



Marianne Nolde

Eltern bleiben  
*nach der*  
Trennung

Was Ex-Partner für sich und  
ihre Kinder wissen sollten

KNAUR 

**Besuchen Sie uns im Internet:**

**[www.knaur.de](http://www.knaur.de)**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)



Originalausgabe April 2020

© 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Der Abdruck des Zitats aus dem Kinofilm »Best Exotic Marigold Hotel« erfolgt mit freundlicher Genehmigung von 20th Century Fox Home Entertainment.

Covergestaltung: Kathrin Keienburg-Rees

Coverabbildung: Shutterstock / Lopolo

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-426-21473-2

5 4 3 2 1

»Am Ende ist alles gut.  
Und wenn nicht alles gut ist,  
ist es auch nicht das Ende.«

*(Dev Patel in »Best Exotic Marigold Hotel«)*



# Inhalt

1	Einleitung . . . . .	9
2	Wenn Trennung die bessere Lösung ist . . . . .	13
3	Die Signale des Kindes deuten: Über die psychische Situation Ihres Kindes nach der Trennung . . . . .	17
4	Beide Eltern nach der Trennung lieben dürfen: Ihr Kind glaubt Ihnen nichts, was Sie nicht selbst glauben . . . . .	23
5	Neue Weichen stellen: Mit Ihrem/Ihrer Ex müssen Sie im Alltag nicht mehr weiterleben, mit sich selbst schon . . . . .	35
6	Berechtigte Sorgen und nutzlose Befürchtungen . . . . .	49
7	Ihr Kind darf trauern: Gefühls-Zombies sind auch keine Lösung . . . . .	59
8	Kommunikation nach der Trennung: Wie geht das? . . . . .	65
9	Die Sache mit der Schuld . . . . .	75
10	Opferrolle . . . . .	81
11	Und wenn es Projektion wäre? . . . . .	91
12	Vorbild sein . . . . .	95

13	Wollen Sie gewinnen um jeden Preis oder glückliche Kinder? . . . . .	99
14	Praktische Regelungen: Vom Umgangsrecht bis zum Wechselmodell . . . . .	107
15	Der Wunsch des Kindes: Soll Ihr Kind der Entscheider in der Familie werden? . . . . .	125
16	Unsere Erziehungsstile sind viel zu verschieden: Über die Angst, vom Kind weniger gemocht zu werden . . . . .	137
17	Fangen Sie klein an und wachsen Sie über sich hinaus, sobald Sie es können . . . . .	143
18	Geschlechterrollen und Geschlechterkampf . . . . .	147
19	Wenn etwas nicht funktioniert, hilft »mehr desselben« auch nicht . . . . .	153
20	Der/Die Neue: Zumutung oder Bereicherung? . . . . .	157
21	Patchwork für Fortgeschrittene – kleine Wunder . . . . .	171
22	Ein Plädoyer für Versöhnlichkeit – aber bitte ohne Zwang . . . . .	177
23	Es lohnt sich . . . . .	183
	Dankeschön . . . . .	187
	Literatur . . . . .	189

# 1

## Einleitung

Als Gutachterin für Familiengerichte habe ich sechsund-dreißig Jahre lang Eltern und Kinder in Trennungs- und Scheidungssituationen erlebt und so gut ich konnte versucht, an sinnvollen Lösungen für die Kinder mitzuwirken. Gute Lösungen für die Kinder waren oft gleichzeitig gute Lösungen für die Eltern und umgekehrt.

Ich habe mich über jede einzelne Familie gefreut, die es geschafft hat, am Ende des Gerichtsverfahrens einen einvernehmlichen Weg zu finden, und ich habe mitgelitten, wenn ich bei eskalierten Rosenkriegen so gar nicht mehr helfen konnte. Je verhärteter die Fronten waren, umso schwieriger wurde das.

