Mit dem Ex-Partner zusammenwohnen: «Viele machen sich etwas vor»

Getrennt unter einem Dach Das deutsche TV-Promipaar Annemarie und Wayne Carpendale ist getrennt, er hat eine Neue – aber sie leben weiterhin zusammen. Eine Paarberaterin erklärt, wie das funktionieren kann.

Denise Jeitziner

Das deutsche TV-Promipaar Annemarie und Wayne Carpendale hat sich nach 19 gemeinsamen Jahren getrennt. Trotzdem wollen sie weiterhin zusammenwohnen – gemeinsam mit ihrem achtjährigen Sohn. Lohnt sich das zum Wohl des Kindes? Und was, wenn man kurzfristig keine andere Wahl hat, als unter einem Dach zu bleiben? Katrin Lukas, die bei Paarberatung im Kanton Zürich Paare berät, sagt, was die wichtigsten Schritte sind.



Sie sind seit Anfang 2026 getrennt und wohnen weiterhin gemeinsam in ihrem Haus in München: Das deutsche Promipaar Wayne und Annemarie Carpendale. Foto: Getty Images



Katrin Lukas
Paarberaterin
und Mediatorin
bei der Paarberatung
im Kanton Zürich

Frau Lukas, ist es wirklich eine gute Idee, nach der Trennung weiterhin mit seinem oder seiner Ex zu wohnen?
Es kommt auf die Beziehung und das Paar an. Wenn man sich im Guten getrennt hat und respektvoll miteinander umgeht, kann das funktionieren. Die Frage ist nur, für wie lange.

Heisst das, es ist nur temporär realistisch?
Meistens schon. Die Paardynamik und die alten Beziehungsprobleme sind ja nicht abgeschlossen. Viele meinen, sie könnten nach der Trennung einfach Freunde sein – aber so einfach ist das nicht. Es sind Veränderungsprozesse nötig, wenn zwei Menschen sich entschieden haben, ihre Liebesbeziehung zu beenden. Dafür braucht es Zeit und Distanz.

Die Carpendales sollen sich bereits Anfang Jahr getrennt haben – und leben immer noch zusammen. Wie beurteilen Sie das als Paartherapeutin?
Wenn man gut miteinander auskommt, kann es nach einer langen Beziehung einfacher sein, sich zunächst als Paar zu trennen und erst dann die nächsten Schritte zu unternehmen – erst recht mit Kindern. Wenn das gut überlegt ist und aus der Motivation heraus, nichts zu überstürzen, ist es auch zum Wohl des Kindes ein guter Grund, weiterhin unter einem Dach zu wohnen. Ich würde aber genauer hinschauen, warum man weiterhin mit dem Ex-Partner zusammenwohnen möchte. Viele machen sich etwas vor. Wenn es vor allem deswegen ist, weil man Angst vor Veränderung oder vor dem Alleinsein hat, ist das keine gute Idee. Dann wird man irgendwann den Preis dafür bezahlen.

Lohnt es sich also, zum Wohl des Kindes zusammenzuwohnen?
Das kann ich nicht absolut beantworten, das ist hochkomplex. Wer vor dieser Entscheidung steht, kann sich fragen, welche Art von Beziehung zwischen den Eltern das Kind täglich mitbekommt. Wenn es sieht, dass sie sich anschreien oder abwerten, ist es eher keine gute Idee, weiterhin zusammenzuwohnen. Das kann schädlich für die Entwicklung von Kindern sein. Es ist wichtig, dass Eltern liebevoll und verlässlich für sie da sind und ihnen Orientierung geben. Das geht auch in zwei verschiedenen Wohnungen.

Ist es möglich, dass der 8-jährige Sohn der Carpendales gar nicht richtig mitbekommen hat, dass seine Eltern nicht mehr zusammen sind?
Ja, es kann sein, dass er nicht kapiert, dass sich die Eltern getrennt haben, wenn alle noch zusammenwohnen. Eine Liebesbeziehung ist für ein Kind sehr abstrakt.

