

# Geborgen und stark

## Wie Eltern in Trennung Orientierung und Halt geben

*„Es ist traumatisch, wenn die Eltern um das Umgangsrecht streiten, also darum, wer wieviel Zeit mit den Kindern verbringen darf. Eltern, die sich im Kampf um das vermeintliche Kindeswohl gegenseitig krank machen und verletzen, erreichen das genaue Gegenteil, verhindern das Wohlergehen ihrer Kinder und hemmen deren Entwicklung“, sagt Mathias Voelchert.*

Mathias Voelchert, geb. 1953, ist Gründer (2006) und bis Ende 2022 Leiter von familylab.de. Er berät u.a. Paare und Familien zum Thema Trennung in Liebe, Gleichwürdigkeit und gelingende Beziehung. Er ist Betriebswirt,



Ausbilder, praktischer Supervisor, Coach mit systemischer Ausbildung und diversen Weiterbildungen, Autor und seit 1983 selbständiger Unternehmer. Außerdem bildet er seit Jahren Fachleute zum Thema Beziehungskompetenz in Schulen, Unternehmen und in der Familienberatung weiter. Er hat lange mit Jesper Juul zusammengearbeitet und das Buch „Geborgen und Stark“ herausgegeben. Der Vater von zwei erwachsenen Kindern lebt mit

seiner Frau im Bayerischen Wald.

Die Aussagen im Interview basieren auch auf Vorträgen, die Mathias Voelchert und der verstorbene Jesper Juul gemeinsam gehalten haben.

## **Das Ende einer Ehe fühlt sich meistens wie eine furchtbare Katastrophe für alle Beteiligten an...**

Dass eine Ehe zu Ende geht, ist alles andere als ideal. Aber alle Dinge unter dem Himmel gehen irgendwann zu Ende, und wenn zeitliche Begrenztheit einer Sache ihren Wert nähme, dann würde nur Weniges im Leben wirklich gelingen. Jede Beziehung ist eine auf Zeit. Besonders der Paarbeziehung tut dieser Hinweis auf Vergänglichkeit gut. Unsere Idealisierung der Dauer setzt uns unter Druck, wenn wir am Ende einer Beziehung angelangt sind. Wenn sich zwei Menschen trennen, die sich einst geliebt haben, ist das oft mit tiefem Schmerz verbunden. Der

Schmerz rührt daher, dass uns bewusst wird, was in unserer Beziehung nicht möglich war. Doch Trennung muss nicht in Bitterkeit oder Schuldzuweisungen enden. Sie kann man verantwortungsvoll gestalten und beinhaltet auch die Chance für einen neuen Anfang.

### **Das klingt in der Theorie recht schön, in der Praxis gelingt das den wenigsten Eltern, warum ist das so schwer?**

Trennung ist ein heikles Thema, das für viele Betroffene ein großes Maß an Emotionen und Schmerz mit sich bringt. In der Regel versuchen wir, Trennungen und Abschieden auszuweichen oder sie möglichst schnell hinter uns zu bringen.

Ich würde Eltern gern ermutigen, das Thema kraftvoll und mutig anzugehen. Lassen Sie sich nicht von Menschen, die schlechte Erfahrungen gemacht haben, entmutigen!

Manche Menschen wissen ganz genau, dass es vorbei ist. Doch die meisten, mit denen ich spreche, sind sich ihrer Sache nicht so sicher. Wir machen im Laufe unseres Lebens viele Trennungen durch: Zunächst wird die Nabelschnur durchtrennt, dann entdecken Kinder ihre Selbstständigkeit, durchleben die Pubertät, gehen eigene Wege, trennen sich von vielem Althergebrachten. Abschiede und Trennungen sind uns eigentlich vertraut. Trotzdem erleben viele Menschen die Trennung vom Partner so, als würde etwas in ihnen sterben. Es stirbt aber nicht die Beziehungsfähigkeit, sondern die Illusion, vollkommen miteinander verschmelzen zu können. Wir idealisieren die Symbiose, jede Trennung bietet den beteiligten Erwachsenen enorme Wachstumsmöglichkeiten, um sich endlich von alten, untauglichen Mustern zu lösen. Eines ist mir auf meinem eigenen Weg und in der Arbeit mit Paaren klar geworden, wir trennen uns in den seltensten Fällen vom Partner, wir trennen uns von den Anteilen unseres selbst, die uns zu dem haben werden lassen, wie wir heute sind und wie wir nicht mehr sein wollen. Gleichzeitig sehen wir in den seltensten Fällen Alternativen zum erlernten Verhalten. Hier neue Ideen zu entwickeln, erhöht die Chance, dass sich ein ähnliches Drama zumindest in der nächsten Beziehung nicht wiederholt.

Versuchen Sie, so sachlich miteinander umzugehen wie irgend möglich, wenn einer von Ihnen beiden den Trennungsentschluss gefasst hat. Auch während der Trennung einen gewissen Zusammenhalt zu bewahren, ist eine gute Idee – sich selbst und den gemeinsamen Kindern zuliebe. Die Partner können versuchen, sich als Menschen verbunden zu fühlen, und nach gemeinsamen Lösungen suchen, so schwer dies im Einzelfall auch fallen mag.

**Das klingt sehr erwachsen und vernünftig, aber wer sich getrennt hat, weiß, dass es oft alles andere als sachlich zugeht, wenn man an diesem Punkt steht und die eigene Ehe in Trümmern liegt....**

Ich habe noch kein Paar in Trennung erlebt, bei dem die Liebe vollkommen verschwunden war. Oft war sie verschüttet, abgenutzt und strapaziert – manchmal bereits in Wut und Hoffnungslosigkeit umgeschlagen, doch mitmenschliche Liebe und gegenseitiges Wohlwollen waren noch manchmal zu spüren – schließlich hat man sich einmal geliebt.

Die Transformation von der partnerschaftlichen Liebe zur mitmenschlichen Liebe hinzubekommen, sollte das Ziel sein.

### **Das ist ein äußerst hehres Ziel, wie kann das gelingen?**

Eine Trennung in Liebe gelingt nur, wenn beide sich verletzlich machen und überlegen: Was kann ich tun? Was habe ich getan? Auch ich bin ein Teil dessen, was wir bis hierhin geschaffen haben. Und wenn du einen neuen Partner suchst, habe auch ich etwas damit zu tun. Das hat nichts mit Schuld, sondern mit individueller Entwicklung zu tun. Wir verändern uns ständig, doch bei unserem Partner wollen wir diese Veränderungen oft nicht wahrhaben, weil sie manchmal unangenehm, ja bedrohlich für uns sind.

Man braucht nur ein offenes Herz für sich selbst, für den Partner und die Kinder. Man muss in sich hineinhorchen und seinen eigenen Weg finden. Man kann nichts kopieren. Dagegen ist es sehr wichtig, mit seinem Partner im Gespräch zu bleiben.

### **Es gibt auch Situationen, in denen die andere Person Krieg will und kein konstruktiver Dialog mehr möglich ist. Wie soll man sich in so einer Situation verhalten?**

Ich kann offen fragen: »Warum willst du denn Krieg?« »Was habe ich dir getan, dass du mich verletzen willst?« Worauf die andere Person möglicherweise entgegnet: »Du hast dich von mir getrennt, und das verletzt mich so sehr, dass ich mich rächen und dich beschädigen will.« Das könnte der Beginn eines fruchtbaren Dialogs sein.

Beziehungen funktionieren umso besser, je mehr beide Partner ganz sie selbst sein können. Es ist nichts Ungewöhnliches, dass nach sieben, vierzehn oder zwanzig Jahren eine Bestandsaufnahme stattfindet und einer von beiden sagt: »Ich kann nicht mehr weitermachen. Du hast dich in diese Richtung entwickelt und ich in jene.« Oder: »Ich kann deine Anforderungen nicht länger erfüllen.« Oder: »Mit den Kindern hat sich so vieles verändert – so kann ich nicht weitermachen.«

Und natürlich geht es oft um permanente Grenzüberschreitungen und das Ignorieren ihrer eigenen Bedürfnisse: In einer Beratung sagte ich zu einem Paar, das sich trennen will: »Sie haben das zugelassen, weil Sie dachten, Ihr Mann verlangt das von Ihnen. Weil Sie dachten, die Kinder brauchen das. Weil Sie dachten, so macht man das als ›richtige‹ Mutter. Jetzt merken Sie, dass es für Sie falsch und unpassend war. Sie haben Ihre Grenzen ständig verleugnet, und so ist aus den vielen ungesagten

kleinen Neins nun das große Nein zu Ihrer Beziehung geworden.« Nach einer langen Pause entgegnete die Frau, dass sie neu nachdenken müsse. Und an ihren Partner gewandt: »Willst du mir dabei helfen?« Wenn wir sagen, dass es bei einer Trennung auf das Wie ankommt, müssen wir auch die Verantwortung dafür übernehmen, wie es mit uns weitergeht.

