

## Orientierungshilfe für Eltern in und nach der Trennung

Im Folgenden versuchen wir Ihnen als getrennt lebende Eltern Anregungen zu geben, die nach unserer Erfahrung im Umgang mit Kindern hilfreich sind. Sie sollen zu Ihrer Orientierung dienen und keine starren Normen darstellen, die der Vielfältigkeit des Lebens nicht Rechnung tragen und nur zu Misserfolgslebnissen und Schuldgefühlen führen. Entscheidungen werden Sie in einer bestimmten Situation für eine begrenzte Zeit treffen. Wie sich alles ändert, werden sich auch Bedürfnisse und Umstände in Ihrer Familie ändern. Festlegungen, die bei der Trennung passend sind, werden sie später evtl. ändern müssen. Betroffene Entscheidungen und auch Verzichte, die Sie als Eltern zugunsten der Kinder leisten, sind manchmal schwer durchzuhalten. Sie bieten aber auch Chancen für die eigene innere Weiterentwicklung.

### Tipps für Eltern, die sich in Trennung befinden

1. Seien Sie auf Fairness im Geben und Nehmen bedacht. Wie grundsätzlich in jeder zwischenmenschlichen Beziehung, sollten Sie auch als Eltern in Trennung bei Ihren Schritten die Folgen für sich selbst und die anderen Beteiligten im Blick behalten. Wer sich ungerecht behandelt fühlt, sucht die Wiederherstellung des Gleichgewichts, sucht Vergeltung. Deshalb führt erst ein gerechter Interessensausgleich aller Beteiligten zu einem Ende von Konflikten.
2. Halten Sie Ihr Kind strikt aus Ihren Ehekonflikten heraus. Bringen Sie es nicht in Situationen, in denen es Partei gegen einen von Ihnen beiden ergreifen soll. Lassen Sie es keine Aufgaben übernehmen, die Sie und Ihr Partner regeln müssen. Sagen Sie ihrem Kind, dass es sich heraushalten kann, weil Sie und Ihr Partner die Dinge allein regeln werden.
3. Halten Sie gegenüber dem Kind die Achtung vor dem anderen Elternteil hoch. Lassen Sie diese Achtung kein Lippenbekenntnis sein, sondern leben Sie es dem Kind vor. Denn Ihr Kind orientiert sich nicht an dem, was Sie **sagen**, sondern an dem, wie Sie sich **verhalten**. So nützt es wenig, wenn Sie zu Ihrem Kind

sagen: "Du kannst ruhig zum Vater/ zur Mutter gehen", wenn Sie gleichzeitig nonverbal signalisieren, "tu das nicht". Es ist förderlich, wenn beide Elternteile ihre Vorbehalte gegeneinander zurückstellen und **im Kind den anderen Elternteil achten**. Dieses Kind gibt es nur, weil es Sie und weil es den anderen Elternteil gibt.

4. Arbeiten Sie an der Entwicklung Ihrer eigenen Person und stellen Sie sich den anstehenden Aufgaben und Konflikten. Wenn Sie dies vermeiden,bürden Sie das langfristig Ihrem Kind als Aufgabe auf. Nehmen Sie z. B. zu wenig eigene Kontakte zu anderen Erwachsenen auf und binden Ihr Kind, wird dieses in seiner Entwicklung gehemmt. Vermeiden Sie anstehende Auseinandersetzungen mit Ihrem Partner, übernimmt das vielleicht Ihr Kind für Sie. Tragen Sie nicht Ihren Teil der Verantwortung an der Trennung, wird sich evtl. Ihr Kind die Schuld dafür geben.
5. Wenn Sie sich auf der Partnerebene trennen, vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie sich nicht von ihm trennen, sondern als Elternteil verfügbar bleiben. Ein Kind, das mit der Gewissheit durch die Welt geht, **beide Eltern stehen zu ihm und unterstützen es**, kann mit Mut und Selbstbewusstsein durch das Leben gehen. Erlebt es diese Sicherheit nicht, kann es sich ängstlich und verlassen fühlen. Den Beschluss zur Trennung teilen Sie am Besten gemeinsam dem Kind mit. Sinngemäß können Sie sagen: "Wir werden uns als Mann und Frau trennen, aber als Vater und Mutter weiter für dich da sein. Du wirst bei der Mutter/ dem Vater wohnen, aber den Vater/ die Mutter in freier Gestaltung besuchen können. Die Trennung ist nicht deine Schuld und du kannst sie auch nicht ändern, denn wir haben es so beschlossen." Das Kind darf sagen, wo es gerne leben möchte und welche Wünsche es hat. Die Entscheidung darüber fällen jedoch Sie, die Eltern. Sie treffen diese Entscheidung gemeinsam, um das Kind vor Loyalitätskonflikten zu schützen.
6. Sind Sie der **verlassende Elternteil**, dann drängen Sie Ihr Kind nicht, Ihren Trennungsschritt gut zu heißen. Ansonsten würden Sie Ihre Schuldgefühle mindern, das Kind jedoch in die Situation bringen, seine eigenen Gefühle verdrängen zu müssen, um Sie nicht zu enttäuschen. Ihr Kind darf traurig und wütend auf Sie sein. Das müssen Sie aushalten, denn Sie haben sich zu diesem Schritt entschieden undbürden ihn dem Kind auf.

