch. Alle Vorteile einer Beziehung mit all den Freiheiten des Single-Lebens. Aber: Für wen funktioniert das? Was gilt denn heute überhaupt noch als Trennung? Welches Konstrukt als Beziehung? Lange galt die Vorstellung: Ein Paar liebt sich, wenn man sich liebt, hat man Sex, als Paar hat man einen gemeinsamen Haushalt, als Elternpaar sowieso.

Doch Soziologen beobachten seit Jahren, dass diese Elemente zunehmend voneinander getrennt werden, dass Menschen ihre Beziehungen individueller und modularer definieren. Und natürlich muss an dieser Stelle, wie immer, wenn es um Soziologie und Beziehung geht, die Soziologin Eva Illouz zitiert werden, die schreibt, dass moderne Beziehungen permanent ausgehandelt werden müssen.

Die Frage laute nicht mehr pauschal: „Sind wir zusammen?“, sondern: „Welche Elemente einer Beziehung wollen wir eigentlich behalten?“

Fraktion **Connor**-Carpendale hat sich für den gemeinsamen Wohnsitz entschieden, für eine Art Freundschaft (plus), für gemeinsames Elternsein. Und nach „Living Apart Together“, also Paaren, die zusammen sind, aber nicht zusammenwohnen, gibt es auch für das Gegenteil einen Begriff in der Forschung: „Living Together Apart“, also zusammenwohnen, aber nicht zusammen sein. Eine Studie der französischen Psychologen Wilfried Rault und Arnaud Régnier-Loilier zeigt, dass rund ein Viertel der getrennten Paare nach der Trennungsentscheidung mindestens ein Jahr weiter gemeinsam unter einem Dach lebt. Besonders häufig passiert das bei Paaren mit Kindern oder gemeinsamem Eigentum – aber nicht immer beruht das auf einer bewussten, freundschaftlichen Entscheidung, oft sind es auch äußere, ökonomische Zwänge (Wohnraum, Kinderbetreuung), die zum Weiterzusammenwohnen als Notlösung zwingen.

Bei den beiden prominenten Paaren wird das nicht der Fall sein. Hier scheint (zunächst) tatsächlich etwas gelungen, was die Therapeutin Katherine Woodward Thomas – und später, massentauglicher, Gwyneth Paltrow – prägten: Conscious Uncoupling, also ein bewusstes, freundschaftliches Entpaaren, hier sogar in der 2.0-Version, mit Sex und trotz neuer Flirts und Dates („Bild“ veröffentlichte schon Pärchenbilder von Wayne Carpendale und einer anderen Frau).

Die Scheidungsanwältin und Mediatorin Estell Baumann erklärt dazu: „Conscious Uncoupling bedeutet nicht, dass man sich im Trennungsprozess immer einig sein muss. Es bedeutet auch nicht, dass es keine Verletzungen, Wut oder Konflikte geben darf. Es geht vielmehr um die Haltung: Wir beenden unsere Paarbeziehung bewusst, ohne unsere gesamte gemeinsame Geschichte zu entwerten.“

Sie arbeitet ebenfalls mit dem Ansatz des Conscious Uncoupling, erklärt ihn so: Die Paare müssten die Realität der Trennung akzeptieren, anerkennen, dass die Beziehung zu Ende sei oder sich eben „grundlegend verändert hat“. Also: Man wohnt zwar zusammen, trotzdem schläft man mit anderen Menschen. Oder: Man funktioniert als befreundetes Elternpaar. „Wichtig ist, die Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen und nicht den Ex-Partner allein zum Schuldigen zu machen.“

Klingt ja theoretisch alles ganz nett – in der Praxis schafft aber längst nicht jedes Paar eine solche Trennung. Auch **Sarah Connor** weist darauf hin, dass sie und ihr Mann sich erst „wieder“ gut verstehen, seitdem sie ihr neues Arrangement getroffen haben. Dorothea Behrmann ist Paartherapeutin und Trennungscoach. Sie sagt, sie erlebe es „relativ selten“, dass ein Paar eine Trennung direkt so harmonisch hinkriege – „Voraussetzung ist eine große, persönliche Reife, meistens gibt es in Beziehungen, die sich so arrangieren, Kinder, für die man das tut. Sonst geht eher jeder seiner Wege.“

Aber auch, wenn man sich für die Kinder bemüht (die Carpendales haben einen achtjährigen Sohn, **Sarah Connor** und Florian Fischer zwei gemeinsame Kinder, neun und 15 Jahre), reicht das nicht immer: „Die Paare brauchen eine tiefe, freundschaftliche Basis und Vertrauen, das sie während ihrer Beziehung schon aufgebaut haben und das nicht durch Affären und Seitensprünge zerstört worden sein darf.“

Aber, sie weist auch darauf hin: „Ein bisschen Trennung gibt es nicht. Diese Paare müssen sich auch fragen: Wollen wir Schmerz vermeiden? Den Loslassprozess? Wenn hinter einem solchen Arrangement hauptsächlich eine Angst steckt, sollte man die zunächst hinterfragen.“

Bis es zur Trennung kommt, passiert in der Regel einiges. Entfremdung, verlorene Leidenschaft, vielleicht Betrug, vielleicht einfach zu viel Alltag. **Sarah Connor** sang und sprach schon länger von offenen Beziehungen, Polyamorie und stellte klassische Monogamie infrage: „Denn in mein’n Gedanken bin ich immer auf der Reise. Schlaf mich durch fremde Betten in der Hoffnung, dass ich heile“, sang sie auf ihrem letzten Album.

