

Ramona Jakob

Wenn der Traum von Familie platzt

Ramona Jakob

Wenn der Traum von Familie platzt

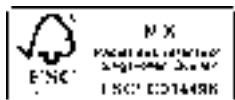
Ein Mutmachbuch
bei Trennung
und Scheidung

Kösel

Für Mum.

Eine starke Frau, eine wundervolle Mutter.

Danke.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier

Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland

Copyright © 2012 Kösel-Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: fuchs_design, München

Umschlagmotiv: Millennium Images/LOOK-foto

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-30923-8

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten
lieferbaren Programm finden Sie unter

www.koesel.de

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Wenn der Traum von Familie platzt | 9 |
| Sich vom Wunschbild der Vergangenheit lösen, ohne daran zu zerbrechen | |
| Die Entscheidung, sich zu trennen, ist gefallen | 11 |
| Schritt für Schritt | 12 |
| Wie sage ich es meinen Kindern? | 13 |
| Wie sage ich es meinem Umfeld? | 21 |
| Alles neu macht die Scheidung | 23 |
| Sorgen Sie für SCHUTZ | 25 |
| Zurückblicken, zulassen, verarbeiten | 27 |
| Kinder brauchen beide Elternteile | 30 |
| Bauen Sie eine Windmühle statt Mauern | 32 |
| | |
| Mütter allein zu Haus | 35 |
| Das tägliche Leben neu strukturieren | |
| Alles, was recht ist | 35 |
| Wer wohnt wo? | 37 |
| Wie steht's mit den Finanzen? | 42 |
| Und was machen Sie beruflich? | 47 |
| Es ist Zeit für Zeitmanagement | 51 |
| Kraft und Durchhaltevermögen | 55 |

| | |
|--|-----------|
| Getrennt und doch noch verbunden | 59 |
| Eltern bleiben trotz Trennung | |
| Intuition – mehr als ein Gefühl | 63 |
| Wie sage ich es dem Kinde? | 67 |
| Mal so, mal so | 70 |
| Alleinerziehend – alleinverziehend | 72 |
| Emotionale Stolpersteine | 75 |
| Gemeinsam allein | 78 |
| 20 Bitten an geschiedene Eltern | 81 |
| | |
| Wann hört es auf zu dauern? | 85 |
| Gefühle zulassen, mit ihnen umgehen und sie verarbeiten | |
| Gute Nacht!? | 85 |
| Jetzt ist aber Schluss! Oder? | 87 |
| Kein Schalter für Gefühle | 93 |
| Trennung heißt Abschied nehmen | 96 |
| Schmerz | 97 |
| Hoffnung | 99 |
| Trauer | 100 |
| Zorn | 102 |
| Gelassenheit | 104 |
| Vom Umgang mit Gefühlen | 105 |
| Frei durch Loslassen | 111 |
| Eine ganz neue Sicht | 113 |
| Werden Sie zur Mimose | 115 |
| Glück | 117 |
| Zuversicht und Stolz | 119 |
| Zufriedenheit | 120 |
| Liebe | 121 |

| | |
|--|------------|
| Mama wird sich selbst bewusst | 123 |
| Sich selbst wiederentdecken und eigene Wege gehen | |
| Selbstwert heißt, es sich selbst wert zu sein | 125 |
| Entscheidungsfreiheit statt fremdgesteuertes Opfer | 129 |
| Was würde ich tun, wenn ...? | 134 |
| Was, wenn ich gar keine Zeit für mich habe? | 138 |
| Zwischen Lethargie und Hyperaktivität | 139 |
| Werden Sie der Chef Ihres eigenen Lebens | 142 |
| Es geht auch ohne | 144 |
| Seien Sie gut zu sich selbst | 147 |
| Training statt Tränen | 147 |
| Zeit für mich | 151 |
| Ein bisschen Spaß muss sein | 152 |
| | |
| Neues Leben, neue Liebe, neues Glück? | 155 |
| Ein Blick in die Zukunft | |
| Überstürzen Sie nichts | 158 |
| Der Neue | 159 |
| Erst müssen wir uns selbst lieben | 162 |
| Wo verwandeln sich Frösche in Prinzen? | 163 |
| Meine kleine Patchworkfamilie | 166 |
| Alles eine Frage der Gewöhnung? | 170 |
| Eins, zwei, drei – alle Eltern dabei | 171 |
| Wie gehe ich mit den Kindern um? | 172 |
| Tempo, Tempo? | 174 |
| Vom Umgang miteinander | 175 |
| Ein neuer Bund fürs Leben | 180 |
| | |
| Was ich Ihnen wünsche | 181 |
| | |
| Anhang | 183 |
| Hilfreiche Organisationen und Links | 183 |
| Literaturhinweise | 186 |

