

# Family



Partnerschaft genießen. Familie gestalten.

Erste Hilfe nach dem  
**Crash** Wie Paare schnell  
wieder zusammenfinden

Streit  
ums **Geld?**  
5 Paare zeigen, wie sie sich einigen

„Ich liebe meine  
**Brennpunkt-Schule!**“  
Eine Lehrerin zwischen zwei Welten

Runter von der Couch:

# Ab nach draußen!

Wie die Natur uns stark macht

Die Welt  
verändern?

Eine Familie fängt an.  
In Uganda

**Osterzeit**

Wie Sie mit Kindern in biblische  
Geschichten eintauchen

**SCM**  
Bundes-Verlag





db\_photocase.com

# Kann das gut gehen?

Wenn Scheidungskinder heiraten. Von Hans-Arved Willberg

**N**icht alle Kinder leiden gleich stark unter der Scheidung ihrer Eltern. Es kommt auf ihre Bewältigungskompetenzen und besonders auch auf die Umstände an. Am härtesten wird es für die Kinder, wenn nicht nur die Ehe scheitert, sondern auch noch die Scheidung; wenn also die Eltern nach der Scheidung in einer feindseligen Haltung zueinander bleiben. Oft geht das damit einher, dass die Kinder ihre Väter verlieren. Etwa ein Viertel der betroffenen Kinder wird nach der Scheidung auch noch Opfer des Rosenkriegs. Man hat herausgefunden, dass die schwersten Schäden bei Kindern anzutreffen sind, wenn deren Eltern noch nach mehreren Jahren nicht zum Frieden gefunden haben.

---

## Drama ohne Ende

Logischerweise lernen Kinder ihr Konfliktverhalten vor allem von den Eltern. Natürlich formen sie daraus auch die Bewältigungsmodelle für die Konflikte in ihrer eigenen Partnerschaft. In den allermeisten Fällen war die Scheidung der Eltern das Ende und die Konsequenz einer langen Reihe von unangemessenen Versuchen der Konfliktbewältigung. Beide Eltern hatten ihre Strategien, die sich fatal ergänzten. Beide versuchten, Konflikte auf eine Weise zu lösen, die nicht funktionieren konnte. Die Scheidung war nur der letzte Akt in diesem Drama. Oder, schlimmer noch: Ein Akt, dem noch viele weitere nach der Scheidung folgten.

Scheidungskinder gehen ihre eigene Ehe mit größerer Skepsis an, wenn sie überhaupt heiraten. Viele sind nicht überzeugt, dass ihre Ehe überdauern wird. Das ist auch ein Grund dafür, warum viele darauf verzichten, selbst Kinder zu bekommen. Wenn sie ihrem Nachwuchs nicht

das warme „Nest“ bieten können, das sie selbst vermissen, lassen sie es lieber bleiben.

Somit ist es kein Wunder, dass die Scheidungswahrscheinlichkeit der Ehen von Kindern geschiedener Eltern noch weit über dem Durchschnitt liegt. Anderthalb mal so hoch ist sie, wenn einer der Partner Scheidungskind ist, auf das Zweieinhalbfache steigt die Quote, wenn beide aus solchen Herkunftsfamilien kommen.

Es gibt zwei verschiedene Möglichkeiten, um auf die Erfahrungen in der Herkunftsfamilie zu reagieren: Entweder setzt das junge Paar die Tradition fort, oder die beiden entschließen sich, es ganz anders zu machen. In letzterem liegt eine große Chance. Nicht nur aus den eigenen Fehlern können Kinder lernen, sondern auch aus denen der Eltern! Viele fassen den Entschluss, dass sie sehr auf der Hut sein wollen, um nicht auf dieselbe Schiene wie die Eltern zu geraten. Und vielen gelingt es auch!

---

## Alte Muster aufbrechen

Unter Dauerstress neigen die Partner allerdings oft dazu, auf gewohnte Verhaltensmuster zurückzugreifen, was zwar Energie spart, aber auch einen hohen Preis haben kann. Man erkennt sich selbst nicht wieder und ist schockiert: Jetzt habe ich es genauso gemacht wie Papa oder Mama! Genau das, was ich auf keinen Fall wollte!

Zum Beispiel haben Matthias und Elke beide erlebt, wie ihre Väter immer wieder gewalttätig wurden. Bloß das nicht in der eigenen Ehe! Aber dann entstehen für beide berufliche Probleme und dadurch chronischer Stress. Sie sind reizbarer als sonst. Matthias ist von seinem Vater verprügelt worden und hat ein sehr starkes Bedürfnis entwickelt, in Konfliktsituationen das Weite zu suchen. Elke hat erlebt,



dass der Vater vor ihren Augen die Mutter geschlagen und die ganze Familie eingeschüchtert hat. Daraus resultiert bei ihr ein ebenso starkes Bedürfnis, nicht zu kuschen, sondern sich zu wehren, wenn es darauf ankommt. Wenn es brenzlich zwischen den beiden wird, läuft Matthias weg. Elke ist wütend darüber, weil er ihr keine Chance gibt, sich zu wehren. Eines Tages stellt sie sich ihm zornig in den Weg, als er wieder die Flucht ergreifen möchte. Er reagiert panisch und schubst sie zur Seite. Elke stößt sich an einer Kante und verletzt sich. Sie ist außer sich: „Du bist gewalttätig geworden! Genau wie mein Vater!“ Matthias ist zutiefst betroffen und beschämt. Sein Selbstwertgefühl sinkt mit einem Schlag auf Null und will sich nicht mehr erholen. Ihre Ehe gerät dadurch in eine gefährliche Krise, denn Elke reagiert rigoros: „Noch einmal so etwas, und ich lasse mich scheiden!“

