

Trennung der Eltern - wie Kinder trotzdem glücklich aufwachsen können

Hessischer Rundfunk Hessischer Rundfunk Hey Familie, das ist dein Podcast von Glückskind für mehr Realität im Elternleben.

Hier sprechen wir über die Themen, die uns als Eltern wirklich bewegen.

Ungeschminkt und informativ.

Mainstream oder Blabla gibt es bei uns nicht.

Dafür wertvolle Tipps, tolle Persönlichkeiten und ganz besondere Geschichten.

Wir sind Kerstin Lücking, Hebamme und siebenfache Mutter.

Ich weiß also, wie es laufen kann oder auch mal nicht.

Und Dorothee Dahindin, TV-Journalistin und zweifache Mama.

Die, die nach einer Antwort immer noch eine Frage hat.

Wo lebt mein Kind nur in der Zukunft?

Hilfe, wie kommen wir alle heil aus dieser schwierigen Situation heraus?

Ich bin so verdammt wütend, verletzt, traurig.

Wie sollen wir als Ex-Paar so miteinander umgehen, dass wir trotzdem als Eltern für unsere Kinder da sind?

Was sind Fragen, die sich Eltern stellen, wenn sie sich trennen?

Und natürlich gibt es Trennungen, die auch friedlich verlaufen.

Aber oft sind doch extrem viele Gefühle im Raum und Streit, Diskussionen oder gegenseitige Beschuldigungen stehen an der Tagesordnung.

Und jetzt, wir fragen uns, wie funktioniert eine Trennung ohne Leid oder und ohne Narben bei den Kindern.

Geht das überhaupt?

Antworten darauf bekommen wir heute von Marianne Nolde.

Marianne ist Diplom-Psychologin, Buchautorin und hat 36 Jahre Trennungseltern als Gutachterin für Familiengerichte begleitet.

Dazu hat sie selbst eine Scheidung erlebt.

Sie weiß also auch aus persönlicher Erfahrung, worüber sie spricht.

Marianne möchte Eltern mit ihrer Arbeit Mut machen, sie darin bestärken, dass es auch nach der Trennung gute Lösungen gibt.

Sie sagt, eine glückliche Kindheit ist trotzdem möglich.

Ja, und wie das gelingt, darüber sprechen wir mit ihr.

Hallo Marianne, wie schön, dass du heute bei uns bist.

Wir freuen uns wirklich sehr, dass du unser Gast bist.

Ja, hallo, ich freue mich auch.

Liebe Marianne, du bist 36 Jahre als psychologische Gutachterin an Familiengerichten tätig gewesen.

Was sind denn die Geschichten, die sich bei dir persönlich eingebrannt haben?

Ja, wenn man als Gutachterin bei Gericht dazu kommt, kommt man relativ spät im Verfahren.

Ja, also dann haben schon, dann haben die Eltern allein keine Lösung gefunden.

Dann hat das Jugendamt nicht vermitteln können, dann hat das Gericht in einer Anhörungen es nicht weiterbringen können und es dauert bis so ein Gutachter kommt und darum habe ich ganz viel mit Fällen zu tun gehabt, die sehr verhärtet waren und wo es dann wirklich unheimlich schwierig ist, noch dazwischen zu kommen.

Und wo bei den Kindern oft auch schon viel passiert ist, häufig oder zumindest nicht selten, ist es so, dass wenn die Familien sehr, sehr zerstritten sind, dass die Kinder auf gar keine andere Möglichkeit haben, als sich am Ende auf eine Seite zu stellen, um um dem überhaupt zu entkommen.

Und das sind einfach Geschichten, von denen ich denke, die müssten oft gar nicht sein, wenn rechtzeitig gute Beratung da wäre.

Was meinst du genau mit verhärtet, kannst du das noch so ein bisschen genauer erläutern?

Ja, es ist so, dass ich finde, dass auch viele Missverständnisse in einer Trennungssituation dazukommen und Und die größten Missverständnisse entstehen meiner Meinung nach dadurch, dass Kinder dazu neigen, wenn sie merken, dass die Eltern so unvereinbare Positionen haben, dass sie sich jedem ein Stück weit anpassen und jedem auch einen anderen Eindruck vermitteln.

Und dadurch denkt dann jeder, er würde jetzt die, die die Wünsche seines Kindes und die Bedürfnisse seines Kindes verfolgen und der andere hätte nur einfach rein gar nichts verstanden.

Oft habe ich aber als Gutachterin wirklich gesehen, dass die Kinder verschieden empfinden und auch verschieden denken und verschiedene Dinge sagen bei beiden.

Und wenn man das zum Beispiel früh aufklären würde, würde nicht diese ganze Eskalation stattfinden, dass der eine meint, der andere will nur, also will nur seines durchsetzen, sieht die Kinder nicht, Anwälte schreiben böse Briefe und dadurch entstehen neue Verletzungen und die Wunden werden immer größer.

Kannst du da noch mal so ein bisschen reingehen und uns Beispiele nennen?

Also, wie hat sich zum Beispiel ein Kind bei dem einen Elternteil verhalten und dann bei dem anderen?

Also, der absolute Klassiker war, dass das Kind dem Elternteil, wo es hauptsächlich lebte, als ich begutachtet habe, war das Wechselmodell ja auch noch nicht so verbreitet.

Es ist ja auch jetzt noch nicht so verbreitet, aber da gab es das kaum. also lebte das Kind bei einem Elternteil, an dem es sich besonders angepasst hat und wenn das Kind jetzt zum Beispiel gesehen hat, die Mama ist total traurig wegen dem Papa, ne, der Papa ist ausgezogen, hat vielleicht eine neue oder was auch immer oder das gleiche umgekehrt.

Und dann fällt es dem Kind natürlich ganz schwer, der Mutter zu sagen, ich vermiss den so, ich hab den noch lieb.

Eher wird das Kind dann sagen, ach, der war ja sowieso nicht so toll, ne, und vielleicht die Mutter eher noch in dieser Sichtweise unterstützen, dass es ja auch sowieso im Grunde besser ist, man nicht ohne ihn.

Und wenn ich dann solche Kinder im Rahmen eines Gutachtens mit zum alten Elternteil genommen habe, dann habe ich nicht selten erlebt, dass sie so ja mit einer mit einer Haltung mitgekommen sind, die ich als Mutter dann auch so verstanden hätte, mein Kind will das eigentlich gar nicht.

Und kaum war ich beim Vater angekommen, sprangen die Kinder dem um den Hals und es war von dieser Ablehnung nichts zu merken.

Und wenn ich sie wieder zurückgebracht habe, konnte passieren, dass so kurz bevor wir ankamen, die Kinder quasi so ein bisschen verfielen und dann allenfalls noch gesagt haben, dass es so ging, so einigermaßen.

Und dann kann man ja verstehen, dass jeder Elternteil natürlich denkt, was passiert hier, ne.

Aber Marianne, ist es nicht auch typisch, dass die Kinder quasi diesen Ersatzpart übernehmen für den Elternteil oder für das Elternteil, was gegangen ist?

Also, und dass Kinder sich auch dafür verantwortlich fühlen, diesen Ersatzplatz einzunehmen?

