



PRAXIS-KIT-REIHE · FAMILIE UND ELTERN

# Praxis-Kit Trennung

Erste Schritte nach der Trennung: ordnen, dokumentieren. Zur Vorbereitung auf Ihre Beratung

- Sofort-Check: was in den ersten Tagen Vorrang hat und was warten kann
- Wohnung, Konten, Kredite und Verträge Schritt für Schritt ordnen
- Kinder, Sorge, Umgang und Unterhalt verständlich erklärt, ohne Unterhaltsberechnung
- Fristen kennen: Trennungsjahr, Sechs-Monats-Regel, Krankenversicherung und weitere Zeitpunkte
- 10 Musterbriefe, Fristenplan und Bestandsaufnahme (auch ausfüllbar), Checkliste und Excel-Arbeitsmappe



## Wichtiger Hinweis: allgemeine Information, keine Rechtsberatung

Dieses Kit enthält allgemeine Informationen zu den ersten Schritten nach einer Trennung in Deutschland. Es ist keine Rechtsberatung, keine Steuerberatung, keine psychologische Beratung und keine Rechtsdienstleistung im Einzelfall und kann die Prüfung Ihres Falls nicht ersetzen. Es berechnet keinen Unterhalt, bewertet keine Erfolgsaussichten und gibt keine Empfehlung, ob und wann Sie sich scheiden lassen.

Familienrecht hängt stark vom Einzelfall ab. Lassen Sie sich vor allem bei Gewalt, Streit um Kinder, Wohnung, Unterhalt oder Vermögen, vor jeder Unterschrift unter eine Vereinbarung, vor einem Scheidungsantrag und bei Auslandsbezug beraten, etwa beim Jugendamt, bei einer Familienberatungsstelle oder bei einer Fachanwältin oder einem Fachanwalt für Familienrecht. Beratungshilfe gibt es beim Amtsgericht. Bei Gewalt oder Bedrohung: Notruf 110, Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 116 016, Hilfetelefon Gewalt an Männern 0800 1239900.

Rechenhilfen in diesem Kit (Zeitpunkte, Budget) rechnen vereinfacht nach Ihren Angaben und ersetzen weder eine anwaltliche Fristberechnung noch die Auskunft von Krankenkasse, Finanzamt oder Familienkasse.

**Stand der Informationen: 30.10.2026 · Rechtsstand: 29.10.2026**

Grundlage: BGB, FamFG, GewSchG, VersAusglG, LPartG, EStG, SGB I, SGB V, SGB VIII, UhVorschG, BMG, RVG, BerHG und Informationen des Familienportals des Bundes · Stand der Informationen: 30.10.2026

# Inhalt

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Bevor Sie loslegen.....</b>                        | <b>4</b>  |
| <b>Teil I: Die ersten Tage.....</b>                   | <b>7</b>  |
| 1. Sofort-Check: was jetzt Vorrang hat.....           | 8         |
| 2. Das Trennungsjahr und das Getrenntleben.....       | 11        |
| 3. Schutz vor Gewalt und bei schweren Konflikten..... | 13        |
| <b>Teil II: Wohnung, Geld und Verträge.....</b>       | <b>15</b> |
| 4. Die Wohnung: bleiben, ausziehen, Mietvertrag.....  | 16        |
| 5. Konten, Kredite und Vollmachten.....               | 19        |
| 6. Verträge und Versicherungen ordnen.....            | 21        |
| <b>Teil III: Kinder, Unterhalt und Steuern.....</b>   | <b>23</b> |
| 7. Kinder: Sorge, Umgang und Betreuung.....           | 24        |
| 8. Unterhalt verstehen, ohne zu rechnen.....          | 26        |
| 9. Kindergeld, Steuern und Sozialleistungen.....      | 29        |
| <b>Teil IV: Beratung, Einigung, Scheidung.....</b>    | <b>32</b> |
| 10. Die Unterlagenmappe für den Anwaltstermin.....    | 33        |
| 11. Kosten, Hilfen und mögliche Wege.....             | 35        |
| 12. Unverheiratete Paare: was anders ist.....         | 37        |
| 13. Hilfe ohne Kosten und klare Grenzen.....          | 38        |
| <b>Teil V: Vorlagen.....</b>                          | <b>39</b> |
| Musterbriefe.....                                     | 40        |
| Fristenplan und Checkliste.....                       | 51        |
| Anhang.....                                           | 53        |

