

WIE GEHE ICH MIT DER ODER DEM „EX“ UM?

Auch nach Szenarien wie wir sie aus der Rosenkrieg-Verfilmung mit Michael Douglas und Kathleen Turner kennen, ist es möglich wieder eine gemeinsame Ebene zu finden. Ganz nach dem Motto: Wage den Zusammenstoß mit einem Riff und aus den Trümmern baue dir ein neues Boot. Mediatorin und Buchautorin **Susanne Strobach MSc** erzählt, wie es geht.

„**G**lückliche Scheidungskinder? Gibt’s das?“ fragte neulich eine Mama am Spielplatz. „Na sieh dir doch meine Vicky an“, entgegnete eine andere, „sie ist zwar kein typisches Scheidungskind, weil ich nie mit ihrem Papa zusammengelebt habe, aber die Probleme und Symptome wären dieselben.“

WAS MACHT DEN BERÜHMTEN UNTERSCHIED?

Was brauchen Kinder und Eltern um diesen Umbruch in ihren Lebensbedingungen tatsächlich als Chance nützen zu können? Und gibt es auch nach einem Rosenkrieg noch Möglichkeiten wieder eine gemeinsame Ebene zu finden?

Um die Antwort auf die letzte Frage zu Ihrer aller Beruhigung vorwegzunehmen: Ja!

Auch nach Szenarien wie wir sie aus der Rosenkrieg-Verfilmung mit Michael Douglas und Kathleen Turner kennen, ist es möglich wieder eine gemeinsame Ebene zu finden. Ganz nach dem Motto: „Wage den Zusammenstoß mit einem Riff und aus den Trümmern baue dir ein neues Boot.“

Damit dieses neue Boot auch Stürme überstehen kann und alle Beteiligten in einen neuen und prächtigeren Sonnenaufgang segeln können, braucht es zunächst einmal die Akzeptanz von allen Betroffenen, dass ein gemeinsamer Lebensabschnitt vorbei ist. Dass eine gemeinsame Zukunft in der gewohnten

oder erhofften Konstellation nicht mehr möglich ist. Es bedarf auch der Einsicht beider Elternteile, Fehler gemacht zu haben. Es ist nie einer allein an einer Situation schuld! Indem ich auch meine Anteile anerkenne, entlaste ich den/die Partner/in und auch mich. Ich meine hier eine wirkliche Anerkennung auch meiner negativen, meiner dunklen Seiten, die ich vielleicht sonst ganz gut unter Kontrolle habe und die in Extremsituationen zu Tage kommen können.

WIE REAGIERE ICH RICHTIG?

Wir alle wissen nicht, wie wir in wirklich bedrohlichen Situationen reagieren. Und für viele Menschen ist eine Trennung, die nicht von ihnen ausgeht, wirklich existenzbedrohend und sie reagieren darauf, indem sie zuerst einmal mit allen Mitteln zu verhindern versuchen, dass das Gefürchtete eintritt. Indem ich nach einiger Zeit des inneren Abstandes und der räumlichen Distanz auch meine eigenen Schattenseiten anerkennen und mich damit annehmen kann, kann ich das auch bei dem/der Partner/in.

Damit ist der/die Andere gar nicht mehr der Unmensch, dem ich meine Kinder nicht mehr anvertrauen möchte und über den ich auch über die Trennung hinaus noch Rache und Macht ausüben will, sondern hat aus seiner Sicht der Dinge mit den ihm/ihr zur Verfügung stehenden Konfliktbewältigungspotentialen gehandelt.

