

Kinder in den Mittelpunkt

*Fromme Wünsche und reale Absurditäten
nach Trennungen*

Büro: LSB **STUDIO**, Schloss Ehrenhausen
Suppanstraße 69 / 1, 9020 Klagenfurt
0664 92 11 499 | office@hantinger.at

Egal wie zerstritten Paare auseinandergehen, egal welche rechtlichen und emotionalen Kämpfe gefochten werden und völlig egal, welche Verletzungen immer wieder auf der Bühne der Beratung zum Vorwurf erhoben werden – in einem Punkt scheint es bei Ex-Paaren immer einen Konsens zu geben: Die Kinder stehen im Mittelpunkt. Ihnen solle es gut gehen und man selbst würde ausschließlich zum Wohl der Kinder handeln.

Jetzt kommt das ABER: Die Frage, was „das Beste“ für die Kinder sei, eröffnet erfahrungsgemäß ein sehr breites und schier unendliches Feld der absoluten Uneinigkeit. Das beginnt bei den großen Fragen (wo bleiben die Kinder hauptsächlich, wie häufig finden Besuchskontakte statt, wie wird der Kontakt zu Großeltern organisiert, ...) und endet in unfassbar kleinen Details (darf der Partner mit dem Kind zum Friseur gehen, welches Paar Socken wurde nicht zurückgebracht oder wer ist schuld, wenn beim Fußballspielen eine Hose zerschlissen wird). Dass solche Diskussionen und Unklarheiten langfristig absolut nicht „zum Wohle der Kinder“ sein können, erscheint den Beteiligten häufig nicht sonderlich logisch. Hier scheinen die eigenen Kränkungen, Befindlichkeiten und Bedürfnisse schnell über dem postulierten „Besten für das Kind“ zu stehen.

Erfahrungsgemäß neigen insbesondere Paare, die zu Beginn eines Trennungsprozesses einen äußerst harmonischen Umgang miteinander pflegen (ich nenne es das „Wir-wollen-Freunde-bleiben-Syndrom“) mit etwas zeitlicher Verzögerung zu besonders langwierigen und zermürbenden Streitigkeiten. Auslöser sind hier häufig neue Partner:innen auf der „Gegenseite“.

Tipps für die Praxis nach einer Trennung:

- Klären Sie Besuchskontakte möglichst einvernehmlich und in fixem, verlässlichem Rhythmus („wir machen das nach Lust und Laune, wie es eben für die Kinder passt“ funktioniert in den wenigsten Fällen und erst ab einem bestimmten Alter der Kinder). Kinder brauchen klare Strukturen.

- Wenn der Kontakt zwischen den Ex-Partner:innen angespannt ist, halten Sie so wenig Kontakt wie möglich und nur so viel wie nötig. Beschränken Sie die Kommunikation ausschließlich auf Themen, die direkten Bezug zu den Kindern haben und wirklich relevant sind.
- Mischen Sie sich grundsätzlich nicht in die Lebenswelt der Ex-Partnerin / des Ex-Partners ein, sondern vertrauen Sie darauf, dass das Kind auch beim anderen Partner eine schöne Zeit verbringen kann.
- Reden Sie niemals direkt oder indirekt abwertend über den jeweils anderen Elternteil im Beisein von Kindern – wenn es hier ein „Ventil“ braucht, gibt es dafür Freunde oder psychologische Berater:innen.
- Schaffen Sie „smarte Lösungen“ – wenn es beispielsweise immer wieder Diskussionen über nicht zurückgegebenes Gewand nach Besuchen des Kindes gibt, stellen Sie den Kleiderschrank entsprechend aus. Oft sind die einfachsten Lösungen besonders nachhaltig und nervenschonend.

Diese Tipps dienen als Anregung – entwickeln Sie stabile und nachhaltige Vereinbarungen für Ihre jeweilige Lebenssituation und versetzen Sie sich dabei immer in die Sichtweise der Kinder. Ihre eigenen Bedürfnisse als Erwachsene haben Nachrang.