Je frühzeitiger Eltern verstehen, was Kinder in einer Trennungssituation brauchen und wie man für alle zufriedenstellende Lösungen findet, desto besser sind die Aussichten. Darum habe ich gern im privaten Umfeld Eltern in Trennungsprozessen beraten und erlebt, dass sich dadurch mitunter Gerichtsverfahren erübrigten. Eines Tages sagte mir eine Mutter, die frisch getrennt war, das müsse doch in einem Buch nachzulesen sein, was ich ihr gerade erklärt hätte. Das sei doch wichtig zu wissen. So entstand die Idee zu diesem Buch. Ich hoffe, damit einen Beitrag zur Prävention von eskalierenden Trennungskonflikten leisten zu können. Schließlich kennt nicht jeder zufällig eine Gerichtspsychologin, die er kurzfristig fragen könnte, wenn ihm oder ihr Hintergrundwissen zur Bewältigung der Trennungssituation fehlt.

Hinzu kommt, dass ich mich nicht nur beruflich mit der

Thematik befasst habe, sondern auch privat. Meine erste Ehe mit Kindern wurde geschieden, ich lebe in einer Patchworkfamilie. Ich bin also sowohl »Fachfrau« als auch »Betroffene«. Als Betroffene weiß ich, wie schwierig die Empfehlungen der Fachleute umzusetzen sind, wenn man emotional vom Trennungserleben noch so richtig durchgeschüttelt wird. Ich weiß aber auch, wie sehr es sich lohnt, ungeachtet eigener Gekränktheit zu versuchen, der Kinder wegen weiter als Eltern zusammenzuwirken.

Und weil ich selbst durch einige Irrungen und Wirrungen hindurch erlebt habe, was für ein Segen das für unsere Kinder war, möchte ich Sie mit diesem Buch wirklich gern dazu motivieren, es ebenfalls zu versuchen.

Wie sehr es sich gelohnt hat, wurde mir durch einen ganz besonderen Blumenstrauß in Warschau in aller Deutlichkeit vor Augen geführt.

Aber dazu später.

Ich wende mich mit dem Buch vor allem an Sie als Eltern in Trennungssituationen, aber auch an all diejenigen, die solche Familien beruflich oder privat begleiten.

Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung: Das hier ist kein Ratgeber, den Sie abarbeiten, und dann wird alles gut. Ich lade Sie ausdrücklich ein zu prüfen, was Sie auf den folgenden Seiten lesen, und selbst einzuschätzen, was für Sie brauchbar ist, was Sie vielleicht für Ihre Situation abwandeln können oder was einfach gar nicht auf Ihre Lage passt. Wenn ich Sie am Ende mit meinen Erfahrungen und Geschichten inspirieren konnte, *Ihren* ganz persönlichen Weg zu finden, dann hat dieses Buch seinen Zweck erfüllt. Letztlich sind Sie der Experte für Ihre Familiensituation, aber es schadet nicht, Erfahrungswissen hinzuzuziehen. Es muss ja nicht jeder jeden Fehler erst selbst machen.

Wenn Sie es im Moment ganz eilig haben und die Frage nach konkreten Regelungen Ihnen unter den Nägeln brennt, dann können Sie gleich mit Kapitel 14 beginnen, in dem es um praktische Betreuungsmodelle geht. In den Erste-Hilfe-Koffer gehört aber auf jeden Fall auch Kapitel 3, in dem ich auf die psychische Verfassung des Trennungskindes eingehe, und Kapitel 4, in dem das an einem Beispiel anschaulich gemacht wird.

Vorausschicken möchte ich, dass die hier geschilderten Beispielfälle von mir fikionalisiert wurden zum Schutz der Persönlichkeitsrechte. Über meine eigenen Erfahrungen mit der Trennung und ihren Folgen darf ich Ihnen mit Erlaubnis meiner Familie dagegen ohne Verfremdung berichten. Was nicht heißt, dass ich Ihnen hier die objektive Wahrheit garantieren kann, sondern lediglich meine Wahrnehmung der Geschehnisse.

Wenn ich im Folgenden von »Ex-Partnern« spreche, sind damit grundsätzlich beide Geschlechter gemeint. Manchmal erwähne ich beide, habe das aus Gründen der Lesbarkeit aber nicht durchgängig so gehandhabt. Dass in den Beispielen mehr Kinder bei ihren Müttern leben, entspricht den bisherigen Gegebenheiten und soll nicht ausdrücken, dass ich Männern weniger zutraue, dass sie Kinder betreuen und erziehen können. Ich möchte Ihnen ja von meinen Erfahrungen berichten, und die stammen teilweise aus Zeiten, in denen traditionelle Familienmodelle noch eine größere Rolle gespielt haben.

