

Lederle von Eckardstein – Niesel –
Salzgeber – Schönfeld

Eltern bleiben Eltern

Hilfen für Kinder bei
Trennung und Scheidung

Herausgeber:
Deutsche Arbeitsgemeinschaft für
Jugend- und Eheberatung e.V.

Dipl.-Psych. Osterhold Lederle von Eckardstein
Dipl.-Psych. Renate Niesel
Dr. Joseph Salzgeber
Uwe Schönfeld

Eltern bleiben Eltern

Hilfen für Kinder bei
Trennung und Scheidung

Herausgeber:
Deutsche Arbeitsgemeinschaft für
Jugend- und Eheberatung e.V. (DAJEB)
Neumarkter Straße 84 c, 81673 München

www.dajeb.de

info@dajeb.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

PDF-Version – basierend auf der 21. Auflage 2015

Inhalt

Vorwort	3
Zum Inhalt	4
Sie gehen als Paar auseinander – aber Sie werden Ihr Leben lang Eltern bleiben	5
Mit den Kindern darüber sprechen	5
Wie Kinder auf die Trennung ihrer Eltern reagieren	6
Was die Reaktionen der Kinder bedeuten	7
Wenn Kinder für einen Elternteil Partei ergreifen	7
Zwischen Verwöhnung und Überforderung	8
Einige Hinweise auf die familienrechtlichen Regelungen	9
Elterliche Verantwortung nach Trennung oder Scheidung	10
Die gemeinsame elterliche Sorge	12
Alleinige elterliche Sorge und Umgangsrecht	13
Getrennt für Ihr Kind da sein	14
Neue Partnerin bzw. neuer Partner	17
Beratung und Hilfe	18
Zu den Autor*innen	20

Vorwort

Kinder betrachten das Zusammenleben mit beiden Elternteilen als selbstverständliche Lebensform von Familie. Deshalb erschüttert eine Trennung der Eltern diese kindliche Sicht familialer Ordnung erheblich und fordert vom Kind große Anpassungsleistungen. Dazu kommt, dass in der Regel starke Konflikte der Eltern im Vorfeld einer Trennung die psychische Entwicklung der betroffenen Kinder belasten. Im ungünstigen Fall werden sie in die Auseinandersetzungen verstrickt als Bündnispartner*in, Tröster*in, Richter*in oder Schlichter*in. Das prägt und schädigt Kinder, manchmal sogar dauerhaft.

Nur wenn es Eltern gelingt, sich so zu trennen, dass sie ihrer Verantwortung als Eltern gerecht bleiben, kann die Trennung für das Kind auch eine Chance bedeuten und es kann gestärkt aus der erlittenen Familienkrise hervorgehen.

In diesem Sinne will diese Broschüre allen Eltern in Trennungs- und Scheidungskrisen eine praktische Hilfe geben und dadurch den mitbetroffenen Kindern und Jugendlichen Entlastung ermöglichen.

Die Broschüre erschien erstmals im Jahr 1989. Sie entstand aus der Arbeit des Modellprojektes der DAJEB "Familien-Notruf München".

Aufgrund der geänderten Gesetzeslage und Veränderungen in der Praxis wurde die Broschüre im Jahr 1998 und 2010 von den Autorinnen und Autoren völlig überarbeitet.

Für den Vorstand der DAJEB:

Dipl.-Soz.-Päd. Cornelia Weller, Präsidentin

Dipl.-Soz.-Päd. Ulrike Heckel, Vizepräsident

Zum Inhalt

Sie halten eine Broschüre in den Händen, in der es hauptsächlich darum geht, wie Kinder eine Trennung oder Scheidung ihrer Eltern erleben, und was Sie als Eltern tun können, um den Kindern soweit als möglich zu helfen.

Dabei kann es sein, dass spezielle Probleme, die gerade in Ihrer Familie eine große Rolle spielen, nur kurz oder gar nicht angesprochen werden. Unsere Absicht war es, ohne Anspruch auf Vollständigkeit häufig wiederkehrende Fragen darzustellen, und zwar aus der Sicht der Kinder und ihrer Ansprüche und Bedürfnisse.

Vielleicht finden Sie, dass Ihre eigenen Probleme und Konflikte, die Sie als Erwachsener mit der Trennung haben, zu wenig zur Sprache kommen. Es ist verständlich, wenn diese Fragen für Sie im Vordergrund stehen und wenn es Ihnen deshalb schwer fällt, sich auf die Kinder einzustellen.

Möglicherweise gewinnen Sie beim Lesen den Eindruck, als gehe es hier um die idealen Eltern, die alles richtig machen sollen, während Sie selbst sich eher unsicher und überfordert fühlen.

Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Betrachten Sie die Ausführungen in dieser Broschüre als Anregung, allein oder mit Hilfe eines der zahlreichen Beratungsangebote über Ihre Familiensituation nachzudenken und eigene Lösungen für Ihre Probleme zu finden.

Die Trennung mit ihren unterschiedlichen Folgen für alle Beteiligten ist nicht nur ein plötzlicher Einschnitt im Leben der Familie, sondern ein langer Weg zu einer veränderten Familie, ein Ziel, das Sie mit vielen kleinen Schritten (und Rückschritten) ansteuern können. Was Ihnen zum jetzigen Zeitpunkt verwirrend und unlösbar erscheint, kann sich für Sie und die Kinder als neuer Anfang herausstellen.

Die Verfasserinnen und Verfasser

Sie gehen als Paar auseinander – aber Sie werden Ihr Leben lang Eltern bleiben

Die wichtigste Hilfe, die Sie Ihrem Kind in der Trennungssituation und danach bieten können, besteht darin, als Vater und Mutter weiterhin verfügbar zu bleiben, und zwar unabhängig von der Sorgerechts- und Umgangsregelung.

Ihr Kind hat ein Recht auf beide Eltern, und es braucht beide; tun Sie alles, was in Ihren Kräften liegt, dass Ihr Kind Sie beide als Eltern behalten kann – auch nach Ihrer Trennung als Paar.

Es wird für Sie oft schwer sein, trotz der Kränkungen, die Sie durch Ihre/n Partner*in erfahren haben, gerade diese/n Partner*in weiterhin als den anderen Elternteil Ihres Kindes anzuerkennen und mit ihr/ihm zusammenzuarbeiten.

Fest steht aber, dass Kinder dann am ehesten eine Trennung verkraften können, wenn diese Zusammenarbeit gelingt und beide Eltern weiterhin an der Betreuung und Erziehung beteiligt sind.

Vielleicht denken Sie, dass eine solche Zusammenarbeit in Ihrem Fall unmöglich sein wird. So geht es vielen Eltern in der schwierigsten Zeit ihrer Trennung. Es ist aber wahrscheinlich, dass die Konflikte mit Ihrer/Ihrem Partner*in im Laufe der Zeit an Heftigkeit verlieren und es wieder leichter wird, sachlich miteinander zu reden, wenn es um Ihre Tochter oder Ihren Sohn geht.

Mit den Kindern darüber sprechen

Die Auflösung Ihrer Partnerschaft ist auch für Ihre Kinder ein einschneidendes Erlebnis. Sagen Sie beide Ihren Kindern, dass Sie sich trennen werden. Versuchen Sie, so deutlich wie möglich zu sein, ohne den anderen Elternteil zu beschuldigen. Mit welchen Worten Sie das tun, hängt auch vom Alter der Kinder ab.

Viele Eltern meinen, dass Sie kleinen Kindern noch keine Erklärungen geben müssen, weil sie die Zusammenhänge ohnehin noch nicht begreifen können. Es hat sich aber gezeigt, dass gerade Kinder, denen Erklärungen vorenthalten werden, besonders heftig auf die Trennung reagieren.

Ihre Kinder haben die wachsende Spannung und die Auseinandersetzungen zwischen Ihnen längst mitbekommen, meist ohne sie begreifen und einordnen zu können. Sie haben ein Recht darauf, dass beide Eltern ihnen gegenüber die Dinge beim Namen nennen.

Es kommt dabei nicht darauf an, dass Kinder alle Zusammenhänge, die zur Trennung geführt haben, erfassen können, sondern dass sie darüber mit beiden Eltern im Kontakt bleiben und von beiden jeweils so viel erfahren und erfragen können, wie es ihrem Alter und ihrer Situation entspricht. Erklären Sie Ihrem Kind, was in Zukunft anders sein wird und wie die Regelungen aussehen, die Sie vereinbart haben. Erzählen Sie Ihrem Kind aber auch, was sich nicht verändern wird, wie z. B. das eigene Zimmer, der Kindergarten oder die Besuche bei den Großeltern.

Wichtig ist auch, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter selbst Stellung nehmen können und sagen können, wie ihnen zwischen den streitenden Eltern zumute ist, was sie befürchten und was sie sich wünschen. Oft haben Kinder sehr konkrete Vorstellungen darüber, wie ihr Alltag in der veränderten Situation aussehen könnte.

