

LESEPROBE



PETER PELIKAN

KRISE
TRENNUNG
SCHEIDUNG
STIEFFAMILIE
PATCHWORKFAMILIE





INHALT

1 DIE PAARBEZIEHUNG AUF DEM PRÜFSTAND	3	5 DIE ZEIT DANACH	24
In jeder Krise liegt auch eine Chance!	3	Wer bekommt von wem Unterhalt?	24
Verstehen und Verstandenwerden	3	Kind und Beruf unter einen Hut bringen	25
Was können, was wollen wir verändern?	5	Mein Kind hat zwei Zuhause	26
Professionelle Unterstützung	6	Ganz allein zu zweit	28
		Großeltern und andere Bezugspersonen der Kinder	29
2 IM VORFELD DER TRENNUNG	8	6 NEUE PARTNER	31
Trennung – ja oder nein?	8	Eine neue Beziehung – eine Belastung für das Kind?	31
Wenn sich der Partner/die Partnerin zur Trennung entschlossen hat	10	Sollen wir zusammenziehen?	32
		7 PATCHWORK- ODER STEIFFAMILIE	33
3 DIE TRENNUNG	11	Der Weg zur neuen Familie	33
Im Sog der eigenen Gefühle	11	Die Verantwortung in der Erziehung	34
Wie erleben Kinder die Trennung?	12	Wie man das Zusammenwachsen erleichtern kann	35
Was brauchen die Kinder?	13	Wenn ein gemeinsames Kind dazu kommt	36
Wie sag ich's meinem Kinde?	15		
Beratung und Mediation bei Trennung und Scheidung	16	8 HILFE UND UNTERSTÜTZUNG	38
		Information, Beratung, Therapie	38
4 ELTERLICHE SORGE UND UMGANGS- REGELUNGEN	18	Wichtige Verbände und Initiativen auf Bundesebene	38
Das Scheidungsverfahren	18		
Die elterliche Sorge: gemeinsam oder allein?	19	IMPRESSUM	39
Der Umgang – ein Recht des Kindes	20		



I DIE PAARBEZIEHUNG AUF DEM PRÜFSTAND

IN JEDER KRISE LIEGT AUCH EINE CHANCE!

Und sie lebten vergnügt bis zu ihrem seligen Ende... Viele alte Märchen enden da, wo eine dauerhafte Beziehung in Wirklichkeit erst anfängt. Wollte man die Märchen fortführen, wie gingen sie weiter? Eine Vielzahl von Möglichkeiten tut sich auf – dass aber die Akteure die ganze Zeit so glücklich bleiben wie zum Zeitpunkt der Hochzeit, ist dabei die unwahrscheinlichste.

Es gibt wohl kaum eine Beziehung ohne Krise. Jede Veränderung im Leben bedeutet auch eine Veränderung der Menschen. Die Geburt eines Kindes, veränderte berufliche

Bedingungen, Arbeitslosigkeit, Krankheit, Behinderung, Sucht, Umzüge, finanzielle Belastungen – solche Faktoren verändern die betroffenen Menschen. Wenn sich auch nur einer verändert, dann verändert sich die Partnerschaft als ganze. Sowohl positive wie negative Veränderungen können eine Krise auslösen.

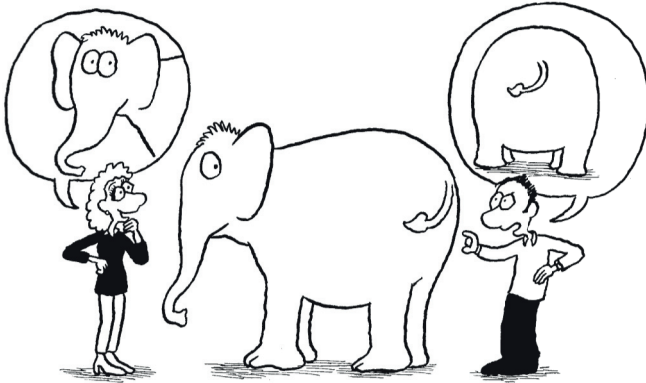
Eine Krise wird allgemein als etwas Schlechtes angesehen. Krisen stellen das Bisherige in Frage, sie verunsichern, machen Angst und vor allem – sie kosten Kraft. Krisen sind aber auch ein Motor für etwas Neues. **IN JEDER KRISE LIEGT DESHALB AUCH EINE CHANCE.**

VERSTEHEN UND VERSTANDENWERDEN

Eine Beziehungskrise entsteht dann, wenn es einem der beiden Partner in der Beziehung nicht mehr gut geht. Dieses „nicht mehr gut gehen“ kann ganz unterschiedliche Ausdrucksformen annehmen. Manche Menschen verstummen immer mehr. Andere neigen dazu, den Partner wegen Kleinigkeiten anzumeckern und einen Streit vom Zaun zu brechen. Wieder andere ziehen sich gefühlsmäßig klammheimlich aus der Beziehung zurück und suchen sich Bereiche oder Situationen, in denen sie sich lebendiger fühlen –



I DIE PAARBEZIEHUNG AUF DEM PRÜFSTAND



im Beruf, im Zusammenleben mit den Kindern, bei Freunden oder auch in Form eines „Seitensprungs“. Oft braucht selbst der Partner längere Zeit, bis ihm bewusst wird, dass der andere innerlich die Beziehung eigentlich schon längst verlassen hat.

