



Neue Wege entdecken



Praxisbeispiele für den Umgang mit dem Umgang

Inhalt

Vorwort	3
Fragen an Edith Weiser	3
Trennung und Neubeginn – eine Gratwanderung	4
Eine ganz alltägliche Trennungsgeschichte?!	5
Im Konflikt die besonderen Ressourcen sehen	6
1. Der erste Schritt zum Ziel: bei sich selber anfangen	6
2. Wenn eine Sackgasse droht: Verlassen Sie Wege, die nicht zum Ziel führen	7
3. Manchmal müssen Kopf und Bauch zusammengebracht werden	8
4. Haltungen beeinflussen unser Handeln	9
5. Keine Verhandlung ohne Vorbereitung	10
6. Faire Regelungen: Arbeiten Sie an einem Interessenausgleich	11
7. Einblicke gewähren – Vertrauen aufbauen	12
8. Die Wünsche der Kinder: Eine gute Richtschnur	13
9. Schöne Aufgabe: Das eigene Wohlbefinden gestalten	16
10. Der Zeitfaktor: Geduld mit sich und dem anderen Elternteil haben	17
Miteinander	18

Impressum

Herausgeber
Verband alleinerziehender
Mütter und Väter
Landesverband NRW e.V. (VAMV)

Juliusstraße 13, 45128 Essen
Tel.: 02 01 / 82774 – 70
Email: info@vamv-nrw.de
Internet: www.vamv-nrw.de

AutorInnen
Edith Weiser,
Geschäftsführerin VAMV LV NRW e.V.
Edmund Faust,
Vätergruppe Kassel e.V.
www.vaetergruppe-kassel.de

Redaktion
familientext.de, Inge Michels
www.familientext.de

Gestaltung
Stefanie Linnartz, grafik + design
www.diefarbeblau.de

Druck
Basis-Druck GmbH, Duisburg

Erscheinungsdatum
Dezember 2007

Vorwort

Liebe Mütter,
liebe Väter,

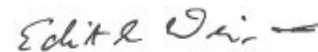
die meisten getrennten Eltern haben die besten Absichten, sich zum Wohle ihrer Kinder friedlich über die anstehenden Regelungen nach Trennung und Scheidung zu verständigen. Viele machen jedoch die Erfahrung, dass nach der Trennung die Auseinandersetzungen nicht beendet sind, sondern auf einem anderen Niveau weiter gehen. Und allzu häufig verläuft sich der eine oder andere Vater, die eine oder andere Mutter in eine Sackgasse, aus der es keinen Ausweg zu geben scheint.

Wir von der Vätergruppe Kassel e.V. und dem VAMV LV NRW e. V. haben uns deshalb überlegt, gemeinsam Wege aus vermeintlichen Sackgassen aufzuzeigen. Wir waren uns sicher: Es gibt Auswege und es gibt Eltern, die sie entdecken. Also gingen wir auf die Suche nach genau diesen Müttern und Vätern – und wir fanden sie. Dabei haben wir darauf geachtet, sowohl Beispiele umgangsberechtigter Eltern (in der Regel Väter) zu sammeln als auch solcher Eltern, die mit ihren Kindern zusammen leben (in der Regel Mütter).

Um diese Unterschiedlichkeit deutlich zu machen, wurden die vorliegenden Seiten sowohl inhaltlich als auch optisch unterschiedlich gestaltet. In dieser Broschüre gibt es deshalb kein hinten und kein vorne, keinen Anfang und kein Ende. Die Texte für beide Zielgruppen laufen aufeinander zu. Sie treffen sich in der Mitte – bei den Wünschen der Kinder.

Mit dieser Symbolik ist auch schon alles über unser Anliegen gesagt: Wir wünschen uns, dass viele von Ihnen die Kinder in den Mittelpunkt der Suche nach Lösungen stellen und wir hoffen, dass Sie auf den folgenden Seiten Anregungen finden, sich bei Streitigkeiten auf den/die anderen zu bewegen.

Mit herzlichen Grüßen



Edith Weiser
VAMV LV NRW e.V.



Edmund Faust
Vätergruppe Kassel e.V.

Fragen an Edith Weiser

Sie sind Geschäftsführerin des VAMV LV NRW e. V. mit langjähriger Erfahrung in der Beratung von allein erziehenden Eltern. Welche Sorgen hören Sie am häufigsten?

Der Gesprächsbedarf konzentriert sich auf vier Themenfelder:

- Fehlende Verbindlichkeiten bei der Einhaltung von Absprachen bezüglich des Umgangs, z. B. Unpünktlichkeit und kurzfristige Absagen.
- Nicht ausreichende Berücksichtigung des Alltagsrhythmus und der altersbedingt veränderten Freizeitbedürfnisse der Kinder.
- Unterschiedliche Gewichtung bei Fragen bezüglich gesunder Ernährung und sinnvoller Freizeitbeschäftigung.
- Neue Partnerschaften und ein angemessener Umgang mit den Sorgen und Ängsten der Kinder.

Als Paar getrennt, als Eltern gemeinsam: Wie ist das zu schaffen?

Das ist eine ganz große Herausforderung. Erfüllt werden kann sie nur, wenn sich beide Eltern mit Blick auf die Wünsche der Kinder aufeinander zu bewegen. Um dahin zu kommen, benötigen Mütter und Väter ein soziales Netzwerk, in dem sie ihre Unsicherheiten und Gefühle wie Trauer, Wut und Enttäuschung äußern und bearbeiten können.

Was wünschen sich Kinder von ihren getrennten Eltern?

Die meisten Kinder möchten beide Eltern lieben dürfen, ausreichend Zeit mit ihnen verbringen, Aufmerksamkeit bekommen und nicht in den Elternstreit eingebunden werden. Insbesondere ältere Kinder wünschen sich mehr Einfluss auf die Umgangsverabredungen, da Freunde mit jedem Jahr wichtiger und Eltern „unwichtiger“ werden.

Wenn Sie getrennten Eltern einen persönlichen Rat geben würden, wie würde er lauten?

Das A und O ist Kommunikation, Kommunikation, auch wenn es vielen Eltern in der „heißen Trennungsphase“ zunächst unmöglich erscheint. Die Erfahrung zeigt, dass es sich langfristig auszahlt, um klare Absprachen und ihre Einhaltung zu ringen. Ermutigen möchte ich jede/jeden, sich Hilfe zu holen, wenn die Kraft für einen erneuten Aushandlungsprozess zu schwinden droht.