Dies alles kann natürlich nicht in einem einmaligen Gespräch geschehen, sondern ist immer wieder von Neuem notwendig. Auch werden sich mit jeder neuen Entwicklungsstufe des Kindes die Fragen verändern. Wenn Sie mehrere Kinder haben, werden Sie sehr deutlich

merken, dass beim Sprechen über dasselbe Thema ganz unterschiedliche Schwerpunkte eine Rolle spielen.

All diese Gespräche werden oft schwer für Sie sein, besonders dann, wenn Sie selbst die Trennung noch nicht verkräftet haben und viele drängende Fragen der Umgestaltung Ihres Alltags zu lösen sind. Möglicherweise sind Sie auch voller Zorn auf die/den Partner*in, wenn diese/r in Ihren Augen all dies ins Rollen gebracht hat. In jedem Fall ist es schwer, die Trauer und den Zorn Ihrer Kinder über das Auseinandergehen der Eltern zu spüren und auszuhalten und sich mitschuldig daran zu fühlen. Wenn es Ihnen beiden als Eltern aber gelingt, trotz der eigenen verletzten Gefühle Ihren Kindern immer wieder Fragen und Stellungnahmen zum Thema Trennung zu ermöglichen, dann geben Sie ihnen eine wichtige Hilfe bei der Bewältigung dieser großen Veränderung.

Wie Kinder auf die Trennung ihrer Eltern reagieren

Trennung oder Scheidung sind zunächst Ausdruck von Erwachsenenkonflikten, in die Kinder unfreiwillig hineingezogen und verwickelt werden. Je jünger ein Kind ist, desto begrenzter sind sein Erfahrungsschatz und seine Erlebniswelt. Seine Familie mit all den Mängeln, die Sie als Erwachsener wahrnehmen, ist die einzige, die es sich vorstellen kann, und sie birgt neben allen gegenwärtigen Problemen für das Kind auch viel Gutes.

Jeder Junge, jedes Mädchen ist anders, und jede Familie, die eine Trennung bewältigen muss, unterscheidet sich von anderen Familien. Ihr Kind wird also seinen besonderen Lebensbedingungen entsprechend reagieren.

Jungen zeigen häufig deutlichere Verhaltensveränderungen als Mädchen, die oft sehr "vernünftig" wirken. Da solches Verhalten von der Umwelt nicht als störend empfunden wird, kann leicht übersehen werden, dass Jungen und Mädchen gleichermaßen unter der Trennung ihrer Eltern leiden – sie zeigen es eben nur anders.

Trotz aller individuellen Unterschiede gibt es jedoch alterstypische Reaktionen, die bei fast allen Kindern zu beobachten sind:

Sehr kleine Kinder reagieren häufig mit Angstzuständen und Schlafstörungen. Sie wirken irritiert und sind häufig sehr aggressiv. Meist zeigen sie Rückschritte in ihrer Entwicklung. So kann es z. B. sein, dass sie wieder einnässen, obwohl sie schon längere Zeit trocken waren.

Ganz ähnlich zeigen auch Kinder im Kindergartenalter ihren Kummer. Empfindungen des Verlassenseins und der Trauer werden aber deutlicher wahrnehmbar. Ihr Verlangen nach dem Vater oder der Mutter geben sie offen zu verstehen. Da sich Kinder dieses Alters noch als Mittelpunkt ihrer Welt erleben, kommt es oft vor, dass sie die Schuld für das Weggehen von Vater oder Mutter bei sich selbst suchen.

Mit dem Schulalter fangen Kinder an, die Trennung der Eltern besser zu verstehen – aber Verstehen und Fühlen sind zweierlei. Die Trennung macht die Kinder traurig, hilflos und zornig. Manche schämen sich auch vor ihren Freund*innen, Klassenkamerad*innen, Lehrer*innen oder Nachbar*innen. Es ist nicht verwunderlich, wenn unter diesen Umständen die Leistungen in der Schule nachlassen oder wenn die Kinder auffällig reagieren.

Die etwas älteren Kinder machen sich oft auch große Sorgen um beide Eltern und übernehmen bereitwillig Verantwortung, für die sie eigentlich zu jung sind. Sie kümmern sich um den Haushalt oder die jüngeren Geschwister, aber auch um das Wohlergehen der Erwachsenen. Das Verhalten dieser Mädchen und Jungen wird kaum als auffällig wahrgenommen. Es besteht jedoch die Gefahr, dass dadurch die Kontakte zu Gleichaltrigen und die eigenen Interessen zu kurz kommen.

Jugendliche im Teenageralter verunsichern ihre Umgebung nicht selten durch widersprüchlich erscheinende Reaktionen und Handlungen. Die älteren sind zwar bereits in der Lage, die Probleme in der Beziehung ihrer Eltern nachzuvollziehen und gehen oft schon nach kurzer Zeit einfühlsam auf die Schwierigkeiten ihrer Eltern ein, indem sie sich zum Beispiel aktiv an der Lösung praktischer Probleme beteiligen. Andererseits reagieren sie häufig mit überraschender Heftigkeit, in der die Enttäuschung über den Verlust der intakten Familie immer wieder spürbar wird.

In diesem Alter beginnen sich die Kinder von ihrer Familie zu lösen. Das Erleben der Elterntrennung kann dazu führen, dass diese Ablösung nicht gelingt, weil die Jugendlichen in die Familienprobleme verwickelt bleiben. Es kann aber auch passieren, dass sich Jugendliche sehr abrupt und damit auch konfliktreich von ihrer Familie zu lösen versuchen. Viele Jugendliche, die eine Trennung oder Scheidung ihrer Eltern erlebt haben, gaben an, dass sie schneller erwachsen werden mussten, als sie eigentlich wollten.

Als betroffene Eltern befinden Sie sich in einer doppelt schwierigen Lage: Die Auseinandersetzung mit Ihren eigenen Problemen kostet Sie viel Kraft, und Sie haben – mit großer Wahrscheinlichkeit – ein "schwieriges" Kind.

Versuchen Sie ab und zu, sich in die Lage Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes hineinzusetzen und die Situation mit deren Augen zu sehen. Sie werden dann leichter verstehen, warum Ihr Kind Ihre Aufmerksamkeit und Zuwendung jetzt ganz besonders braucht.

Was die Reaktionen der Kinder bedeuten

Die meisten Eltern macht das "Problemverhalten" ihres Kindes hilflos. Es verstärkt ihre Schuldgefühle und die Angst vor lang anhaltenden Entwicklungsschäden. Die Reaktionen der Kinder sind aber nicht unbedingt Störungen, sondern zunächst einmal Ausdruck des Bemühens, mit der veränderten Situation fertig zu werden, Verluste zu überwinden und eine aus den Fugen geratene Welt wieder zu ordnen. Diese auffälligen Verhaltensweisen verschwinden in der Regel bis zum zweiten Jahr nach der Trennung.

Veränderungen und Auffälligkeiten im Verhalten von Kindern nach einer Trennung der Eltern können also in gewissem Sinne als normal bezeichnet werden, nämlich als "normale" Reaktion auf eine "schwierige" Situation. Dennoch sind sie deutliche Signale kindlicher Bedürfnisse, denen die Regelungen nach der Trennung so weit als möglich gerecht werden sollten.

Wie Jungen und Mädchen langfristig mit der Trennung oder Scheidung fertig werden und wie diese ihre Entwicklung beeinflusst, hängt weniger von der Tatsache der Trennung selber ab, als von den Bedingungen davor und danach. Versuchen Sie, Ihrem Kind durch Lösungen zu helfen, die seinen Bedürfnissen gerecht werden.

Diese Broschüre möchte dazu einige Denkanstöße geben und Sie ermutigen, Rat und Hilfe zu suchen, wenn Ihnen eine solche Lösung zu schwierig oder nicht erreichbar erscheint.

Wenn Kinder für einen Elternteil Partei ergreifen

In den unterschiedlichen Abschnitten ihrer Entwicklung fühlen sich Jungen und Mädchen manchmal der Mutter oder dem Vater stärker verbunden. In einer Trennungssituation kann dies besonders deutlich werden. Wenn aber Vater oder Mutter versuchen, das Kind gegen den

anderen für sich zu gewinnen, gerät es in jedem Fall in eine ausweglose Situation: egal, für wen es sich entscheidet, es wird sich gleichzeitig gegen den anderen entscheiden müssen.

Sie wissen sicher, dass Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter auf keinen Fall ermutigen oder gar zwingen sollten, gegen den anderen Elternteil Partei zu ergreifen.

