



Wenn Eltern sich trennen, stellt sich die Frage nach einem neuen Familienmodell. Bei sogenannten Elternbeziehungen funktionieren die Erziehungsberechtigten als Familie, aber nicht mehr als Liebespaar – einige leben dennoch weiterhin zusammen.

# Getrennt unter einem Dach

VON DANIELA SCHILLING

**T**rennungen sind nichts Ungewöhnliches mehr. Statistisch wird in Deutschland jede dritte Ehe geschieden. Hinzu kommen unverheiratete Paare, die getrennte Wege gehen. Das verläuft selten ohne Reibungen, wodurch eine Trennung zur emotionalen Herausforderung wird. Von dieser möchten die Betroffenen schnell Abstand gewinnen, doch wenn Kinder involviert sind, ist das kaum möglich. Der Wunsch nach viel Distanz zum Expartner ist zwar verständlich, aber selten im Sinne des Nachwuchses. Dadurch wird die Suche nach einem Weg, der allen Akteuren gerecht wird, zum Drahtseilakt. Einige Trennungsfamilien meistern diesen jedoch mit Bravour und schaffen ein Familiengefüge, das funktioniert, obwohl die Eltern kein Paar mehr sind.

Cora Brückel lebt in einer „Elternbeziehung“, die sie als offen, harmonisch und entspannt beschreibt. „Wir feiern Geburtstag zusammen und als wir in Mutter-Kind-Kur waren, hat uns der Kindsvater für ein Wochenende besucht. Elternabende und andere Termine übernimmt der, der Zeit hat“. So wie die Situation ist, habe sie sich durch Klarheit, Ehrlichkeit und Grenzen entwickelt. „Wir haben Trennung und Elternschaft getrennt betrachtet und hatten dadurch von Anfang an einen guten Umgang miteinander“. Wichtige Themen wurden beispielsweise in Ruhe bei einem Kaffee besprochen. „Im Sinne und zum Wohle aller“. Seit zwei Jahren lebt der inzwischen achtjährige Sohn im wöchentlichen Wechsel bei Mutter oder Vater. „Davor war das Ganze etwas chaotisch. Wir mussten erst mal

unsere Struktur finden. Der Kindsvater wollte den Wochenwechsel anfangs nicht und lieber täglich tauschen, aber das hat nicht funktioniert und war nur Stress“, erinnert sich Brückel.

Die temporäre Trennung von einem Elternteil gehört für Alexander Engel zu den Gründen, weiterhin mit seiner Ehefrau zusammenzuwohnen. Seit 16 Jahren verheiratet, leben sie zwar als Familie, definieren sich aber nicht mehr als Paar. Für eine offizielle Trennung fehlte bisher ein echter Grund. Zudem stehen die gemeinsamen Söhne (acht und sechzehn Jahre) im Fokus solcher Überlegungen.

„Wir sind im Alltag ein ziemlich konfliktfreies, gut eingefahrenes Team. Eine geschliffene Wohn- und Zweckgemeinschaft, getragen auch davon, dass unsere Jungs von uns beiden profitieren. Das wäre anders, würden sie einen Elternteil nur an Wochenenden sehen“, fasst Engel zusammen. Es habe im Laufe der Jahre zwar immer mal Blicke in Richtung neuer Partner gegeben, aber auch stets Gründe, diese nicht weiter zu vertiefen.

Cora Brückel ist psychologische Beraterin und Paarberaterin. Theoretisch weiß sie, wie Kommunikation funktionieren sollte und wie man eine Trennung verarbeitet. „Trotzdem frage ich mich hin und wieder, wie wir das alles so hinbekommen. Vermutlich dank der inneren Arbeit. Ich wie auch mein Ex haben uns damit auseinandergesetzt; gerade auch ich persönlich

für meine neue Beziehung“, erklärt Brückel, die inzwischen mit ihrem neuen Partner in einer gut funktionierenden Patchworkfamilie lebt. Neben der Selbstreflexion muss der Fokus auf den Bedürfnissen des Kindes liegen, weiß sie. Es sei wichtig, immer wieder neu auf die Entwicklungsstadien des Nachwuchses einzugehen. „Bei der Trennung war unser Sohn vier. Mittlerweile ist er acht und findet unser Zusammenleben cool“, berichtet die Mutter. Das liege auch daran, dass er an einem Punkt sei, an dem er die Trennung anders verstehe. „Kinder unter sechs Jahren sehen Eltern und sich selbst als ein Ganzes.

In jedem Lebensjahr hat unser Sohn das Thema anders bearbeitet und das Verständnis wird sich auch noch weiter ändern“. Spannungen in der Trennungsfamilie gibt es selten und wenn, kommen sie von außen. „Die Umgangsregeln sind klar. Wenn es zu Reibereien kam, dann meistens, wenn mein Expartner eine Freundin hatte, der unsere Vereinbarung nicht passte“.

Alexander Engels Geschwister kennen den Status der Familie. „Meine Schwester weiß darum genauso wie meine Brüder. Das wurde mal bei einem Bier thematisiert“, erinnert er sich. „Meine Schwester bestätigte mir jedoch regelmäßig, dass der Eindruck, den wir nach außen als Familie machen, perfekt ist.“ Wohl auch, weil die Engels zusammen in den Urlaub fahren und gemeinsame Termine wahrnehmen. „Über das Familienleben hinaus machen wir aber seit vielen Jahren nichts mehr zu

„Wir sind im Alltag ein ziemlich konfliktfreies, gut eingefahrenes Team.“

Alexander Engel, lebt in einer „Elternbeziehung“

zweit“. Statt als Paar definieren sie ihre Verbindung als eine Gesamtidee von Familie. „Eine Ehe ist ja nicht nur romantisch. Man verspricht sich auch, zueinanderzuhalten, in guten wie in schlechten Zeiten, Verantwortung zu übernehmen füreinander und zusammen für gemeinsame Kinder. Dann ist da eine Verbundenheit, die ich nicht Liebe, schon gar nicht romantische Liebe nennen würde, sondern eher Harmonie“, so Engels. Vor allem aber brauche es Respekt und Wertschätzung, um ein Familienkonstrukt wie das ihre zu führen.

Der Wandel zur funktionierenden „Elternbeziehung“ ist also mit viel Arbeit verbunden, vor allem an sich selbst. Es sei wichtig, trotz Verletzungen über den eigenen Schatten zu springen, erklärt Cora Brückel. „Zum Wohle aller und um die bestmögliche Lösung zu finden“. Ebenfalls wichtig: Akzeptanz. „Wenn sich jemand trennen will, wird er es tun“, weiß die Paarberaterin. Vor allem aber das Bewusstsein, dass Kinder beide Elternteile brauchen, sollte an erster Stelle stehen. Das muss auch im Kommunikationsverhalten sichtbar werden. „Kinder spüren alles, auch Spannungen zwischen den Eltern. Gibt es die, ist es wichtig, ins Gespräch zu gehen.“ Die Bedürfnisse des Kindes in den Vordergrund zu stellen, bedeute aber nicht, die eigenen zu ignorieren. „Man muss versuchen, die eigenen Gefühle anzunehmen, stark zu bleiben und sich gegebenenfalls Hilfe suchen. Vor allem, wenn die Konsequenzen der Trennung erlebbar werden, zum Beispiel bei den Finanzen.“ Wichtig sei außerdem, ein klares Bild davon zu haben, wie man das Ganze in Zukunft gestalten möchte, und dann trotz aller Widrigkeiten dafür einzustehen.