

BINDUNGSPFLEGE NACH DER TRENNUNG

EINE PSYCHOLOGISCHE SKIZZE



Dipl.-Psych. Katharina Grünewald

- Diplom-Psychologin
- analytische Familientherapeutin
- Transaktionsanalyse

Schwerpunkte:

- Patchworkfamilien, Familien, Paare, Einzelpersonen

www.patchworkfamilien.com

Trennung aus Sicht des Kindes

Vater und Mutter geben dem Kind in den ersten Jahren absolute Sicherheit. Das Kind kann bei guten Bindungen unbeschwert durchs Leben gehen, entwickelt Neugier auf die Wirklichkeit und sieht sich bei den Eltern ab, wie man diese bewältigen kann. Kommen ihm Ungeheuerlichkeiten und Unbekanntes entgegen, ist der direkte Griff zu Mamas oder Papas Hand ein Automatismus und sorgt wieder für Stabilisierung und Sicherheit.

Aber bei einer Trennung droht der Bindungsabbruch zu einem Elternteil. Die Kinder machen die Erfahrung, dass keine stabilen Hände mehr da sind, sondern spüren die Hilflosigkeit, Traurigkeit und den Missmut der Eltern. Das führt für sie zu einem Einbruch an Stabilität und Sicherheit. Der sehnlichste Wunsch aller Kinder ist der Erhalt oder die direkte Wiederherstellung des doppelten Bindungsgefüges zu Mama und Papa. Passiert dieses nicht, finden sich die Kinder in einer ‚Gefühlssuppe‘ aus Angst, Trauer, Wut, Sehnsucht und Mitleid wieder, die oftmals Kinder wie Erwachsene überfordert. Kinder brauchen in dieser Zeit empathische Erwachsene, die diese ambivalenten Gefühle sehen, sie zulassen können und einen Umgang damit aufzeigen. Häufig sind die Eltern (oder nur ein Elternteil) aber allein und fühlen sich den Anforderungen nicht gewachsen. Die Kinder haben die Fähigkeit, in solchen Situationen ihre seelische Befindlichkeit ‚runterzufahren‘ (wie bei einem Lautstärkeregelner), so dass die seelischen Turbulenzen kaum spürbar und sichtbar sind. Das Kind mobilisiert mitunter sogar Kräfte, um für Mama und Papa zu sorgen.

Befindlichkeit von Vater und Mutter/Beziehungsdynamik

Bindungserhalt nach der Trennung ist nur dann ein Thema, wenn dieser in Frage gestellt und bedroht ist und ein Elternteil den Kontakt zu verhindern versucht. Woran kann das liegen? In den sogenannten ‚Rosenkriegen‘ ist bei den ehemaligen Liebespartnern nicht nur die Liebesbindung durch- oder abgebrochen, sondern auch die Elternebene (das Vater-Mutter-Gefüge) gestört. Das Kind hat damit keine Sicherheitsbasis mehr, die nötig ist, um unbeschwert beide Bindungsgefüge (‚Mama-Kind‘ und ‚Papa-Kind‘) aufrechterhalten zu können. Damit bürdet man dem Kind eine enorme zusätzliche Anstrengung auf, da es immer, wenn das ‚Vater-Kind-Gefüge‘ aktiv ist, auch auf das Mutter-Kind-Gefüge achten muss und umkehrt (Loyalitätskonflikt).

Eltern agieren aber häufig aus bestem Wissen und Gewissen und aus Liebe zum Kind und liefern sich die heftigsten Streits persönlich und vor Gericht.

Wie kann das sein?