Wenn der Traum von Familie platzt

Sich vom Wunschbild der Vergangenheit lösen, ohne daran zu zerbrechen

Kinderlachen schallt durch die Zimmer. Die Aufregung und Vorfreude sind greifbar. Frisch geduscht, gut gelaunt und mit erledigten Hausaufgaben ist unser Kind bereit für den Ausflug. Früher verließen wir zu dritt die Wohnung. Heute bleibt eine zurück. Sie lächelt, wünscht viel Spaß und hält sich gerade. Doch kaum fällt die Haustür ins Schloss, bricht ihre innere und äußere Haltung zusammen. Alle Kraft scheint weg. Es ist, als hätte sie diese versehentlich in den Kinderrucksack eingepackt. Denn es ist Papa-Wochenende.

Wenn mich die Stille der Wohnung wie zäher Morast umgibt, wird wieder deutlich, dass die gemeinsamen Familienausflüge, wie sie ursprünglich in unseren Vorstellungen und Träumen dazugehörten, nicht mehr existieren. Es ist nicht nur der Partner weg. Auch das Kind ist fort – wenn im Gegensatz zum Partner auch nur für begrenzte Zeit. Doch diese Tatsache ist in dem Moment, in dem ich das Klicken der Tür und die sich entfernenden Schritte vernehme, wenig tröstlich. Am liebsten würde ich noch etwas hinterherrufen, ein weiteres Abschiedsküsschen einfordern, etwas Dringendes klären oder einfach gar nicht erst die Tür öffnen, um sie nicht kurz danach wieder schließen zu müssen. Doch ich halte mich zurück. Ich weiß,

dass es nicht gut wäre. Nicht gut für mich und vor allem nicht gut für unser Kind. Aber was ist schon gut in einer Zeit, in der die Träume platzen und das Leben in sich zusammenfällt? Was ist gut an einer Zukunft, die sich erst langsam aus dem Nebel der Zerstörung erhebt und nichts als den Blick auf einen riesigen Trümmerhaufen freigibt?

Glauben Sie mir, es gibt viel Gutes. Nur sehen wir es zu Beginn oft nicht. Wir müssen es ausgraben, wieder freilegen, vom Staub befreien oder gar aus den Trümmerstücken neu erbauen. Es ist da, auch wenn wir daran zweifeln. Tief im Inneren glauben Sie auch daran. Denn darum lesen Sie dieses Buch. Ich werde Ihnen Ihre Trümmer nicht abnehmen können, aber ich werde Ihnen helfen. Wie eine Schubkarre. Laden Sie Sorgen und Last auf oder bringen Sie neue Elemente in Ihr Leben. Sie finden in diesem Buch mehr als nur klare Tipps, um mit der neuen Lebenssituation zurechtzukommen. Es ist gefüllt mit vielen Erfahrungen »Szenen einer Trennung«, die meine Gesprächspartnerinnen und ich persönlich gesammelt haben. Sie finden Anregungen, Gedankengänge und Lichtblicke, die Ihnen helfen werden, wieder auf die Beine zu kommen und den Mut zu finden, den Sie so dringend benötigen. Laden Sie alles auf, was Sie brauchen. Rein in die Schubkarre und raus aus dem Trümmerhaufen. So eine Schubkarre lässt sich schließlich in alle Richtungen schieben. Aber die Schubkarre bewegen, dieses Buch lesen und vor allem handeln müssen Sie selbst. Und Handeln beginnt häufig mit einer Entscheidung.

Noch ein Wort zur Anrede: Da die Themen im Zusammenhang mit einer Trennung, wie sie in diesem Buch beschrieben werden, vorwiegend Frauen betreffen, spreche ich diese meist in erster Linie an. Männer, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und machen, dürfen sich selbstverständlich ebenso angesprochen fühlen und die Inhalte des Buches auch für sich nutzen.

Die Entscheidung, sich zu trennen, ist gefallen

Die Entscheidung ist gefallen. Sie werden sich trennen. Kein weiterer Versuch, keine neue Chance. Vielleicht haben Sie nächstelang darüber nachgedacht, sich bei Eis und Chips den Kopf zermartert und die Figur ruiniert oder aber von heute auf morgen eine Entscheidung getroffen. Verstand mit Gefühl abgewogen. Ein Zurück gibt es nicht. Zurzeit zumindest nicht. Dieser Moment der Entscheidung löst häufig einen Ansturm an Gefühlen aus. Sie überrollen uns wie eine Lawine. Reißen uns mit und den Boden unter den Füßen davon. Wir verspüren Verzweiflung, Machtlosigkeit, Trauer und Zorn.

