



01_Von der Partnerschaft zur Elternschaft

Ein Baby kommt zur Welt und nichts ist wie zuvor. Die Elternschaft bricht über zwei Menschen herein und nicht die kühnsten Träume haben dem Paar verraten, wie sehr sich das Leben ändern wird. Als Eltern wird man nicht geboren. In diese Rolle wächst man langsam, gemeinsam mit dem Kind hinein.

Sich weiterhin gut um sich als Liebespaar, als Frau und Mann zu kümmern, tut Kindern gut.

Man hört nicht auf Frau oder Mann zu sein, wenn man Eltern wird, auch wenn die meisten jungen Eltern, von ihrer Elternschaft so erfüllt sind, dass das Paarleben für einige Zeit in den Hintergrund tritt. Je besser es dem Paar geht, desto entspannter können die Kinder sein und sich um ihr eigenes Leben kümmern. Wenn die Erwachsenen beginnen ihre emotionalen Bedürfnisse nicht mehr gegenseitig zu stillen, dann springen Kinder unbewusst gerne ein, was diese überfordert. Da werden die Kinder unbewusst zum gefühlsmäßigen Ersatz für den Partner/die Partnerin, der/die sich emotional zurückzieht.

Es ist also mehr als berechtigt, der Liebesbeziehung oberste Priorität einzuräumen.

Kinder wünschen sich immer, dass es Mami und Papi miteinander gut geht. Das entlastet die Kinder. Gerade Männer können dabei ihren Frauen helfen, nicht in ihrer Mutterrolle zu versinken, sondern immer wieder aufmerksam auf ihre eigenen, individuellen Bedürfnisse als Frau und als Partnerin hinzuspüren. Das absolut Beste, was Eltern für ihre Kinder tun können, ist somit die gute Pflege ihrer Partnerschaft und die Pflege „ihrer Selbst“ als Individuen. Das heißt, dass jedes Elternteil sich selbst um seine eigene Integrität (Grenzen und Bedürfnisse) kümmert und die Verantwortung für sich selbst übernimmt.

Eltern bleiben trotz Trennung

„Glückliche Scheidungen gibt es nicht“, sagt klar und unmissverständlich der Familientherapeut Jesper Juul. Trennung tut weh, den Eltern und ganz besonders auch den Kindern.

Kindern brauchen Eltern, die anständig miteinander umgehen.

Wichtig ist, dass die Erwachsenen die volle Verantwortung für die Trennung übernehmen. Das heißt, dass sie sich überlegen sollen, wann und wie sagen Sie es dem/den Kind/ern? Was sagen Sie und wie bereiten Sie sich vor?

Eltern sollen ehrlich mit den eigenen Gefühlen umgehen und auch sagen, dass sie traurig sind. Eltern sollten spätestens jetzt lernen, über Gefühle zu sprechen. Für viele ist das jedoch schwierig, da sie es bis jetzt auch nicht geschafft haben. Wenn Eltern sich jedoch nicht einigen können und zu viele destruktive Streitigkeiten haben, dann müssen sie Begleitung oder Hilfe holen. Damit Scheidungen nicht traumatisierend auf Kinder wirken, müssen Eltern respektvoll miteinander umgehen. Wenigstens so respektvoll, wie sie mit einem Fremden umgehen würden. Machtkämpfe und gegenseitiges Schlechtmachen sind eine ungeheure Belastung für Kinder.