Soll man Kindern also klar sagen, dass man sich getrennt hat?
Ja, und zwar altersgerecht, damit das Kind es versteht. Wenn man unehrlich mit der Realität umgeht, hat das eine Wirkung. Das vermittelt dem Kind: Die Situation ist so schlimm und nicht zu bewältigen, dass wir dir die Wahrheit nicht zutrauen. Es kann ein Kind überfordern, wenn es nicht mehr weiss, was echt ist.

Was ist mit der Hoffnung?
Kinder wollen keine Veränderung. Wenn die Eltern weiterhin zusammenwohnen, steigt die Hoffnung, dass alles wieder so wird wie früher oder die Trennung gar nicht existiert.

Apropos Hoffnung: Annemarie und Wayne Carpendale haben zu ihrer Trennung einen identischen Instagram-Post abgesetzt – mit Ausnahme von einem Wörtchen. Er hat geschrieben «Wir sind nicht mehr zusammen» und sie: «Wir sind gerade nicht zusammen». Wie oft kommt es vor, dass beide eine Trennung gleich fest wollen?
Sehr selten.

Kann das Zusammenwohnen funktionieren, wenn einer der beiden insgeheim noch Hoffnungen hegt?

> «Es kann ein Kind überfordern, wenn es nicht mehr weiss, was echt ist.»

Es kommt darauf an, wie man damit umgeht. Ob man sich regulieren kann, wenn die Hoffnung enttäuscht wird, oder ob man den Frust am Partner auslässt. Wenn ein getrenntes Paar zusammenleben möchte, würde ich fragen: Warum genau wollt ihr das? Macht ihr euch vielleicht etwas vor?

Gemäss Instagram-Post sind die Carpendales glücklich.
Na ja, okay. Als Promipaar hat man auch andere Ressourcen. Allein schon rein finanziell sind die beiden bessergestellt als die meisten. Auch der berufliche Erfolg bringt Unabhängigkeiten, die von Vorteil sind für ein solches Beziehungsformat.

Was, wenn man keine Wahl hat, weil man kurzfristig keine Wohnung findet oder sich keine zweite leisten kann?
Frisch getrennte Paare sind emotional oft extrem angespannt. In der ersten Phase ist es daher sinnvoll, dass man zumindest vorübergehend irgendwo anders unterkommen oder sich im Alltag aus dem Weg gehen kann. Nur so kann sich das Nervensystem beruhigen, um wieder klar denken und Entscheidungen treffen zu können.

Zu welchem Schritt raten Sie als Nächstes, wenn man temporär mit dem Ex-Partner zusammenwohnen muss?
Jeder sollte zuerst für sich überlegen: Was möchte ich? Wie stelle ich mir das Zusammenleben vor? Was ist mir wichtig? Erst dann sollte man das gemeinsame Gespräch suchen und Abmachungen treffen – nicht auf ein halbes Jahr hinaus, sondern erst mal für die nächsten zwei Wochen. Für die Rahmenbedingungen und für Megathemen wie Kinderbelange oder Finanzen würde ich einen Monat verstreichen lassen, dafür ist die Anfangszeit viel zu emotional. Es geht erst mal darum, im Alltag weiter zu funktionieren und etwas zur Ruhe zu kommen.

Welche Rahmenbedingungen sollte das Ex-Paar klären?
Die Grundlagen, also die Haus- und Care-Arbeit. Und Dinge wie: Wie viel Zeit verbringen wir noch zusammen? Was machen wir getrennt? Was macht der andere, wenn ich mit den Kindern in der Wohnung bin? Was ist mit einer neuen Partnerschaft? Sobald man die Rahmenbedingungen geklärt hat, sollten sie erst mal für drei, vier Monate verbindlich bleiben. Sonst ist man ständig am Verhandeln.