Nehmen Sie all Ihre Gefühle so an, wie sie sind. Lassen Sie zu, etwas zu spüren. Viele Menschen verhärten in den schwierigen Zeiten ihres Lebens, weil sie Schutzpanzer aufbauen, die sie selten wieder vollständig ablegen können. Damit verlieren sie aber nicht nur den Bezug zu ihrem Umfeld, sondern häufig auch zu sich selbst. Seien Sie traurig über den Verlust, wütend auf die vermeintliche Machtlosigkeit und erleichtert, weil nicht nur die Ehe, sondern auch die Ungewissheit endlich ein Ende hat. Sie dürfen Ihre Gefühle spüren, nein, Sie sollen und müssen es sogar. Also hören und spüren Sie hin. Seien Sie Ihr eigener Retter, der an der Oberfläche des Trümmerberges innehält, um tief im Inneren die Stimme der Überlebenden zu hören.

Auch wenn wir still sein müssen, um uns einen Überblick zu verschaffen und die geheimen Stimmen überhaupt wahrnehmen zu können, so ist genau das gerade zu Beginn eine große Herausforderung. Wie bitte soll man innehalten, wenn man das Leben neu sortieren muss, der Alltag weitergeht und jeder einzelne Tag so unglaublich viele Aufgaben bereithält? Alles lastet auf unseren Schultern und presst uns nieder. Schnürt uns die Luft ab. Die Angst vor der Zukunft raubt uns den Schlaf. Wir funktionieren. Organisieren Tag für Tag unser

Leben und das unserer Kinder und wagen dennoch nicht, den Kopf und somit unseren Blick zu heben. Neben dem Partner (oft) wünschen wir uns die Selbstverständlichkeit des Überlebens zurück (fast immer). Wir wissen, es muss irgendwann besser werden, aber wir spüren es einfach nicht. Der Verstand hat die Situation bereits erfasst, doch das Herz braucht Zeit, um zu folgen!

Schritt für Schritt

Wie überbrücken wir aber nun die Zeit, bis unser Herz ebenfalls begreift, dass das Leben nicht geendet, sondern lediglich eine rasante Wendung genommen hat? Wie bewältigen wir all die Aufgaben, wenn es uns doch schon längst zu viel ist? Ist das überhaupt möglich?

Ich bin sicher, Sie können es schaffen. Warum? Nun, wenn ich Sie fragen würde, ob Sie sich vorstellen können, heute einen Marathon zu laufen, würden Sie vermutlich verneinen. Wenn Sie aber Zeit zum Trainieren hätten, wie wäre es dann? Ein Erfolg ist schon wahrscheinlicher und wohl auch für Sie vorstellbar. Wenn Sie 42 Tage lang jeweils nur einen Kilometer laufen müssten, um die Strecke zu bewältigen, wie schätzen Sie dann Ihre Chancen ein? Sie könnten es schaffen!

Genauso verhält es sich mit Ihrem Leben, dem Alltag und der dicken To-do-Liste. Sie müssen nicht alles auf einmal erledigen, sich bis zur Erschöpfung auspowern und am Ende auf der Strecke bleiben. Gehen Sie jeden Tag ein Stück, bewältigen Sie die Aufgaben Schritt für Schritt. Jeder gemeisterte Tag ist wie Training für Ihre Ausdauer und Ihr Selbstwertgefühl. Und mithilfe dieses Trainings tun Sie nun Folgendes: Wenn Sie fallen, stehen Sie wieder auf! Treten Sie einen Schritt zurück und schauen Sie hin, was Sie zum Stolpern gebracht hat. Dann nehmen Sie An-

lauf, sammeln Sie Ihre Kräfte, holen Schwung und überwinden Sie Ihre Hürden.

Wie sage ich es meinen Kindern?

Mit Ihren Kindern über die neue Situation zu sprechen, gehört zu den schwerwiegendsten Konsequenzen, die Sie aufgrund Ihrer Entscheidung tragen müssen. Dafür werden Sie zu Beginn all jene Kraft benötigen, die Sie eben gerade beim Anlaufnehmen gesammelt haben. Dieser Moment wird Sie bis an Ihr Limit fordern. Dies ist verständlich. Seit sich auf dem Schwangerschaftstest der zweite Streifen verfärbt hat, beschützen wir unsere Kinder. Wir nehmen ihnen ihre Ängste, indem wir die Monster unter dem Bett vertreiben, bringen ihnen bei, auf sich selbst aufzupassen, und vermeiden alles, was ihnen Schmerzen bereiten könnte. Sie sind unser Ein und Alles, vertrauen uns blind und lieben uns ohne Vorbehalt.

