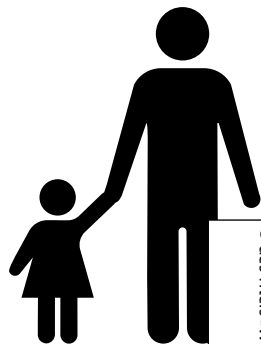


Jutta Martha Beiner

Wenn



TREN NUNG

die bessere



Wahl ist

© des Titels »Wenn Trennung die bessere Wahl ist« von Jutta Martha Beiner (978-3-7474-0122-4)
2019 by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg-verlag.de>

Wie es gelingt, Ihren Kindern
eine sichere Umgebung zu schaffen

Vorwort

Die Psychologie zählt die eheliche Trennung/Scheidung zu den sogenannten »kritischen Lebensereignissen«. Damit bezeichnet man abrupte Veränderungen in der Lebenssituation sowie eine Zuspitzung von Geschehnissen, die die Person nicht mehr mit ihren üblichen Verhaltensmöglichkeiten bewältigen und unter Kontrolle bringen kann. Es entsteht ein Kampf an zwei Fronten: Zum einen wirkt von innen die emotionale Verwirrung belastend. Die Neuorganisation der Persönlichkeit erfordert große Anstrengungen. Die Trennung/Scheidung wird von seelischen Verletzungen, Ängsten, Enttäuschungen, Verzweiflung oder Wut begleitet. Zum anderen stürmen von außen zahlreiche Herausforderungen auf die Betroffenen ein. Es müssen Sorgerechtsfragen, finanzielle Probleme sowie gegebenenfalls Konsequenzen hinsichtlich Beruf und Wohnsitz geklärt werden. Es gilt, neue Zukunftsperspektiven zu entwickeln.

»Kritische Lebensereignisse« sind grundsätzlich bivalent, das heißt, sie bergen die Gefahr des Scheiterns in sich und können Erkrankungen verursachen; sie bieten aber auch die Chance für Wachstum und Weiterentwicklung. Gerade weil die eingespielten Verhaltensroutinen nicht mehr ausreichen, um die Vielzahl an tiefgreifenden Veränderungen zu bewältigen, können neue Potenziale der Persönlichkeit entdeckt werden. Dieser Aspekt betrifft ein zentrales Anliegen des vorliegenden Buches von Jutta Martha Beiner. Die Autorin zeigt, wie wichtig es bei einer Scheidung ist, auf die eigenen Kräfte zu vertrauen und sich auf die neuen Möglichkeiten

zu konzentrieren. Dabei plädiert sie nicht nur für Mut bei Veränderungen, sondern bietet praktische Hilfen an, wie man die Herausforderungen meistern und sein Schicksal wieder selbst in die Hand nehmen kann. Dieser Wachstumsprozess hat nicht nur positive Konsequenzen für die Gestaltung der äußeren Lebenssituation, sondern wirkt auch nach innen zurück in Form höherer Selbsterkenntnis.

Bei einer Trennung/Scheidung ändert sich das familiäre Beziehungssystem. Die Bewertung dieses Prozesses hat sich in den letzten Jahrzehnten erheblich gewandelt. Bis zu den 1980er-Jahren gingen Psychologen und Juristen davon aus, dass sich die Familie mit der Scheidung auflöst. Als Konsequenz daraus galt es zu entscheiden, welcher der beiden nunmehr getrennten Ex-Ehepartner das Sorgerecht für die Kinder erhalten solle.

Dieses wurde in der Regel allein der Mutter zugesprochen. Zunehmend setzte sich jedoch die Erkenntnis durch, dass das Ende der Ehe nicht mit der Auflösung der Familie gleichgesetzt werden könne. Dies gilt insbesondere, wenn man die Bedürfnisse und die Sichtweise des Kindes berücksichtigt. Die Kinder wünschen sich in der Regel nichts sehnlicher, als dass die Eltern zusammenbleiben mögen. Es sind die Erwachsenen, die sich trennen wollen. Im Erleben des Kindes überdauern die familiären Zusammengehörigkeitsgefühle die Trennung der Eltern. Man spricht von einem »multiplen Bindungssystem« des Kindes, zu dem neben den Eltern gegebenenfalls auch die Geschwister, die Großeltern und andere Verwandte gehören.