Ja, das machen vor allem die ältesten Kinder in der Familie oft, dass sie diesen Platz einnehmen Und dieses verantwortlich fühlen ist auch oft noch verbunden mit so einer Vorstellung, die viele Kinder haben, dass sie doch auch in irgendeiner Weise mit daran schuld sind, dass das passiert ist.

Also so diese Vorstellung, wäre ich ein tolleres Kind gewesen und hätte alles viel besser gemacht, dann wäre das hier nicht passiert.

Das denken relativ viele Kinder und auch Kinder, deren Eltern mir wirklich versichert haben, dass das unwahrscheinlich tolle Kinder sind.

Also wo die Eltern wirklich ihre Kinder sehr geschätzt haben und natürlich die nicht schuld waren.

Mhm, also da werde ich gerade ganz nachdenklich, meine Eltern haben sich auch getrennt, als ich 5 Jahre alt war und das ist genau was, was ich lange mit mir genommen habe, obwohl mir das nie jemand gesagt hat, dieser Satz, ich bin an allem schuld, der ist echt in meinem Leben oft gefallen.

Und was konntest du dann dafür tun, dass sich diese Schuldfrage für dich aufgelöst hat? viel mit meinen Eltern noch geredet, tatsächlich, ne, aber da war ich ja älter, aber du hast so das Gefühl, du stehst da und ich, ich kann tatsächlich auch und das wäre auch so eine Frage an dich, ob das auch typisch ist, diesen Schmerz, den ich als kleines Kind hatte, den kann ich aus dem Bauch noch hochholen.

Ja, etwas, wofür ich mich auch sehr stark mache, ist dafür, für das Recht dieser getrennten, von Trennung betroffenen Kinder auch trauern zu dürfen.

Ich ich kann gar nicht sagen, wie oft ich das erlebt habe, ich kam in Familien und man wurde mir wurde gesagt, also der sowieso vermisst seinen Vater oder seine Mutter überhaupt nicht, der spricht da gar nicht von, im Grunde ist jetzt alles besser, es fehlt nichts und das wurde immer so empfunden als die heile Welt Variante, die man sich wünschte, während ich sagen dürfte, natürlich trauert das Kind um den Elternteil, selbst wenn das ein mittelmäßiger Elternteil. war, sagen wir mal so, also der jetzt nicht, ja, also Kinder lieben halt ihre Eltern, egal wie die sind und da muss schon viel passieren, dass das nicht so ist und wenn so so eine Bindung plötzlich in Frage steht und das Kind tut so, als ob nichts wäre, dann müsste man ja eigentlich Zweifel daran bekommen, ob das mit den Bindungen alles so gut gelaufen ist.

Eigentlich ist es eher ein Grund zur Freude, wenn dein Kind nach einer Trennung dir auch sagen kann, Mensch, ich bin so traurig, dass Papa oder Mama nicht mehr da ist.

Und einem auch den Raum, der Raum gegeben wird dafür, dass Kind den Raum bekommt.

Und dann ist es auch gar nicht so schrecklich, wie Eltern befürchten, denn ich denk, das wisst ihr ja auch, wenn wenn wenn Gefühle sein dürfen, ne, dann fließen die und dann ist auch wieder irgendwann was anderes im Vordergrund.

Schwierig wird es ja, wenn das eben unterdrückt werden muss, weil es absolut nicht sein darf.

Also bei mir durfte es sein, wie oft hast du es denn erlebt, dass das nicht sein durfte, ist das so die Regel?

Also ich hab zumindest das so empfunden, dass viele Kinder da sehr, sehr viel Rücksicht auf ihre Eltern genommen haben und da sehr vorsichtig mit waren.

Also wenn du das bei deinen Eltern durftest, dann wäre das schon mal ein Kompliment an deine Eltern.

Ja.

Marianne, gibt es denn was, was du empfehlen kannst, was die Kinder in dem Trauerprozess unterstützt?

Was kann man tun als Eltern?

Also das Größte ist erst mal, wenn beide Eltern dem Kind den Raum dafür geben dürfen. würden.

Also wenn beide Eltern dem Kind nicht vermitteln, darüber sprechen wir hier lieber nicht, das kann ich gar nicht haben, dann werde ich selber so traurig, sondern einfach mitfühlend dann mit dem Kind sein kann, ne.

Das ist ja auch traurig, ja, und das nicht ausreden, nicht wegreden ist ja alles auch jetzt sowieso viel besser und ne, überleg doch mal der ganze Streit.

Also die beste Reaktion wäre wirklich mit dem Kind sein zu können, ach Mensch, das ist auch traurig, das tut mir leid für dich, ne.

Und da ist wieder die Falle, dass die Eltern sich ja oft auch selber schuldig fühlen, ne?

Und deshalb passieren kann, dass sie die Trauer des Kindes so ein bisschen als Anklage empfinden.

Mhm.

Und was wäre dein Rat dann auch an der Stelle an Eltern?

Ich kann mir vorstellen, die sind ja auch erst mal auch mit sich und ihren Gefühlen beschäftigt und dann fällt es ja auch schwer, den Blick, sage ich mal, wahrscheinlich auf

das Kind zu wenden und zu sagen, auch dir gebe ich jetzt eben diesen Raum, obwohl ich total verletzt bin.

Was ist so dein Rat, wie schaffen das Betroffene?

Also ich kann schon mal sagen, wie ich das gemacht habe.

Ich hatte als Fachfrau natürlich alle Fachkenntnisse, die ich brauchte.

Ich war schon 8 Jahre Gutachterin, als ich in die Trennungssituation kam, aber trotz aller Fachkenntnis war ich ganz persönlich als Mensch gekränkt, verletzt, wie jeder andere auch.

Und mir war klar, wenn ich das nicht irgendwie für mich verarbeiten kann, dann dann bekommen die Kinder das ab.

Und also hab ich mir zunächst mal für mich eine Begleitung gesucht, also jemand, mit dem ich über meine emotionale Bedrängnis arbeiten konnte.

Und das empfehle ich auch gerne Eltern.

Also es ist absolut kein kein Eingeständnis, dass man es nicht richtig schafft, sondern ich halte das für eine ganz kluge und auch für die Kinder ganz wertvolle Sache, wenn Eltern einfach da ihr ihr Päckchen bearbeiten.

Mhm, Marianne, hast du so ein Patentrezept Trennung so aber richtig?

Also wie wie wäre denn ein ein guter Weg, ohne dass man im Rosenkrieg endet?

Also ich kann fest versprechen, Patentrezepte gibt es bei mir nie.

Ich glaube nicht an Patentrezepte.

Oder so ein Leitfaden, vielleicht hast du den.

Höchstens, allerhöchstens.

Also ich hab wirklich, ich hab oft gesagt, ich hab in den 36 Jahren keine 2 gleichen Menschen gesehen und auch nicht 2 komplett gleiche Familiensysteme.

Und von daher finde ich nicht, dass 1 für alles passt.

Ne, zum Beispiel bin ich ja ein großer Freund davon, dass Eltern Eltern bleiben.

Damit möchte ich aber unter gar keinen Umständen alleinerziehende Elternteile diskreditieren, die das mit Fug und Recht sind.

Es gibt Situationen, in denen das wirklich die beste Lösung ist und es keine Alternative gibt.

Ne, also von daher, das ist mir mal sehr wichtig, dass es nicht das eine Richtige gibt.