Und genau jetzt müssen wir etwas tun, was wir über Jahre mit aller Macht vermieden haben. Wir erleben den emotionalen Schmerz der Trennung gerade am eigenen Leib und sollen unserem Kind eben jenen wissentlich zufügen. Kein liebender Elternteil möchte dies seinem Nachwuchs antun. Doch Sie müssen. Viele versuchen, diesen Augenblick hinauszuzögern, Zeit verstreichen zu lassen und gute Miene zum bösen Spiel zu machen. Vordergründig, weil sie ihren Kindern nicht wehtun wollen. Häufig jedoch auch aus Angst und Schuldgefühl. Sie selbst wollen den Schmerz auch nicht spüren. Aber sie müssen.

Unsere Kinder sind schlau, sehr schlau. Viel wichtiger ist jedoch, dass unsere Kinder noch ein natürliches Gespür in sich tragen. Eine naturgegebene Intuition, die wir Erwachsene häufig unter Sachinformationen, Verstand und Erfahrung begraben. Bei Kindern liegt diese Gabe noch frei. Sie spüren, dass etwas

nicht stimmt, als würden ihre winzigen Antennen die unruhigen Schwingungen aufnehmen. Auch wenn Sie nicht vor Ihren Kindern streiten, nicht weinen oder schlecht über den anderen Elternteil sprechen: Ihre Kinder wissen Bescheid. Versuchen Sie also gar nicht erst, ihnen über einen längeren Zeitraum etwas vorzuspielen. Es wird nicht funktionieren. Werden Sie sich mit Ihrem Partner klar, fällen Sie eine Entscheidung und handeln Sie dann entsprechend. Sie sind erwachsen und verantwortlich.

Wie, wann und mit welchem Wortlaut Sie Ihr Kind informieren, ist von jedem Einzelnen abhängig. Eine pauschale Lösung gibt es nicht. Aber es gibt Studien, Empfehlungen von Psychologen und Erfahrungswerte, die Ihnen in dieser Situation mit Sicherheit sehr hilfreich sein können. Hier ein paar wertvolle Tipps und Anregungen:

Was Sie beachten sollten, wenn Sie es Ihrem Kind sagen

Mütter wollen ihre Kinder schützen. Das ist sehr gut und wichtig für das Wohl der Kleinen. Daher versuchen sie es mit weichen Worten und knallharten Beteuerungen: »Wir werden immer deine Eltern sein, auch wenn wir kein Ehepaar mehr sind. Versprochen!« Dieses verständliche und gleichzeitig sehr anspruchsvolle Versprechen ist zugleich die größte Herausforderung, der Sie sich stellen müssen. Sie müssen zum Wohle der Kinder miteinander kommunizieren, Ihre Erziehungsmethoden abstimmen und sollten vor den Kindern nicht streiten. Selten gelingt dieser Spagat ohne Blessuren. Wer sich jedoch vorbereitet und ein paar grundsätzliche Dinge beachtet, kann die Verletzungen minimieren und auf eine Heilung im Laufe der Jahre hoffen.

Bevor Sie also wild drauflosstürmen, Ihren Kindern berichten, dass der blöde Papa zu seiner noch viel blöderen Freundin gezogen ist, sollten Sie also einiges bedenken. Ich selbst habe in

der Zeit unserer Trennung viele Bücher gelesen, wollte optimal vorbereitet sein. Ich glaube, hin und wieder hat es auch geholfen. So habe ich beispielsweise im Buch *Glückliche Scheidungskinder* von Remo Largo und Monika Czernin viele hilfreiche Ratschläge gefunden, die sich mit meinen eigenen Gedanken und Erfahrungen vielleicht wie folgt zusammenfassen lassen:

- › Nehmen Sie sich Zeit und überlegen Sie, ob Sie in der Lage sind, dieses Gespräch gemeinsam mit dem Vater zu führen. Tragen Sie nach Möglichkeit beide die Verantwortung und die Konsequenz aus Ihrem Handeln. Besprechen Sie sich vorher und vor allem: Streiten Sie nicht, während Sie den Kindern die neue Situation näherbringen. Dies ist der falsche Zeitpunkt für Diskussionen, Vorwürfe, Anklagen und hysterische Zusammenbrüche. Sie sollten sich also emotional so stabil fühlen, dass Sie auf die Kinder eingehen und das eigene Befinden zumindest ein Stück weit hintanstellen können. Oft wird betont, dass man auf jeden Fall als liebevolle Eltern bestehen bleibt, auch wenn man die Partnerschaft auflöst. Also handeln Sie auch als Eltern. Taten sagen mehr als Worte!
- › Betonen Sie im Gespräch mit Ihren Kindern stets das Verbindende, nicht das Trennende! Es geht in diesem Moment nicht darum, was nicht funktioniert hat, was es nicht mehr geben wird. Sie sollten vielmehr das hervorheben, was an positiven Dingen sichtbar bleibt, was Sie Gutes tun werden, um die Situation zu erleichtern, und worin die Chancen des neuen Lebensabschnittes bestehen. Das könnte zum Beispiel sein, dass der Papa auch weiterhin mit zu den Fußballspielen kommt, dass Sie versuchen werden, die Oma und den Opa regelmäßig zu besuchen und auch das Übernachten dort zu ermöglichen, dass Sie nicht weit wegziehen und somit Schulweg und Freunde gleich bleiben, dass Sie als Eltern weiterhin für das Kind da sein werden, auch wenn Sie kein