Daraus ergibt sich die Schlussfolgerung, dass dem Kindeswohl nach einer elterlichen Trennung/Scheidung am besten dann gedient werden kann, wenn das Bindungssystem des Kindes möglichst unbeschädigt bleibt, das Kind also den Kontakt zu seinen vertrauten Bezugspersonen beibehalten kann. Das alte familiäre System löst sich also nicht auf, sondern wird umstrukturiert zu einer Nachscheidungsfamilie. In einer meiner wissenschaftlichen Studien mit Nachscheidungsfamilien ließen sich drei unterschiedliche Verläufe kindlicher Problembelastung ermitteln.

Ein Typ war längerfristig verhaltensauffällig, ein zweiter Typ zeigte nur kurz nach der Trennung Belastungssymptome und erholte sich danach schnell, ein dritter Typ blieb sogar während des gesamten Trennungsgeschehens psychologisch unauffällig. Als weniger belastet erwiesen sich diejenigen Kinder, die weiterhin eine positive Beziehung zu ihrem nunmehr getrenntlebenden Vater unterhielten. Aber auch die Beziehung zu den Geschwistern und den Großeltern konnte unterstützend wirken, da sie durch Kontinuität in einer Zeit gekennzeichnet war, in der die elterliche Beziehung tiefgreifende Veränderungen und Konflikte aufwies.

Die psychologischen Erkenntnisse führten zu Reformen im Familienrecht. So wurde in Deutschland 1982 neben dem alleinigen Sorgerecht die gemeinsame elterliche Sorge ermöglicht und 1997 zum Regelfall erklärt. Die darauf folgenden psychologischen Untersuchungen bestätigten weitgehend die positiven Effekte, die man sich von der Gesetzesänderung erhofft hatte. Allerdings bietet das gemeinsame Sorgerecht nur eine günstige juristische Basis, um die scheidungsbedingten familiären Probleme besser bewältigen zu können. Die Effekte treten nicht automatisch auf, und es kann auch Kontraindikationen geben, etwa wenn eine Gefährdung oder Entführung des Kindes zu befürchten ist. Die größten Schwierigkeiten birgt die Forderung an die Scheidungswilligen, als Eltern weiterhin zu kooperieren, während sie sich als Paar trennen wollen. Sie müssen zuvor ihre tiefgreifenden persönlichen Konflikte und ihre Streitigkeiten über die vielen neuen Regelungen, die nun zu treffen sind, bewältigen. Als günstiger Rahmen für die Aufarbeitung und Lösung dieser Herausforderungen hat sich die Scheidungsmediation bewährt. Es handelt sich um ein Vermittlungsverfahren mit dem Ziel, Einvernehmen hinsichtlich der elterlichen Sorge, des Besuchsrechts, der Unterhaltszahlungen und der Verteilung des bislang gemeinsamen Eigentums zu erreichen. Es soll möglichst keine Gewinner und Verlierer geben, die Verantwortungsgemeinschaft der Eltern soll gestärkt werden. Den Eltern kann vermittelt werden, dass die sozialen Bindungen des Kindes nicht nach dem »Nullsummenprinzip« funktionieren, dass also die Beziehung zu einem Eltern-

teil nicht auf Kosten der Beziehung zu dem anderen Elternteil gehen muss. In psychologischen Untersuchungen fand man vielmehr, dass gute Beziehungen zu beiden Elternteilen sich gegenseitig stabilisieren und fördern. Dies funktioniert jedoch nur, wenn die Eltern die Kinder nicht mit Loyalitätskonflikten belasten. Die Eltern müssen also lernen, ihre gestörte Paarbeziehung zumindest so weit unter Kontrolle zu bringen, dass sie die Eltern-Kind-Beziehung nicht unmöglich macht.