7. Sind Sie der **verlassene Elternteil**, ist es Ihre Aufgabe, langfristig das Verlassensein zu akzeptieren, ein neues, unabhängiges Leben zu bejahen und einen Neuanfang zu wagen.
8. Lebt das Kind überwiegend bei Ihnen, dann achten Sie darauf, den Umgang des Kindes mit dem anderen Elternteil zu fördern. Dabei brauchen Sie keine Gefühle zeigen, die Sie nicht haben. Machen Sie sich und dem Kind klar: "Ich hatte eine andere Beziehung mit Papa/ Mama als du. Daraus folgen andere Gefühle. Aus diesen anderen Gefühlen heraus werde ich mich zu ihm/ ihr anders verhalten als du. Du sollst deinen Gefühlen folgen und ihnen gemäß handeln, und ich werde gemäß meiner Gefühle handeln. Wir werden uns mit dieser Unterschiedlichkeit gut vertragen können und unsere unterschiedlichen Gefühle und Handlungen respektieren."
9. Wenn das Kind bei der Mutter ist, gelten die Regeln der Mutter. Wenn das Kind beim Vater ist, gelten die Regeln des Vaters. Vermeiden Sie es, einander Erziehungsvorschriften zu machen oder die des Anderen negativ zu kommentieren. Über Unvereinbarkeiten in den Erziehungsstilen sollten Sie ohne das Kind miteinander reden.
10. Wenn Sie nicht ausreichend an der Betreuung des Kindes beteiligt werden, oder Sie die Beteiligung des anderen Elternteils vermissen, finden Sie Vermittlungs- und Mediationsangebote unter anderem bei Jugendämtern und Erziehungsberatungsstellen. Manchmal ist es notwendig juristische Wege zu gehen, weil sonst evtl. Fakten geschaffen werden, die Sie nicht mehr umkehren können. Allerdings ist hierbei zu bedenken, dass gerichtliche Regelungen nicht notwendigerweise eine Beendigung des Streits bringen. Der Versuch über Zwang eine Einigung zu erzielen, würdigt nicht die Autonomie des Anderen und verfestigt meist den Kampf der Beteiligten. Manchmal bringt es Ihnen paradoxer Weise mehr, wenn Sie nicht gegen den anderen Elternteil ankämpfen, sondern sich auf die Suche nach gemeinsam getragenen Lösungen einlassen können.

## Tipps für neue Partnerschaften mit vor-handenen Kindern

### Für den primär betreuenden Elternteil

Nach der Trennung von Ihrem Partner haben Sie vielleicht irgendwann den Wunsch nach einer neuen Beziehung. Sie brauchen dann das Kind nicht um Erlaubnis fragen, sollten aber die Rangfolge im familiären System beachten:

1. Das Kind rangiert im System einer sich neu zusammensetzenden Familie zeitlich vor dem neuen Partner und muss in der Rangfolge vor diesem bleiben. Beachten Sie das nicht, suchen Sie Befriedigung Ihrer Bedürfnisse auf Kosten Ihres Kindes. Dies gilt solange das Kind der elterlichen Fürsorge bedarf. Wenn Ihr Kind erwachsen ist, sind Sie als Elternteil in Ihren Entscheidungen frei.
2. Fördern Sie die Beziehung Ihres Kindes zum anderen Elternteil. Sie sollten nicht vom Kind verlangen, dass es Ihren neuen Partner als Vater oder Mutter akzeptiert. Das Kind hat bereits einen Vater und eine Mutter unabhängig von den Gründen Ihrer Trennung. Vater und Mutter sind durch niemanden zu ersetzen. Sowohl das Kind als auch der andere Elternteil brauchen Zeit, um Ihre neue Partnerschaft zu akzeptieren. Beide müssen Ihren neuen Partner nicht lieben als Mensch, jedoch verdient er Respekt.

### Für den nicht mit dem Kind zusammenlebenden Elternteil

Auch wenn Sie vom Zusammenleben mit der neuen Familie ausgeschlossen sind, so bleiben Sie doch Mutter bzw. Vater des Kindes. Sie und Ihr Kind nehmen auch weiterhin gegenseitig am Leben des Anderen teil, solange Sie sich förderlich gegenüber Ihrem Kind verhalten. Dies ist Ihr Recht und Ihre Verpflichtung.

1. Stellen Sie sich nicht dem Zusammenwachsen der neuen Familie in den Weg, sondern fördern Sie es. In erster Linie geht es um Ihr Kind, nicht um Sie. Kindern geht es immer besser, wenn es in der neuen Familienkonstellation keine Probleme gibt.
2. Tragen Sie offene Rechnungen mit Ihrem Ex-Partner nicht über das Kind aus. Übernehmen Sie die Verantwortung für die Gestaltung Ihres Lebens selbst.

### Für den neuen Partner

Sie nehmen keine Beziehung zu einer Einzelperson auf, sondern zu einem Menschen, der sich bereits in einer lebenslangen Bindung zu seinem Kind befindet. Für dieses Kind können Sie nicht Mutter oder Vater sein.

Die Beziehung zu den leiblichen Eltern bleibt vorrangig und sollte von Ihnen gefördert werden.

1. Versuchen Sie nicht, den anderen Elternteil des Kindes Ihres Partners schlecht zu machen und selbst ein besserer Elternteil als dieser zu werden. Damit würden Sie es dem Kind erschweren, zu beiden leiblichen Eltern loyal zu bleiben.
2. Sie kommen neu in ein gewachsenes, fertiges Beziehungssystem hinein. Das Zusammenwachsen zu einer neuen Familie braucht Zeit. Als neuem Partner wird Ihnen dabei möglicherweise viel abverlangt. So müssen Sie evtl. zunächst damit leben, vom Kind abgelehnt zu werden. Diese Ablehnung kann drastisch und verletzend ausfallen: "Hau ab, du Arsch, was will du hier." Versuchen Sie dennoch, es nicht allzu persönlich zu nehmen. Die Ablehnung gilt nicht unbedingt Ihrer Person, vielmehr wird sie aus zwei beziehungs-dynamischen Quellen gespeist:
  - der Loyalitätsverpflichtung des Kindes zum abwesenden leiblichen Elternteil und dem Wunsch nach Wiederherstellung der Ursprungsfamilie;
  - dem Bindungsbedürfnis des Kindes. Das Kind hat einen Elternteil bereits verloren (zumindest im Alltagsleben). Es ist in seinem existenziellen Sicherheitsgefühl erschüttert worden und sucht nun die enge Bindung an den verbleibenden Elternteil. Diese Bindung will es nicht gefährden und an einen "Eindringling" verlieren. Das Kind verteidigt nicht nur die Nähe zur Mutter und Vater, sondern auch den Vorrang in diesen Beziehungen. Für das Kind ist der neue Partner des Elternteils, mit dem es zusammenlebt, bedrohlicher als der neue Partner des Elternteils, mit dem es nicht zusammenlebt.
3. Dort, wo Sie nach Etablierung des neuen Systems als hinzugekommenes Familienmitglied mit erziehen, nehmen Sie die Stelle des abwesenden leiblichen Elternteils ein und sollten dessen legitime Interessen unterstützen und in dessen Sinne wirken. Sie können jedoch nur dann erzieherische Autorität gewinnen, wenn die leiblichen Eltern Sie gegenüber dem Kind dazu autorisieren, z. B. indem Sie dem Kind mitteilen: "Sie/ Er hat dir was zu sagen. Du sollst auf sie/ ihn hören. Ich will das so." Dabei sollen Sie berücksichtigen, dass Sie als neues Familienmitglied in der Erziehung gegenüber Ihrem neuen Partner nachrangig bleiben. Weitreichende Sanktionen muss dieser zunächst selbst übernehmen.



## Tipps für Eltern in Trennung



Klosterstraße 16  
44135 Dortmund

Telefon 0231 84 94 480

[www.familienberatung-ekkd.de](http://www.familienberatung-ekkd.de)