Ehepaar mehr sind. Je nach individueller Trennungssituation lässt sich natürlich nicht jedes Beispiel anwenden. Sie sollen lediglich als Anregung dienen, um im eigenen Leben nach anwendbaren Möglichkeiten zu suchen.

- › Sie sollten bei dem Gespräch auch auf sich selbst achten. Lassen Sie sich nicht den Schwarzen Peter zuschieben. Wenn Ihr Partner entschieden hat, die Familie zu verlassen, sollte er diese Nachricht auch überbringen, selbst wenn Sie sich vielleicht gewählter ausdrücken können und die sanfteren Worte finden. Andernfalls bleiben Sie im Gedächtnis der Kinder der Buhmann. Und glauben Sie mir, Sie werden auch so noch genug reden und ausbügeln müssen.
- › Formulieren Sie so klar, einfach und verständlich wie möglich. Vorwürfe und Schuldzuweisungen sind an dieser Stelle nicht nur unpassend, sondern setzen Ihr Kind nur unnötig zusätzlich unter Druck. Es liebt Sie beide und will genau dies auch zukünftig tun dürfen. Dies geht aber nicht, wenn Sie versuchen, das Kind auf eine Seite zu ziehen. Machen Sie Ihre Probleme mit dem Partner nicht zum Problem Ihres Kindes.
- › Die Erfahrung zeigt, dass Kinder den Grund und somit die Schuld für das Scheitern der elterlichen Ehe oft bei sich selbst suchen. Sie fühlen sich verantwortlich für die Geschehnisse. Nehmen Sie Ihren Kindern diese Angst, ohne zu lange und zu viel darüber zu diskutieren. Es muss keiner Schuld haben. Was Sie persönlich denken, ist in diesem Fall unwichtig. Anders verhält es sich natürlich, wenn Gewalt, Vernachlässigung, Drogen oder Ähnliches innerhalb der Familie Thema waren. Aber ein Verhältnis mit der Sekretärin ist in diesem Fall kein nennenswerter Grund. Ein Kind muss nicht alle Entscheidungen der Eltern verstehen. Aber es muss spüren, dass es geliebt und weiterhin geschützt wird.
- › Versprechen Sie nichts, was Sie nicht zu 100 Prozent halten können, nur um schwierige Momente zu umschiffen!

- › Haben Sie keine Angst, etwas falsch zu machen. Dies ist nur das erste Gespräch von vielen, die da hoffentlich noch folgen werden. Es ist der Grundstein Ihrer kommenden Kommunikation, nicht aber einzig und allein ausschlaggebend. Viele erinnern sich zwar an genau jenen Moment, in dem sich das kleine Leben plötzlich in eine neue Richtung drehte. Die Basis, das Vertrauen zwischen Ihnen und Ihren Kindern, wird jedoch hauptsächlich durch Ihr zukünftiges Verhalten geprägt sein. Sie können in diesem einen Gespräch rhetorisch und psychologisch noch so perfekt sein – wenn Sie Ihre Aussagen nicht durch zukünftiges Verhalten untermauern, wird es nichts nützen.

Dies gilt es im Besonderen bei *kleineren Kindern* zu beachten:

- › Setzen Sie sich zu Ihrem Kind. Wenn es noch klein ist, können Sie es auf den Schoß nehmen oder sich nebeneinander auf das Sofa kuscheln. Körperkontakt ist gerade jetzt ungeheuer wichtig und verdeutlicht dem Unterbewusstsein die vorhandene Bindung.
- › Ein wohlüberlegtes »Papa liebt die Mama nicht mehr« mag im ersten Moment sinnvoll erscheinen, führt aber gegebenenfalls bei kleinen Kindern auch zu folgender Schlussfolgerung: »Wenn Papi seine Liebe zu Mami verlieren kann, dann kann er sie auch zu mir verlieren. Vielleicht liebt er mich irgendwann auch nicht mehr.« Unterbewusst zweifeln die Kinder an, dass die Liebe der Eltern zu ihnen selbst ewig anhält. Das schürt die Angst, eines Tages selbst verlassen zu werden.
- › Sprechen Sie nicht von »Scheidung«. Darunter können sich kleine Kinder nichts vorstellen. Auch die alleinige Tatsache eines Aus- oder Umzuges erklärt den Kindern nicht die Lage Ihrer Partnerschaft. Zeigen Sie die Veränderungen auf und die Gemeinsamkeiten, die bestehen bleiben. Kinder finden in Ritualen Halt. Versuchen Sie alte Rituale beizubehalten und neue

