

## **Eltern bleiben nach einer Trennung**

von Cora Burgdorfer  
Diplomierte Psychologin FH

**Oekumenische Paarberatung**  
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

**Auch nach einer Trennung sind die Probleme für die meisten Paare, die Kinder haben, nicht gelöst. Im Gegenteil: wenn die Kommunikation schon in der Beziehung schwierig war, bleiben auch nach der Trennung Missverständnisse und Eskalationen an der Tagesordnung. Auf unserer Paarberatung unterstützen wir zunehmend Paare, die nach der Trennung oder Scheidung mit einer neutralen Fachperson ihre Themen besprechen wollen.**

«Mami und Papi sind zwar geschieden, aber sie streiten immer noch miteinander», so beschreiben viele Kinder ihre neue Situation. Gerade wenn ein Elternteil die Trennung oder Scheidung nicht wollte und verletzte Gefühle im Spiel sind, wird jeder Anlass, jede Begegnung zur Herausforderung. Wenn die Kinder noch klein sind, braucht es aber regelmässige Absprachen und Übergaben, die einigermassen ruhig verlaufen. Für die Kinder sind streitende Eltern ein Alptraum und manche Eltern haben deshalb auch Schuldgefühle. Sie kommen auf die Beratungsstelle und wollen an ihrem Verhalten etwas verändern. Für viele Mütter oder Väter ist es aber nicht einfach den anderen Elternteil davon zu überzeugen Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sitzen dann die beiden Menschen vor uns, gebührt ihnen zuerst einmal ein grosses Kompliment! Wenn sie keine gemeinsamen Kinder hätten, müssten sie nichts mehr miteinander zu tun haben, könnten getrennte Wege gehen und wieder glücklich werden. Mit Kindern werden sie auf der Elternebene ein Leben lang verbunden bleiben. In vielen Konflikten geht es immer wieder darum zu schauen, auf welcher Ebene sie sich gerade befinden: auf der Paarebene oder auf der Elternebene. Wenn ein Elternteil noch sehr verletzt ist über die emotionale Abwendung des anderen ist die Gefahr gross, dies in die Kinderbetreuung einfließen zu lassen. Viele Väter leben auch heute noch in der Situation die Kinder nur jedes 2. Wochenende zu sehen und sind deshalb wütend und enttäuscht. Sie wünschen sich mehr Kontakt zu ihren Kindern. Teilen sich Eltern die Obhut pendeln die Kinder hin und her, vielen Kindern gelingt dies gut, aber nicht allen. Diese Lösung funktioniert nur dann, wenn die Eltern auch nach der Trennung respektvoll und anständig miteinander umgehen können und die Kinder nicht auf ihre Seite ziehen wollen. Wir versuchen in den Beratungen beiden Elternteilen Gehör zu schenken und immer wieder die Bedürfnisse der Kinder in den Vordergrund zu stellen, sie sind die schwächsten Teile. Wir erleben viele Eltern, denen das Wohl der Kinder sehr am Herzen liegt und sich bewusst sind, dass es für sie nicht einfach ist. Es ist ihnen ein Anliegen, dass die Kinder Zugang zu beiden Elternteilen haben. Dennoch sind Kompromisse nicht immer auf der Hand und einfach zu finden. In einem ruhigen Setting mit einer neutralen Drittperson gelingt dies einfacher als zu Hause am Telefon oder per Mail. Getrennte oder geschiedene Eltern kommen je nach Bedarf ein paar Mal oder wenn ein bestimmtes Thema der Klärung bedarf.

Es ist nämlich durchaus möglich auch nach einer Trennung verantwortungsvolle und liebevolle Eltern zu bleiben. Die Kinder sind überaus glücklich, wenn beide Elternteile am Geburtstag dabei sind oder das Konfirmations- oder Firmungsgessen mit der ganzen Familie geteilt werden kann.