Jetzt kommt es sehr darauf an, dass sie die Dynamik ihres Konfliktverhaltens verstehen und die Krise als Chance begreifen. Gerade hier, an diesem sehr kritischen Punkt, haben sie die Gelegenheit, es entschieden anders zu machen als ihre Eltern. Das bedeutet vor allem: jetzt nicht resignieren! Elke muss aufpassen, dass sie nicht überreagiert und dadurch einen Druck auf Matthias ausübt, der ihm jetzt gar nicht bekommen würde. Matthias muss achtgeben, dass er nicht noch tiefer im Selbstabwertungsloch versinkt, sondern wieder herauskrabbelt. Für beide ist es jetzt ganz wichtig, dass sie das Problem als punktuellen Schaden ansehen, der sich beheben lässt. Es ist nicht das große Leck, an dem das Eheschiff jetzt untergehen muss! Es ist ein kleines, wenn auch gefährliches Leck, das sich abdichten lässt.

### „Wir machen es besser!“

Entscheidend ist, dass sie sich die Problemreaktionen zugestehen, bis auf die Gewalttätigkeit. Da sind sich Elke und Matthias einig: Das darf nicht wieder vorkommen. Nicht zuletzt würde ihr Vertrauen dadurch zu stark belastet werden. Elke sieht aber ein, dass Matthias unter Stress im Konfliktfall auf jeden Fall eine Fluchtmöglichkeit braucht. Und Matthias versteht, dass Elke in solchen Situationen unbedingt ernst genommen sein will und dass sie ihr provokatives Verhalten nicht berechnend einsetzt, um ihn fertig zu machen, sondern dass es aus der Not entsteht. Daraus basteln sie sich ihren Notfallplan: Matthias darf im Ernstfall weglaufen, aber er darf den Konflikt nicht unter den Teppich kehren. Wenn sich die Wogen gelegt haben, wird konstruktiv darüber gesprochen.

Wer kann garantieren, dass es gut gehen wird? Nur die beiden selbst, indem sie sich auf ihren Entschluss besinnen: „Wir haben es miteinander gewagt, um es besser zu machen! Und dazu haben wir auch das Zeug. Aufgeben steht nicht auf dem Programm. Wir können es schaffen und das werden wir auch! Und wenn wir an Grenzen kommen, holen wir uns Hilfe.“

Hans-Arved Willberg ist Trainer, Dozent und Publizist ([www.life-consult.org](http://www.life-consult.org)).

Quelle und Literaturtipp: Willberg, Hans-Arved, Der Scheidungsratgeber: Hilfen – Wenn und bevor es zu spät ist (Lutherisches Verlagshaus, J.F. Steinkopf: Kiel, 2010)

## Mitten im Saft

Matthias Georg lässt Silvester fast ausfallen.

Für wenige Sekunden streift das Leben wie ein Spielfilm an mir vorbei. Keine Panik, ich bin weder mit einem Flugzeug im Sinkflug noch ist die Frankfurter Eintracht Europapokal-Sieger. Es ist einfach nur Silvester. Zum 26. Mal. Aber Premiere mit Nele. Das Kind, das vor gefühlt drei Tagen noch den Bauch meiner Liebsten gespannt hat wie einen Flitzebogen, krabbelt nun durch unsere Zimmer und räumt die Schränke aus. So schnell geht das. Morgen will sie eine Barbie und übermorgen weint sie, weil ein Junge mit angloamerikanischem Namen und Nietenjeans nicht zurückgelächelt hat. Altern lässt mich und meine Frau diese Vorstellung aber nicht. Während andere Eltern ihre Babys mit Rückenschmerzen und Midlife-Crisis wickeln müssen, stehen wir voll im Saft und planen schon die erste Weltreise ohne Kinder in 2034. Aber heute ist nicht morgen. Heute ist Silvester. Heute gibt es keine Party mit den Kumpels. Heute ist ein „Ruhiger“ angesagt. Denn: Heute um 0.00 Uhr knallt es. Nele steht beim ersten Böller um fünf vor zwölf kerzengerade im Bett. Erst durch den Nachwuchs begreife ich, was ein Hundebesitzer Jahr für Jahr durchmacht. Noch so ein philosophischer Moment. Und während sich alle im Dorf in die Arme fallen, ihr einziges Glas Prosecco im Jahr trinken und die Standardformeln dem Nachbarn ins Ohr säuseln, über dessen mittäglichen Rasenmähen sie sich wenige Wochen später wieder auslassen, stehe ich ohne Frau und Kind auf dem Balkon. Katha versucht, den größten Knaller von allen wieder ins Bett zu bringen. Aber unsere kleine Rakete hat längst Lunte gerochen. Dick eingewickelt feiert sie mit uns ihren ersten Jahreswechsel. Dafür schläft sie in dieser Nacht wie ein Stein. Und am nächsten Morgen – dem ersten in 2014 – fühlen ich und meine Liebste uns zum ersten Mal seit dem 26. Februar 2013 endlich wieder in etwa wie neugeboren.

Matthias Georg lebt mit seiner Frau Katharina und Tochter Nele im hessischen Hinterland.

