

kostenlose

Leonard Loeper

Doreen Dünkler

Verbunden in Trennung

Anregungen & Denkanstöße zur Trennung von Eltern



LELO-Verlag

EDITION kinderleicht

LESEPROBE

LESEPROBE

Verbunden in Trennung

Anregungen und Denkanstöße zur Trennung von Eltern

von

Leonard Loeper & Doreen Dünkler

im

**LELO-Verlag,
EDITION kinderleicht**

Impressum:

Titel: „Verbunden in Trennung“

© copyright: Leonard Loeper

Autoren: Leonard Loeper & Doreen Dünkler

Umschlag Konzept und Gestaltung: C.I.D.

Verlag: LELO-Verlag GbR Potsdam

gedruckt in Deutschland

ISBN: 978-3-9816477-1-6

Auflage 1, Mai 2014

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Buch

Dieses Buch ist kein Ratgeber, denn es verspricht kein simples Konzept, mit denen sich alle Probleme ganz einfach und ohne eigenes Bemühen aus der Welt schaffen ließen. Es gibt keine Patentrezepte für Familien. Vielmehr will es dazu anregen, die eigene Sichtweise in Konflikten nach der Trennung zu hinterfragen.

Es ermutigt den Leser, neue Blickwinkel in der Betrachtung der eigenen Situation zu finden. Einfühlsame Beobachtungen mit lebensbejahendem Humor, sowie eine pointierte Logik laden dazu ein, den Pfad des Leidens zu verlassen, um sich selbst und vor allem seinen Kindern das Leben nach der Trennung so leicht und liebevoll wie möglich zu gestalten.

Die Kapitel in diesem Buch entstanden zum Teil aus Texten, die zwischen 2011 und 2013 für die regelmäßige Kolumne von kinderleicht geschrieben wurden.

Die Autoren

Leonard Loeper erforscht nach kybernetischen Methoden mittels Anthropologie und Psychologie die Verhaltensmuster des Menschen, insbesondere in den Beziehungen zwischen Mann und Frau.

Dieses Buch entstand gemeinsam mit Doreen Dünkler, einer der Gründer und Geschäftsführerin von kinderleicht, einer gemeinnützigen Gesellschaft, die Eltern neue Wege nach der Trennung weist. Sie beschäftigt sich intensiv mit den seelischen Leidensformen der Menschen und möglichen Wegen zur seelischen Heilung. Vor allem sie hat die besondere kinderleicht-Arbeitsmethode geprägt.

DER KANN DAS DOCH GAR NICHT !

Jetzt war es endlich heraus, sie hatte es ihren Eltern gesagt: „...und sie wurden glücklich bis an ihr Lebensende“ hatte nicht funktioniert. Nach der Trauung waren die Kinder und danach der Alltag gekommen. Zuerst Überforderung, dann die Unzufriedenheit und Langeweile zwischen ihnen als Paar. Immer mehr Enttäuschungen, Stress und Wut. Am Ende hatte es sich für sie angefühlt wie die Hölle auf Erden. Und doch war sie in ein tiefes Loch gefallen, als er sie verließ. Nun ließ es sich auch nicht mehr verheimlichen. Er war weg und sie hatte es ihren Eltern erzählen müssen. Freilich nicht alle Details dieses Leidensweges, aber immerhin ein paar Gründe für das „Warum“. Eigentlich war sie froh gewesen, dass sie bei der Familienberatungsstelle schon eine akzeptable Lösung für die Aufteilung der Betreuung der Kinder gefunden hatten. Doch Ihre Mutter schaute nur verständnislos entsetzt und sagte:

„Was? Die Kinder sollen fünf Tage am Stück bei ihm sein und er soll sich alleine um alles kümmern?! Der kann das doch gar nicht! Das kannst Du ihnen doch nicht antun! Also ich als Mutter hätte das nie gemacht! Das würd' ich mir an Deiner Stelle noch mal gut überlegen, Du hast schließlich die Verantwortung für Deine Kinder, meine Liebe!“

„Der war sowieso nie gut genug für Dich!“ brabbelte der Vater dazu, „hab nie verstanden, wieso es ausgerechnet der sein musste. Na ja, nun hast Du ja auch noch die Kinder von ihm. Jetzt musst'de eben sehen, wie Du alleine klar kommst...“ Bei dem Gedanken daran, wie seine Tochter, „seine kleine Prinzessin“ dazu gekommen war, die Kinder von diesem Mann zu bekommen, stieg eine

pulsierende Wut in dem alten Vater auf. Die Vorstellung, wie dieser nichtsnutzige Typ seine schöne Tochter bestiegen hatte... Kurz blitzte der Gedanke dazwischen, wie er selbst zu seiner Tochter gekommen war. Doch die Vorstellung an Sex mit seiner Frau wischte er lieber beiseite. Die 35 gemeinsamen Jahre hatten ihre Spuren bei ihr hinterlassen. Wenn er an Sex dachte, bevorzugte er das Bild der wesentlich jüngeren Kollegin, mit der er seine letzte Affaire gehabt hatte.

„Einfach so ausgezogen ist er also. Hat bestimmt sowieso schon lange 'ne Andere gehabt. Sah mir nicht so aus, als wäre da noch viel gewesen bei Euch... So ein Mistkerl, der soll sich bloß nicht mehr unter meine Augen trauen!“

Die beiden Kinder saßen ein paar Meter weiter mit traurigen Minen auf dem Boden und spielten wortlos. Sie taten so, als würden sie die Worte der Erwachsenen nicht hören, doch jedes einzelne traf ihr verunsichertes Herz. Ihre Mutter bedeutete dem Vater zwar mit einem verärgerten Gesichtsausdruck, dass er sich zurückhalten solle, doch seine Kiefer mahlten vor Wut und er war blind für subtile Signale.