zu etablieren. Es wird sowohl Ihren Kindern wie auch Ihnen beim Umgang mit der neuen Situation helfen.

- › Versuchen Sie auch zusätzlich zum gesetzlichen Umgangsrecht den Kontakt zwischen Expartner und Kind aufrechtzuerhalten. Wenn die Kleinen ihren Papi sprechen wollen, versuchen Sie ihn für sie zu erreichen. Ein kurzes Telefonat reicht häufig aus. Denn zwei Wochen beispielsweise erscheinen Kindern wie eine Ewigkeit, da kann die Sehnsucht schnell sehr groß werden. Liebe ist für viele Kinder gleichzusetzen mit »Für mich da sein« – im wörtlichen Sinne. Um es besser verstehen zu können, stellen Sie sich doch einfach vor, Sie müssten zwei Wochen auf Ihr Kind verzichten. Na, Sehnsucht?

Dies gilt es im Besonderen bei *größeren Kindern* zu beachten:

- › Setzen Sie sich zu Ihrem Kind. Auch bei größeren Kindern sollten Sie Nähe durch Beieinandersitzen auf dem Sofa herstellen. Nähe ist wichtig und verdeutlicht auch größeren Kindern die vorhandene Bindung. Jedes Kind möchte geliebt werden und sich geborgen fühlen, auch wenn sie es ab einem gewissen Alter nicht mehr gerne zugeben.
- › Was bei kleineren Kindern das eigene fragile Schutzempfinden ins Wanken bringt, stürzt ältere Kinder oft in einen weiteren Konflikt. Sie versuchen nicht nur sich selbst zu schützen, sondern auch die Elternteile. Sie bilden einen Puffer, vermitteln und unterstützen den vermeintlich schwächeren Part. Gerade Aussagen wie »Jetzt bist du der Mann im Haus« oder »Pass mir gut auf die Mama auf« fördern dieses übertriebene und meist überfordernde Pflichtgefühl.
- › Trennen sich Eltern während der Pubertät, haben die Jugendlichen den Vorteil, dass sie so manches schon viel besser verstehen. Sie haben oft schon längere Zeit unter der angespannten Lage in der Familie gelitten und im Vergleich zu

kleineren Kindern die Konflikte entsprechend miterlebt oder gar auf sich bezogen. Eine Trennung kann sich im ersten Moment also durchaus erleichternd anfühlen, wenn auch der Verlust der Wunschvorstellung von Familie und deren Zusammengehörigkeit nicht spurlos an den Jugendlichen vorbeigeht. Es entsteht also ein gewisses Durcheinander an positiven und negativen Aspekten in diesem Alter. Hinzu kommt, dass bei den Jugendlichen durch die Pubertät in ihrem realen wie auch im Gefühlsleben eh schon nichts mehr ist, wie es vorher war. Dieses Chaos erhält nun noch eine weitere komplizierte Variable. Daher ist Ihre Unterstützung trotz oder gerade wegen ihres Alters besonders wichtig.

- › Geben Sie Ihren Kindern das gewisse Maß an Freiheit, das sie in der Pubertät einfordern. Bieten Sie aber auch den nötigen Rückhalt, den sie noch immer brauchen.
- › Machen Sie Ihr Kind nie zum Partnerersatz! Es ist und bleibt ein Kind – Ihr Kind.

Und denken Sie stets daran, es sollte sich um ein Gespräch mit Ihren Kindern handeln. Sie sprechen und erklären, müssen aber auch zuhören und Raum sowie Zeit für Ängste und Fragen der Kinder bereithalten. Es geht hier nicht um einen sachlichen Vortrag, den es auszuarbeiten gilt. Auch wenn Sie die Hinweise jetzt ernst nehmen und versuchen, sie umzusetzen, so wird Ihr Gespräch ein ganz persönliches sein, das geprägt ist durch Sie und Ihre Familie. Reden, fühlen, hören, handeln, lieben, weinen Sie. Aber vor allem: Achten Sie auf Ihre Kinder! Beobachten Sie Ihre Kinder und deren Reaktionen. So werden Sie nicht nur hören, was gerade wichtig ist, sondern auch spüren, was von Ihnen gebraucht wird.