Die Kommunikationsfähigkeit zwischen den (Ex-)Ehepartnern ist somit für die Bewältigung des Scheidungsgeschehens äußerst wichtig. Das Buch von Jutta Martha Beiner widmet sich zu Recht der Förderung dieser Kernkompetenz. Es versteht sich als ein »Trennungswegweiser«, der konkrete Übungen zu einer lösungsorientierten sozial-emotionalen Kommunikation anbietet. Das Besondere an diesem Ratgeber ist, dass die wertvollen praktischen Hilfen durch neueste sozialwissenschaftliche und neurobiologische Forschungsbefunde untermauert werden. Dies belegen auch die Interviews mit Fachleuten, die vertiefte Einblicke in die seelische und körperliche Seite belasteter sozialer Beziehungen gewähren. Zur Veranschaulichung dienen Fallbeispiele und Erfahrungsberichte. Sie zeigen, wie unterschiedlich die Schicksale von Betroffenen sein können und welche Lösungen für die spezifischen Probleme gefunden wurden. Ich bin mir sicher, dass dieses Buch vielen Menschen als wichtiger Begleiter bei ihrer Trennung/Scheidung dienen kann und die Unterstützung vermittelt, die ihnen auf dem Weg in ein neues Leben weiterhilft.

Köln, im April 2013

Prof. Dr. Ulrich Schmidt-Denter

EINLEITUNG

Trennung als natürlicher Teil des Lebens

© des Titels »Wenn Trennung die bessere Wahl ist« von Jutta Martha Beiner (978-3-7474-0122-4)
2019 by mvvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg-verlag.de>

»Ich setzte den Fuß in die Luft, und sie trug.« – Hilde Domin

Trennungen geschehen täglich und überall. Die meiste Zeit sind sie unspektakulär, kaum der Rede wert und Boten der Vergänglichkeit. Nie bleibt etwas, wie es einmal war – Kinder werden flügge, die Haare grau und auf dem idyllischen Marktplatz der Schulzeit stehen längst gigantische Bürogebäude.

Veränderung und Entwicklung sind die Lebensprinzipien schlechthin. Meist wachsen wir zum Glück allmählich in sie hinein. Doch dann erschüttern uns Brüche, die Spuren hinterlassen und Grenzen torpedieren. Wenn eine Ehe mit Kindern auseinandergeht, kann das den Alltag der Familie vorübergehend ins Chaos stürzen. Dabei spielt es kaum eine Rolle, ob die Trennung selbst gewollt ist oder unerwartet durch die Hintertür zu uns gelangte. Wenn wir verlieren, was uns bis dato selbstverständlich durchs Leben begleitete, gilt es mehr als alles andere, mutig zu sein.

Ist Mut etwa ein Anachronismus, wo heute, mehr als bei früheren Generationen, alles doppelt und dreifach abgesichert sein sollte, gerade wenn es um die Kinder geht? Nein! Keinesfalls! In Zeiten von Burn-out und raschem gesellschaftlichem Wandel, wo Stille zum Luxusgut geworden ist, kann es Berge versetzen, seinen ganz persönlichen Mut zu entdecken, der uns nach vorn führt. Mut hilft in Trennungsphasen, seinem Leben eine neue Richtung zu geben. Sich nur für die Kinder aufzuopfern und etwa an einer überlebten Beziehung festzuhalten, kann sehr destruktiv wirken, nicht zuletzt, weil es den Kindern Verantwortung dafür aufbürdet. Hingegen sind Aufrichtigkeit und Integrität, nach Ansicht etlicher Fachleute, zeitgemäße Vorbilder, die Söhnen und Töchtern helfen, lebensfähige Erwachsene zu werden. Eltern, die im Einklang mit sich selbst sind, haben häufiger auch Kinder, die in sich ruhen. Rund 200.000 Paare in Deutschland landen jährlich vor dem Scheidungsrichter. Doch eine

Trennung ist nicht das Ende. Auch muss sie kein gescheiterter Lebensentwurf sein, obwohl es sich für manche in der ersten Zeit danach so anfühlen mag.

Ich möchte in diesem Buch zu einer neuen Perspektive rund um Trennungen anregen, die den Fokus von der eigenen Ohnmacht auf die eigenen Möglichkeiten richtet. Jede Trennung birgt in sich ein enormes Potenzial. Immer fordert sie uns auf, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und die eigenen Kräfte anders als bisher zu formieren. Trennungen können uns lehren, wer wir unter der Oberfläche des alltäglichen Funktionierens tatsächlich sind. Jedem werden sie früher oder später begegnen.

