



Getrennt – glücklich – und gute Eltern

Manche Patienten kommen aufgrund von Beschwerden, die aufgrund ungelöster Partnerschafts-Konflikte entstanden sind. Nachdem ihnen dies zunächst nicht bewusst ist, erwarten sie sich die Verordnung eines Mittels oder einer Maßnahme gegen das Symptom, z.B. Schlaflosigkeit. Wird aber die dahinter liegende Ursache nicht aus der Welt geschafft, gelingt Erleichterung nur kurzzeitig. Dann wird ein anderes Mittel ausprobiert oder sogar der Therapeut gewechselt und das Spiel beginnt erneut und wird noch schwieriger: Der Körper sucht sich ein anderes, körperlich wahrnehmbares und meist noch heftigeres Warnsignal, um auf das eigentliche Problem aufmerksam zu machen.

Hier ein Beispiel: Ein Patient namens Dirk, männlich, 49 Jahre alt, verheiratet seit 22 Jahren, einen Sohn, 21 Jahre und eine Tochter, 8 Jahre, litt seit mehreren Wochen unter Schlafstörungen. Er hatte bereits einiges ausprobiert, von Baldriantee bis zu Entspannungsbädern, ohne Wirkung. Er hoffte, von mir Schlaftabletten „ohne Suchtgefahr und Nebenwirkungen“ verordnet zu bekommen. Bei der Anamnese stellte sich heraus, dass die Beschwerden angefangen hatten, als sich für ihn die Entscheidung verdichtete, sich von seiner Frau endgültig zu trennen. Nach seinen Aussagen war die Beziehung schon seit mehreren Jahren nicht mehr harmonisch. Er selbst hatte als Kind eine von Streit und dauernden Konflikten geprägte Beziehung zwischen seinen Eltern miterlebt. Seine Mutter hatte die Situation, unter der er und seine Geschwister zu leiden hatten, stets dem Vater angekreidet.

Dirk hatte mit engen Freunden das Thema diskutiert, was ihn zusätzlich verunsicherte: „Du bist ein schlechter Vater und ein schlechtes Vorbild, wenn Du Deine Frau verlässt und Eure Familie auflöst“, sagte einer. Der andere meinte: „Was sollen denn die Leute denken, ihr seid doch immer eine tolle Familie gewesen!“ Die beiden Freunde hatten leider die wichtigste Person vergessen, Dirk selbst, dessen Wohlbefinden für die Zukunft aller Familienmitglieder von immenser Bedeutung ist.

Es ist für Kinder ein großes Geschenk, in einer Familie aufzuwachsen, in der die Beziehung zwischen den Eltern von Liebe, Respekt und Achtsamkeit geprägt ist und Konflikte – die es in jeder Familie ab und zu gibt – unter diesen Maximen gelöst werden. Sind diese Grundwerte jedoch verloren gegangen und Eltern bleiben nur noch aus gesellschaftlichen und finanziellen Gründen oder „wegen der Kinder“ zusammen, tun sie in Wirklichkeit den Kindern gar keinen Gefallen. Seit 2006 habe ich über 8000 Kinder als Gesundheitsförderin in der Grundschule (Kinder von 6 bis 10 Jahren) betreut. Aus meiner Erfahrung weiß ich: Bereits kleine Kinder haben ein sehr feines Gespür, wenn zwischen ihren Eltern etwas nicht (mehr) stimmt. Sie leiden darunter, oft, ohne sich mitzuteilen und fühlen sich manchmal sogar schuldig als Ursache von Konflikten. Kinder verstehen sehr gut, dass es verschiedene Möglichkeiten von Beziehungen für Erwachsene gibt und dass Eltern nicht als Paar zusammen leben müssen, um eine gute Mutter oder ein guter Vater zu sein: Für die Kinder materiell und emotional da zu sein, Zeit mit den Kindern zu verbringen, damit sie unbeschwert, glücklich, geliebt und wertgeschätzt aufwachsen können. Was passiert, wenn Dirk in seiner Situation bleibt?

- Er schadet sich selbst, denn wenn die Schlaflosigkeit nicht ausreicht, um körperlich einen Hinweis auf seinen ungelösten Konflikt zu erhalten, werden weitere Symptome folgen.
- Die Kinder leiden weiter unter der angespannten Situation zwischen den Eltern. Nur ein gesunder und glücklicher Vater kann auf Dauer ein „guter“ Vater sein. Man kann nur geben, was man hat und wenn dies immer weniger wird, spüren dies die Schutzbefohlenen. Sein eigenes Glück und Wohlbefinden für das der Kinder zu opfern – das erwarten oft Partner, die aus egoistischen Gründen keine Trennung wollen – wird manipulativ als „korrektes“ und erstrebenswertes Verhalten den Kindern gegenüber dargestellt. Kinder werden somit als Instrument benutzt, den anderen unter moralischen Druck zu setzen, um die eigenen Bedürfnisse erfüllt zu bekommen.
- Kinder erhalten ein schlechtes Beispiel, was Wahrhaftigkeit, Selbstliebe und ein daraus abgeleitetes konsequentes Handeln betrifft. Da Eltern Vorbilder sind, werden sie dieses Fehlverhalten und die damit verbundenen Probleme mit in die persönliche Zukunft nehmen. Auch die damit verbundenen Wertvorstellungen.

Nachdem klar geworden war, woher Dirks Schlafstörungen stammten, habe ich Dirk zunächst nur aufgefordert, über diese Faktoren in Ruhe nachzudenken. Außerdem, sich mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen:

- Braucht ein erwachsener Sohn tatsächlich die (unglückliche) Gemeinschaft seiner Eltern? Was kann Dirk ganz unabhängig von seiner Frau als Vater für seinen Sohn tun? Was erwartet sein Sohn von seinem Vater?
- Wie könnte es organisiert werden, dass seine 8-jährige Tochter ihn als Vater mit allen Facetten weiterhin wahrnehmen kann?
- Wer könnte als Mediator/in helfen, wenn Mutter und Vater nicht mehr konstruktiv (Gedanken teilen, anstatt dem anderen das Ergebnis der eigenen Gedanken nur mitzuteilen) miteinander kommunizieren können?

Es ist keine einfache Aufgabe und es wird ein längerer Prozess werden, wenn materielle und organisatorische Faktoren eine schnelle Trennung erschweren. Aber auch Dirks aktuelle Situation ist nicht über Nacht entstanden. Die Herausforderung für beide Elternteile ist, klar zu sehen, zu akzeptieren und auch den Kindern zu erklären, dass sich lebendige Menschen ständig weiterentwickeln, manchmal als Paar auseinander leben können und trotzdem gute Eltern bleiben. Dass weder Papa noch Mama deshalb ein schlechter Mensch ist und Schuld am Unglück des Partners hat. Dass sich Erwachsene einander auch nach einer „überlebten“ Partnerschaft mit Respekt, Ehrlichkeit und Fürsorglichkeit begegnen können.

Dann sind Eltern Vorbilder in gesundem Verhalten. Wenn Kinder später in der eigenen Partnerschaft mit einer solchen Situation konfrontiert werden, können sie damit konstruktiv umgehen. Es geht um die Gestaltung einer besseren Zukunft für alle Beteiligten, in der zwei Individuen Eltern glücklicher Kinder bleiben, weil sowohl Mutter als auch Vater Aufrichtigkeit, Selbstliebe und Nächstenliebe leben.

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de