Aber es passiert so leicht, dass Sie das Kind auf Ihre Seite ziehen. Sie sagen zum Beispiel "Dein Vater (Deine Mutter) hat uns verlassen", obgleich Sie wissen, dass der andere das Zusammenleben mit Ihnen und nicht das mit dem Kind ablehnt. Übernimmt Ihr Kind Ihre negative Einstellung zum anderen Elternteil, so gerät es in heftige Konflikte: Es muss seine Liebe, aber auch alle seine Eigenheiten und Wesenszüge, mit denen es sich mit dem anderen Elternteil verwandt oder ähnlich fühlt, "vergessen"; es muss so tun, als ob sie nicht vorhanden wären. Wenn diese Konflikte länger anhalten, werden Störungen in der Entwicklung sehr wahrscheinlich die Folge sein.

Darüber hinaus kann es während der Ablösung und Neuorientierung in der Pubertät dazu kommen, dass Ihr Kind nun Sie ablehnt und für den anderen Elternteil Partei ergreift, weil es an dem Bild, das Sie von dem anderen vermittelt haben, zu zweifeln beginnt.

Aber auch, wenn Sie selbst sich bemühen, nichts gegen den anderen Elternteil zu sagen, werden Sie vielleicht die Erfahrung machen, dass Ihr Kind sich mit Worten oder in seinem Verhalten auf Ihre Seite stellt. Möglicherweise wird es das ebenso beim anderen Elternteil tun. Es geschieht zum Beispiel häufig, dass die Kinder jedem der Eltern erklären, sie würden am liebsten bei ihm wohnen und den anderen gar nicht oder nicht so oft besuchen wollen. Dies ist aber, vor allem bei jüngeren Kindern, kein "Ausspielen" der Eltern gegeneinander oder gar eine Lüge. Es kommt vielmehr daher, dass Ihr Kind sehr sensibel spürt, was Sie als Eltern sich unausgesprochen wünschen. Es macht den Versuch, jedem von Ihnen – und damit sich selbst – zu helfen, indem es sich auf die Seite desjenigen stellt, mit dem es gerade zusammen ist. Aber das Kind kann es nicht beiden Seiten recht machen, ohne in ständige Konflikte zu geraten. Es braucht vielmehr die Gewissheit, beide Eltern lieben zu dürfen. Zeigen Sie ihm, dass es in Ordnung ist, wenn es auch den anderen Elternteil braucht und vermisst.

Zwischen Verwöhnung und Überforderung

Vielleicht fühlen Sie als Eltern sich Ihrem Kind gegenüber schuldig, weil Sie ihm keine "heile Familie" mehr bieten können.

Viele Eltern gehen mit diesen Schuldgefühlen so um, dass sie versuchen, das Kind an anderer Stelle für das zu entschädigen, was es entbehren muss. Etwa, indem sie es verwöhnen oder indem sie ihm Schwierigkeiten aus dem Wege räumen, die sie ihm sonst zugemutet hätten, kurz: indem sie ein Schonklima schaffen, um dem Kind die Begegnung mit der "rauen Wirklichkeit" zu erleichtern.

Diese Haltung ist verständlich. Sie kann aber, wenn sie länger beibehalten wird, dazu führen, dass das Kind eine bleibende Anspruchshaltung entwickelt und glaubt, allein seine Eltern seien zuständig dafür, dass seine Schwierigkeiten bewältigt werden. Eine weitere Folge kann sein, dass das Kind versucht, die Eltern, denen es aufgrund ihrer Schuldgefühle schwer fällt, klare Forderungen zu stellen, gegeneinander auszuspielen.

Sie helfen Ihrem Kind, wenn Sie es mit der neuen Realität (zum Beispiel einer verschlechterten finanziellen Lage durch zwei getrennte Haushalte) vertraut machen und auch seine altersgemäße Mithilfe einfordern. Ganz abgesehen davon, dass dies für Sie jetzt dringend notwendige Kräfte spart: Ihr Kind wird spüren, dass es selbst etwas bewirken kann und nicht nur passiv die Trennung der Eltern erleiden muss.

Es gibt aber eine Gefahr dabei: Viele Mädchen und Jungen übernehmen mehr, als sie eigentlich tragen können. Sie spüren die Probleme der Eltern, die die Trennung erst verkraften müssen, und werden zur/zum Helfer*in, manchmal sogar zum Partnerersatz. Zu früh für ihr Alter und ihre Kräfte teilen sie die Sorgen und die Alltagsverpflichtungen ihrer Eltern, zu früh hören sie auf, Kind zu sein.

Zwischen den Gefahren der Verwöhnung und der Überforderung hindurchzusteuern, ist sicher keine leichte erzieherische Aufgabe. Am besten für Ihr Kind ist es, wenn es möglichst bald all das wieder tun kann, was Kinder in diesem Alter normalerweise tun und wenn möglichst viele von seinen sonstigen Beziehungen in der Verwandtschaft und zu seinen Freund*innen erhalten bleiben.

Einige Hinweise auf die familienrechtlichen Regelungen

Wenn Sie als Eltern sich bei einer Trennung oder Scheidung über das gemeinsame Sorgerecht, den gewöhnlichen Aufenthalt des Kindes und den Umgang einig sind, bedarf es darüber keiner richterlichen Entscheidung. Im Fall der Scheidung müssen Sie im Scheidungsantrag erklären, ob Sie über die elterliche Sorge und den Umgang mit dem Kind bereits eine Regelung getroffen haben. Das Gericht wird Sie aber zu diesen Fragen anhören und Sie gegebenenfalls auf Angebote der Trennungs- und Scheidungsberatung hinweisen. Außerdem wird Sie das Jugendamt über das örtliche Beratungsangebot informieren, sobald der Scheidungsantrag beim Familiengericht eingegangen ist.

Wenn Sie sich auf Dauer getrennt haben oder geschieden sind, verändert sich die Ausgestaltung der gemeinsamen Sorge in juristischer Hinsicht: Sie müssen sich dann nicht über alle Angelegenheiten einigen, die Ihr Kind betreffen. Vielmehr kann derjenige von Ihnen, bei dem sich das Kind mit Einwilligung des anderen Elternteils oder aufgrund einer gerichtlichen Entscheidung gerade aufhält, alle Angelegenheiten des täglichen Lebens des Kindes alleine regeln und das Kind insoweit auch allein vertreten. Entscheidungen von erheblicher Bedeutung sind hingegen im gegenseitigen Einvernehmen zu treffen. Dazu gehört zum Beispiel die Wahl der Ausbildung oder die Zustimmung zu einer Operation. In Notfällen kann natürlich jeder von Ihnen Entscheidungen treffen, die keinen Aufschub dulden.

Bei einer Trennung oder Scheidung oder danach kann aber auch einer von Ihnen beim Familiengericht beantragen, dass ihm das Sorgerecht oder ein Teil davon, z. B. das Aufenthaltbestimmungsrecht für das Kind, allein übertragen werden soll. Das gilt auch für das Umgangsrecht.

In diesem Fall wird das Familiengericht zu einem Termin laden, der für alle Beteiligten verpflichtend ist. Betrifft der Streit den Aufenthalt des Kindes oder die Umgangsregelung, so soll der Termin spätestens innerhalb eines Monats nach Eingang des Antrags stattfinden. Ziel ist es in jedem Fall, eine gemeinsame Lösung zu finden, die sowohl dem Kind als auch beiden Eltern gerecht wird. In der Regel wird das Gericht dem Antrag stattgeben, wenn er dem Kindeswohl entspricht und der andere Elternteil sein Einverständnis erklärt.

Kommt es bei diesem Termin zu keiner Einigung, so prüft das Familiengericht mit Unterstützung des Jugendamts, welche Regelung dem Wohle des Kindes am besten entspricht. Dazu hört es auch das Kind persönlich an. Kinder über vierzehn Jahren haben sogar eigene Verfahrensrechte. Außerdem kann das Gericht dem Kind einen Verfahrensbeistand bestellen, ein lösungsorientiertes Sachverständigen-Gutachten in Auftrag geben und/oder die Teilnahme der Eltern an einer Beratung anordnen.

Beanspruchen Sie beide die alleinige elterliche Sorge, so wird das Familiengericht sich bemühen, den Eingriff in das gemeinsame Sorgerecht so gering wie möglich zu halten, indem es nur einen Teil des Sorgerechts einem Elternteil allein überträgt, zum Beispiel die

Entscheidung über den Aufenthalt, über die medizinische Versorgung des Kindes oder über schulische Angelegenheiten. In allen übrigen Bereichen bleibt es dann bei der gemeinsamen elterlichen Sorge.

Können Sie sich über die Regelung des Umgangs nicht einigen, so entscheidet das Familiengericht unter Beachtung des Kindeswohls, wie viel Zeit das Kind bei jedem Elternteil verbringt. Bei Missachtung dieser Entscheidung kann das Gericht Ordnungsmittel verhängen, um die Durchsetzung zu erzwingen, denn das Kind hat ein Recht auf Umgang mit beiden Eltern.