Sie müssen sich aber jetzt keine Sorgen machen, dass ich neue Entwicklungen nicht im Blick habe. Gerade das Thema Wechselmodell hat mich interessiert, und ich habe mich 2013 konkret dafür eingesetzt, dass es dazu einen Arbeitskreis beim Familiengerichtstag gab. Ich wollte gern in einem grö-

ßeren Rahmen diskutieren, ob und wann es eine gute Option für Familien ist. Auslöser war für mich ein Vortrag, in dem ich erfuhr, dass schon Aufteilungen der Betreuungszeit ab 30:70 unter bestimmten Umständen als Wechselmodell gelten können. Mir wurde klar, dass dieses Modell mehr Gestaltungsspielraum lässt als die geläufige Variante des wochenweisen Wechsels. Und dass darin ein Potenzial liegt für einvernehmliche Regelungen.

Nachdem wir diese Punkte nun so weit geklärt haben, begeben wir uns gemeinsam auf die Reise in die Turbulenzen einer Trennungssituation und schauen wir uns an, wie die Neugestaltung der Familie nach einer Trennung gelingen kann.

## 2

### Wenn Trennung die bessere Lösung ist

Als Gutachterin für Familiengerichte war eine Eltern-trennung so ziemlich das Letzte, was ich meinen Kindern gewünscht hätte. Zu oft hatte ich die Streitigkeiten der Eltern miterlebt und die Verunsicherung der Kinder, deren Traurigkeit spürbar war, selbst wenn sie sie den Eltern zuliebe so gut es ging unterdrückten.

Aber es gab etwas, das ich noch weniger wollte. Dass unsere Kinder in einer Atmosphäre von Spannung, Unzufriedenheit und Streit aufwachsen würden.

Die Möglichkeiten, Kinder über die Disharmonie zwischen ihren Eltern hinwegzutäuschen, werden arg überschätzt. Kinder nehmen in der Regel sehr wohl wahr, wenn sich die Stimmung zwischen ihren Eltern anhaltend verschlechtert. Selbst wenn Sie es schaffen, Ehestreitigkeiten ausschließlich in ihrer Abwesenheit zu führen und nicht schlecht über den anderen reden, wird die veränderte Atmosphäre spürbar sein. Und womöglich sprechen die Blicke, die Sie sich zuwerfen, bereits Bände, und Ihre Kinder sind sehr wohl in der Lage, die zu lesen.

Ich selbst wurde hellhörig, als mein damals fünfjähriger Sohn mich beim Zubettbringen darum bat, dass ich, wenn wir uns trennen würden, nur so weit wegziehen möge, dass er mich mit dem Fahrrad erreichen könne. Ich war erschrocken, denn zu dem Zeitpunkt dachte ich noch gar nicht an Trennung. Gerade dieses Kind hatte immer ein besonderes Verhältnis zu seinem Vater. Ich war entsetzt, als mir klar

wurde, dass er ganz selbstverständlich von einem Leben bei ihm ausging, obwohl das in unserem Fall unrealistisch war. Ich dachte damals, ich stehe vor einer unlösbaren Situation, für die es gar keinen guten Ausgang geben kann, ein regelrechter Albtraum. Nicht dass Sie denken, bei uns ging es nur so glimpflich aus, weil die Bedingungen idealer waren als Ihre.

Leider spitzte sich die Situation weiter zu. Als schließlich eines unserer Kinder Zeuge eines heftigen Streits wurde und wir den Schrecken auf seinem Gesicht sahen, kamen wir zur Besinnung und zu der Erkenntnis, dass es so nicht weitergehen konnte. Wir regelten die Trennung einvernehmlich, über den Aufenthalt der Kinder und die Zeiten beim anderen Elternteil waren wir uns glücklicherweise einig. Die Kinder würden bei mir leben und ihren Vater an Wochenenden und in den Ferien besuchen.