Wie so viele andere musste auch ich früh in meinem Leben und seitdem immer wieder Abschied nehmen. Trennungen zogen sich lange Zeit, fast wie ein roter Faden, durch die Jahre. Als ich zehn Jahre alt war, trennten sich meine Eltern. Keiner hatte uns drei Kindern ein Sterbenswörtchen davon erzählt. Eines Nachmittags schellte es an der Haustür unseres roten Backsteinhauses und ich öffnete. Ein junges Mädchen stand dort mit zwei Briefen, die sie mir, der Zehnjährigen, überreichte. Ein Schreiben war an meine Mutter, eines an meinen Vater adressiert. Neugierig und leselustig, wie ich damals schon war, linste ich auf die beiden Absender. Es war jedes Mal der gleiche Name eines Rechtsanwalts. Mir war blitzschnell klar, was das bedeutete, und mit einem dicken Kloß im Hals lief ich mit der Post zu meiner Mutter. »Lasst Ihr Euch scheiden?«, fragte ich und sie nickte verblüfft. Keiner sprach damals, Anfang der 1970er-Jahre, von Familienkonferenzen, und Kinder hatten sich, mehr als heute, den Vorgaben der Erwachsenen zu fügen. Unsere Mutter, eine Hausfrau mit künstlerischer Ader und ausgebildeter Gesangsstimme, blieb nach der Scheidung der Lebensmittelpunkt für uns drei Geschwister. Sie selbst heiratete schon zwei Jahre später einen Briten aus Leicester namens Ron, zu dem sie mit meiner Schwester und mir zog, während mein fünf Jahre älterer Bruder mit seinen 18 Jahren bei unserem Vater in Deutschland bleiben sollte. Mein Vater hatte schon zuvor eine andere Frau getroffen, was überhaupt der Auslöser dafür gewesen war, dass unsere Eltern auseinandergingen.

Ich erinnere mich an die niemals zuvor bei meinem Vater gesehenen stummen Tränen in seinen Augenwinkeln am Flughafen Düsseldorf. Von dort sollten wir Mädchen allein nach London-Heathrow fliegen. Auch darauf hatte uns niemand vorbereitet. Unsere Mutter war mit unserem gesamten Hausstand schon nach Leicester vorgereist. Sie erwartete uns mit ihrem neuen Partner in einem fremden Reihenhaus mit Gemüsegarten auf der Hillrise Avenue.

In Krisenzeiten eigene Fähigkeiten entdecken

Den Abschied von meiner alten Gymnasialklasse hatten wir wenige Tage zuvor im Garten meines Vaters gefeiert. Das Bild meiner lächelnden Freundinnen, aufgereiht auf der geblühten Hollywoodschaukel, begleitete meine ersten Wochen in England. Heimweh piesackte mich mehr oder minder den lieben langen Tag. Die Jungs in der neuen Klasse machten oft den Hitlergruß, um mich in der Pause zu ärgern. Der neuen Sprache und dem Unterricht konnte ich kaum folgen. Wenn ich an jene Zeit zurückdenke, sehe ich mich selbst in mitternachtsblauer Schuluniform auf meinem orangefarbenen Klappfahrrad im Linksverkehr auf dem Weg zur fremden Schule fahren, angestrengt darum bemüht, die Orientierung auf der richtigen Fahrspur zu halten. Als eine in der 1. Klasse in Deutschland auf rechts »gepolte« Linkshänderin bereitete mir das räumliche Umdenken in den Straßen ohnehin einige Schwierigkeiten. Mütter und Väter betrachteten sich damals noch nicht als die Chauffeure ihres Nachwuchses. Unsere Zeit in Großbritannien endete genauso abrupt, wie sie begonnen hatte – nach nur sechs Monaten. Genau zwölf Tage vor meinem 13. Geburtstag verunglückte meine Mutter tödlich während einer Bootsfahrt. Für meinen Bruder, meine Schwester und mich galt es, sich wieder an ein neues Leben in der alten Heimat zu gewöhnen – ein Leben ohne Mutter.

