

1 Krise & Chance

1.1 Praxisbeispiel: Meine Frau will die Scheidung

„Ich bin 45 Jahre alt und seit elf Jahren mit meiner Frau verheiratet. Eigentlich dachte ich, unsere Ehe wäre ganz ok, aber heute Abend hat meine Frau gesagt, dass sie die Trennung möchte, weil sie mich nicht mehr liebt. Ein anderer Mann sei nicht im Spiel. Sicherlich hatte sich in unsere Ehe eine gewisse Routine eingeschlichen, aber das finde ich nach der langen Zeit normal. Unser Sexleben war in der letzten Zeit ziemlich eingeschlafen, was an beiden lag. Ich falle gerade in ein tiefes Loch, so etwas hätte ich nie erwartet. Ich fühle mich total überfordert mit der Situation.“

Von einer Sekunde zur anderen können lang erprobte Lebensentwürfe zerbrechen. Auch wenn Trennung und Scheidung heute leider die Normalität sind, so bedeuten sie für Betroffene – für Männer wie Frauen – ein einschneidendes Erlebnis. Häufig stürzt das komplette Weltbild zusammen; der Verlassene reagiert mit Trauer, Schmerz, Wut und Selbstzweifeln. Körperliche und psychische Beschwerden sind typische Begleiterscheinungen. Trennungen und Scheidungen verlaufen selten unkompliziert. Verletzungen und Kränkungen, die man durch den ex-Partner erfahren hat, verleiten dazu, einander zu bekriegen und „schmutzige Wäsche“ zu waschen.

Am meisten betroffen sind die Kinder, die mit Angst oder Schuldgefühlen auf die Trennung der Eltern reagieren. Hier ist viel Einfühlungsvermögen und Verständnis der getrennten Eltern gefragt. Alle, die sich mit dem Gedanken tragen, sich zu trennen oder die eine Trennung zu verarbeiten haben, sollten sich ernsthaft bemühen, dem Wohle der Kinder gerecht zu werden und einen fairen Umgang pflegen. Gerade in Fragen der Obsorge und insbesondere bei der Kontaktregelung sollten sich Eltern kompromissbereit und stets kooperativ zeigen und sich für die Anliegen und Bedürfnisse ihrer Kinder einsetzen. Wer sich vom Kinder- und Jugenddienst (Amt für Soziale Dienste) und Beratungsstellen unterstützen lässt, beweist guten Willen.

1.2 Tipps für den Trennungsfall

Tipp 1: Neue Ziele setzen

Wenn die Trennung unausweichlich ist, ist es Zeit, den Schmerz zu verarbeiten, mit der neuen Situation umzugehen und sie so zu akzeptieren. Die Frage, wer von beiden Partnern mehr oder weniger für die Trennung verantwortlich ist, bringt nicht voran. Wichtiger ist vielmehr, wie du den neuen Lebensabschnitt gestaltest. Also raus aus der Täter-Opfer-Denkweise. Selbst die Dinge gestalten, sich konkrete neue Ziele setzen und mit sich selbst ins Reine kommen, dies sollte Vorrang haben.

Tipp 2: Gute Vereinbarungen aushandeln

Da eine Trennungs- oder Scheidungsvereinbarung unter Umständen die Grundlage für die Gestaltung des gesamten weiteren Lebens beider Partner bildet, sollte man sich genau überlegen, was man vereinbaren möchte und welche Konsequenzen die Vereinbarungen künftig haben werden. Manche übersehen bei aller Wichtigkeit der finanziellen Fragen, dass Kontaktrechte zu den Kindern ebenfalls mit grösster Sorgfalt ausformuliert werden müssen. Ist nämlich die Kommunikation zwischen den Eltern gestört, werden sie oft einseitig ausgelegt und die Kinder müssen beispielsweise unter nicht funktionierenden Absprachen leiden. Je grosszügiger und stabiler der Kontakt zwischen Kindern und getrenntem Elternteil vereinbart wird, desto eher wird einer drohenden Entfremdung vorgebeugt. Eine rigorose Abkehr eines Kindes von einem Elternteil bei gleichzeitiger Zuwendung zum hauptbetreuenden Elternteil (Elternentfremdungssyndrom

PAS Parental Alienation Syndrome) ist vor allem dann zu beobachten, wenn die Kinder entsprechend „programmiert“ oder beeinflusst werden. Dem Kindeswohl ist dies ganz bestimmt nicht dienlich.

Tipp 3: Klarheit in der Kommunikation

Trotz klarer Vereinbarungen kommt es vor, dass eine Seite sich nicht daran hält. Was ist, wenn die exfrau im Umgang mit den Kindern nachlässig ist oder versucht, ihre Macht gegenüber dem Kindesvater auszunutzen? Dann ist es Zeit, klar zu kommunizieren. Spätestens wenn das Kindeswohl gefährdet scheint, muss gehandelt werden; nötigenfalls unter Beizug des Kinder- und Jugenddienstes (Jugendamt) oder vor Gericht.

Tipp 4: Mitverantwortung bei den Alltagsaufgaben der Kinder tragen

Speziell beim klassischen Residenzmodell, bei dem – in der Regel – der Vater seine Kinder nur etwa jedes zweite Wochenende zu sich nehmen kann, zeigt sich, dass er vom normalen Alltag der Kinder abgeschnitten ist. Umgangskontakte mit Übernachtungen begünstigen zwar engere Bindungen als Tageskontakte. Doch sollten Kinder vom Erziehungseinfluss beider Elternteile profitieren, was im normalen Alltag eher möglich ist als in der Wochenendfreizeit. Väter sollten sich daher auch während der Woche bei ihren Kindern einbringen können, zB durch Hausaufgabenhilfe, Alltagsgespräche und mehr. Viele Studien zeigen, dass dadurch ihre Vaterrolle gestärkt wird.

Tipp 5: Beratungsangebote nutzen

Männer fühlen sich in krisenhaften Situationen ebenso überfordert wie Frauen. Um alle mit einer Trennung oder Scheidung verbundenen Probleme angehen zu können, gibt es in Liechtenstein vielfältige Angebote an rechtlicher oder psychosozialer Beratung (siehe Kapitel 12).