

den, ungehört und leider auch geschimpft für etwas, das scheinbar eh keinen interessiert. Womöglich hören sie dann damit auf, sich mitzuteilen, und erzählen von sich aus nichts mehr. Also: Rede weniger und hör stattdessen mehr zu!

Wenn du dein Kind zum Reden animieren willst, stell ruhig Fragen. Doch vermeide die Warum-Frage! Sie gilt als destruktive Frage, da sie dein Gegenüber unter Rechtfertigungsdruck bringen kann. Frag lieber nach dem Wie, Was, Wann, Wer oder Wo. Wenn du zum Beispiel fragst „Wie kam es dazu, dass das und das passiert ist?“, erfährst du den Grund ebenso. Die Art, wie du gefragt hast, lädt allerdings mehr zum Erzählen ein. Selbst wenn du nicht immer alles gut findest und dich bei so mancher Erzählung wunderst – so wirst du auch viel über dein Kind lernen.

Dein Kind macht die Erfahrung, dass es dir alles erzählen kann. Es muss also nichts verschweigen oder ein wenig schummeln, weil du ihm vermittelst, dass du auch die Wahrheit verträgst. Das wird euer Vertrauen zueinander stärken. Sei neugierig, was dein Kind erzählt, und versuche es tatsächlich so neutral wie möglich zu hören, ohne Partei zu ergreifen oder zu werten. Dein Kind lässt dich gerade teilhaben an seiner Erlebniswelt. Das ist eine Einladung, mit deinem Kind in Beziehung zu gehen – also ein Geschenk.

SIEBEN Drohen bringt's nicht

„Wenn du nicht, dann ...!“-Drohungen sind schnell ausgesprochen, und sie stehen eindeutig für einen Machtkampf. Einer stellt sich über den anderen und sagt ihm, was er zu tun hat. Wer mag das schon? Wer ordnet sich gerne unter? Das ist keine geborgene wirkende Eltern-Kind-Beziehung, oder?

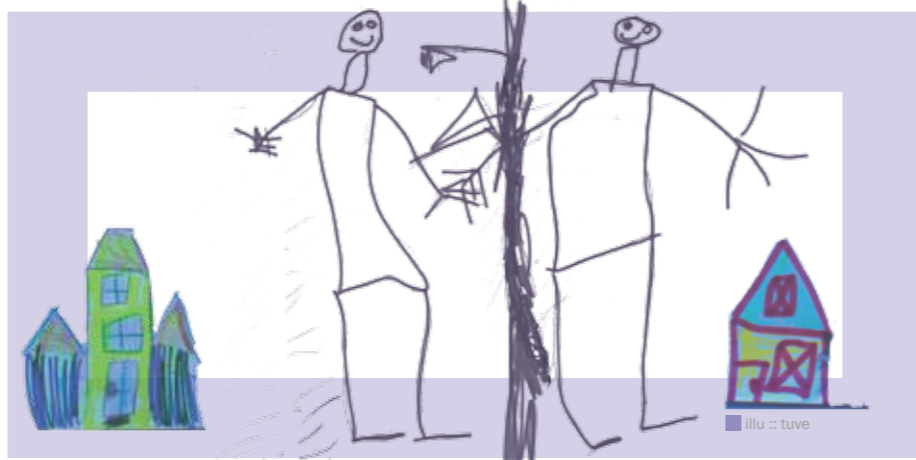
Drohungen bewirken Angst oder Gleichgültigkeit, je nachdem, ob du deine Drohungen wahr machst. Also: Vermeide Drohungen ganz. Und wenn du schon drohst, dann niemals mit etwas, das du nicht wirklich durchführen willst. Denn damit verlierst du deine Glaubwürdigkeit endgültig. Am Ende ist so ein Machtspiel sowieso für beide entwürdigend. Und es macht die Liebe kaputt – weder Angst noch Gleichgültigkeit passen zur Liebe.

Sag stattdessen lieber ganz konkret, was du erwartest. Wenn dein Kind das nicht erledigt, nenne eine Konsequenz, die in erkennbarem Zusammenhang mit dem Thema steht.

Hier ein Beispiel: „Ich will, dass du dich jetzt anziehst, damit wir in den Kindergarten gehen können.“ Wenn das Kind sich nicht anzieht, geht es eben im Pyjama – und du nimmst die Anziehsachen in einer Tasche zum Kindergarten mit.