Trennung und Neubeginn – eine Gratwanderung

Getrennte Eltern wollen den Streit endlich hinter sich lassen. Gleichzeitig stehen sie vor der schweren Aufgabe, ihre Elternbeziehung neu gestalten zu müssen. Und das, obwohl sie vielleicht den ehemaligen Partner bzw. die ehemalige Partnerin am liebsten vergessen würden. Eine schwere Aufgabe, eine ständige Gratwanderung.

Bevor wir uns damit beschäftigen, wie betreuende Mütter und Väter an der Umgangsgestaltung mitarbeiten können, wollen wir uns mit ihrer besonderen Alltagssituation auseinandersetzen: Allen gemeinsam ist, dass sie das Scheitern ihrer Partnerschaft verarbeiten und parallel dazu ihren Kindern Halt und Orientierung geben müssen. Hinzu kommen die finanziellen Auswirkungen der Trennung, der Einstieg in den Beruf bzw. die Ausweitung der Arbeitszeit und die damit verbundenen Schwierigkeiten mit der Betreuung der Kinder. Und nicht selten – in all dem Chaos – der Streit um die Aufteilung des Hausstandes, den eigenen Unterhalt, den Unterhalt für die Kinder, die Besuchszeiten, das Sorgerecht... Nicht selten gerät der gute Vorsatz, dem Kind die Liebe zum anderen Elternteil zu lassen, ins Wanken. Zu groß ist der Wunsch, alles hinter sich zu lassen und in Ruhe mit den Kindern zu leben.

Die Reaktion ist menschlich und soll an dieser Stelle auch klar benannt werden. Trotzdem sollte im Interesse der Kinder dem Wunsch nach Distanz und Kommunikationsvermeidung nicht nachgegeben werden. Im Gegenteil: Die Neugestaltung des „Miteinander Umgehens“ erfordert sogar einen intensiveren Austausch, um für alle Beteiligten tragfähige Lösungen erarbeiten zu können. Die Erfahrung zeigt, dass Nichtregelungen zu einem Dauerkonflikt führen können. Die Strategie „Konfliktvermeidung“ zahlt sich also in der Regel nicht aus. Sowohl das Kind als auch der betreuende Elternteil kommen nicht zur erhofften und angestrebten Ruhe.

Entscheidend wird sein, ob Sie sich (und selbstverständlich auch Ihr Partner) aus dem „Gefangensein im Partnerkonflikt“ befreien können. Erst dann ist es möglich, die notwendigen Veränderungsschritte einzuleiten. Dazu gehört auch, dass jeder die Aufmerksamkeit vom anderen weg auf sich und die eigenen Anteile am Konflikt richten kann.

Eine ganz alltägliche Trennungsgeschichte?!

Zur Einstimmung ein mutmachendes Beispiel von Marion. Sie schreibt:

Ich bin seit drei Jahren Alleinerziehend. Zum Zeitpunkt der Trennung war nicht nur unsere Partnerschaft am Ende, auch die Fortsetzung des Umgangs zwischen dem Vater und unseren zwei Kindern Max (3) und Lena (5) schien fraglich.

Der Grund dafür lag in der angespannten und konfliktreichen Beziehung, die sich ziemlich bald nach der Geburt der Kinder aus der neuen Lebenssituation als Eltern entwickelt hatte. Mein Ex-Mann fühlte sich überfordert. Ich selbst war tief gekränkt, weil alle Verantwortung in Bezug auf die Kinder an mir hängen blieb. Bei mir machte sich eine extreme Unzufriedenheit breit. Da keine Annäherung möglich schien und auch Gespräche keinen Ausweg mehr boten, trennten wir uns. Das geschah für alle Außenstehenden sehr plötzlich, obwohl diesem Schritt eine zwar stille doch kontinuierliche Auseinanderentwicklung über mehrere Jahre vorausgegangen war.

Nach dem Auszug meines Ex-Mannes besuchte er Max und Lena an zwei Nachmittagen in der Woche. Allerdings erwies sich diese Regelung als unglücklich. Er kam müde und erschöpft nach der Arbeit in die ehemals gemeinsame Wohnung. Durch seinen sehr zeitintensiven Job sah er sich nicht in der Lage, die Kinder bei sich übernachten zu lassen. Auch wollte er nur kurze Besuchskontakte.

Die Besuche waren für mich sehr stressig, da mein Ex-Mann hauptsächlich über seinen Job klagte und Aufmerksamkeit wollte. Für die Kinder zeigte er kaum Interesse. Zu diesem Zeitpunkt war ich oft nahe daran, ihm zu sagen, er solle die Besuche doch ganz bleiben lassen, wenn er sich so demonstrativ mühselig dazu aufraffen müsse. Ich hatte den Eindruck, dass er durch sein Verhalten eine Entbindung von seiner Umgangspflicht provozieren wollte. Hinzu kam, dass ich nach den Besuchen mit aufgelösten, weinenden Kindern da stand. Sagte er aus beruflichen Gründen kurzfristig ab (das kam anfangs sehr oft vor), war es meine Aufgabe, die Kinder aufzufangen.

Mein Gedanke war in diesen Tagen oft: „Wenn ich mich damit nicht mehr auseinandersetzen muss, habe ich es leichter!“ Trotzdem habe ich anders entschieden: Nach zwei wohlformulierten Briefen (Gespräche konnten wir zu diesem Zeitpunkt nicht mehr führen, da ich zu schnell emotional und aggressiv wurde und mein

Ex-Mann das Gespräch beendete, in dem er einfach ging) ließ er sich darauf ein, die Kinder Sonntagmorgens für drei Stunden abzuholen. Die Absprache funktionierte gut und so wurden die Besuche außerhalb der Wohnung ein Gewinn für alle – besonders für unsere Kinder.