„Von dem Geld, was ich Euch für's Haus gegeben habe, will ich seine Hälfte aber zurück - nicht dass sich dieses Arschloch auch noch bereichert! Da werd' ich gleich morgen mal unseren Anwalt anrufen... überhaupt, hast Du schon einen vernünftigen Anwalt, wegen all der Sachen, die von dem noch so kommen können?“

„Nein Vater und es reicht jetzt!“ entfuhr es ihr, doch ihre Gegenwehr war wenig überzeugend. In ihr selbst war bei den Worten des Vaters die Wut aufgestiegen. Sie war wütend, dass alles so geworden war. Wütend auf ihre Ohnmacht all den Dingen gegenüber, die jetzt auf sie zukommen würden - das Haus verkaufen und

neue Wohnung suchen, noch mehr arbeiten, die Kinder und ihre Fragen nach Papa. Wütend, weil sie selbst es einfach irgendwie nicht besser hingekriegt hatte. Wütend über ihre Angst davor, ab jetzt alleine zu sein. Wütend auf ihn, weil er sie anscheinend so leicht aufgegeben hatte. Sie hatte das Gefühl, nicht nur sich, sondern auch ihn verteidigen zu müssen, aber wie sollte sie es überzeugend können, wo doch jeder Gedanke an ihn sie selbst wütend machte? Mutters Stimme schnitt in ihre Gedanken:

„Kümmere Dich wenigstens gleich darum, dass er ordentlich Alimente bezahlt, wenn er sich schon nicht mehr um seine Familie kümmern will - das ist ja wohl das Mindeste!“

„Mutter, ich kann auch selbst arbeiten. Du weißt doch, dass er jetzt während seiner Fortbildung sowieso nicht so viel verdienen kann. Wir finden da schon eine Lösung...“

„Dann soll er halt was Vernünftiges arbeiten, wie andere Leute auch! Das sind doch sowieso alles nur Flausen. Jetzt kann er sich eben nicht mehr selbst verwirklichen. Muss er eben endlich auch mal 60 Stunden die Woche arbeiten. Hab ich auch gemacht.“, fuhr der Vater laut dazwischen.

„Das weiß ich wohl, Vater! Auch deswegen warst Du nie für uns da. Meine Kinder sollen ihren Vater aber auch erleben können. Und wenn er so viel arbeiten würde, dann könnte er die Kinder nur noch am Wochenende nehmen. Und dann hab ich alles alleine an der Backe.“

„Ja mein Kind, eine gute Mutter ist nun mal für ihre Kinder da. Ich war mit Euch fast immer alleine und hab es auch hinbekommen. War nicht immer schön, vor allem, als Dein Bruder anfing, solche Probleme zu machen...“ dabei warf die

Mutter einen verachtenden Blick auf den mürrisch blickenden Vater. „Aber dafür bist Du nun mal Mutter. Soll *der* mal richtig arbeiten gehen und ordentlich bezahlen. Es reicht doch völlig, wenn er einmal im Monat mit den Kindern was unternimmt. Mehr hat Dein Vater auch nicht gemacht. Na ja, und wenigstens aus Dir ist doch was geworden. Dein Bruder hält es ja nicht mehr für nötig, sich hier mal zu melden... Und alleine beim Vater schlafen lassen würd' ich die Kleinen auf keinen Fall. Andauernd hin und her - da kommen die doch gar nicht zur Ruhe und das will ein Kind doch gar nicht. Kinder gehören schließlich zur Mutter!“

Als sie endlich im Auto auf dem Heimweg waren, fing die Kleine in ihrem Kindersitz scheinbar grundlos an zu weinen. Der Große sagte kein Wort. Als sie ausstiegen, sagte der Junge: „Wann kommt Papa eigentlich wieder?“ und: „Ich hab Dich lieb Mama.“ Das Mädchen klammerte sich stumm an ihren Beinen fest.

Wir Menschen neigen dazu in unserem Urteil über einen Anderen immer da besonders gnadenlos zu sein, wo wir uns selbst, unsere Gedanken und Handlungen am wenigsten leiden können. Was glaubst Du - wie wird diese Mutter sich weiter verhalten?

Wie viele gut gemeinte Ratschläge hast Du bekommen? Bist Du ihnen oder Deinen inneren Überzeugungen gefolgt? Wie hast Du es dann mit Euren Kindern gemacht?

HASS... BOTOX HILFT !

Stehen Eltern in schweren Konflikten, will der Einzelne oft glaubhaft machen, dass seine Haltung gegenüber dem anderen Elternteil eigentlich völlig entspannt und vernünftig wäre. Er/Sie selbst sei ja an konstruktiven Lösungen interessiert - allein das Verhalten des Anderen sei die Ursache aller Konflikte. Diejenigen, die sich selbst als entspannt und friedlich bezeichnen, zeigen dabei alle Anzeichen von Zorn und Verachtung im Gesicht. Sie nennen den anderen Elternteil ihres Kindes gern „Herr oder Frau so-und-so“. Sie wollen sich so weit wie möglich von „diesem Menschen“ distanzieren. Auch der kleine Mensch, den dieses Ex-Paar miteinander gezeugt hat, wird häufig „das Kind“ genannt. Diese Versachlichung schafft emotionale Distanz und macht es leichter, eine knüppelharte Haltung im Konflikt um „das Kind“ einzunehmen.