### **Wie können Eltern sich friedlich trennen?**

Es gibt kein Patentrezept, nur die wichtige Grundregel, dass wir nichts tun sollten, was uns und unseren Kindern schadet. Wenn ich mit dieser konstruktiven Haltung an die zu treffenden Entscheidungen herangehe, bin ich sozusagen auf der sicheren Seite.

### **Auch das klingt sehr vernünftig, jedoch kochen bei einer Trennung heftige Emotionen hoch und Menschen verspüren plötzlich ungeahnte Rachegefühle....**

Ja, viele Menschen haben während der Trennungsphase Rachegefühle. Die Person, die Krieg oder Rache will, sagt eigentlich: »Ich liebe dich so sehr, dass ich dich nicht hergeben kann.«

Manchmal braucht es diesen Ausgleich, um sich selbst wieder im Spiegel ansehen zu können. Manchmal müssen die Verletzungen, die ich zugelassen habe, auf irgendeine Art wieder ausgeglichen werden. In dieser Hinsicht empfehle ich, immer etwas weniger vom Schlechten zurückzugeben, als ich vom anderen bekommen habe, um den ungesunden Kreislauf nicht anzufachen, sondern zum Stillstand zu bringen. Es geht vielmehr darum, wieder eine aktive Rolle anzunehmen und zu spüren, dass man selbst etwas verändern kann.

Denn, wenn wir Verantwortung für uns selbst und unseren Anteil für die Trennung übernehmen, werden wir frei für ein neues Leben. Wie das gehen kann, beschreiben wir im Buch „Geborgen und stark“ sowie ich in meinem Buch »Trennung in Liebe«.

### **Das mag vielleicht für die Eltern gelten, für Kinder jedoch bricht eine Welt zusammen. Um ihr Wohl sollte es gehen, doch das gerät bei streitenden Eltern oft aus dem Blick...**

Der Begriff »Kindeswohl« ist ein alter juristischer Terminus, dessen Bedeutung nie klar definiert wurde. Heutzutage wird er von vielen Eltern benutzt und missbraucht, die ebenfalls nicht wissen, wovon sie reden, mögen sie auch mitunter die besten Absichten hegen. Am häufigsten dient dieses Wort den Eltern jedoch als Baseballschläger, mit denen sie sich gegenseitig die Köpfe einschlagen – sicher nicht zum Wohl des Kindes.

### **Was schadet Kindern wirklich?**

Bevor wir das klären können, ist es zunächst wichtig, zwischen zwei Arten von seelischem Schmerz zu unterscheiden:

Erstens: Der emotionale Schmerz ist ein notwendiger Teil unserer Existenz und dominiert das Leben der Kinder während eines Trennungsprozesses: Trauer, Zorn, Schuld, Scham und Angst. Diese Empfindungen schaden Kindern nicht, sofern es ein paar Erwachsene (und andere Kinder) gibt, die sie mit ihnen teilen und ihnen den Rücken stärken. Ist dies der Fall, wird das Selbstgefühl der Kinder sowie deren Empathie gestärkt.

Zweitens: Der existenzielle Schmerz ist ein schwieriger Begriff, der von den Erlebnissen und Umständen handelt, die unsere Art, Mensch und Mitmensch zu sein, unser inneres und äußeres Verhalten, nachhaltig beeinflussen. Sei es die Angst vor engen persönlichen Beziehungen, Freundschaften und Liebesverhältnissen oder das Gefühl, bei zwischenmenschlichen Problemen stets der »Schuldige« zu sein. Sei es die Überzeugung, als Mutter oder Vater versagt zu haben. Sei es ein unterentwickeltes Selbstgefühl oder ein Mangel an Empathie oder die Neigung, intensive Gefühle gewalttätig oder selbstdestruktiv zum Ausdruck zu bringen. Glücklicherweise gibt es auch viele Erlebnisse, die sich nachhaltig positiv auswirken.

Was Kindern wirklich schadet, sind meiner Ansicht nach existenzielle Erlebnisse, die ihre Lebenskraft und Lebensfreude beeinträchtigen. Die das Licht in ihren Augen teilweise oder ganz erlöschen lassen und ihre Körper unfrei machen. Dies gleicht den Auswirkungen, die durch Gewalt, Krieg, sexuelle oder verbale Übergriffe sowie die Vernachlässigung ihrer grundlegenden Bedürfnisse hervorgerufen werden. Explosive und unwürdige Scheidungen, die vom Machtkampf der Eltern geprägt werden, sind für die beteiligten Kinder ein traumatisches Erlebnis.

### **Sie vergleichen Krieg und Übergriffe mit dem Streitereien am Ende einer Ehe um die Kinder?**

Dasselbe geschieht im Inneren von Kindern. Es ist traumatisch, wenn die Eltern um das Umgangsrecht streiten, also darum, wer wieviel Zeit mit den Kindern verbringen darf. Eltern, die sich im Kampf um das vermeintliche Kindeswohl gegenseitig kränken und verletzen, erreichen das genaue Gegenteil, verhindern das Wohlergehen ihrer Kinder und hemmen deren Entwicklung. Es ist ganz simpel: Wenn Eltern sich verletzen – ganz gleich, ob die Verletzung von einer oder von beiden Personen ausgeht –, fügen sie ihren Kindern einen existenziellen Schmerz zu und schaden damit nicht nur den Kindern, sondern auch ihrem zukünftigen Verhältnis zu ihnen – und zwar für immer!

Kinder lieben ihre Eltern bedingungslos – selbst dann, wenn einer von ihnen oder beide die moralischen Mindestanforderungen nicht erfüllen. Die Liebe der Kinder wird auch nicht kleiner, wenn die Mutter untreu war, der Vater schlägt und trinkt, die Mutter ihre Verabredungen und der Vater seine Versprechungen nicht hält.

Womit wir feststellen können, dass Kinder nicht in der Lage sind, für ihr eigenes Wohl Sorge zu tragen. Sie müssen gesehen und gehört und ihre

Bedürfnisse ernst genommen werden, aber es liegt in der Verantwortung der Eltern, die Lebensqualität ihrer Kinder langfristig zu sichern. Sind sie dazu nicht in der Lage, übernehmen Fachleute, Jugendämter und Gerichte, deren Beschlüsse jedoch alles andere als unfehlbar sind. Dies ist ein weiterer Grund, warum Eltern gut daran tun, ihrer Verantwortung selbst gerecht zu werden.

### **Das ist nicht einfach, inmitten des Wirrwarrs der Gefühle, Enttäuschung, Wut, Schuldgefühle!**

Ganz gleich, was ihre Trennung oder Scheidung ausgelöst hat oder wie verwerflich sie das Verhalten ihres Partners auch finden mögen, so ist es eine unverrückbare Tatsache, dass beide gleich verantwortlich für das Scheitern ihrer Beziehung sind. Eltern müssen sich klar machen: Scheidungen sind niemals die Folge einer einzigen Handlung, sondern der Art und Weise, wie Paare von Anfang an zusammengelebt haben. Diese wichtige Erkenntnis bleibt ihnen allerdings verschlossen, solange sie sozusagen im Sandkasten sitzen und mit dem Finger aufeinander zeigen. Also müssen Eltern damit aufhören und sich benehmen wie erwachsene Menschen! Was im Übrigen auch das Beste für ihre eigene Lebensqualität und die neue Partnerschaft ist, die womöglich auf Sie wartet.

Wenn sie dieser Anforderung nicht gerecht werden, bleiben ihre Kinder allein mit der Schuld zurück – die Schuld, die sie auf sich nehmen, ganz gleich, was Eltern oder andere Erwachsene sagen mögen.

### **Das ist eine bittere Erkenntnis.**

Ja, das ist bitter, vor allem für die Kinder. Eltern sollten sich selbst fragen, ob sie die folgenden drei Aussagen mit Ja oder Nein beantworten würden:

- Ich finde, man kann es verantworten, mit seinem Expartner um die Kinder zu kämpfen.
- Mir ist schon klar, dass mein Kampf den Bedürfnissen der Kinder nicht gerecht wird.
- Ich weiß es genau, aber ich weiß nicht, wie ich aufhören soll.

### **Was sollten Eltern tun, wenn sie sich nicht mehr im selben Raum aufhalten können, ohne zu streiten oder sich Vorwürfe zu machen?**

Der erste vernünftige Schritt sollte darin bestehen, sich Hilfe von außen zu holen – für die gesamte Familie. Streitende Eltern brauchen eine/n Familientherapeuten\*in, der/die den Mut und die Erfahrung besitzt, sich gemeinsam mit ihnen und ihren Kindern mitten hinein ins Chaos zu begeben. Ein-, zwei oder siebenmal, bis sie gelernt haben, sich wieder anständig zu behandeln.

Der gegenwärtige Krieg von Eltern handelt in Wahrheit von ihrer gemeinsamen Vergangenheit und davon, im Recht zu sein.