Das Schwierigste am Reden ist
nicht das Reden, sondern das
Zuhören.

Szenen einer Trennung

Sie können sich noch so viele Gedanken darüber machen, wie Sie die Trennung von Ihrem Partner Ihrem Kind am schonendsten beibringen. Manchmal denkt Ihr Umfeld einfach nicht mit. Ein einziger Satz kann Ihr mühsam aufgebautes Konstrukt mit einem Donnerschlag zerstören. So haben wir beispielsweise lange vor dem Gespräch mit unserem Kind über die richtige Wortwahl nachgedacht, Bücher gelesen und Profis befragt. Auch den Moment selbst haben wir unter vielen Tränen einigermaßen gemeistert. Wir fühlten uns nicht gut, hatten aber den Eindruck, es unserem Kind nicht schwerer als nötig gemacht zu haben.

Bis meine unsensible Schwiegermutter ins Spiel kam. Einen Tag, nachdem unser Sohn von der Trennung erfahren hatte, mussten wir ihn aufgrund eines gemeinsamen Termins für ein paar Stunden bei der Oma unterbringen. Bei einer ihn liebenden Person schien er uns am sichersten aufgehoben. Es ging ihm schließlich schon schlecht genug und wir wollten ihn ungern noch mehr belasten. So war es das Beste. Dachten wir zumindest ... Der gute Kumpel meines Mannes oder selbst der Nachbar hätte vermutlich weniger Schaden angerichtet. Denn sie kam auf die glorreiche Idee, unserem damals sechsjährigen Kind zu sagen: »Der Papi hat die Mami verlassen, weil ihm ihr Essen nicht geschmeckt hat.«

Sie lachen jetzt vielleicht, in dem Moment fand ich das überhaupt nicht witzig. Mir blieb ihr angeblicher Scherz im Halse stecken wie ihr Kartoffelsalat bei der letzten Geburtstagsfeier. Man müsse dem Kind einen leicht verständlichen Grund nennen, hat sie gesagt. Müssen Sie nicht! Zumindest nicht so! Bedenken Sie also, dass es immer wieder unsensible Menschen in Ihrem Umfeld gibt.

Wie sage ich es meinem Umfeld?

Nicht nur die Kinder, sondern auch Ihr restliches Umfeld werden früher oder später von Ihrer Trennung erfahren. Manchmal haben wir dann das Gefühl, als katapultiere uns diese Neuigkeit an den Rand der Gesellschaft wie ein Stück Knorpel, das angewidert an den Tellerrand geschoben wird. Deshalb sollten wir uns bewusst machen, dass wir nicht allein sind. »18 Prozent aller Familien in Deutschland sind Familien mit einem alleinerziehenden Elternteil, in den neuen Bundesländern ist ein Viertel aller Familien alleinerziehend. Insgesamt leben mehr als zwei Millionen Kinder unter 18 Jahren in alleinerziehenden Familien. Alleinerziehende machen also einen wesentlichen Bestandteil der Familien in Deutschland aus.« So die Zahlen aus einem Bericht des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Wir sind in unserer Gesellschaft nicht allein – im Gegenteil. Sich dieser Zahlen bewusst zu werden, ändert zwar nichts Grundlegendes an der momentanen Situation, stärkt aber das Selbstbewusstsein. Wir tragen nicht als Einzige diese Bürden auf unseren Schultern, sind nicht die einsame Mutter oder der einsame Vater, die/der das Leben mit den Kindern ohne den Partner an der Seite meistern muss. Es gibt uns Alleinerziehende heute und es gab sie schon früher, als Frauen zum Beispiel aufgrund von Kriegen und persönlichen Schicksalsschlägen ihre Kinder auch allein großziehen mussten. Wir sind also keine »Sonderlinge der Gesellschaft«.

Und bei aller Liebe für Status, Image und den guten Ruf: Nehmen Sie die vermeintlich so korrekte Gesellschaft und ihre Ansichten nicht immer bitterernst. Sie müssen selbst entscheiden, was für Sie und Ihre Kinder richtig und wichtig ist. Nicht die anderen. Dass dies manchmal schwerfällt, ist klar. Da kommen Sprüche, schräge Blicke, oder vermeintliche Freunde rufen nicht mehr an. Plötzlich wissen die Menschen nicht mehr, was

sie mit uns reden sollen, oder aber fragen nach so intimen Details, dass uns die Spucke wegbleibt. Nicht nur der ehemalige Partner scheint uns mit seinen An- und Einsichten inzwischen fremd, auch Freunde und Bekannte zeigen sich von einer neuen, teils guten, teils sehr negativen Seite.