In besonders problematischen Fällen kann das Familiengericht auch den Umgang mit dem Kind einschränken oder anordnen, dass der Kontakt nur in Anwesenheit eines Dritten stattfinden darf, zum Beispiel in den Räumen des Jugendamtes oder einer Beratungsstelle. Zur Unterstützung des Umgangs kann das Gericht ferner einen Umgangspfleger oder eine Umgangspflegerin bestellen. Es kann sogar den Umgang für eine bestimmte Zeit ganz ausschließen, wenn das Wohl des Kindes gefährdet wäre.

Stellt das Gericht fest, dass ein Elternteil die Beziehung des Kindes zu dem anderen Elternteil negativ beeinflusst oder sogar verhindert und dadurch dem Kind schadet, so kommt auch eine Übertragung des Aufenthaltsbestimmungsrechts oder gar des alleinigen Sorgerechts auf den anderen Elternteil in Frage, sofern es dem Kindeswohl nicht entgegensteht.

Aber bedenken Sie: Konflikte verlieren mit der Zeit an Schärfe. Sie beide können dann miteinander oder mit Hilfe des Gerichts eine Regelung finden, die der veränderten Situation angepasst ist.

Alle Ausführungen dieses Kapitels gelten auch dann, wenn Sie nicht verheiratet sind, jedoch eine Erklärung zum gemeinsamen Sorgerecht beim Jugendamt oder Notar abgegeben haben, oder wenn Sie sich über den Umgang mit dem Kind nicht einig sind.

Elterliche Verantwortung nach Trennung oder Scheidung

Ihr größtes Anliegen als Eltern ist es, dass Ihr Kind so wenig wie möglich unter der Trennung leidet. Auch der Gesetzgeber bemüht sich um den besonderen Schutz der Kinder und ihrer Bedürfnisse. Er hat deshalb das "Kindeswohl" zum Maßstab für alle Regelungen und richterlichen Entscheidungen gemacht, die Kinder betreffen. Das Gleiche gilt auch für die Mitwirkung des Jugendamtes bzw. der Jugendhilfe im Rahmen der Trennungs- und Scheidungsberatung, von der im Kapitel über Beratung und Hilfe noch die Rede sein wird.

Aber das Wohl eines Kindes ist nicht allein durch die Mitwirkung der Jugendhilfe und den Beschluss des Richters zu verwirklichen. Erst wenn Sie als Eltern die Entscheidung mitfinden und mittragen – und wenn auch Ihr Kind seinem Entwicklungsstand entsprechend einbezogen wird – kann eine Lösung entwickelt werden, die sich sowohl an den Bedürfnissen Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes als auch an der speziellen Situation Ihrer Familie orientiert.

In jedem Fall ist Ihr Kind darauf angewiesen, dass Sie beide sich für seine weitere Entwicklung verantwortlich fühlen und dass Sie aus dieser elterlichen Verantwortung heraus überlegte Entscheidungen über seinen Lebensmittelpunkt und alle weiteren wichtigen Fragen treffen. Ganz gleich wie Sie entscheiden, für Ihr Kind ist es wichtig, Sie beide als Eltern zu behalten. Es muss spüren, dass Sie beide es lieben. Genau das ist notwendig, wenn es sich zu einem Menschen entwickeln soll, der Vertrauen zu sich und anderen hat.

Wenn Sie in der Betreuung und Erziehung als Eltern nicht gegeneinander, sondern miteinander handeln, ersparen Sie Ihrem Kind den Konflikt, jeweils einen Elternteil im Stich zu lassen, wenn es dem anderen nahe ist. Es muss nicht ständig Partei ergreifen. Es darf beide Eltern lieben.

Je konkreter beide Eltern mit ihren persönlichen Eigenarten am Alltag des Kindes beteiligt sind und das Kind an ihrem Alltag teilnehmen lassen, desto "normaler" läuft alles ab: Ihr Kind kann von Ihrer persönlichen Verschiedenartigkeit, die es ja auch in sich trägt, profitieren; es erlebt verschiedene Modelle, wie man sein Leben gestalten kann, genauso wie in anderen Familien auch. So kann es mit Ihnen beiden in einer lebendigen Lebensgemeinschaft bleiben.

Wenn Sie dies lesen, denken Sie vielleicht, dass diese ideale Darstellung nur sehr wenig zu tun hat mit Ihrer Situation, in der die Schwierigkeiten und Konflikte manchmal so groß sind, dass Sie wünschen, der andere Elternteil würde völlig aus Ihrem Leben – und am besten auch aus dem Ihres Kindes – verschwinden. Solche Wünsche sind verständlich. Aber mit der Zeit werden die Konflikte abnehmen, Ihr neuer Lebensbereich wird festere Konturen bekommen, Sie werden sicherer werden, und ein entspannteres Umgehen mit der/dem ehemaligen Partner*in wird möglich. Die "perfekte Lösung" von Anfang an gibt es nicht, eher die Orientierung hin auf ein Ziel. Vieles hat mit Ausprobieren, Üben und Lernen zu tun, und die Länge und die Anzahl der Schritte zum Ziel hängt von Ihrer ganz persönlichen Situation ab.

Sehr häufig stehen die Konflikte, die zur Auflösung der Partnerschaft geführt haben, noch so stark im Vordergrund, dass sie sich auf alle Entscheidungen auswirken, die das Kind betreffen. Je mehr Zusammenarbeit wegen des Kindes notwendig ist, desto leichter können auch die alten Paarkonflikte wieder aufleben. Ein Beispiel: Ein Elternteil wünscht eine Terminänderung, und der andere denkt vielleicht: "Immer dasselbe, was ich auch plane, wird über den Haufen geworfen. Der andere muss immer das letzte Wort haben." Wenn diese Konflikte aber noch so extrem sind, dass Ihr Kind sie ständig miterleben muss oder häufig selber zum Gegenstand des Streites wird, dann sollten Sie unbedingt Rat und Hilfe suchen.

Je unterschiedlicher die Eltern in ihrer Lebenseinstellung und in ihren Erziehungszielen sind, desto eher werden sie vielleicht die Einflussnahme des anderen auf die Entwicklung des Kindes fürchten. Tatsächlich besteht die Gefahr, dass es immer wieder zu Konflikten kommt, die sich mit der Zeit verhärten und dann unlösbar erscheinen. Gerade Gegensätzliches kann jedoch eine Bereicherung im Erfahrungsschatz von Jungen und Mädchen sein. Unabhängig davon, wie die elterliche Verantwortung geregelt ist, wäre es gut, wenn getrennte Eltern ihre unterschiedlichen Lebenseinstellungen tolerieren könnten. Kindern kann man erklären, warum das, was beim Vater üblich ist, bei der Mutter anders gehandhabt wird. Schließlich geht es auch bei den Großeltern anders zu als zu Hause, und in Kindergarten und Schule gelten wiederum andere Regeln.

Manchmal gerät die Zusammenarbeit als Eltern auch dadurch in eine Krise, dass ein Elternteil oder beide eine neue Partnerschaft eingehen. Es besteht dann die Gefahr, dass die/der neue Partner*in als Rivalin/Rivale um die Liebe des Kindes angesehen wird, als unliebsamer Eindringling, der den leiblichen Eltern ihre Elternrolle streitig macht. In dieser Zeit liegt eine Vermischung von alten Paarkonflikten und neuen Elternkonflikten besonders nahe.

Diese Probleme sind einige Beispiele von vielen, die eine Elternschaft nach einer Trennung oder Scheidung betreffen können, ganz gleich wie die Sorgerechtsregelung aussieht. Wichtig bei all dem ist, dass Sie die Chance nicht vertun, sich beide weiterhin für die Erziehung Ihres Kindes verantwortlich zu fühlen. Wichtig ist aber auch, dass Sie sich über Ihre ganz persönlichen Stolpersteine dabei im Klaren sind. Und ebenso wichtig ist es, dass Sie sich immer wieder klarmachen, dass Schwierigkeiten und Pannen genauso zum Erziehungsalltag gehören wie Erfolge und Freuden – und zwar gleichermaßen in Familien, die zusammenleben, und solchen, die getrennt sind.

Die gemeinsame elterliche Sorge

Mittlerweile behalten die meisten Eltern das gemeinsame Sorgerecht auch nach einer Trennung oder Scheidung. Gemeinsames Sorgerecht bedeutet, dass Sie beide trotz Ihrer Trennung als Paar weiterhin die wesentlichen Aufgaben und die Verantwortung als Eltern miteinander teilen. Das betrifft jedoch nicht nur die weiterreichenden Entscheidungen, die das Leben Ihres Kindes erheblich berühren. Wenn Sie das gemeinsame Sorgerecht ausüben wollen, gilt, was schon allgemein zur elterlichen Verantwortung nach der Scheidung gesagt wurde: Sie sollten anerkennen, dass Ihr früherer Partner oder Ihre frühere Partnerin trotz der für Sie vielleicht unangenehmen oder sogar unerträglichen Seiten als Vater bzw. Mutter sehr wichtig für Ihr Kind ist. Sie sollten davon ausgehen, dass der andere Elternteil ebenso wie Sie die Erziehungsaufgaben wahrnehmen kann, und zwar auf seine Weise, die in manchem sicher anders ist als die Art, die Sie selbst im Umgang mit Ihrem Kind haben. Schließlich ist er ja auch berechtigt, alle Entscheidungen des Alltags für das Kind alleine zu treffen, solange es sich bei ihm befindet.