Heute würden wohl die meisten Eltern rechtzeitig das Gespräch mit ihren Kindern suchen, um sie auf Veränderungen möglichst gut vorzu-

bereiten. Die schmerzvollen Abschiede der Vergangenheit gehören zu mir wie eine Fülle lichterere Ereignisse und all die glücklichen Fügungen, von denen ich ebenfalls berichten könnte. Trennungen – selbst erwählt oder erlitten – blieben auch im Erwachsenenalter nicht aus.

Die offizielle Scheidung vom Vater meines Sohnes ereignete sich 2007, da wir zusammen nicht mehr aus der Sackgasse herausfanden. Getrennt hatten wir uns schon einige Jahre zuvor, als unser Sohn noch zur Grundschule ging. Nur drei Wochen nach dem Scheidungstermin vor Gericht realisierte ich die vielleicht einschneidendste Trennung meines Lebens – den Abschied von Deutschland und die Auswanderung nach Norwegen. In dem Land hatte ich mich seit Studentenzeiten heimisch und zugehörig gefühlt. Für mich war dieser Neubeginn so etwas wie eine zweite Geburt. Meine innere Stimme sagte mir sehr deutlich, dass dies unser Weg sein würde. Meine Freunde, deutsche wie norwegische, hatten meinen Mut gestärkt, und letztere hatten mir versichert, mit meiner Ausbildung sei es kein Problem, mich wirtschaftlich in dem nordischen Land zu etablieren. Ich war freie Journalistin, schrieb für verschiedene deutsche Zeitungen und hatte fürs Fernsehen gearbeitet. Das Wort Finanzkrise sollte erst rund drei Monate später als Schlagwort die Medien beschäftigen. Bereit haben weder mein Sohn noch ich diesen Schritt, trotz turbulenter Herausforderungen, die zu beschreiben den Rahmen dieses Buches sprengen würden. Sein viel beschäftigter Vater hatte, als wir gingen, schon eine neue Familie gegründet. Dennoch war unsere Auswanderung ebenso wenig für ihn wie für uns ein Leichtes. Trotzdem erkennt er inzwischen an, was für ein lebensstüchtiger, weltoffener junger Mann aus unserem Sohn durch das Leben in Norwegen geworden ist. Nicht zuletzt haben lange Ferienaufenthalte in Deutschland einen innigen Vater-Sohn-Kontakt aufrechterhalten und sogar gestärkt.

Gerade in anstrengenden, unsicheren Zeiten, in denen das Leben sich neu formiert, gilt es, sein Herz in die Hand zu nehmen – unseren wichtigsten Muskel. »Beherzt« ist nicht umsonst ein Synonym für »mutig«. So können wir gestärkt aus Umbrüchen und Trennungen hervorgehen.

Letztendlich dienen Krisenzeiten dazu, seine eigenen Fähigkeiten und Qualitäten kristallklar zu erkennen und zu nutzen. Und Söhnen und Töchtern kann dies als Vorbild dienen, durch die bisweilen rauen Wellen des Lebens zu gelangen.

Für die Kinder Vater und Mutter bleiben

Forscher, wie der Psychiater von der Universität Greifswald, Philipp Kuwert, sprechen inzwischen sogar von posttraumatischer Reife. Wenn auch nicht jede Trennung mit einem Trauma gleichzusetzen ist, so betont er, dass zahlreiche Menschen, die Schweres überstanden haben, mit einer weitaus größeren Perspektive daraus hervorgegangen sind. Die wenigsten wollen im Nachhinein diesen Erfahrungsschatz missen. Auch ruht es auf wissenschaftlich erforschem Fundament, dass Wohlwollen sich selbst und anderen gegenüber, früher oder später, zu innerem Frieden und einer neuen Balance führen wird. Mutig sein bedeutet nicht zuletzt, seinen eigenen Werten und Überzeugungen treu zu bleiben, zu folgen und zu ihnen zu stehen – unabhängig davon, was andere darüber denken. Es ist schon fast eine Binsenweisheit, dass man nur sich selbst und das eigene Leben positiv verändern kann, nicht aber den Partner und schon gar nicht den Ex-Partner. Erstaunlich eigentlich, dass es dennoch so viele versuchen und dem absurden Glauben anhängen, ihr eigenes Leben würde sich verbessern, wenn nur der andere endlich seine »Fehler« begreifen und ablegen würde. Ehemalige Partner, die immer gemeinsam für die Kinder Vater oder Mutter bleiben werden, mit seinen eigenen ungefilterten Gefühlen zu belasten, wirkt nur destruktiv und macht es Kindern getrennter Eltern unnötig schwer, ein unbefangenes Verhältnis zu Mutter und Vater zu entwickeln. Nach meiner Erfahrung und belegt durch etliche Studien, ist es nicht die Trennung als solche, die Kinderseelen schadet, sondern die Art des Umgangs miteinander. Ein Paar, das einst das ganze Leben miteinander teilen wollte, kommuniziert nur noch mit Vorwürfen. Jeder