Kann man so sein Kind vollständig lieben? Es erinnert doch schon mit seiner bloßen Existenz und seinem besonderen Aussehen unvermeidlich an einen Menschen, für den man tiefste Verachtung, Abscheu - ja manchmal (wenn keiner hinsieht) kochenden Hass empfindet!

Willst Du nun einwenden, dass Du Dein Kind selbstverständlich liebst und Dir von Deinem Zorn nichts anmerken lässt? DAS GEHT NICHT! Unsere Emotionen stehen uns zuverlässig ins Gesicht geschrieben, auch wenn wir versuchen, Masken darüber zu ziehen. Ein Kind ist jederzeit in der Lage, jede kleinste unserer Emotionen zu registrieren, denn es fühlt sich in seinen einfachen Instinkten für sein Überleben von unserer Stimmung abhängig.

Einmal abgesehen davon, was Du Dein Kind fühlen lässt - was lässt Du Dich

selbst fühlen? Wie fühlt sich Dein eigenes Leben an, mit all den miesen Gefühlen, die dieser eine Mensch (den Du einst liebtest) von einer Sekunde zur nächsten in Dir auslösen kann? „Er/sie kann mir nichts – er/sie ist es nicht wert!“ klingt nur oberflächlich gut. Du glaubst, mit Deinem Zorn und Deiner Verachtung kannst Du von oben auf ihn herab blicken? Doch wer hat hier wirklich die Macht? Wer löst denn bei Dir diese Gefühle aus? Willst Du die Macht über Deine Gefühlswelt zurückerobern? Was, wenn Du bestimmen könntest, wann Du Dich schlecht fühlen willst und vor allem: wann Du Dich richtig gut fühlen kannst? Wie wäre es, wenn Du Dein Kind mit all seinen Anteilen wieder völlig unbelastet und in tiefster Liebe betrachten könntest? Was, wenn Du mit ihm über seinen anderen Elternteil sprechen könntest, und dabei wirklich ein leichtes Gefühl in Dir wäre – am Ende sogar Freude? „Hass ist ein Gift, das Du für einen Anderen anrührst, am Ende jedoch selber trinkst.“ sagt ein Sprichwort. Steh auf, geh zu einem Spiegel und schau hinein! Welche emotionalen Ausdrücke machen Dein Gesicht schön – und welche machen es zu einer Fratze? Übe ein wenig! Dann schau Dir Dein Spiegelbild an, wenn Du 'normal' ausschaust. Welche Elemente bestimmen? Sind es Frustfurchen oder Lachfalten?

Viele Menschen, die zu viel Gift für Andere anrühren (und am Ende selber schlucken) bezahlen irgendwann auch noch viel Geld für ein anderes Gift: Botox. Das macht die hässlichen Frustfalten weg, lähmt aber auch die Muskeln für die Lachfältchen, die ein Gesicht schön machen.

Was wählst Du – Botox oder Lachen?

WO WARST DU PAPA ?

Wenn der eigene Vater ein Fremder ist, mag manchem bei dieser Überschrift zuerst das Wortgespenst PAS (Parental-Alienation-Syndrom) einfallen. Dieser Begriff meint, dass ein Elternteil das Kind dem anderen Elternteil entfremdet. Wir wollen hier jedoch andere Gründe betrachten, warum mancher Vater irgendwann wie ein Fremder vor den eigenen Kindern steht.

Irgendwann betrachten heranwachsende Kinder das Verhalten der Eltern zunehmend kritischer. Sie suchen (besonders in der Pubertät) regelrecht nach deren Fehlern, um sich von den Eltern abgrenzen zu können. Kinder getrennter Eltern beginnen irgendwann, nach dem „Warum“ zu fragen. In einigen Fällen ist zu beobachten, dass Kinder im Teenageralter sich plötzlich von ihrem Vater abwenden. Diese suchen dann häufig die 'Schuld' für das Verhalten der Kinder bei der Mutter.

Doch die Kinder hatten durchaus ihre eigenen Gründe. Wenn zum Beispiel der Vater die Mutter zugunsten einer anderen Frau verließ, trifft dies bei den Kids mitten in das Schwarze des weitgehend im Schwarz-Weiß-Modus arbeitenden Pubertätsgehirns. Leicht wird die Mutter als Opfer wahrgenommen, der Vater als vermeintlicher Täter. Die vielschichtigen Gründe, warum Erwachsene sich verlieben oder entlieben, sind unerfahrenen Teenagern noch nicht zugänglich. Äußert der Vater dann noch Vorwürfe gegen-über der Mutter, so verstärkt er das Empfinden bei den Kindern, dass die Mutter Opfer (passiv) sei und der Vater der Aggressor (aktiv).

Als wenig hilfreich zeigt es sich auch oft, wenn getrennt lebende Väter in dieser

Altersphase besonderen Wert auf gute schulische Leistungen der Kinder legen. Wer Engagement ausschließlich mit ernststen Gesprächen über die schulischen Leistungen demonstrieren will, wird kaum positiv emotionalen Zugang zu seinen Kindern finden oder aufbauen können. In dieser kritischen Lebensphase braucht es besonders viel Gefühl dafür, was die Kinder wirklich bewegt. „Was willst Du denn von mir – Du warst doch nie für mich da!“, wehrt der Teenie den besorgten Alten dann oft ruppig ab.