Trotz meiner Sorge, was vor allem aus dem vaterbezogenen älteren Sohn werden sollte, stellte sich heraus, dass er ziemlich bald die entspanntere Situation genoss. Wir mussten zwar umziehen, das war aber für ihn mit einigen Verbesserungen verbunden. Die immer schon an der Betreuung beteiligten Großeltern waren nun in der Nähe, und im ländlichen Umfeld konnte er anders als vorher in der Stadt als Erstklässler schon viel selbstständig unternehmen, was ihm wichtig war. Er hatte glücklicherweise die Begabung, Situationen anzunehmen, wenn sie unvermeidlich waren. Trotzdem war er immer mal wieder traurig, zum Beispiel wenn er nach schönen Tagen mit seinem Papa wieder von ihm Abschied nehmen musste.

Wir konnten ihm und seinem jüngeren Bruder jetzt nur noch »die zweitbeste Lösung« anbieten, aber die sollte es dann möglichst doch sein. Das heißt, ein einigermaßen ent-

spanntes Leben mit beiden Eltern zu unterschiedlichen Zeiten und nicht den Super-GAU, einen Elternteil mehr oder weniger ganz zu verlieren.

Darüber waren wir uns einig. Ich war damals seit acht Jahren als Gutachterin für Familiengerichte tätig und hatte in der Zeit schon so viele abschreckende Beispiele erlebt, dass ich hoch motiviert war, mich um eine Kooperation mit dem Vater meiner Kinder zu bemühen.

Wenn Sie gerade besorgt oder gar verzweifelt darüber sind, dass Sie Ihren Kindern eine Trennung antun müssen oder schon angetan haben: Sie haben jetzt immer noch die Chance auf die zweitbeste Lösung – nach der besten, dass Sie als Familie glücklich zusammenleben können. Kreuzunglücklich und zerstritten ist für niemanden eine Lösung.

Und die zweitbeste Lösung, das habe ich häufig beobachten können, kann doch noch eine sehr gute sein. Noch ist nichts verloren.

Zwar wünschten sich praktisch alle Kinder, die ich bei Begutachtungen gesprochen habe, dass ihre Eltern wieder zusammenkämen – das war bei den meisten aber nur ein Wunschtraum unter der Voraussetzung, dass die Eltern sich dann plötzlich auf wundersame Weise wieder verstehen würden und alle miteinander gut auskämen. Den alten Zustand mit Streit und Angst wünschten sich die wenigsten wirklich zurück.

Und auch nicht jedes Trennungskind ist von dem Wunsch durchdrungen, seine Eltern wieder zu vereinen. Mein jüngerer Sohn hat keine bewusste Erinnerung an ein Zusammenleben seiner Eltern, weil er bei der Trennung erst knapp zwei Jahre alt war. Als dem Vorschulkind irgendwann klar wurde, dass die »normale« Situation eigentlich wäre, dass seine Eltern zusammenleben, wollte er davon nichts wissen. Das

wolle er nicht, das würde doch gar nicht passen! Er kannte seine Mutter in einer Paarsituation nur mit seinem späteren Stiefvater, den er mochte. Für ihn ergab das einfach keinen Sinn, sich seine Eltern als Paar vorzustellen. Seine »heile Familienwelt« bestand aus zwei getrennt lebenden Eltern mit neuen Partnern. Er findet daran bis heute nichts auszusetzen. Erschrocken hatte ihn nur die Vorstellung, seine gewohnte Familie womöglich aufgeben zu müssen, wenn seine Eltern auf die Idee kämen, wieder ein Paar zu werden. Er war wirklich erleichtert, dass das nicht zur Diskussion stand.

Idealerweise, so stelle ich es mir vor, fällt Ihnen dieses Buch in die Hände, wenn Sie noch in einem frühen Stadium der Trennung sind und noch nicht allzu viele Scherben von zerbrochenem Porzellan um sich herum angehäuft haben. Aber auch wenn das leider schon passiert ist, müssen Sie das Buch nicht enttäuscht beiseitelegen. Es ist keineswegs gesagt, dass es bei Ihnen schon zu spät ist. Umkehren und eine andere Abzweigung nehmen geht immer. Ziehen Sie das vorerst einfach als Möglichkeit in Betracht.