Wenn es Ihnen gelingt, so darüber zu denken, kann Ihr Kind Sie beide als Eltern behalten, und es kann mit Ihnen beiden in einer lebendigen, sich ständig weiterentwickelnden Beziehung bleiben. Es kann Sie beide häufig sehen. Als Mutter und Vater bleiben Sie beide gleichermaßen bedeutsam für Ihren Sohn oder Ihre Tochter, und Ihr Kind muss nicht abwechselnd für einen von Ihnen Partei ergreifen. Bezüglich des Sorgerechts gibt es keine/n Verlierer*in und keine/n Gewinner*in; beide Eltern sind gleichermaßen geeignet und notwendig für die Erziehung. So kann Ihr Kind sicher sein, dass es beide Eltern lieben darf und von beiden geliebt wird.

Ganz wesentlich für das Gelingen der gemeinsamen elterlichen Sorge ist es, dass Sie Ihre konkrete Ausgestaltung so ausführlich wie möglich miteinander besprechen und planen. Ein häufiges Missverständnis soll bei dieser Gelegenheit gleich ausgeräumt werden: Gemeinsame elterliche Sorge bedeutet nicht, dass Sie sich in allen Punkten einig sind, oder gar, dass alle Aufgaben – Betreuung, Versorgung, Erziehung – zu gleichen Teilen erledigt werden müssen. Das ist zwar prinzipiell möglich, aber eher unrealistisch. Ein "normaler" Fall von gemeinsamer elterlicher Sorge verlangt zunächst einmal Einigung darüber, bei wem das Kind seinen Aufenthalt hat, wann es mit dem anderen Elternteil zusammen ist, und wie die finanzielle Regelung aussehen soll. Durch Ihre Zusammenarbeit wird es möglich, die Planung des Alltags den Bedürfnissen und der Realität des Kindes und der Eltern anzupassen, ohne starre Zeitpläne befolgen zu müssen.

Wenn Sie möglichst offen und kooperativ über alle Einzelheiten im Gespräch und in der Auseinandersetzung bleiben können, werden Sie auch Möglichkeiten finden, notwendige Veränderungen zu bewältigen. Denn eines ist sicher: Bedingt durch die Entwicklung Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes, aber auch durch eine mögliche neue Partnerschaft oder durch berufliche Veränderungen werden Sie Ihre Vereinbarungen immer wieder neu gestalten müssen – wie in jeder anderen Familie auch.

Im Alltag bietet das gemeinsame Sorgerecht den Vorteil, dass beide Eltern die Möglichkeit haben, sich gegenseitig in der Betreuung und Verantwortung für das Kind zu entlasten. Auf diese Weise bleibt beiden Platz, auch ihr eigenes Leben nach der Trennung oder Scheidung neu gestalten zu können. Darüber hinaus ist es leichter, schwierige Situationen, wie sie mit jedem Kind auftreten, gemeinsam anzugehen.

Die Vorteile der gemeinsamen Sorge sind also nicht von der Hand zu weisen. Sie erfordert jedoch ein größeres Maß an Abstimmung und Zusammenarbeit als die alleinige Sorge. Anstehende Probleme können nicht einfach zur Seite geschoben werden, sondern verlangen eine Klärung.

Gelegentlich wird die gemeinsame elterliche Sorge missverstanden als Möglichkeit, den anderen Elternteil zu kontrollieren und zu bestimmen, wie sich der andere dem Kind gegenüber zu verhalten hat. Das heißt, dass der alte Machtkampf der Ehe oder Partnerschaft jetzt auf dem Feld der Erziehung weitergeführt wird. Der Verlierer ist das Kind.

Manche Eltern befürchten zu Unrecht, jede das Kind betreffende Alltagsentscheidung mit dem anderen absprechen zu müssen. Dies wurde bereits im Kapitel über die familienrechtlichen Regelungen (siehe Seite 9) angesprochen.

Ein weiteres Beispiel für eine Schwierigkeit, die auftreten kann: Manch ein Elternteil begrüßt das gemeinsame Sorgerecht, weil er Angst davor hat, sich nach der Scheidung auch innerlich von der/dem ehemaligen Partner*in zu trennen. Das Kind dient dann dazu, doch noch irgendwie miteinander verbunden zu bleiben, und es besteht die Gefahr, dass es in einem unklaren Schwebezustand gehalten wird. Verstärkte und andauernde "Wiedervereinigungsphantasien" des Kindes, die es daran hindern, sich mit seiner neuen Wirklichkeit vertraut zu machen, können die Folge sein.

Problematisch wird es auch dann, wenn Ihre persönlichen Streitigkeiten noch so heftig sind, dass eine Einigung in wesentlichen Erziehungsfragen unwahrscheinlich erscheint.

Allgemein lässt sich sagen: Die gemeinsame elterliche Sorge ist dann gefährdet, wenn andere Gründe als das Kindeswohl das Handeln der Eltern bestimmen.

Andererseits ist es leicht nachzuvollziehen, dass die meisten Kinder sich eine Lösung wünschen, die ihnen trotz der Trennung der Eltern konfliktfrei möglichst viel Kontakt zu beiden Eltern verschafft. Auch wenn es Ihnen zunächst vielleicht unmöglich erscheint, lohnt es sich, sehr genau darüber nachzudenken und in Ihrer Familie zu besprechen, wie die gemeinsame Sorge bei Ihnen zu verwirklichen ist.

Scheuen Sie sich nicht, dabei Beratung in Anspruch zu nehmen, um sich nach dem "Prinzip der kleinen Schritte" einer guten Lösung zu nähern.

Alleinige elterliche Sorge und Umgangsrecht

Für den Fall, dass die elterliche Sorge Ihnen alleine übertragen wurde, sind Sie zuständig für alle wichtigen Entscheidungen, die das Kind betreffen. Sie allein sind gesetzlicher Vertreter. In der Regel wohnt das Kind auch bei Ihnen und wird von Ihnen versorgt. Der andere Elternteil zahlt seinen Beitrag zum Kindesunterhalt und hat das "Umgangsrecht", das heißt er hat einen möglichst regelmäßigen Kontakt zum Kind und verbringt meist auch einen Teil der Ferien mit ihm. Das Gesetz spricht ausdrücklich von einer Verpflichtung zum Umgang und von einem Recht des Kindes auf diesen Kontakt.

Viele umgangsberechtigte Väter und Mütter haben jedoch das Gefühl, dass sie bei dieser Aufgabenverteilung benachteiligt oder sogar als Eltern "entmündigt" sind. Sie sagen vielleicht: "Wenn ich schon das Sorgerecht nicht habe, dann halte ich mich lieber ganz raus, dann soll der andere halt alleine fertig werden." Oder: "Immer wieder muss ich mit dem Kind den Kontakt neu aufbauen und es dann gleich wieder abgeben – das tut so weh, das erspare ich mir und auch dem Kind und ziehe mich lieber zurück!"

Umgekehrt denken manche Eltern, die das Sorgerecht alleine ausüben: "Der andere hat sich die ganze Zeit nicht um das Kind gekümmert, dann soll er sich doch auch jetzt raushalten!" Oder: "Das Kind ist nach dem Besuchstag beim Vater immer so durcheinander, am liebsten möchte ich diese Treffen ganz streichen!" Oder: "Ich kann meinem Kind nicht zumuten, die Mutter in der Wohnung zu besuchen, wo sie mit dem neuen Partner wohnt!"

Das Umgangsrecht gehört aber im Interesse der Kinder unbedingt als Ergänzung zum alleinigen Sorgerecht dazu. Beides sollten Sie nicht nur als einen gesetzlichen Anspruch oder eine gesetzliche Verpflichtung der Eltern ansehen, sondern vor allem als Recht der Kinder auf beide Eltern.

Getrennt für Ihr Kind da sein

Niemand kann die Bedürfnisse Ihres Kindes und auch Ihre eigenen Möglichkeiten und Bedürfnisse so gut einschätzen wie Sie. Deshalb ist es am besten, wenn Sie beide gemeinsam Regelungen finden, wie Sie Ihre elterliche Verantwortung gestalten. Nur wenn die Interessen aller Beteiligten, also auch diejenigen Ihres Kindes, berücksichtigt sind, kann die Vereinbarung auch von allen getragen werden.

