

# Nachwuchs nie als Spielball benutzen

**Trennung** / Es ist nicht schön, wenn eine Beziehung in die Brüche geht. Den Kindern zuliebe zusammenzubleiben, schadet ihnen aber womöglich mehr.

**ZÜRICH** Zwei von fünf Ehen in der Schweiz werden geschieden. Genaue Zahlen aus der Landwirtschaft sind nicht bekannt, allerdings ist Scheiden auch in unserer Branche salonfähig geworden. Aber wie trennt man sich eigentlich richtig, gerade, wenn Kinder involviert sind? Beziehungsexpertin Martina Rissi hat Antworten auf die brennendsten Fragen.

**Wann sollte man sich trennen und nicht länger an einer Beziehung festhalten?**

**Martina Rissi:** Meiner Meinung nach sollte man sich trennen, wenn man nicht mehr die gleichen Werte teilt oder innerhalb der Beziehung nicht mehr die gleichen Ziele hat. Wenn man keine Beziehungsform mehr findet, die beide glücklich macht,

«Die Kinder merken, wenn die Eltern ihretwegen ein Paar bleiben.»

Kinder haben laut Martina Rissi feine Antennen.

sei es monogam, offen oder polyamor. Oder wenn das Zusammensein die meiste Zeit nicht mehr befruchtend ist und beiden Partnern Energie raubt, statt sie zu schenken. Manchmal wartet man, gerade mit Kindern, so lange mit einer Trennung, bis der Körper regelrecht beginnt, den anderen abzustossen. Das heisst, wenn die oder der andere nach Hause kommt, zieht sich zum Beispiel alles in einem zusammen. Wie bei diesen kleinen Spielzeug-Zügli aus den Achtzigerjahren, die sich gegenseitig magnetisch angezogen oder abgestossen haben. Man sollte sich trennen, wenn man sich gegenseitig an der persönlichen Weiterentwicklung hindert oder nur noch aus Angst zusammen ist – und das sind wahnsinnig viele Menschen. Sie haben Angst vor dem Alleinsein, Angst, was «die anderen» sagen, Angst, «was tun wir den Kindern an» und so weiter.

**Wenn der Entscheid erst mal gefallen ist, wie trennt man sich «stilvoll», wie sollte ein Trennungsgespräch ablaufen?**

Im Idealfall kommt die Trennung nicht aus dem Nichts und es haben bereits Gespräche stattgefunden. Auch wenn mir das viele nicht glauben, aber man ist meist gleich glücklich oder unglücklich in einer Beziehung. Vielleicht hat einer mehr Verlustangst als der andere und behauptet, «aber ich liebe dich», aber ich erlebe es in meinem Beratungsalltag nie, dass der eine total glücklich und der andere total unglücklich ist. Mit dem Sex ist es ähnlich. Es hat nicht einer Bombensex und der andere findet ihn mies. Das ist wie ein Tanz. Bezüglich Trennungsgespräch: Sicher macht man das persönlich und nicht per SMS usw. und versucht einen guten Rahmen zu schaffen. Vielleicht geht man zu zweit in die Natur und schaut, dass man nicht gleich danach abrennen muss, sondern dass Zeit bleibt und Tränen und Gefühle Platz haben dürfen. Idealerweise bleibt man bei sich, bedankt sich für das Schöne, erklärt seine Gefühle in Ich-Botschaften und macht keine Vorwürfe. In der gewaltfreien Kommunikation findet man viele Tools, wie so ein Gespräch ablaufen könnte.

**Was ist in der ersten Zeit nach der Trennung für die Kinder wichtig?**

Es ist wichtig, dass es zwischen den Eltern ruhig ist (womöglich ruhiger als vorher) und möglichst emotional entspannt. Es braucht Raum, um sich altersgerecht um Fragen und Ängste der Kinder zu kümmern, gerade vor dem Schlafengehen. Man sollte genug Nerven und Stabilität haben, um die Kinder in diesem Prozess zu begleiten. Oft war die Situation für die Kinder vor der Trennung belastender und danach kehrt Entspannung ein. In Familien, in denen das Thema sehr unter den Teppich gekehrt wurde, kann der Schock für das Kind dennoch gross sein. Je mehr Dinge noch ungeklärt sind oder Probleme bestehen, wer dann bei wem wohnt usw., zu mehr Ängsten kann



Als Paar getrennt, aber als Eltern weiterhin ein Team: Für Kinder sei die Botschaft «Wir bleiben eine Familie» wahnsinnig wichtig, sagt Beziehungsexpertin Martina Rissi. (Bild ronstik – adobe.stock.com)

es bei den Kindern kommen. Umso mehr brauchen sie dann Stabilität und liebevolle Zuwendung der Eltern.