Nichts wird dadurch besser, dass man sich »im Recht« wähnt, was immer das auch heißen mag. Und vor allem den Kindern geht es furchtbar schlecht, wenn ihre Eltern sich als »Sieger« oder »Verlierer« definieren. Gerechtigkeit gibt es einfach nicht. Sie haben sich damals freiwillig dazu entschieden, Eltern zu sein, und die Verantwortung für diese Entscheidung tragen sie ihr Leben lang, wie auch ihre Kinder ihr Leben lang mit dieser Entscheidung leben müssen. Bei diesem Geschäft gibt es kein Rückgaberecht.

Wenn Sie eine gewisse Klugheit im Aufgeben der Hoffnung finden, im Recht zu sein oder Ihren Willen zu bekommen, dann ist Ihre Familie auf dem richtigen Weg. Andernfalls muss in letzter Instanz ein Gericht über Ihren Fall entscheiden, wozu ich zwei Dinge bemerken will: Zum einen verliert die Psychologie immer, wenn sie auf die Rechtsprechung trifft.

Und zum anderen können weder Anwälte noch Richter für Gerechtigkeit sorgen. Ihre Auseinandersetzung vor Gericht zu bringen, ist das Schlimmste, was Sie Ihren Kindern antun können – und ich gehe fest davon aus, dass Ihnen das Wohl Ihrer Kinder am Herzen liegt.

### **Herr Voelchert, ich danke Ihnen für das Gespräch!**

Mehr Informationen zu unserem Gesprächspartner finden Sie hier:

[www.bimw.de](http://www.bimw.de)

Mehr Informationen über das familylab finden Sie hier:

Für Deutschland: [www.familylab.de](http://www.familylab.de)

Für Österreich: [www.familylab.at](http://www.familylab.at)

Für die Schweiz: [www.familylab.ch](http://www.familylab.ch)

[info@familylab.de](mailto:info@familylab.de)



### **Buchtipps**

**Jesper Juul, Mathias Voelchert**

**Geborgen und stark: Wie Eltern in Trennung Orientierung und Halt geben –**

Getrennte Wege gehen, kompetente Eltern bleiben



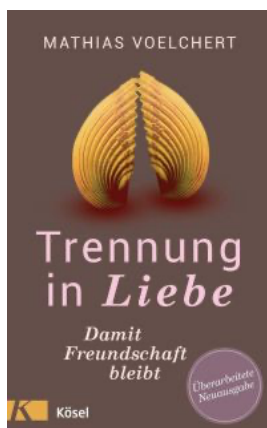


Wenn sich Eltern trennen, ist das oft schmerzlich und stellt sie vor die schwierige Aufgabe, diesen Schritt familienverträglich zu vollziehen. Wie berücksichtigt man die Gefühle und Reaktionen der Kinder am besten? Wie spricht man mit ihnen, um die Situation zu erklären? Wie lässt sich das Familienleben in zwei Haushalten verlässlich gestalten, sodass die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden? Und was tun, wenn es hakt?

In diesem Buch finden Sie kompetente und authentische Antwort darauf, wie Eltern die Trennungssituation für ihre Kinder einfühlsam gestalten und so dafür sorgen, dass diese weiterhin geborgen und stark aufwachsen. Kösel Verlag, Hardcover, Pappband, 144 Seiten, München 2022

### **Mathias Voelchert**

#### **Trennung in Liebe ... damit Freundschaft bleibt**



Was kommt, wenn die Liebe geht? Trennung ist nicht gleichbedeutend mit Scheitern. Eine Partnerschaft zu beenden, kann auch eine Chance für einen neuen Anfang sein. Die Frage lautet daher nicht: Wer hat Schuld? Sondern: Wie können wir uns so trennen, dass sich niemand als Verlierer fühlt? Dass Kinder nicht ihre Eltern verlieren oder zwischen die Fronten geraten? Der erfahrene Paarberater Mathias Voelchert gibt in diesem Buch eine Fülle von Tipps und Anregungen an die Hand, um diesen Prozess positiv und erfolgreich zu gestalten. Dafür braucht es vor allem Ehrlichkeit, gegenseitige Achtung und Wertschätzung des gemeinsam Erlebten. Dann kann aus Liebe Freundschaft werden.

Kösel Verlag, Paperback, 256 Seiten, München 2019

Quelle:

[https://www.spielundzukunft.de/de-de/de\\_DE/content/blog-5014504/geborgen-und-stark-120325](https://www.spielundzukunft.de/de-de/de_DE/content/blog-5014504/geborgen-und-stark-120325)