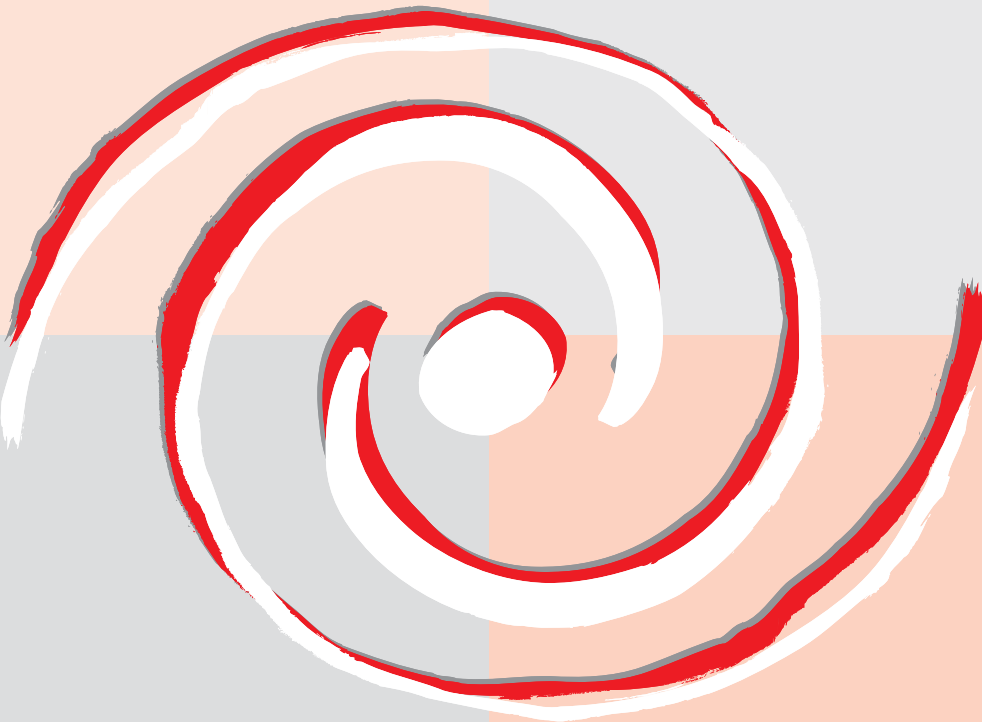
Nach nun gut drei Jahren hat sich viel geändert. Der Vater ist jetzt sehr zuverlässig und verbindlich. Seit einhalb Jahren sind sogar Übernachtungen möglich: einmal im Monat von Samstagmittag bis Sonntagabend. Zum letzten Weihnachtfest und zu Ostern haben Max und Lena an drei aufeinanderfolgenden Tagen bei ihm übernachtet. Das tat uns allen gut.

Die Kinder freuen sich sowohl auf die Besuche beim Vater als auch auf das nach Hause kommen und zeigen dies ganz unbeschwert. Und für mich ist es eine Entlastung. Einmal im Monat kann ich ein Wochenende frei planen. Gleichzeitig freue ich mich für unsere Kinder, dass sie sich dieses Stück Papa erobert haben. Natürlich sind noch immer Wünsche offen. So würden die Kinder sehr gerne einmal Urlaub mit ihrem Vater machen, aber bis jetzt kann er es sich noch nicht vorstellen. Sein berufliches Engagement und die damit zusammenhängende Planungsfreiheit haben für ihn zurzeit eindeutig Priorität. Da die Kinder jedoch mit zunehmendem Alter ihre Wünsche dem Vater gegenüber deutlicher formulieren und einfordern, bin ich zuversichtlich, dass sich auch hier noch etwas bewegt.

Für Max und Lena ist es wichtig, dass ihr Vater Weihnachten, an ihren Geburtstagen und auch bei besonderen Anlässen – wie z. B. bei der Einschulung – dabei ist. Ich gebe zu, hier ist Organisationstalent gefragt, aber bisher konnten sogar Lösungen gefunden werden, die auch die Großeltern auf beiden Seiten mit einbezogen und zufrieden stellen. Da unsere Kinder auch väterlicherseits die einzigen Enkelkinder sind, bestand hier ebenfalls ein besonderes Interesse, den Kontakt nicht zu verlieren.

Natürlich sind wir als Eltern in manchen Punkten nach wie vor unterschiedlicher Meinung. Auch gibt es immer mal wieder Probleme in unserer Kommunikation oder wir fallen in alte Verhaltensmuster zurück. Das läuft dann natürlich nicht gänzlich konfliktfrei ab. Trotzdem haben sich unsere Auseinandersetzungen für alle gelohnt. Vor einem Jahr, kurz vor dem Scheidungstermin, wusste er noch nicht, ob er überhaupt das Sorgerecht behalten wollte. Zum heutigen Zeitpunkt würde er sich diese Frage gar nicht mehr stellen.

Als Eltern sind wir ein gutes Stück vorangekommen.





1. Der erste Schritt zum Ziel: bei sich selber anfangen

Im Folgenden wollen wir Anregungen geben und Sie ermutigen, etwas Neues auszuprobieren, denn viele getrennte Eltern tappen in ganz typische Fallen. Das sind vor allem solche Fallen, die ihren Ursprung in unbearbeiteten Paarkonflikten oder auch in alten, von Kindheit an gelernten Handlungsmustern haben können. Außerdem sind wir so daran gewöhnt, dass es bei Konflikten Gewinner und Verlierer geben muss, dass wir nur noch Unterschiede wahrnehmen und Gemeinsamkeiten übersehen. So wird eine Spirale mit einer manchmal kaum mehr aufzuhaltenden Dynamik in Gang gesetzt, die häufig vor dem Familiengericht endet.

In vielen Fällen ist es möglich, trotz großer Spannungen und Gegensätze Auswege zu finden. Vielleicht helfen Ihnen die folgenden zehn Leitlinien, tragfähige Lösungen zu entwickeln, die von allen als fairer Kompromiss empfunden werden.

In dem zuvor beschriebenen Beispiel beklagte die Mutter, dass der Vater im Zusammenleben der Familie nur wenig Alltagsverantwortung für die Kinder übernommen hatte. Sie selbst konnte also kaum damit rechnen, dass er sich nach ihrer Trennung stärker engagieren würde. Im Gegenteil: Sie hatte den Eindruck, dass er auf eine gänzliche Entbindung seiner Umgangspflicht hinarbeitete. Ihr Ziel, die Kinder sollten sich ein Optimum an Vater erobern, drohte zu scheitern. Gemeinsame Gespräche führten sie zunächst beide nicht weiter und endeten regelmäßig im Streit.