# 1. Sofort-Check: was jetzt Vorrang hat

## Was sofort nötig ist und was warten kann

In den ersten Tagen nach einer Trennung wirkt alles dringend. Nicht alles ist es. Für die meisten Verträge, Konten und Behörden haben Sie Zeit. Vorrang haben Ihre Sicherheit, die Kinder, Geld für die nächsten Wochen und ein Dach über dem Kopf. Gehen Sie die Fragen der Reihe nach durch und springen Sie zum genannten Kapitel.

### ? Wegweiser: die ersten 72 Stunden

1. Gibt es Gewalt, Drohungen oder haben Sie Angst um sich oder die Kinder? Ja: sofort 110 oder ein Hilfetelefon, dann Kapitel 3. Nein: weiter.
2. Sind die Kinder versorgt und wissen sie, wo sie schlafen und wer sie abholt? Nein: vorläufige Absprache treffen und notieren (Kapitel 7). Ja: weiter.
3. Haben Sie Zugang zu Geld für die nächsten Wochen (eigenes Konto, Einkommen)? Nein: Kapitel 5 und 9, Jugendamt oder Beratungsstelle fragen. Ja: weiter.
4. Ist klar, wer vorerst in der Wohnung bleibt? Nein: keine überstürzten Kündigungen, erst Kapitel 4 lesen. Ja: weiter.
5. Sind wichtige Dokumente gesichert (Ausweise, Urkunden, Kontoauszüge, Verträge)? Nein: Kopien anfertigen (Kapitel 10). Ja: weiter mit Kapitel 2.

| Zeitpunkt                                     | Was zu tun ist                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tag 1 bis 3                                   | Sicherheit, Kinder, Schlafplatz, Zugang zu Geld. Wichtige Dokumente sichern, soweit Sie rechtmäßig Zugang haben.                                                                                  |
| Erste Woche                                   | Datum der Trennung notieren und das Getrenntleben schriftlich mitteilen (Musterbrief 1). Konten und Vollmachten prüfen (Kapitel 5, Musterbriefe 2 und 3). Bei Auszug: Datum notieren (Kapitel 4). |
| Zweite Woche                                  | Bestandsaufnahme beginnen, Budget für zwei Haushalte in der Arbeitsmappe planen, Beratung beim Jugendamt anfragen (Musterbrief 7).                                                                |
| Ab der dritten Woche                          | Verträge und Versicherungen umstellen (Kapitel 6), Steuerklasse und Kindergeld klären (Kapitel 9), Erstgespräch mit Unterlagenmappe vorbereiten (Kapitel 10).                                     |
| Innerhalb von sechs Monaten nach einem Auszug | Wer aus der Ehewohnung ausgezogen ist und zurückkehren möchte, muss das ernsthaft bekunden (§ 1361b Abs. 4, Kapitel 4).                                                                           |
| Später                                        | Ein Jahr Trennung (Kapitel 2), Zugewinn, Versorgungsausgleich und Wohnung nach der Scheidung mit anwaltlicher Beratung klären (Kapitel 10 und 11).                                                |

## Was in den ersten Tagen hilft

- **Ruhe vor Tempo.** Unterschreiben Sie nichts, was Sie nicht verstanden haben, insbesondere keine Vereinbarung über Unterhalt, Wohnung, Vermögen oder Kinder, bevor Sie sich beraten lassen haben.
- **Dokumentieren.** Notieren Sie das Datum der Trennung und wichtige Absprachen mit Datum. Ein einfaches Heft genügt.

## 4. Die Wohnung: bleiben, ausziehen, Mietvertrag

Die Wohnung ist oft der heikelste Punkt. Zwei Fragen muss man auseinanderhalten: Wer darf die Wohnung **zwischen den Ehegatten** nutzen? Und wer ist **gegenüber der Vermieterin oder dem Vermieter** Mieterin oder Mieter? Das Familienrecht regelt die erste Frage, der Mietvertrag die zweite.