Rechnen Sie damit, dass Sie Zeit brauchen werden, bis sich Ihre Absprachen so verwirklichen lassen, dass Sie alle zufrieden sein können. Gerade am Anfang werden Sie merken, dass vieles schwieriger oder holpriger läuft, als Sie vielleicht gehofft haben.

So werden Sie möglicherweise beobachten, dass Ihr Kind immer wieder ganz durcheinander ist, wenn es von einem von Ihnen zum anderen wechselt. Vielleicht finden Sie auch, dass Ihr Kind sehr aggressiv reagiert oder dass es so traurig wirkt, dass Ihnen sein Anblick weh tut. Manche Eltern versuchen daraufhin, die Treffen mit dem anderen Elternteil so weit wie möglich einzuschränken oder aber ganz zu streichen. Bedenken Sie aber, dass die Verwirrung, die Aggression oder die Trauer Ihres Kindes nicht erst durch die Besuchsregelung entstanden sind, sondern durch Ihre Trennung und die Folgen. Ihr Kind braucht Zeit, genau wie Sie selber auch, um sich an die veränderte Situation zu gewöhnen, und es braucht die Möglichkeit, seine Gefühle auszudrücken.

Und noch ein anderer Punkt könnte Ihnen gerade in der ersten Zeit nach der Trennung zu schaffen machen: Es kann geschehen, dass derjenige von Ihnen, der nicht mit dem Kind zusammenwohnt, jetzt anfängt, sich sehr liebevoll und genau auf "sein" Wochenende mit dem Kind vorzubereiten. Vielleicht erlebt er zum ersten Mal, wie schön es zusammen mit dem Kind sein kann. Der andere Elternteil hingegen, der sich möglicherweise all die Jahre vorher mit der Betreuung des Kindes alleingelassen gefühlt hat, könnte diese Veränderung nur voller Bitterkeit sehen: Jetzt auf einmal wird etwas möglich, was der andere früher nie getan hat. Diese Bitterkeit ist sehr verständlich. Wichtig ist aber, dass dadurch ein neuer Anfang des anderen in der Beziehung zum Kind nicht erschwert wird: Für Ihr Kind kann es nur gut sein, wenn es zu beiden Eltern Kontakt hat, und manchmal kann gerade die Trennung eine Chance sein, diesen Kontakt ganz neu aufzubauen.

Es ist sogar möglich, dass Sie beide erst in der Trennungssituation eine neue Beziehung zu Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter entwickeln können, weil Sie dann entlastet sind von Ihren Auseinandersetzungen als Paar. Wenn Sie dies als natürliche Entwicklung und als Chance für alle Beteiligten ansehen können, dann ist es nicht mehr nötig, dem anderen Elternteil sein "plötzliches" Interesse an dem Kind zum Vorwurf zu machen.

Ein häufiger Vorwurf desjenigen Elternteils, bei dem das Kind wohnt, gegenüber dem anderen Elternteil lautet, dass das Kind bei den kurzen Besuchen übermäßig verwöhnt wird. "Es ist leicht", heißt es dann, "an einem Wochenende oder in den Ferien das Schlaraffenland zu bieten. Aber ich muss den Alltag mit dem Kind bewältigen, muss mit wenig Geld auskommen, muss Grenzen setzen, und meine Aufgabe wird durch die Verwöhnerei nur erschwert." Natürlich wäre es gut, wenn Sie beide Ihrem Kind ein allzu großes Wechselbad zwischen Verwöhnung und Versagung ersparen könnten, indem Sie sich als Eltern immer wieder neu absprechen. Aber vertrauen Sie auch auf die Urteilskraft Ihres Kindes, das nicht nur sehr wohl zwischen Ausnahme und Regel unterscheiden kann, sondern vor allem die Verschiedenartigkeit seiner Eltern und ihres Erziehungsverhaltens wahrnehmen und akzeptieren kann.

Hinzu kommt noch, dass "Sonntags-Erziehung", randvoll mit Attraktionen und Ablenkungen, für das Kind zunächst sicher reizvoll ist. Sie wird aber schon nach relativ kurzer Zeit fade und kann die Beziehung zwischen dem Kind und diesem Elternteil aushöhlen. Natürlich gehören Spaß und gemeinsame Unternehmungen in jede Eltern-Kind-Beziehung. Töchter und Söhne brauchen aber auch einen Platz im ganz normalen Alltag beider Eltern, mit den Pflichten und auch den Konflikten, die dazugehören.

Noch ein Wort zum Aushorchen: Für Ihr Kind wäre es schlimm, wenn es von Ihnen über den anderen Elternteil ausgefragt würde. Es käme dann in die Zwickmühle, den einen dadurch

schützen zu müssen, dass es dem anderen einen Wunsch abschlägt, oder den einen dadurch zu "verraten", dass es dem anderen Auskunft gibt. Andererseits wäre es auch schlimm, wenn alles, was das Kind beim anderen erlebt, zum Tabu würde. Das Kind müsste dann das Gefühl bekommen: "Was ich mit dem anderen Elternteil erlebe, darf eigentlich nicht sein, darüber darf nicht gesprochen werden." Am besten wäre es daher, wenn Sie sich bei Ihren Gesprächen mit dem Kind über sein Leben mit dem anderen auf das beschränken, was das Kind angeht und was es selbst erzählen will. Auf keinen Fall sollten Sie diese Informationen zur Fortsetzung der Auseinandersetzungen mit der/dem früheren Partner*in benutzen.

Gerade in der Anfangszeit der Trennung sind genaue Absprachen besonders wichtig. Dazu gehört die Festlegung der Termine ebenso wie gegenseitige Informationen über aktuelle Belange und über den Gesundheitszustand Ihres Kindes. Es gehört auch dazu, dass Sie klären, welche persönlichen Gegenstände des Kindes wie Spielzeug, Kleidung, Zahnbürste oder "Schmusekissen" in der Wohnung jedes Elternteils vorhanden sein sollten. Fragen Sie dazu auch Ihr Kind, es kann oft sehr genau sagen, was ihm hilft, sich zu Hause zu fühlen. Vielleicht gehört dazu auch ein Foto des anderen Elternteils.

Wichtig ist, dass Sie Ihr Kind auf den bevorstehenden Besuch vorbereiten. Suchen Sie zum Beispiel in aller Ruhe mit ihm zusammen die Kleider aus, die es am Wochenende anziehen möchte. Zeigen Sie Ihrem Kind durch diese Vorbereitungen, dass Sie sein Zusammensein mit dem anderen Elternteil in Ordnung finden.

Bei der "Übergabe" wäre es schön für Ihr Kind, wenn es nicht wortlos zwischen den Eltern hin- und hergeschoben würde, sondern wenn es erleben könnte, dass die Eltern zu einem freundlichen Wort in der Lage sind oder zumindest sachlich miteinander umgehen können. Normalerweise holt der Elternteil, der den Umgang wahrnimmt, das Kind ab. Dies ist aber kein Muss. Ihr Kind freut sich sicher, wenn beide Eltern flexibel sein können, wenn also zum Beispiel auch der andere Elternteil das Kind zuweilen bringt oder abholt. Bedenken Sie nur, dass diese an sich wünschenswerte Offenheit erst dann möglich ist, wenn Sie als Eltern wieder einigermaßen "normal" miteinander umgehen können. Je zerstrittener Sie noch sind, desto wichtiger ist es, dass Sie sich ganz genau an alle Vereinbarungen halten. Und gerade am Anfang sind feste Regelungen eine gute Orientierungshilfe.

Sehr wichtig ist die Frage, wie jeder Elternteil seine Zeit mit dem Kind gestaltet. Im Kapitel über die juristischen Regelungen wurde bereits darauf hingewiesen, dass er allein verantwortlich ist für die Alltagsfragen der Betreuung des Kindes, solange es sich bei ihm aufhält. Auch hier gilt: Alle Beteiligten brauchen Zeit, um sich an die neue Situation zu gewöhnen, um Verschiedenes auszuprobieren, auch einmal Fehler machen zu dürfen. Wie bereits erwähnt, ist es gut, wenn das Kind auch etwas vom Alltag des anderen miterlebt und umgekehrt. Das kann zum Beispiel so aussehen, dass das Kind regelmäßige Hilfe bekommt bei den Hausaufgaben, dass es seine Freundinnen/Freunde mitbringen kann, aber genauso, dass es beim Gardinenaufhängen in der neuen Wohnung oder beim Kochen beteiligt ist.