Die Mutter merkte, dass nicht nur die Blockade ihres Ex-Mannes sie von ihrem Ziel immer weiter entfernte. Durch ihre Emotionalität und Aggressivität in der direkten Auseinandersetzung schien auch sie einen Anteil am Stillstand zu haben. Sie ließ sich von den bisherigen Misserfolgen nicht entmutigen und wählte einen neuen Weg, um ihrem Ex-Mann zu sagen, dass er für ihre gemeinsamen Kinder wichtig ist. Mit den beiden wohlformulierten Briefen ist es ihr offensichtlich gelungen, Veränderungen einzuleiten. Der Prozess nahm auf jeden Fall einen ganz neuen Verlauf.

Verallgemeinert heißt das: Ziele, die nur erreichbar sind, wenn der Ex-Partner sein Verhalten ändert, werden nur selten oder nur eingeschränkt realisiert. Die Ursache liegt im Widerstand begründet, den jeder Erwachsene aufbringt, wenn er sich von anderen zu einem bestimmten Verhalten genötigt fühlt. Gerade in einer Trennungsphase wehrt sich der Ex-Partner mit Händen und Füßen gegen die Erwartungshaltung „Du sollst dich ändern! – Du hast dich so zu verhalten, wie ich es wünsche; Ich weiß am besten, was dem Kind gut tut...“. Will ich Veränderungen erreichen, muss ich mir also überlegen, was ich selbst verändern kann.

2. Wenn eine Sackgasse droht: Verlassen Sie Wege, die nicht zum Ziel führen

In manchen Familien schaffen es die Eltern nicht, miteinander zu reden bzw. sie reden unentwegt aneinander vorbei. Der Zorn, die Gleichgültigkeit oder evtl. auch die Persönlichkeitsstruktur eines Elternteils lassen kaum die Entwicklung einer zufriedenstellenden Lösung zu. Trotzdem bedeutet dies nicht, dass die Kinder einen ihrer Elternteile verlieren müssen, wie das Beispiel von Rita zeigt:

Vor fünf Jahren trennte sich mein Mann Herbert von mir und zog mit seiner Freundin zusammen. Er stellte sowohl die Unterhaltszahlungen als auch die Kontakte zu Moritz und Tobias (damals 11 und 13 Jahre) ein. Ich startete viele vergebliche Versuche, um Herbert dazu zu bringen, sich um die Kinder zu kümmern. Ich kämpfte für die Kinder, bezog für sie Stellung, argumentierte in ihrem Sinne – und bin dabei regelmäßig schwer auf die Nase gefallen. Gelernt habe ich vor allem eines: Ihn unter Druck zu setzen, ist völlig sinnlos. Der von mir ersehnte Kontakt und die Zuwendung, die ich mir für meine Kinder wünschte, können nur wachsen, wenn sie freiwillig erfolgen und von beiden Seiten gewollt sind.

So entschied sich Rita, den erfolglosen Weg der Konfrontation und des Kämpfens zu verlassen. Stattdessen ermutigte sie ihre beiden Kinder, den Kontakt zum Vater zu suchen.

Ich erklärte ihnen, dass ihr Vater mich zwar verlassen habe, seine Kinder aber immer noch liebe. Dies überzeugend auszusprechen, fiel mir allerdings oft sehr schwer. Der Traurigkeit und Enttäuschung der Kinder stand ich oft hilflos gegenüber, da ich das lieblose und desinteressierte Verhalten ihres Vaters nicht verstand. Ich konnte den Kindern nur zuhören, sie trösten und in den Arm nehmen.

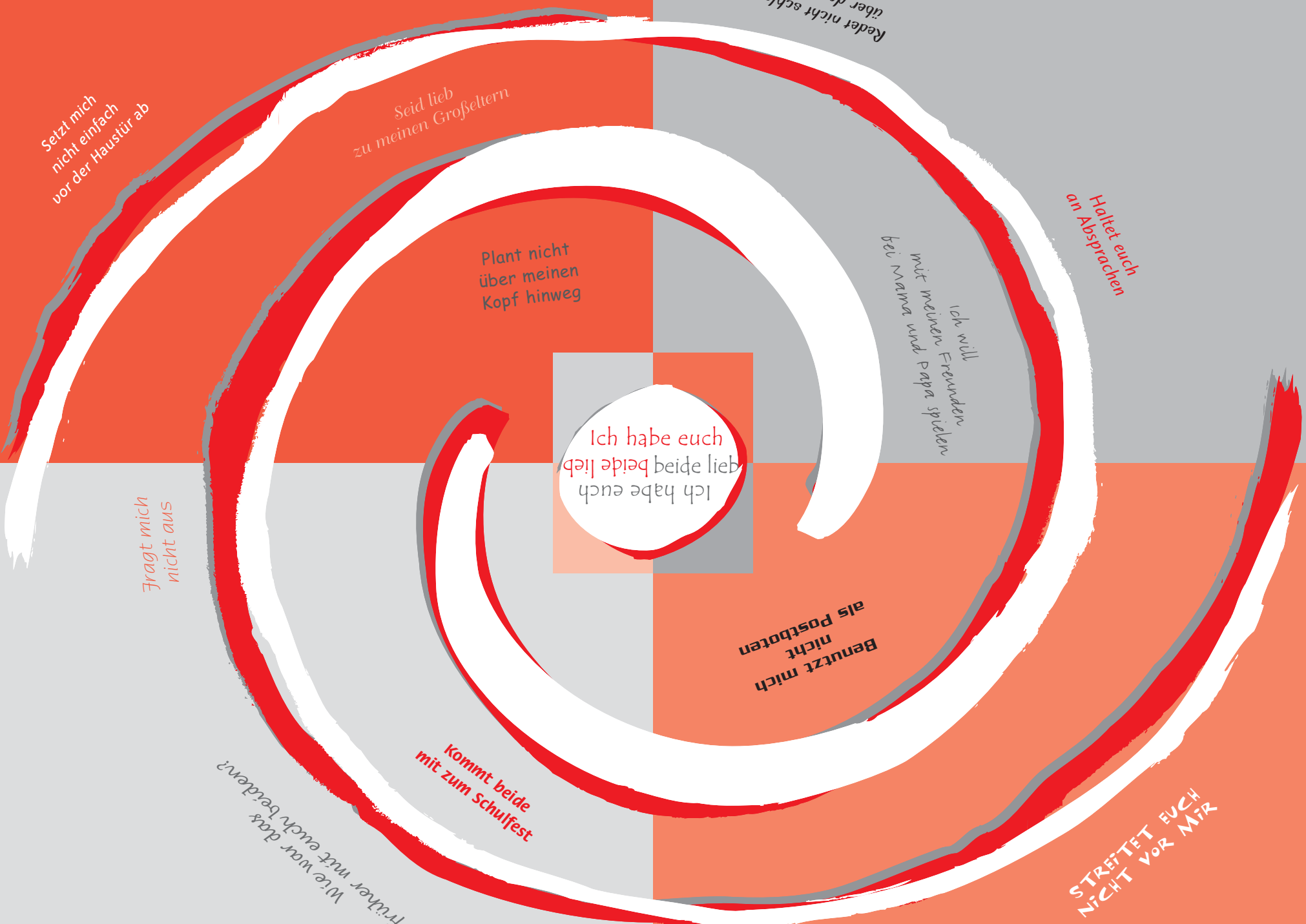
Ganz langsam entwickelten sich in der Folge wieder engere Kontakte. Trotzdem durften die Kinder ihren Vater lange Zeit nie gleichzeitig besuchen, da es seiner Freundin zuviel war. Inzwischen regeln die Kinder die Besuche ganz selbstständig. Auch die telefonischen Kontakte zum Vater laufen unabhängig von der Mutter. Die Tochter fährt alle sechs Wochen in die 200 km entfernte Stadt, der Sohn seltener. Der Vater besucht die Kinder bis heute so gut wie nie.

