

Lust und Liebe: Wie geht man in der Trennung richtig mit Kindern um?

Teil 1 des Interviews von Annika Kickstein in der Printversion des Main-Echo's vom 13.5.2019 (online am 12.05.2019)

mit Diplom-Psychologe Ottmar Braunwarth, Leiter der Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder des Landkreises Main-Spessart

KARLSTADT. Ein Ehepaar lässt sich scheiden. Trotzdem bleiben die Ex-Partner für immer Eltern eines Kindes. Ottmar Braunwarth, Diplom-Psychologe und Leiter der Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder in Karlstadt (Kreis Main-Spessart), erklärt, wie man mit Kindern richtig nach einer Scheidung umgeht.

Gibt es je nach Alter der Kinder große Unterschiede, wie getrennte Eltern sich verhalten sollten?

Ja. Das Alter des Kindes spielt natürlich eine Rolle, wie man den Umgang regelt. Man kann die Kinder etwa in vier Altersgruppen einteilen: Kinder von null bis drei, von drei bis fünf, Kinder bis ca. 12 Jahre und Jugendliche.

Bei Kleinkindern von null bis drei Jahren sollte der Abstand zwischen den Umgängen nicht zu lange sein. Regelmäßigkeit und Zuverlässigkeit sind bei kleinen Kindern besonders wichtig. Das Standardmodell, ein Wechsel im Rhythmus von 14 Tagen, ist für Kleinkinder kein gutes Modell. Streit gibt es oft darüber, welcher Elternteil „wirklich“ kompetent einschätzen kann, ob das Kind schon so weit ist, beim anderen Elternteil zu übernachten.

Bei der Übergabe des Kindes von einem Elternteil zum anderen ist es unbedingt notwendig, dass Eltern darauf achten, ihre Gefühle zu kontrollieren und alle elterlichen Konfliktthemen für die Zeit der Übergabe zurückzustellen. Kinder in diesem Alter können sich überhaupt nicht emotional schützen und abgrenzen. Sie erleben Konflikte sozusagen hautnah. Eskalationen sind ganz schlimm und überfordernd für sie.

Kleinere Kinder brauchen vor allem Sicherheit und die Gewissheit, dass für den anderen Elternteil der Umgang okay ist. Es wäre schön, wenn die Mama im Vorfeld und bei der Übergabe sagen könnte: Ich wünsche mir, dass du zu Papa gehst und ihr Spaß miteinander habt. Umgekehrt ist es genauso wichtig, dass Papa ähnlich Positives sagt. Damit geben sie als Bindungspersonen dem Kind Sicherheit. Druck, Drohungen und dem Ex-Partner Angst machen bewirken das Gegenteil.

Was gibt es für Kinder ab drei Jahren zu beachten?

Bei Vorschulkindern von drei bis fünf bestimmt die magische Phase das kindliche Denken und Handeln. Alles, was das Kind sich wünscht und denkt – Schönes wie auch „Schreckliches“ –, könnte tatsächlich eintreten. Was es selbst denkt und tut, sieht es als wichtige Ursache für Vieles, was passiert. Bei Erziehungsthemen oder Geschwisterstreit entzünden sich ja auch nicht selten auch Elternkonflikte. Deswegen haben manche Kinder das Gefühl, dass sie daran schuld sind, dass Mama und Papa sich getrennt haben. Eltern müssen klar sagen: Dass wir uns trennen, hat nichts damit zu

tun, dass du etwas falsch gemacht hast. Das hat nichts mit dir zu tun. Papa und Mama haben sich nicht mehr so lieb, dass sie zusammenleben wollen.

Auch führt dieses magische Denken dazu, dass Fantasie und Realität ineinander übergehen. Deswegen erzählen Kinder auch glaubhaft Dinge oder Geschichten, bei denen ihre Fantasie einen großen Anteil hinzugefügt hat. Dazu kommt noch, dass die Kinder sich mit ihrem beschränkten Wortschatz auch noch nicht so differenziert ausdrücken. Eigentlich wissen das Eltern. In Trennungssituationen höre ich aber oft ein Elternteil sagen, ich glaube meinem Kind, mein Kind sagt die Wahrheit.

So benutzte ein Kind mit seinen 3 Jahren in seinen Erzählungen für das gemeinsame spaßige Herumtollen und Kämpfen mit dem Papa in seinem eingeschränkten Wortschatz stets das Wort „Hauen“. Obwohl der Bub das ganz locker erzählte, ließ das Wort „Hauen“ die Mutter hellhörig werden. Sie ließ nicht locker und fragte nach beim Kind, allerdings immer suggestiver, und der Dreijährige gab immer seltsamere Antworten darauf. Dies verknüpfte sie mit ihrer Beobachtung, dass das Kind bei Streits seinen älteren Bruder schlug. Wenn er sich seinem Bruder wieder völlig unterlegen fühlte, ist diese Reaktion für einen Dreijährigen nicht ungewöhnlich. Die Mutter jedoch interpretierte dies anders, weil sie ein „Schlagen“ durch den Vater aufgrund vergangener Erfahrungen mit ihrem Ex für durchaus wahrscheinlich hielt. So kam eine katastrophale Entwicklung in Gang. Denn auf einmal stand für die Mutter eine Kindeswohlgefährdung im Raum, die für diese durch das heftige Abstreiten des Vaters nur noch wahrscheinlicher wurde und schließlich zu einer Tatsache geworden war. Für Jugendamt und andere Beteiligte stellte sich die Frage, was stimmte und welcher Elternteil glaubwürdiger war.

Weil der Elternteil das dann für wahr hält, obwohl es so gesehen eine Lüge war?

Genau. Die Kinder sind bis circa 6 Jahre nicht in der Lage, sich von dem anderen Elternteil emotional abzugrenzen. Das hat Vor- und Nachteile. Ein wahres Beispiel im Rahmen einer gerichtlich angeordneten Umgangsanhörung: Als die Mutter bei der Beratungsstelle zum Umgang mit dem Vater vorfährt, muss sie ihr weinendes Kind regelrecht aus dem Auto zerrren. Das Kind, klagt heulend, ich will nicht.

Die Mutter bewertet diese Reaktionen völlig nachvollziehbar: „Mein Kind weint bitterlich, weil es nicht zum Vater will. Wahrscheinlich ist mal etwas bei ihm vorgefallen. Meine Verantwortung ist doch, die Äußerungen meines Kindes ernst zu nehmen und es zu beschützen, d.h. mein Kind muss gegen seinen Willen keinen Kontakt zum Vater haben.“

Der Vater gibt an, beim Umgang mit dem Kind nur positive Erfahrungen gemacht zu haben und versteht die Schlussfolgerungen der Mutter nicht. Er ist sich bei den Beschreibungen der Mutter ganz sicher, dass diese sein Kind gegen ihn aufhetzt, weil sie einfach nur den Umgang unterbinden will.

Der Vorteil ist, Kinder in diesem Alter ganz im Hier und Jetzt leben. Das heißt, dass auch bei so einer verfahrenen Situation eine prinzipiell bestehende Bindung zu einem Elternteil wieder aktiviert kann, weil für das Kind die vorausgegangene Situation mit der Mutter in diesem Moment nicht präsent ist. Einen Umgang dem Kind und vor allem der Mutter zuzumuten, ist in solchen Fällen meist nur über eine familiengerichtliche Anordnung zu erreichen. Wenn also das Kind

prinzipiell eine Bindung zum Vater hat und anschließend ohne Mutter dem Papa beim Umgang begegnet, kann über einen positiven Umgang diese Bindung reaktiviert werden. Es ist vorgekommen, dass am Ende das Kind lachend die Beratungsstelle verlässt, und zwar auf den Schultern des Vaters. Nur wenn man das selbst erlebt hat, kann das glauben. Denn wir Erwachsene tun uns schwer, uns in kleine Kinder hineinzudenken.

Hintergrund war, die es massive Konflikte zwischen den Eltern bei früheren Übergaben gegeben hatte. Das Kind hatte massiv Angst, dass es beim Begegnen der Eltern wieder in eine hochkonfliktvolle, das Stresssystem überfordernde Situation kommt, und reagierte mit Vermeidungsverhalten. Mit einer schlechten Beziehung zum Vater oder mit einer Gefährdung hatte es in diesem Fall nichts zu tun.

Und wie ist das bei Kindern im Grundschulalter?

Kinder im Grundschulalter sind kognitiv und emotional bereits weiterentwickelt. Sie denken selbständiger und versuchen bereits, sich eine eigene Meinung zu bilden und auch Urteile zu fällen, was richtig und falsch ist. Sie machen sich zu Situationen, die sie erlebt und erleben haben und zu Erzählungen ihrer Eltern eigene Gedanken.

Sie sind aber auch noch hochgradig abhängig von den Bewertungen ihrer Bezugspersonen, zugleich sind sie nicht länger so situationsorientiert und gegenwartsbezogen wie die Jüngeren, so dass sie eine einmal eingegangene Parteinahme – im Gegensatz zu den Kleinen - anschließend oft nicht wieder abstreifen können.

Kinder geraten in diesem Alter schnell in Loyalitätskonflikte. Wenn das Kind bei der Mama lebt, und dann zum Umgang beim Papa geht, fragt es sich: Ist die Mama sauer/traurig auf mich, wenn ich sage, dass ich gerne zum Papa gehe? Reagiert sie sauer, wenn ich heimkomme und erzähle, dass es beim Papa schön war. Ist der Papa sauer, wenn ich nichts über mein Leben bei der Mama erzähle, damit es keinen Ärger gibt. Was mache ich, wenn der Papa wieder über die Mama schimpft?