### Ehewohnung während des Getrenntlebens

#### § Rechtlicher Hintergrund: § 1361b

Leben die Ehegatten voneinander getrennt oder will einer von ihnen getrennt leben, kann ein Ehegatte verlangen, dass ihm der andere die Ehewohnung oder einen Teil zur alleinigen Benutzung überlässt, soweit dies auch unter Berücksichtigung der Belange des anderen Ehegatten notwendig ist, um eine unbillige Härte zu vermeiden (Abs. 1). Wer die Wohnung überlassen hat, muss alles unterlassen, was geeignet ist, die Ausübung des Nutzungsrechts zu erschweren oder zu vereiteln; er kann eine Vergütung für die Nutzung verlangen, soweit dies der Billigkeit entspricht (Abs. 3).

#### **Achtung: die Sechs-Monats-Regel beim Auszug**

Ist ein Ehegatte ausgezogen und hat er binnen sechs Monaten nach seinem Auszug eine ernstliche Rückkehrabsicht dem anderen Ehegatten gegenüber nicht bekundet, so wird unwiderleglich vermutet, dass er dem in der Wohnung verbliebenen Ehegatten das alleinige Nutzungsrecht überlassen hat (§ 1361b Abs. 4). Wer auszieht, aber zurückkehren möchte, sollte sich deshalb früh beraten lassen. Notieren Sie das Auszugsdatum; die Arbeitsmappe zeigt das rechnerische Ende der sechs Monate.

Diese Regeln betreffen nur die Nutzung zwischen den Ehegatten. Sie ändern nichts daran, wem die Wohnung gehört oder wer im Mietvertrag steht. Für die Zeit nach der Scheidung gilt § 1568a: Ein Ehegatte kann verlangen, dass ihm der andere die Ehewohnung überlässt, wenn er auf ihre Nutzung unter Berücksichtigung des Wohls der im Haushalt lebenden Kinder und der Lebensverhältnisse der Ehegatten in stärkerem Maße angewiesen ist als der andere oder die Überlassung aus anderen Gründen der Billigkeit entspricht (Abs. 1). Der Ehegatte, dem die Wohnung überlassen wird, tritt mit dem Zugang der Mitteilung der Ehegatten über die Überlassung an den Vermieter oder mit Rechtskraft der Endentscheidung im Wohnungszuweisungsverfahren an die Stelle des anderen in das Mietverhältnis ein oder setzt es allein fort (Abs. 3). Der Anspruch auf Eintritt in ein Mietverhältnis oder auf seine Begründung endet ein Jahr nach Rechtskraft der Endentscheidung in der Scheidungssache, wenn er nicht vorher rechtshängig gemacht worden ist (Abs. 6).

### Gemeinsamer Mietvertrag: was gegenüber dem Vermieter gilt

Stehen beide im Mietvertrag, bleiben gegenüber der Vermieterin oder dem Vermieter grundsätzlich beide verpflichtet, auch wer auszieht. Eine Kündigung muss bei mehreren Mietern grundsätzlich von allen gemeinsam erklärt werden. Der Bundesgerichtshof hat entschieden: Wer aus einer gemeinsam gemieteten Wohnung auszieht, kann von der anderen Person verlangen, an einer gemeinsamen Kündigung mitzuwirken, wenn dem keine berechtigten Interessen entgegenstehen; will die andere Person die Wohnung allein weiter nutzen und ist die Vermieterin oder der Vermieter einverstanden,

## Musterbrief 1: Mitteilung des Getrenntlebens

**Wann?** Wenn Sie das Datum der Trennung sachlich festhalten möchten, auch bei einer Trennung innerhalb der Wohnung (§ 1567 BGB, Kapitel 2).

**Versand:** Persönlich übergeben gegen Empfangsbestätigung oder per Einwurf-Einschreiben. Bewahren Sie eine Kopie und den Beleg auf.

