



Ganz werden.
Ohne Ich kein Wir.

Einvernehmliche Scheidung - Anregungen

Eltern sein (bis zu deren Hochzeit und weiter)

Im Elternsein sieht man oft nur die Situation, die gerade ist. Manchmal hat man einen Blick auf die Zukunft, macht sich Gedanken und Sorgen um die Kinder. Das Wichtigste ist, unabhängig davon, dass man sich als Paar vielleicht grad nicht so gut versteht: **Was wollen wir als Eltern den Kindern ins Leben mitgeben.** Beziehung ist nicht nur Paarbeziehung und Kindern wertschätzendes Miteinander als Eltern zu vermitteln, stärkt sie in Ihrem Beziehungsverhalten für die Zukunft. Stellen Sie sich vor, Sie sind auf der Hochzeit eines Ihrer Kinder, wie würden sie als Ihr Kind gerne erleben, dass Ihre Eltern miteinander umgehen.

Obsorge

Obsorge ist ein rechtlicher Begriff, der durch Gesetze geregelt ist. Alleinige Obsorge heißt, alles für Ihr Kind bestimmen zu können. Gleichzeitig bedeutet es auch, den/die anderer Elternteil von der Verantwortung auszuschließen. Und wem man Verantwortung abnimmt, der kann auch weniger in seine Verantwortung gehen. In einer Ehe hat man automatisch gemeinsame Obsorge. Danach muss man sich gut überlegen, ob man davon abkommen möchte. Alleinige Obsorge bedeutet auch im Fall des Ablebens eines Elternteils, dass das Pflschaftsgericht entscheiden muss, wem nun die Obsorge zuzutrauen ist, es gibt hier keine Automatik, dass die Obsorge an den anderen Elternteil übergeht.

Kindesunterhalt (Alimente)

Die aktuelle Rechtslage sieht vor, dass Eltern nicht auf Kindesunterhalt für ihre Kinder verzichten dürfen. Das heißt, dass Kindesunterhalt fließen muss. In der Verantwortung der Eltern ist es aber, wie sie damit umgehen, wie sie Anschaffungen für das Kind umsetzen wollen. Es nicht mit dem anderen Teil abzustimmen, wäre grundsätzlich das Recht des Elternteils, der Kindesunterhalt erhält. Gleichzeitig wollen ja beide Eltern, dass es dem Kind gut geht, kein Elternteil möchte sich als Elternteil zweiter Klasse gesehen werden, oder als reiner Zahl-Elternteil. Gemeinsame Entscheidungen sind also oft auch hier gut. zB mit einem Kinderkonto, dass von beiden Elternteilen, prozentuell ihrem Einkommen entsprechend gefüllt wird. Gesetze regeln dann, wenn Eltern nichts vereinbaren können.



Ganz werden.

Ohne Ich kein Wir.

Einvernehmliche Scheidung - Anregungen

Wohnorte

Für Kinder ist ein stabiles Umfeld wichtig, soziale Kontakte, Nähe zu den Eltern, vor allem, wenn beide Eltern sich gut um sie kümmern wollen. Kinder können mit unterschiedlichen Regeln in verschiedenen Haushalten (Mama-Regeln, Papa-Regeln) gut umgehen. Große Distanzen schaffen aber oft auch persönliche Distanz. Gut für die Kinder ist es, wenn die Eltern gut darauf schauen, dass Kindergärten und Schulen von beiden Wohnorten gut erreichbar sind. Wenn sich etwas ändert, sind die Eltern gut beraten, dass zuerst auf Elternebene zu besprechen und dann dem Kind/den Kindern zu kommunizieren.

Kommunikation zwischen Eltern

Wesentlich dafür, dass Kinder mit der Trennung gut umgehen können, ist, zu sehen, dass sich beide Eltern gut um sie kümmern. Die beste Voraussetzung dafür ist die Kommunikation zwischen den Eltern:

Das heißt:

- kein Streit vor den Kindern. Lieber den anderen Elternteil (auch vor den Kindern) fragen, ob „wir“ darüber später noch reden können.
- dazu „Kupplung treten“, also die aktuelle Emotion sozusagen in den Leerlauf begeben, eine Zeit vergehen lassen (zB eine Nacht darüber schlafen) und zu einem vereinbarten Termin darüber reden. Wichtig: Nicht schleifen lassen oder Termin lange verschieben. Sich dem/der anderen für das Gesprächsthema zur Verfügung stellen, auch wenn es für einen/eine grad nicht so wichtig erscheint oder ist.
- in Gesprächen das Wort „Du“ vermeiden. „Du“ bedeutet meist Anklage. Besser Ich-Botschaften: „Ich tu mir schwer, wenn ich sehe, dass die Kinder zB einseitig ernährt werden o.ä. Können wir da eine andere Lösung finden?“
- „Warum“ vermeiden. Das Wort „warum“ stellt nicht nur den Umstand in Frage, sondern gleich den/die andere Person mit. Besser: „Aus welchem Grund...“ oder „Lass mich verstehen, aus welchem Grund...“
- Zuerst „verstehen“, dann kommunizieren. Jeder Mensch will verstanden werden. Zu duplizieren (wiederholen), was ich verstanden habe, schafft ein „Ja“ beim/bei der Anderen, statt sofort Gegenwehr zu erzeugen. zB: „Dir wäre es also lieber, wenn wir die Kinder anders ernähren.“



Ganz werden.

Ohne Ich kein Wir.

Einvernehmliche Scheidung - Anregungen

Dabei muss ich nicht einverstanden sein, mit dem Gesagten. Nach dem „verstehen“ kann ich meinen Standpunkt klar darstellen. zB: „Ich kann schauen, dass sie mehr Obst und Gemüse essen, aber ganz vegan möchte ich sie nicht ernähren. Aber Bio-Fleisch kann ich verwenden.“

- W-Fragen im Gespräch verwenden: Wie, Was, Wo (nicht Warum, siehe oben) klären die Situation besser als „Du hast...“
zB. „Was bekommen die Kinder eigentlich bei Dir alles zu essen?“ statt „Du ernährst die Kinder einseitig“.

Kinder geben sich immer die Schuld

Kinder geben sich immer die Schuld an einer Trennung, wie magisch wirkt hier kindliches Denken. Wichtig ist klar zu machen, dass sie diese nicht haben, dass beide Eltern sie lieb haben und dass es die Eltern sind, die nicht miteinander können.

Verschiedene Phasen der Kinder

Alle Vereinbarungen, die sie treffen, zB in einem Scheidungsvergleich, können ein Ablaufdatum haben. In der Pubertät des Kindes zB ändert sich oft viel und die Eltern müssen vielleicht neue Vereinbarungen treffen. Diese Vereinbarungen treffen die Eltern untereinander, je älter das Kind, desto mehr Abstimmungsbedarf gibt es mit dem Kind. So wie bei nicht getrennten Familien auch.

Regelung zu Beginn, Grenzen

Grenzen geben Kindern auch Halt. Je klarer die „Aufteilung“ zu Beginn eingehalten wird, desto einfacher ist es für Kinder, den Überblick zu bewahren. Gleichzeitig kann es genau in dieser Phase wichtig sein, auf individuelle Bedürfnisse einzugehen. zB. „Ich will heute noch bei Mama/Papa bleiben“, weil sich das Kind gerade nicht trennen kann. Wieder Gespräch zwischen den Eltern (idealerweise) ohne Kind, dann Kommunikation zum Kind: zB „Wir haben das besprochen, wir verstehen das, heute ist es kein Problem“ oder „Wir haben versucht, eine Lösung zu finden, aber aus dem oder jenem Grund (zB Organisatorisches) geht es heute leider nicht. Aber nächstes Mal, oder am sonnigsten gibt es die Möglichkeit...“



Ganz werden.

Ohne Ich kein Wir.

Einvernehmliche Scheidung - Anregungen

Bei mehreren Kindern stellt sich oft die Frage, **ob man diese abwechselnd alleine betreuen soll**. Meine Empfehlung ist, die Kinder in der Regel gemeinsam entweder bei Papa oder bei Mama zu betreuen. Der Hintergrund ist, dass sich die Kinder dann einander „haben“. Die Welt um sie wird ja meist bestimmt, sie verstehen sie oft nicht, auch dass sich Mama und Papa nicht mehr ganz so mögen. Geschwister geben Halt und stellen eine fixe Beziehung dar.

Gleichzeitig: für bestimmte Tage kann man Ausnahmen vereinbaren, zB exklusiver Papatag/Mamatag von einem Kind, welche ja sonst durch die Alleinbetreuung aller Kinder wegfallen, wenn nicht gerade eine Oma oder Opa zur Verfügung steht. Auch hier empfehle ich Regeln, an denen sich die Kinder orientieren können (zum Beispiel 1 x im Monat, am ersten Mittwoch des Monats)

Telefonieren (Kinder mit Elternteil)

Erleichtern sie dem Kind die Situation, indem sie es mit dem Elternteil telefonieren lassen. Oder rufen sie selbst regelmäßig an. Videotelefonie ist heute ein Kinderspiel. Idealerweise einen Zeitpunkt vereinbaren mit dem anderen Elternteil, so dass zB nicht immer telefoniert wird, wenn das Essen auf den Tisch kommt.

