

Wie Sie Ihre Kinder unterstützen können

Abhängig von Alter und Geschlecht sowie der Situation der Familie vor, während und nach der Trennung verarbeiten die Kinder die Scheidung besser oder schlechter. Es hat sich aber gezeigt, dass eines für fast alle Scheidungskinder gilt: Kinder erfahren durch die Scheidung ihrer Eltern, wie zerbrechlich Beziehungen und Liebe sind. Einmal selbst das „Risiko der Liebe“ einzugehen, ist für sie mit Angst verbunden, die sie über die Zeit der Pubertät hinaus zeitlebens beschäftigen kann.

Für Kinder ist es schlimm – und unvermeidlich –, dass sie ein gemeinsames zu Hause verlieren. Wenn den Eltern daran liegt, dass die Kinder unter der Trennung so wenig wie möglich leiden, kann Ihnen Mediation eine Hilfestellung zur konstruktiven Bewältigung ihrer Trennungssituation geben.

Es ist für Kinder zudem entlastend, zu sehen, wo und wie die Eltern zusammen verhandeln. Allein das Wissen, dass Mutter und Vater (wieder) miteinander reden, kann es ihnen leichter machen, mit den Eltern über die Trennungssituation und mit der Mutter über den Vater und umgekehrt zu reden.

Falls es für Sie schwierig ist, Ihren Kindern zu sagen, dass Sie sich trennen oder scheiden lassen wollen, kann eine Mediation der schützende Rahmen dafür sein. Kinder müssen verstehen können, was Scheidung bedeutet und was ihre Folgen sind. Das geht leichter, wenn beide Eltern ihnen die gleichen Auskünfte geben, und zwar wenn möglich immer zusammen zur gleichen Zeit. Kinder haben ein Recht darauf, Kinder zu bleiben und sich ihrem eigenen Leben zuzuwenden. Das können sie aber nur dann, wenn die Eltern sie nicht für ihre eigenen Bedürfnisse und Sorgen in Beschlag nehmen.

Was für Ihre Kinder jetzt wichtig ist

Kinder haben bei der Scheidung ihrer Eltern einen Verlust zu bewältigen. Es wird ihnen helfen, wenn sie wissen, dass beide Eltern das verstehen. Noch besser geht es ihnen, wenn sie es nicht nur hören, sondern es auch spüren, dass Mutter und Vater sie weiterhin lieben. „Kinder sind zwischen Wut und Liebe hin- und hergerissen und schämen sich vielleicht wegen ihrer Wut, denn sie lieben ihre Eltern und sehen, wenn sie leiden. Das Mitgefühl für die Eltern macht es den Kindern schwer, sich ihre Wut auf sie einzugestehen.“ (Judith Wallerstein). Wenn Eltern nicht so sehr auf das Mitgefühl der Kinder „bauen“, sondern ihre Wut zulassen, helfen sie ihnen, sich selbst nichts vorzumachen. Kinder haben oft Schuldgefühle, weil sie glauben, an der Scheidung der Eltern (mit-)schuldig zu sein. Es geht ihnen besser, wenn die Eltern klar die Verantwortung für die Scheidung auf sich nehmen. Kinder werden mit der Zeit lernen, die Endgültigkeit der Scheidung zu akzeptieren. Solange jedoch die Eltern dies selbst nicht tun, dürfen sie es auch nicht von ihren Kindern erwarten.

Auch wenn es ihnen oft schwerfällt, tun Mütter und Väter gut daran, den Platz des abwesenden Elternteils zu achten, den dieser im Herzen des Kindes hat, damit das Kind nicht gezwungen wird, diesen Teil seines Selbst zu leugnen und „abzuspalten“, was schlimme Folgen haben kann.

Was können Sie für Ihre Kinder tun

Für Sie als Eltern ist es jetzt besonders wichtig, dass Sie die familiäre und partnerschaftliche Ebene auseinanderhalten. Sonst kann es leicht geschehen, da Sie Ihre Kinder mit in fortbestehende Probleme

mit Ihrem Partner hineinziehen. Man zieht sie vielleicht auf seine Seite, wodurch der andere für frühere „Vergehen“ in der Ehe „gestraft“ werden soll. Oft „entdecken“ Väter ihre Kinder erst nach der Scheidung und leiden dann umso mehr unter der Trennung von ihnen. Die Kinder kommen oft in große Schwierigkeiten, weil sie ja beide Eltern lieben und versuchen, nicht für einen der beiden Partei zu ergreifen, obwohl das von ihnen oft offen oder verdeckt erwartet wird. Das Leiden der Kinder zeigt sich auf verschiedene Weise: In der Schule als verändertes Sozialverhalten oder Leistungsabfall; in der Familie durch Rückzug oder Aggressivität, in gesundheitlichen Schwierigkeiten bis hin zu Krankheiten, die ärztliche Betreuung erfordern. Oft bessert sich alles dann, wenn sich in der Familie wieder alles eingespielt hat. Auch spätere Probleme Jugendlicher hängen erfahrungsgemäß häufig mit der Scheidung ihrer Eltern zusammen.