EGAL WAS DU TUST, ES IST GUT SO

Bruno Bettelheim, Psychoanalytiker und Kinderpsychologe, meint dazu: „Egal, was ein Mensch in einer bestimmten Lebenssituation auch tut, für ihn ist es das Beste, was er sich denken kann. Es mag unangemessen erscheinen, es mag anderen sehr dumm erscheinen, aber für den Menschen selbst, ist es die beste Problemlösung, die er finden kann. Für ihn ist es das Äußerste, was er bringen kann. Gleichgültig, wie das, was er tut, sich auswirkt – und manchmal kann es zerstörerisch sein – dem betreffenden Menschen erscheint es niemals so. Er weiß sein Leben auf keine andere Weise zu erhalten oder zu verbessern; für ihn ist es das Wichtigste oder das Notwendigste.“ ▶

ALS ELTERN WEITER SICHERHEIT GEBEN

Ein weiterer wichtiger Aspekt in Bezug auf Trennungen und Scheidungen ist es, den gemeinsamen Kindern trotz des Scheiterns der Ehe oder Beziehung, Sicherheit zu geben.

Wenn Eltern im Vorfeld der Scheidung oder Trennung die Mühe und Arbeit – und Mediation ist für keinen der Beteiligten einfach oder erledigt sich leicht (oder von selbst) – auf sich nehmen, zeigen sie ihren Kindern, dass sie zwar als Paar auseinander gehen, als Eltern jedoch immer noch verlässliche Menschen sind, denen das Wohl der Kinder am Herzen liegt.



Paare, die gut mit ihrer Trennung umgehen können?

Sind solche, die den anderen „in Liebe loslassen“ können und die wissen, dass das Feuer nie gänzlich erlischt, die sich eines Platzes im Herzen des Anderen sicher sind.



„Sagen Sie Ihrem Kind, dass sie traurig oder wütend sind, oder im Moment einfach nicht mehr weiter wissen. – Das gibt Ihnen und den Kindern Zeit mit der Situation umzugehen.“

▷ Autorin und Mediatorin Susanne Strobach ◀

MEHR ALS EINE WAHRHEIT?

Ein ganz wichtiger Punkt, die Kinder betreffend ist, den Kindern zu sagen, dass es verschiedene Wahrheiten gibt. Kinder, egal welchen Alters, bekommen im Zuge einer Trennung der Eltern von verschiedenen Seiten, verschiedene Informationen: einiges sagen ihnen die Eltern, anderes schnappen sie in Telefonaten der Eltern auf, wieder anderes hören sie nebenbei bei Gesprächen der Erwachsenen mit. Wenn die Informationen, die von Vater und Mutter kommen, sehr differieren, heißt das für ein Kind: einer von beiden lügt – und wer will schon von seinen Eltern angelogen werden? Entlasten Sie Ihr Kind, indem Sie ihm sagen: ich sehe das so, deine Mutter/dein Vater sieht es anders – aber, wir haben beide Recht.

TRENNUNGEN/SCHIEDUNGEN OHNE EMOTIONEN KOMMEN SELTEN VOR.

Am ehesten dann, wenn die Beziehung schon sehr lange nur mehr eine Wohngemeinschaft war und jeder seinen eigenen Weg gehen konnte. Emotionen gehören zu Trennungen, sie dürfen und müssen auch sein. Starke Eltern zeigen ihre Gefühle auch vor ihren Kindern und verleugnen sie nicht. Kinder sind sehr sensibel für Schwingungen.

Wenn ich, obwohl es mir schlecht geht, meinem Kind sage „Es ist alles in Ordnung. Mir geht es gut“, vermittele ich dem Kind: dein Empfinden ist falsch; und mit der Zeit wird es das Vertrauen in seine Gefühle verlieren, weil es verbal etwas anderes vermittelt bekommt. Diese Menschen landen dann oft Jah-

re später beim Therapeuten, um wieder Zugang zu ihren Gefühlen, zu ihrer Intuition zu bekommen. Besser ist es einem Kind zu sagen: „Ich bin traurig. Ich bin wütend. Ich weiß im Moment auch nicht weiter. Aber wir schaffen das, gib uns ein bisschen Zeit.“

Eltern müssen nicht die starken Übermenschen sein, die sich emotional immer im Griff haben und für jedes Problem eine Lösung wissen. Das Eingestehen von Emotionen und Unsicherheiten hilft dem Kind auch für sein weiteres Leben ehrlich mit sich und anderen umgehen zu können. Vor allem sind die Ängste des Kindes um die Frage „Was geht wirklich vor?“ meist viel bedrohlicher als die Realität selbst.

WAS ZWEI MENSCHEN ZU EINANDER HINZOG, VERSCHWINDET NIE!

Paare, die gut mit ihrer Trennung umgehen können, sind solche, die den anderen „in Liebe loslassen“, die sich eines Platzes im Herzen des/der Ex-Partners/in sicher sind. Frauen/Männer, die erkannt haben, dass es zwischen ihnen viel Schönes und

Anziehendes gibt, aber die Vorstellungen, wie der Alltag zu bewältigen ist, doch zu weit auseinander liegen, die sich und dem anderen zugestehen können, dass es verschiedene Formen von „Happy-End“ gibt, schaffen auch ein gutes Ende – für sich und für ihre Kinder. Hilfreich im täglichen Umgang miteinander ist es, sich immer wieder selbst zu reflektieren bzw. sich für diese Wegstrecke von außen eine neutrale Begleitung zu suchen, die nicht kritisiert und aufhetzt, sondern entlastet und vielleicht unterscheiden hilft, was meine Emotionen und Interpretationen und was wirklich Fakten sind.

STARKE ELTERN? STARKE KINDER!

Starke Eltern beziehen ihre Kinder in die Trennung mit ein, soweit dies möglich ist und keine Überforderung für die Kinder darstellt. Kinder sind viel kreativer als wir oft meinen und werden mit Dingen, die Erwachsene als Problem ansehen, spielerischer und leichter fertig als Eltern oft befürchten.

Viele Frauen machen sich Sorgen um ihre Kinder, in der Zeit, die diese beim

WIE SIE SICH UND DEN ODER DIE EX AM BESTEN UNGLÜCKLICH MACHEN

- ▷ Missbrauchen Sie Ihre Kinder als „Spitzel“.
- ▷ Erzählen Sie jedem, der es (nicht) hören will, immer wieder, was Ihr/e Ex für ein A... ist.
- ▷ Leugnen Sie standhaft, dass es jemals in Ihrer Beziehung Schönes gegeben hat.
- ▷ Misstrauen Sie Ihrem/r Partner/in bei allem was er/sie tut.
- ▷ Versuchen Sie Familie, Freunde, Nachbarn, ArbeitskollegInnen gegen den/die Ex aufzuhetzen.
- ▷ Weisen Sie Ihr Kind immer auf die Dinge hin, die trotz der Trennung gleich geblieben sind.



„Lassen Sie Ihr Kind ein Foto des/der Expartners/in in seinem Zimmer aufstellen - Das sollte kein Tabu-Thema sein!“

►Autorin und Mediatorin Susanne Strobach ◄

Vater verbringen. Wird er gut für sie sorgen? Werden sie ausreichend warm angezogen sein? Wird er sie gut ernähren? Wird er die Schulsachen kontrollieren? Gerade Väter, die vor der Trennung die Erziehung der Kinder ihrer Partnerin überlassen haben, enttäuschen ihre Ex-Frauen dann oft.

Im wahrsten Sinn des Wortes: indem sie nämlich regelrecht über sich hinauswachsen und bestens für ihre Kinder sorgen. Die Täuschung liegt nämlich oft bei den Müttern, die den Vätern vorher alles abgenommen haben. Na und wer reißt sich schon um Aufgaben, wenn er weiß, dass sie zur vollsten Zufriedenheit aller von

jemand anders erledigt werden?

Mit etwas Unterstützung und Verständnis durch die Mütter gelingt es den Vätern in den meisten Fällen innerhalb kurzer Zeit mit ihren Kindern ein besseres Verhältnis aufzubauen, als vorher bestanden hat.

Es bedarf manchmal einiger Zeit, um herauszufinden, wie die Besuchs-Wochenenden am lustvollsten für alle Beteiligten gestaltet werden können, aber das bietet Chancen für Väter und Kinder (solange die Mütter sich dabei mit guten Tipps raushalten).

REDEFREIHEIT STATT TOTSCHWEIGEN

Der meines Erachtens wichtigste Punkt

bei einer Trennung der Eltern ist der, dass die Kinder, egal bei wem sie sich aufhalten, über den anderen sprechen dürfen, dass sie Photos von beiden Elternteilen haben, dass es keine Tabu-Themen gibt, die einen Elternteil betreffen. Ich kann Väter/Mütter, die – aus welchen Gründen auch immer – keinen Kontakt mit ihren Kindern haben, nicht herbeizaubern, aber mit meiner Einstellung kann ich in meinem Kind ein positives oder ein negatives Bild des anderen Elternteils prägen und dieses innere Bild prägt wiederum mein Kind! Ich kann als Mutter nicht beeinflussen, wie sich der Vater verhält, aber ich kann ihm zugestehen, dass er unsicher ist in der neuen Situation und vielleicht in manchem überfordert. Ich kann meine Einstellung dahingehend lenken, dass auch der Vater meines Kindes Zeit braucht, um mit der veränderten Situation umzugehen, dass er aus Fehlern lernt und dass auch er verletzt ist.

Wenn ich ihm Verständnis entgegenbringe und uns beiden Zeit gebe, wieder Vertrauen zueinander aufzubauen, schaffe ich damit die besten Voraussetzungen für eine dauerhafte und gute Beziehung zwischen mir und meinem Kind, genauso wie zwischen Kind und Vater. (Das gilt natürlich auch umgekehrt für die Seite der Väter!) ■

Susanne Strobach ist Gesellschafterin der ARGE Lösungsorientiertes Konfliktmanagement, Mediatorin und Buchautorin (siehe Buchtipps Seite 93)

Weitere Infos: www.susannestrobach.at

WIE SIE SICH UND ALLEN BETEILIGTEN ZU EINEM GUTEN START IN DEN NEUEN LEBENSABSCHNITT HELFEN

- Bieten Sie Ihrem Kind Möglichkeiten an, seine Trauer und Wut aufzuarbeiten.
- Nehmen Sie für ein Stück Wegbegleitung Mediatoren, Lebens- und Sozialberater, etc. in Anspruch, diese helfen Ihnen den Unterschied zu erkennen zwischen Emotionen und Interpretationen und wirklichen Fakten und haben oft heilsame Anregungen.
- Weisen Sie Ihr Kind immer auf die Dinge hin, die trotz der Trennung gleich geblieben sind
- Sagen Sie Ihrem Kind auch, wenn Sie traurig oder wütend sind. Betonen Sie dabei dass Ihre Emotionen nichts mit Ihrem Kind zu tun haben, sondern mit der Situation
- Sprechen Sie immer gut und wenn das nicht möglich ist, wenigstens neutral über Ihre/n Ex.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind den Kontakt zum

anderen Elternteil und dessen Familie. Helfen Sie jüngeren Kindern bei Telefonaten, Karten, E-Mails, aber manipulieren Sie nicht.

► Sagen Sie Ihren Kindern, dass es verschiedene Wahrheiten gibt. Jede/r Betroffene hat eine andere Sicht der Dinge und jede/r hat Recht!

► Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden, wo immer es geht.

► Geben Sie einander Zeit, mit der neuen Situation umzugehen! Jede/r gibt sein Bestes, aber jede/r hat auch noch viel an Wunden aufzuarbeiten!

► Sorgen Sie dafür, dass es IHNEN gut geht. Dann geht es den Kindern auch gut.

► Anerkennen Sie Ihre eigenen negativen Verhaltensanteile (und die hat jede/r von uns!). Sie entlasten damit sich und den/die Partner/in.