**Wie informiert man Kinder über die Trennung?**

Auch hier sind viel Zeit und Raum wichtig. Dass man ein solches Gespräch in Ruhe zu Hause am Familientisch führt und nicht irgendwo draussen, dass nicht eine Partei gleich wieder losrasen muss zur Arbeit oder zu einem Hobby. Ich bringe immer dieses Bild: Zwischen allen Familienmitgliedern ist ein Faden gespannt, der Beziehungsfaden, von Vater zu Tochter, Mutter zu Sohn, zwischen den Kindern usw. Bei den Eltern

gibts zum Elternfaden zusätzlich noch einen Liebesfaden. Wichtig ist, den Kindern zu vermitteln, dass der Liebesfaden zwischen Mama und Papa durchtrennt sein kann, nie aber der Elternfaden. Die Botschaft «Wir bleiben eine Familie» ist essenziell. Und für die Kinder ist auch wichtig, zu erfahren, dass sie keinerlei Schuld an der Trennung tragen. Denn jedes Kind in jedem Alter, ob bewusst oder unbewusst, wird sich fragen, ob es etwas hätte anders machen sollen. Kinder haben immer das Gefühl, sie trügen eine Mitschuld, und es ist ganz wichtig, sie davon freizusprechen.

**Wie viel sollten Kinder über Trennungsgründe erfahren?**

Die Gründe, warum man sich getrennt hat, gehen die Kinder nichts an. Alles, was auf der Paarebene oder der intimen Ebene ist, sollte bei den Eltern bleiben. Die Kinder sollten nichts erfahren, das sie Position beziehen lässt. Es ist ganz wichtig, den Frust über den anderen nicht bei den Kindern abzuladen – bitte machen Sie das bei Freunden oder dem Therapeuten. Die Kinder werden diese Infos sonst innerlich aufnehmen und sich automatisch auf einer Seite positionieren. Die Botschaft, dass sich Kinder nie, aber wirklich nie, für Mami oder Papi entscheiden müssen, ist wahnsinnig wichtig.

**Kann man verhindern, dass die Kinder unter der Trennung leiden, oder ist das gar nicht möglich?**

Alle Kinder möchten zuerst einmal gerne, dass die Eltern zusammen sind. Aber: Sie merken auch, wenn die Eltern ihret-

ZUR PERSON



Martina Rissi

Die Beziehungsexpertin berät Singles und Paare in ihrer eigenen Praxis «Liebesagentur» in Zürich.

wegen zusammenbleiben, sich halbwegs arrangieren, aber damit unglücklich sind. Ich habe sehr viele Klienten in der Praxis, die das so gemacht haben. Dann wird mehr Alkohol getrunken, mehr in den Ausgang gegangen und man betrügt sich. Alle Kinder in dieser Konstellation leiden. Sie merken unbewusst, dass die Eltern nicht mehr happy sind, und geben sich die Schuld daran. Das ist eine negative Prägung, die das spätere Bindungsverhalten als Erwachsene beeinflusst. Kinder leiden dann unter einer Trennung, wenn sie als Spielball benutzt werden und sich bewusst oder unbewusst für eine Seite entscheiden müssen. Die Kinder manipulieren oder absichtlich schlecht über den anderen reden – das sind deshalb No-Gos.

**Was ist nach der Trennung weiter wichtig?**

Natürlich braucht es Regeln, aber es ist wichtig, dass Kinder einen regelmässigen Zugang zum zweiten Elternteil haben (in vielen Fällen ist es der Vater). Sie brauchen Klarheit und Stabilität. Sie sollten auch das zweite neue Zuhause mitgestalten dürfen und dort einen Wohlfühlplatz haben. Entscheidend ist auch, dass die Eltern ihre eigenen Themen aufarbeiten, zum Beispiel therapeutisch, und die Kinder nicht benutzen, um eigene Bedürfnisse zu stillen, sondern ihnen genug Freiraum geben und auch das Loslassen üben.

