

## Workshop III **Sorge und Umgang nach der Trennung: Alltagspraxis im Sinne des Kindes**

Input: Katharina Grünwald, Diplom-Psychologin

Moderation: Miriam Hoheisel, VAMV



Katharina Grünwald

Diplom-Psychologin und analytische Familientherapeutin, arbeitet seit 2008 als Beraterin für Patchworkfamilien in Köln. Sie ist Mutter von 2 bis 4 Kindern. Fortbildungen, Vorträge und Veröffentlichungen zu den Themen: Patchworkfamilien, Stiefmütter, Alleinerziehende, Scheidungskinder, Patchworkgeschwister, etc.

Eine wichtige Leitfrage in der Diskussion um die Alltagspraxis ist: Was macht eine gute Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit aus Sicht des Kindes aus?

Um diese Frage beantworten zu können, beschreibe ich hier zunächst die Grundanforderungen für Kinder, die erfüllt werden müssen, damit der Prozess der Trennung gut bewältigt werden und die Entwicklung des Kindes unbeschwert verlaufen kann.

### 1. Raum für Trauer

Zerbricht die Einheit ‚VaterMutterKind‘, bricht für das Kind oft eine heile Welt zusammen. Es verliert den Halt und erlebt die Trennung meist als freien Fall ins schwarze Loch! Es findet sich wieder in einer hochexplosiven ‚Gefühlssuppe‘!

Traurigkeit: „Es fühlte sich so gut an mit den beiden. Jetzt ist alles doof!“, Wut: „Mama hat soviel gestritten, deshalb ist Papa weg!“, Verlorenheit, Verzweiflung: „Ich weiß nichts mehr!“, „Ich will tot sein!“, Schuld: „Ich war zu frech und habe zuviel Mist gemacht!“, Angst: „Papa hat mich verlassen, verlässt Mama mich auch?“

Das Kind braucht Raum und Möglichkeiten zum Wahrnehmen der ‚Gefühlssuppe‘: Es braucht empathische Erwachsene, Freunde, Geschwister, etc., die ihm versichern:

**Du und Deine Gefühle sind richtig!**

Da Eltern in der Trennungssituation selbst oft labil sind und selbst Raum und Stütze brauchen, ist hier die Hilfe durch Dritte besonders wichtig! (die Großeltern, ErzieherIn und LehrerIn in Schule/Kindergarten, Freunde, soz. Netzwerk, Berater, Therapeuten, Trauergruppen, etc.). Mit Hilfe anderer oder in deren Beisein können die Kinder das Unfassbare fassbar machen, u.a. durch Gespräche, das Annehmen von ‚guten und unguuten Gefühlen und Reaktionen‘, gemeinsame Trauerrituale, Schatzkisten der Erinnerungen, etc.

Eltern wissen zwar theoretisch, dass die Kinder besondere Aufmerksamkeit und Unterstützung in dieser Zeit brauchen. Doch

wie unterstützt man das Kind? Die Gefühlssuppe des Kindes überfordert oftmals enorm, vor allen Dingen, wenn man selbst in der eigenen gefangen ist und so traurig über die Situation, verletzt und gekränkt, wütend und hilflos ist. Da ist die Gefahr für den ‚kurzen Prozess‘ groß:

- die Verantwortung für das Desaster wird auf den Expartner abgewälzt: „Papa hat alles kaputt gemacht! Ich wollte ja“, „Deine Mutter ist hysterisch und krank, die will ja nicht“ oder
- die Situation und entsprechende Empfindungen werden verleugnet: „Ist doch alles gut! Ich reiße mich zusammen – bitte brich Du jetzt nicht zusammen!“ (oft nur durch Blicke) oder
- die Scheidung wird verborgen und somit auch der Trauerprozess umgangen: „Es ist alles gut, Papa zieht nur aus beruflichen Gründen aus!“

### 2. EntwicklungsAnHalt finden in neuer Einheit ‚MutterKind‘!

Halt finden Mutter und Kind oft in einem ‚ZweierTeam‘, der neuen, stabilen Basis für den Alltag. Ablauf und Verantwortung werden organisiert, das Kind bekommt oft einen wichtigen Part beim ‚Funktionieren‘ „Mama ist so traurig, ich tröste sie und rede nicht von Papa!“

