

# Schöner Trennen

Weil fast jede zweite Elternschaft auseinanderbricht, gibt es neu Kurse für kindgerechte Trennung. Hört auf die Vernunft, lasst die Gefühle draussen, lautet ein Rat. Wenn bloss nicht alles so hochemotional wäre. VON BEAT GROSSRIEDER

An Pfingsten 2013 fasste Karin Born, die richtig anders heisst, den Entschluss, sich von ihrem Mann zu trennen. So konnte es nicht weitergehen, obschon Tochter Zara noch keine zwei Jahre alt war. Genau erinnert sich die frühere HR-Managerin an jene Tage im Mai vor bald fünf Jahren, als in ihrer Partnerschaft «die Schmerzgrenze erreicht» war: «Der Kindsvater hat sich, ohne mir etwas zu sagen, ins Pfingstwochenende gestürzt und mit einem Kumpel die Nächte durchgefeiert.» Die 42-Jährige sitzt vor einem Kaffee in ihrer Wohnung in einem Vorort von Zürich, wohin sie 2015 mit Tochter, Hündin und Katze fluchtartig gezogen ist. Sie trägt eine elegante Jogginghose und ein passendes Jäckchen dazu.

Sie habe ihren zwei Anwältinnen bis jetzt eine Viertelmillion Franken Honorare entrichtet, sagt Born. Weil ein minderjähriges Kind betroffen ist, befassen sich Beistände, Psychiaterinnen und Richter mit dem Fall. Der Kindsvater kritisiert nicht nur Alimente oder Besuchszeiten, sondern verlangt das alleinige Sorgerecht, was den Prozess in die Länge zieht. «Ich hoffe, dass wir Anfang 2019 geschieden sind», sagt Born.

Tochter Zara reagierte auf die Spannungen. Sie begann wieder in die Hosen zu machen, hatte Wutanfälle. Es brauchte Hilfe von aussen. Die Psychiatrische Universitätsklinik (PUK) Zürich habe ein Gutachten erstellt, das vernichtend ausgefallen sei, sagt Born. «Zara hat ein Trauma, das ihre ganze Entwicklung stören kann.»

## Zwischen den Fronten

Die Mutter wandte sich an die Fachstelle Pinocchio in Zürich, die den Kurs «Kinder im Blick» (KiB) anbietet. Dessen Ziel ist es nicht etwa, die Paare dazu zu bringen, die Trennung nochmals zu überdenken. Sondern es gehe vielmehr darum, die Eltern im Trennungsprozess zu unterstützen und das Wohl der Kinder ins Zentrum zu rücken, sagt Co-Kursleiterin Mirjam Giagonia, die als Kinder- und Jugendpsychologin arbeitet: «Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles, auch für die Kinder. Diese brauchen genau dann besonders viel Zuwendung.» Doch Konflikte mit dem anderen Elternteil fordern die Beteiligten häufig derart stark, dass die Kinder unter die Räder geraten und die grössten Leidtragenden von allen sind.

Solche sogenannten Hochkonflikt-Familien, wie sie der Münchner Psychologe Jörg Fichtner in seiner Studie «Trennungsfamilien» beschreibt, gibt es inzwischen viele. Schweizweit tendiert die Scheidungsrate gegen 50 Prozent, die Statistik registriert bis zu 13 000 neue Scheidungskinder pro Jahr. Hinzu kommen eine unbekannte Zahl Kinder von unverheirateten Eltern, die auseinandergehen, sowie all jene von verheirateten Paaren, die sich trennen, aber nicht scheiden lassen.

Vater eines Scheidungskindes ist auch Giorgio Fontana, ein Webdesigner mit italienischen Wurzeln, der sich vom Bauzeichner auf dem zweiten Bildungsweg hochgearbeitet hat. Er will seinen richtigen Namen nicht in der Zeitung lesen. Fontana besucht ebenfalls den KiB-Kurs, weil die Trennung von seiner ersten Frau harzig verläuft. Der 49-Jährige sitzt spät abends nach einer Kurslektion in einem Bistro im Zürcher Stadtzentrum, er spricht mit sanfter Stimme.

Doch was er zu berichten hat, entbehrt jeder Lieblichkeit. Hochzeit 2007, Geburt des Sohnes Steven 2008, Wegzug der Ehefrau im Streit 2009, Scheidung 2010. Anfänglich habe er mit seiner Ex-Frau das gemeinsame Sorgerecht «praktisch fifty-fifty» wahrgenommen. Fontana hat wieder geheiratet und mit seiner zweiten Frau zwei weitere Kinder bekommen. Dann, 2015, als auch die Mutter seines Sohnes einen neuen Partner fand, ist «die Hölle losgegangen», wie er es nennt. Der neue Mann seiner Ex-Frau habe ihn für die schwachen



Aus Streithähnen soll (wieder) ein Arbeitsteam werden, das ein gemeinsames Ziel hat – dem Kind die beste Entwicklung zu bieten.

MAURITIUS

Schulleistungen seines Sohnes verantwortlich gemacht und für überhaupt alle Probleme mit Steven.

Das Scheidungskind, zwischen alter und neuer Familie hin- und hergerissen, rebellierte und flog zweimal von der Schule. Heute braucht es ein teures Sondersetting, involviert sind Anwältinnen, Ärzte, Gerichte, Behörden (KESB), Schulpsychologen, Sozialdienste, Therapeutinnen. «Ist Steven bei mir und macht Handyfotos von seinen kleinen Halbgeschwistern, löscht er sie später wieder», sagt Fontana. «Er will nicht, dass Mutter und Stiefvater die Fotos sehen und abfällig kommentieren, wie es schon öfters passiert ist.»