### Mitteilung des Getrenntlebens

[Vorname Nachname] · [Straße Hausnummer] · [PLZ Ort] · [Telefon] · [E-Mail]

[Vorname Nachname der anderen Person]

[Straße Hausnummer]

[PLZ Ort]

[Ort], [Datum]

**Betreff:** Getrenntleben seit dem [Datum der Trennung]

[Anrede],

hiermit halte ich fest, dass ich seit dem [Datum der Trennung] dauernd getrennt lebe und die eheliche Lebensgemeinschaft nicht fortsetzen möchte.

☐ Wir wohnen vorerst weiter in derselben Wohnung, führen aber getrennte Haushalte. Ich nutze [Räume, die ich allein nutze]; Küche und Bad nutzen wir nach Absprache.

☐ Ich bin am [Datum des Auszugs] ausgezogen. Meine neue Anschrift lautet [neue Anschrift].

Mir ist wichtig, die anstehenden Fragen sachlich zu klären, vor allem für [Vorname des Kindes oder der Kinder]. Ich schlage vor, dass wir uns zu Betreuung und Kosten beraten lassen, zum Beispiel beim Jugendamt oder bei einer Familienberatungsstelle.

Ich bitte um eine kurze Bestätigung des Erhalts.

Mit freundlichen Grüßen

[Unterschrift]

[Vorname Nachname]

# Das komplette Praxis-Kit

Erste Schritte nach der Trennung: ordnen, dokumentieren. Zur Vorbereitung auf Ihre Beratung

- Leitfaden mit 13 Kapiteln, Fristenplan, Checkliste, Glossar und Quellen (58 Seiten A4, dazu Word-Datei und Handyversion)
- 10 Musterbriefe als Word-Dateien: an die andere Person, Bank, Vermieter, Finanzamt, Familienkasse, Jugendamt, Versicherer und Versorger
- Fristenplan und Bestandsaufnahme als Word, PDF und ausfüllbares PDF
- Checkliste zum Abhaken (Word und PDF)
- Excel-Arbeitsmappe: Zeitpunkte nach Ihren Angaben, Budget für zwei Haushalte, Einmalkosten, Vertragsliste, Versand
- Nutzungsanleitung

## Das Praxis-Kit ist in Kürze über Digistore24 erhältlich.

Bestellung über Digistore24 auf [praxis-kit.de](https://praxis-kit.de). Verkäufer ist die Digistore24 GmbH als Wiederverkäuferin.

Widerrufsrecht: Vertragspartner und Wiederverkäufer ist die Digistore24 GmbH, St.-Godehard-Straße 32, 31139 Hildesheim. Als Verbraucherin oder Verbraucher haben Sie ein gesetzliches Widerrufsrecht von 14 Tagen ab Vertragsschluss. Die vollständige Widerrufsbelehrung finden Sie im Bestellformular und in Ihrer Bestellbestätigung von Digistore24.

Allgemeine Information, keine Rechtsberatung im Einzelfall. Das Kit berechnet keinen Unterhalt und keine Steuer und gibt keine Empfehlung, ob und wann Sie sich scheiden lassen.

Spätere Änderungen von Gesetzen oder Rechtsprechung sind in diesem Kit nicht berücksichtigt. Inhaltliche Aktualisierungen sind nicht Teil des Kaufs; Ihre gesetzlichen Rechte bleiben unberührt.

Herausgeber: Denis Kotenjow, Praxis-Kit, Hansjakobstr. 2, 79189 Bad Krozingen, [info@praxis-kit.de](mailto:info@praxis-kit.de)

Stand der Informationen: 30.10.2026 · Rechtsstand: 29.10.2026

© 2026 Denis Kotenjow (Praxis-Kit). Nur für den persönlichen Gebrauch der Käuferin oder des Käufers. Weitergabe und Veröffentlichung sind nicht gestattet. Für Einrichtungen gibt es eigene Lizenzen; Hinweise dazu finden Sie unter [praxis-kit.de/nutzungsbedingungen](https://praxis-kit.de/nutzungsbedingungen). Musterbriefe, Vorlagen, Checkliste und Excel-Arbeitsmappe dürfen Sie für Ihren eigenen Fall kopieren und anpassen.