Das klingt für manchen Trennungsvater, der liebend gern mehr Zeit mit seinen Kindern verbracht hätte, dann wie schmerzhafter Zynismus. Doch genau diesen Satz bekommen sogar viele Väter zu hören, die nicht von Frau und Kindern getrennt wohnen. Ich sage bewusst „wohnen“ und nicht „leben“. Denn spätestens mit der Wirtschaftswunderzeit entschieden sich viele Männer mehr oder weniger frei-willig dafür, ihren Arbeitsplatz zum „First Place“ in ihrem Leben zu machen. Und auch heute ist es keine Seltenheit, dass der (erfolgreich) arbeitende Vater das Haus vor 8.00 Uhr verlässt und selten vor 20.00 Uhr wieder betritt. Manche arbeiten auch noch am Wochenende. Wann haben die Kinder dieser „Erfolgstypen“ Gelegenheit, Bindung zu ihren Vätern aufzubauen, Vertrauen zu festigen, Liebe zu erfahren? Hier wohnt der Alien, der Fremde, in den eigenen vier Wänden! Auch diese Kinder erleben „Vatermangel“ und können später an den gleichen Folgen leiden, wie trennungsbedingt vaterlose Kinder.

Für manches Kind ergibt sich sogar erst aus der Trennung der Eltern ein besseres Verhältnis zum eigenen Vater. Denn die Aufteilung der Betreuung der Kinder nach einer Trennung zwingt beide Elternteile, sich von alten Rollen und Mustern zu befreien. Einige Väter geraten dabei zum ersten Mal in die Situation,

wenigstens ein paar Tage ganz allein für ihre Kinder Verantwortung zu zeigen. Die Mutter ist dann nicht mehr als bequeme Alternative anwesend. (Sie kann auch nicht mehr dazwischen reden.) So kann ein Vater leichter seinen eigenen Stil mit den Kindern entwickeln und für sie als Person erkennbar werden. Selbst wo dies anfangs schwer fällt, können Väter in ihre partielle Alleinverantwortung schnell hinein wachsen. Parallel dürfen die Mütter lernen, die Kinder liebevoll loszulassen und den Vätern mehr zuzutrauen.

Vater, wo warst Du heute für Dein Kind da – hast ihm aufmerksam zugehört und es Deine Liebe und Wertschätzung fühlen lassen?

MUTTERKULT ODER KULTIGE MUTTER ?

Was ist eigentlich eine 'gute Mutter'? Musst Du um eine 'gute Mutter' zu sein, alles schaffen, alles können, und zwar immer und immer ganz alleine? Was würden die anderen über Dich denken, wenn Du einmal sagtest: „Ich schaffe das alles nicht!“ - „Ich habe keine Kraft mehr - nicht mehr für die Kinder, nicht einmal mehr für mich selbst!“ Kannst Du Schwächen in Deiner Mutterrolle offen eingestehen oder bist Du dann eine 'Rabenmutter'?

Was würde Deine Mutter dazu sagen, oder Deine Großmutter? Sagt Deine Großmutter dann vielleicht: „Ach Kind, weißt Du, ich hatte damals vier Kinder und mein Mann war auch nicht da, der war ja aus dem Krieg nicht wieder heim gekommen. Aber irgendwie hab ich sie alle groß gekriegt. Ich musste es auch ganz alleine schaffen...“ Oder vielleicht: „Na, ich hatte ja drei Kinder. Ich musste auch alles alleine machen. Dein Großvater hat ja im Haushalt und mit den Kindern auch nichts gemacht. Höchstens mal am Sonntag. War ja auch immer arbeiten... und danach in der Kneipe.“

Kaum jemand nimmt es bewusst wahr, doch unser Bild von der 'guten Mutter' ist zum Teil ein Überbleibsel der Nazi-(Un-)Kultur! Damals war es Teil des Kriegsplans, Frauen so abzurichten, dass sie viel Nachschub für das Volk produzierten. Dabei wurde von der „Deutschen Mutter“ erwartet, dass sie ganz allein und ohne Murren die Nachkommen aufzog (bis diese an die Front geschickt werden konnten). Männer hatten für das Reich eine andere Aufgabe, als Kinder zu erziehen. Wir kennen das Ergebnis: Binnen weniger Jahre waren kaum noch gesunde erwachsene Männer (Väter) am Leben. Unsere Urgroßmütter und

Großmütter haben nach den Kriegsjahren wirklich alleine vier bis sieben Kinder großgezogen. Doch sie taten es nicht freiwillig und auch damals bedeutete das Leid und Selbstaufgabe. Diese Kriegsfrauen haben ihre Erfahrungen, Gefühle und Glaubenssätze an ihre Töchter weitergegeben, die gaben es an die eigenen Töchter und so fort. Die Generation der Kriegsmütter hatte keine Wahl. Aber wie ist es heute?

Noch heute kann man bei jungen Frauen den Glaubenssatz erkennen, eine 'gute Mutter' müsse in der Lage sein, ganz allein die Kinder jederzeit perfekt versorgen zu können. Welche Frau traut sich schon, in den ersten Wochen und Monaten schlafloser Nächte und ruheloser Tage nach der Geburt offen zu sagen: „Mir ist das alles zu viel! Ich kann nicht mehr! Ich will nicht mehr! Kann mir bitte jemand dieses Kind abnehmen, damit ich selbst einmal wieder ich selbst sein kann!“? Selbst wenn eine Frau sich das traut, ist der Weg zum Psychologen nicht weit – denn so darf eine 'gute Mutter' nicht fühlen, oder?!