Aber was ich mir sehr wünsche für Kinder ist, dass die Eltern nicht, wie das früher manchmal gemacht wurde, irgendwann den Trennungsentschluss mitteilen und dann kommt die Frage, bei wem möchtest du bleiben?

Das finde ich persönlich ganz schrecklich, obwohl ich ja oft auch als Gutachterin den Wunsch des Kindes herausfinden sollte.

Meiner Meinung nach ist es aber für Kinder die beste Lösung, wenn die Eltern, so sie es irgendwie noch schaffen, gemeinsam sich ein Konzept überlegen, vielleicht auch unterstützt durch Beratung, wie sie sich vorstellen, wie sie das nach der Trennung weitermachen können.

Denn das erspart den Kindern erstmal diese Loyalitätskonflikte.

Denn der Moment, wo ich sag, ich will bei dem oder der bleiben oder ich will mehr bei dem oder der bleiben, wähle ich auch ein Stück so ein Elternteil ab.

Ja, Ich meine damit nicht, dass man Wünsche von Kindern ignorieren soll oder dass man denen da was überstülpen soll, was nicht zu ihnen passt, sondern ich stelle mir das eher so vor, wie das auch Eltern machen, die noch als Familie zusammenleben, ne.

Da planen die Eltern ja auch die gemeinsame Existenz, wo man wohnt, wie man das Geld verdient, wer wann die Kinder betreut und sprechen nicht jeden einzelnen Schritt mit den Kindern ab, reagieren aber, wenn die Kinder sagen, so mag ich das nicht, ne.

Und wenn jetzt zum Beispiel Eltern so einen Plan entwickelt haben, dann ist natürlich die Stelle, wo sie das mit den Kindern besprechen müssen.

Und wenn dann klar wird, also da haben wir was übersehen, da haben unsere Kinder andere Vorstellungen, kann man das ja anpassen.

Aber die Kinder werden dann nicht von jetzt auf gleich in die Situation versetzt, dass sie so die Entscheider da werden müssen für alles.

Was macht das mit den Kindern?

Also meiner Meinung nach macht das Loyalitätskonflikte.

Denn den den Kindern ist durchaus klar, wenn ich jetzt sage, ich will den oder den mehr, dass sie ein Elternteil kränken.

Und oft ist es ja so, finde ich, dass das im Grunde unnötig ist, denn auch Eltern nach Trennung sind ja nicht im luftleeren Raum.

Die müssen irgendwie gucken, wie sie finanziell die Familie sichern.

Oft habe ich auch erlebt, dass Kinder mal sagten, ja, ich möchte jetzt lieber bei Papa bleiben, den sie wirklich nur als Freizeitpapa kannten und sich dann vorstellten, wenn ich jetzt bei dem wohne, ist das jeden Tag so und überhaupt nicht auf dem Schirm hatten, dass der aber dann eigentlich fast immer auf der Arbeit ist, ne.

Und da gibt es diesen Punkt, wo finde ich die die Eltern das viel besser überblicken können.

Ich unterstelle den Eltern da immer einen großen Erfahrungsvorsprung.

Marianne, gibt es denn einen Punkt in einer Beziehung, wo du generell sagst, natürlich immer mit Blick auf die Kinder, jetzt trennt euch bitte und bleibt nicht zusammen, weil das ist hier irgendwie nicht mehr zielführend.

Wie stehst du denn dazu?

Also das ist bei zerstrittenen Ehen einfach wirklich die beste Lösung.

Also bei mir selbst war es zum Beispiel so, dass unser älterer Sohn, der immer sehr clever war im Erfassen von Beziehungen, schon wusste, dass wir uns mal trennen würden, als wir uns auch noch, als wir das noch gar nicht auf dem Schirm hatten.

Da hat er das mal angesprochen, 5 war der da, ne.

Ja, ich war auch sehr überrascht, muss ich sagen. 6 war er dann, als wir uns wirklich getrennt haben.

Was hat er gesagt, wenn ich fragen darf?

Ja, das war eine sehr berührende und bestürzende Situation.

Ich hab den ins Bett gebracht und dann sagte der zu mir, Mama, und wenn ihr euch dann trennt, dann zieh bitte nur so weit weg, dass ich mit dem Fahrrad zu dir kommen kann.

Und das bedeutete gleichzeitig, es gab noch einen jüngeren Bruder, der sehr stark auf mich bezogen war, die Lebensplanung des Vaters war auch nicht so, dass er sich da einfach um den hätte kümmern können, die auseinander zu reißen wäre eh gruselig gewesen.

Und das war so dieser Moment, wo ich dachte, am besten tut sich die Erde jetzt auf und wir verschwinden da alle drin, da gibt es keine Lösung mehr für.

Es gab aber eine sehr gute Lösung, denn im Grunde haben wir es genauso gemacht, damals wie ich das empfehle.

Wir als Eltern wussten, wie es weitergehen sollte und was wir leisten könnten und wie wir es machen würden und haben das immer mit einer Einigkeit getan im klassischen Residenzmodell.

Und genau dieser Sohn hat in den frühen Dreißigern bei seiner Hochzeit eine Dankeschönrede gehalten, in der er sich unter anderem dafür bedankt hat, dass er sich nie zwischen uns entscheiden musste.

Ganz kurz, was ist das Residenzmodell?

Das Residenzmodell ist das, was klassisch gegeben war, wo das Kind bei einem Elternteil lebt, meistens die Mutter, die bis dahin überwiegend betreut hat und der andere Elternteil quasi Besuchselternteil war.

Also im Gegensatz zum Wechselmodell und zum Nestmodell.

Es gibt ja auch immer wieder Eltern, Marianne, das ist sowas, was ich ganz oft gehört habe, schon, also nicht nur heute noch, sondern schon auch als Teenagerin, ja, aber meine Eltern, damals bei Freundinnen, bleiben Zusammenhalt wegen uns, wegen der Kinder.

Und das waren teilweise wirklich so Situationen, wo ich fühlen konnte, boah, der Raum ist aber gerade ganz schön kalt und zwischen den Eltern funktioniert das nicht.

Was sagst du zu diesem Satz, aber wegen der Kinder?

Also dazu würde ich sagen, dass ich da keinen Wert drin sehe, wenn Kindern so ein liebloses Zusammensein, das nur die Form war, vorgelebt wird.

Also lieber mag ich doch dann so ein ein echteres, ehrlicheres und wärmeres Umfeld für die Kinder.

Und Kinder merken ja alles, das ist ja das, darum habe ich ja dieses Beispiel gerade erzählt, der also ich war ja wirklich fassungslos, dass ein Fünfjähriger schon erfasst hat, wo wir da standen und da, da ist er ja kein Einzelfall, Kinder merken ja was, was da passiert, die glauben das ja auch nicht wirklich und die werden dann im Grunde auch verunsichert in ihren Gefühlen, wenn die Eltern so vermitteln, nee, ist alles in Ordnung und ihr Gefühl ist aber fühlt sich aber gar nicht so an.

Ja, Mariano, du hast gerade von deinem Sohn erzählt, wie er sich bedankt hat bei euch als Eltern, aber das ist ja nun eigentlich nicht selbstverständlich.

Also oftmals läuft es ja ganz anders ab und die Kinder sind in ihrer, ich sage mal, also jedes Trennungskind hat irgendwie so ein so ein Schlag mit weggekriegt.