Wayne Carpendale wurde kürzlich mit einer neuen Partnerin gesehen. Was, wenn jemand Neues dazukommt?
Das fordert das Zusammenleben heraus. Natürlich gibt es auch Poly- oder Patchworkbeziehungen, in denen alle happy sind. Aber für die meisten ist das wahnsinnig schwierig, weil sich oft nicht verarbeitete Verletzungen, Eifersucht und Enttäuschungen zeigen.

TV-Kritik: «Tatort»

Die Angst vor der Demenz hat fast alle im Würgegriff

Was für ein Saisonstart! Dieser «Tatort» aus Niedersachsen legt die Latte ganz hoch. «König in Gelb» verweigert sich allzu gängigen Krimivorlagen und erfüllt trotzdem den typischen «Tatort»-Anspruch von Society and Crime. Das Drehbuch von Alexander Adolph, der auch Regie führte, war genau das Richtige für die promovierte Medizinerin Maria Furtwängler, die seit 2002 die sozial unterbelichtete, hochintelligente Kommissarin Charlotte Lindholm aus Hannover gibt.

Als Lindholm in einem abgelegenen Demenzdorf den Tod einer Bewohnerin zu Protokoll nimmt, tut sie dies nur stellvertretend für die lokale Polizei – und ihr fällt auch nichts dabei auf: alte, kranke Frau, unglücklich gestürzt. Ein Tee?, fragt die Heimleiterin. Ach nee. «Theoretisch sehr, sehr gerne», sagt die kühle Blondine.

Eigentlich hat sie sich in ihren einsamen Routinen gut eingerichtet, aber nach dem Abstecher im Dorf fällt ihr auf, dass sie von ihrer Mutter länger nichts mehr gehört hat.

Furtwängler schämte sich für ihren Vater

Dafür klopfts unerwartet an der Tür: Ein Kollege, der Cold Cases nachgeht, wie er sagt, will im Demenzdorf einen Serienmörder aufgespürt haben. Eine wilde Geschichte, doch Vogel – ein bravouröser Andreas Lust! – hat kiloweise Akten dazu. Zwischen 1987 und 2004 wurden mindestens sieben vulnerable Menschen vom Täter erstochen.

«Ich hasse Demente: dieser dumme Blick, diese Arschlochmotorik», bekennt Vogel später. Sein Vater starb als «Gemüse», und er weiss, er hat selbst nicht mehr viel Zeit. Furtwänglers Vater, Architekt Bernhard Furtwängler, litt gleichfalls unter Alzheimer: Seine Tochter sagte in einem Interview, sie habe sich lang für den vertrottelten Vater geschämt. Die Angst vor Demenz würgt uns alle und ist hier die gar nicht so heimliche Hauptfigur.

Er nennt Charlotte manchmal «Karotte»

Vogel ist beruflich bereits freigestellt, klammert sich in seinen lichten Momenten aber an den Fall wie an eine Rettungsleine. «Ich sags, wie es ist» gehört ironischerweise zu seinen alzheimertypischen Mantras: Er hat Wortfindungsprobleme, nennt Charlotte manchmal «Karotte». Der Drehbuchautor hat die Demenzsymptome studiert; die Schauspieler, allen voran Andreas Lust sowie Thomas Thieme als mutmasslicher Täter, geben ihnen mit höchster Sorgfalt – und nicht ohne Humor – Gestalt. Derweil die Wörter sterben, erzählt der fantastische Soundtrack samt extra eingesungener Opernpassagen, was Sache ist.

Keine markanten Bildschnitte sollen von den Betroffenen ablenken, lieber zoomt die Regie aufs erstarrende menschliche Antlitz. Selbst der Lindholm zerfliesst manche Gewissheit, wie Demenzkranken. Und mag die Auflösung auch ein wenig hoppladihopp daherkommen – was für ein Schluss!

Alexandra Kedves