Nach zwei Jahren entschied ich mich, gemeinsam mit meinen Kindern eine Familienberatung in Anspruch zu nehmen. Das war so hilfreich und konstruktiv, dass wir ein Jahr lang regelmäßig dorthin gingen. Ich lernte zum Beispiel, dass die Kinder die Konflikte mit ihrem Vater selber regeln können. Mittlerweile sind sie so groß, dass sie mir auch gar nicht mehr alles erzählen, weil sie wissen, dass ich auf manches oft noch recht allergisch reagiere.

Der Kontakt zwischen Herbert und mir beschränkt sich auf das Allernötigste, vor allem auf finanzielle Dinge. Diese Regelung ist für uns zufriedenstellend. Zum Glück blieb der gute Kontakt zu den Großeltern unbelastet. Sie machten von Anfang an klar, dass sie immer für ihre Enkel da sein wollten.

Bezogen auf das Ideal, dass Eltern auch nach der Trennung gemeinsam für die Kinder verantwortlich bleiben, kommt Rita zu dem Ergebnis: „Wenn der Vater sich völlig verweigert, ist es besser, sich als Ex-Partnerin zurückzuziehen, um den Kindern weitere Auseinandersetzungen zu ersparen.“

Ich habe euch beide lieb
Ihr habt mich beide geliebt



Setzt mich nicht einfach vor der Haustür ab

Seid lieb zu meinen Großeltern

Redet nicht schlecht über den anderen

Haltet euch an Absprachen

Plant nicht über meinen Kopf hinweg

Ich will mit meinen Freunden bei Mama und Papa spielen

Fragt mich nicht aus

Benutzt mich nicht als Postboten

Früher mit euch bedauern? Wie war das?

Kommt beide mit zum Schulfest

STREITET EUCH NICHT VOR MIR

Neue Wege entdecken



Praxisbeispiele für den Umgang mit dem Umgang

Inhalt

Vorwort	3
Fragen an Edmund Faust	3
Trennung – gegeneinander oder miteinander?	4
Eine ganz alltägliche Trennungsgeschichte?!	5
Karl: Eigene Entscheidungen bewusst machen	6
Mirco: Eine zweite Chance als Vater	7
Sascha: Wegbegleiter können helfen	9
Gisela: Berechtigte Wünsche der Kinder gehen vor	10
Björn: Die eigenen Möglichkeiten reichen weit	12
Gerhard: Die Hoffnung nicht verlieren	14
Ronald: Den Kontakt zu den Großeltern nutzen	16
Thomas: Gemeinsamkeiten (wieder-) entdecken	17
Miteinander	18

Impressum

Herausgeber
Verband alleinerziehender
Mütter und Väter
Landesverband NRW e.V. (VAMV)

Juliusstraße 13, 45128 Essen
Tel.: 02 01 / 82774 – 70
Email: info@vamv-nrw.de
Internet: www.vamv-nrw.de

AutorInnen
Edmund Faust,
Vätergruppe Kassel e.V.
www.vaetergruppe-kassel.de
Edith Weiser,
Geschäftsführerin VAMV LV NRW e.V.

Redaktion
familiertext.de, Inge Michels
www.familiertext.de

Gestaltung
Stefanie Linnartz, grafik + design
www.diefarbeblau.de

Druck
Basis-Druck GmbH, Duisburg

Erscheinungsdatum
Dezember 2007

Vorwort

Liebe Mütter,
liebe Väter,

die meisten getrennten Eltern haben die besten Absichten, sich zum Wohle ihrer Kinder friedlich über die anstehenden Regelungen nach Trennung und Scheidung zu verständigen. Viele machen jedoch die Erfahrung, dass nach der Trennung die Auseinandersetzungen nicht beendet sind, sondern auf einem anderen Niveau weiter gehen. Und allzu häufig verläuft sich der eine oder andere Vater, die eine oder andere Mutter in eine Sackgasse, aus der es keinen Ausweg zu geben scheint.

Wir von der Vätergruppe Kassel e.V. und dem VAMV LV NRW e. V. haben uns deshalb überlegt, gemeinsam Wege aus vermeintlichen Sackgassen aufzuzeigen. Wir waren uns sicher: Es gibt Auswege und es gibt Eltern, die sie entdecken. Also gingen wir auf die Suche nach genau diesen Müttern und Vätern – und wir fanden sie. Dabei haben wir darauf geachtet, sowohl Beispiele umgangsberechtigter Eltern (in der Regel Väter) zu sammeln als auch solcher Eltern, die mit ihren Kindern zusammen leben (in der Regel Mütter).

Um diese Unterschiedlichkeit deutlich zu machen, wurden die vorliegenden Seiten sowohl inhaltlich als auch optisch unterschiedlich gestaltet. In dieser Broschüre gibt es deshalb kein hinten und kein vorne, keinen Anfang und kein Ende. Die Texte für beide Zielgruppen laufen aufeinander zu. Sie treffen sich in der Mitte – bei den Wünschen der Kinder.