will unbedingt über den anderen »siegen«. Jeder, der sich auf derartige, weitverbreitete Machtspiele einlässt, kann in Wirklichkeit auf Dauer nur als Verlierer daraus hervorgehen. Zudem gibt es kaum etwas Schlimmeres, was man gemeinsamen Kindern antun kann. Es bedeutet, in homöopathischen Dosen, einen Dorn in ihre Herzen zu treiben, der es ihnen immer schwerer macht, Vater und Mutter jeweils friedlich darin wohnen zu lassen. Doch genau dahin gehören beide Eltern, wenn sich das Kind – trotz Trennung – gut entwickeln soll. Kinder dürfen nicht zum Spielball gekränkter Eltern werden, die sich gegenseitig Steine in den Weg legen. Es geht nach einer Trennung vor allem darum, die eigene Sphäre, die des Kindes und des anderen Elternteils auseinanderzuhalten und die jeweilige Integrität des anderen als Elternteil zu respektieren, sagen Fachleute. Jedes Kind hat den tiefen Wunsch und das Recht, zu Mutter und Vater seine Beziehung fortzusetzen. Damit das den getrennten Eltern gelingt, sind vor allem menschliche Qualitäten gefragt: »Wir müssen lernen, mit dem Herzen zu denken, wenn wir eine Zukunft haben wollen«, betont der italienische Philosoph und Psychologe Piero Ferrucci. Und genau von dieser Beherrschung, als Bereitschaft, den Weg der Veränderung zu wagen und mitzugestalten, handelt dieses Buch.

Mut zur Trennung bedeutet, das, was nicht mehr gerettet werden konnte, sondern definitiv vorbei ist, in Frieden hinter sich zu lassen.

Nur so kann eine neue Balance entstehen, die Kindern und Eltern nach einer Weile einen neuen, sicheren und vertrauten Rahmen bietet. Mit dem Herzen denken, bezieht auch die Belange des Ex-Partners mit ein. Wohlwollen in Zeiten des Umbruchs zu signalisieren, kann wahre Wunder wirken. So kann sich die Situation leichter entspannen, anstatt sich weiter in endlosen Kleinkämpfen aufzureiben. Es gibt Paare, die jahrzehntelang in einem solchen Trennungstreit gefangen bleiben, wobei der andere meist der »Böse« ist, der einem ja so viel angetan hat. Gerade

dieser kontinuierliche verbale Clinch wirkt zerstörerisch und ist in meinen Augen reinste Opfermentalität. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass sich im Rückblick gerade unsere dunkelsten Stunden voller Angst, Wut, Verzweiflung und Hilflosigkeit oft als eine segensreiche Triebfeder erweisen. Dies stützen auch Forschungsergebnisse. In der Krise lernen wir uns wirklich ganz und gar kennen, was uns der Entfaltung unseres ureigenen Potenzials näherbringt. Seinen Kindern eine gänzlich frustationsfreie Kindheit erhalten zu wollen bedeutet fast, sie in ein Vakuum einzusperren. Das Leben folgt anderen Gesetzen. Anreize zur Entwicklung liegen hingegen in Herausforderungen. Wir leben, um uns zu entwickeln. Wir entwickeln uns, um zu leben. Das ist nicht immer einfach, aber ein simples und natürliches Prinzip, dem sich keiner entziehen kann. Eltern erleben ja täglich besonders anschaulich an ihren Kindern, welche Unabänderlichkeit in der Entwicklung liegt, zum Beispiel vom krabbelnden Säugling, der sich immer mehr aufrichtet und eines Tages eigene Schritte macht. Nichts bleibt, wie es war, und das ist gut so. Doch woher sollen wir ausgerechnet in jenen Zeiten, in denen womöglich die Grundmauern unseres bisherigen Lebens nicht standhielten, den Mut holen, wenn wir uns kläglich fühlen, bodenlos und unsicher? Das tiefste Mysterium liegt für mich darin, wie sich gerade in tiefer Not Vertrauen und Handlungskraft allmählich neu formieren, um im Untergrund ihr produktives Netzwerk zu weben. Vorausgesetzt, wir lassen es zu und gehen nicht den manchmal so verlockenden Weg ewiger Machtkämpfe und Egotrips. Ein Paar trennt sich, doch als Eltern bleiben sie – egal, wo sie leben – durch ihre Kinder verbunden.