Die Frauen selbst leiden unter dem unbewussten Dogma der 'guten Mutter'. Die meisten Beziehungen scheitern innerhalb der ersten drei Jahre nach der Geburt des ersten Kindes. Als Ursache ist überwiegend erkennbar, dass das Paar den Belastungen der ersten anstrengenden Monate der Elternschaft nicht gewachsen war. Die eigene Überlastung und Unzufriedenheit wird auf den Partner projiziert – es kommt zum Bruch. Danach mag es der Frau kurzfristig als Erleichterung erscheinen, den vermeintlichen Grund für die eigene Unzufriedenheit (den Mann) loszuwerden, doch die wahre Ursache – Überforderung – wird nach der Trennung sogar verstärkt. Die Leinwand ist weg, aber der Film läuft weiter. Ist es dann klug, wenn Frauen den Betreuungsanteil des Vaters für die ge-

meinsamen Kinder so gering wie möglich halten wollen? So tragen die Mütter doch wieder alle Lasten alleine - doch diesmal selbst gewählt, ganz ohne Weltkrieg und manipulativen 'Führer'. Doch Führer gibt es dabei durchaus: Es sind die unbewussten Leitbilder unserer eigenen Mütter und Großmütter, deren alte Glaubenssätze wir ungeprüft übernommen haben. In unserer Gesellschaft wird gern mit dem Finger auf den Vater gezeigt, der „es sich leicht macht“ und sein Leben unbeschwert weiterlebt, während sie sich tagein tagaus, Stunde um Stunde für die Kinder aufopfert. Da ist es wieder, das gedankliche Erbe unserer Großmütter. Doch wir sollten es zurückgeben an unsere Großmütter - es passt nicht mehr in unsere Zeit!

Liebevollte Mütter lassen auch den Vater der Kinder viel aktive Betreuungszeit übernehmen. Sie entsprechen zwar nicht dem alten heroischen Mutterkult, aber sie sind offensichtlich klug und wählen ein leichteres Leben - für sich selbst und die Kinder. Diese haben eine 'kultige Mutter', die anstatt bedrückende Opfergeschichten zu rezitieren, ihren Kindern lebensbejahende Erlebnisse, freudvolle Erfahrungen und hilfreiche Weisheit schenkt.

Welche Art Mutter willst Du sein?

DER UMGANG MIT DEN SACHEN...

„Zu den Umgangsterminen hat der betreuende Elternteil das Kind mit ausreichender und der Jahreszeit bzw. der Witterung angemessener Bekleidung an den Umgangsberechtigten zu übergeben.“ So steht es regelmäßig in Gerichtsbeschlüssen zur *„Regelung des Umgangs des Umgangsberechtigten mit dem Kind“*. Das Familiengericht ist sogar verpflichtet, die Umgangsregelung so detailliert auszuführen. Ich persönlich finde das sehr peinlich. *„Bei Beendigung des Mietverhältnisses ist die Wohnung dem Vermieter vom Mieter in renoviertem Zustand zu übergeben.“* oder: *„Der Mietwagen ist vollgetankt und gewaschen zurückzugeben.“* So klingen Texte zum Gebrauch von Gegenständen!

Doch die Frage der *„angemessenen Bekleidung“* ist ein gern gewählter Anlass für Streit zwischen Trennungseltern. Das verwundert nicht, wenn Eltern ihr Kind ohnehin wie einen Gegenstand behandeln und sowieso schon wie die Kessel-flicker über die Zuteilung von Nutzungsrechten (*„Umgangszeiten“*) für *„das Kind“* (Neutrum, also Sachgegenstand) streiten. Selbst bei Eltern, die eigentlich eine ganz vernünftige Haltung zu den individuellen Bedürfnissen ihrer Kinder als eigenständige Personen haben, tappen manchmal in die 'Klamotten-Falle'. *„Ich zahle schließlich Unterhalt, da soll der/die Andere gefälligst auch die Kleidung kaufen und mitgeben – dafür ist der Unterhalt ja wohl da!“* habe ich schon oft gehört. Es kann auch lästig werden, wenn ein Elternteil den anderen regelmäßig anruft: *„Gib doch bitte mal einen warmen Pullover, eine Regenjacke, lange Hose, usw....“* weil das Wetter sich ändert. Ganz heiß wird es, wenn sich der/die Ex beim anderen Elternteil einfach selber am Schrank der Kinder bedient – wenn er

denn freien Zutritt zur Wohnung haben darf. Lustig auch die Unterhaltszahler, die Kosten für den Kauf von Bekleidung für die eigenen Kinder beim Unterhalt abziehen wollen (Leider finden sich gewissenlose Anwälte, die solchen Unsinn sogar in Schriftsätzen zu rechtfertigen versuchen). All dies ist Ausdruck eines gravierenden Mangels in der Wahrnehmung der kindlichen Perspektive.

Vergessen wir grundsätzlich eines nicht: Unsere Kinder haben es nicht selbst gewählt, Trennungskinder zu werden. Wir, die Eltern, haben ihnen dies zugemutet. Das haben wir getan, weil wir nicht anders entscheiden konnten oder glaubten nicht anders entscheiden zu können. Doch mit dieser Entscheidung für unser Leben haben wir keine 'Schuld' auf uns geladen. Wir dürfen für unser Leben notwendige, unumgängliche, heilsame Entscheidungen treffen, und das auch, wenn diese Entscheidungen besondere Herausforderungen für unsere Kinder mit sich bringen. Gesunde und glückliche Eltern die getrennt leben sind wertvoller für die Kinder als unglückliche und kranke Eltern, die noch zusammenleben.