Was sind denn deine Erfahrungen, wann haben sie das ja verarbeitet.

Natürlich ist das auch individuell unterschiedlich, aber gibt es so Richtwerte, wo man sagen kann, O.

K., jetzt hat dieser Mensch damit seinen Frieden machen können?

Zunächst mal, ihr habt eingangs irgendwie so die Frage gestellt, ob Trennung auch ohne Leid geht, das kann ich mir nicht vorstellen, dass es ohne Leid geht.

Also so eine Trennung ist mit Leid verbunden Und Verarbeitung, das kenne ich auch aus der Trauerbegleitung.

Ich finde den Bereich der Trauerbegleitung eigentlich auch für Trennungsfamilien sehr wichtig, denn man trauert ja nicht nur bei Tod, man trauert auch bei bei anderen Verlusten.

Und von der Trennung, also von der Trauer nach Tod, weiß man eben, dass das quasi so in Spiralen auch verlaufen kann.

Also, dass es mal dann wieder besser ist und nicht mehr so weh tut und dann passiert vielleicht mal wieder was, wo es einem wieder näher tritt.

Das ist auch nicht unbedingt so ein linearer Vorgang, ne, so einmal geradeaus und nach einem Jahr ist man da durch.

Es kann immer wieder eine neue Situation kommen, zum Beispiel hab ich mal gehört, dass irgendwer sagte, ja und dann, wenn ich jetzt mal Kinder krieg, werde ich die nie mehr meinen Eltern so als gemeinsames Großelternpaar vorstellen können.

Also es kann immer wieder eine neue Situation geben, wo es dann vielleicht doch wieder weh tut.

Ja.

Was würdest du denn sagen, von wo bis wo reichen die Gefühle der Kinder, deren Eltern sich trennen?

Also und noch weiter gefragt, ist es wirklich so, wie Kerstin das auch gerade angedeutet hat, nimmt jedes Kind davon, sage ich mal, was mit, eine gewisse Schwere oder ist es manchmal auch schneller eine Leichtigkeit als bei anderen? grundsätzlich ist es ja so, dass egal wie wir leben, ein krisenfreies Leben ja nicht gibt.

Das ist hier einfach nicht so eingerichtet, dass das gibt es nicht und und von daher gehören diese Krisen eben zum Leben dazu und jeder erlebt welche.

Beim einen ist es die Trennung der Eltern, beim anderen ist es, was weiß ich, eine schwere Erkrankung eines Elternteils, auf den man immer Rücksicht nehmen muss oder eigene Krankheit oder was auch immer passieren kann.

Und ich denke, wir laufen ja alle mit diesen Belastungen herum, die wir irgendwo miterlebt haben und der eine verarbeitet sie leichter, der andere schwerer, einer braucht länger, einer kürzer.

Aber ich finde, es lohnt sich immer an solchen Themen. ja so so, da kann man auch Reifungsschritte vollziehen und das finde ich ist auch das Positive da dran.

Mhm und und sage ich mal von wie ist denn so die Gefühlspalette der Kinder, von wo bis wo reicht die?

Also von von Trauer über Wut ne auf die Eltern, dass sie einem das antun, eben die eigenen Schuldgefühle ne.

Früher war es auch vielleicht manchmal Scham, das ist glaube ich heute kein großes Thema mehr, weil jedes Kind eben ganz viele andere Kinder mit getrennten Eltern kennt, das hat sich, glaube ich, schon schon verändert.

Es kann auch durchaus Erleichterung sein, also wenn die Streitigkeiten zu Hause vielleicht schlimmstenfalls auch noch richtig gewalttätig ausgelebt wurden und die Eltern sind auseinander, können Kinder auch ein Stück weit erleichtert sein, dass das jetzt, dass sie jetzt nicht immer ständig in so ein in so ein Kriegszustand nach Hause kommen.

Marianne, kannst du vielleicht noch mal so ein paar Tipps geben, auch für betroffene Eltern, was sie tun können, um eben auch ihr Umfeld zu instruieren.

Also, ich finde das auch wichtig, dass zum Beispiel eine Lehrerin oder eine Erzieherin im Kindergarten diese Info hat, weil die sich ja auch darauf einstellen müssen, wie das Kind sich gefühlstechnisch nach außen wendet.

Also, was können wir als betroffene Eltern Gutes tun, um den Kindern es nach außen hin zu erleichtern?

Ja, ich würde schon die Personen, die irgendwo in in der Betreuung oder im Außenbereich mit den Kindern zu tun haben, über so eine Situation informieren, dass sie einfach auch wissen, das einzuordnen wissen, wenn da was kommt und vielleicht auch sogar drauf eingehen können.

Gerade im Kindergarten sprechen Kinder ja auch manchmal noch mit den mit den Erziehern, dann wissen die wenigstens, worum es geht oder woran sie sind.

Ansonsten, das, was ich schon sagte, einfach selbst für sich an diesen Verletzungen zu arbeiten, finde ich unglaublich wertvoll, um damit ein Stück weiterzukommen, sich auch gemeinsame Beratung zu suchen.

Und was immer schön ist, ist, wenn Eltern ohne Gericht einen Weg finden, hinter dem sie beide stehen können.

Denn in dem Moment, wo man das Ganze, ans Gericht abgibt, ist man natürlich auch auf fremde Menschen angewiesen, die das Kind weniger kennen.

Ne, das wird ja oft gesagt, ich kenn ja mein Kind besser und das ist auch so.

Deshalb finde ich es auch ganz gut, wenn wenn Familien zunächst erst mal alles ausloten, wie sie untereinander eine Regelung finden können.

Und ich finde es auch wichtig, sich vor Augen zu führen, dass das, was jetzt noch so unheimlich weh tut, nicht zwingend in 5 Jahren noch genauso weh tut.

Also, dass es da Entwicklungen geben kann und dass es sich unwahrscheinlich lohnt, wenn man in dieser ersten Zeit da investiert.

Ja, du hast gerade gesagt, gemeinsam eine Beratung aufsuchen, aber das ist ja etwas, was ich oftmals mitkriege, was nicht so funktioniert, wo auch sich oftmals ein Partner querstellt und sagt, also ich hab hier irgendwie kein Problem, du hast das Problem damit, ich komm da nicht mit zu dieser Beratung.

Was also ich, so wie ich das erlebt habe, auch bei meinen Hausbesuchen, es waren oftmals die Frauen, die so ein bisschen im Regen stehen gelassen worden sind.

Wie würdest du da den, ich sag jetzt mal ganz klar, Frauen helfen können?

Was, wie können die unterstützt werden?

Ja, das kenne ich bei Männern, aber umgekehrt auch, dass die sagen, dass dass sich zum Teil dann die Frauen doch nicht zu einer Beratung bereit finden, weil die sagen, für mich läuft läuft die Situation jetzt.

Ich sehe da gar keine Anlass, dass wir uns irgendwie zusammensetzen.

Und ich meine erstmal auch generell nicht, dass man sich zusammenfindet, um gemeinsam die Probleme, die man miteinander hatte, nachträglich noch zu lösen, sondern wirklich um den Versuch zu machen, gemeinsam einen Weg durch die weitere Zeit zu finden.

Ja, also dieses persönliche Dinge dann hinterher zu klären und zu bearbeiten, das hätte ich dann auch ehrlich gesagt lieber selbst gemacht als noch mit dem Ex-Partner zusammen.

