



„Ich bin mit meiner Frau seit 14 Jahren zusammen, jetzt werden wir uns trennen. Ich werde derjenige sein, der geht. Ich hatte schon mehrmals meine Tasche gepackt, für ein paar Tage bei einem Freund gewohnt und war immer zurückgekehrt. Aber wir finden einfach keine Basis mehr für ein gemeinsames Leben, die Liebe ist verlorengegangen. Nun steht mein Entschluss fest. Wir haben aber zwei Kinder, elf und sechs Jahre alt. Sie beide waren schon durcheinander, wenn es Streit gab und ich für einige Tage fortblieb. Besonders unsere jüngere Tochter hat sich an mich geklammert, nachdem ich zurückgekommen war. Ich mache mir Sorgen. Wie sage ich es meinen Kindern, dass Mama und Papa auseinandergehen?“ (Ralf N., 44, Bielefeld)

Besser wäre es, Sie würden Ihre Frage etwas anders stellen: Wie sagen *wir* es *unseren* Kindern? Es macht vieles für Kinder leichter, wenn die Eltern in einer Trennungsphase zusammenhalten. Das mag paradox klingen, aber Kinder brauchen das Gefühl, dass ihnen Mama und Papa erhalten bleiben. Nach vielen Jahren in der Trennungsberatung stelle ich fest: In Kopf und Seele von Kindern bleibt die ursprüngliche Familie bestehen.

Deswegen wäre es wichtig, dass Ihre Frau und Sie nach der Maxime handeln: Wir tun nichts, was uns schadet – auch nicht den Kindern. Unternehmen Sie alles, was nötig ist, damit es allen gutgeht. Eine Trennung ist für Kinder nur dann furchtbar, wenn aufeinander losgegangen wird. Schalten Sie nicht auf stur oder stumm. Ziehen Sie das gemeinsam durch. Sie sind aufeinander angewiesen, ob Sie es mögen oder nicht. Im Prinzip ist es wie bei einem Tennisspiel: Wenn sich mein Gegenüber den Fuß verknackst, kann auch ich nicht weiterspielen.

Aus dem, was Sie schreiben, lese ich heraus, dass die Trennung Ihre Entscheidung ist. Und dass Sie mit Ihrer Frau noch kaum Details besprochen haben. Womöglich steht Ihnen ein schwieriger Prozess der Klärung bevor: Wie regeln wir das Finanzielle? Bei wem leben die Kinder hauptsächlich? Ist für die Kinder ein Umzug unumgänglich? Vielleicht sogar ein Schulwechsel? Je pragmatischer Sie auf der Suche nach Lösungen vorgehen, desto besser ist es für alle. Wenden Sie sich an eine Mediatorin oder einen Mediator, wenn Sie das zu zweit nicht hinkriegen.

Sie sollten nicht lange damit warten, den Kindern die Wahrheit zu sagen. Kinder kommen besser mit der Realität als mit dem Ungewissen zurecht. Oft muss ein noch unfertiges Konzept vom künftigen Leben als Entschuldigung dafür herhalten, den Kindern den Schritt zu verschweigen. Eltern meinen oft, sie müssten ihre Kinder schonen und dürften ihnen nicht zu viel zumuten. Es macht aber keinen Sinn, eine Trennung vollziehen zu wollen und darüber nicht mit den Kindern zu sprechen. Das tut ihnen nicht gut. Kinder haben ein Gespür dafür, wenn etwas bei den Eltern nicht mehr stimmt – sie

können es bloß nicht formulieren. Und so, wie Sie die Situation Ihrer Ehe schildern, sind die Verwerfungen ja unübersehbar.

Sollte sich Ihre Frau dagegen sperren, dass Sie zu viert reden, dann müssen Sie es eben alleine mit den Kindern machen. Machen Sie aus dem „Wir“ ein „Ich“. Sagen Sie: „Ich habe beschlossen, mich von Mama zu trennen. Und ich werde alles dafür tun, dass es euch gutgeht.“ Aber informieren Sie vorher Ihre Frau. Wenn sie dagegen sein und vielleicht sogar drohen sollte, dann müssen Sie das aushalten. Sie können ihr immer noch sagen: „Dir bleibt die Möglichkeit, dass wir es zusammen machen. Du kannst ja auch darauf eingehen, was ich den Kindern sage, und deine Meinung dazu mitteilen. Etwa: ‚Papa hat sich so entschieden, ohne dass ich damit einverstanden bin.‘“ Wenn Ihre Frau diese Chance nicht bekommt, besteht das Risiko, dass sie hinter Ihrem Rücken gegen Sie schießt und sagt: „Der Papa will uns nicht mehr.“

Unabhängig davon, ob Sie gemeinsam vorgehen, ist es wichtig, dass Sie Ihren Kindern klarmachen: „Ihr seid nicht schuld.“ Denn Kinder kommen sofort auf die Idee, es liege an ihnen. Mama und Papa haben sich geliebt, dann kam ich auf die Welt, und nun haben sie sich in der Wolle. Also versuchen sie alles, damit die Eltern wieder zusammenfinden. Wenn Sie aber deutlich sagen, sie hätten alles Mögliche probiert, aber es passe nicht mehr, dann hilft das den Kindern, die Ursache nicht bei sich zu suchen.

Natürlich ist der Moment der Wahrheit schwierig. Man fürchtet, dabei vieles falsch zu machen. Aber das braucht man nicht. Die richtigen Worte fallen einem schon ein. Ich zum Beispiel hatte meiner ersten Ehefrau auf einem Spaziergang gesagt, dass ich mich trennen möchte. Als wir wieder zu Hause waren, fragten unsere beiden Kinder, was los sei. Mir fiel nichts Besseres ein, als zu sagen: „Mama und Papa küssen nicht mehr.“ Die Kinder waren damals fünf und sieben, das verstanden sie. Wir haben dann alle geweint. Es war ja auch traurig, denn eine Trennung beendet ja nicht alle Gefühle füreinander.

Und lösen Sie sich bitte von einer weiteren Vorstellung, die Sie womöglich haben: Wenn Paare auseinandergehen, wird oft davon gesprochen, ihre Ehe sei gescheitert. Scheitern wird bei uns in Deutschland oft mit Versagen gleichgestellt. Das ist Unsinn. Menschen entwickeln sich weiter, und manchmal läuft die Entwicklung eben auseinander. Solange Sie ihren Kindern zeigen, dass Sie weiter für sie da sein werden, ohne Wenn und Aber, machen Sie das Entscheidende richtig.

*Mathias Voelchert, 1953, arbeitet als Familienberater und hat zahlreiche Bücher geschrieben. Er gründete die Organisation Familylab. Voelchert lebt im bayerischen Windberg.
Mehr unter: bimw.de*