Das Beispiel zeigt, wie schwer gebrochene Herzen verheilen. Sind bei einer Trennung Kinder da, schmerzt das Ende der gemeinsamen Geschichte noch mehr. Obwohl die erwachsenen Beteiligten vernunftmässig wissen, dass die Beziehung aus ist, wiegt die Verletzung derart schwer, dass diffuse Rachegefühle aufsteigen, selbst Jahre und Jahrzehnte später. Weil Eltern bis zum Abschluss der Ausbildung gemeinsam fürs Kindeswohl sorgen müssen, lässt sich auch vom Gesetz her kein schneller Schlussstrich ziehen. Warum also tun sich Väter und Mütter mit der Trennung derart schwer – ginge es nicht auch anders?

## Paarperspektive überwinden

Hier setzt der KiB-Kurs an. Das Angebot will kein Selbsthilfegrüppi für Genickte sein, sondern bezieht die neuen

Erkenntnisse der Stress- und Scheidungsforschung ein. Ziel sei eine Veränderung der Einstellungen und des Verhaltens, sagt Co-Kursleiter und Psychotherapeut Norbert Wolff. Die zerstrittenen Eltern gehen aber nicht etwa gemeinsam in denselben Kurs, sondern separat. Wobei in der Praxis oft nur ein Elternteil den Kurs besucht – ausser etwa in Deutschland, wo die Gerichte solche Kurse anordnen können. Doch selbst wenn nur ein Elternteil mitmacht, können positive Auswirkungen auf ganze Gefüge resultieren. Das entspricht dem systemischen Denken der KiB-Kurse: Jemand fängt mit der Veränderung an und bringt einen Dominoeffekt in Gang.

Der Kurs umfasst sechs dreistündige Sitzungen, dazu gehören zum Beispiel Rollenspiele. Oder den Teilnehmern werden Aufgaben mitgegeben wie: «Beschreiben Sie eine Konfliktsituation aus der jüngeren Vergangenheit. Welche inneren Kommentare, Gefühle und Reaktionen sind aufgetaucht?» Die getrennten Elternteile verbindet immerhin noch eine Gemeinsamkeit: «Beide wollen ja nur das Beste fürs Kind, sind aber total im Trennungsknatsch verstrickt», sagt Kursleiterin Giagonia. Es gehe nun darum, «die Paarperspektive hinter sich zu lassen und sich ganz aufs Kindeswohl zu konzentrieren». Nur so findet ein Paar zu einem neuen Rollenverständnis: Aus Streithähnen soll (wieder) ein Arbeitsteam werden, das ein gemeinsames Ziel hat – dem Kind die beste Entwicklung zu bieten. Zentral dabei ist, die eigenen

«Im Job habe ich selbst CEOs so entlassen, dass beide Seiten das Gesicht wahren konnten. Im Privaten ist mir das bis heute nicht gelungen.»

Karin Born  
Ehemalige HR-Managerin

Emotionen in den Griff zu bekommen und sich trotz Zündstoff immer «höflich und geschäftsmässig» zu verhalten, wie es in der Elternmappe heisst.

Karin Born und Giorgio Fontana haben das gelernt. Born kommuniziert heute sachlicher mit dem Kindsvater, Fontana regt sich weniger auf über die abfälligen Kommentare seiner Ex-Frau. Trotzdem bleiben beide Trennungen äusserst konfliktanfällig – vor allem, weil

der andere Elternteil sich kaum einbinden lässt. So konstatiert Fontana einen Monat nach Kursende ernüchtert, dass sich das Verhältnis zwischen den Geschiedenen wieder massiv verschlechtert habe. Statt das gemeinsame Sorgerecht wie ursprünglich hälftig aufzuteilen, ist Fontana zum Zahlvater abgestiegen, der seinen Zehnjährigen nur noch jedes zweite Wochenende sieht und mit ihm jeden Donnerstag eine Stunde telefonieren darf. «Wenn ein Elternteil völlig abblockt», so Fontana, «kann man sich bemühen, wie man will, die Konflikte zu bleiben.»

Bei Karin Born aber zeichnen sich positive Veränderungen ab. Der Kindsvater sei von den Behörden ultimativ aufgefordert worden, regelmässig bei der Therapeutin von Zora zum Elterngespräch zu erscheinen. Drei Sitzungen hätten sie inzwischen gehabt, allmählich könne man dort wieder fast vernünftig miteinander reden. Born führt das vor allem darauf zurück, dass sie gelernt habe, glasklar zu kommunizieren. «Wir sind kein Paar mehr. Punkt. Aber wir bleiben für immer Eltern. Punkt.»

Diese Aufgabe müssten sie beide «wie einen Job angehen», sagt Born. Sie ist überzeugt, dass sie den Kindsvater, einen Vermögensberater, am besten in der Business-Sprache erreichen kann. Und vergleicht ihre Trennung mit ihrer früheren Berufspraxis: «Im HR habe ich es geschafft, selbst CEOs so zu entlassen, dass beide Seiten das Gesicht wahren konnten. Aber im Privaten ist mir das leider bis heute nicht gelungen.»