Interview Jeanne Göllner

Weitere Informationen: [www.liebesagentur.ch](http://www.liebesagentur.ch)



(Bild Pixabay)

## BÄUERINNENSICHT

### Die Sache mit dem Grüssen beim Autofahren

Es gibt einfache Dinge im Alltag, die manchmal viel kniffliger sind, als auf den ersten Blick gedacht. Wie zum Beispiel das Grüssen beim Autofahren.

Oft fahre ich mit dem Auto kurze Strecken in der unmittelbaren oder näheren Umgebung unseres Wohnorts. Die Strassen sind ländlich, man kennt sich. Wenn immer möglich, grüsse ich die anderen Verkehrsteilnehmer. Dafür hebe ich rechtzeitig meine linke Hand mit ausgestreckten Fingern nach oben, das Handgelenk auf dem Lenkrad abgestützt.

Ihr könnt euch das in etwa derart vorstellen, wie wenn

eine Prinzessin elegant die Hand hebt, um in die Menge zu winken. Dazu lächle ich freundlich. Nun, dies ist die Theorie, bloss, in der Praxis ist das so eine Sache ...

Ich bin unterwegs und sehe ein anderes Auto, in entsprechender Farbe und mir bekannter Marke und Typ, entgegenkommen. Das ist die Daniela, freue ich mich schon und hebe meine Hand. Denn auf keinen Fall will ich bei Daniela das Grüssen verpassen. Doch als ich kreuzen will, erkenne ich: Das Nummernschild passt nicht. Es ist ein ausserkantonales.

Jetzt ist es zu spät, meine Hand wieder nach unten zu

ZUR PERSON



Brigitte Haas

Unsere Kolumnistin ist Mutter von drei Kindern im Alter zwischen 16 und 20 Jahren, Bäuerin und Kauffrau. Mit ihrem Mann bewirtschaftet sie einen Milchwirtschaftsbetrieb in Marbach LU. E-Mail: [haas.brigitte@bluwien.ch](mailto:haas.brigitte@bluwien.ch)

nehmen. Ich grüsse statt Daniela eine mir unbekannte Person, immerhin ein attraktiver Mann hinter dem Lenkrad. Hoppla. Nanu, ist nicht schlimm, Hauptsache, ich war freundlich. Es kann schliesslich nie schaden, einen gut aussehenden Mann lächelnd zu grüssen.

Das nächste Mal kommt mir ein Traktor in entsprechender Farbe und Grösse entgegen. Doch ich bin unsicher. Ist das der Hans? Die Bauern mit ihren Traktoren kann ich nämlich ganz schlecht auseinanderhalten. Ich warte noch mit dem Handheben. Aber zur Sicherheit lächle ich schon mal.

Das Gefährt kommt näher. Schliesslich erkenne ich, ja, es ist Hans! Schnell strecke ich den Zeigefinger in die Höhe. Für die elegante Variante mit der ganzen Hand reicht die Zeit nicht mehr. Hoffentlich hat Hans meinen Gruss oder zumindest den hoch gestreckten Finger bemerkt. Sonst denkt er noch, ich sei unfreundlich heute. Nanu, Hauptsache, der gute Wille war da, gelächelt und gegrüsst habe ich.

Ein anderes Mal kommt mir gemächlich ein unbekanntes Auto einer mir genauso unbekanntem Marke entgegen. Bestimmt ein Tourist oder Ortsunkundiger, denke ich, und

schenke dem Fahrzeug keine grosse Beachtung.

Ich kreuze das Auto und erkenne plötzlich Nummernschild und Fahrer. Das ist ja der Toni! Hat er ein anderes Auto? Ich kann als Gruss gerade noch kurz mit dem Kopf nicken. Das muss reichen. Ein Lächeln kriege ich nicht mehr hin. Hoppla. Er wird von mir denken, welch lange Leitung ich hätte, zu spät zu bemerken, dass er in einem anderen Auto unterwegs sei. Na ja, sorry, Toni. Beim nächsten Mal erkenne ich dich bestimmt und hole das Grüssen überschwänglich mit der eleganten Prinzessinnen-Variante und meinem breitesten Lächeln nach.