Wenn du eine Bitte formulierst, sei dir bewusst, dass in einer gleichwürdigen Beziehung auch ein Nein erlaubt sein muss. Sonst wäre es keine Bitte, sondern ein Befehl. Darum bitten wir dich: Drohe weniger, versuche lieber glaubwürdig zu bleiben und sei klar in Gedanken, Worten und Taten.

D. Gaigg / L. Syllaba: Die Schimpf-Diät. In 7 Schritten zu einer gelassener Eltern-Kind-Beziehung, Beltz 2019 268 S., ISBN: 978-3-407-86589-2, 16,95 €



Wer wohnt wo?

Wie können Trennungskinder glücklich werden?

Wenn Eltern ihre Partnerschaft beenden und es auch zu einer räumlichen Trennung kommt, muss eine Entscheidung getroffen werden, wer ab jetzt wo und mit wem zusammen lebt.

Bleiben die Kinder bei der Mutter oder beim Vater? Wer zieht wo hin?

Gegenwärtig möglich sind in Deutschland drei verschiedene Modelle: das Residenzmodell, das Wechselmodell und das Nestmodell. Alle haben Vor- und Nachteile und glücklich sind Trennungskinder nie, sagt Diplompsychologin und Bindungsexpertin Dr. Claus Koch. In seinem neuen Buch „Trennungskinder“ beleuchtet er die besondere Situation eben dieser Kinder. Was aus seiner Sicht für und gegen die einzelnen Betreuungsmodelle spricht, beschreibt er im folgenden Beitrag.

Residenzmodell, Wechselmodell oder Nestmodell – was ist das Beste für mein Kind?

Linus und Monica haben ihren Kindern Thea und Jesper mitgeteilt, dass sie sich trennen werden. Beide möchten, dass sie unter ihrer Trennung möglichst wenig leiden und überlegen in diesem Zusammenhang auch, welches Betreuungsmodell am besten für sie wäre. Monica, die Mutter schlägt vor, dass die Kinder zunächst bei ihr bleiben, vielleicht solange, bis sie sich an ihr neues Leben nach der Trennung gewöhnt hätten.

Linus, der Vater möchte seine Kinder nach der Trennung aber auch möglichst viel sehen. Ein Problem, das viele Eltern, die sich trennen, kennen. Patentrezepte für eine kluge Lösung lassen sich zwar keine finden, aber doch einige gute Hinweise darauf, wie Eltern zum Wohl ihrer Kinder am besten vorgehen können. Sehen wir uns die verschiedenen Modelle also einmal näher an.

Residenzmodell

Das in Deutschland am häufigsten anzutreffende Betreuungsmodell ist das Residenzmodell. Die Kinder wohnen – in Deutschland sind es fast 90 Prozent – weiterhin bei der Mutter. Ihren Vater sehen sie am Wochenende, vielleicht noch einmal unter der Woche und dann in den Ferien. Die Vorteile dieses Modells liegen zunächst auf der Hand. Gerade jüngeren Kindern bis zum Schulalter bietet das Residenzmodell besonders für die Monate nach der Trennung einen sicheren Hafen, von dem aus sie ihr Leben in Angriff nehmen können. Eine Basisstation ist vorhanden, wo sie sich sicher und geborgen fühlen. Verlust- und Existenzängste, die nahezu jede Trennung begleiten, nehmen stetig ab. Der offenkundige Nachteil dieses Modells besteht darin, dass die Kinder ihren Vater nur noch selten sehen und von ihm und seinem Alltag nur wenig mitbekommen. Und viel zu häufig bricht nach einigen Jahren der Kontakt zu ihm immer mehr ab, bis er manchmal, wie fast die Hälfte aller Väter, mehr oder weniger aus dem Blickfeld der Kinder verschwunden ist.

Wechselmodell

So geht denn auch das Wechselmodell von dem Gedanken aus, dass beide Eltern möglichst viel Zeit mit ihren Kindern verbringen. Dies kommt der Forderung vieler Väter zugute. Sie hatten, wie heutzutage immer mehr von ihnen, seit Geburt ein enges Verhältnis zu ihnen, brachten sie in Krippe und Kita, spielten mit ihnen auf dem Spielplatz oder schoben sie im Kinderwagen vor sich her. Diese Väter wollen sich die Kinder nach der Trennung mit ihrer „Ex“ am liebsten teilen. Und sie bevorzugen eine Regelung, die dies ermöglicht: Eine Woche ist das Kind bei der Mutter, eine Woche bei ihnen. Die Vorteile für die Kinder bei einem solchen Wechselmodell liegen auf der Hand: Die Gefahr, einen Elternteil auf absehbare Zeit gänzlich zu verlieren, schwindet, denn die Bindung an den Vater bleibt viel stärker bestehen als beim Residenzmodell. Hinzu kommt, dass auch Mütter das Wechselmodell oft bevorzugen, weil es ihren Alltag entlastet. Während in Skandinavien und anderen Ländern das Wechselmodell bereits häufig praktiziert wird, ist dies

bei uns in noch nicht einmal zehn Prozent aller Trennungen der Fall. Aber auch, wenn zunächst einiges für das Wechselmodell spricht, gibt es Schattenseiten. So zeigten Studien, dass dieses Modell im Säuglingsalter nicht angebracht ist, denn die betroffenen Kinder wurden immer orientierungsloser und unruhiger. Auch für Kinder ab zwei, drei Jahren ist es nicht immer einfach, wöchentlich von einem Ort zum anderen zu pendeln. Viele ihrer Sachen müssen hin und her transportiert werden, und manchmal verlieren nicht nur sie, sondern auch ihre Eltern den Überblick. Darüber hinaus ist das Wechselmodell an die Voraussetzung geknüpft, dass sich die Eltern weiterhin so gut verstehen, dass sie die Organisation des Alltags bewältigen. Wenn beispielsweise ein Kind krank wird oder berufliche Anforderungen kurzfristige Änderungen im Zeitplan erfordern. Mit anderen Worten: Es muss den Erwachsenen gelingen, ihre Paarebene von der Elternebene zu trennen. Diese Einsicht, den Kindern unabhängig von dem, was mit ihrer Beziehung passiert ist, weiterhin gute Eltern zu sein, ist aber nicht immer einfach umzusetzen. Trennungen verlaufen oft asymmetrisch. Da gibt es Gewinner und Verlierer, Täter und Opfer. Liegen die Eltern weiterhin ständig im Clinch, kann das Wechselmodell für die Kinder sogar belastender werden als das Residenzmodell. In wöchentlichen Abständen sind sie mit ihren nach wie vor streitenden Eltern konfrontiert, und oft wissen diese Eltern gar nicht, was mit ihrem Kind beim anderen gerade los ist, weil sie

sich nicht fair austauschen können. Auch finanzielle Schiefereien könnten entstehen, wenn beim strikt angewandten Wechselmodell keine Unterhaltszahlungen mehr anfallen, da Männer in der Regel mehr verdienen und weiterhin verdienen als die Frauen.

Nestmodell

Beim Nestmodell bleibt das Kind in der elterlichen Wohnung. Die getrennten Eltern ziehen in jeweils eigene Wohnungen und besuchen abwechselnd das Kind. Natürlich bringt dieses Modell auf den ersten Blick für das Kind die wenigsten Veränderungen mit sich, denn es bleibt mit seinen Eltern, wenn auch getrennt, am selben Ort. Auf der anderen Seite wird ihm der Schmerz über die Trennung seiner Eltern auch nicht dadurch genommen, dass diese es nun abwechselnd besuchen. Abgesehen davon, dass eine solche Regelung hohe Kosten verursacht, die nur die wenigsten aufbringen können, besteht auch die Gefahr, dass sich das ältere Kind fortan als Mittelpunkt der Welt begreift und entsprechende Forderungen stellt. Mehr als beim Wechselmodell ist Voraussetzung, dass sich die Eltern gut verstehen, denn sie kehren ständig in die vor der Trennung beiden vertraute Umgebung zurück.

Fazit

In meinem gerade erschienen Buch „Trennungskinder“ gehe ich ausführlich darauf ein, wie wichtig für die von Trennung und Scheidung betroffenen Kinder das Gefühl ist, sich nach der Trennung ihrer Eltern wei-

terhin sicher und geborgen zu fühlen. Was übrigens nicht nur für die Kleinen gilt, sondern auch für ältere Kinder. Das Residenzmodell kommt diesem Bedürfnis zweifellos entgegen, solange es nicht dazu führt, dass sich die Kinder vom anderen Elternteil immer weiter entfremden. Hier aber liegt seine Schwäche. Verstehen sich die Erwachsenen auf der Elternebene weiterhin gut und wollen für ihre Kinder wirklich gemeinsame Eltern bleiben, bietet sich ein Kompromiss zwischen Residenz- und Wechselmodell an. Dabei weitet man das Residenzmodell auch schon für Kinder ab drei oder vier Jahren auf den Freitag und/oder Montag aus und nähert sich, wenn man möchte und die Kinder ebenfalls gut damit klar kommen, immer mehr einem Wechselmodell. Dies muss gar nicht streng nach dem Muster „eine Woche hier, eine Woche da“ gehandhabt werden, sondern so, dass es den Bedürfnissen aller Beteiligten am besten gerecht wird. Den Kindern bleibt auf diese Weise zunächst eine Basisstation, die sich nach und nach auch auf ein zweites Zuhause überträgt. Im Rahmen solcher gemeinsamen Handelns, darauf weisen sämtliche Studien hin, werden die besten Voraussetzungen geschaffen, dass Kinder die Trennung ihrer Eltern gut überstehen.

Claus Koch

Claus Koch: Trennungskinder – Wie Eltern und ihre Kinder nach Trennung und Scheidung wieder glücklich werden, Patmos Verlag 2019, 224 S. ISBN: 978-3-8436-1108-4, 18 €



Buch :: Zwei Zimmer für Cleo

Kinderbuch auch für Eltern betroffener Kinder, Angehörige und Therapeuten.

Als sich Cleos Eltern trennen, trifft sie das wie ein Blitz. Sie ist überfordert mit der Situation, traurig, wütend und gibt sich die Schuld an der Trennung. Mit ihrem Freund versucht sie, die Eltern daran zu erinnern, wie sehr sie sich lieben. Dabei geht einiges schief. Im zweiten Teil des Buches finden sich wichtige Infos zum Thema, praktische Aufgaben und Übungen.

J. Weißflog, L. M. Köcher, S. Ladkani, S. Ngono und A. Stöhr: Zwei Zimmer für Cleo - Wenn Eltern sich trennen und wie es danach weitergeht, Hogrefe 2019 76 S., ab 6 J., ISBN: 978-3-456-86022-0 24,95 €

fibz verlost 2x Buch "Zwei Zimmer für Cleo"! Siehe S. 9!



Buch :: Alle zwei Wochen

Aus Sicht eines Kindes wird hier sehr einfühlsam und detailreich geschildert, wie es sich anfühlt, Mama und Papa nur noch nach festem Plan sehen zu dürfen.

Martha ist wütend: Seit sich ihre Eltern getrennt haben, darf sie nur noch alle 14 Tage zu Papa. Und dabei fühlt sie sich manchmal einfach so „papalich“ und nicht nur alle zwei Wochen von Freitag bis Sonntag. Mit ihrer älteren Schwester Mia beschließt sie, ihre Hausaufgaben ab sofort auch nur noch alle zwei Wochen zu machen. Ob Mama und Papa so lernen, den beiden endlich zuzuhören?

Jutta Nymphius, Katja Spitzer: Alle zwei Wochen, Tulipan 2019, 64 S. ab 7 J., ISBN: 978-3-86429-426-6, 10 €

fibz verlost 3x Buch "Alle zwei Wochen"! Siehe S. 9!



Buch :: Trennungskinder

Was geht in Kindern und Jugendlichen vor, deren Eltern sich trennen?

Der Psychologin und Bindungsexpertin Claus Koch entwirft anhand neuester wissenschaftlicher Studien Perspektiven, wie Eltern und ihre Kinder eine Trennung oder Scheidung am besten bewältigen. So können nach einer Trennung wieder Mut und Zuversicht wachsen für ein neues und glückliches Leben.

Claus Koch: Trennungskinder – Wie Eltern und ihre Kinder nach Trennung und Scheidung wieder glücklich werden Patmos 2019, 224 S., ISBN: 978-3-8436-1108-4 18 €

fibz verlost 2x Buch "Trennungskinder"! Siehe S. 9!