

Wie gehe ich mit der elterlichen Verantwortung für mein Kind um? Checkliste für denjenigen Elternteil, bei dem das Kind nach der Trennung überwiegend lebt.

1. Denke ich: Kinder brauchen **im Allgemeinen schon** beide Eltern - aber das trifft auf uns nicht zu, mit **diesem Vater/dieser Mutter** ist das nicht möglich, nicht nötig oder gar schädlich für das Kind? ja nein
2. Rede ich mir selbst ein, das Kind brauche seine **Ruhe vor dem Vater/der Mutter**, obwohl es im Grunde genommen endlich **Ruhe braucht vor unserem Streit** und vor der Feindseligkeit zwischen uns? ja nein
3. Kläre ich mein Kind schonungslos **offen und ehrlich** auf über die „wahren“ Hintergründe der Trennung/ Scheidung seiner Eltern, auch wenn es dadurch mein negatives Bild vom anderen Elternteil vermittelt bekommt? Hat das Kind Zugang zu den Scheidungsakten, liest es Anwaltsbriefe? Wird es von mir „auf dem Laufenden“ gehalten? ja nein
4. Halte ich es für **mein gutes Recht**, über den Umgang und damit über die Beziehung des Kindes zum anderen Elternteil alleine zu bestimmen, ihn zu „erlauben“ oder auch nicht, ihm das Kind zu „geben“ oder auch nicht? ja nein
5. Macht es mir **Angst**, macht es mich **traurig**, macht es mich **zornig**, wenn mein Kind sich auf den anderen freut (obwohl er/sie mir so viel angetan hat)? Reagiere ich traurig oder gekränkt, wenn mein Kind erzählt, wie viel Spaß es mit dem anderen hat? Freut es mich insgeheim, wenn es sagt, es wäre viel lieber bei mir geblieben? Oder hat mein Kind bereits aufgehört, spontan und unbefangen über gemeinsame schöne Erlebnisse mit dem anderen Elternteil zu erzählen? ja nein
6. Ist das Kind an den Umgangstagen häufig erkältet, eingeladen etc. **so dass es nicht gehen kann**? Ergeben sich gerade zu Umgangszeiten öfter Gelegenheiten für mich, mit dem Kind etwas Besonderes zu unternehmen? Liegen gerade zu den Umgangszeiten freiwillige außerschulische Aktivitäten, wie Bastelkurse oder Musikunterricht? ja nein
7. Achte ich **auf die Minute genau**, wann mein Kind abgeholt und zurückgebracht wird? Übergebe ich es wortlos an der Tür, vor dem Haus, auf dem Parkplatz ohne mit dem abholenden Elternteil auch nur kurz zu reden? Lasse ich es allein den Weg vom Auto zur Wohnungstür gehen, weil ich den anderen Elternteil nicht auf dem Grundstück sehen will? ja nein

10. Bin ich enttäuscht und gekränkt, wenn es mit Abschiedsschmerz zurückkommt? Fällt es mir schwer, das als eine **normale Trennungsreaktion** zu sehen? ja nein

8. Sage ich: "Du **musst** jetzt zu deinem Vater/deiner Mutter gehen" obwohl ich denke: „**Es wäre mir lieber, du bleibst?**“

Laufe ich vorher unruhig herum und schließe ich es erleichtert in die Arme, wenn es endlich wieder bei mir ist? Rufe ich häufig „dort“ an, um zu hören, ob alles in Ordnung ist? Ermahne ich das Kind gut auf sich aufzupassen, wenn es zum anderen Elternteil geht, so als wäre es dort **einer unbestimmten Gefahr** ausgesetzt? ja nein

9. Kommt es mir sehr gelegen, wenn das Kind sagt, es will nicht gehen? Respektiere ich **diesen Kindeswillen** nur allzu gerne? Unterstütze ich ihn vielleicht sogar eher als das Kind zum regelmäßigen Kontakt mit seinem Vater/seiner Mutter zu ermuntern?

ja nein

11, Ergreife ich **automatisch**, ohne weiter nachzufragen die Partei des Kindes, wenn es mit dem anderen Elternteil Ärger hat, auch wenn ich dadurch dessen Erziehungsautorität untergrabe?

ja nein

12. Frage ich das Kind aus nach dem Privatleben, nach neuen Partnern des anderen Elternteils und verwende die Informationen dann mehr oder weniger abwertend?

ja nein

13. Erwarte ich selbstverständlich, dass das Kind **zu mir hält**, wenn ich mit meinem früheren (Ehe-)Partner Streit habe? Beziehe ich das Kind als Verbündeten, als Schiedsrichter, als Tröster etc. in den Streit mit ein?

ja nein

14. Sind die Großeltern, Tanten, Onkel, Cousins und Cousinen aus der Familie des anderen Elternteils und dessen frühere Freunde plötzlich auch **kein Umgang mehr** für das Kind?

ja nein

15. Plane ich, meinem Kind meinen wiederangenen früheren **Mädchen- oder neuen Ehenamen** zu geben?

ja nein

16. Denke ich, mit dem **neuen Partner den idealen Vater**/die ideale Mutter gefunden zu haben, so dass die Kinder den biologischen Elternteil nicht mehr brauchen?