Lassen Sie sich von den schlechten Erfahrungen nicht runterziehen, auch wenn sie an uns kleben wie ein alter Kaugummi unter der Schuhsohle. Ziehen Sie notfalls die alten Schuhe aus und wagen Sie sich barfuß auf neue Wege. Denn nicht die Menge an Freunden und Bekannten ist ausschlaggebend, sondern die wahre Verbundenheit mit den Menschen. Und mit vermeintlichen Freunden ist es wie mit dem ehemaligen Partner: Ich möchte nicht meine Zeit mit Menschen verbringen, die es mit mir nicht (mehr) ehrlich meinen und mich nicht so lieben, wie ich bin. Dafür ist die Zeit und dafür bin auch ich mir zu schade!

Ihre wahren Freunde werden auch jetzt zu Ihnen halten. Schauen und hören Sie genau hin. Wer bietet seine Hilfe an, fragt ehrlich nach Ihrem Befinden, nimmt Ihnen mal das Kind ab oder schleppt gemeinsam mit den anderen 15 Helfern all die vielen Kisten aus der alten Wohnung in Ihr neues Leben? Sie werden sehen, hören und staunen, wie viel ehrliche Zuneigung und Unterstützung in Ihrem Leben Platz hat. Seien Sie dankbar für diese Menschen und bereit, Ihr Herz zu öffnen. Denn gerade in Zeiten des Umbruchs lernen wir viele neue Personen kennen, die hin und wieder zu Bekannten und gelegentlich zu guten Freunden werden. Räumen Sie also nicht nur in Ihrer Wohnung auf, sondern auch in Ihrem Adressbuch.

Alles neu macht die Scheidung

Als ich auf meine Scheidung zusteuerte, änderte sich alles. Wir verkauften unser Wohneigentum und ich zog in eine zwar schöne, aber eben doch gemietete Wohnung. In dieser Zeit der Selbstfindung und der Neustrukturierung meines Lebens wechselte ich zusätzlich meinen Job und wurde dadurch von der Managerin zur Sachbearbeiterin. Und last, but not least sollte ich mein Traumauto, ein wunderschönes hellblaues Beetle Cabrio, verkaufen und ab sofort einen 14 Jahre alten 3er Golf fahren.

Warum ich Ihnen das erzähle? Weil es mir eine lehrreiche Erfahrung war. Weil wir damit nicht allein sind. Weil wir lernen können, dass das vermeintlich Schlechte auch gute Seiten hat. Nach außen hin hatte ich alles verloren. Mann, Wohnung, Managertitel und ein tolles Auto. In unserer Gesellschaft also durchaus auch ein gewisses Prestige und Anerkennung. Vielen Frauen ergeht es so. Sie verlieren nicht nur ihre Familie, sondern auch das, wofür sie in den vielen vergangenen Jahren gekämpft haben. Es dauert einen Moment, bis man begreift, dass diese Güter und Statussymbole jedoch nicht alles im Leben sind. Das Wichtigste und Teuerste haben wir oft noch bei uns: unsere Kinder.

Ich möchte Sie ermutigen, auch in den schwierigen Momenten die positiven Dinge zu sehen. Die kleinen Lichtblicke, die durch den Staub der aufgewirbelten Trümmer scheinen. Es gibt sie. Wir sollten vor ihnen nicht die Augen verschließen, auch wenn es uns manchmal schwerfällt, überhaupt noch etwas durch den Tränenschleier zu sehen. Vielleicht war die alte Wohnung ja gar nicht so schön oder beherbergt schlicht noch zu viele Erinnerungen und falsche Hoffnungen. Eine neue Wohnung, wenn auch kleiner und nicht ganz so luxuriös, kann also durchaus positive Aspekte haben. Hier können Sie sich neu entfalten. So wie Sie sind. Dafür benötigt man nicht immer die teuersten Möbel. Wenn Sie sich Ihre Traumeinrichtung derzeit nicht leisten können, nutzen Sie die Kraft der Farben und Deko-



Ramona Jakob

Wenn der Traum von Familie platzt

Ein Mutmachbuch bei Trennung und Scheidung

Paperback, Broschur, 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-30923-8

Kösel

Erscheinungstermin: Mai 2012

Wenn der Traum von Familie platzt, sind die Betroffenen emotional überwältigt und müssen gleichzeitig das Leben ohne Partner neu sortieren und ganz praktische Dinge regeln. Ramona Jakob gibt konkrete Tipps, wie mit dieser schwierigen Situation umgegangen werden kann. Viele Beispiele machen Mut, eine Trennung konstruktiv zu verarbeiten und gestärkt daraus hervorzugehen.

 [Der Titel im Katalog](#)