Transparenz und Überschaubarkeit ist für das Kind in diesem Stadium das Wichtigste, daher ist es auch bereit, zu kooperieren und Aufgaben und Verantwortung zu übernehmen. Es erlebt oftmals auch eine Aufwertung seiner Person „Ich bin schon so groß!“ und ist dankbar für die emotionale Nähe zur Mutter „Klar, kann ich nicht mehr

soviel mit meinen Freunden spielen, dafür kuschel ich mehr mit Mama!“

Trotz des oftmals guten Funktionierens im Zweierteams bleibt für das Kind (bewusst oder unbewusst) die ‚Vater-Lücke‘ offen und bedarf der weiteren Behandlung: „Was ist mit Papa? Wann sehe ich ihn? Hat er mich noch lieb? Wieso hat er mich verlassen?“

Gleichzeitig sind mit dem Funktionieren Ängste verbunden „Ich muss viel länger in die Kita – hat Mama mich auch nicht mehr lieb?“, „Ich darf Mama nicht noch mehr Ärger machen, sonst verlässt sie mich auch!“

Für die Mutter sind diese Fragen zusätzlich belastend, da sie mit Kränkungen und dem Scheitern der Liebesbeziehung beschäftigt ist und vielleicht sogar den Vater ganz aus dem Leben streichen möchte.

Diese unterschiedlichen Positionen haben beide ihre Berechtigung und sollten ernst genommen werden. Daher wäre es hilfreich, wenn diese Fragenkomplexe unabhängig voneinander betrachtet werden könnten, z.B. in einem ‚Erfolgsteam Vater-Kind‘ (Was braucht das Kind?) und einem zweiten ‚Erfolgsteam ‚MutterVater‘ (Was braucht die Mutter?), in dem jeweils ‚Dritte‘ teilnehmen und ggf. moderieren.

In der akuten Situation ist aber oftmals kein Raum und keine Zeit für solche Fragen und deren Behandlung. Und somit entscheidet die Mutter, aus Liebe und mit bestem Wissen und Gewissen, was das Beste fürs Kind ist (und kann das natürlich nicht losgelöst von ihrer Position) „Wenn Du glücklich bist, bin ich es auch!“

Die Gefahr, dass das Kind den Kontakt zu ‚seinem‘ Fragen und ‚seinem‘ Gefühl verliert, ist hier also groß „Ich fühl mich nicht gut, aber Mama sagt, es ist alles gut! Und die muss es ja wissen!“. Unbewusst wird also aus einem höchst ambivalenten Zweierteam mit auseinanderstrebenden Tendenzen eine symbiotische Einheit, bei der nur noch eine Tendenz (die der Mutter) zum Zuge kommt! „Ich bin MAPA! Wir schaffen das alleine!“

### 3. Perspektivwechsel fördern!

Um die Dreieinheit ‚VaterMutterKind‘ produktiv zu lösen, braucht es aber nicht nur eine Stabilisierung des Zweierteams ‚Mutter-Kind‘, sondern auch eine Stabilisierung der schon eben angesprochenen Zweieinheiten ‚VaterKind‘ und ‚VaterMutter‘. Dabei liegt das Augenmerk sowohl in der jeweiligen Zweieinheit, aber auch auf den Außenstehenden: Was braucht jeder, um sich mit diesen Zweieinheiten arrangieren zu können?

Ist eine produktive Auseinandersetzung und respektvoller Umgang zwischen Vater und Mutter nicht möglich oder das Kindeswohl beim Vater gefährdet, ist professionelle Unterstützung ratsam. Je nach Alter des Kindes ist die Gefahr groß, dass das Kind Strategien und Muster entwickelt, die ungünstigen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes haben („Mama muss glücklich sein, dafür tu ich alles!“, „Papa will mich nicht sehen. Ich bin ja auch ein doofes Kind! Mich mag bestimmt keiner. Die tun nur so.“, „Ich muss nur gut genug darauf achten, was Mama und Papa wollen, dann gibt es keinen Streit!“, etc.)

### 4. Leben in mehreren Einheiten erfordert verlässlichen Rahmen!

Die bisher erläuterten drei Punkte sind die Voraussetzung für die Schaffung eines verlässlichen Rahmens, der dem Kind einen unbeschwerten Übergang von der Mama in die Papawelt ermöglicht! Erst, wenn jeder Einzelne sich seiner Haltung und seines Empfinden bewusst und damit im ‚Reinen‘ ist, kann man verantwortungs- und respektvoll einen Rahmen bauen, d.h. klare, verlässliche Absprachen treffen, transparente und verbindliche Strukturen aufbauen und zustimmen, regelmäßige Kommunikationsrituale implementieren und für alle gültige Regeln setzen und akzeptieren.