ja nein

17. Schließe ich den anderen von Familienfeiern, wie Einschulung, Schulabschlussfeier, Konfirmation, Kommunion, Großelterngeburtstage etc. seit der Trennung prinzipiell **aus**? Bin ich erleichtert, wenn meine Angehörigen und meine Freunde das auch richtig und in Ordnung finden?

ja nein

18. Unterbinde ich den Zugang des anderen Elternteils zur Schule, zu Ärzten, im Krankheitsfall zur Klinik, zu Therapeuten und zu außerschulischen Aktivitäten?

ja nein

19. Spiele ich mit dem Gedanken an einen **Umzug** möglichst weit weg vom anderen Elternteil ohne zwingende persönliche oder berufliche Gründe? ja nein

20. Habe ich eine Strategie entwickelt, mir mit allen Mitteln **Verbündete zu schaffen** in meinem Umfeld und bei den einbezogenen Institutionen mit dem Ziel die alleinige Entscheidungsbefugnis über alle Belange des Kindes zu erhalten und den anderen Elternteil aus dem Leben des Kindes möglichst auszuschließen? ja nein

Beziehe ich dazu auch Erzieher, Lehrer und Trainer des Kindes mit ein? ja nein

21. Weigere ich mich, Beratungsangebote anzunehmen, mich mit dem Vater/ der Mutter an einen Tisch zu setzen, um unsere Probleme gemeinsam zu lösen und die Kinder heraus zu halten? ja nein

22. Denke ich, ich bin im Leben unseres Kindes wichtiger als der andere Elternteil? ja nein

**Habe ich Angst, die Liebe meines Kindes mit dem anderen zu teilen?
Habe ich vielleicht Angst, mein Kind an den anderen zu verlieren?**

Je mehr der Fragen mit „ja“ beantwortet werden können, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass über das Kind unbewältigte eigene Gefühle aus der zerbrochenen Partnerschaft, wie tiefe Verletztheit, Verlust an Selbstwert, Trauer, Verlassenheit, Enttäuschung, Ängste, Wut und auch Rachsucht ausgelebt und abregiert werden. Viele dieser Gefühle stammen möglicherweise noch aus der eigenen Ursprungsfamilie und dort erlebten schmerzlichen Erfahrungen von Trennung und Zurückweisung.

Zu Beginn des Trennungsprozesses kommt ein gewisses Maß an unbedachter Beeinflussung der Kinder gegen den verlassenen oder verlassenden Partner bei so gut wie allen Eltern vor. Die Kinder erleben den Trennungsprozess mit, die starken Emotionen der Eltern sind „ansteckend“, sie kommen zu den eigenen kindlichen Gefühlen hinzu und verstärken eigene Verlust- und Verlassenheitsängste. Im Laufe der Verarbeitung der Trennung nimmt diese Tendenz jedoch ab und den Eltern wird klar, wie sehr gerade jetzt ihre Kinder die Versicherung brauchen, dass sie von keinem der beiden wichtigsten Menschen in ihrem Leben „geschieden“ werden.

Wenn jedoch ein Elternteil dem Kind gegenüber vom anderen ein verachtenswertes Feindbild zeichnet, wird diesem Kind ein Schaden zugefügt, der kaum jemals wieder gutzumachen ist. Die von einem Elternteil erwartete und vom Kind befolgte Abwertung, Ablehnung und Zurückweisung des anderen Elternteils hinterlässt in der Psyche von Kindern und Jugendlichen für das weitere Leben tiefe Spuren.

Daher ist die gezielte Beeinflussung von Kindern gegen den anderen Elternteil eine Form psychischer Kindesmisshandlung. Der Selbstwert jedes Kindes und seine unverletzte Identität hängen davon ab, ob es auch nach der Trennung von beiden Eltern ein positives Bild behalten und seine Beziehung mit ihnen ungehindert leben kann. Kinder wollen auf

ihre Eltern stolz sein, zwei „wertvolle“ (nicht perfekte!) Eltern zu haben, bildet die Basis für ein intaktes Selbstwertgefühl. Kinder kennen auch die Schwächen ihrer Eltern, sie sind meist toleranter und großzügiger als sich die Eltern gegenüber Kinderschwächen und gegenüber den Schwächen des Partners zeigen. Kinder lieben ihre Eltern so, wie die Eltern sind.

Die jungen Erwachsenen, die erkennen, was sie durch die Koalition mit einem unversöhnlichen Elternteil unwiederbringlich verloren haben, wenden sich nicht selten von diesem zutiefst enttäuscht ab. Sie fühlen sich benutzt, missbraucht und verraten. Junge Erwachsene sind stolz auf Eltern, die sich im Trennungsprozess „fair und anständig“ (Zitat Jan, 26 Jahre) verhielten.

Kooperierende Eltern, die durch den Verarbeitungsprozess von Trennung und Scheidung hindurchgehen, erhöhen ihre eigene Lebens- und Beziehungsqualität kurz- und langfristig beträchtlich. Sie erleben, wie gegenseitiges Verstehen, Verzeihen und Versöhnen möglich sind und damit der unbelastete Weg in eine lebenswerte Zukunft und in neue Beziehungen frei wird.

© Ursula Kodjoe – Talbachstr. 11 - 79183 Waldkirch-Siensbach