Ne, das ist das eine, das andere ist, zwingen kann man natürlich niemanden dazu, wobei ich schon, also ich würde es nicht übertrieben finden, wenn so wenigstens so eine einmalige verpflichtende Beratung irgendwann mal möglich wäre. die Eltern dazu zu bewegen, dass man es wenigstens auch mal versucht hat.

Ausnahmen gibt es natürlich immer, also wenn da schwerste Gewalt oder irgendwelche Vorfälle sind, wo man sagen muss, dass das geht dann eben nicht mehr, dass man die Leute zusammensetzt, aber in anderen Fällen würde ich das gut finden.

Aber angenommen, es hört jetzt jemand zu und eine ZuhörerIn, ein Zuhörer sagt, ja, aber das funktioniert wirklich alles nicht, bei uns endet alles im Streit.

Ja, es ist auch nicht verwerflich, wenn das Ganze dann zum Gericht muss.

Ja, ich wollte nur darauf hinweisen, solange dass ich wollte damit motivieren, ja, wenn man, wenn man es untereinander versucht zu regeln, ist man zumindest nicht darauf angewiesen, dass fremde Menschen in in deinem Leben jetzt irgendwie doch sehr schwerwiegende Entscheidungen treffen müssen, die dann ja.

Aber wenn es wirklich nicht untereinander geht und die Kinder brauchen ja irgendwann eine Richtung, es muss ja irgendwann klar sein, wo sie wohnen und wann sie wo sind,

und dann muss man eben auch das Gericht in Anspruch nehmen und alles was da dran hängt und dann gibt es ja immer noch die Möglichkeit.

Ich finde es gibt ja so, es gibt ja nicht nur die eine Stelle, wo man aus dem Streit aussteigen kann, es gibt mehrere, man kann ja zum Beispiel sagen, O.

K., wir lassen jetzt das Gericht entscheiden und akzeptieren das.

Ja, oder man sagt vielleicht noch, O.

K., diese Gerichtsentscheidung kann ich jetzt überhaupt nicht nachvollziehen, die möchte ich in der Beschwerdeinstanz überprüfen lassen und dann ist aber auch gut. könnte ich zum Beispiel sagen.

Wo finden denn Eltern im ersten Schritt Hilfe, wenn sie sagen, wir, wir kommen hier zwar irgendwie nicht zusammen, wir wollen aber jetzt auch nicht zur Anwältin, zum Anwalt gehen.

Wo können Sie hingehen?

Also zunächst mal kann man das Jugendamt fragen, was vor Ort eine gute Möglichkeit wäre.

Beratungsstellen bieten das oft kostenfrei an, wenn man die finanziellen Mittel hat, einen Mediator zu bezahlen, ist das auch eine sehr gute Lösung.

Aber das kostet halt Geld, aber es gibt auch kostenlose Beratungsmöglichkeiten.

Es ist auch heute seit Corona, ist es ja auch verstärkt so, dass auch gute Mediatoren auch einfach überregional arbeiten.

Man muss sich noch nicht mal mehr zwingend jetzt in einem Zimmer zusammensetzen, es geht im Zweifel auch per Zoom.

O. K. großer Fortschritt.

Ja, und Marianne, wenn wir jetzt mal den Fokus auf die Kinder lenken, welche Ängste und Sorgen haben sie und wie kann man konkret helfen, wenn sie leiden?

Also, Kinder haben ja, also ich würde es mal so erklären, in dem Moment, wo sich Eltern trennen, ist erstmal das Bindungssystem der Kinder irritiert.

Ne, meistens sind sie ja doch irgendwie davon ausgegangen, die Eltern gehören zusammen, sie brauchen elterliche oder sie brauchen jedenfalls Personen, die sie versorgen, sich um sie kümmern.

Und in dem Moment, wo das auseinanderbricht, stellt sich natürlich auch die Frage, was ist, wenn jetzt auch noch der andere geht.

Das ist nicht so bewusst gedacht, aber irgendwo habe ich immer den Eindruck gehabt, die Kinder sind jetzt so verunsichert und halten nichts mehr für sicher.

Ne, und da ist es dann, da wurde früher oft gesagt, die Kinder müssen jetzt erstmal zur Ruhe kommen.

Ja, dann zur Ruhe kommen hieß, die leben jetzt nur bei einem Elternteil, der andere, den erwähnt man jetzt mal erst ein paar Wochen oder Monate gar nicht.

Das ist heute nicht mehr üblich und halte ich auch nicht für gut, denn wenn man davon ausgeht, dass das Kind an beide Bindungen hat, ist das Beruhigendste fürs Kind immer noch, wenn es dann erleben kann, dass es eben wirklich immer noch beide Eltern als Bindungspersonen hat.

Wenn es das tatkräftig erlebt, also wenn das die Eltern nicht nur irgendwie sagen, sondern wenn es möglichst in einer gewissen Regelmäßigkeit erlebt, aha, dann ist Papa, dann ist Mama, das kann schon mal beruhigen, dass man sieht, O.

K., die, die gibt es noch beide.

Dann ist gibt es natürlich auch immer Kinder, die da einen größeren Bedarf haben oder wo auch die Eltern vielleicht noch so irritiert sind, dass sie das auch gar nicht alleine handeln können.

Es gibt auch zum Beispiel Gruppen für Kinder, ne, in denen Trennungskinder mit anderen Trennungskindern zusammen in einer Gruppe erleben, aha, ich bin nicht die einzigste und so und so könnte man damit umgehen, also es kann auch eine Hilfe sein.

Sehr gut ist, wenn die Eltern auch nicht schlecht über den anderen reden und zwar am besten auch nicht am Telefon mit der besten Freundin, während das Kind um die Ecke zuhört.

Ja.

Du hast eben ja schon mal darüber gesprochen, welche Gefühle Kinder haben bei einer Trennung.

Gibt es denn aber auch so Verhaltensweisen, die du vielleicht noch mal erläutern kannst, wo wir vielleicht hinschauen sollten, wenn das Kind, keine Ahnung, vielleicht keine Lust mehr auf irgendwas hat oder sich ja bestimmt auch, wenn es sich zurückzieht.

Aber was sind so Verhaltensmuster, die du mitbekommen hast in deiner Arbeit?

Also das erste ist, was relativ häufig auftritt, ist das Klammern, gerade bei jüngeren Kindern.

Durch diese Verunsicherung in der Bindung fangen die unter Umständen an, sich ständig abzusichern.

Also es gibt ja diese 2, also es gibt ja das Bindungs und das Autonomiesystem, beides brauchen Kinder, das eine ist so für die für den sicheren Hafen, das andere ist die Welt erkunden, sich weiterentwickeln.

Und wenn jetzt das Bindungssystem erstmal so in Alarmbereitschaft ist, dann gewinnt das quasi die Überhand und dann fangen die Kinder, die vorher selbständiger war, selbständiger waren, lassen dich da nicht mehr allein aufs Klo. das machen die unter Umständen dann bei beiden Eltern.

Ansonsten kann das je auch nach Naturell des Kindes sehr unterschiedlich ausfallen, ob das eher sich zurückzieht, ganz introvertiert reagiert, traurig vor allem traurig ist oder ob es das ausagiert, ne und noch viel wilder ist als es sowieso schon war und leicht ausrastet.