Neues Selbstverständnis als »Nachscheidungsfamilie«

Nach einer Scheidung muss jeder ganz für sich allein eine Wahl treffen, wie es weitergehen soll: In Selbstmitleid und ewigen Klagen in einer Endlosschleife über die Schwere des eigenen Schicksals zu hadern oder mit

einem Set an Werten wie Respekt, Kommunikation, Aufrichtigkeit und einem »Ja« sein Leben selbst in die Hand zu nehmen.

In Zeiten der Krise geht es besonders darum, sich selbst und seine Kinder mutig und verantwortungsvoll zu leiten. So kann es gelingen, ein neues Selbstverständnis als »Nachscheidungsfamilie« zu erlangen, wie es der inzwischen emeritierte Kölner Professor Dr. Ulrich Schmidt-Denter ausdrückte. In einer Langzeitstudie hat er über Jahre sogenannte Schutz- und Risikofaktoren entwickelt, die Scheidungsfamilien helfen (siehe Interview Seite 156 ff.).

Die deutsche Grande Dame der Poesie, Hilde Domin, die 2005 im Alter von 96 Jahren starb, besaß viel von jener Beherztheit, um die es in diesem Buch geht. Trennungen kannte sie nur zu gut, vor allem die von ihrem Heimatland Deutschland, dem sich die Jüdin und ausgebildete Juristin kulturell sehr zugehörig fühlte. Nur eine einzige Rede von Adolf Hitler hatte Domin gehört und als eine der Ersten die drohende Gefahr erkannt. Ihre Familie samt Ehemann, dem Archäologen Erwin Palm, überzeugte sie bereits 1932, das Land zu verlassen. 22 Jahre verbrachte das Paar im Exil. In dieser Zeit starb ihre Mutter. Die Nachricht erreichte Domin, als sie gerade das Geld zusammenhatte, um sie von ihrem Exil aus der Dominikanischen Republik endlich mal wieder besuchen zu können. Die Trauer über diesen Verlust war riesig, und kurzerhand begann sie zu dichten, um über den Tod der Mutter hinwegzukommen. Als Journalistin hatte ich übrigens die Ehre und Freude, Hilde Domin nur wenige Wochen vor ihrem Tod im Bonner Hotel Dreesen zu interviewen. Dies geschah am Morgen nach einer ihrer letzten Lesungen in der Bonner Kirche St. Hildegard, wo sie – wie immer – jedes Gedicht zweimal rezitiert hatte. Ihre zierliche Statur strahlte eine enorme Gegenwärtigkeit aus. In ihrem greisen Frauengesicht sah ich eine charismatische Transparenz, wie sie wohl nur wirklich weise Menschen im Alter erlangen können. Sie wirkte überirdisch schön, und eine Weile neben ihr sitzen und mit ihr reden zu dürfen, war eine Wohltat für mich, die ich frischgetrennt war. Das 90 Minuten dauernde Gespräch wirkte lange in mir nach und hat mich auf meinem weiteren Weg bis nach

Norwegen sehr inspiriert. Unter anderem erzählte sie mir davon, wie viel Mut sie immer wieder in ihrem Leben gebraucht hatte. Und genau davon handeln viele ihrer wunderschönen Gedichte, wie zum Beispiel »Nur eine Rose als Stütze« (siehe Rosenmarsch Seite 101). Ihre Kunst konnte sich erst durch den tiefen Verlust ihrer Mutter richtig entfalten.

Verunsicherte Eltern

»Ein Schriftsteller braucht drei Arten von Mut«, war Hilde Domin überzeugt. »Den, er selbst zu sein. Den Mut, nichts umzulügen, die Dinge beim Namen zu nennen. Und drittens den, an die Anrufbarkeit der anderen zu glauben.« Wer sagt, dass diese Qualitäten nicht auch für »Normalmenschen« überaus hilfreich sind? Ich meine, sie sind gerade bei der Meisterung von Trennungen eine Hilfe, nicht zuletzt den Schwächsten der Familie gegenüber, den Kindern. Diese Eigenschaften sieht auch der Däne Jesper Juul, »die Lichtgestalt der modernen Pädagogik«, als essenziell für Eltern im Umgang mit ihren Kindern. Warum? Der Mut, man selbst zu sein, kann wohl als Integrität bezeichnet werden; den Mut, nichts umzulügen und die Dinge beim Namen zu nennen, zielt darauf ab, authentisch und verantwortungsbewusst zu sein. »Viele Eltern sind heute sehr verunsichert«, weiß Juul. Dabei »brauchen die Kinder zum Glück keine perfekten Eltern, sondern Sparringpartner, die bereit sind, ihre Werte immer wieder zu überprüfen und sich mit ihren Kindern weiterzuentwickeln«, sagt er.

Im vorliegenden Buch *Wenn Trennung die bessere Wahl ist* kommen in seinen drei Teilen verschiedene Stimmen zu Wort, angefangen mit meiner eigenen im ersten Teil: »Stabile Eltern, stabile Kinder – Trennungswegweiser: Der eigenen Integrität trauen«. Hier berichte ich von wissenschaftlichen Erkenntnissen aus meiner journalistischen Arbeit. Es fasziniert mich seit Langem, wie viele spannende Forschungsergebnisse es inzwischen gibt, die sich mit Inhalten rund um die sogenannten »weichen Werte«

und das Zusammenleben beschäftigen. Sie beweisen längst, was uns der gesunde Menschenverstand immer schon zuflüsterte: Jeder hat sehr viel mehr Möglichkeiten, darauf einzuwirken, ob es einem gut oder schlecht geht, wenn wir nur die feinen Signale beachten, die Vorboten, die zeigen, dass etwas in Schieflage geraten ist, und uns dann den entscheidenden »Ruck« zum Mutigsein geben. Beispielsweise beim sogenannten »Broken-Heart-Syndrom«, das erst seit rund zwei Jahrzehnten in der Fachwelt bekannt ist. Sein Herz nicht zu öffnen und für seine Entspannung und Freude selbst zu sorgen, macht tatsächlich auf Dauer sehr krank. Fachleute betonen heute, dass eine Beziehung leicht scheitern kann, wenn hier zu viel vom anderen erwartet wird und nicht zunächst für das eigene Wohl ausreichend gesorgt wird.

Vision vom besseren Miteinander

Im zweiten und dritten Teil kommen dann etliche andere Stimmen zu Wort. Warum? Weil ich in diesem Buch zeigen möchte, dass es – trotz eines Blickes auf die aktuelle Wissenschaft – keine absoluten Wahrheiten gibt und jeder auf seine Art seine ganz persönliche Trennungsgeschichte zu bewältigen hat. Zum Glück! Meine Trennung erforderte einen anderen Mut als den von der norwegischen Schriftstellerin Merete Morken Andersen (siehe Seite 111), die wohl mehr als andere das Auseinandergehen von langer Hand bis ins letzte Detail plante. Wer diesen »anderen« Mut anerkennt, schafft es auch leichter, den getrennten Partner mit mehr Abstand und in einem anderen Licht zu betrachten. Die Geschichte des Ex-Partners ist selbstverständlich eine andere als meine eigene. Dies dem anderen zuzugestehen, sehe ich als einen wichtigen Schritt in Richtung harmonischer »Nachscheidungsfamilie«. Mehr Vertrauen in den Lauf der Dinge, selbst wenn es phasenweise an die Substanz gehen kann, schafft eine Vision vom besseren Miteinander zum Wohle der Kinder, doch auch zum eigenen Wohle.