Sind wir zu feige, uns zu trennen?

Früher hieß es: Scheidung, aus, vorbei. Heute bleiben immer mehr Ex-Paare zusammen wohnen – und sagen den Kindern nichts von der Trennung. Ist das sinnvoll? Oder problematisch?

FOTOS VOLKER LAMMERS

STYLING ANKA REHBOCK

„Auf den ersten Blick alles schick“

Halbwegs heile Welt: Wenn die Leidenschaft weg ist, sollten Eltern ein Team bleiben. Mehr aber auch nicht, findet BRIGITTE-Autor Jan Jepsen. Ein Plädoyer für eine klare Trennung in aller Freundschaft

Schnell ein Seufzer vorweg, damit mich niemand missversteht: Als heilloser Romantiker würde ich jetzt lieber über die Traumhochzeit statt Traumtrennung schreiben. Wenn ich mich allerdings hier in Berlin, in Prenzlauer Berg, genauer noch im Epizentrum aller Alleinerziehenden (und überhaupt in der Realität), umschaue, scheint das Thema Trennung ungleich relevanter. Leider, sollte man vielleicht sagen: In der Klasse unseres neunjährigen Sohnes gibt es bei 24 Schülern gerade mal vier formal intakte Familien. Also äußerlich. Mit vermeintlich höherem Friede-Freude-Eierkuchen-Faktor. Und Harmonie hoffentlich nicht nur in homöopathischer Potenz. Wie bei uns Getrennten beziehungsweise Gescheiterten.

Wirklich? Einerseits habe ich meine Zweifel, andererseits gute Erfahrung gemacht, dass nicht jede Trennung in Rosenkrieg oder Schlammschlacht ausarten muss. Fiebi* und ich gelten in unserem Freundes- und Bekanntenkreis als das „Vorzeigetrennungspaar“. Ein zweifelhaftes, gewöhnungsbedürftiges Prädikat, schon klar. Und ob man als Vorzeigetrennungspaar unbedingt als Rollenmodell taugt und ein Bundesverdienstkreuz bekommen sollte, sei mal dahingestellt. Bei Licht betrachtet scheint mir das allerdings nicht so abwegig. Vor allem, wenn Kinder involviert sind. Unser allergrößtes Gut. Wichtigste „Human Resource“ überhaupt, wie es so schön neudoof heißt.

Jedes Jahr verlieren knapp 140 000 Kinder den Zusammenhalt in ihrer Familie, weil Eltern sich trennen. Und dabei sind die nicht verheirateten Beziehungen noch nicht mal mitgerechnet. Im „Normalfall“ wohnen die Kinder danach bei einem Elternteil, meistens der Mutter, die im Alltag die Betreuung übernimmt. Der Vater zahlt dafür mehr oder weniger artig Unterhalt und bekommt beziehungsweise erkauft sich ein sogenanntes „Besuchsrecht“. Die Kinder kommen dann in der Regel jedes zweite Wochenende zu ihm. Für mich persönlich eine groteske Vorstellung, fast schon ein Horrorszenario, mittels eines aus dem 19. Jahrhundert stammenden Gesetzbuchs zum Hilfs- und Hobbypapi degradiert zu werden. Ein Anachronismus, der nicht in unsere gesellschaftliche Wirklichkeit passt, in der Väter die Kinder miterziehen und Mütter arbeiten.

Eltern wollen Kindern nichts mehr zumuten

Offenbar bin ich nicht der Einzige, dem dieses sogenannte Residenzmodell antiquiert vorkommt. Immer öfter hört man, und das bestätigen auch Paar- und Familientherapeuten, dass Eltern neue Modelle des Familienlebens nach der Trennung ausprobieren. Manche lassen dazu die Kinder in der gemeinsamen Wohnung und betreuen sie dort wechselweise. Andere bleiben sogar ganz zusammen unter einem Dach wohnen.

Warum ist das so? Weil es billiger ist – und bequemer? Bestimmt, aber das ist nicht die ganze Wahrheit. Unsere Gesellschaft toleriert inzwischen auch ungewöhnliche Lebensmodelle. Fassaden aufrechtzuerhalten, ist heute für viele nicht mehr so entscheidend. Vielleicht wollen Eltern ihren Kindern außerdem nichts mehr zumuten und stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück. Weil sie die Entwicklung des Nachwuchses nicht durch elterliche Eruptionen gefährden und ihnen weiterhin eine halbwegs heile Welt und Nestschutz gewähren wollen. Alles für den guten Zweck, beziehungsweise Zwerg in diesem Fall.

Vielleicht mögen sie aber auch ihr vermeintlich heimeliges Nest nicht zerstören. „Die meisten Eltern wünschen sich eine Familie, weil Familie ja letztendlich auch Verbindung, Verlässlichkeit und Zusammengehörigkeit für die Erwachsenen bedeutet – in der Welt, in der wir leben, mit all ihren Jobunsicherheiten und politischen Unruhen“, meint die Bremer Familientherapeutin Elke Wardin. „Bei einer Trennung wird an diesen Grundwerten gerüttelt, und das erzeugt nachvollziehbare Ängste.“

Nur: Womöglich verzögert eine räumlich nicht vollzogene Trennung die ▶

* Name von der Red. geändert

14 Jahre & 8 Monate

hielten die Ehen durchschnittlich, die im Jahr 2013 geschieden wurden

QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT

169 800

Ehen wurden 2013 in Deutschland geschieden

QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT

In mehr als

60 %

der Fälle haben nach einer Trennung oder Scheidung beide Elternteile das Sorgerecht

QUELLE: DEUTSCHES JUGENDINSTITUT

17 %

der minderjährigen Kinder wohnten 2011 mit nur einem Elternteil im Haushalt zusammen

QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT

endgültige Trennung nur und verschiebt das Elend der Kinder nach hinten. Denn Kinder, so Wardin, brauchen vor allem eines: Klarheit (das ganze Interview mit ihr lesen Sie auf Seite 116).

Laut einer globalen Forschungsarbeit der Juraprofessorin und Familienrechtsspezialistin Hildegund Sünderhauf sind die größten Stressoren für Trennungskinder: der Verlust eines Elternteils, überlastete Alleinerziehende, ökonomische Probleme und der elterliche Konflikt. Machen dann Eltern, die pro forma zusammenbleiben, doch alles richtig? Nein. Frau Sünderhauf propagiert tatsächlich das sogenannte Wechselmodell, bei dem sich beide Elternteile die Betreuung paritätisch teilen, allerdings in getrennten Wohnungen. Also eine Woche bei Mama, eine Woche bei Papa. Zum Beispiel. In ihrer Forschungsarbeit, deren Ergebnisse auf Youtube zu sehen sind, bezeichnet Sünderhauf dieses Modell als den Rolls-Royce der Kinderbetreuungsmöglichkeiten. Die positiven Folgen für die Scheidungskinder seien eindeutig belegt. Keine Auffälligkeiten oder gravierenden Entwicklungsdefizite.

Was uns betrifft, das „Vorzeigetrennungspaar“, praktizieren wir das Wechselmodell inzwischen seit sieben Jahren. Gerade kommen wir aus den Ferien zurück. Zu dritt wohlgemerkt. Mutter, Vater, Kind. Schöne Ferien sogar. Friedlich. Kaum ein böses oder garstiges Wort. Kein Gezicke. Nix. Auf den ersten Blick alles schick und halbwegs heile Welt. Eine intakte Kleinfamilie, sollte man meinen. Einziger und entscheidender Unterschied von damals zu heute – es sind sozusagen Szenen einer ehemaligen Ehe. Fiebi und ich sind mittlerweile freundschaftlich miteinander verbunden und keine Geliebte mehr.

Natürlich gibt es Problemzonen. Insbesondere Fiebi geht es spürbar an die Substanz, wenn unser Sohn uns plötzlich beide in den Arm nimmt und zu einer Zusammenheit, einer Familie, drückt. Oder wenn er gut gelaunt, obwohl eigentlich zu alt dafür, es sichtlich genießt, in unserer Mitte an zwei Händen – Hollahopppsassa – durch die Luft geschleudert zu werden. Man spürt, wie er den familiären Dreiklang von Mutter, Vater und Kind genießt.

Unser Sohn war zweieinhalb, als wir uns trennten. Auf die genauen Gründe will ich gar nicht groß eingehen. Kennt ja jeder in unterschiedlichen Gradationen und Graustufen der Gefühle. Wir haben es brav mit Mediation und Paarberatung versucht. Half alles nicht. Ich fühlte mich in der Familienfalle nicht wohl. So die Kurzversion. Die lange und ehrliche Fassung: Ich fühlte mich eingeengt. Ganz allgemein – im Zwinger der Zivilisation. Ich bin eigentlich Nomade. Und Autor. Und zumindest der Autor ist auch immer ein Stück weit Autist (sonst wäre er ja Schauspieler geworden). Ich brauche Ruhe und Rückzugsräume als schwindende Ressource, um mich zu konzentrieren. Ein Buch zu schreiben. Das macht man nicht zwischen Kinderzimmer und Kloputzen, weil die Partnerin gerade (zu Recht) drauf besteht. Der ganz normale Alltagsabrieb eben. Amors Albtraum.

Kein Gezicke, kein böses Wort: Szenen einer ehemaligen Ehe

Klingt vielleicht unromantisch, aber im Nachhinein bereue ich nicht, dass wir es nicht länger versucht haben. Dadurch, dass wir uns so konsequent und „rechtzeitig“ trennten, emotional wie räumlich, hat unser Sohn das dynamische Wechselmodell mit zwei Wohnungen bewusst nie anders kennengelernt. So wie ich umgekehrt meine Vaterschaft mit all den Papipflichten und -freuden sicher niemals in der Intensität erlebt hätte. Eine Erfahrung, die ich auf keinen Fall missen möchte. Und die der Junior heute als normal empfindet. Unsere Bindung hat sich dadurch eher intensiviert. Und nichts ist schöner, friedlicher und befriedigender, als sein Kind abends mit einer Geschichte in einen 100 Prozent sorglosen Schlaf zu geleiten (was früher meistens die Mutter gemacht hat).

Es gibt sicher kein Patentrezept für eine Trennung. Ich weiß. Aber es gibt Hilfsmittel: Bei einer geglückten, sportlichen Trennung überwindet mindestens ein, besser beide Partner früher oder später die narzisstischen Kränkungen und das geschundene Ego. Auch wenn es oft als Airbag dient. Ein bisschen buddhistische Gelassenheit und etwas Sportsgeist – zwecks Schattenhüpfen – und Fairplay können nie schaden. Wichtigstes Kriterium einer geglückten Trennung, fast schon Gebot, kann also eigentlich nur lauten: statt juristischem Beistand einfach nur etwas mehr intakten Menschenverstand. Das gemeinsame Kind bleibt auch gemeinsam und steht im Mittelpunkt und nicht zwischen den beiden Elternteilen, ob in einer gemeinsamen oder zwei getrennten Wohnungen. Denn anders als den Partner kann man sich seine Eltern nicht aussuchen. Ein Kind hat Anspruch auf Mutter und Vater, in der Regel beide gleich lieb und sollte nicht machtstrategisch manipuliert oder missbraucht werden.

Meines Erachtens hat das mehr mit Fahrlässigkeit als mit elterlicher Fürsorge, geschweige denn mit Liebe, zu tun. Und apropos Liebe. Zum Geleit noch schnell einen zweiten kleinen Seufzer – mit Tendenz zum Stoßgebet: Peace, people! Make love, not war. Vor, nach und möglichst lange während der Beziehung. Unsere Kinder werden es uns danken.

Unser Autor **JAN JEPSEN,** 52, ist Weltenbummler und Autor. Sein neuester Roman passt zum Thema Familie: „Fortpflanzung folgt“ (384 Seiten, 9,99 Euro, Berlin Verlag). Dafür musste er in der Antarktis recherchieren – natürlich in seiner kinderfreien Woche. ▶

FOTO PLAINPICTURE

„Meine Idee von Liebe hat sich geändert“

15 Jahre waren Constanze, 44, und der Vater ihrer Kinder ein Paar. Dann trennten sie sich – und wohnen weiterhin zusammen. Die Kinder sollen nicht zwischen zwei Welten pendeln müssen

Unsere Beziehung ist nicht an ständigen Streitereien zerbrochen, es gab keine Betrügereien, keinen Vertrauensbruch. Wir haben uns einfach entliebt. Irgendwann, vor knapp zwei Jahren, bin ich morgens um halb drei aufgewacht und dachte: Da fehlt was. Ich bin nicht glücklich. Ich sehnte mich nach Rausch und Begehren statt nach lauen Gefühlen.

Als ich ihm das sagte, es war so ein drängender Impuls, ehrlich zu sein, nickte er nur. Ihm ging es genauso. Wenn die Leidenschaft erloschen ist, kann man Klartext reden, ohne sich Giftpfeile ins Herz zu schießen. „Wir haben beide wieder etwas Glück verdient“, sagte er. Ich weinte ein wenig und fand ihn großartig.

Aber auseinanderziehen, wie so viele andere? Keiner von uns konnte sich vorstellen, von den Kindern getrennt zu leben. Also entschieden wir uns für eine Familien-WG: Wir leben weiter gemeinsam unter einem Dach, nur mit separaten Schlafzimmern. So behalten unsere Söhne (5 und 9) ihr Zuhause und müssen nicht pendeln zwischen zwei Welten, müssen keine Koffer packen, um das Wochenende bei Papa zu verbringen. Denn der kommt ja abends nach Hause, kann ihnen Gute Nacht sagen oder mit ihnen toben und spielen. Von der Trennung haben wir ihnen daher nichts gesagt, warum auch? Für sie soll sich ja möglichst wenig ändern.

Die Alternative – er zieht aus, die Kinder bleiben bei mir – haben wir besprochen und verworfen. Selbst wenn ich mich wieder verlieben sollte, würde ich unser „Familienmodell“ von der Beziehung trennen wollen, denn meine Idee von Liebe hat sich verändert. Wenn es nach mir geht, soll sie ohne den Alltag auskommen, der unserer Beziehung so geschadet hat.

Natürlich könnte man einwenden, dass es bequem ist, sich nicht zu trennen. Was das für ein schräges Modell ist, das wir unseren Kindern da vorleben. Ich habe diese Einwände zigmal gehört und kann nur mit meiner Erfahrung antworten: Als Scheidungskind habe ich mir immer gewünscht, dass meine Eltern sich gut verstehen. Ob sie sich lieben, war mir egal! Und: Ich finde es ganz und gar nicht bequem, mit einem Mann zusammenzuleben, den man nicht mehr liebt. Ich bin noch weniger bereit als früher, herumliegende Socken wegzuräumen. Am Feinschliff für ein harmonisches WG-Leben arbeiten wir täglich. Jetzt erst recht, denn wenn die Liebe als Kitt fehlt, werden die Schwächen des anderen auf einmal klar sichtbar.

Respekt ist deshalb extrem wichtig. Wenn ich meinen Ex anschaue, denke ich: Ich mag dich, du bist ein toller Papa, der beste. Unsere Beziehung ist entspannter geworden, seit die Liebesblase geplatzt ist – vielleicht, weil wir nichts mehr voneinander erwarten. Wir funktionieren heute als Team: Die Betreuungszeiten haben wir klar aufgeteilt, jeder übernimmt seinen Teil und erhält im Gegenzug seine Freiheiten. Auf der anderen Seite essen wir zusammen und fahren als Familie in den Urlaub.

Ob das immer so weitergeht? Keine Ahnung. Seit Kurzem gibt es eine neue Frau in seinem Leben, und es wäre übertrieben zu behaupten, dass ich es toll finde, wenn er zu ihr fährt, alle zwei, drei Wochen ein paar Tage. Aber sie nimmt mir nichts weg, das ich gern hätte. Wenn er irgendwann ausbrechen und zu ihr ziehen will, werden wir ein neues Modell für uns vier finden müssen. Aber darüber zerbreche ich mir erst den Kopf, wenn es tatsächlich so weit ist.

„Wir hatten den Schmerz nur verschoben“

Weihnachten, Geburtstage, Urlaub – alles gemeinsam: Sabine, 47, und ihr Ex blieben Freunde. Bis sie einen neuen Partner hatte. Und ihr Sohn ausflippte

Wir dachten, wir hätten das richtig gut hingekriegt. Die Trennung, als Tim zwei Jahre alt war, und auch die Jahre danach. Unsere Beziehung war nicht in Feindschaft zerborsten, sie war an Gleichgültigkeit gestorben. Tims Vater zog in eine WG, sonst lief vieles weiter wie bisher. Unsere Freunde beneideten uns darum: wie freundschaftlich wir miteinander umgingen, dass wir an den Wochenenden immer noch Ausflüge zusammen machten, Weihnachten und Geburtstage gemeinsam feierten und zu dritt in den Urlaub fuhren. Wir glaubten, Tim damit einen schmerzhaften Bruch zu ersparen. Schließlich hatte er uns beide ja noch – mit dem einzigen Unterschied, dass wir nicht mehr zusammen wohnten.

Nach sechs Jahren verliebte ich mich neu. Ralf hatte wie ich einen achtjährigen Sohn, auch die Kinder mochten sich. Es war zu schön, um wahr zu sein. Dass etwas nicht stimmte, dämmerte mir, als wir Erwachsenen uns vor den Kindern zum ersten Mal umarmten und Tim völlig unvermittelt sagte: „Ich mag euch nicht mehr.“ Ich war total blauäugig an die Sache herangegangen, hatte Tim nicht mal gesagt, dass Ralf und ich ein Paar sind, es war ja offensichtlich. An Liebe konnte schließlich nichts verkehrt sein, dachte ich – und freute mich, dass Tim endlich Eltern erlebte, die liebevoll miteinander umgingen.

Doch wenn Ralf bei mir übernachtete, stand Tim vor meiner Schlafzimmertür und schrie nach mir. Oder er rief mich vom Festnetztelefon auf meinem Handy an, das neben meinem Bett lag. Wenn ich Ralf einen Abschiedskuss gab, schob er sich dazwischen. Als wir eines Nachmittags zu viert an der Bushaltestelle standen, schlug Tim meinem Freund mit Absicht das Handy aus der Hand. Und in seinem Schulzeugnis stand jetzt: „Manchmal tust du anderen Kindern weh, ohne dass es einen Grund gibt.“

Nach drei Monaten mieteten wir uns als Patchwork-Familie übers Wochenende ein Häuschen. Morgens lag Tim im Bett und brüllte: „MAMA! MACH FRÜHSTÜCK!“ Er versuchte, mich zu kontrollieren und herumzukommandieren, und als ich mich weigerte, ihm seine Gummistiefel zu holen, weinte und schrie er unerträglich lang.

Ich suchte Hilfe bei einer Kinderpsychologin. Die öffnete mir die Augen: Weil wir nach der Trennung keinen klaren Schnitt gemacht hatten, konnte Tim jahrelang leugnen, dass wir nicht mehr zusammen waren. Erst durch meinen neuen Partner begriff er, dass es seine Familie nicht mehr gab. Wir hatten den Trennungsschmerz lediglich um ein paar Jahre nach hinten verschoben. Und der war nun untrennbar mit meinem neuen Partner verknüpft – in Tims Augen war Ralf die Ursache für sein Leid. Da ich mich als Kind in meiner äußerlich intakten Herkunftsfamilie selbst nicht sonderlich wohl gefühlt hatte, hatte ich nicht damit gerechnet, dass eine Trennung derart bedrohlich sein könnte. Inzwischen weiß ich: Es macht Kindern eine Riesenangst, wenn die Familie zerbricht.

Nach eineinhalb Jahren Beziehung hat sich die Lage etwas beruhigt, aber noch ist nicht alles gut. Das Brüllen und Türknallen hat aufgehört, doch Tim ist immer noch eifersüchtig auf Ralf. Das Gute an der Sache ist: Da ich selbst alle zwei Wochen zu Tims Psychologin gehe, ist mein Umgang mit ihm bewusster geworden. Ich bin zugewandter, versuche, mehr auf ihn einzugehen und herauszufinden, wie er sich fühlt. Manchmal haben wir wieder richtig gute Zeiten. ▶

„Er hat Sex mit einer anderen und kommt danach zu mir“

Was macht man mit einem Mann, der nicht ausziehen will? Claudia, 36, entschied sich, die Sache auszusitzen – und entdeckte darüber ihr eigenes Leben wieder

In den vergangenen drei Jahren hatten Thomas und ich höchstens zwei- bis dreimal Sex im Jahr. Wenn ich ehrlich bin, fehlte uns beiden aber schon lange körperliche Nähe: Umarmungen, Küsse, Intimität. Ich selbst bin zwar nie der romantische Typ gewesen, aber irgendwann zog auch Thomas sich mehr und mehr zurück und ließ keine Nähe mehr zu.

Ich war deshalb auch nicht überrascht, als ich durch einen Zufall seine Affäre entdeckte. Ich konnte sie ihm nicht mal richtig vorwerfen. Auf meinen Wunsch hin versuchten wir eine Paartherapie, sprachen viel miteinander, aber als ich merkte, dass hinter der Affäre mehr steckte, als er zugab, forderte ich ihn auf auszuziehen. Ich wollte endlich einen Schlussstrich, die Scheidung.

Nur: Für Thomas kam das gar nicht infrage! Wir sind zwar beide Scheidungskinder, aber er wollte das mit der eigenen Familie unbedingt auf die Reihe kriegen und sich nicht von unseren Söhnen (7 und 9) trennen. Ich stand also vor dem Problem: Was macht man mit einem Mann, der sich weigert auszuziehen?

Das nächste Dreivierteljahr war für mich unerträglich. Thomas ging abends los, war angeblich beim Sport, aber ich wusste – er fährt zu ihr. Nachts um drei kam er dann nach Hause und legte sich wortlos schlafen. Ich gab mir – und ihm – drei Monate Zeit. Als ich ihn danach erneut darum bat, sich eine eigene Wohnung zu suchen, sagte er nur: „Okay, von mir aus. Aber ich suche mir nichts Eigenes, ich ziehe dann gleich zu ihr.“

Ich war fassungslos. Meine Kinder am Wochenende bei dieser Fremden? Die neue Frau als Zweitmutter? Das kam für mich wirklich gar nicht infrage. Ich wollte zwar, dass er auszieht, aber zu meinen Bedingungen.

Also schlug ich in meiner Verzweiflung vor, dass wir weiterhin zusammen wohnen, aber mit festen Regeln. Und die sehen so aus: Wir wohnen und essen weiter zusammen, nur an zwei Abenden in der Woche kommt er jetzt gar nicht mehr nach Hause. An den Wochenenden wechseln wir uns mit der Betreuung ab und schieben ab und zu einen Familientag ein. Klingt komisch, aber so machen wir das jetzt. Ich hänge einfach sehr an dem Ideal der Familie, bin sehr religiös und konservativ erzogen worden.

Es hat etwas gedauert, aber inzwischen ist es mir egal, dass er mit einer anderen Sex hat und danach zu uns nach Hause kommt. Ich gehe jetzt selbst wieder häufiger aus, viel auf Konzerte, und muss sagen, ich hatte viel Spaß in den vergangenen Monaten. Ich habe sozusagen mein eigenes Leben wiederentdeckt. Und letztens, als wir beide zu Hause waren, haben wir sogar, stark beschwipst, miteinander geschlafen. Aber das war eher so eine Art Abschiedssex.

So wie wir gerade leben, das gibt es übrigens viel öfter, als man denkt. Ich gehe damit recht offen um, und Frauen, die ich nur über Freunde kenne, sprechen mich an und erzählen mir, dass sie seit Jahren so leben: Ehe kaputt, Familie intakt. Und jeder macht sein Ding, solange es keinen neuen Partner gibt. Früher hieß es Scheidung, aus und vorbei. Heute hält man lieber das Familienleben aufrecht, wegen der Kinder und weil es bequemer und billiger ist.

> *Ehe kaputt, Familie intakt: Das ist bequemer und billiger*

Thomas hat gesagt, er kann sich auch weiterhin nicht vorstellen auszuziehen und will auch nach wie vor keine Scheidung. Ich bin mir nicht sicher, ob ich auf Dauer so leben will. Aber wir lassen das jetzt erst mal so auf sich beruhen. ▶

52 %

der Scheidungsanträge wurden 2013 von Frauen gestellt

QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT

36 %

aller Ehen werden im Laufe der nächsten 25 Jahre geschieden

QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT

„Kinder können eine Familien-WG nicht verstehen“

Paare, die sich trennen, probieren heute verschiedenste Lebensmodelle aus. Aber nicht alle sind gut für die Kinder, meint die Bremer Familientherapeutin Elke Wardin

BRIGITTE: Paare trennen sich heute anders – warum eigentlich?

ELKE WARDIN: Früher haben die Gerichte in der Regel entschieden, dass die Kinder ihren Lebensmittelpunkt bei der Mutter behalten und alle zwei Wochen am Wochenende zum Vater gehen. Dieses sogenannte Residenzmodell als favorisierte Form ist heute überholt: weil man viel mehr über Bindung, psychische Risiken und Schutzfaktoren für Kinder weiß. Und weil Eltern sich verändert haben. Wenn Väter vor der Trennung stark an der Erziehung beteiligt waren, wäre es doch komisch, wenn sie plötzlich abgeschnitten wären und ihr Kind nur noch alle 14 Tage sehen könnten. Insofern entstehen gerade ganz neue Modelle, die erprobt werden.

Welche zum Beispiel?

Am geläufigsten ist mir aus meiner Beratung das Wechsel- oder Pendelmodell, bei dem die Kinder zu gleichen Anteilen bei beiden Eltern leben und bei beiden ihren Lebensmittelpunkt haben. Viele Eltern, die in meine Praxis kommen, wollen das praktizieren. Für Kinder ist es wichtig, dass möglichst viel erhalten bleibt von ihrem vertrauten Leben, damit sie ihre Sicherheit behalten. Manche Eltern bleiben dafür sogar in einem Haus wohnen. Sie leben dort in verschiedenen Wohnungen, in beiden haben die Kinder ein Zimmer und können sich überall frei bewegen. Es gibt feste Regeln, wer wann verantwortlich ist, aber beide Elternteile sind da.

Klappt das gut?

Unterschiedlich. Man sollte sich vorher überlegen: Wie komme ich damit klar, wenn der andere einen neuen Partner hat, der auch mit im Haus wohnt oder häufig da ist? Man lebt ja sehr eng zusammen und bekommt vieles mit vom Privatleben des anderen, das kann kränkend sein. Für die Kinder ist es schön, ein festes Zuhause zu haben, mit beiden Elternteilen in ihrer Nähe. Schwierig wird es, wenn die Kinder nicht erkennen, dass es eine Trennung gibt, und dennoch wahrnehmen, dass etwas nicht stimmt. Kinder haben feine Antennen für atmosphärische Störungen. Sie glauben, sie könnten etwas tun, damit die Eltern wieder zusammenkommen – und sind verunsichert und überfordert.

Immer öfter hört man, dass Eltern sich trennen, aber wegen der Kinder in einer Art Familien-WG weiter zusammenleben – wie auch zwei Frauen in unserem Dossier. Sind wir heute einfach zu feige, uns richtig zu trennen?

Eher zu ängstlich. Denn wenn man sich trennt und auszieht, bringt das gravierende Lebensveränderungen für alle mit sich. Wohnt man weiter zusammen, bleibt vieles bestehen: die Lebensumstände, die Betreuung der Kinder, die gemeinsame Verantwortung, die finanzielle Belastung und zumindest der Schein der einstmals vorhandenen Familienform. Es ist also vermeintlich einfacher, in einer Art Familien-WG zusammenzuleben.

> *Alle zwei Wochen zum Vater? Das ist heute längst überholt*

Warum vermeintlich?

Für mich stellt sich die Frage: Warum machen Eltern das? Und was ist, wenn ▶

Ab 40 ist man zu alt

um es immer allen recht machen zu wollen.

Jetzt im Handel

sie eine neue Beziehung beginnen? Kinder verunsichert es, wenn sie spüren, dass etwas nicht stimmt zwischen ihren Eltern. Sie erleben, dass Mama und Papa ohne Zärtlichkeit und Liebesbekundungen zusammenleben, ihnen fehlt also eine wichtige Erfahrung im Leben.

Ist das denn schlimm?

Eltern dürfen nie vergessen, dass sie Vorbilder für ihre Kinder sind, ihnen ein Rollenmodell vorleben: Wie gehen Männer mit Frauen und Frauen mit Männern in einer Beziehung um? Es ist ein großer Unterschied, ob sie erleben, dass Eltern sich in den Arm nehmen, sich küssen, in einem Bett schlafen. Oder ob Eltern emotional nichts miteinander zu tun haben. Wenn Eltern sich wünschen, dass ihre Kinder später funktionierende Liebesbeziehungen eingehen, macht es Sinn, ihnen das auch vorzuleben. Eltern zeigen ihren Kindern, wie Familie und das Leben funktionieren.

Und wenn man mit den Kindern offen spricht, ihnen sagt, dass man keine Liebesbeziehung mehr führt?

Kinder können das nicht verstehen. Sie brauchen Bilder und Erlebnisse und nicht nur Erklärungen. Im Alter von etwa sechs Jahren können sie intellektuell überhaupt erst begreifen, dass Eltern keine Beziehung mehr haben und sich trennen wollen. Paardynamische Prozesse dagegen können selbst Jugendliche oft noch nicht verstehen. Ihnen ein Familien-WG-Modell zu erklären, würde eher zu einer noch größeren Verwirrung beitragen. Kinder brauchen aber Klarheit. Unbedingt erzählen sollten ihnen die Eltern, wenn sie eine neue Paarbeziehung eingehen, und sie daran auch Anteil nehmen lassen. Ein neuer Partner ist ein wichtiger Teil im Leben. Außerdem lernen Kinder dann, wie eine funktionierende Liebesbeziehung aussehen kann.

Es gibt ja auch viele Paare, die sich zwar räumlich trennen, aber weiter gemeinsam mit den Kindern in den Urlaub fahren, Weihnachten und Geburtstage feiern. Ist das gut oder schlecht?

Kinder mögen es gerne, wenn ihre Eltern miteinander reden. Bei einer gut verlaufenden Trennung ist all das, was im Leben der Kinder eine Rolle spielt, integriert worden. Es gibt keine Themen oder Menschen, über die nicht gesprochen werden darf. Immer da, wo Eltern als Eltern verbunden bleiben und sich austauschen oder etwas gemeinsam machen, geht es den Kindern daher besser. Zeit gemeinsam zu verbringen und Erlebnisse weiter zusammen zu teilen, hat für Kinder eine große Bedeutung. Das empfehle ich allen Paaren, die sich getrennt haben.

Aber schürt das nicht bei den Kindern die Hoffnung, dass die Eltern wieder zusammenkommen?

Es ist wichtig, ein passendes Maß zu finden, damit eine Trennung für die Kinder dennoch erkennbar ist. Man muss immer wieder deutlich sagen: Wir sind getrennt, aber wir gehen trotzdem einmal pro Woche zusammen Pizza essen oder feiern die hohen Feste zusammen wie Geburtstage, Weihnachten, Konfirmation. Eltern müssen immer wieder zeigen, dass das nicht der erste Schritt ist, wieder ein Paar zu werden.

> *Zwei Jahre dauert es, bis alle ihren neuen Platz und Frieden gefunden haben*

Oft gibt es Probleme, wenn ein neuer Partner auftaucht.

Ja, das kann eine große Herausforderung sein. Eine Trennung ist aber nur dann wirklich geglückt, wenn die neuen Partner integriert werden können, wenn sie einen festen Platz im neuen Familienleben bekommen haben. Es muss eine Lösung gefunden werden, die alle ohne Spannungen mittragen können und die für alle passt, auch für die neuen Partner.

Heute wird bei Trennungen mehr an die Kinder gedacht. Liegt das daran, dass in unserer Gesellschaft Kinder einen immer höheren Stellenwert einnehmen?

Man weiß heute einfach mehr darüber, was gut für sie ist, und achtet darauf. Natürlich haben Eltern sehr oft ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich trennen. Aus diesem Gefühl heraus machen sie schnell Zugeständnisse, die sie langfristig nicht einhalten können, die sie überfordern und dann wieder zurücknehmen. Für Kinder ist das ganz schlimm, da es erneut Verunsicherung und Enttäuschung bedeutet. Besser ist es, erst einmal weniger anzubieten, es auszuprobieren und dann darauf aufzubauen. Man sollte schauen, was zu der jeweiligen Familie passt. Welche beruflichen und finanziellen Lebensbedingungen liegen vor?

Wie wichtig ist eigentlich für die Kinder, dass die Eltern nach der Trennung glücklich sind?

Sehr wichtig. Ausgeglichene Eltern führen dazu, dass auch die Kinder ausgeglichen sind. Die Trennungsphase ist ja immer erst einmal eine Krise für alle. Erfahrungen zeigen, dass es mindestens zwei Jahre dauert, bis alle Familienmitglieder ihren Frieden und ihren neuen Platz gefunden haben und wieder Freude erleben können.

Das Fazit lautet also: Die ideale Trennung ist die, die ins Leben und zu den Bedürfnissen der Beteiligten passt?

Genau, und zwar ohne Tabus. Für Kinder ist es oft schwierig, von einem zum anderen Elternteil zu wechseln. Dinge zu erzählen, die bei Papa schön waren, geht bei Mama nicht. Oder bei Papa darf der neue Partner von Mama nicht erwähnt werden. Sie müssen immer einen Teil draußen halten. Hier brauchen sie die Hilfe ihrer Eltern: nämlich dabei, dass die Welten von Vater und Mutter in einem verträglichen Kontakt stehen.

INTERVIEW: DANIELA STOHN

Die systemische Familientherapeutin **ELKE WARDIN** aus Bremen berät Eltern vor und nach Trennungen. Ihr Fokus: für jede Familie eine individuelle Lösung zu finden, die Kindern und Eltern gut tut. Mehr Infos unter www.elke-wardin.de

FOTO DANIELA BUCHHOLZ