Mit dieser Symbolik ist auch schon alles über unser Anliegen gesagt: Wir wünschen uns, dass viele von Ihnen die Kinder in den Mittelpunkt der Suche nach Lösungen stellen und wir hoffen, dass Sie auf den folgenden Seiten Anregungen finden, sich bei Streitigkeiten auf den/die anderen zu bewegen.

Mit herzlichen Grüßen

E. Faust

Edmund Faust
Vätergruppe Kassel e.V.

Edith Weiser

Edith Weiser
VAMV LV NRW e.V.

Fragen an Edmund Faust

Sie sind Psychotherapeut mit eigener Praxis und engagieren sich in der Vätergruppe Kassel e.V.. Welche Erfahrungen haben Sie mit getrennten Eltern gemacht?

Eltern sind in den Monaten vor und auch nach einer Trennung sehr mit eigenen Verletzungen beschäftigt. Wenn sie getrennt von ihren Kindern leben (das betrifft meistens Väter) haben sie zusätzliche Sorgen:

- Wie kann ich den Kontakt zu den Kindern halten?
- Wie bekomme ich genug von ihrem Leben mit?
- Wie kann ich mein Interesse an ihnen zeigen, ohne mich dadurch in Auseinandersetzungen zu verwickeln oder verletzbar zu machen?

Als Paar getrennt, als Eltern gemeinsam: Wie ist das zu schaffen?

Die Probleme, die man als Paar hatte, belasten natürlich auch die Zusammenarbeit als Eltern. Jede Terminverschiebung, jede nicht eingepackte Unterhose, jede Kritik am Erziehungsstil kann als Provokation ankommen. Je besser Eltern über solche Fallen informiert sind und vielleicht auch bei anderen Müttern und Vätern Lösungen abschauen können, desto eher gelingt eine Kooperation.

Was wünschen sich Kinder von ihren getrennten Eltern?

In der Regel wünschen sich Kinder, dass die Eltern wieder zusammen kommen. Und sie brauchen Verständnis, wenn ihnen die Trennung der Eltern sehr weh tut. Wenn sie mitbekommen, dass durch zuverlässige Absprachen der Kontakt zu beiden Eltern selbstverständlich ist, gewinnen sie ein Stück Sicherheit und Geborgenheit zurück.

Wenn Sie getrennten Eltern einen persönlichen Rat geben würden, wie würde er lauten?

Informieren Sie sich, welche Erfahrungen andere Eltern in Trennungssituationen gemacht haben. Im Gespräch mit Freunden, in Zeitschriften, Büchern, im Internet, bei Beratungsstellen... Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie die Hoffnung verlieren, einen Konflikt konstruktiv lösen zu können.

Trennung – gegeneinander oder miteinander?

Einer Trennung gehen oft lange, frustrierende Auseinandersetzungen voraus. Das Auseinandergehen stellt dann erst mal eine große Erleichterung dar: endlich kein Dauerstreit mehr, endlich wieder die Freiheit, das Leben selbst zu gestalten. Aber auch die Kehrseite macht sich bemerkbar: das Alleinsein, die Trauer darüber, dass die Beziehungsversuche gescheitert sind, das Eingewöhnen an die neue Wohnsituation, die Veränderungen im Freundeskreis.

Für Eltern, die nach der Trennung nicht mehr mit ihren Kindern zusammen leben, stellen sich weitere Aufgaben: Wie können sie den Kontakt zu den Kindern aufrecht halten? Und was noch schwerer ist: Wie können sie eine Vorstellung davon entwickeln, die neue Rolle zu gestalten, eine Rolle, in der alle üblichen Rollenmuster nicht mehr funktionieren? Und vielleicht am Schwersten: Wie können sie all die für einen guten Kontakt zu den Kindern notwendigen Absprachen ausgerechnet mit der Person verhandeln, mit der sie nichts mehr zu tun haben möchten? Wenn dann auch noch das Gefühl entsteht, dass alte Konflikte über die Kinder ausgetragen werden, können sehr schnell Resignation und Rückzug folgen.

Diese Reaktion ist menschlich, sie ist verständlich – aber sie berücksichtigt nicht die Bedürfnisse der Kinder.

Deshalb muss an dieser Stelle gesagt werden: Auch wenn es schwer fällt – für Ihre Kinder ist es wichtig, dass Sie den Kontakt zu Ihnen von den Konflikten der Partnerbeziehung frei machen. Das kann sehr viel Überwindung kosten und vielleicht auch hoffnungslos erscheinen, denn „es liegt ja immer am Anderen“, wenn es nicht klappt. Vielleicht können Ihnen einige der folgenden Beispiele helfen, den Mut und die Ausdauer aufzubringen, die Sie brauchen, wenn Sie bei sich selbst mit den Veränderungen anfangen wollen.

Eine ganz alltägliche Trennungsgeschichte?!

Karl schreibt: *Ich bin seit 16 Jahren getrennt lebender Vater. Meine beiden Söhne waren ein Jahr und dreieinhalb Jahre alt, als wir uns trennten. Jetzt hat mein ältester Sohn gerade Abitur gemacht und mich zu seinem Abschlussball eingeladen. Und er managt die diplomatischen Fragen souverän: „Ich setze mich bei der Feier am besten zwischen euch beide“, hat er gesagt.*

Als ich Vater wurde, schien für uns die traditionelle Rollenaufteilung erst einmal selbstverständlich, obwohl wir in der gleichen Firma in dem gleichen Beruf und mit dem gleichen Gehalt arbeiteten. Am Anfang kam ich mir sogar toll vor: Bei der Arbeit engagierte ich mich erfolgreich und zu Hause versuchte ich schwungvoll, so viel wie möglich mit unserem ersten Kind zusammen zu sein. Dass ich den Abwasch machte, das Bad putzte und auch den Müll entsorgte, war für mich Ehrensache. Und dass ich mich geduldig für die alltäglichen Schwierigkeiten meiner Frau interessierte auch. Aber dann merkte ich, dass ich mich gar nicht mehr richtig auf den Feierabend freute; dass ich abends nicht gerne die Tür zu unserer Wohnung öffnete und auch keine Lust auf ein Gespräch über ständig wiederholende Themen hatte.

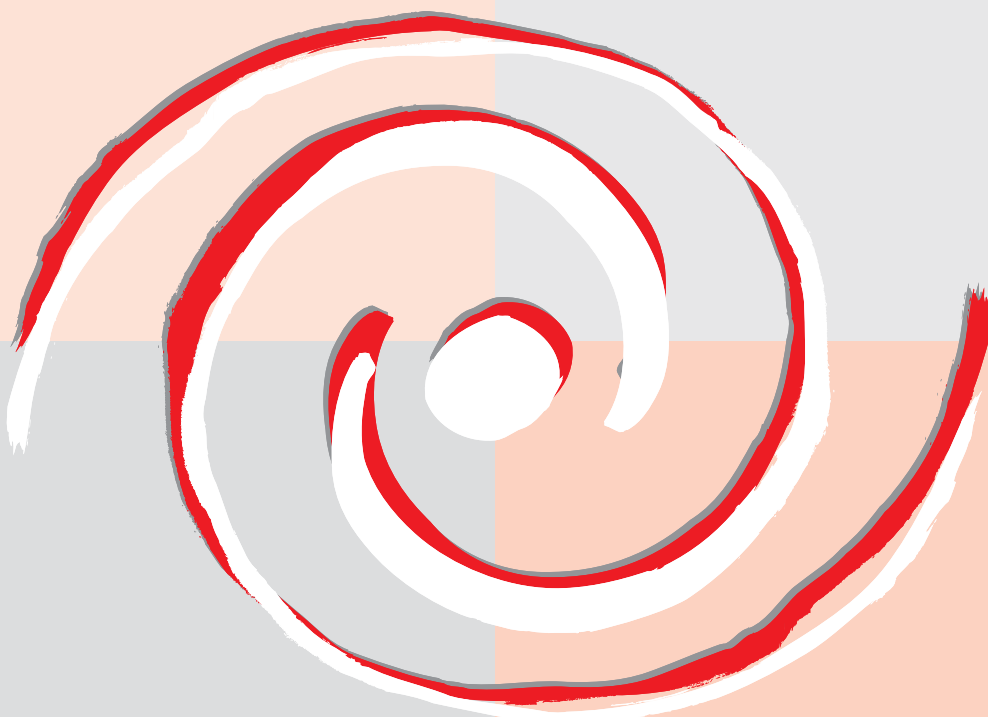
Kurz bevor meine Frau wieder in den Beruf zurückkehren wollte, wurde sie wieder schwanger. Diesmal wünschte ich mir, dass ich in Elternzeit (damals noch Erziehungsurlaub) gehen könnte. Meine Frau erklärte sich damit einverstanden, aber sie zögerte die Wiederaufnahme ihrer Berufstätigkeit immer weiter raus. Es gab immer öfter Streit und ich zog mich immer mehr von ihr zurück, bis wir beide nur noch unter der Beziehung litten. Ich weiß nicht mehr, wer von uns zuerst das Wort Trennung aussprach.

Nach meinem Auszug schien zuerst alles besser zu laufen. Wir vereinbarten meine Besuchszeiten (zweimal pro Woche) bei den Kindern. Ich fand es toll, mit ihnen zu spielen, ohne die ganze Belastung drumherum tragen zu müssen und ich hatte gelernt, mehr von mir zu erzählen, statt nur zuzuhören.

Nur meine Frau schien immer unzufriedener zu werden. Es gab fast noch mehr Streit und ich war froh, dass ich einfach in meine Wohnung gehen konnte. Das half zumindest mir, mich zu entspannen. Als sie dann ganz allein für sich entschied, dass ich die Kinder nur noch am Sonntag-Nachmittag ohne Übernachtungen sehen würde, wäre mir fast der Kragen geplatzt. Ich fand ihre Argumente an den Haaren herbei gezogen. Aber ich zeigte ihren Brief einem gemeinsamen Freund, der mir klar machte, dass meine spontane Reaktion genau das Falsche wäre. Mit seiner Hilfe schrieb ich eine Antwort, in der ich ihre Entscheidung akzeptierte und sie bat, mit mir zusammen nach Möglichkeiten zu suchen, wie der Kontakt unserer Kinder zu uns beiden gesichert werden könne.

Mit der Zeit lernte ich, mich aus Streit heraus zu halten und mit viel Geduld an klaren Absprachen zu arbeiten, auf die wir uns gegenseitig verlassen konnten. So wurden langsam Papa-Wochenden möglich und schließlich auch Papa-Ferien und bei der Scheidung auch ein gemeinsames Sorgerecht. Zu wichtigen Ereignissen wie Einschulung oder Geburtstagen wurde ich sogar immer eingeladen.

Ich hätte mir oft gewünscht, meine Kinder mehr in ihrem Alltag erleben zu können. Aber als vollberufstätiger Vater hätte ich dazu ohnehin keine Chance gehabt, auch wenn wir weiter zusammen gewohnt hätten. Ich gebe zu, dass es nicht immer leicht war, an vielen Entscheidungen nicht beteiligt zu sein und sie trotzdem mitzutragen. Aber meine beiden Söhne haben eine zuverlässige Beziehung zu mir und meiner neuen Partnerin und auch zu meinen Eltern und Geschwistern. Das war mir die Arbeit an mir wert.



Karl: Eigene Entscheidungen bewusst machen

Karl gehört zu den Vätern, die einerseits mit einer traditionellen Rollenverteilung zwischen Mann (=Ernährer) und Frau (=Hausfrau) leben, sich andererseits aber eine partnerschaftliche Beteiligung sowohl bei der Hausarbeit als auch im Kontakt mit den Kindern wünschen. Wie schön kann es für einen jungen Vater zunächst sein, die traditionelle Vaterrolle zu genießen: Stolz auf den Nachwuchs sein, durch berufliche Leistung bestätigt werden, sich für das Engagement bei der Hausarbeit anerkannt fühlen.

Aber fast scheint eine Unzufriedenheit programmiert. Der Nachwuchs strapaziert die Nerven – angefangen von den vielen unruhigen Nächten bis hin zu dem Frust, dass „Mütter immer alles besser machen und besser wissen, wenn es um die Bedürfnisse der Kinder geht.“ Auch im Beruf gibt es nicht immer nur Erfolge und schließlich werden auch die Hilfsangebote im Haushalt nicht mehr liebevoll anerkannt, sondern selbstverständlich erwartet. Wie schwer fällt es dann, sich klar zu machen, dass es irgendwann einmal eine eigene Entscheidung für diesen Weg gab, auch wenn man ihn so konkret nicht vor sich gesehen hatte.

