

## **Lust und Liebe: Für die Kinder zusammen bleiben?**

**Teil 2 des Interviews von Annika Kickstein in der Printversion des Main-Echo's vom 14.5.2019 (online am 13.05.2019)**

**mit Diplom-Psychologe Ottmar Braunwarth, Leiter der Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder des Landkreises Main-Spessart**

KARLSTADT. Die Beziehung eines Elternpaars bröckelt. Aber beide wollen sich nicht trennen – weil sie glauben, dass es für ihre Kinder besser ist. Eine gute Entscheidung? Diese Frage beantwortet Ottmar Braunwarth, Diplom-Psychologe und Leiter der Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder in Karlstadt (Kreis Main-Spessart).

***Herr Braunwarth, ein Paar sagt Ihnen: Obwohl wir uns eigentlich trennen wollen, bleiben wir zusammen – für unsere Kinder. Was würden Sie diesen Eltern sagen?***

Wenn das Paar sich folgendes ehrlich sagen kann: Auch wenn wir als Paar nicht mehr zusammen sind, respektieren wir uns gegenseitig, wir können als Eltern gut miteinander kommunizieren und bei Konflikten unsere Gefühle kontrollieren. Dann ist so etwas möglich, unter der Voraussetzung, dass man permanent daran arbeitet. Da fragt man sich als Außenstehender manchmal, warum haben die sich eigentlich getrennt.

In den allermeisten Fällen ist es aber nicht so. Denn die Gründe der Trennung waren ja häufig, dass das Paar zu oft in nicht lösbare Konflikte geraten ist, nicht konstruktiv miteinander kommunizieren konnte und es zu gegenseitigen Abwertungen und emotionalen Verletzungen kam. Nur durch den Schritt der Trennung ändert sich das ja nicht einfach so zum Positiven.

Einen solchen emotional aufgeladenen Zustand dann aufrechtzuerhalten oder aufrechtzuerhalten zu müssen, ist schlecht für die Kinder, wenn sie den ständigen emotionalen Stress miterleben und stets damit rechnen müssen, dass aus den ganz normalen Differenzen, die entstehen, wenn Menschen zusammenleben, immer wieder größere Konflikte aufbrechen.

Oft gibt es aber einfach äußere Zwänge fürs Zusammenbleiben, weil man auf die Schnelle keine passende und bezahlbare Wohnung findet. Manchmal ist ein Partner auch ganz froh, dass es noch nicht endgültig zu Ende ist und noch insgeheim die Hoffnung besteht, dass sich doch wieder zum Guten wenden lässt.

***Also generell heißt es, man kann für die Kinder zusammen bleiben – wenn sich das Paar trotz Spannungen vertragen kann.***

Man kann zusammen bleiben und sozusagen in einer Wohngemeinschaft leben, wenn man gut kommuniziert und kooperiert.

Auch wenn man kein Paar mehr ist, aber für die Kinder in einer Wohngemeinschaft

zusammenbleiben möchte, sind ja weiter tagtäglich viele Dinge abzustimmen und zu organisieren: Wer betreut wann die Kinder und ist das gerecht verteilt? Nach welchen Prinzipien erziehen wir die Kinder? Wer macht wie viel im Haushalt? Wer bringt wieviel Geld ein und wie wird es ausgegeben? Wer darf wieviel zu seinem Vergnügen weggehen?