Um die Ursache einer Beziehungskrise zu finden, haben sich zwei Dinge als hilfreich erwiesen: zum einen sollte man vermeiden, den anderen anzuklagen, wenn man von sich selbst erzählt. Zum anderen „die Hände von den Ohren zu nehmen“, um wirklich zuhören zu können. Als nächstes müssen sich die Partner einigen, wer jeweils **VON SICH ERZÄHLEN** (ohne dabei anzuklagen!) und wer **ZUHÖREN** darf.

Von sich zu erzählen heißt, sich dem anderen zu offenbaren. Ihm die eigenen Gefühle mitzuteilen, von Ängsten und Unsicherheiten zu berichten – vielleicht auch zuzugestehen, dass man sich in der Vergangenheit nicht immer ganz fair verhalten hat und dass man sich deshalb schuldig fühlt.

„Nur“ zuzuhören ist eine große Kunst. Es bedeutet, sich auf die Welt des anderen einzulassen und diese verstehen zu wollen. Zuhören bedeutet, eine unbekannte Welt kennen lernen zu wollen und sich immer wieder vorsichtig an sie heranzupirschen und nachzufragen – solange, bis man wirklich verstanden hat.

X DEM PARTNER DIE EIGENEN GEFÜHLE MITTEILEN UND DEM ANDEREN WIRKLICH ZUHÖREN KÖNNEN – SO EINFACH DAS KLINGT, SO SCHWER IST ES MANCHMAL.

Paare gehen oft von der Annahme aus, es gäbe in Beziehungsdingen nur eine – objektive – Wirklichkeit. Sie kämpfen dann darum, wer „recht“ und wer „nicht recht“ hat – wer also „ehrlich“ ist und wer „lügt“. Genauso wie jeder Mensch anders denkt, fühlt und wahrnimmt, so werden

auch Dinge in Beziehungen unterschiedlich gesehen. Es gibt zwei – subjektive – Wahrheiten. Ich kann zuhören und dem anderen mitteilen „Ich verstehe, wie du die Dinge siehst“, ohne dass ich selbst einen Rückzieher von meiner eigenen Position machen muss.

WAS KÖNNEN, WAS WOLLEN WIR VERÄNDERN?

Krisen von Elternpaaren können die unterschiedlichsten Ursachen haben: häufige Gründe sind unterschiedliche Ansichten über die Erziehung des Kindes, mangelnde gegenseitige Unterstützung in Haushalt oder Alltag, Mangel an Zeit, unterschiedliche Einstellungen im Umgang mit Geld oder Überlastung durch Kinder, Haushalt und Beruf. Vielen Paaren bleibt schlicht zu wenig Zeit, um auch mal wieder „alleine zu zweit“ und ohne die Kinder etwas zu unternehmen. Nicht selten fühlen sich beide emotional zu kurz gekommen. Manche Familien sind besonders belastet, zum Beispiel durch Arbeitslosigkeit, Armut, Krankheit oder Sucht.

X JEDES PAAR MUSS SEINE EIGENEN WEGE ZUR VERÄNDERUNG FINDEN – PATENTREZEPTE GIBT ES NICHT.

Für Veränderungen gibt es keine Rezepte. Jedes Elternpaar muss die Lösung finden, die für die jeweilige Situation am besten passt. Oft ist es schon entlastend, wenn der Vater zuverlässig für ganz bestimmte Stunden in der Woche die Betreuung der Kinder übernimmt und die Mutter dann „frei“ hat, oder wenn sich die Eltern alle zwei Wochen einen Babysitter organisieren, um gemeinsam einen Abend im Kino oder in der Kneipe um die Ecke verbringen zu können. Manchmal müssen Eltern aber auch überlegen, ob sie nicht grundsätzlichere Dinge verändern müssen: ob der Mann z.B. die Möglichkeit hat, seine Arbeitszeit zu reduzieren, damit die Frau wieder den Einstieg in die eigene Berufstätigkeit finden kann – oder beide ihre Berufstätigkeit ein-