Ein solches Gerüst ist die wichtigste Grundlage für das Kind im Leben mit mehreren Familieneinheiten. Ein Rahmen hält Streit, Misshandlung und Rebellion aus „Ich muss zu Papa, auch wenn ich Kopfschmerzen habe? Auch wenn ich traurig bin? Auch wenn es Dir nicht gut geht, Mama?“ und gibt grundlegende Sicherheit (wie vorher die Liebe der Eltern). Er entlastet und spart Zeit und Energie für ständige Abstimmung und Absprachen „Ich würde auch gerne noch den Sonntagabend mit Dir verbringen, aber abgemacht ist abgemacht!“

Der verlässliche Rahmen ist Aufgabe der ‚VaterMutter‘- Einheit und Thema in jeder Mediation oder Elternberatung. Auch ein formalisierter Umgangskalender kann helfen. Das Funktionieren des Rahmens ist die wichtigste Grundlage für das Kind für ein unbeschwertes Hin- und Her von Mama zu Papa.

Häufig wird dieser Punkt an erste Stelle des gesamten Prozesses der Trennungsbeurteilung gesetzt (wie auch im Workshop die Leitfrage nach der Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit!), dann werden allgemeine Kommunikationsregeln vereinbart (fair sein, ausreden lassen, zuhören, etc.) und letztlich wundert man sich, dass es nicht funktioniert. Ist das der Fall, sind die drei ersten Punkte nicht hinreichend beachtet worden und die eigene verletzte und gekränkte Seele ist nicht oder nur ungenügend behandelt worden!

### **5. Größere Einheiten und eigene Beziehungen des Kindes**

Eine Trennungsfamilie wird oft zur Patchworkfamilie. Mutter und Vater haben eine/n neue/n PartnerIn und das Kind ein oder zwei neue Elternteile. Vielleicht sind auch neue Kinder dabei. Wieder wird die Ordnung des Kindes gestört und aufgebrochen. Wieder sieht der Alltag anders aus, gibt es andere Gewohnheiten, Regeln und Strukturen.

„Auf einmal ist der Neue da und kuschelt mit Mama und hilft ihr. Dabei hat Mama gesagt, wir bleiben für immer

zusammen!“ Je größer und unübersichtlicher die Familiensituation ist, umso wichtiger ist der ‚verlässliche Rahmen‘. Er gibt Sicherheit und garantiert eine klare Platzanweisung. Er fungiert dann wie eine sichere Basis, wie einst ‚MutterVater‘. Von dieser sicheren Basis kann das Kind die neuen Bezugspersonen als Bereicherung empfinden und sich durch sie entlasten und unterstützen lassen. Muss es aufpassen, dass es nicht zu kurz kommt, erlebt es die Neuen als Bedrohung „Jetzt tauscht Mama mich auch aus! Die sollen wieder abhauen, die machen alles kaputt!“

In Loyalitätskonflikte kommt das Kind, wenn es spürt, dass die Mutter oder der Vater den neuen Partner des anderen nicht akzeptiert oder die Einheit ‚VaterMutter‘ damit nicht umgehen kann. Dann koalitiert das Kind mit dem schwächeren Elternteil und muss somit den neuen Partner auch ablehnen, da es sonst Mutter oder Vater verraten würde. Oftmals der Beginn eines Teufelskreises im ganzen Familiengefüge „Auch wenn es bei Papa und der Neuen schön war, erzähle ich Mama, es war doof und gucke traurig – dann freut sie sich!“ und der Anfang von Strategien im Leben des Kindes ‚um des lieben Friedens willen‘: „Meine Stiefmutter mag ich gerne. Wenn meine Mutter mich abholen kommt, kann ich mich aber nicht wirklich von ihr verabschieden. Ich vergesse dann absichtlich was, laufe dann nochmal alleine hoch und drücke sie dann!“

Die Tendenz zu Loyalitätskonflikten ist um so größer, je stärker die Gefahr des Ver-

rates droht. D.h. wenn ein Kind merkt, dass der Vater große Probleme mit dem neuen Partner der Mutter hat und dieses Spannungsfeld nicht in der Einheit ‚VaterMutter‘ behandelt wird (Punkt 2 und 3), koaliert das Kind mit dem Vater und wird in der Beziehung ‚MutterStiefvater‘ für Stress sorgen.

Eine der großen Chancen der Patchworkfamilie kann es sein, durch das Vor- und Erleben von unterschiedlichen klaren und authentischen Beziehungen dem Kind eine gute Grundlage für die eigene Beziehungsgestaltung im Freundeskreis und mit dem Liebespartner zu bieten. Dafür braucht das Kind aber Erwachsene, die bereit sind an sich und ihren Beziehungen zu arbeiten und gemeinsam mit dem Kind zu wachsen.

### 6. Eigener Weg

In der Pubertät fängt die Loslösung vom Elternhaus an. Die Sehnsucht nach einer eigenen Einheit, ob Familie oder Freunde, wird größer. Dieser Loslöseprozess und der eigene Weg des Kindes ist abhängig von den vorher genannten Punkten.

Hat das Kind gelernt, sich produktiv zu trennen, empathisch zu sein, für sich zu sorgen und authentisch und sicher auch in ambivalenten Beziehungskonstellationen zu agieren, wird es auch in Zukunft verantwortungsvoll in seinen Beziehungen sein. Es wird sowohl im privaten, als auch im beruflichen Kontext gut gewappnet sein.

Oftmals fällt es aber selbst erwachsenen Scheidungskindern schwer, sich aus der engen Bindung zu Mutter oder Vater zu lösen („Meiner Mutter war es immer wichtig, dass sie alleinerziehend war. Wäre ich nicht, wäre sie nur noch allein!“), da sie die ambivalenten Gefühle und die Differenzierung unterschiedlicher Perspektiven nicht wirklich vollzogen haben. Die Trennung ist und bleibt eine Katastrophe, die es zu verhindern gilt. In ihren eigenen Beziehungen wird also ähnlich agiert wie in der Beziehung der Eltern. Man tut alles, um keinen Streit zu haben, bis es nicht mehr geht. Dann explodiert die Beziehung.

### Fazit:

Eine produktive Trennung hat als Grundlage das ‚Aus-einander-setzen‘! Dazu gehört das Wahrnehmen und Akzeptieren der eigenen Gefühlssuppe, das Differenzieren der unterschiedlichen Bedürfnisse und die Empathie für die Perspektiven der anderen. Daraus ergibt sich eine Haltung, die einen qualifiziert zur Kommunikation und Kooperation mit anderen.



Miriam Hoheisel

**Bundesgeschäftsführerin des VAMV mit den Schwerpunkten Familien- und Gleichstellungspolitik, Arbeitsmarkt und Öffentlichkeitsarbeit.**

### **Miriam Hoheisel Resümee des Workshops**

Das gemeinsame Sorgerecht stellt an Eltern wegen des Konsensprinzips die Anforderung, sich zu einigen, zu einer einvernehmlichen Entscheidung im Sinne des Kindes zu kommen. Auch ein gelungener Umgang braucht einen fairen Umgang der Eltern miteinander, der die Kinder nicht in Loyalitätskonflikte bringt. Klare Regeln und Absprachen, die für alle gelten, sollen dabei helfen. Nach einer Trennung, die mit Verletzungen und Schmerzen verbunden ist, stellt das für Eltern allerdings eine große Herausforderung dar. Denn Wunden auf der Eltern-ebene erschweren die Kommunikation und den respektvollen Umgang miteinander oder machen sie gar unmöglich.

Zentrales Thema des Workshops war die Frage, was eine gute Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit aus Sicht des Kindes ausmacht. In der Diskussion wurde deutlich, dass es selten funktioniert, mit viel gutem Willen die eigenen Verletzungen „wegzudrücken“, um direkt auf die Belange des Kindes einzugehen. Auch wenn die Frage, was das Kind braucht, um die Trennung gut bewältigen, die Eltern unmittelbar umtreibt und sie eine Antwort geben wollen. Absprachen nicht einzuhalten, Machtspiele zu führen statt das Kindesinteresse in den Mittelpunkt zu stellen, sind Anzeichen dafür, dass es auf der Eltern-ebene hakt, dass die Eltern mit sich und dem Expartner/der Expartnerin nicht im Reinen sind.

Sich ausreichend Raum für die eigene Trauer zu nehmen trägt dazu bei, auch im Sinne des Kindes einen guten Umgang mit der Situation zu finden, war ein weiteres Ergebnis. Die Eltern müssen für die eigenen negativen Gefühle Verantwortung übernehmen, sich ihnen stellen, statt sie zu übergehen und um des Kindes willen zu funktionieren. Dafür kann die Hilfe Dritter notwendig sein, ebenso professionelle Hilfe. Auch der Wechsel der eigenen Perspektive, zuhören statt aneinander vorbeizureden, ist

sinnvoll. Sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden, mich sich ins Reine zu kommen braucht Zeit. Es ist aber die Voraussetzung dafür, Eltern-ebene und Eltern-Kind-Ebene nicht zu vermischen. Erst wenn die Eltern-ebene geklärt ist, funktionieren klare und verlässliche Regeln in der Praxis, die ein „Gerüst“ der getrennt lebenden Familie im Sinne des Kindes bauen sollen.

Kommunikation, Kooperation sowie ein respektvoller Umgang miteinander lassen sich nicht verordnen oder durch guten Willen herbeiwünschen, sondern brauchen Raum für die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und vor allem Zeit.