Also da gibt es viele verschiedene Möglichkeiten.

Und wo finde ich dann für mein Kind Hilfe, wo wenn ich merke, irgendwie einem Kind geht es nicht gut?

Wenn ich merke, meinem Kind geht es nicht gut, dann würde ich eben dafür sorgen, dass ich entweder in der Beziehungsberatungsstelle oder bei einem Coach meines Vertrauens oder Erziehungsberater meines Vertrauens, dass mit einer Person, die von außen drauf schauen kann, würde ich das besprechen und wie gesagt, eventuell auch das Kind in so eine Gruppe geben.

Mhm.

Maja, du hast vorhin gesagt, dass dein fünfjähriger Sohn dich auf eine bevorstehende Trennung angesprochen hat.

Was würdest du sagen, ab welchem Alter verstehen Kinder überhaupt, was passiert und wie erklären wir eine Trennung auch altersgerecht? also bei den jüngeren Kindern, also da war schon ein bisschen ein Schnellmerker, mein großer Sohn, bei den jüngeren Kindern ist es so, also so bis bis noch nicht Schule, dass die oft keinen Begriff von einer Endgültigkeit haben.

Ja, also da kann es zum Beispiel sein, dass das Kind jetzt irgendwie verstanden hat, die Eltern trennen sich, aber damit nicht unbedingt verbindet, dass das jetzt morgen auch noch so ist, ne, dass das also. eine Zeit braucht, bis das überhaupt wirklich beim Kind ankommt, was das jetzt heißt.

Und bei den Älteren, würdest du, also ich, ich bin mir jetzt nicht sicher, ich hab mir gerade die Frage gestellt, bei wem, natürlich ist das auch individuell, aber wenn die Älteren mehr verstehen, bringt das dann die Welt noch mehr ins Wanken oder ist das auch schon in jungen Jahren so doll prägend, also mit 5 Das Ich finde, das ist so sehr unterschiedlich, weil es auch so viel damit zu tun hat, was ist, was hat das Kind, wie ist das Kind gestrickt.

Das finde ich aber überhaupt sehr schön, dass man da heute auch ein bisschen genauer drauf guckt, dass es nicht diese eine Sorte Kind gibt, das sich so und so zu entwickeln hat, sondern dass man eben sieht, es gibt da so viel verschiedene Naturelle, so viel verschiedene Bedürfnisse, dass man das auch gar nicht so über einen Kamm scheren kann, ne.

Und dann hängt es auch sehr stark davon ab, ob die Eltern relativ schnell ausstrahlen können, wir kooperieren, wir machen den anderen nicht mies, wir sind zwar gekränkt, das muss man ja ehrlicherweise schon zugeben, das nutzt ja auch nichts, den Kindern vorzuspielen, da wär nichts, das glauben die dir ja auch wieder nicht.

Und aber wenn die das merken, dass es in so eine Richtung geht, dann ist natürlich die Belastung geringer. also was mir immer so wichtig ist dazu zu betonen, dass es natürlich auch Situationen gibt, in denen man ein Kind da längerfristig oder in akut von einem Elternteil auch schützen muss.

Also das gilt nicht für Fälle, wo ich weiß, die Mutter ist also so unter Droge, dass die das Kind überhaupt nicht sich drum kümmern kann oder da ist sexueller Missbrauch im Spiel oder Gewalt, dann gilt das jetzt natürlich nicht, dass das Haupt, dass der Hauptpunkt ist, dass die Eltern sich schön einigen.

Da muss man eventuell auch 'ne Schutzfunktion fürs Kind einnehmen.

Also da, das würde ich immer gern noch mal separat betrachten.

Das wird oft so, also in diesem Bereich wird oft so einseitig die Lage betrachtet.

Ja, also darum sag ich das immer sehr gerne dazu, dass es nicht so ist, wenn ich das Eltern bleiben so sehr befürworte. dass ich diesen Aspekt nicht sehe, den gibt es auch, aber da muss man eben sehr fein unterscheiden, ist das was Schlimmes passiert ist, was was wirklich die Kinder schädigt und ich muss eingreifen oder ist das zwischen uns als Paar gewesen und hat jetzt nicht wirklich was mit den Kindern zu tun.

Mhm.

Trennung bedeutet ja eigentlich ein ziemlich großes Chaos, passend deine Ratschläge, wie kann man trotz Chaos auch für Stabilität sorgen und vor allen Dingen, wie kann ich auch ja diese Zeit bis zum Auszug eines Elternteils möglichst soft für alle gestalten?

Ja, wenn es dann soweit klar ist, dass es einen Auszug geben wird, ist das oft eine ganz schwere Zeit und da ist schon mal mein erster Vorschlag, dass man die nicht in die Länge zieht und wenn es eine Möglichkeit gibt, dass man so irgendwie eine Zwischenlösung findet, ist das auch schon gut.

Oft ist also früher war das noch ausgeprägter, oft ist die Sorge, wenn ich jetzt zum Beispiel in so einer Situation ausgezogen bin, dann habe ich Angst, ich verliere die Kinder.

Ja, also dann bin ich derjenige, der weggegangen ist. Ich fände es oft, also manchmal scheitert diese Trennung daran, dass die Eltern sich nicht einig werden können, wie machen wir es mit den Kindern und keiner will in so eine Nachteilsituation kommen.

Und da finde ich es oft glücklicher, wenn man sich sagt, in dieser Situation jetzt, wo wir alle noch überhaupt nicht wissen, wie es weitergeht, können wir gar nicht die Lösung für alle Zeiten finden und wir verständigen uns jetzt auf irgendein Notfallprogramm für die nächsten 3 Monate und dann gucken wir, wie könnte denn so ein Notfallprogramm aussehen?

So ein Notfallprogramm kann also, wenn also das ist jetzt wirklich was für ganz Mutige, aber wenn man es kann, ist es toll, man kann auch mit dem Nestmodell beginnen.

Ja, also wenn zum Beispiel jeder Elternteil die Möglichkeit hat, irgendwo sich eine Zeit außerhalb aufzuhalten, wird es manchmal so gemacht, dass was weiß ich, der eine Elternteil eine Woche in der Wohnung ist, der andere die andere und wenn man wenn man eine Möglichkeit hat, in der Zeit preiswert woanders zu sein, ist das manchmal auch so ein Übergangsmodell.

Aber das können wirklich, das da stellt hohe Anforderungen an Eltern und ist auch, wenn man da, wenn da jeder eine Zusatzwohnung mieten muss, natürlich auch teuer.

Ansonsten könnte man sich auf jedes Modell einigen, Hauptsache man hat erst mal klar diese Situation wollen wir den Kindern nicht mehr vorleben.

Wir machen jetzt die nächsten 23 Monate erstmal das, kommen dadurch auseinander und dann beschließen wir erstmal, wie es weitergehen soll.

Ich habe neulich von einem Modell gehört, da sind beide Elternteile zu Hause wohnen geblieben und da habe ich mich gefragt, wie muss das umgesetzt sein, damit das auch funktioniert, also nicht nur zwischen den Eltern, weil was ich mir auch vorstellen kann, gerade bei kleineren Kindern ist es doch so, die wünschen sich ja immer, dass Mama und Papa zusammenbleiben oder wieder zusammenkommen.

Also wie kann man denn so 'n Modell leben, sag ich, ohne dass da wieder ne.