Falls die Unzufriedenheit dazu führt, etwas ändern zu wollen, kann es sehr positiv sein, wenn es beiden gelingt, sich besser über ihre Bedürfnisse auszutauschen. Es kann aber auch zu erheblichen Spannungen in einer Partnerschaft führen, wenn man sich nur gegenseitig für den Frust verantwortlich macht.

Karl ist unzufrieden, weil er sich von einem intensiveren Kontaktaufbau zu seinen beiden Kindern ausgeschlossen fühlt. Er wünscht sich von seiner Frau mehr berufliche Mitverantwortung, erlebt aber, dass sie diesen Weg der Veränderung nicht mitgeht. Mehr noch: Er sieht eine große Diskrepanz zwischen dem, was seine Frau ihm in Gesprächen zusagt und dem, was sie an Taten folgen lässt. Je mehr seine Frau die beruflich-finanzielle Mitverantwortung verweigert, desto mehr findet er, dass sie seine Bedürfnisse missachtet. Er fühlt sich verletzt und verweigert sich als Partner – bis hin zur Trennung.

Mit dem Ende der Ehe sind jedoch weder die Probleme der Partnerschaft gelöst, noch wird sein Bedürfnis nach mehr Kontakt zu seinen Kindern befriedigt. Als seine Frau in seinen Augen willkürlich die Umgangszeiten der Kinder neu festlegt, rührt dies an seinen Wunden und bestätigt das Bild, das er von ihr in der Trennungszeit bekommen hat. Und weil Schmerz und Wut so übergroß sind, teilt er seine Gefühle einem Freund mit. Zum Glück, denn durch dessen Rat entdeckt er, dass er selber auch bewusst eine Entscheidung treffen kann. Er kann wählen, ob er weiter in der Rolle des ohnmächtigen Opfers mit seiner Frau streiten und ihr Vorwürfe machen will, oder ob er Wege suchen möchte, mit ihr zu gemeinsamen Absprachen zu finden.

Um die Suche nach neuen Wegen geht es auch im folgenden Beispiel:

Mirco: Eine zweite Chance als Vater

Mirco ist KFZ-Meister und war stolz, für seine Familie ein Haus mit viel Platz für alle Familienmitglieder gebaut zu haben. Zwei Jahre hatte er dafür gearbeitet und nebenher drei Schichten gearbeitet, damit das Geld stimmte. In dieser Zeit gab es viel Streit mit seiner Frau über die Alltagsorganisation der Familie. Aber Mirco dachte:

Wenn ich schon soviel arbeite, dann muss meine Frau halt Haushalt und Kinder alleine machen.

Ein halbes Jahr, nachdem das Haus fertiggestellt war, teilte seine Frau ihm mit, dass sie mit den Kindern ausziehen wolle und legte ihm einen Brief ihrer Rechtsanwältin vor, in dem ihm mitgeteilt wurde, wie viel Unterhalt er zu zahlen habe.

Ich habe zuerst geschrien, dann geheult – und dann war ich innerlich wie tot. Auf der Arbeit habe ich versucht, die Trennung zu verheimlichen. Mein Hausarzt verschrieb mir Tabletten gegen den hohen Blutdruck und gegen Depressionen. Ein paar Mal habe ich erst sehr kurz vor einem Brückenpfeiler den Fuß vom Gaspedal genommen. Ich hatte einen riesigen Hass auf meine Frau und mir war damals alles egal. Ich fand alles ungerecht: dass ich nur noch für die Hausschulden und den Unterhalt arbeitete, dass meine Frau die Kinder mitgenommen hatte, dass all meine Träume kaputt waren. Ich fühlte mich schrecklich einsam und hätte gerne mein Leid wenigstens meinen Kindern erzählt.

Aufgrund der psychischen Belastungen lieferte Mirco immer schlechtere Arbeit ab, so dass ihn seine Kollegen fragten, was denn mit ihm los sei.

Es war mir peinlich, als ich alles erzählte. Aber dann erzählten die anderen auch von ihrer Scheidung und wie sie damit fertig wurden. Und das hat mir gut getan.

Mirco musste erleben, dass alle seine Vorstellungen, für die er geschuftet hatte, „den Bach runter gingen“. Er war bereit gewesen, als Mann alles dafür zu tun, dass es seiner Familie gut ging. Er hatte Freizeit, Hobbys und eigene Freunde aufgegeben, um seiner Frau und seinen Kindern ein gutes Leben zu ermöglichen. Darunter stellte er sich in erster Linie materiellen Wohlstand und Sicherheit vor. Und er erwartete von seiner Frau, dass sie sich mit gleichem Engagement für die gleichen Ziele einsetzte. Mit Sicherheit gab es schon vor dem Auszug Auseinandersetzungen zwischen Mirco und seiner Frau. Aber so, wie er seine eigenen Bedürfnisse nicht wahrnahm, übergab er auch die Bedürfnisse seiner Frau und übersah die Warnsignale, die bereits den Weg zur Trennung markierten.

Zuerst wurde er von einer großen Wut und Verzweiflung überwältigt – und dann fühlte er gar nichts mehr. Seine Gefühle waren zu unerträglich, als dass sie in ihm lebendig bleiben durften. Stattdessen machten sie seinen Körper krank. Das ging so weit, dass er sogar Gefahr lief, sich selbst das Leben zu nehmen.

Die Gespräche mit den Kollegen gaben Mirco einen Anstoß, über seine Partnerschaft und seine Rolle als Ehemann und Vater nachzudenken und er sah eine Chance, sein Ehe- und Familienleben neu zu gestalten. Er entschied sich, seiner Frau einen Brief zu schreiben, in dem er seine Fehler benannte und ihr Vorschläge unterbreitete, was er verändern wollte. Er fragte sie auch, in welchen Bereichen sie sich Entlastung bei der Kindererziehung und -betreuung wünsche und ob sie ihnen nicht doch noch eine zweite Chance einräumen wolle.

Die Ehe war zwar nicht mehr zu retten, aber seine Frau war bereit, sich mit ihm an einen Tisch zu setzen und gemeinsam über die Gestaltung der Partnerschaft zu sprechen. Zwei Jahre später resümiert Mirco: