Und wer kriegt die Kinder?

130 000 Kinder und Jugendliche sind jedes Jahr von der Trennung ihrer Eltern betroffen. Viele müssen miterleben, wie Mama und Papa das Ringen ums Sorgerecht als Machtspiel missbrauchen. Dabei kann Trennung auch ein Happy-End für alle sein, meint unsere Autorin Andrea Müller, Mutter zweier Söhne und trennungserprobt

Es ist aus. Vorbei.

Wieder einmal spucken wir morgens die bitteren Worte einer versenkten Liebe mitsamt Zahnpasta ins Waschbecken und beten sie abends in den Chardonnay. Liebeskummer ist wirklich grausam.

Aber als Erwachsene in der Mitte des Lebens haben wir Übung darin, uns das Messer langsam wieder aus dem Herzen zu ziehen. Und es kommt der Tag, da nehmen wir den Klang seiner Schritte im Treppenhaus nicht mehr als Morsezeichen der Liebe, sondern als Nachklang eines Irrtums wahr.

Bis plötzlich einer fragt: „Mama, sind das Papas Schritte?“

Die Sache ist nämlich die: Papas Schritte hallen auch noch nach, wenn die Liebe längst Geschichte ist. Und wir können seine Nummer nicht einfach löschen, als wäre er tot oder nach Afrika gezogen. Nein, diesmal ist es nicht vorbei! Denn:

Eltern bleibt man, bis zum letzten Atemzug – auch wenn viele getrennte Mütter und Väter das ungern hören.

Zwischen der Trennung vom Vater meiner Kinder und heute liegen zehn Jahre, Zeiten voller Stress und Streit. Hunderte Textnachrichten, die ich lieber nicht geschrieben (oder bekommen) hätte. Sein unangekündigtes Auftauchen in meiner Bude war zunächst an der Tagesordnung: Er ging ins Kinderzimmer (was ihm seiner Meinung nach zustand: sind ja auch seine Kinder!), öffnete Schränke und einmal auch den Wäschekorb, wie bei einer Hausdurchsuchung. Neulich musste ich lachen, als mich ein Ex-Nachbar von gegenüber erinnerte: „Ach, ihr wart die Verrückten, die sich ihr Kind über den Balkon gereicht haben.“ Tatsächlich, ich wohnte im Erdgeschoss und wollte mir weitere Wohnungsbegehungen ersparen.

Inzwischen schauen wir auf eine Reihe schöner gemeinsamer Geburtstage und Mahlzeiten am Küchentisch zurück. Zwischen uns liegt ein Kilometer Luftlinie, den die Kinder „mal eben“ mit Fahrrädern bewältigen können. Wir haben einen Familienchat, in dem wir Organisatorisches besprechen, was mit zwei Teenies fast täglichen Austausch bedeutet.

Die Aussicht, bis zum Abiball des Großen (mit Glück in zwei Jahren) inklusive neuer, alter oder ohne Partner friedlich an einem Tisch zu sitzen, ist schön – sofern der Sohn das möchte.

Denn das zumindest haben wir in all den Jahren immer versucht zu hinterfragen: Was wollen unsere Kinder?

Doch jedes Ex-Paar hat seine eigene Dynamik, wenn es darum geht, die Trennung zu verarbeiten

Was die meisten von uns eint: Die Vergangenheit brennt dabei oft wie ein kleines Flämmchen, erinnert uns daran, dass wir nach einer Trennung immer noch Menschen mit verschiedenen Weltanschauungen, Wertesystemen und Gemütern sind, die wir auch vor der Trennung schon waren. Doch oft wird uns das erst klar, wenn wir Kinder haben: Nirgendwo manifestieren sich solche Unterschiede deutlicher als in der Erziehung.

Gerade bei Trennungen, die nur einer will, mit Affären oder anderen Unwägbarkeiten versinken Eltern in einem für Außenstehende schwer durchdringbaren emotionalen Sumpf. Dieser Sumpf macht es unmöglich, eigenes Versagen zu erkennen, Dinge klar zu sehen, eigene Verletzungen von den Bedürfnissen der Kinder abzutrennen. Schuld ist dann – natürlich – immer der andere. ›

Und so herrscht oft Krieg. Je verzweifelter dabei einer von beiden über die Trennung ist, desto mehr Probleme gibt es beim Übergang in eine friedliche, elterliche Ko-Existenz. Gerne nach dem Motto: Was für mich so schlecht war am „fehlerhaften" Charakter des anderen, muss auch für meine Kinder schlecht sein.

Diese Überlegung ist schon im Ansatz falsch: nicht nur, weil die Kinder zu 50 Prozent die Gene des anderen haben. Sondern auch, weil Eigenschaften, die wir an unseren Ex-Partnern vielleicht nicht mögen, in der Kindererziehung hilfreich sein könnten.

Allerdings: Kaum ein Mensch ist unreflektierter als ein Elternteil, der mit Trauer und Schuldgefühlen fertig werden muss – das Ganze dann noch garniert mit existenzieller Sorge und/oder gesellschaftlicher Stigmatisierung. Klar, dass wir gerade in der ersten Trennungsphase die Person nicht sehen wollen, die in unseren Augen das gesamte Leid der Welt verursacht hat und unseren Lebensplan hat scheitern lassen. Klar, dass wir verzweifelt sind und wütend.

Lasse, 13, lebt überwiegend bei seiner Mutter. Seine Eltern sind seit zehn Jahren getrennt – beide haben neue Partner mit neuen Kindern

„Ich erinnere mich nicht mehr an die Zeit, als meine Eltern noch zusammen waren. Ich komme mit beiden gut aus, finde es aber besser, wenn wir nicht mit Mama und Papa zusammen essen. Mamas neuer Freund hat ältere Kinder. Im Sommer waren wir alle zum ersten Mal in einer Finca auf Mallorca. Ich hatte einen Freund zu Besuch. Das hat voll Spaß gemacht."

Doch oft ist diese Wut blind. Und wir schaden damit nicht nur dem anderen oder den Kindern. Sondern auch uns selbst.

Denn die kinderfreie Zeit danach ist für viele frisch getrennte Mütter der beste Nebeneffekt des ganzen Dramas: Plötzlich gibt es (Papa-)Wochenenden, in denen man relaxen, daten und sich nur um selbst kümmern kann.

Dennoch wird die Frage „Wer bekommt die Kinder?" in Trennungsstreits immer wieder gestellt – bei etwa jeder zehnten Scheidung in Deutschland geht es im Kern darum. Als wären die Kinder Eigentum, das hinterher geteilt werden kann, wie das Haus oder das gemeinsam erwirtschaftete Vermögen, gern nach dem Motto: Wer sie behalten darf, hat gewonnen.

Dabei hat derjenige, der nach einem Sorgerechtsstreit die Kinder zugesprochen bekommt, nicht wirklich „gewonnen", sondern eigentlich immer den Paar-Konflikt auf dem Rücken der Kinder ausgetragen. Denn um dem Ex-Partner das Sorgerecht (oder Umgangsrecht) entziehen zu können, muss man der Gegenseite Verfehlungen größeren Ausmaßes nachweisen. Und die bringen klagende Elternteile und ihre Rechtsberater nicht selten dazu, die Grenzen der guten Moral zu überschreiten.

Was das heißt, zeigt der ZDF-Film „Weil du mir gehörst" von 2019. Darin geht es um eine hochkonflikthafte Trennung, eine enttäuschte, rachsüchtige Mutter, die dem Vater die gemeinsame Tochter entfremdet – mit dem Ziel, das alleinige Sorgerecht zu gewinnen: Sie zieht um, ohne dem Vater Bescheid zu geben. Löscht die

Nummer des Vaters aus dem Handy der Tochter. Torpediert ihren Urlaub mit der neuen Patchworkfamilie des Vaters. Und alles auf Anraten ihrer (verantwortungslosen) Anwälte.

Der Würzburger Jugendpsychiater Wilfried von Boch-Galhau, Experte auf dem Gebiet der elterlichen Entfremdung, spricht von irreparablen Schäden, den solche Manipulationen an der kindlichen Psyche hinterlassen. Boch-Galhau behandelt in seiner Praxis Scheidungskinder aller Altersklassen und erlebt immer wieder „traumatisierende Beziehungsabbrüche“. Schlimmste Entfremdungsszenarien gäbe es teilweise sogar durch parteiische Großeltern.

Diese Erfahrung macht auch Familienrichter Dr. Jürgen Rudolph immer wieder. Er rät beim Streit um gemeinsame Kinder zur Deeskalation mit allen Mitteln:

„Ignorieren Sie das Messer, das in Ihrer Hosentasche aufklappt, wenn Sie vor der Haustür des anderen Elternteils stehen“,

sagt der Erfinder des „Cochemer Modells“ (siehe Kasten unten rechts) und fügt hinzu: „Gefühle in einem Eltern-Konflikt kann man im Wald herausbrüllen, beim Therapeuten, meinetwegen mit Freunden durcharbeiten.“ Aber nicht an den Kindern auslassen.

Dabei wirkt das Gezerre um die Kinder ohnehin fast anachronistisch. Denn ein Satz wie: „Wenn du gehst, behalte ich zur Strafe die Kinder und erzähle ihnen, wie schlimm du bist“, erinnert auch irgendwie an Mütter aus den 50er-Jahren, die keine andere Bestimmung jenseits ihres Mutterseins finden.

Wie also kann es anders, besser gehen?

Wenn der Hamburger Jugendpsychiater Prof. Dr. Schulte-Markwort kleine Patienten behandelt, die in die Mühlen ihrer streitenden Eltern geraten sind, bemüht er beim Familiengespräch gerne Brechts Para- ❯ bel vom „Kaukasischen Kreide-

Liliana, 13, wohnt zu 60 Prozent bei der Mutter und zu 40 Prozent beim Vater. Die Eltern haben jahrelang gerichtlich prozessiert

„Papa ist ausgezogen, als ich in der ersten Klasse war. Damals wollte ich nicht bei Papa übernachten. Bei Mama ist alles normaler, sie weiß besser, was ich will, und ich kenne ihre Wohnung. Wenn ich bei Papa übernachten sollte, musste Mama ihn immer abends anrufen, weil ich nicht über Nacht bleiben wollte. Dann hat Mama mich abgeholt. Weil ich geweint habe, hat Papa gesagt, dass Mama mich entfremdet. Aber eigentlich hat Mama nur gesagt, was ich sowieso auch dachte, und nicht, dass Papa ein Monster oder so was ist. Mama hat viel geweint, ich auch. Jetzt verbringe ich mehr Zeit bei ihm. Auch weil er immer um mich kämpft, auch vor Gericht. Ich weiß, dass er mich lieb hat, ich habe Papa ja auch lieb. Aber er ist halt nicht Mama. Mama ist ‚zu Hause‘.“

DAS COCHEMER MODELL

... hat der Familienrichter Jürgen Rudolph etabliert. Dabei geht es um die Zusammenarbeit verschiedener Personen und Institutionen, die am Gerichtsverfahren beteiligt sind und alle ein gemeinsames Ziel haben: Eltern-Konflikte nicht eskalieren zu lassen und sich an den Interessen des Kindes zu orientieren. Rudolph setzt sich seit Jahren auch für „entsorgte“ und „entfremdete“ Mütter und Väter ein.

Luna und Lucie sind Zwillinge (beide 6). Ihre Eltern haben sich frisch getrennt. Die Mutter ist jetzt mit einer Frau zusammen. Die Eltern haben sich für das Nestmodell entschieden (siehe S. 73)

Luna: „Mama und Papa sind nicht mehr verliebt. Lucie und ich sind in unserer Wohnung geblieben, wir bleiben für immer zusammen. Meine Eltern wollen, dass alle glücklich werden, aber Mama sagt, das ist nicht einfach. Mama hat eine Freundin, Papa auch. Ich weiß nicht genau, ob wir jetzt praktisch drei Mamas haben. Eigentlich wäre es praktisch, wenn wir alle zusammenwohnen könnten. Hauptsache Mama und Papa streiten sich nicht mehr und kommen wieder zusammen.“

kreis“: Darin streiten sich eine Amme, die ein Kind aufgezogen hat, und eine Mutter, die das Kind plötzlich zurückhaben will. Der Richter malt einen Kreidekreis auf den Boden, stellt das Kind hinein und sagt: „Und jetzt zieht.“ Beide Frauen greifen eine Kinderhand – und die Amme lässt die Hand los. Daraufhin spricht der Richter das Kind der Amme zu.

Loslassen ist schwer und dauert. Genauso wie die Einsicht, dass ein Ex-Partner auch gute Eigenschaften hat.

Vielleicht lernt einer gern mit den Kindern und spielt Brettspiele, der andere geht mit ihnen lieber Schwimmen oder ins Theater? Einer ist streng und konsequent, der andere dafür abenteuerlustig und spontan? Beides ist für Eltern, die kein Paar mehr sein wollen, schwer zu ertragen. Für ihre Kinder aber wertvoll und gut. Auch deshalb lässt sich Erziehung in getrennten Haushalten (und Leben) viel besser organisieren.

Wie das genau aussehen kann, ob die Kinder mal bei dem einen, mal bei dem anderen leben, ob es einen festen Wohnsitz für die Kinder gibt, und die Eltern kommen wechselseitig dazu (siehe Kasten) oder noch ganz anders: Jede Familie hat unterschiedliche Ressourcen, auch finanziell. Und auch ungewöhnliche Lösungen können manchmal sehr gut passen.

Eines meiner Lieblingsbeispiele ist die Mutter meiner Freundin Tanja.

Trotz ihrer Sozialisierung in den Fünfzigern hatte sie sich vom gut situierten, erfolgreichen Vater getrennt, ungeachtet finanzieller oder gesellschaftlicher Folgen. Aber mit dem Wissen: Irgendwie werde ich es schon schaffen.

Tanja war damals Teenager und entschied sich für ein Leben bei der Mutter im eher bescheidenen Zuhause. Ihr Bruder, damals 14, blieb beim Vater: mit Garten, Villa, Riesenzimmer.

Tanjas Eltern, inzwischen beide 80 Jahre alt und seit Jahrzehnten in neuen Partnerschaften, tauchen immer noch beide auf Familienfesten auf. Mit denselben kleinen Kritteleien, die der eine schon immer am anderen fand. Und doch kommen beide, begrüßen sich mit Umarmung und freuen sich über Kinder, Schwiegerkinder, Patchworkkinder und Enkel – übrigens alle in funktionierenden Familien.

In der Rückschau können sie sagen: Wir haben alles richtig gemacht.

„Vorsicht Baustelle“

Wenn getrennte Eltern in einen Rosenkrieg geraten, werden Kinder häufig als Waffen eingesetzt. Ein Gespräch mit Dr. Marianne Kalinowsky-Czech, die als Familienrechts-Psychologin jeden Tag sieht, welche Folgen das hat

Was bedeutet Trennung für die kindliche Gefühlswelt?
Eine Trennung ist für Kinder einschneidend, jedoch führt sie nicht, wie lange angenommen, automatisch zu einer Schädigung. Es gibt kein „Trennungskindersyndrom“. Der entscheidende Faktor ist, WIE Eltern sich trennen. Vor allem schwierige Trennungen, bei der Eltern sich über Jahre hinweg vor Gericht streiten, sind eine hohe Belastung für Kinder. Acht bis zehn Prozent aller Scheidungsfamilien bleiben langfristig strittig – vor allem bei Eltern mit Persönlichkeitsstörungen lassen sich meist keine einvernehmlichen Lösungen finden.

Die Belastung für die Kinder ist aber nicht in allen Altersgruppen gleich?
Nein. In den ersten ein, zwei Jahren möchte kein Kind von der Hauptbindungsperson, meist der Mutter, weg: Sie hat das Kind ausgetragen, geboren, gestillt. Sie ist der sichere Hafen, zu dem Kinder in Belastungssituationen (auch später noch) zurückkehren. Ab etwa dem dritten Lebensjahr reagieren Kinder mit heftigem Protest. Wut, Angst, Trauer, Schlafstörungen, Bettnässen. Der Kontakt zum abwesenden Elternteil wird oft verweigert, weil das Vertrauen in Beziehungen generell erschüttert ist. Zwischen sechs und neun Jahren ist eine Perspektivenübernahme möglich, das Kind kann sich mehr in andere hineindenken, Loyalitätskonflikte ploppen auf, auch die Angst, einen Elternteil ganz zu verlieren. Kinder wollen es beiden Eltern recht machen.

Und nach der Grundschulzeit?
Ab etwa neun bis elf wollen Kinder gelassen und cool wirken, auch wenn sie einsam und traurig sind. Ein hohes Konfliktniveau der Eltern wirkt sich in dieser Zeit extrem negativ auf die Entwicklung ihres Selbstwertgefühls aus, weil sie sich noch stark mit der Familie identifizieren. ›

Ab etwa dem zwölften Lebensjahr wächst bei Kindern das psychologische Verständnis: Wie sehe ich mich, wie sehe ich andere, wie sehen mich andere? Unterstützende Orientierung durch die Familie ist mit der herannahenden Pubertät – trotz Trennung – extrem wichtig. Reaktionen sind jetzt Trauer und Wut. Häufig flüchten sich Jugendliche in der Phase auch in viel zu frühe Partnerschaften und distanzieren sich von den Eltern.

Warum ist es für Eltern so schwer, die Paarebene von der Elternebene zu trennen?
Eine Trennung gehört neben Tod oder Krankheit zu den belastendsten Lebensereignissen. Es geht ja hier um Auflösung und Umwandlung der wichtigsten Beziehung des Lebens, was immer als Verlust erlebt wird und mit Ängsten verbunden ist. Vor allem in den ersten beiden Jahren bedeutet Trennung meist pures Leiden. Verbitterung, Schuld, Aufruhr, Kummer, Depression, Isolation. In dieser Zeit sollten Eltern ein Schild mit der Aufschrift „Vorsicht Baustelle" vor sich aufstellen.

Aber was können Eltern tun, damit sich ihre Kinder möglichst gefahrenfrei auf dieser Baustelle bewegen?
Wichtig in jedem Alter ist, dass Kinder nicht zu Trösten, Helfern, Schiedsrichtern, Spionen oder Botschaftern für die Eltern werden. Oder zu viel Verantwortung übernehmen.
Studien haben gezeigt, dass sie besonders litten, wenn Erziehungskompetenzen des anderen Elternteils angezweifelt wurden. Streiten sich die Eltern erbittert, gibt es verschiedene Möglichkeiten: etwa Kindes-Übergaben durch Dritte, Kontakt nur per Mail, SMS, keine Treffen, schon gar nicht in der Wohnung des anderen. Wir Fachleute sprechen von „Disengagement", Elternschaft für das Kind ohne direkten Kontakt zwischen den Eltern. Ich sage immer: Eine distanzierte Elternschaft ist für die Kinder allemal besser als persönliche Kindesübergaben in einer Trennung, wo Eltern sich vor den Augen der Kinder an die Gurgel wollen ...

Oskar, 10, lebt bei seiner Mutter. Seine Eltern sind seit fünf Jahren getrennt. Der Vater hat eine neue Freundin. Die Mutter ist Single und arbeitet halbtags

„Wir wollen nicht, dass Papa in unsere Wohnung kommt, mein Bruder versteckt sich dann immer. Weil Papa schreit ... wenn unsere Zimmer nicht aufgeräumt sind oder im Treppenhaus unser Müll rumsteht. Und weil Papa dann immer sagt, er muss alles bezahlen, aber Mama sagt, dass das nicht stimmt. Dann wird es laut, und Mama wirft Papa raus. Wenn wir verabredet sind, ist es okay. Dann ist meistens Weihnachten oder ein Geburtstag ..."

Da erzählen Kinder der Mama auch gerne nach Wochenenden beim Papa von ganz doofen Erlebnissen (auch wenn das gar nicht stimmt) ...
Ja, ich erlebe es häufig bei sogenannten Interaktionsbeobachtungen: Wenn ein Kind spürt, dass die innere Erwartungshaltung seiner Mutter ist, dass es ihm beim Vater nicht gut geht, ist es bemüht, diese Erwartung zu erfüllen. Da werden kleine Bagatellunfälle riesig aufbauscht oder sogar ausgedacht. In diesen Fällen nimmt die Mutter entsprechende Schilderungen empört, aber auch dankbar auf.

Klingt nach typischen Entfremdungs-Taktiken.
Der Hintergrund für so eine mütterliche Haltung ist eine „Dämonisierung" des früheren Partners, der für das eigene Leiden verantwortlich gemacht wird. Allianzbildungen treten dann besonders bei den Neun- bis Zwölfjährigen auf, zwischen Vätern und Töchtern oder Müttern und Söhnen. Die Kinder solidarisieren sich mit demjenigen, bei dem sie mehr Zeit verbringen, und lehnen den anderen kompromisslos ab.

Obwohl das natürlich nicht ihrem wirklichen Gefühl entspricht. Wenn Sie als Gerichtspsychologin Gutachten erstellen müssen – wie ermitteln Sie den Willen, die wahren Gefühle von Trennungskindern?
Sie sprechen das Kindeswohl an. Damit wird vor Gericht von beiden Seiten gern argumentiert. Doch die juristische Frage nach der Erziehungsfähigkeit von Eltern muss immer auch auf psychologischer Ebene geklärt werden.
Dafür spreche ich mit allen Beteiligten und in allen Konstellationen. Beobachte, spiele ... Mit Kindern baue ich Gespräche oft spielerisch auf, etwa in Satzergänzungen: „Wenn ich ein Tier wäre, wäre ich ein ..." Hier kommen erstaunliche Gedanken, Hoffnungen, Ängste ans Licht. Viele Kinder freuen sich, dass sich jemand so ausgiebig mit ihnen befasst. Ich würde mir wünschen, dass Eltern sich häufiger beraten lassen, sodass es erst gar nicht erst zu Auseinandersetzungen vor Gericht kommt. Wenn sie vor dem Familienrichter landen, ist es ja eigentlich schon zu spät.

FOTOS: KKGAS (4) + CACTUS Creative Studio (3)/Stocksy, stock.adobe.com, privat; ILLUSTRATIONEN: stock.adobe.com

WO LEBEN DIE KINDER?

Das Residenzmodell: Die Kinder leben überwiegend bei einem Elternteil, der andere hat ein Umgangsrecht bzw. eine Umgangspflicht. Dafür entscheiden sich vor allem getrennte Paare, bei denen ein Elternteil – meist die Mutter – Teilzeit oder gar nicht arbeitet und der andere den Hauptteil des Familieneinkommens erwirtschaftet. Dieser zahlt dann auch Unterhalt für die Kinder.

Das Wechselmodell: Die Kinder leben abwechselnd bei beiden Elternteilen, keiner zahlt Unterhalt. Dafür entscheiden sich oft Mütter und Väter, die in etwa gleich viel verdienen

Das Nestmodell: Es gibt eine „Drittwohnung", in der nur die Kinder und jeweils ein Elternteil abwechselnd wohnen. Meist nur für gutsituierte Eltern machbar.

Carl, 17, Bruder
von Oskar, lebt überwiegend
bei seiner Mutter

„Ich bin echt froh, dass meine Eltern getrennt sind. Früher gab es immer nur Streit. Jetzt haben wir immer doppelt Ferien. Meine Eltern feiern uns zuliebe immer noch Weihnachten zusammen – so als Familie. Ist manchmal sogar ganz schön. Wenn mein Vater bei meiner Mutter klingelt, gibt es immer noch Stress. Wenn ich vorher weiß, dass Papa vorbeikommt, um was zu holen (meinen Bruder), fahre ich mit dem Fahrrad um die Ecke. Ich schicke Mama dann eine SMS und frage, ob die Luft wieder rein ist. Wenn er weg ist, komme ich zurück."