



Elterncoaching in der Mediation

Trennungs- und Scheidungsmediation ist ein freiwilliges Verfahren, in dem die Ehegatten (= Eltern) als Partner eines Konflikts in direktem Gespräch mit Hilfe einer neutralen Person eigene Entscheidungen miteinander entwickeln und verbindlich beschließen. Die Entscheidungen basieren auf dem Verständnis, das sie von sich selbst und dem anderen haben, und berücksichtigen die objektiv gegebenen Lebensbedingungen der Familie unter besonderer Betonung des Kindeswohls.

Neben den unterschiedlichen finanziellen Fragen im Zusammenhang mit einer Trennung/Scheidung stellt sich als ein oftmals umfangreicher Regelungskomplex die konkrete Ausgestaltung der elterlichen Sorge sowie der Umgangsregelungen für die gemeinsamen Kinder dar.

Nachdem die grundsätzliche Frage geklärt ist, bei wem die Kinder ihren Lebensmittelpunkt haben werden und gleichbedeutend damit, wer die Alltagsangelegenheiten der Kinder in der Zukunft allein regeln wird, sieht sich der Jurist und Mediator immer wieder mit Fragen nach der seelisch/emotionalen Befindlichkeit der Kinder im Konflikt der Eltern konfrontiert.

Für die Kinder ist es nicht damit getan, dass die Eltern ihnen versichern, „selbstverständlich“ werde sich die Beziehung zu beiden Elternteilen nicht verändern. Wichtig ist die grundsätzliche Einigung der Eltern, sich der gemeinsamen Erziehungsverantwortung zu stellen und dem anderen Elternteil keine Steine in den Weg zu legen, was gleichbedeutend mit der Erfüllung der juristischen „Wohlfhaltenspflicht“ ist. Diese Einstellung stellt die Basis für jede glaubhafte Beteuerung dar, dass sich die Kinder auch



in Zukunft auf die Liebe von Vater und Mutter in gleichem Maße, wie bisher, verlassen können, aufgrund des übereinstimmenden Elternwillens, ihnen ungeachtet der aktuellen Krisensituation die Sicherheit und Geborgenheit zu geben, die sie brauchen.

Aber an dieser Stelle fangen die praktischen Schwierigkeiten erst an, und der Mediator sieht sich in die Pflicht genommen, auch diesen Themenkomplex anzusprechen und mit den Eltern gemeinsam eine Erfolg versprechende Strategie zu entwickeln, damit die Konfliktparteien nicht ihrer eigenen Enttäuschung und Wut auf den nun nicht mehr geliebten und meistens als störend empfundenen ehemaligen Lebenspartner nachgeben.

Eine wichtige Frage stellt sich bereits ganz zu Anfang in der Trennungseinleitungsphase:

„Wie bringen wir es unseren Kindern bei, dass wir uns trennen werden?“

Sind die Kinder bereits im Grundschulalter ist es grundsätzlich sinnvoll, den gemeinsamen Willen von Mutter und Vater, als Einheit aufzutreten, die auch zukünftig die Bedürfnisse nach emotionaler Sicherheit und Geborgenheit befriedigen will, dadurch zu dokumentieren, dass ein gemeinsames Gespräch mit den Kindern gesucht wird. Dieses Gespräch muss von beiden Eltern miteinander vorbereitet werden, um klarzustellen, über was gesprochen werden soll und auch worüber sie nicht sprechen wollen, wobei die Betonung auf dem Eltern und Kind Verbindenden liegen sollte und weniger auf dem Trennenden. Dabei kommt es nicht so sehr darauf an, was gesagt wird, sondern darauf, wie die Eltern die anstehenden Veränderungen erklären.

Wenn die Eltern den Kindern gegenüber treten, sollten sie sich möglichst in einer positiven emotionalen Verfassung befinden und keinesfalls aus Wut oder Verzweiflung ein Gespräch über die Trennung führen. Sie müssen sich immer wieder bewusst machen, dass sich das Kind nicht gegen die destruktiven Gefühle des einen Elternteils gegenüber dem anderen Elternteil abgrenzen kann, auch wenn diese scheinbar nicht gegen das Kind selbst gerichtet werden. Es erlebt diese negativen Gefühle als Verunsicherung und sogar Ablehnung, weil es sich als Teil von Mutter und Vater versteht.

Zum Inhalt des Eltern- Kind- Gesprächs sollten sich die Eltern im Vorfeld ebenfalls Gedanken darüber machen, wie konkret sich die Betreuungssituation des Kindes verändern wird. Wie wird der Umgang des weggehenden Elternteils gestaltet, wo und wann treffen sie sich? Wie wird sich die außerfamiliäre Umgebung hinsichtlich Schule und Freundeskreis für das Kind verändern?

Bei Gesprächen mit kleineren Kindern sollte man sich vor Augen führen, dass Trennung und Scheidung zunächst einmal kein Angst einflößendes, sondern überhaupt kein Thema ist. Sie können sich noch nichts Konkretes darunter vorstellen. Deshalb reagieren sie auf detaillierte Erklärungen der Eltern oft gar nicht und gehen einfach zur Tagesordnung über. Mit Verdrängung hat das nichts zu tun. Wird ihnen wie bisher die notwendige emotionale Sicherheit und Geborgenheit gegeben, ist für sie die Welt in Ordnung. Je sparsamer die Erklärungen, desto besser. Der Fokus sollte eher auf dem Kind wichtigen, dem Erwachsenen oft lapidar erscheinenden Kleinigkeiten gerichtet sein, wie z. B. ein Bett für den Lieblingst Teddy in der neuen Wohnung von Papa einzurichten. Wichtig ist es, auf die Fragen des Kindes einzugehen, die letztendlich auch den Rahmen und den Umfang der elterlichen Erklärungen bestimmen sollten.

Es ist weniger der Inhalt der Worte als die sie begleitenden Gefühle, welche auf die Befindlichkeit des Kindes einwirken. Insbesondere kleine Kinder können sich von den negativen Emotionen der Eltern nicht abgrenzen. Kinder empfinden die Verzweiflung und den Streit der Eltern sogar als Ablehnung ihrer eigenen Person. Deshalb ist das emotionale Gleichgewicht der erklärenden Eltern so wichtig.

Oft geben die Eltern Doppelbotschaften: Die gefühlskontrollierten Äußerungen, wie beispielsweise: „Es ist für dich alles in Ordnung“ auf der einen Seite und andererseits die besonders im Alltag spürbar werdenden konträren Gefühle von Wut und Verzweiflung. Dieser gelebte Widerspruch ist nicht vermeidbar. Aber für die Kinder ist letztendlich von entscheidender Bedeutung, wie die Eltern gefühlsmäßig zu ihnen stehen. Dazu gehört aber auch unbedingt die Achtung und Würdigung der Beziehung der Kinder zur Mutter durch den Vater sowie der Beziehung der Kinder zum Vater durch die Mutter. Äußerungen





über die Qualität und Tragfähigkeit dieser Beziehungen, die bei den Kindern Zweifel an der Liebe von Vater oder Mutter hervorrufen oder diese herabwürdigen können, beeinträchtigen die Entwicklung der Kinder. An dieser grundlegenden Erziehungsverantwortung gegenseitiger Achtung und Würdigung des elterlichen Bemühens ändert auch eine Trennung/Scheidung der Eltern nichts!

Trotz aller kindgerechten „Verpackung“ der Trennungsabnähmung ist mit lautstarkem Protest besonders kleinerer Kinder mit inniger Beziehung zu dem weichenden Elternteil zu rechnen, spätestens, wenn dieser dann tatsächlich seine Sachen packt. Dass der geliebte Elternteil wegeht, emotional aber doch irgendwie präsent bleibt, es, das Kind, aber immer noch genauso gern hat, kann es nicht verstehen. Liebe bedeutet für ein Kind: „Die Person, die mich liebt, ist immer für mich da.“ Allein die konkrete Erfahrung kann das Kind beruhigen, dass der scheidende Elternteil sich engagiert um es kümmert, auch wenn das Kind nicht mehr mit dem Elternteil zusammen wohnt. Nur auf diese Weise kann der Verunsicherung des Kindes hinsichtlich der von ihm bislang so selbstverständlich vorausgesetzten Beständigkeit und Verlässlichkeit der Elternbeziehung begegnet werden. Den Trennungsschock können die Eltern ihren Kindern nicht ersparen, aber die Trauer kann Eltern und Kinder einander näher bringen, wenn die emotionale Bindung eines jeden Elternteils zu den Kindern in der Zukunft erhalten bleibt. Die Gewissheit des Nicht-Verlassen-Werdens muss von Mutter und Vater kommen. Diese Einigkeit auf der Elternebene ist von entscheidender Bedeutung.

Besonders älteren Kindern gegenüber haben die Eltern oft das Bedürfnis, die Trennung zu rechtfertigen und detailliert zu erklären, was mit der Paarbeziehung der Eltern geschehen ist. Dabei wird häufig übersehen, dass Kinder erst relativ spät solcherlei Erklärungen verstehen können. Denn erst in der Pubertät entwickelt sich der langsame Eintritt in die Welt der Erwachsenen, mit einer Vorstellung von Erwachsenenliebe und Ehe. Die damit einhergehende Lockerung der emotionalen Abhängigkeit ist Voraussetzung dafür, dass das Kind das Geschehene überhaupt begreifen kann. In früheren Entwicklungsstadien wirken rationale Erklärungen, die das Kind überfordern, wenig beruhigend; entscheidend sind vielmehr die positiven Gefühle,

die beide Elternteile ihm entgegenbringen, sowie die eigene Erfahrung von Verlässlichkeit von Vater und Mutter.

Eine weitere, immer wieder auftauchende Frage, in der sich die Angst vor dem Verlust der Elternrolle besonders des weichenden Elternteils zeigt, ist die nach den auf Vater und Mutter hereinbrechenden Veränderungen im Alltag der Eltern. In der nach wie vor häufigsten Konstellation innerhalb der ehelichen Rollenverteilung ist die Kinderbetreuung vorrangig der Mutter zugewiesen, während dem Vater die Rolle des Versorgers und „Nebenerziehers“ zukommt. Auch unter regelmäßiger Beibehaltung des gemeinsamen Sorgerechts nach einer Trennung führt dieser Umstand dazu, dass die Kinder in der Regel ihren Lebensmittelpunkt bei der Mutter einnehmen, und zwischen den Eltern eine Umgangsregelung für den nicht mehr im gemeinsamen Haushalt lebenden Vater mit den Kindern gefunden werden muss. Oftmals gehört zu einer solchen Umgangsregelung (neben weiteren Vereinbarungen) ein 14-tägiges Umgangsrecht des Vaters über das Wochenende. Daran schließt sich die Frage an: Wie kommt der aus dem unmittelbaren Umfeld des Kindes verschwindende Elternteil (i.d.R. der Vater) mit seinem Kontingent an gemeinsamer Zeit mit den Kindern zurecht? Und wie kann der andere Elternteil (i.d.R. die Mutter) diese kinderfreie Zeit für sich nutzen?

Das lang ersehnte Wochenende mit den Kindern wird oft generalstabsmäßig verplant. Man muss Dinge regeln, um die sich bis dahin ein anderer gekümmert hat. Oft kommt hinzu, dass die neue Wohnung wenig Platz für die Kinder bietet, und Kontakte zu anderen Kindern in dem neuen Umfeld sind meist rar. Dieser Stress am Wochenende für den von einer Arbeitswoche stark beanspruchten Elternteil, meist der Vater, ist nicht zu unterschätzen. Als alleinige Bezugsperson ohne Verschnaufpause ist die Überforderung vorprogrammiert. Die auf Wochenendväter zukommenden Belastungen werden häufig unterschätzt.

Die düstere Zukunft dieser absehbaren Überforderung ist folgendermaßen denkbar: Wenn die Kinder von den Papa-Wochenenden enttäuscht nach Hause zurückkommen denkt die Mutter, die sich vielleicht schon eine geraume Zeit von ihrem (Ex-) Mann vernachlässigt gefühlt hat, dass ihm nur Recht geschehe. Nach einigen fehlgeschlagenen Versuchen sind die Kinder





nicht mehr gerne mit ihrem Vater zusammen, was dieser als massive Kränkung empfindet. Er gibt wiederum der Mutter die Schuld und wirft ihr vor, dass sie ihn vor den Kindern schlecht macht, so dass es kein Wunder wäre, dass sie nicht mehr zu ihm wollten. Die Mutter weist dies natürlich weit von sich und versucht sich damit zu verteidigen, dass er wohl keine Ahnung hätte, was er mit den Kindern am Wochenende unternehmen solle und sie sich mit ihm doch nur langweilen würden ...

STOP!! Hiervon profitiert auf Dauer niemand!

Die für eine positive Entwicklung entscheidenden Fragen, die sich die Mutter stellen sollte, sind folgende: Will ich, dass unsere Kinder mit beiden Elternteilen gerne zusammen sind und es auch bleiben? Was kann ich dafür tun? Was spricht dagegen, dass die Mutter – in Alltagsangelegenheiten der Kinder oft bestens bewandert – Vorschläge für die Wochenendplanung entwickelt? Die Aufgaben, die der Vater bislang zu delegieren gewohnt war, kann er mit Unterstützung – besonders durch die Mutter der eigenen Kinder – auf seine Person zurückführen und dazulernen. Dies sollte nicht als lästige Pflicht verstanden werden, sondern vielmehr als Chance für den Vater, eine tragfähigere Beziehung zu den eigenen Kindern aufzubauen als es nach dem bisherigen Arbeitsteilungsmuster möglich war! Der Vater braucht hier unter Umständen einen Vertrauensvorschuss seitens der Mutter und deren tatkräftige Unterstützung! Davon profitieren auf Dauer alle: Die Kinder und der Vater, weil ihre Beziehung wachsen darf, und nicht zuletzt auch die Mutter, weil sie die nötige Entlastung bekommt. Denn sie ist nach der Trennung im Alltag mit den Kindern auf sich allein gestellt, der Betreuungsvorteil durch den Vater mit ihm verschwunden. Die Kinder mit einem guten Gefühl an den Vater abgeben zu können, schafft für sie Freiräume, die sie für sich nutzen kann, und dies ist die beste Voraussetzung, einer drohenden Überforderung der „alleinerziehenden“ Mutter zuvorzukommen.

Das vorübergehende Abgeben der Kinder ist jedes Mal auch ein Abschiednehmen, das erst mühsam erlernt werden muss. Dasselbe gilt für den Vater am Ende seiner „Vaterzeit“; sein Leben ist geprägt von Freude über das Wiedersehen, Überforderung in der Gestaltung der gemeinsamen Zeit und den darauf folgenden Abschied.

Wie es den Kindern mit den Besuchen beim Vater geht, erkennt man weniger beim Abschiednehmen, das von der jeweiligen konkreten Situation abhängig ist, sondern dann, wenn das nächste Wochenende mit dem Vater naht. Ob sich die Kinder auf den nächsten Besuch beim Vater freuen, hängt dabei wesentlich von der inneren Einstellung der Mutter zu den Besuchen beim Vater ab. Nur wenn die Kinder ihre Erlaubnis haben, mit dem anderen Elternteil glücklich sein zu dürfen, kann dies gelingen, denn sie wollen die Mutter nicht enttäuschen. Die Kinder wollen aber auch gleichzeitig den Vater nicht enttäuschen und bedürfen einer inneren Erlaubnis des Vaters, bei der Mutter glücklich sein zu dürfen. Wo diese „Erlaubnisse“ fehlen, wird man nicht selten mit völlig konträren Darstellungen der Eltern konfrontiert, die Kinder hätten geäußert, sei seien beim jeweils anderen Elternteil doch nur unglücklich. Dies ist für alle Beteiligten verwirrend, obwohl die Kinder tatsächlich jedem Elternteil etwas Unterschiedliches mitgeteilt haben, von dem sie angenommen haben, dass es Mutter und Vater hören wollten.

Es ist für die Eltern generell schwierig, aus den Emotionen der Kinder nichts Nachteiliges für den anderen Elternteil herauszulesen, sondern ihn vielmehr auch noch zu unterstützen. Mutter und Vater sollten besonders den Kindern zu verstehen geben, dass sie den unter Umständen konträren Erziehungsstil des anderen Elternteils akzeptieren und von ihnen erwarten, dass sie ihm gehorchen.

Nur wenn die Eltern in der Trennungssituation zu einer gemeinsamen Haltung finden, haben die Kinder eine Chance mit beiden Elternteilen (und letztendlich damit auch mit diesen beiden Teilen ihrer eigenen Person) in einer entspannten Beziehung zu leben.

Mit der richtigen Unterstützung durch den anderen Elternteil und dem Bestärken der Kinder in der Pflege dieser Beziehung begeben sich die Kinder zunächst vorsichtig prüfend und, wenn sich der Kontakt auf Dauer als tragfähig weil verlässlich erweist, später unbefangen und selbstbewusst zum anderen Elternteil.



Kann es den Kindern überhaupt gut gehen, wenn es Mutter und Vater schlecht geht?

Den meisten getrennt lebenden/geschiedenen Eltern geht es zumindest für eine Zeit lang schlecht. Sie sind erschöpft von endlosen Streitereien und müssen mit den Schwierigkeiten der Trennung fertig werden, ohne Rückhalt durch einen Partner oder Delegationsmöglichkeiten bei Überforderung. Sie müssen sich alleine durchschlagen. Die Folgen sind Verlassenheitsgefühle, Wut und Hass, Existenzängste, Depressionen und nicht zuletzt körperliche Beschwerden der vielfältigsten Art. Dies bleibt auch Kindern nicht verborgen!

Trotzdem: Solange die psychischen Bedürfnisse der Kinder nach Geborgenheit, sozialer Akzeptanz und altersgemäßen Entwicklungsmöglichkeiten sowie ihre körperlichen Bedürfnisse befriedigt werden können, erleiden sie keinen dauerhaften Schaden in ihrer positiven Einstellung zur Welt und ihrer Beziehungsfähigkeit.

Dieser schwierigen Aufgabe lässt sich in der konstruktiven Ergänzung von Mutter und Vater auf der Elternebene sicherlich einfacher begegnen.

Auf folgende Gefahren für die Befriedigung der kindlichen Bedürfnisse und die Schaffung der Grundlagen von Beziehungsfähigkeit sollten Mutter und Vater insbesondere achten:

Falle Nr. 1: Kinder als Partnerersatz

Oft wird Kindern eine Verantwortung übertragen, die ihrem Alter und ihrer Stellung im Familiengefüge als „Kind“ nicht zukommt! Kinder brauchen Zuwendung und emotionale Sicherheit von den Eltern, sie sollten nicht als deren Tröster und Liebkozer missbraucht werden und zu einer Ersatzbeziehung auf gleicher Ebene (der Erwachsenenenebene) herhalten müssen. Kinder sind nicht dazu da, die Sorgen des Erwachsenen wie ein Erwachsener zu teilen, Schmerzen aufzufangen und Therapeut zu spielen!

Falle Nr.2: Kinder als dauerhaft Abhängige

Trotz verständlicher vorübergehender Orientierungsschwierigkeiten der Erwachsenen nach einer Trennung/Scheidung werden Kindern nicht selten aus Gründen vermeintlicher Gefahren wichtige altersgemäße Erfahrungen und Beziehungen vorenthalten, um sie stärker an sich

zu binden. Damit werden sie an ihrer eigenen Autonomie-Entfaltung gehindert zu Gunsten des Gefühls des Gebrauchtwerdens durch Mutter/Vater.

Falle Nr.3: Eltern als „Nestflüchter“

Manche Eltern versuchen, ihren Schmerz über die Trennung/Scheidung in übertriebenem Aktivismus zu ersticken. Die Angst vor dem Alleinsein und Alleinbleiben treibt sie aus dem Haus und damit weg von den Kindern, für die sodann nicht mehr genug Zeit und Gefühle übrig sind.

Der Anspruch:

Aufsparen der eigenen Depression für kinderfreie Stunden! Kinder brauchen starke, positive und empathische Bezugspersonen, auch wenn sich die Mutter/der Vater wie ein Häufchen Elend vorkommt!

Es ist ein Irrtum anzunehmen, es reiche aus, den Kindern zu erklären, dass sie nicht Schuld sind an der schlechten Verfassung der Eltern! Kinder sehen sich als Mittelpunkt des Universums und beziehen Haltungen und Gefühle ihrer Umwelt auf sich selbst. Sie verstehen nicht, dass diese negativen Gefühle nichts mit ihnen zu tun haben. Sie können ihre emotionalen Bedürfnisse nicht auf später verschieben, sie sind abhängig. Kinder reagieren oft mit Schuldgefühlen und versuchen, es den Eltern immer recht zu machen; sie erlauben es sich selbst nicht, dass es ihnen besser geht als den leidenden Eltern. Von ihnen auch noch zu verlangen, dass sie Rücksicht auf die psychische Verfassung der Eltern nehmen sollen, stellt eine Überforderung dar!

Die Ergänzung:

Wenn die Eltern für eine Weile keine verlässlichen Bezugspersonen sein können, müssen andere Erwachsene einspringen: Verwandte, Lehrer und Freunde, auch die Schwiegerfamilie. Leider sehen sich viele Eltern gerade in dieser schweren Zeit auf sich allein gestellt, weil sich Dritte aus Unsicherheit oder Bequemlichkeit zurückziehen. Aber es gibt auch ernst gemeinte Angebote von Zeit, emotionaler Wärme und Geld, die aus falscher Scham abgelehnt werden.

Greifen Sie zu, verzeihen Sie Ungeschicklichkeiten von Mitmenschen, die sich auch erst an die neue Situation gewöhnen müssen. Suchen Sie Gesprächspartner mit ähnlichen Erfahrungen, die konstruktive Ideen entwickelt haben.





Monika Hurst-Jacob

Vermeiden Sie „Ratgeber“, die Sie dazu missbrauchen wollen, ihren eigenen unbewältigten Hass auf ehemalige Partner auszuleben.

Besonders im Fall von Trennung/Scheidung erlangt das soziale Netz der Familie entscheidende Bedeutung für die Erfahrung von Geborgenheit, gesellschaftlicher Akzeptanz sowie des eigenen Entwicklungspotentials als Eckpunkte der seelischen Gesundheit von Eltern und ihren Kindern. Andere Bezugspersonen neben den Eltern können helfen, das emotionale Gleichgewicht der Kinder, auf die die negativen Gefühle der Eltern häufig ungebremst einwirken, wieder herzustellen.

Die professionellen Hilfsangebote:

Neben der Mediation existiert eine Vielzahl unterschiedlicher psychotherapeutischer Angebote, wie Einzel- oder Familientherapie, wo sich Eltern Unterstützung holen können.

Unser konkretes Hilfsangebot:

In dem auf die Unterstützung von Familien in Krisen spezialisierten interdisziplinären Team von Ehe-, Familien- und Lebensberatern können sich Einzelne, Eltern und Familien in Beratung oder Mediation Hilfe holen, wobei der Fokus darauf gerichtet ist, das eigene Verhalten kritisch zu hinterfragen und ein besseres Verständnis für die aktuelle Lebenssituation **aller** von der Trennung Betroffenen mit Schwerpunkt auf den Kindern und deren Bedürfnisse zu erlangen.



Resümee:

Streitende Eltern sollten aus gemeinsamer Verantwortung für das Wohl ihrer Kinder vom Prinzip des Rosenkrieges: „Alles für mich, nichts für den anderen!“ Abstand nehmen. Wenn sie ihre Trennungsvereinbarungen mit Hilfe Dritter gemeinsam aushandeln, können die Interessen und Bedürfnisse der Kinder eine größere Bedeutung zu gewinnen und Kompromisse werden möglich.

Ein gemeinsames Auftreten der Eltern bereits bei der miteinander besprochenen und vorbereiteten Offenbarung der Trennungsentscheidung gegenüber den Kindern unter Zurückhaltung von Erklärungsversuchen unterstreicht den Willen von Vater und Mutter, auch in der Zukunft verlässliche Eltern zu sein.

Das Schlechtmachen des anderen Elternteils gegenüber den Kindern in einer Bandbreite von gelegentlichen Sticheleien bis hin zu ihrer völligen Entfremdung durch vielfältige Manipulationen ist als Wunsch der Bestrafung des ehemaligen Partners zu entlarven und als eine Form der Kindesmisshandlung zu werten! Denn wenn die Eltern-Kind-Beziehung in die Brüche geht, wird die Beziehungsfähigkeit der Kinder dauerhaft beeinträchtigt, und sie sind die eigentlichen Verlierer der Trennung/Scheidung. Um auch nicht versehentlich in diese Richtung abzuriften, sollte der betreuende Elternteil die Beziehung der Kinder zum anderen Elternteil so weit wie möglich aktiv fördern!

Eine tröstliche Gewissheit bleibt: Die Kinder werden sich auch von länger andauernden familiären Krisen erholen, unter der Voraussetzung, dass sie nicht als Waffe gegen den anderen Elternteil eingesetzt werden, und die Streitereien ein Ende haben.

Monika Hurst-Jacob



Orientierungen für Umgangsregeln nach Trennung und Scheidung unter entwicklungspsychologischer Perspektive:

Die folgenden Hinweise sind eine Orientierung dafür, welche Umgangsregelung dem jeweiligen Alter des Kindes am besten entspricht. Abweichungen hiervon können je nach den besonderen Bedürfnissen und den Umständen geboten sein.

Säuglinge (erstes Lebensjahr)

Säuglinge im ersten Lebensjahr brauchen eine möglichst konstante Versorgung und Zuwendung, Sie bauen Bindungen auf zu wenigen Personen, die ihnen vertraut werden. Besuche sollten nach Möglichkeit häufig (wöchentlich oder öfter) sein, aber nicht länger als wenige Stunden dauern.

Zweites und drittes Lebensjahr

Zwei- und dreijährige Kinder sind besonders trennungsempfindlich. Nach der Trennung ihrer Eltern fürchten sie häufig, auch den noch verbliebenen Elternteil zu verlieren. Sie brauchen klar überschaubare Tagesabläufe und feste Rituale. Besuche sollten häufig (wöchentlich oder öfter) sein und können einen halben bis ganzen Tag dauern. Übernachtungen sind nur in Ausnahmefällen sinnvoll, z. B. wenn das Kind mit dem Elternteil zusammengelebt hat und dessen Haushalt gut kennt.

Viertes und fünftes Lebensjahr

Kinder in diesem Alter fühlen sich häufig selbst verantwortlich für die Trennung ihrer Eltern. Dies hängt mit dem Aufbau ihres Gewissens zusammen. Sie benötigen besonders die Gewissheit, dass die Eltern sich trotz der Trennung in Fragen der Elternschaft weiterhin verständigen können. Besuche sollten am besten wöchentlich oder häufiger stattfinden, mindestens jedoch an zwei Wochenenden pro Monat. Übernachtungen sind nur dann sinnvoll, wenn das Kind zu dem Elternteil, bei dem es nicht lebt, Bindungen entwickelt hat. Unter Umständen sind dann auch schon kürzere Ferienaufenthalte möglich. Besuche können auch zusammen mit Geschwistern oder anderen Kindern (zum Beispiel Freunden oder Freundinnen des Kindes) stattfinden.

Erste Schuljahre (sechs bis neun Jahre)

Im frühen Schulalter werden sich Kinder zunehmend der sozialen Konsequenzen der Scheidung bewusst. Sie klammern sich nicht an den ver-

bliebenen Elternteil, sondern suchen aktiv nach einer neuen Form der Familienidentität, die beide Elternteile einschließt. In diesem Alter sind Kinder besonders anfällig für Loyalitätskonflikte. Sie wollen es beiden Eltern „recht“ machen und schämen sich manchmal der Handlungsweisen ihrer Eltern. Besuche sollten mindestens an zwei Wochenenden pro Monat stattfinden, unter Einbeziehung der Wünsche des Kindes und in Abstimmung mit seinen sonstigen Aktivitäten (zum Beispiel Sport oder Musik). Längere Aufenthalte in den Ferien sind sinnvoll. Sie setzen aber voraus, dass bereits regelmäßig Besuche mit Übernachtungen stattgefunden haben.

Ältere Kinder (zehn bis 13 Jahre)

Die beginnende Pubertät ist immer – unabhängig von der Familienform – eine schwierige Lebensphase für Kinder und Eltern. Trennung und Scheidung können die Problematik zusätzlich verschärfen, weil die Identitätsfindung erschwert sein kann. Beziehungsschwierigkeiten mit dem älteren Kind sollten nicht allein der Trennung zugeschrieben und der Ex-Partner bzw. die Ex-Partnerin nicht dafür verantwortlich gemacht werden. Kinder in diesem Alter brauchen die Gewissheit, dass beide Eltern auch bei Schwierigkeiten verlässliche Ansprechpartner bleiben. Die Besuche sollten in Abhängigkeit von der Lebenssituation (Schule, Freunde, Freizeitaktivitäten) und den Wünschen der Kinder gestaltet werden. Sinnvoll ist die Aufstellung einer Umgangsplanung gemeinsam mit dem Kind. Es sollte auch vereinbart werden, in welchem Rahmen das Kind spontane Besuche durchführen kann.

Jugendliche (14 bis 18 Jahre)

Jugendliche lösen sich schrittweise von den Eltern ab. Die Gruppe der Gleichaltrigen wird für sie immer wichtiger. Eltern sollten sich in punkto Lebensort und Umgang mit dem anderen Elternteil im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten nach den Wünschen des/der Jugendlichen richten. Vereinbarungen über den Lebensort sollten über einen bestimmten, überschaubaren Zeitraum hinweg verbindlich sein. Bei kurzfristig anberaumten Kontakten sollte der jeweils andere Elternteil informiert werden.

(Aus: Wegweiser für den Umgang nach Trennung und Scheidung. Wie Eltern den Umgang am Wohl des Kindes orientieren können. Hrsg.: Deutsche Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft e.V., Deutscher Kinderschutzbund Bundesverband e.V., Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Bundesverband e.V. Berlin 2005, S. 34f. Zu beziehen über: Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend)