

# Wenn die Einheit zerbricht

Im Chaos einer Trennungssituation erleben Menschen Achterbahnfahrten der Gefühle – Kinder spüren die Unsicherheit und Labilität ihrer Eltern sehr schnell

*Mein Mann hat sich vor fünf Wochen von mir getrennt. Grund dafür ist eine andere Frau. Wir sind seit neun Jahren verheiratet, und unser sieben Jahre alter Sohn liegt uns beiden sehr am Herzen. Wir wollen ihn schützen und ihm beide Mutter und Vater bleiben. Nur weiß ich nicht, wie das gehen soll. Im Moment wird mir immer schlecht, wenn ich Titel von Ratgebern lese wie „Glücklich getrennt“, „Trennung in Liebe“, „Aus Liebe loslassen“. Wie soll ich mich glücklich trennen, wenn ich meinen Mann noch liebe und mit ihm zusammen sein will? Gleichzeitig bin ich so enttäuscht und verletzt, dass ich ihm alles an den Kopfschmeißen könnte. Wie soll ich meinen Sohn mit ihm und seiner neuen Freundin ruhigen Herzens zusammen sein lassen? Ich bin ratlos. Alina, 38*

Sie befinden sich im Chaos einer Trennungssituation und erleben wie alle Menschen in solchen Situationen Achterbahnfahrten der Gefühle. Sie sind eine verantwortungsvolle Mutter und wollen vor allen Dingen Ihren Sohn schützen. Das kann ich gut verstehen.

Kinder spüren die Unsicherheit und Labilität Ihrer Eltern sehr schnell und haben die Fähigkeit, ihr eigenes Gefühlschaos abzuschalten, das mit einer Trennung der Eltern verbunden ist. Nach dem Motto: „Wenn ich merke, dass Mama sich noch mehr Sorgen macht, wenn ich traurig bin, dann bin ich einfach nicht mehr traurig.“ So ist die Gefahr groß, dass die Kinder im Sinne der Stabilisierung der Eltern funktionieren, schon „so viel Verständnis“ zeigen und erwachsene Aufgaben übernehmen. Das kindliche Bedürfnis, Papa ebenso zu lieben, wird dann womöglich hintangestellt, nur damit es Mama wieder gut geht.

Sagen Sie Ihrem Sohn ehrlich, wie es Ihnen geht und dass Sie sich um sich kümmern werden und gegebenenfalls Hilfe holen. So geben Sie ihm ein klares Signal, dass er nicht



KATHARINA  
GRÜNEWALD

**” Sagen Sie Ihrem Sohn ehrlich, wie es Ihnen geht und dass Sie sich um sich kümmern werden**



verantwortlich für Sie ist. Vielmehr geben Sie ihm auch die Erlaubnis, für sich zu sorgen und sich auch Hilfe bei seinem Vater zu holen, der ja für ihn eine liebevolle Bezugsperson bleibt.

Aus der „Vater, Mutter, Kind“-Einheit werden nun drei Dyaden: Vater-Kind, Mutter-Kind und Vater-Mutter. Diese Transformation braucht Zeit. Was brauchen Sie, damit Sie auch die Vater-Kind-Einheit unterstützen können und Ihrem Mann einen liebevollen und verantwortungsvollen Umgang mit Ihrem Sohn zutrauen? Besonders zu Beginn wird Ihnen da viel abverlangt. Sie sind ja selbst eine verletzte Liebende, die gerade Verständnis, Trost und Mitgefühl benötigt. Nur wenn Sie das akzeptieren und gut für sich sorgen, können Sie auch Ihrem Sohn eine haltgebende Bezugsperson sein. Sie brauchen eine innere Haltung. Also: Halten Sie inne!

An Ihrer Übelkeit beim Versuch, sich Hilfe in Ratgebern zu suchen, spüren Sie, dass Ihr Anspruch nach vernünftiger und erwachsener Trennung zu früh kommt. Sie brauchen zunächst Ihre Liebesenergie und Ihre ganze Aufmerksamkeit für den Klumpen Wut im Bauch, die Angst, die Ihnen den sicheren Boden unter den Füßen wegzieht und die große Traurigkeit, die Sie alles verschwommen sehen lässt. Natürlich braucht Ihr Sohn auch Ihre Liebe und Aufmerksamkeit. Lassen Sie sich jedoch im Kümmern um Ihren Sohn von anderen entlasten und unterstützen. Auch Ihr Mann, Großeltern, und Eltern von Freunden Ihres Sohnes können helfen. Zudem gibt es Gruppen für Kinder in Trennungssituationen.

Je liebevoller Sie mit sich umgehen, umso mehr geben Sie Ihrem Sohn auch die Erlaubnis, für sich zu sorgen. Und so kann eine Umgestaltung der Familiensituation für alle gelingen.

## Leserfragen

Unser Team von Expertinnen und Experten beantwortet Ihre Fragen in der Zeitung. Die Psychotherapeuten Désirée Beumers, Carolina Gertenberg und Daniel Wagner sowie die Diplom-Psychologinnen Elisabeth Raffauf und Katharina Grünewald sind versiert in der Beratung rund um Liebe, Beziehung und Partnerschaft. Der Urologe Volker Witt-

kamp kennt sich mit allem aus, was Liebe mit unserem Körper macht – und umgekehrt.

Schreiben Sie uns, was Sie in der Liebe bewegt! Ihre Zuschriften werden anonymisiert weitergegeben. Schicken Sie Ihre Frage an:

» [in-sachen-liebe@dumont.de](mailto:in-sachen-liebe@dumont.de)