Urlaub

Klare Regeln, die eingehalten werden, erleichtern die Situation. Gleichzeitig braucht es eine gewisse Flexibilität. Nicht alle Menschen (Eltern) sind gleich, haben das gleiche Bedürfnis beim Themenpaar Kontrolle/Freiheit. Wichtig ist es, auf beide Bedürfnisse einzugehen. Beispiel: Ein Elternteil möchte Anfang des Jahres alle Urlaube fix wissen, der/die andere möchte sich die Freiheit lassen, spontan wohin zu fahren. Beide Bedürfnisse sind berechtigt, es liegt an der Kommunikation und Verständnis zwischen den Eltern, diese gut auszugleichen und einen guten Kompromiss zu finden.

Neue/r Partner/in

Nach der Trennung werden wahrscheinlich neue PartnerInnen ins Leben der Eltern treten. Wie sollen diese sich verhalten, wie verhalte ich mich selber der/dem neue/n PartnerIn des anderen Elternteils? Als neue/r PartnerIn ist es gut, den Kindern ein Freund/eine Freundin zu sein und weniger ein/e vater-/Mutter-Ergänzung. Manchmal wird man vielleicht mit einem Kind auch mal alleine sein, auch hier empfehle ich mehr einen freundschaftlichen Umgang als einen erzieherischen.



Einvernehmliche Scheidung - Anregungen

Rat holen (Gut gemeint ist nicht gleich Gut)

Wenn Sie sich Rat holen bzgl. Trennungsthemen, suchen Sie diesen idealerweise nicht bei Freunden oder Verwandten. Jeder meint es gut mit Ihnen, gleichzeitig verwehrt den Ratgebern diese Haltung einen objektiven Blick. Suchen Sie sich lieber Rat bei externen Fachleuten (Beziehungscoaches, Therapeuten, etc.) Auch wenn Sie da nicht immer hören, was Sie dachten oder wollten, kann es gut für Friede und Harmonie für Ihre Kinder sein.

Anlässe (Weihnachten, Ostern, Geburtstage)

Das Thema Weihnachten, speziell der 24.12. ist oft ein schwieriges Thema, weil es oft auch um die Abstimmung mit der Herkunftsfamilie (Besuche, etc.) geht. Vielen ist es auch wichtig, dass es genau der 24.12. ist. Vereinbaren Sie idealerweise eine abwechselnde Regelung für Jahr zu Jahr. Das Selbe gilt für Ostern Geburtstage, Herbstferien). Sollten sie etwas ändern wollen, besprechen Sie es zuerst mit dem anderen Elternteil.

Planungen für Zeiten des/der anderen

Bei Kursen, die für die Kinder wichtig sein können oder unaufschiebbare Arzttermine an Tagen des/der anderen Elternteils, suchen Sie das Gespräch vorab und klären sie, ob das für den/die andere möglich ist. Auch wenn es davor in der Ehe vielleicht Usus war, weniger abzustimmen, kann einseitiges Einteilen vielleicht gerade nach der Trennung nicht mehr so selbstverständlich angenommen werden.

Regelmäßige Elterngespräche?

Auch wenn die Kommunikation auf Paarebene schwierig war, kann eine regelmäßige Abstimmung auf Elternebene sehr fein sein. Besondere Themen können Sie sammeln, für den Termin vorbereiten, sich überlegen, wie sie das Anliegen besprechen können und dann in einem wertschätzenden Gespräch mit dem/der anderen Elternteil klären. Beispiel: Schulentscheidungen. Diese Termine können vierteljährlich, jährlich oder monatlich stattfinden, je nachdem wie es für beide passt. Wichtig: Gleich beim Termin einen Termin fürs nächste Mal vereinbaren, damit wird die Gesprächsanbahnungs-Hürde gleich überwunden.



Ganz werden.
Ohne Ich kein Wir.

Einvernehmliche Scheidung - Anregungen

Sie sind beide fähige Eltern, die das gut machen werden! :-)

Diese Anregungen aus meinem Erfahrungsschatz sollen Sie zusätzlich unterstützen. Sollten Sie es mal doch nicht zu zweit schaffen, ein bestimmtes Thema konfliktfrei zu besprechen, kommen Sie bitte gerne zu mir ins Coaching. Die meisten Themen lassen sich bei einem Termin gut lösen.

Peter Gigler

Beziehungscoach, Mediator

www.ganzwerden.at