Ja, das nennt man, glaube ich, Eltern-WG heute.

Und ich habe in meinem Buch sogar ein solches ganz frühes Beispiel Jahrzehnte zurückliegend beschrieben, da machte das noch niemand. Die wohnten tatsächlich mitsamt ihren neuen Partnern zusammen.

O. K., was im Übrigen dann diesen Punkt, dass die Eltern wieder zusammenkommen, auch ein bisschen überschaubarer machte, dass das jetzt nicht der Plan war in dem Ganzen.

Also wenn die Eltern das machen können und emotional dazu in der Lage sind, kann man das natürlich so lösen, dass man sagt, wir haben hier einen Plan, wie wir uns ein bisschen aus dem Weg gehen Und es ist auch nicht so, tatsächlich, ich, ich hab da wieder eine Ausnahme zu bieten, nicht jedes Kind wünscht sich unbedingt die Eltern zusammen.

Mein jüngerer Sohn wiederum hat, weil wir so früh getrennt waren, überhaupt erst irgendwann im Kindergartenalter begriffen, dass normalerweise sein Vater und ich zusammenleben würden und hat sofort gesagt, dass er das aber nicht möchte, weil das doch gar nicht passen würde.

O. K., kannst du uns noch mal sagen, welche Betreuungsmodelle gibt es denn noch, was sind noch so Varianten, wenn jetzt jemand zuhört und sich fragt, hm, irgendwie suchen wir noch danach, welche gibt es noch.

Also die die bislang gängigste Variante ist eben das Residenzmodell, wo die Kinder einen Lebensmittelpunkt bei einem Elternteil haben und den anderen zunehmend umfangreicher besuchen.

In meinen frühen Gutachterjahren ging es da um so Fragen wie, darf das Kind da auch mal übernachten und heute geht es eher um die Frage, wie oft übernachtet es da, ne und nicht mehr ob.

Ich habe das Gefühl, es ist heute öfter, ne, als früher.

Also das, wenn früher alle 2 Wochen waren, erleb ich das so, nicht nur jedes zweite Wochenende, sonst noch dazu, genau zwischendurch.

Meistens, das war dann oft der Mittwoch, ne, mit oder ohne Übernachtung, die halben Ferien.

Und als ich das erste Mal vom Wechselmodell gehört habe, da ist mir auch gleich klar geworden, dass das Wechselmodell nicht zwingend das heißt, was sich die meisten darunter vorstellen, nämlich 5050 am besten eine Woche hier, eine Woche da.

Das Wechselmodell, also auch die Untersuchungen zum Wechselmodell, die gerne vorgebracht werden, um zu sagen, dass das ein anerkannt gutes Modell ist, das funktioniert tatsächlich für viele Kinder gut.

Die schwanken zwischen je nach Untersuchung, fangen fängt das an bei mindestens 30 zu 70 bis 5050 und 30 zu 70 zum Beispiel ist was, was mit diesen modernen Umgangsregelungen auch schon gegeben ist.

Ja, Zusätzlich definiert sich das Wechselmodell aber dadurch, dass nicht einer der Alltagseelternteil ist und einer der Freizeitbespaßungseelternteil, sondern dass jeder quasi auch ein Stück Alltag übernimmt und dass das Kind bei jedem auch ein Stück zu Hause idealerweise eigenes Zimmer hat.

Und ich fand an diesem an dieser Geschichte so gut und das empfehle ich Eltern zum Beispiel auch, sich nicht zwingend an diesem 5050 festzuhalten, sondern einfach auch mal zu schauen, was in ihrer persönlichen Logistik von dem, was sie arbeiten, was sie als an Geld brauchen, zu schauen, wie sie das aufteilen können.

Da hängt dann nur das Problem mit dran, dass unter also diese Unterhaltsgeschichte, wo klar ist, bei 5050 wird Unterhalt nur noch fällig, wenn einer deutlich mehr verdient und ansonsten nicht, wenn jetzt aber jemand meinetwegen 40% betreut und den gleichen Unterhalt zahlen muss wie jemand, der da eigentlich nichts macht, kann das auch für den schwierig werden oder für die, ne.

Also wenn man aber sich selber einigt über über die ganze Situation, ist es wiederum kein Problem, wenn man dann gemeinsam nach fairen tragbaren Lösungen für alle gucken kann.

Marianne, da muss ich gleich einmal einhaken, weil das ist oft auch der Knackpunkt. Punkt.

So kenne ich es aus dem Freundeskreis und von vielen Frauen, die ich sonst noch so beruflich kenne.

Dieses Wechselmodell 50. 50, dass sich doch viele Frauen dagegen und vehement dagegen ja entscheiden, weil sie einfach sagen, ich bin einfach auf Unterhaltszahlung angewiesen, ich weiß sonst nicht, wie ich meinen Lebensalltag hier bestreiten kann.

Bitte erklär doch noch mal ganz klar diese Unterhaltsregelung.

Ich darf natürlich keine Rechtsberatung machen, ne, aber generell ist es so, das ist auch bekannt, dass eben die offizielle Geschichte ist, dass wenn es 5050 ist, eben nur der Ausgleich gezahlt wird, wenn einer eben wesentlich mehr verdient.

Und dass man aber immer dann, wenn man selbst eine Lösung sucht mit seinem Partner, dann natürlich alle Aspekte in einen Topf werfen und eine Lösung finden kann.

Also da ist aber dann oft auch ein Mediator notwendig, der das alles ein bisschen mit begleitet.

Ja, und Marianne, was sagst du, sollen wir unsere Kinder in Prozesse mit einbinden?

Also ganz aktiv fragen, wo möchtest du leben oder sollen wir die Kinder raushalten und als Eltern eine Lösung finden?

Ja, das hab ich ja vorhin eigentlich schon gesagt, dass ich dafür bin, dass die, dass die Eltern erst mal schauen, was möglich ist und daraus das Bestmögliche stricken für die Situation, was ihnen einfällt.

Und und wenn sie damit in das Gespräch mit den Kindern gehen, ist da schon mal so quasi so eine Vorlage der Eltern da und dann kann man natürlich ergänzen die Kinder

fragen, was gibt es da noch was, woran wir vielleicht nicht gedacht haben oder was wäre euch noch wichtig, was müssten wir vielleicht noch bedenken, die sollen ja nicht ausgeschlossen werden, die sollen nur nicht mit dieser Verantwortung überfrachtet werden.

Ne, das kann man dann ja immer noch tun und dann ist es ja auch so, der Wunsch des Kindes wird ja sehr hoch gehalten, aber an irgendwo ist mir dann mal plötzlich eingefallen, wenn der wirklich das A. und O. wäre, dann hätte ich eine ganz traurige Nachricht für die meisten getrennten Eltern, die meisten müssten dann wieder zusammenziehen und sich auf die Zähne beißen und sich vertragen.

Mhm, mhm.

Ich hab mal eine Frage mit Blick eben auf das auf Familien, die wo die nicht gleichgeschlechtlich sind, also wo sich Mann und Frau trennen.

Früher war das so, dass fast alle Kinder bei der Mutter geblieben sind und ich weiß von einer Mutter, die ausgezogen ist, da sind die Kinder bei den bei dem Vater geblieben, das war in den Neunzigern und die wurde ganz schön doll angegriffen.