Was Mediation bewirkt

Mediation kann den Kindern und Eltern nutzen durch:

- Stärkung der Verantwortung der Eltern trotz Trennung als Paar
- den Abbau von Ängsten (Verlust der Kinder) zugunsten einer klaren Betreuungsregelung (Zuwachs an Kontakten)
- die Besinnung auf die Bedeutung, die die beiden Eltern als Mutter und Vater für die Kinder haben
- die Hinwendung zu den für die Kinder entscheidenden Zukunftsperspektiven
- die Einübung von Kooperation die Förderung bislang eher verborgener familiärer Fähigkeiten und Ressourcen
- den versöhnlichen Charakter von Mediation

Mediation ist zweierlei: Sie ist zum einen eine Methode, die vermittelt und bis in die Einzelheiten geduldig klären hilft, bis ein Ergebnis gefunden ist. Zum anderen ist sie die innere Haltung der Mediatorin oder des Mediators. Sie gründet auf Hinhören, Annehmen, Aushalten, Geltenlassen. Mediatoren sind „allparteilich“. Sie sind offen für beide, die ihre Hilfe in Anspruch nehmen, ohne sie zu bewerten und dem einen gegen den anderen Recht zu geben. Diese Haltung wirkt beruhigend und versöhnlich. Sie gibt der Frau und dem Mann den Raum, den sie benötigen, um von sich zu sprechen.

Die Eltern lernen also in diesem Verfahren auf doppelte Weise, kooperativ aufeinander zuzugehen. Sie gehen zumindest im Beisein der Mediatorin oder des Mediators anders miteinander um, als sie es vielleicht von nervenzermürenden Streitereien gewöhnt sind. All dies bleibt nicht ohne Wirkung auf ihre Umgebung und somit auch auf ihre Kinder. Wenn die Eltern aufbauender, verständnisvoller miteinander reden können, wird sich das auch auf die Stimmung zuhause auswirken. Nach eigenen Aussagen leiden Kinder bei eisigem Schweigen meist ebenso sehr unter Dauerspannung wie bei hitzigen Auseinandersetzungen.

Sollen die Kinder teilnehmen?

Darüber, ob und wie Kinder in das Mediationsverfahren einbezogen werden sollen, herrscht in Fachkreisen keine Einigkeit. Die Entscheidung darüber ist von Fall zu Fall zu treffen. Kinder sollten nicht an Entscheidungen beteiligt werden, welche von den Erwachsenen zu treffen sind. Dennoch, oder vielleicht gerade deshalb, entspricht es dem Geist der Mediation, dass Sie selbst aushandeln, ob, wann und warum Ihre Kinder bei der Mediation dabei sein sollen. Sie sollten Ihr Kind dann an der Mediation teilnehmen lassen, wenn Sie es beide für möglich und richtig halten, mit ihm gemeinsam zu sprechen, anstatt über es zu verhandeln. Je nach Alter kann es auch einmal sinnvoll sein, dass sich der Mediator/die Mediatorin allein mit den Kindern trifft. Hierbei sollte jedoch der Eindruck vermieden werden, dass den Kindern die Entscheidung überbürdet wird.

Das Kind tritt für sich selbst ein

Kindern sollte in der Mediation Gelegenheit gegeben werden, ihrem Alter entsprechend gehört zu werden und mitsprechen zu können: Das ist nicht nur sinnvoll, sondern sogar nötig, wenn es um Umgangsregelung, Taschengeld, Urlaubswünsche, Schule oder Berufswahl geht. Wenn sich dabei herausstellt, dass die Kinder die Vorstellungen der Eltern nicht annehmen und/oder erfüllen können oder wollen, muss man die Regelungen ihren berechtigten Interessen anpassen: „Es wäre den Kindern gegenüber unfair, sie einzuladen, um sie vor vollendete Tatsachen zu stellen.“ (John Haynes)

Wichtig ist jedoch, dass auch die Eltern eine Vorstellung haben und ihre Entscheidung nicht auf die Kinder abschieben.

Beziehung eines Kinderexperten

Manchmal empfiehlt es sich, im allseitigen Einvernehmen einen Kinderexperten beizuziehen. Dieser würde zunächst in die Mediation eingeladen, um sich vorzustellen und sein Konzept zu erläutern. Er braucht das Vertrauen der Eltern, wenn er mit den Kindern Kontakt aufnimmt. Er hat die Aufgabe, die Kinder anzuhören, die psychische Ausgangssituation und Konfliktlage zu erfassen und mit ihnen altersgemäß abzuklären, was in das Verfahren eingebracht werden und was vertraulich behandelt werden soll. Im Verfahren gibt er den Kindern eine Stimme und bringt deren Befindlichkeit, Sorgen und Wünsche ein. Er gibt den Eltern Informationen und Orientierungshilfe, wie diese vorläufig am besten mit den Kindern während der Trennungs- und Scheidungssituation umgehen. Seine Informationen dienen dazu, dass in der Mediation ein Plan entwickelt wird, wie die Eltern in der Zukunft am besten ihrer bleibenden elterlichen Verantwortung gerecht werden können.

Kinder im Blick

In München gibt es ein Elterntrainingsprogramm, das von der Uni München (Prof. Walper) und dem Familiennotruf entwickelt wurde: <https://www.kinder-im-blick.de/muenchen/>. Es wird durch verschiedenen Familienberatungsstellen angeboten.