Im Prinzip sind die Eltern in einem solchen Modell eigentlich wie Geschäftspartner. Da verändert sich im Umgang miteinander einiges. Und es ist nicht leicht zu verstehen, dass der andere jetzt viel klarer auf seine eigenen Bedürfnisse schaut, weil dieser am Ende nicht der Dumme sein will. Es wird sachlicher und kühler agiert. Warum sollte man dem anderen zuliebe etwas tun, ohne einen Ausgleich dafür zu bekommen. Ein Vater beschwerte sich einmal: „Meine Frau ist so anders geworden“. Die Frau sagte im Gegenzug: „Ich bin einfach nicht mehr so blöd wie früher und mache alles!“

Noch schwieriger wird es, wenn ein neuer Partner ins Spiel kommt. Da kämpfen oft Verstand und Gefühle miteinander. Eigentlich weiß man ja vom Verstand her, dass man als Paar nicht mehr zusammen ist, aber trotzdem gibt es einem einen Stich ins Herz, wenn der Ex-Partner beim neuen Freund/in ist oder bei ihm übernachtet. Da kommt es wieder darauf an, ob man die Gefühle im Zaun halten kann. Dass man einsieht: Das geht mich nichts mehr an. Es ist leichter, wenn die Partner sich bis dahin eine Sicherheit und gegenseitiges Vertrauen erarbeitet haben, dass der Ex-Partner verantwortungsvoll mit der nicht einfachen Gesamtsituation umgehen wird.

Gleichzeitig stellen sich neue Fragen: Wer entscheidet, wann der/die neue Freund/in die Kinder kennen lernen soll? Wie erkläre ich es meinen Kindern? Darf der/die auch mal in die noch gemeinsame Wohnung? Wie geht es mir, wenn die Kinder vom neuen Freund/in erzählen? Kann die/der akzeptieren, dass sie/er sich nach den Kindern einreihen muss und meine Kinder an erster Stelle stehen und ich mich stets mit meinem Ex abstimmen muss?

In vielen Fällen schaffen das Paare nicht. Wenn man nur zusammenbleibt wegen der Kinder, aber man ist chronisch unzufrieden und es gibt ständig unlösbare Konflikte mit Schreiereien oder genau so schädlich ist gegenseitige kühle Ignoranz, dann ist dieser chronische emotionale Stress für die Kinder sehr schädlich. Ein Kind sagte einmal zu mir: „Nein, die Trennung meiner Eltern ist nicht schlimm, endlich hat die ewige Schreierei aufgehört!“

### ***Inwiefern belastet das die Kinder?***

Dazu gibt es Forschungsergebnisse. Wenn Kinder in einer Beziehung sind, die von vielen Konflikten und Streitereien geprägt ist, und man misst bei ihnen im Speichel den Stresspegel, dann ist dieser deutlich erhöht.

Deren Eltern sind hauptsächlich mit sich selbst beschäftigt, sie sind nicht mehr in der Lage, feinfühlig und angemessen auf die Bedürfnisse der Kinder zu reagieren. Jüngere Kinder flüchten regelrecht vor den Streitereien oder sie dissoziieren, d.h. sie sind körperlich oft wie erstarrt anwesend, schützen aber ihr Inneres dadurch, dass sie innerlich in eine andere Welt gehen. Kinder beschreiben es als ein Gefühl von Ohnmacht und Ausgeliefertsein. Ältere Kinder versuchen sich als Streitschlichter im Elternkonflikt oder versuchen den vermeintlich schwächeren Elternteil zu beschützen. Diese haben zwar dann weniger das Gefühl von Ohnmacht, weil sie aktiv etwas tun

können, sind aber natürlich völlig überfordert oder bekommen dann direkt Aggressionen und Abwertungen ab.

Kindern aus solchen Familien lernen von ihren Eltern ein inadäquates Konfliktlöseverhalten, das sie dann auch mit in ihren Alltag in den Kindergarten oder die Schule mitnehmen. Manche werden dann dort verhaltensauffällig, sie wissen ja nicht besser, wie man Konflikte löst.

Zusammenfassend kann man sagen, dass chronischer unkontrollierbarer Stress sowohl der psychischen Entwicklung der Kinder als auch deren Gesundheit schadet. Durch einen erhöhten Stresspegel ist zum Beispiel das Immunsystem des Kindes permanent geschwächt, Entzündungsprozesse im Körper werden verstärkt.