Hat sich das heute verändert?

Das ist immer noch ein Problem, was ich auch von Müttern im Wechselmodell höre, die das Wechselmodell freiwillig und gerne gewählt haben.

Also was heißt, gerne, natürlich hätten sie ihre Kinder lieber öfter, weil die eben auch fanden, das ist für uns jetzt die beste Lösung.

Da ist es wohl immer noch so, höre ich immer wieder, die Frau, die so viel Zeit die Kinder abgibt, wird vielleicht ein bisschen kritisch beäugt.

Der Mann, der die Hälfte der Zeit sich um die Kinder kümmert, ist ein Held.

Ja, das ist immer noch so, ja und dass die Frau, die da mitspielt, in den Heldenstatus erst ermöglicht, nicht mal das wird ihr so richtig anerkannt. ist ein Problem, das ist schon, das ist schon immer noch ein bisschen so.

Ich glaube, diese alten Eingriff, ja, diese alten Gewohnheiten des Denkens, die wir alle haben, die sind doch manchmal auch hartnäckig.

Ja, also ich hab ja zum Beispiel dadurch, dass ich so, dass ich schon so alt bin, so viele Entwicklungen miterlebt, also als es darum ging, dass es ein gemeinsames Sorgerecht geben sollte, da haben ja viele gedacht, also da, das, das wird niemals gehen, das ist ja furchtbar, furchtbare Entwicklung, das kann gar nicht klappen, ja, und so haben sich irgendwann die Denkgewohnheiten aber verändert, heute sagt ja keiner mehr, wenn das gemeinsame Sorgerecht ausgeübt wird, ja, das wird ja wohl schlimm für die Kinder werden.

Mhm, Marian, ich hab noch eine Frage.

Ich hab neulich eine Geschichte gehört von einem siebenjährigen Mädchen, da da wurde die Frage gestellt, weil der andere Vater das nicht wusste, dass die Eltern getrennt sind und dann hat er irgendwie gefragt, ja und gleich, was machst du denn zu Hause mit Mama und Papa.

Und dann hat sie geantwortet, wohl, ich habe keinen Vater mehr.

Also, sie hat ausgezogen, getrennt und offenbar keinen Kontakt mehr.

Welchen Rat kannst du an Eltern geben, bei denen das wirklich so der Fall ist, wo die Kinder quasi geghostet wurden, wo kein Kontakt mehr da ist und die Kinder leiden.

Ja, also das gibt es auch und auch deshalb ist mir das so wichtig, dass ich mit meiner Arbeit nicht bewirken will, dass man Alleinerziehenden mit dem Generalverdacht begegnet, sie hätten was falsch gemacht, teilweise hat sich ja auch der andere Elternteil schlicht verabschiedet.

Ja, dann habe ich immer noch die Möglichkeit, meinem Kind ein Bild zu vermitteln, was das Selbstbewusstsein weniger belastet als ein anderes.

Also ich könnte natürlich auf der einen Seite sagen, ja, der war immer schon so, ne.

Also es war ja eigentlich immer schon Fehler, dass ich den überhaupt genommen hab, kann eigentlich nicht sein, weil ohne den gäbe es dieses Kind nicht.

Ich finde, das kann man ja immer noch gut finden, dass es dieses Kind gibt und eventuell gibt es ja auch sogar Gründe, die ich, die ich weiß oder Probleme, von denen ich weiß, die der andere Elternteil hat und dann ist es einfacher für mein Kind, wenn ich sagen kann, ja du, das hat wirklich nichts mit dir zu tun, es liegt ne, also der hat da eigene Schwierigkeiten, also dass man so ein bisschen, nicht sagen wir mal jetzt noch in die Wunde bohrt und sich gemeinsam empört über den, sondern eher versucht da so ein bisschen von diesem, also von diesem Druck rauszunehmen und vielleicht eher zu gucken, Gibt es da Gründe oder zumindest dieses Kind von diesem Gefühl, was die ja sowieso oft haben, ich bin schuld, es liegt an mir, dass das Kind nicht das Gefühl hat, ja wahrscheinlich reichte ich als Kind nicht aus, um da die Anerkennung zu bekommen, das wär die schlechteste Lösung.

O. K., bevor wir noch mal auf dein Buch jetzt am Ende kommen, wollen wir gerne noch mal von dir wissen, du sagst, Kinder können trotz Trennung eine glückliche Kindheit haben, wie bleiben wir denn Eltern nach der Trennung, was brauchen die Kinder?

Hast du da noch so ganz knackige kurze Tipps und so 'n Mutmacher für alle Zuhörerinnen und Zuhörer?

Ja, also sich gegenseitig respektieren wäre absolut super, wenn man das irgendwie hinkriegt.

Und meine Eselsbrücke ist ja immer, ohne diesen anderen Partner, diese anderen Partnerin, gäbe es diese Kinder nicht, die ich doch so gerne habe.

Das hilft ja schon mal 'n bisschen.

Das kann man immer noch anerkennen, wenn einem auch sonst nichts einfällt. dann finde ich sich und dem anderen zur Not auch noch hundertmal vergeben, wenn es schon wieder nicht geklappt hat und man hat sich doch gezofft.

Ja, ist auch uns passiert.

Ich habe 16 Jahre nach der Trennung noch mal eine einen Anfall gehabt, den ich das Rumpelstilzchen in der Hauseinfahrt genannt habe.

Da habe ich mich über was so aufgeregt, 16 Jahre später.

Ja, und da kam man so nach dem Motto, so war der immer, ne.

Und man kann selbst aus sowas manchmal was Gutes machen.

Ich hab mich dann am nächsten Tag entschuldigt, hab das dem Sohn erzählt, der das miterlebt hatte, der dann als erstes sagte, aber du hattest doch recht.

Ich sag, ich hab ihm gesagt, aber das, deshalb muss ich ja nicht so einen Aufstand machen.

Und das hat er sofort verstanden.

Und natürlich hat sich mein Ex-Mann auch dann gleich bei mir entschuldigt für den Anlass, den er geboten hat.

Also man kann auch immer noch versuchen, also sich immer wieder vergeben, dass es jetzt dann doch schon mal wieder nicht geklappt hat und einen neuen Anfang machen, außer es geht wirklich gar nicht, dann muss man damit eben sich irgendwie auch abfinden und sich so gut es geht aus dem Weg gehen.

Marianne, ganz, ganz herzlichen Dank für dieses wirklich tolle Gespräch.

Ich möchte noch mal dein Buch empfehlen, nämlich du hast einen Titel veröffentlicht 'Eltern bleiben nach der Trennung'.

Das Buch ist im Knauer Verlag erschienen und du hast da deine ganze Expertise offengelegt und es ist, glaube ich, ein sehr guter Leitfaden und Ratgeber für die Eltern.

Marianne, wir bedanken uns ganz herzlich bei dir für das Gespräch und wünschen dir alles Gute.

Ja, danke schön.

Wir freuen uns, wenn dir unser Podcast gefallen hat.

Hast du Fragen, Anregungen oder Themenwünsche?

Dann schreibt uns doch gerne eine Mail an podcast@glueckskind.de und glückskind mit UE.

Außerdem findet ihr in den Streaming-Portalen unter Glückskind weitere Audioformate wie Kinderhörspiele, Kinderlieder oder Einschlafgeräusche.