Sie werden sicher immer wieder einmal erleben, dass Sie nicht damit einverstanden sind, wie Ihr früherer Partner bzw. Ihre frühere Partnerin mit Ihrem Kind umgeht. Aber vielleicht ist gerade diese Gegensätzlichkeit der Eltern für Ihre Tochter oder Ihren Sohn etwas sehr Wichtiges. Ein Beispiel: Wenn Sie selbst sehr gewissenhaft sind, werden Sie Ihre/n frühere/n Partner*in vielleicht als nachlässig oder unordentlich erleben. Für Ihr Kind kann aber gerade dieser Unterschied zwischen den Eltern eine Chance sein. Es lernt, dass man bei aller Ordnung und Regelmäßigkeit auch einmal "fünfe gerade sein lassen" kann. Vielleicht können Sie sich in einer ruhigen Stunde einmal überlegen, welche Eigenschaften Ihrer/Ihres früheren Partnerin/Partners Sie immer wieder auf die Palme gebracht haben – und inwieweit gerade diese Eigenschaften für Ihr Kind wichtig sein könnten.

Zum Alltag gehören auch die Verwandten und Freundinnen/Freunde. Dem hat der Gesetzgeber Rechnung getragen, indem er Großeltern und Geschwistern ein Recht auf Umgang einräumt, wenn es dem Wohl des Kindes dient. Das Gleiche gilt auch für weitere enge Bezugspersonen des Kindes wie z. B. Stiefeltern und Pflegeeltern, wenn das Kind über längere Zeit mit ihnen in häuslicher Gemeinschaft gelebt hat oder sie auf andere Weise für

das Kind tatsächliche Verantwortung tragen oder getragen haben. Es ist wichtig für Ihr Kind, dass ihm trotz der Trennung der Eltern die weitere Familie und der Freundeskreis beider Eltern sowie andere wichtige Bezugspersonen erhalten bleiben. Wenn es sich sicher eingebunden fühlen kann in die bestehenden Beziehungen, dann hilft ihm das, die Trennung der Eltern besser zu verkraften.

Häufig gibt es Auseinandersetzungen darüber, wie oft und wie lange sich das Kind bei dem Elternteil aufhalten soll, der nicht überwiegend mit dem Kind zusammenlebt. Eine allgemeingültige zeitliche Regelung gibt es nicht; alle Regelungen müssen immer wieder dem Alter des Kindes und der Situation aller Beteiligten angepasst werden. Häufig wird vereinbart, dass das Kind alle 14 Tage ein Wochenende beim anderen Elternteil verbringt.

Dieser Zeitraum ist aber für sehr kleine Kinder gar nicht überschaubar. Hier wäre es sinnvoller, wenn die Kontakte lieber häufiger, vielleicht aber kürzer sein könnten. Denkbar wäre zum Beispiel, dass der Umgangsberechtigte zweimal wöchentlich am Nachmittag zum Spielen in die Wohnung käme und der Elternteil, bei dem das Kind wohnt, diese Zeit außerhalb der Wohnung für sich nützen könnte. Eine andere Möglichkeit wäre es, am Abend öfter mit dem Kind zusammen zu essen. Als Schwierigkeit bleibt dabei, dass durch die Besuche in der Wohnung die alten Konflikte aus der Paarbeziehung wieder aufleben können. Vielleicht ist es in diesem Fall sinnvoller, wenn Sie als Umgangsberechtigter das Kind mit in Ihre Wohnung nehmen oder sich an einem dritten Ort, zum Beispiel in der Wohnung der Großeltern mit ihm treffen.

Welche Lösung für Sie in Frage kommt, hängt außer von den Bedürfnissen des Kindes und den zeitlichen Gegebenheiten in Ihrer Familie natürlich davon ab, in welchem Maße Sie als Eltern zusammenarbeiten können bzw. ob Sie noch zerstritten sind.

Die Ferien Ihres Kindes können zwischen beiden Eltern aufgeteilt werden. Nur sollte Ihrem Kind zwischen den verschiedenen Unternehmungen mit Ihnen beiden und vor Schulbeginn Zeit bleiben, zur Ruhe zu kommen. Sinnvoll ist es, wenn Sie die Ferienpläne außer nach Ihrer persönlichen Situation auch nach den Freizeitinteressen abstimmen. Fährt Ihr Kind zum Beispiel gerne Ski, und nur einer der Eltern hat auch Interesse daran, so wäre es schön, wenn es die Winterferien mit diesem zusammen verbringen könnte.

Je größer die Kinder werden, desto wichtiger wird es, sie an der Entscheidung über die Gestaltung des Umgangs zu beteiligen. Ältere Schulkinder haben bereits ihre eigenen Vorstellungen darüber, wie sie ihre freie Zeit verbringen wollen. Oft fällt es ihnen schwer, auf lange Sicht im Voraus zu planen. Und oft werden auch Treffen mit Gleichaltrigen für sie wichtiger als das Zusammensein mit Vater oder Mutter.

Für den Elternteil, der sich auf das Wochenende mit dem Kind gefreut hat, ist es oft schwer zu verkraften, wenn er spürt, dass sein Kind lieber etwas anderes tun will, als mit ihm zusammen zu sein. Vielleicht hat er Angst, dass die Liebe des Kindes nachlassen könnte. Vielleicht hat er aber auch den Verdacht, dass der andere Elternteil das Kind gegen ihn beeinflusst. Wenn Sie als Eltern miteinander auch diese Dinge besprechen können, lassen sich solche Befürchtungen vermutlich entkräften. Zumindest können Sie sich dann leichter erklären, was das Verhalten Ihres Kindes zu bedeuten hat.

Vielleicht hilft Ihnen dabei die Überlegung, dass in jeder Familie – ob getrennt lebend oder nicht – die Zeit kommt, in der größere Kinder und erst recht die Jugendlichen allmählich immer mehr ihre eigenen Wege gehen und gehen müssen. Das ist kein Zeichen für mangelnde Liebe, sondern die natürliche Entwicklung. Vertrauen Sie darauf, dass Ihrem Kind, auch wenn es langsam erwachsen wird, der Kontakt zu Ihnen wichtig sein wird, wenn Ihre Beziehung zueinander lebendig bleibt, und dafür lässt sich viel tun.

Für denjenigen von Ihnen, der mit dem Kind nicht ständig zusammenlebt, gibt es neben den Besuchen und den Ferien eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie Sie die Beziehung zu Ihrem Kind lebendig halten können. Es gibt wichtige Tage im Leben Ihres Kindes: Feiertage und Geburtstage (auch die der Eltern), den ersten und letzten Schultag, Tage mit einer gefürchteten Klassenarbeit oder einem ersehnten Fußballspiel – kurz, lauter Gelegenheiten, wo Sie

Ihrem Kind zeigen können, dass Sie an es denken. Die modernen Kommunikationsmittel bieten dazu viele Möglichkeiten. Ob Sie ihm zum Beispiel schreiben oder es anrufen oder ein Päckchen schicken, bleibt Ihrer Phantasie überlassen.

Im Übrigen sollte jeder Elternteil dem anderen Auskunft geben über alles, was die persönliche Situation des Kindes betrifft. Ein solcher Austausch ist eine wichtige Unterstützung, die dem abwesenden Elternteil und damit auch dem Kind hilft, die Beziehung zueinander aufrechtzuerhalten und weiterzuentwickeln. Das gilt besonders dann, wenn besondere Umstände den Kontakt erschweren oder verhindern. Der Elternteil, bei dem das Kind lebt, hat dann eine besondere Verpflichtung. Er kann dieser Aufgabe z. B. dadurch nachkommen, dass er den anderen durch Fotos und Nachrichten vom Kind über dessen Entwicklung auf dem Laufenden hält.

Sie werden feststellen, dass in der ersten Zeit nach der Trennung die festen Regelungen, die Sie vereinbart haben, eine Orientierungshilfe für alle Beteiligten sein können. Durch diese Regeln wird für Ihr Kind der Kontakt zu beiden Eltern gesichert. Je mehr Sie einander als Eltern, die beide das Beste für Ihr Kind wollen, vertrauen können, desto deutlicher werden Sie merken, dass Sie flexibler sein können. Sie werden sich dann immer weniger auf Regeln, dafür immer mehr auf gemeinsame Absprachen stützen können.

Das Wichtigste ist, dass Sie beide trotz Ihrer Trennung für Ihren Sohn oder Ihre Tochter als Eltern vorhanden und erreichbar bleiben.

Neue Partnerin bzw. neuer Partner

Oft gibt es bei einer Trennung einen neuen Partner oder eine neue Partnerin im Leben eines oder beider Elternteile.

Selbst wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter die/den neue/n Partner*in schon länger kennt und sich auch anscheinend gut mit ihr oder ihm versteht, ist das Hinzukommen einer anderen Person aus der Sicht des Kindes nicht unbedingt ein freudiges Ereignis. Vielleicht ist Ihr Kind noch nicht so weit, dass es mit der Situation, die aus Ihrer Trennung entstanden ist, gut zurechtkommt. Eine neue Partnerschaft bringt zwangsläufig viele Veränderungen mit sich. Häufig sind Kinder auch eifersüchtig, weil sie auf einmal Vater oder Mutter teilen sollen.