Wie kann man Loyalitätskonflikte so richtig befeuern? Wenn Mütter schlecht über Väter reden und umgekehrt, ein Elternteil den Unterhalt als finanzielles Druckmittel, der andere die Umgangsverweigerung als Druckmittel einsetzt, ein Elternteil das Kind Rechtsanwaltsschreiben lesen lässt, den anderen Elternteil für seine emotionalen Probleme oder finanzielle Situation verantwortlich macht usw..

Dann kann es Kinder in die Situation bringen, sich emotional für eine Seite zu entscheiden zu müssen, weil sie sich sonst ständig innerlich zerrissen fühlen. Sich für eine Seite zu entscheiden, bedeutet im Umkehrschluss, sich zum Selbstschutz vom anderen abwenden zu müssen. Kinder entscheiden sich dann meistens für den Elternteil, bei dem sie leben und rechtfertigen sich innerlich dafür. Manchmal hört man dann über den anderen Elternteil wortwörtlich dasselbe wie von dem Elternteil, für den sie sich entschieden haben.

Und bei älteren Kindern wird es noch schwieriger?

Kinder ab 10 Jahren machen sich noch andere Gedanken. Wenn Papa sagt, er liebt mich, ich sei

ihm wichtig, dann reichen Worte allein nicht mehr aus. Die Handlungen müssen auch zu den Worten passen. Wenn z.B. ein Papa beim Umgang kaum Rücksicht auf die Interessen und Bedürfnisse des Kindes nimmt, und erwartet, dass sich das Kind beim Umgang den Bedürfnissen des Vaters anpasst, fragt es sich vielleicht: Bin ich ihm überhaupt wichtig? Was habe ich davon, dort überhaupt hingehen. Warum hält er immer zu seiner Partnerin und nicht zu mir.

Die Kinder in dem Alter erwarten von Eltern auch, dass sie sich bei Elternentscheidungen auch mal kompromissfähig zeigen, auch mal Fünfe gerade sein lassen. Sie nehmen es beiden Elternteilen übel, wenn diese starr auf ihren Positionen beharren. Sie registrieren deutlich, wenn die Eltern einfach nur ihre Macht durchsetzen wollen und dabei nicht ans Kind denken.

Was gibt es bei Jugendlichen zu beachten?

Pubertät heißt, dass Eltern weniger wichtig werden und Peergruppen, beispielsweise ihre Schulfreunde, wichtiger sind. Statt zum Umgang zu gehen, entscheiden sie sich, lieber zu einer Freundin oder auf eine Party zu gehen. Dass der Vater fürs Kind weniger wichtig ist als ein Freund oder eine Party empfinden viele Umgangs-Väter als kränkend.

Manche Eltern tun sich leichter damit, weil sie sich erinnern, wie sie mal so jung waren. Andere tun sich mit dieser Kränkung richtig schwer, sie reagieren patzig oder mit Erpressung: „Wenn du nicht kommst, dann brauchst du gar nicht mehr zu kommen.“ Entscheidend in dieser Zeit ist, ob Eltern bis dahin eine gute und stabile Beziehung zum Kind aufgebaut haben.

Die Umgangszeiten verändern sich, sie lassen sich nicht mehr starr festsetzen, auch weil die Jugendlichen selber mobiler werden. Statt ganzer Wochenenden gibt es oft kürzere und anlassbezogene, aber auch spontane Umgangskontakte.

Jugendliche beanspruchen für sich, von den Eltern ernst genommen und respektvoll behandelt zu werden, und reagieren deshalb hochgradig empfindlich auf Anzeichen, dass ein Elternteil sich über sie und ihre Wünsche hinwegsetzen könnte. Sie hassen, wenn ein Elternteil glaubt, dass sie keine eigene Meinung haben und vom anderen ferngesteuert sind.

Wenn die Kinder einmal 14 und älter sind, fällt es einem Teil Kindern viel leichter, abwechselnd in relative Distanz zum einen wie zum anderen zu gehen und zwischen den Eltern hin und her pendeln, auch wenn diese vollkommen zerstritten bleiben. Weil sie sagen: Das ist denen ihr Bier. Sie sind emotional autonomer und manche nutzen das natürlich gezielt auch zu ihrem Vorteil. Außerdem kennen sie meist Gleichaltrige, deren Eltern getrennt sind und ähnliche Probleme haben. Oder sie hatten auch schon eigene Freundschaften oder Beziehungen und haben gelernt: Es ist nicht so einfach, sich zu verlieben, sich konstruktiv zu streiten und sich sauber wieder zu trennen.

Erschreckend ist bei einem Teil der Heranwachsenden aber, dass in Folge chronisch konflikthafter Trennungsbeziehungen ein hohes Maß an Erschöpfung und Resignation zu erkennen ist, das massiv den Selbstwert der Jugendlichen beeinträchtigt hat und auch schon deren Lebensplanung beeinflusst und negative Zukunftsperspektiven entstehen lässt.