

TRENNUNG & PATCHWORK

Wenn der Hass zwischen den Eltern beim Kind ankommt

Wenn aus einem Konflikt zwischen Erwachsenen ein Streit im Herzen des Kindes wird.

Wenn aus einem Konflikt zwischen Erwachsenen plötzlich ein Konflikt im Herzen eines Kindes wird

Eine Trennung beendet eine Partnerschaft. Sie beendet aber nicht die Verantwortung als Eltern. Trotzdem gelingt diese Trennung der Ebenen nicht immer. Enttäuschung, Verletzungen, Wut und manchmal jahrelang angestauter Hass verschwinden nicht automatisch mit dem Ende einer Beziehung. Problematisch wird es dort, wo diese Gefühle nicht mehr zwischen den Erwachsenen bleiben, sondern über die Kinder ausgetragen werden.

Kinder verstehen am Anfang oft gar nicht, was geschieht. Sie hören einzelne Sätze, erleben bestimmte Situationen und ziehen daraus ihre eigenen Schlüsse. Vielleicht hören sie immer wieder: ‚Dein Vater macht wieder Probleme.‘ Oder: ‚Deine Mutter ist schuld, dass wir das nicht machen können.‘ Vielleicht erleben sie, dass ein Elternteil weint, wütend wird oder schlecht über den anderen spricht. Für ein Kind entsteht daraus schnell eine scheinbar einfache Geschichte: Einer ist gut, der andere ist böse. Doch die Wirklichkeit zwischen Erwachsenen ist selten so einfach.

Kinder sehen meistens nur einen Teil

Ein Kind kennt nicht die Gespräche, die Jahre vorher geführt wurden. Es kennt nicht alle Verletzungen, Auseinandersetzungen und Entscheidungen. Es weiß nicht, was am Telefon gesagt wurde, welche Nachrichten geschrieben wurden oder warum ein Elternteil irgendwann nicht mehr reagiert. Kinder sehen vor allem das, was unmittelbar vor ihnen geschieht.

Wenn beispielsweise ein Elternteil laut und wütend reagiert, während der andere ruhig bleibt, kann das Kind denken: ‚Papa ist immer böse zu Mama.‘ Es kann aber genauso gut umgekehrt sein. Was ein Kind häufig nicht erkennen kann: Vielleicht gab es vor dieser sichtbaren Reaktion bereits viele kleinere Provokationen, Vorwürfe oder Konflikte. Vielleicht versucht ein Elternteil seit Monaten, Streit zu vermeiden. Vielleicht zieht er oder sie sich inzwischen zurück, weil jede Diskussion wieder eskaliert. Das bedeutet nicht, dass aggressives Verhalten dadurch richtig wird. Aber es zeigt, warum Kinder nicht zu Richtern über ihre Eltern gemacht werden dürfen. Sie besitzen schlicht nicht alle Informationen.

Wenn Schweigen wie ein Schuldeingeständnis wirkt

Manchmal entscheidet sich ein Elternteil irgendwann dafür, nicht mehr auf jeden Angriff zu reagieren. Nicht mehr diskutieren. Nicht mehr rechtfertigen. Nicht mehr auf jede Nachricht antworten. Nicht mehr vor den Kindern streiten. Für Kinder kann dieses Schweigen jedoch schwer einzuordnen sein. Während ein Elternteil seine Sicht immer wieder erzählt, sagt der andere vielleicht gar nichts. Das Kind hört dann nur eine Version. Und irgendwann kann aus dieser Version für das Kind die Wahrheit werden: ‚Papa interessiert sich nicht.‘ ‚Mama hat uns verlassen.‘ ‚Papa ist schuld.‘ Oder: ‚Mama macht immer Ärger.‘

Solche Überzeugungen entstehen nicht unbedingt, weil ein Kind bewusst gegen einen Elternteil beeinflusst werden möchte. Kinder versuchen lediglich, ihre Welt verständlich zu machen. Wenn sie immer wieder dieselbe Erklärung hören, beginnen sie irgendwann daran zu glauben.

Wenn Kinder zu Verbündeten gemacht werden

Besonders belastend wird es, wenn ein Kind unbewusst die Rolle eines Verbündeten übernimmt. ‚Du weißt ja, wie dein Vater ist.‘ ‚Deine Mutter denkt nur an sich.‘ ‚Wegen Papa können wir das nicht machen.‘ Oder: ‚Mama möchte nicht, dass du mich siehst.‘ Solche Sätze mögen im Moment harmlos erscheinen. Für ein Kind sind sie es nicht. Denn ein Kind liebt normalerweise beide Elternteile. Wenn ihm ständig vermittelt wird, dass einer dieser Menschen schlecht, egoistisch oder gefährlich sei, entsteht ein innerer Konflikt.



*Das Kind glaubt plötzlich, sich entscheiden zu müssen.
Dabei sollte es diese Entscheidung niemals treffen müssen.*

VERANTWORTUNG & LÖSUNGEN

Kinder brauchen keine Sieger

Die Partnerschaft endet. Die Verantwortung als Eltern bleibt bestehen.

Das Kind beginnt sich möglicherweise zu fragen: Darf ich Papa überhaupt noch lieben? Mache ich Mama traurig, wenn ich bei Papa eine schöne Zeit habe? Verrate ich Papa, wenn ich gerne bei Mama bin? Genau hier beginnt ein sogenannter Loyalitätskonflikt. Das Kind glaubt plötzlich, sich entscheiden zu müssen. Dabei sollte es diese Entscheidung niemals treffen müssen.

Kinder übernehmen manchmal den Hass der Erwachsenen

Besonders schwierig wird es, wenn die Gefühle eines Elternteils langsam zu den Gefühlen des Kindes werden. Dann sagt ein Kind vielleicht plötzlich Dinge wie: „Papa ist ein schlechter Mensch.“ „Mama lügt immer.“ „Ich will Papa nicht mehr sehen.“ Oder: „Mama interessiert mich nicht.“ Natürlich können Kinder selbst negative Erfahrungen mit einem Elternteil machen. Solche Aussagen müssen deshalb ernst genommen werden. Aber Erwachsene sollten gleichzeitig genau hinschauen. Sind das wirklich die eigenen Worte und Erfahrungen des Kindes? Oder wiederholt es Sätze, die es häufig gehört hat? Kinder übernehmen Sprache, Bewertungen und Verhaltensweisen ihrer wichtigsten Bezugspersonen. Je jünger sie sind, desto schwieriger ist es für sie, zwischen eigener Wahrnehmung und der Interpretation eines Erwachsenen zu unterscheiden.

Der ruhige Elternteil ist nicht automatisch der schuldige Elternteil

In hochkonflikthaften Trennungen entsteht manchmal ein merkwürdiges Bild. Ein Elternteil erzählt viel, erklärt viel, beschwert sich und versucht möglicherweise, andere von seiner Sicht zu überzeugen. Der andere zieht sich zurück. Er sagt irgendwann kaum noch etwas. Nicht unbedingt, weil ihm alles egal ist. Vielleicht ist er schlicht erschöpft. Vielleicht hat er gelernt, dass jede Rechtfertigung nur zum nächsten Streit führt. Vielleicht schweigt er gerade deshalb, weil er die Kinder nicht hineinziehen möchte. Für Außenstehende und manchmal auch für die Kinder kann dieses Schweigen falsch wirken. Doch Rückzug ist nicht automatisch Gleichgültigkeit. Manchmal bedeutet Rückzug schlicht: Ich möchte diesen Kampf nicht mehr führen.

Wenn aus Paarproblemen Elternprobleme werden

Nach einer Trennung gibt es eine unangenehme Wahrheit: Man muss den ehemaligen Partner nicht mehr mögen. Man muss ihm nicht vergeben. Man muss sich nicht privat verstehen. Aber sobald gemeinsame Kinder vorhanden sind, bleibt eine gemeinsame Verantwortung. Eltern müssen keine Freunde sein. Sie müssen aber versuchen, ihre Konflikte nicht über ihre Kinder auszutragen. Denn Kinder sind keine Nachrichtenüberbringer. Keine Zeugen. Keine Verbündeten. Keine Therapeuten. Und vor allem keine Richter.

Aber ich sage doch nur die Wahrheit

Dieser Satz fällt häufig. Natürlich sollen Kinder nicht belogen werden. Aber Wahrheit bedeutet nicht, einem Kind alle Verletzungen einer Erwachsenenbeziehung aufzubürden. Ein Kind muss nicht wissen, wer vor Jahren wen betrogen hat. Es muss nicht jede finanzielle Auseinandersetzung verstehen. Und es muss nicht entscheiden, welcher Elternteil moralisch im Recht ist. Kindgerechte Ehrlichkeit kann viel einfacher aussehen: „Mama und Papa haben gerade Schwierigkeiten miteinander. Das hat nichts mit dir zu tun.“ Oder: „Wir Erwachsenen müssen das miteinander klären. Du darfst uns beide lieben.“

Die wichtigste Botschaft

Kinder brauchen vor allem die Erlaubnis, weiterhin eine Beziehung zu beiden Elternteilen haben zu dürfen, sofern keine Gefährdung dagegen spricht. Sie sollten nach einem Wochenende beim anderen Elternteil erzählen dürfen, dass es schön war, ohne schlechtes Gewissen und ohne abwertende Kommentare. Vor allem sollte ein Grundsatz gelten: Das Kind darf den anderen Elternteil lieben, auch wenn man selbst diesen Menschen nicht mehr liebt.

Was Eltern tun können

Konflikte sollten möglichst direkt zwischen Erwachsenen geklärt werden oder, wenn das nicht mehr möglich ist, über Beratungsstellen, Mediation, Jugendhilfe oder andere geeignete Wege. Kinder sollten nicht benutzt werden, um Informationen zu sammeln, nicht ausgefragt werden und nicht gebeten werden, Nachrichten weiterzugeben.

Manchmal braucht der Erwachsene selbst Hilfe

Wer merkt, dass ständig Wut, Kränkung oder Hass den Blick auf das Kind überlagern, sollte sich Unterstützung holen. Nicht weil man ein schlechter Vater oder eine schlechte Mutter ist, sondern weil ungelöste Konflikte manchmal größer werden als die eigenen Möglichkeiten, mit ihnen umzugehen.

Kinder brauchen keine Sieger. Sie brauchen Eltern. Vielleicht getrennte Eltern. Vielleicht Eltern, die sich nie wieder mögen werden. Aber Erwachsene, die verstehen, dass ihr gemeinsames Kind kein Teil ihres persönlichen Kampfes werden darf. Denn wenn Erwachsene jahrelang gegeneinander kämpfen, gibt es manchmal einen Menschen, der verliert, obwohl er diesen Streit nie begonnen hat: das Kind.



“ | „Meine Wut gehört mir. Mein Kind muss sie nicht tragen.“