Lebt das Kind bei dem Elternteil, der eine neue Partnerschaft eingeht, so wird in dem verständlichen Bemühen, möglichst schnell wieder eine "normale" Familie entstehen zu lassen, häufig der Fehler gemacht, den Kontakt des Kindes zum außerhalb lebenden Elternteil einzuschränken oder sogar völlig abzubrechen.

Für das Kind bedeutet das aber, dass in einer schwierigen Zeit eine wichtige Beziehung gestört und damit erneut belastet wird. Gleichzeitig soll es zu einem neuen Erwachsenen eine Beziehung aufbauen. Das Kind betrachtet diesen Menschen aber meist noch gar nicht als zur Familie gehörig, da es erst wenige gemeinsame Erfahrungen mit ihm gibt.

Für den anderen Elternteil, der um seine Beziehung zum Kind fürchtet, ist die Vorstellung meist schwer erträglich, dass die/der "Neue" die Stelle als Vater bzw. als Mutter einnehmen könnte.

Genauso kann es dem Elternteil gehen, bei dem das Kind lebt, wenn er erfährt, dass die frühere Partnerin oder der frühere Partner eine neue Beziehung eingeht oder heiratet. Es kann auch ihm schwerfallen, das Kind zu den schon gewohnten Zeiten zum anderen Elternteil gehen zu lassen. Auch in diesem Fall erlebt das Kind, dass es nicht mehr problemlos seine Beziehung zu beiden Eltern leben darf.

Getrennte Eltern, die eine neue Partnerschaft anstreben, tun deshalb gut daran, das Recht des Kindes auf ungehinderten Zugang zum anderen Elternteil zu respektieren. Möglicherweise muss dieses Recht sogar gegen den neuen Partner oder die neue Partnerin verteidigt werden.

Diese können niemals Vater oder Mutter ersetzen, aber sie können im Laufe der Zeit eine wichtige Bezugsperson für das Kind werden.

Manche Eltern machen die Erfahrung, dass es sowohl für sie selbst als auch für ihr Kind sinnvoll sein kann, eine "Schonzeit" zu vereinbaren, in der der neue Partner oder die neue Partnerin noch nicht in die Kontakte mit dem Kind einbezogen wird.

Lassen Sie Ihrem Kind in jedem Fall Zeit, mit dem neuen Erwachsenen in seinem Leben vertraut zu werden, so dass es aus der Sicherheit seiner gewachsenen Beziehungen heraus eine neue aufbauen kann.

Beratung und Hilfe

Das Kinder- und Jugendhilferecht gewährt allen, die für ein Kind unter 18 Jahren sorgen, einen Anspruch auf Beratung in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung. Dieses Beratungsangebot steht Ihnen zur Verfügung, falls es vor, während oder nach der Trennung und Scheidung Fragen oder Probleme geben sollte, z. B. bei der Betreuung des Kindes, im Kontakt mit dem anderen Elternteil oder wegen des Unterhalts. Auch andere für das Kind wichtige Personen wie z. B. Großeltern oder Pflegeeltern haben einen Anspruch auf Beratung.

Sie finden diese Beratungsmöglichkeiten bei den Erziehungs-, Ehe- und Familienberatungsstellen und bei den Jugendämtern bzw. den allgemeinen Sozialdiensten. Adressen kann Ihnen Ihr zuständiges Jugendamt, das Familiengericht oder Ihr Anwalt geben, Sie finden sie aber auch im Telefonbuch oder im Internet, so insbesondere im "Beratungsführer online", den die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung (www.dajeb.de) im Auftrag des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erstellt hat. Darüber hinaus können Sie sich auch an Fachleute in freier Praxis wenden, die Information, Beratung, Mediation oder Therapie für Familien in der Trennung anbieten.

In jedem Fall kann es nützlich sein, mit einem fachlich qualifizierten Außenstehenden darüber zu sprechen, wie Ihr Leben als Familie in und nach der Trennung so gestaltet werden kann, dass alle Beteiligten es bejahen können.

Auch wenn Sie sich vor einem Scheidungsantrag schon über die Gestaltung der elterlichen Sorge oder des Umgangs geeinigt haben, wird sich das vom Familiengericht verständigte Jugendamt auf jeden Fall mit Ihnen in Verbindung setzen und Sie über die Beratungsangebote der Kinder- und Jugendhilfe informieren. Es liegt bei Ihnen, ob Sie davon Gebrauch machen wollen oder nicht.

Können Sie sich jedoch über die Sorge- oder Umgangsrechtsregelung nicht einigen und stellen Sie beide oder einer von Ihnen beim Familiengericht einen Antrag auf gerichtliche Entscheidung, so wird das Jugendamt davon informiert; es wird im Verfahren angehört und kann sich am gesamten Verfahren beteiligen. In enger Zusammenarbeit mit dem Familiengericht wird es darauf hinwirken, dass es im Interesse des Kindes zu einer raschen Klärung oder Entscheidung kommt, wobei einvernehmliche Konfliktlösungen angestrebt werden.

Da auch das Jugendamt an dem vom Familiengericht bestimmten Termin teilnimmt, wird eine Fachkraft des Jugendamts zuvor mit Ihnen und Ihrem Kind persönlich Kontakt aufnehmen, um die familiäre Situation kennenzulernen und um abzuklären, ob eine weitere Beratung oder Mediation notwendig ist.

Können Sie sich im Gerichtstermin auf eine gemeinsame Lösung einigen, so unterstützen Jugendamt und Familiengericht grundsätzlich den von Ihnen erarbeiteten einvernehmlichen Vorschlag, sofern dieser dem Wohle des Kindes entspricht.

Können Sie sich nicht einigen, so werden Sie erneut auf die außergerichtlichen Streit- und Schlichtungsangebote hingewiesen, die im Einzelfall auch getrennt wahrgenommen werden

können. Das Gericht kann die Teilnahme an einer Beratung sogar verpflichtend anordnen. Zur Feststellung der Interessen des Kindes wird dann in der Regel ein Verfahrensbeistand bestellt und bei Bedarf ein lösungsorientiertes Sachverständigengutachten in Auftrag gegeben.

Erst wenn es nach Ausschöpfung dieser Möglichkeiten nicht gelungen ist, eine einvernehmliche Lösung zwischen Ihnen als Eltern herbeizuführen, prüft das Familiengericht, welche Regelung des Sorgerechts bzw. des Umgangs am besten dem Kindeswohl entspricht. Es berücksichtigt dabei die Vorstellungen der Eltern, des Kindes und seines Verfahrensbeistandes, des Jugendamtes und der/des Sachverständigen.

Mit der gerichtlichen Entscheidung sind wahrscheinlich nicht alle Konflikte gelöst. Es kann daher für Sie und Ihr Kind eine Entlastung sein, auch danach die Hilfs- und Beratungsangebote zu nutzen.

Zu den Autor*innen:

Osterhold Lederle von Eckardstein, Studium der Psychologie. Psychologische Psychotherapeutin, klinische Psychologin / Psychotherapeutin BDP, Familientherapeutin DFS, Mediatorin BAFM, Systemische Supervisorin DFS / Supervisorin BDP. Langjährige Lehrbeauftragte der Universität München. In eigener Praxis in München tätig. Schwerpunkte: Paar- und Familientherapie, Trennungs- und Scheidungsberatung und Mediation, Einzeltherapie, Supervision.

Renate Niesel, Diplom-Psychologin. Wissenschaftliche Referentin am Staatsinstitut für Frühpädagogik in München (vormals Staatsinstitut für Frühpädagogik und Familienforschung), in den Bereichen Entwicklungspsychologie der frühen Kindheit, Elterntrennung, Reaktionen der Kinder und Interventionen für geschiedene Familien. Weitere Forschungsarbeiten zu Übergängen in der Familienentwicklung, Fortbildungstätigkeit für Erzieher*innen, Sozialpädagog*innen.

Joseph Salzgeber, Staatsexamen für Erziehungswissenschaften; Studium der Psychologie, Promotionen an der Universität Tübingen und an der Karls-Universität in Prag. Gründung und Leitung der GWG - Gesellschaft für wissenschaftliche Gerichts- und Rechtspsychologie; öffentlich beeidigter und bestellter Sachverständiger für das Fachgebiet "Forensische Psychologie"; Fachpsychologe für Rechtspsychologie BDP/DGPs, Mediator.

Uwe Schönfeld, zweites juristisches Staatsexamen 1967, Jugendstaatsanwalt, Jugendrichter, Mietrichter. Ab 1978 Familienrichter und Vormundschaftsrichter für Minderjährige. Ab 1984 in der Richterfortbildung tätig. Von 1989 bis 1994 Teilnahme an Seminaren für Mediation. Von 1989 bis 2000 Mitglied eines Familiensenats am Oberlandesgericht München.