

Jesper Juul • Mathias Voelchert

**Geborgen und stark**



**JESPER JUUL  
MATHIAS VOELCHERT**

# **Geborgen und stark**

Wie Eltern in Trennung  
Orientierung und Halt geben

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Übersetzung aus dem Dänischen von Knut Krüger: S. 96–101 (*Das Wohl des Kindes*)

Dieses Buch basiert auf Vorträgen, die Jesper Juul und Mathias Voelchert 2010 gehalten haben und die auf der DVD *Trennung und dann ...*, hrsg. 2011 von familylab.de – die familienwerkstatt zusammengefasst wurden.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

Copyright © 2021 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © Adobe Stock / Photographee.eu

Vignetten: © Adobe Stock / Keya

Verschriftlichung und Vorlektorat: Nuka Matthies

Redaktion: Knut Krüger

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-31175-0

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

## **Anmerkungen des Herausgebers und der Vor-Lektorin Nuka Matthies**

Wir haben uns entschieden, in diesem Text durchgängig die weibliche Form zu verwenden, wenn von Personengruppen die Rede ist. Natürlich sind in diesen Fällen immer alle Geschlechter gemeint.

Ausnahme: Der Begriff »Partner« ist für uns trotz seines grammatischen Geschlechts (und trotz des auch existierenden Wortes »Partnerin«) gefühlt neutral und wird bei allgemeinen Personengruppen stellvertretend für alle Geschlechter verwendet.

Auch wenn in diesem Text vorwiegend von Partnerschaften zwischen Männern und Frauen gesprochen wird, möchten wir betonen, dass die menschlichen und psychologischen Phänomene, die beschrieben werden, unserer Ansicht nach für alle Formen von Liebesbeziehungen und für Menschen aller Geschlechter gleichermaßen von Bedeutung sind.



# Inhalt

## 11 Einleitung

*von Mathias Voelchert*

## 16 Trennung in Liebe – auf das Wie kommt es an

*von Mathias Voelchert*

## 22 Zum Frieden braucht es zwei, zum Krieg reicht einer

## 26 Verantwortung, Macht und Wertschätzung

## 32 Zugehörigkeit und Selbstbestimmung

## 36 Als Paar getrennt und doch Eltern bleiben

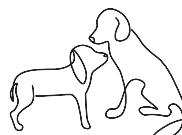
## 40 Hilfreiche Fragen für konkrete Denk- und Lösungsansätze

## 41 Trennung oder Scheidung?

*von Jesper Juul*

## 42 Zusammengehörigkeit und Trennung

## 45 Die Krise



## 48 Kinder und Trennung

*von Jesper Juul*

## 48 Die Gefühle der Kinder sind berechtigt und erlaubt

## 51 Wann wir uns trennen und wie wir uns trennen

## 53 Was brauchen unsere Kinder?

## 57 Verantwortung

- 59 Wie Kinder reagieren
- 62 Mit Kindern reden – über sich selbst reden
- 64 Wer wohnt wann wo?
- 68 Leben nach der Trennung

## 71 **Zwei Zuhause**

*von Jesper Juul*

- 71 Realismus und Romantik
- 72 Kooperation kostet Energie
- 74 Eltern müssen sich qualifizieren
- 78 Kinder wissen, was sie brauchen
- 79 Eltern sind für ihre eigenen Entscheidungen verantwortlich
- 82 Eltern haben kein Recht auf ihre Kinder
- 83 Neue Partnerinnen und neue Familien
- 86 Verantwortung und Autonomie der Kinder
- 88 Welche Rolle kann der neue Partner spielen?
- 91 Patchwork-Kommunikation
- 93 Nummer zwei auf der Hitliste
- 94 Liebes- und andere Beziehungen



## 96 **Das Wohl des Kindes**

*von Jesper Juul*

- 96 Kindeswohl
- 97 Was schadet Kindern?
- 100 Schuld und Verantwortung
- 102 Sich Hilfe holen!
- 103 Die Wahl des richtigen Therapeuten
- 104 Auf dem Weg in die Zukunft
- 105 Passen Sie gut auf sich auf!

108 Tragen Sie Sorge für Ihre Trauer und die Ihrer Kinder

111 **Eltern sein – auch nach der Trennung**  
*von Jesper Juul*

112 Lernen, Vater zu sein

112 Was in den Beziehungen fehlt

114 Kinder wollen und brauchen ihre Väter

116 Kinder sind mit ihrem Trennungsschmerz oft allein

118 Die Trauer der Kinder und neue Partner

119 Kinder haben das Recht auf kompetente Eltern

120 Wenn man es nicht geschafft hat, eine Bindung aufzubauen

122 Besondere Beziehung zu einem Elternteil

124 Das Beste für uns

125 Kinder miteinbeziehen

127 **Fragerunde mit Eltern und Fachleuten**

127 Meryem

129 Kurt

131 Greta

133 Georg

135 **Danksagung**

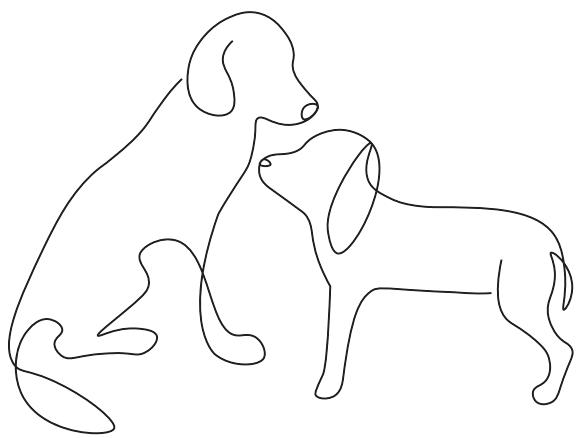
137 Buchtipps

139 Anmerkungen

140 Die Autoren

141 familylab – die Familienwerkstatt





# Einleitung

*von Mathias Voelchert*

Geborgen und stark werden Kinder, wenn wenigstens eines ihrer Elternteile oder ein erwachsener Ansprechpartner immer zuverlässig für sie verfügbar ist.<sup>1</sup> Wenn Sie verlässlich für Ihr Kind da sind, zuhören und sich gleichzeitig als ein ganz normaler Mensch mit allen Fehlern zeigen können, dann stehen die Chancen sehr gut, dass Ihr Kind sich geborgen und stark fühlt und dass diese Lebensqualitäten auch in seinem späteren Leben verankert sein werden. Und das unabhängig davon, ob es in seiner ursprünglichen Familie aufwächst oder nicht.

Dieses Buch richtet sich entsprechend an Menschen, die ihrem Partner noch mit Empathie begegnen können, aber realisiert haben, dass es zusammen nicht mehr geht. Wer jeden Bezug dazu verloren hat, was einmal schön war in der Beziehung, und deshalb nicht (mehr) in der Lage ist, sich zu trennen, ohne den anderen zu beschädigen, kann seinen Kindern diese Lebensqualitäten nicht vermitteln.

Es ist bemerkenswert, dass die Brisanz und Aktualität des Themas »Trennungsverarbeitung« seit Jahren eher zu- als abnimmt. Die passende Balance zwischen Integrität (was ich für mich selbst tue) und Kooperation (was ich für dich und an-

dere tue) zu finden, ist für beide Teile nicht leichter geworden. In Familienberatungen erlebe ich oft, dass sich dieser wiederkehrende Konflikt offenbart, wenn das Oberflächliche beiseite geräumt ist. Oft haben Paare etwas Wichtiges verloren, ohne es bemerkt zu haben. Meist wird dann über Äußerliches gestritten, obwohl es doch um Inneres geht!

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 röhrt daher, dass uns bewusst wird, was in unserer Beziehung nicht möglich war. Doch Trennung muss nicht in Bitterkeit oder Schuldzuweisungen enden. Sie kann auch die Chance für einen neuen Anfang sein.

Eine besondere Herausforderung stellt eine Trennung dar, wenn es nicht nur um ein Paar, sondern um eine Familie geht. Kinder schaffen eine unverbrüchliche Verbindung zwischen den Eltern. Auch wenn sich ein Elternteil völlig zurückzieht, Vater oder Mutter bleibt er oder sie dennoch zeitlebens. Aus Sicht der Kinder besteht die ursprüngliche Familie immer weiter: Egal, was passiert, der Vater bleibt der Papa, die Mutter bleibt die Mama – Punkt.

Kinder *brauchen* ihre Eltern, und sie brauchen ihre Eltern *groß*. Wenn Eltern sich trennen, kommen Kinder in Not, wenn die Eltern den Boden unter den Füßen verlieren und auf-

einander losgehen, angetrieben von ihrem eigenen Schmerz. An unseren Kindern können wir leicht sehen, wie unsere Trennung läuft. Sie sind die Seismographen, die anzeigen, ob es ganz gut klappt oder ob wir Eltern noch Entwicklungsluft nach oben haben. Immerhin schaffen es heutzutage mehr Eltern, sich in Frieden zu trennen. Wenn das nicht gelingt, ist es niemals die *Schuld* von jemandem. Nein, alle meine Erkenntnisse und Erfahrungen mit Eltern zeigen: Wenn die liebevollen Gefühle zum Kind (oder auch zum Partner) beeinträchtigt sind, dann nur deshalb, weil jemand selbst zutiefst verletzt wurde. Werden damit verbundener Stress und die ungelösten Ängste ausgelebt, fühlt sich das Kind bedroht und verlassen. Verlassen von seinen wichtigsten Bindungs- und Bezugspersonen! Das ist gleichbedeutend mit maximaler Verunsicherung. Dieser Stress, diese Verunsicherung führen manchmal dazu, dass Kinder versuchen, alles, was ihnen möglich ist, dazu beizutragen, dass die Eltern wieder zusammenkommen. Ein achtjähriger Junge erzählte in einer Beratung, er spanne abends im Bett immer so lange wie möglich alle Muskeln an, in der Hoffnung, dass Mama und Papa wieder gut miteinander seien. Kinder wollen alles geben, um ihr sicheres Umfeld zu erhalten.

Eltern haben in einer Trennung oft die Vorstellung, sie müssten darauf schauen, was das Beste für ihr Kind sei. Doch es ist gerade andersherum. Die Eltern müssen darauf schauen, was für sie das Beste ist. Ich erachte es als die Aufgabe von Vater und Mutter, den nächsten Entwicklungsschritt in ihrem Leben zu gehen und sich mit ihren eigenen Kinderängsten und ihrem Stress zu konfrontieren, denn das ist meist die eigentliche Ursache dafür, dass der Trennungsprozess sich so

schmerzlich gestaltet. Elternschaft ist die Spitze des Eisbergs dessen, was uns in unseren Herkunfts familien zugestoßen ist. Wenn wir uns daran erinnern, wie unsere Eltern und deren Eltern aufgewachsen sind, und uns dann überlegen, wie wir uns gegenüber unseren Kindern verhalten, dann können wir schon ermessen, welcher Sprengstoff uns allen in die Wiege gelegt wurde. Gerade Väter versuchen, davor wegzulaufen. Doch so schnell kann niemand laufen, wir haben unsere Herkunft und deren ungelöste Themen immer dabei. Wenn es in Trennungszeiten ernst wird, haben wir erneut die Wahl, uns diesen alten Verletzungen zu stellen und die alten Wunden endlich heilen zu lassen. Immer gewahr, dass Narben bleiben. Das ist unsere Möglichkeit, aus dem Karussell des Schmerzes auszusteigen. Dann schaffen wir es, unseren Kindern die Geborgenheit zu geben, die sie brauchen.

Geborgen fühlen sich unsere Kinder, und stark fürs Leben werden sie, wenn wir Eltern uns unseren gefährlichen Gefühlen, unseren Dämonen, unseren Ängsten stellen, die wir aus unserer eigenen Kindheit mitgebracht haben. Wenn wir es schaffen, unsere Wunden zu heilen, erzielen wir einen doppelten Gewinn, wir werden frei, und unsere Kinder müssen nicht Lasten, die eigentlich gar nichts mit ihnen zu tun haben, weitertragen. Das gilt nicht nur in Trennungssituationen, dann aber ganz besonders.

Im folgenden ersten Kapitel werde ich noch genauer umreißen, wie Eltern sich verantwortungsvoll trennen. In den darauffolgenden Kapiteln folgen die Überlegungen Jesper Juuls dazu, wie Eltern ihren Kindern in einer solchen Situation Halt und Orientierung geben. Ich freue mich, dass diese