Allerdings haben die Eltern aus ihrer Fürsorgepflicht besonders nach der Trennung drauf zu achten, wie sie ihrem Kind das Leben mit dieser besonderen Herausforderung leichter machen können. Mit dem Streit über *„angemessene Bekleidung für Umgangstermine“* werden sie dieser Pflicht nicht gut gerecht. Nach der Elterntrennung müssen Kinder pendeln – so oder so. Manche im sogenannten *„Wechselmodell“* von Woche zu Woche oder im *„integrierten Wechselmodell“* sogar im Abstand von wenigen Tagen. Manche Kinder, mit *„erweitertem Umgang“* wenigstens im 14-Tage-Rhythmus für drei bis fünf Tage aus dem *„Lebensmittelpunkt beim betreuenden Elternteil“* zum anderen, zu Mamas oder Papas Zuhause. Viel zu viele Kinder gehen als minimale Lösung (Irrtümlich wird das

häufig "Regelungang" genannt, obwohl es keine 'Regel' und kein Gesetz dafür gibt und sehr fraglich ist, wie sinnvoll dies für Kinder tatsächlich ist!) alle vierzehn Tage für ein Wochenende. Für alle Kinder ist dabei eines gleich: Sie wechseln zwischen zwei Welten - der Papa-Welt und der Mama-Welt, wie verschieden diese Welten auch immer sind. Doch das Kind liebt Mutter und Vater, wie verschieden die auch sein mögen. Diese beiden sind jeweils ein Teil der eigenen Welt des Kindes - ja ein Teil seines Selbst. Es will 'ankommen' können. Ankommen in einem Zuhause, seinem eigenen Zuhause, beim einen und beim anderen Elternteil. Es will nicht nur 'zu Gast' sein. Der Wechsel von der einen zur anderen Welt ist jedesmal eine gewisse Herausforderung. Uns Erwachsenen geht das nicht anders, wenn wir (zum Beispiel als beruflicher Pendler) irgendwo hin reisen und uns auf eine andere Umgebung einstellen müssen, oder?

Wie können wir das unseren Kindern leichter machen? Wie würde es uns selbst leichter fallen? Wäre es nicht schön, wenn wir in einen Ort kämen, an dem wir unseren persönlichen Platz, unsere eigenen Dinge haben, Bettwäsche, die vertraut riecht, eigene Kleidung im Schrank, Spielzeug usw.? Dazu gehört grundsätzlich auch ein eigenes Zimmer als Rückzugsort, zum Beispiel, wenn es einen Konflikt mit dem gerade 'zuständigen' Elternteil gibt - auch das gehört zum echten Leben dazu. Nicht jeder kann es sich leisten, ein zusätzliches Zimmer für ein paar Betreuungstage vorzuhalten und zu bezahlen. Dann tut es auch ein kleiner intimer Rückzugsort, etwa ein Kinderbett mit Zelt darauf oder ähnliches.

Abschließend zurück zur Kleidung: Ja, Kinderkleidung kann verdammt teuer sein. Dazu wachsen die kleinen Biester einfach alle paar Monate aus den Sachen heraus und man muss schon wieder neue kaufen. Aber das ist keine neomodische

Erscheinung und auch keine Besonderheit bei Trennungskindern - gesunde Kinder wachsen nun einmal. Freu Dich, dass Du ein gesundes Kind hast!

Besonders dümmlich ist eine Streiterei darüber, welche Sachen nun „schon wieder beim anderen Elternteil geblieben“ sind. Wenn Euer Kind seine eigenen Klamotten bei jedem von Euch beiden hat und ihr es nicht nackt übergebt, dann wird es im Mittel bei jedem Wechsel genauso viele Kleidungsstücke von B nach A mitnehmen, wie zuvor von A nach B. Und wenn dies auf dem Rückweg andere Kleidungsstücke sind als auf dem Hinweg - wer trägt diese Kleidung, für wen wurde sie gekauft? Ach, für Euer Kind?! Dann sind es in jedem Falle also seine Sachen, oder?! Den meisten Kindern ist es ohnehin ziemlich egal, was sie anhaben - neue Hosen haben sowieso bald Löcher an den Knien, T-Shirts und Pullover Flecken auf der Vorderseite - es müssen also bis zum Teenager-Alter nicht die allerneuesten und teuersten Klamotten sein. Das Ego der Kinder ist an dieser Stelle lange viel entspannter, als das seiner Eltern. Also, raus aus dem sinnlosen Klamottenstreit, rein in den Klamottenladen (ggf. second hand) und dann ab in eine entspannte Lebensgemeinschaft mit Deinem Kind in Eurem gemeinsamen Zuhause!

Was soll Euer Kind sich von Euch anschauen - kleingeistiges Streiten oder Großartigkeit?

NEIN MAMA !