Seelisch gesehen sind immer mehrere, oftmals ambivalente Anteile gleichzeitig vorhanden. In einer Liebesbeziehung ist der Mann vielleicht ‚der starke Versorger‘ mit seiner Verantwortlich- und Fürsorglichkeit, im nächsten Moment ‚der kleine Junge‘, der auf den Arm genommen werden will. Und in jeder Situation will der Mann von der Partnerin gesehen und geliebt werden. Die Frau ist vielleicht ‚die umsichtige Organisatorin‘, im nächsten Moment aber auch ‚das kleine Mädchen‘, das beschützt werden will. Und in jedem Moment will die Frau vom Partner wahrgenommen und geliebt werden.

Oftmals einigt man sich in Beziehungen unbewusst darauf, dass nur bestimmte Kombinationen erlaubt sind (z.B. ‚starker Versorger‘ - ‚Mädchen, das beschützt werden will‘). So können Beziehungen jahrelang oder gar ein Leben lang funktionieren.

Wenn aber ein anderer Anteil stärker zum Vorschein tritt, dann gerät das Beziehungsgefüge durcheinander. Das kann durch biographische Veränderungen passieren, z.B. Geburt eines Kindes, Wechsel des Arbeitsplatzes, Tod der eigenen Eltern, etc. Es kann aber auch eine bewusste Entscheidung im Zuge eines persönlichen Entwicklungsprozesses sein. Das eigene Persönlichkeits- und das Beziehungsgefüge müsste nun ‚erweitert‘ oder korrigiert werden, da nun eingespielte Mechanismen nicht mehr funktionieren. Das ist zwangsläufig mit Konflikten und Auseinandersetzungen verbunden. Erscheinen diese bedrohlich, vermeidet man diese.

Wenn diese Anteile nicht bewusst sind und vor allen Dingen (bei sich selbst) nicht akzeptiert sind und die einzelnen Anteile beim Partner eine Abwehrreaktion auslösen und ihn kränken (z.B. will die Organisatorin den kleinen Jungen nicht auf den Arm nehmen, sondern an den starken Versorger eine Aufgabe delegieren), dann hagelt es Missverständnisse und Vorwürfe. Und ehe man sich versieht, steckt man in dicksten, destruktiven Streits. Der kleine Junge fühlt sich nicht wahrgenommen, sondern abgewiesen und ausgenutzt. Um das zu verhindern, geht er zum Angriff über, holt sich Hilfe vom starken Versorger, der zum starken Bestimmer wird und Anweisungen gibt. Die Organisatorin wird zum kleinen Mädchen, das beschützt werden will. Anstatt auf den Schoß zu kriechen und beschützend in den Arm genommen zu werden, bekommt es vom Bestimmer Anweisungen. Die machen dem kleinen Mädchen Angst, und es holt sich Hilfe von der Organisatorin, die zur Oberbefehlshaberin wird und den kleinen Jungen mit Liebesentzug bestraft, usw.

Dieser Teufelskreis kann eskalieren und zum Bruch der Beziehung führen.

Wird nach der Trennung die Angst, die Ungerechtigkeit, der Ärger, die Wut und

die Traurigkeit so groß und so stark, dass die Mutter oder der Vater komplett darin gefangen sind, kann dies zu immer heftigeren Verteidigungs- und Angriffsstrategien führen. Dabei baut man dann auch auf juristische Schützenhilfe. Diese ‚scheinbar erwachsenen‘ und vernünftig anmutenden juristischen Maßnahmen dienen jedoch oft dazu, die kindlichen Wünsche nach Schutz und Liebe (des kleinen Mädchens und des kleinen Jungen) durchzusetzen.

In diesem Teufelskreis ist das Expaar miteinander „verkehrt“ verbunden. Es verbraucht dort ein Großteil seiner Energien und Kapazitäten. Das Kind gerät aus dem Blickfeld oder wird sogar ‚zur Waffe‘ im Rosenkrieg, z.B. soll die Unterbindung des Kontaktes zum Kind eine harte Strafe für ein Elternteil sein.

Für Kinder sind diese Kämpfe schlimm. Sie setzen ihren ‚Gefühlsdimmer‘ und Verdrängungsmechanismus ein und überleben diese Situationen. Großeltern, Lehrer, Eltern von Freunden oder Therapeuten haben in solchen Zeiten eine stabilisierende Funktion für die Kinder.

