



# Zwischen den Stühlen

oder: Wenn „Mann und Frau“ sich trennen

Von Michael Diaz

*Trennungen und Scheidungen gehören mittlerweile zur Lebenswirklichkeit vieler Erwachsener und Kindern.*

Der Partner(in) fürs Leben. Für immer und ewig sollte es sein. Das „Wir“ stand im Vordergrund. Wieviel Zeit ist seitdem vergangen? Aus dem damaligen Paar wurde irgendwann auch eine Familie. Aus der Frau wurde auch eine Mutter und aus dem Mann wurde auch ein Vater. Heute stehen Sie vor der Trennung oder einer der Partner stieg bereits aus der Paarbeziehung aus.

## **Verletzungen, Wut, Enttäuschung aber auch**

Hoffnung wurden zu ihrem täglichen Begleiter. Sehr häufig kann es nun unbewusst, aber auch bewusst passieren, daß ein gemeinsames Kind zwischen die Stühle der Gefühle, des in der Trennung lebenden oder bereits getrennten Paares, gerät.

Der innere Wunsch jedes Kindes ist natürlich, daß Mama und Papa immer Mama und Papa bleiben sollen. Aus der Evolution heraus ist dies ein überaus sinnvoller natürlicher Überlebensinstinkt. Ein Kind ist ohne seine Eltern noch nicht überlebensfähig. Ein Kind ist auch unter diesem Hintergrund, noch nicht wirklich in der Lage zu differenzieren, daß sich die Frau und der Mann trennen. Mama und Papa jedoch immer Eltern bleiben werden.

Dieser natürliche Instinkt des Kindes kann nun sehr häufig als „Verbündeter“ von einem der verletzten Partner missverstanden werden. Hierbei geht es dem Kind aus-

schließlich darum, seine Eltern zu behalten. Wenn Mann und Frau sich als Paar trennen oder getrennt haben, ist dies für ein Kind relativ irrelevant, wenn die Eltern als Eltern bestehen bleiben.

Normen, Glaubenssätze, Wertvorstellungen usw. können sich auch bei Erwachsenen erschwerend bei einer klaren Differenzierung der einzelnen Rollen, sowohl als Paar und Eltern, Mann und Vater, Frau und Mutter, auswirken. Jedoch ist ein Erwachsener bereits schon in der Lage Differenzierungen zu realisieren und zu verstehen. Kinder hingegen müssen dies noch erlernen.

Kinder gehören „nicht“ zwischen die Stühle, sondern in die Reihe, der Stühle der Eltern.

Folgende innere Haltungen, als gemeinsame Eltern, könnten für Ihr Kind(ern) hilfreich sein:

Was sich beide Eltern wünschen sollten  
Lassen Sie Ihr Kind ... Kind sein

1. Als Eltern werden Sie auch in Zukunft einiges miteinander zu sprechen und abzusprechen haben. Machen Sie Ihr Kind „nicht“ zu Ihrem Sprachrohr. Tauschen Sie sich mit Ihrem Ex- Partner(in) auf dem direkten Weg aus.

2. Bisher hat wahrscheinlich einer von Ihnen beiden mehr oder weniger die Erziehung Ihres Kindes ausgefüllt. Trauen Sie nun auch dem Teil, bei welchem Ihr Kind nun

„nicht“ immer leben wird die Fähigkeit zu, Ihr gemeinsames Kind, in der Erziehung begleiten zu können.

3. Sprechen Sie gemeinsame Erziehungsziele ab. In diesem Moment kann dies vermutlich sehr schwierig für Sie Beide oder zumindest für einen von Ihnen Beiden sein. Fragen Sie sich jedoch dabei, worum es Ihnen geht? Um Sie selbst oder um Ihr Kind. Versuchen Sie Ihre eigenen Verletzungen herauszulassen.

4. Geben Sie ihrem Kind einen langfristigen Zeitplan. So wie Erwachsene, benötigt auch Ihr Kind, einen Rahmen in welchem es sich bewegen kann und darf.

5. Geben Sie Ihrem Kind Planungssicherheit. Vereinbaren Sie als Eltern feste Abhol- und Übergabezeiten, an welche Sie sich auch halten. Planen Sie bereits schon 1 Jahr im voraus, bei wem von Ihnen Beiden Ihr gemeinsames Kind zu bestimmten Feiertagen oder Ferienzeiten ist.

6. Freuen Sie sich für Ihr Kind, wenn es sich auch bei Ihrem Ex-Partner(in) wohl fühlt.

7. Führen Sie keine Diskussionen und Streitgespräche vor den Ohren Ihres Kindes durch.

8. Gehen Sie mit Ihrem Kind genauso um, wie vor Ihrer Trennung. Der Versuch Ihr Kind durch übermäßiges Verwöhnen, an einen von Ihnen Beiden höher zu binden, löst ein gewolltes Ungleichgewicht aus. Ihr Kind braucht Sie als Eltern aber zu gleichen Teilen.

9. Wenn Sie sich über Ihren Ex-Partner(in) ärgern. Bringen Sie Ihr Kind „nicht“ in eine Zwickmühle, wo es sich zwischen einen von Ihnen Beiden entscheiden soll.

10. Belasten Sie Ihr Kind „nicht“ mit zuviel Verantwortung. Sehen Sie Ihr Kind als Kind und „nicht“ als Erwachsener.

Eine Trennung/Scheidung ist für alle Betroffenen eine schwere Zeit der Verarbeitung, Akzeptanz und/oder einer Neuorientierung. Geben Sie sich die Zeit und die notwendigen Gespräche. Gespräche für Sie als Paar, als auch Gespräche für Sie als Eltern von und mit Ihren Kinder(ern).

Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten in problematischen Herausforderungen Ihrer Paar- und Elternbeziehung.

*Neue Impulse auf neuen Wegen*  
Ihr Michael Diaz

## Scheidung ohne Rosenkrieg!

Vortrag von  
Michael Diaz und  
Rechtsanwältin Alexandra Fischl

**„SCHEIDUNG“ Wie vermeide ich einen Rosenkrieg? - Therapeutische Möglichkeiten - Rechtliche Grundlagen**

**Termin: Do.5.Mai 19 Uhr**  
**im Haus für Wellness und Therapie**  
**Dr.Gessler-Strasse 18 - 93051 Regensburg**  
**Voranmeldung unter 0941-4907008.**  
**Eintritt „kostenfrei“**



**Michael Diaz**  
Systemtherapeut . Traumatherapeut  
Paar- und Familientherapeut  
Trennungstherapeut  
Krisenintervention  
NLP-Therapeut  
Biofeedbacktherapeut  
Psychologischer Berater  
Psychotherapeutischer Heilpraktiker

**Für mampa-Leser:**  
Telefonische  
Sprechstunde  
Mo-Fr 11:30-12:00 Uhr

### Zielorientierte Lösungswerkstatt

Michael Diaz  
Dr.-Gessler-Str. 18  
D-93051 Regensburg  
Telefon 0941-4907 008  
mail@loesungswerkstatt.info  
www.loesungswerkstatt.info