In ihrem Trennungspost heißt es nun, dass sie und ihr Mann sich nun auch erlaubten, andere Menschen zu treffen, aber keine neuen Beziehungen wollten, maximale Freiheit also.

Behrmann glaubt: „**Sarah Connor** hat ihre Beziehungsform geändert. Es scheint, als hätten die beiden ihre Ehe als etwas Beengendes empfunden, sie wollen freier sein, finden sich dadurch wahrscheinlich wieder attraktiv und geben sich gleichzeitig mehr Raum. Das ist für mich keine klassische Trennung, sondern eher ein schönes Zeichen: Heute können wir Beziehung leben, wie wir wollen. Wenn uns ein klassisches Ehemodell nicht guttut, wählen wir eben ein anderes.“

Doch nicht jedes Normalo-Paar hat den Mut, sich gegen gesellschaftliche Erwartungen von der klassischen Beziehung zu stellen, neue Modelle zu leben. Bleibt daher vielleicht einfach „offiziell“ ein (Eltern-)paar, während es in Wahrheit ebenfalls nach Nebeneinander-Herleben in der Eltern-Freunde-WG aussieht. „Viele Paare leben so und sprechen nicht darüber, weil das Ende einer klassischen Ehe ja immer mit Scham und Schuldgefühlen verbunden ist. Also hält man den Schein dieser Ehe und Familie aufrecht. Auch wenn man schon seit Jahren nicht mehr miteinander schläft.“

Und was steht einer Auflösung dieser Fassade noch im Weg, außer gesellschaftlichen Erwartungen? Laut Behrmann auch, dass es meist nicht beide Partner sind, die sich einen neuen, freieren Weg vorstellen können: „Meist hält einer noch mehr an dem fest, was als Ehe gelebt wird. Oder es reicht dem einen Partner und dem anderen nicht, wenn dann nur einer woanders sucht, mehr Aufregung braucht. Dann funktioniert so ein friedlicher Deal nicht mehr. Es begegnet mir sehr häufig, dass nicht beide die gleichen Bedürfnisse nach Raum und Distanz oder Öffnung der Beziehung haben.“

Und, darauf weist Anwältin Baumann hin: Beide Partner müssen das mit dem Ende der Beziehung und der neuen Freundschaft gleichermaßen verstehen und wollen. Auch sie erlebt das oft: „Für den

einen ist die Beziehung beendet, emotional vielleicht längst verarbeitet – und für den anderen heißt es vielleicht: Ja, wir sind getrennt, aber nur auf Abstand, gerade nicht zusammen, mal sehen, was passiert. Nicht umsonst streiten wir Familienrechtsanwälte so oft über den Trennungszeitpunkt."

Und spätestens, wenn neue, ernstzunehmende Partnerschaften ins Spiel kommen, wird es nochmal schwierig. „Ich habe das in meiner Praxis erlebt – ein Paar blieb gut befreundet, lebte in einem Haus, alles ging gut. Bis die Frau einen neuen Freund hatte, der mehr Raum forderte, Teil ihres Lebens sein wollte, Urlaube, auch Zeit mit den Kindern verbringen. Dann muss man sich nochmal neu aushandeln, meist ist es dann weniger harmonisch", berichtet Therapeutin Behrmann.

Doch eine Botschaft der beiden Postings findet sie wichtig: „Man muss kein Paar sein, um eine Familie zu sein. Jedes Paar, das sich ohne Groll und Hass trennt, ist ein Segen und ein Geschenk, gerade für Kinder."

Einzelabbildung



Annette Riedl/dpa

Noch im Februar gemeinsam unterwegs, bis heute moderieren sie auch zusammen: Wayne und Annemarie Carpendale



Patrick Seeger/dpa

Sarah Connor und ihr Mann sind kein Paar mehr, aber haben noch Sex: Ist das eine Trennung – oder eine neue Form von Beziehung?

© Axel Springer Deutschland GmbH

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlichen zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages unzulässig. Unter dieses Verbot fällt insbesondere auch die Vervielfältigung per Kopie und/oder Weiterleitung, die Aufnahme auf Datenträgern und elektronischen Datenbanken, die Vervielfältigung auf CD-ROM oder DVD. Alle Rechte vorbehalten (einschl. Text und Data Mining gemäß § 44 b UrhG). Der Verlag übernimmt keine Gewährleistung und Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Beiträge und Informationen sowie dafür, dass die Beiträge frei von Rechten Dritter sind.

225739369
PMG4-WEPL20260925-WEPL_plus6ab50f4fb2d23610d25cab82

25.09.2026, 07:38
25.09.2026, 10:21