Was kann das einzelne Elternteil für ein gedeihliches Bindungsklima tun? Auch wenn der andere nicht gewillt ist, die Bindung aufrecht zu erhalten?

Das Kind ist immer noch bestrebt, sein Bindungsgefüge zu Mama und Papa aufrecht zu halten. Ist das Bindungsgefüge ‚Mutter-Vater‘ gestört, fühlt sich das Kind auch für dieses verantwortlich. Ist der Streit zu heftig, scheint oftmals der komplette Ausstieg aus einem Bindungsgefüge (häufig ja aus dem Vater-Kind-Gefüge) für das Kind als Lösung (die ja auch von der Mutter häufig unterstützt wird). Schlüsselfunktion für das Gefüge ‚Vater-Kind‘ liegt daher immer noch beim Bindungsgefüge ‚Vater-Mutter‘.

Will die Mutter nicht gemeinsam daran arbeiten, gibt es neben den gerichtlichen Schritten trotzdem einiges, was der Vater tun kann: vor allem das Verständnis der oben beschriebenen eigenen Anteile und unbewussten Sehnsüchte kann hier zum einen heilsam, zum anderen zielführend sein. Es geht dabei nicht darum, die Expartnerin zur Veränderung zu drängen, sondern etwas für sich zu tun, sich selbst um den kleinen Jungen zu kümmern.



Man könnte diese Entwicklung zum ‚Innehalten‘ mit einem Tennisspiel vergleichen. Solange die Bälle zurückgeschlagen werden, solange bleibt das Spiel auch in Gang. Hält eine/r den Ball fest, ist das Spiel vorbei, und es eröffnet sich ein Freiraum für eine andere Umgangsform.

Diese könnte charakterisiert sein durch einen neuen Blick und einen Wechsel der Perspektive:

- auf mich: wodurch fühle ich mich angegriffen? Wann werde ich zum kleinen Jungen? Was macht mir Angst? Was will ich eigentlich? Wodurch werde ich zum Diktator? Was bewirkt das beim Gegenüber? Wie geht's dabei dem kleinen Jungen?
- auf meine Exfrau: wieso habe ich das kleine Mädchen nicht gesehen? Wieso musste sie mit so schweren Geschützen auffahren? So ein heftiger Angriff - wieso ist sie so hilflos? Hilflos - wie kann ich ihr helfen? Wie sieht meine Exfrau mein Verhalten? Wodurch greife ich sie (vielleicht auch unbewusst) an?
- und auf die gemeinsame Hilflosigkeit in der Beziehung: welche Ver-

antwortung habe ich immer noch - als Exmann und Vater? Welche Verantwortung habe ich nicht mehr? Was brauchte der kleine Junge in der Liebesbeziehung? Was braucht er jetzt in der Elternbeziehung? Was will der Diktator? Wie bekomme ich wieder eine minimale Sicherheit in unserer Beziehung?

- auf unser Kind: was braucht unser Kind? Welche unterschiedlichen Anteile muss mein Kind schon leisten? Was kann ich dafür tun, dass es einfach nur Kind sein kann?

Jede Menge Fragen. Fragen, die einen Prozess eröffnen, nicht beenden. Fragen, die der komplexen Seelenlage der beteiligten Menschen gerecht werden und sie nicht aburteilen. Fragen, bei denen es um die Geschichte und die Einzigartigkeit eines jeden Menschen geht und nicht um Recht haben, falsch und richtig und auch nicht um Gewinnen oder Macht. Fragen, auf die es vielleicht keine Antworten gibt oder ganz viele. Fragen, die vielleicht dazu führen, dass das gemeinsame Kind unbeschwert mit Vater und Mutter aufwachsen kann.

Dipl. Psych. Katharina Grünwald