Dein neuer Freund soll nicht mein „Ersatzpapa“ sein. Ich kann ihn mögen und ich freue mich, dass es Dir mit ihm wieder gut geht. Doch ich habe nur einen Vater und den liebe ich. Du und er, ihr seid meine Eltern, meine Familie und das werdet ihr beide immer für mich sein. Ich werde mich selbst in Euch erkennen und Ihr beide werdet den anderen immer in mir erkennen. Das ist gut so! Denn ich brauche das Gefühl, dass ich aus Liebe geboren bin – auch wenn Ihr die Liebe nicht mehr füreinander fühlt. Ich will meinen Papa nicht nur „besuchen“. Er ist ein Teil meines Lebens, meiner Existenz. Ich will ihn genauso viel in meinem Leben haben wie Dich. Das fühlt sich für mich fair an, denn ich bin ein Kind und für mich ist es wichtig, Fairness erkennen zu können. Es ist doch auch nicht fair, wenn Du alles alleine machst, und dann immer nur gestresst bist. Ich will Dich lieber entspannt erleben.

Euren Streit verstehe ich nicht – das kann und will ich nicht! Das ist Eure Sache – „Erwachsenenkram“. Haltet mich da raus! Lasst mir mein eigenes Leben, und macht es mir nicht schwerer, sondern leichter, wo ihr könnt! Ich bin ein Teil von Dir – in Dir entstanden und durch Dich in diese Welt gekommen, aber Du hast keine „Rechte“ an mir! Es ist mir schnurzpiepegal, wer „das Sorgerecht“ hat. Sorgt beide für mich so gut ihr könnt, seid für mich da, begleitet mich, seid meine Vorbilder! Zeige mir Deine Liebe, indem Du mich liebevoll loslassen kannst, mir meine eigene Liebe und einen eigenen Lebensweg ermöglichst!

Wie kam es dazu, dass dieses Kind in Deinem Leben ist?

NEIN PAPA !

Deine neue Freundin ist nicht besser als Mama. Ich kann sie mögen und ich freue mich, dass es Dir mit ihr wieder gut geht! Du brauchst kein schlechtes Gewissen haben, wenn Du Mama verlassen hast. Irgendwann kann ich Deine Gründe vielleicht verstehen – jetzt ist das nicht wichtig für mich. Für mich ist wichtig, dass Du für mich da bist – wirklich da, wach, lebendig und liebevoll. Das wird es für mich leichter machen, später meine eigenen Entscheidungen zu treffen und zu ihnen zu stehen, auch wenn die Erfahrungen daraus gelegentlich schmerzhaft sein mögen. Ich brauche Dich in meinem Alltag, nicht nur am Wochenende. Dein Geld bedeutet mir nichts. Ich brauche keine großen Geschenke, keine großen Reisen, keine Vergnügungsparks. Was ich brauche, ist Deine Nähe, Deinen Herzschlag und Atem, Beruhigung und Rat. Ich brauche Dich, damit ich mich gut auf mein Leben vorbereiten kann. Zieh Dich bitte nie aus meinem Leben zurück, auch wenn es gerade schwer ist, einen (guten) Kontakt mit mir zu haben. Gib mich nicht auf, auch wenn ich mal garstig zu Dir sein sollte – ich weiß vielleicht selber nicht, was mit mir los ist. Sei geduldig, wenn die Zeit zwischen unseren Begegnungen lang ist - warte auf mich! Ich bin Dein Kind, ein Teil von Dir. Du bist mein Vater und ein Leitbild, was ich brauche und nach dem ich (unbewusst) mein ganzes Leben suchen werde, um mich darin zu erkennen. Wenn wir uns gegenüberstehen, spiegele ich mich in Deinen Augen und alle Zeit ist vergessen.

Wer hat diese Frau zur Mutter Eures Kindes gemacht hat?

DAS GROSSARTIGSTE GESCHENK !

Weihnachten nennt unsere Kultur „das Fest der Liebe“, das wichtigste 'Familienfest' im Jahr. Die Feiertage sind Tage der Begegnung und Gemeinsamkeit. Für Kinder ist es das Fest, auf das sie sich wohl am meisten vorausfreuen.

Historisch betrachtet war es (Wintersonnenwende) schon in vorchristlicher Zeit ein Tag, wo die Menschen einer Gemeinschaft zusammenfanden, um sich von der Kälte des Winters dem warmen und hellen Frühling zuzuwenden. Dies wurde begangen durch außerordentliche Großzügigkeit gegenüber seinem Nächsten und sich selbst. Um den Göttern das Vertrauen zu zeigen, dass bald wieder wärmere, leichtere und reichere Tage kommen würden, griff man tief in die knappen Wintervorräte und bereitete ein reichhaltiges Mahl, bei dem sich jeder endlich wieder einmal richtig satt essen konnte. Alles wurde mit jedem geteilt, jedem wurde gegeben. Ein Tag, an dem sich jeder sicher und zufrieden fühlen durfte.

Bist Du über die Begriffe oben gestolpert? „Liebe, Familie, Begegnung, Gemeinsamkeit, Vorfreude, Freude, Wärme, Helligkeit, Zuwendung, Großzügigkeit, Reichtum, Teilen, Geben, Vertrauen, Sicherheit, Zufriedenheit, Leichtigkeit, und so weiter“ ... dafür steht Weihnachten!

Und was habt Ihr daraus gemacht? Habt Ihr wieder um einzelne Stunden gestritten, wie „das Kind“ an den Feiertagen zwischen seinen beiden Elternwelten aufgeteilt werden soll? War wieder einmal von vorn herein klar, dass „das Kind“ auch an diesem Heiligabend seinen Vater nicht sehen darf, weil es doch an diesem heiligen Tage 'selbstverständlich' nur mit seiner Mutter sein kann? Wie schaut

Euer Kind drein? Hat es Dich schon gefragt, ob es Papa dieses Weihnachten sieht, oder traut es sich schon nicht mehr, Dich danach zu fragen? Und Du Vater? Hast Du dieses Jahr daran gedacht, dass Deine Kinder sich wünschen könnten, ihr Papa würde mal wieder echtes Engagement für sie zeigen - liebevoll und lebendig? Vielleicht ist es ja doch möglich, an diesem Tag Deine Kinder wenigstens kurz zu besuchen - zur Not nur für eine Umarmung und einen Kuss? Was hast Du dieses Weihnachten getan, um Deinen Kindern ihre Herzenswünsche zu erfüllen, und nicht nur materielle Wünsche? Habt Ihr - Du und Dein Ex-Partner „wieder mal den üblichen Stress“ um die Übergabetermine veranstaltet? Was habt Ihr aus Weihnachten gemacht - für Euch selber und für Euer Kind ?! Ach so, es gibt tolle Geschenke, ganz viele sogar und teure noch dazu... Die Großeltern kommen auch und das heißt: noch mehr Geschenke. Na, wenn „das Kind“ nur genug teure Geschenke bekommt, wird es ja bestimmt ganz glücklich sein...

Was ist Dir Dein Kind denn wirklich wert?

Inhaltsverzeichnis des Buches

VORWORT	08	
WIR SCHREIBEN (NICHT) FÜR ...	10	
DER KANN DAS DOCH GAR NICHT !	14	hier: S 5
„DIE MACHT DAS SCHON...“	18	
WENN ELTERN SICH TRENNEN, VERLIEREN SIE...	20	
WENN ELTERN SICH TRENNEN, GEWINNEN SIE..	21	
WAS IST DER RICHTIGE „UMGANG“	22	
GUTENACHTGESCHICHTE	29	
SPIELEINSATZ: DEIN KIND !	33	
HAUPTSACHE, NICHT „DER“ !	35	
DU BIST SCHON WIE DEINE MUTTER !	39	
WAS BIST DU DENN FÜR EIN VATER ?	41	
HASS - BOTOX HILFT !	44	hier: S 9
DIE OFFENBARUNG	46	
ICH BIN FERTIG !	49	
ICH HABE MEHR SEX !	51	
REGENTEN, FÄKALIEN UND DAS FAMILIENRECHT	53	
DIE BÖSE STIEFMUTTER - GESTERN UND HEUTE	55	
WO WARST DU PAPA ?	58	hier: S 11
25. MAI IST DER TAG DES VERMISSTEN KINDES	62	
WER SEIN KIND WIRKLICH LIEBT...	64	

MUTTERKULT ODER KULTIGE MUTTER ?	66	hier: S 14
WAS BIST DU DENN FÜR EIN AFFE ?!	70	
„UMGANGSRECHT“ ABSCHAFFEN !	74	
WILLST DU WIRKLICH FRIEDEN FINDEN ?	77	
MANN ODER MEMME – WAS BIST DU ?	78	
ICH WILL NICHT ZU PAPA !	83	
DER UMGANG MIT DEN SACHEN...	86	hier: S 17
WER IST EIGENTLICH MEINE OMA ?	90	
1NEIN, MAMA... !	93	hier: S 21
NEIN, PAPA... !	95	hier: S 22
MIESE MÜTTER vs. FAULE VÄTER	96	
PATCHWORK KANN AUCH HÄSSLICH SEIN !	101	
BALD IST WIEDER WEIHNACHTEN	105	
DAS GROSSARTIGSTE GESCHENK !	106	hier: S 23
DEIN VATER IST... GESTORBEN !	108	
SCHWIEGERELTERNALARM AN FEIERTAGEN ?	111	
VERÄNDERUNG L(I)EBEN !	113	
GIB NICHT AUF !	114	
STUPOR MUNDI – DAS STAUNEN DER WELT	116	
BRIEF FÜR MEINE/N EX	119	
DANKSAGUNGEN	120	

Verbunden in Trennung – Anregungen und Denkanstöße zur Trennung von Eltern

Bezugsquellen:

direkt bestellen unter: www.amazon.de / Bücher: „Verbunden in Trennung
(Lieferung i.d.R. binnen 24 Std.)

oder Presseexemplare: info@lelo-verlag.de

mehr Informationen: www.kinder-leicht.info
www.lelo-verlag.de
facebook.com/kinder-leicht.info

Gute Lösungen für Kinder nach der Trennung finden

Solange Du glaubst, dass immer die Anderen schuld sind, wirst Du viel leiden. (Dalai Lama)

Verantwortung annehmen, bedeutet Handlungsspielraum erkennen. Schuld - zmmal auf Andere projiziert - begründet Ohnmacht. Was ist Deine Wahl?

Wenn Du die Welt aus dem Weltraum betrachtest, dann sieht alles friedlich aus. Alles ist eines.

Ähnlich ist es für die Augen Deines Kindes - solange, bis es seine Eltern in ihrem Tun erkennen kann...



Leonard Looper arbeitete für dieses Buch mit Doreen Dänkler, Grundein der gemeinnützigen Beratungstelle „kinderleicht“ zusammen. Angeregt von den praktischen Erfahrungen der Arbeit mit Eltern in und nach der Trennung entstanden die Texte in diesem Buch. Neben den Lebensgeschichten vieler Eltern und Kinder flossen auch die Ergebnisse zahlreicher Gespräche mit Fachleuten verschiedener Professionen ein.

ISBN: 978-3-9816477-1-6

jetzt bei Amazon
12,90 Euro

Band 1