



Nahezu jede fünfte Familie lebt heute in Trennung. © Manu Padilla Photo/plainpicture

Trennung mit Kleinkind

Wie ein Alien mit Baby

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Trennungen sind für Eltern oft Lebenskrisen. Wenn das Kind noch sehr klein ist, ist es besonders schwer. Doch es gibt Wege, den Prozess für alle zu erleichtern. Von Friederike Bieber

Dieser Artikel ist Teil von *ZEIT am Wochenende* [<https://www.zeit.de/we>], Ausgabe 21/2023.

Tanja Huber (*Name geändert*) kämpfte lange gegen die Einsicht, dass ihre junge kleine Familie nicht dem Ideal entsprechen würde, von dem sie geträumt hatte: Vater-Mutter-Kinder, Garten, Glück und Harmonie. "Ich hatte immer eine sehr genaue Vorstellung davon, wie ich später leben möchte", sagt Huber. "Mit meinem Partner als Einheit, die Großeltern um die Ecke, einen Job in Teilzeit und nach zwei Jahren kommt das zweite Kind." Nie kam in diesem Traum die Möglichkeit vor, sie könne sich schon ein Jahr nach der Geburt ihres ersten Kindes trennen. Doch kurz nach dem ersten Geburtstag ihrer Tochter stand Tanja Huber vor der Entscheidung: getrennt und sehr früh alleinerziehend oder unglücklich zusammen.

Hubers Bild einer glücklichen Familie ist in der Gesellschaft noch immer tief verankert, dabei lebt heute nahezu jede fünfte Familie in Trennung [<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie/chancen-und-teilhabe-fuer-familien/alleinerziehende>]. "Dass die gemeinsamen Kinder bei der Trennung noch sehr klein sind, ist nicht ungewöhnlich, schließlich sind die ersten Jahre mit Kind oft die herausforderndsten", sagt die Erziehungswissenschaftlerin Ute Steffens. Sie begleitet seit Jahrzehnten Familien in Trennung und hat im vergangenen Jahr das Buch *Mit Kindern durch die Trennung* veröffentlicht. Obwohl Familien heute offen in ganz unterschiedlichen Konstellationen lebten – in Generationenwohnprojekten, in WG oder als Patchworkfamilie –, sagt Steffens, trage fast jede und jeder die archaische Sehnsucht nach der intimen Kleinfamilie in sich herum. "Für Mütter und Väter ist bei einer Trennung das der schwierigste Schritt: sich von diesem Heile-Familie-Bild zu verabschieden", sagt Steffens.

Badetag mit dem Papa

Für Tanja Huber war das Zerplatzen ihres Lebenstraums ein dramatisches Erlebnis. "Ich sah mich als gescheitert an und hatte dieses Bild der alleinerziehenden Hartz-IV-Mutter im Kopf, zu der ich jetzt werden würde." Das Umfeld in dem kleinen bayerischen Ort auf dem Land, in dem Huber wohnt, machte es ihr nicht leichter. "Ich wurde von anderen Kitaeltern schief angeguckt, manchmal mit Mitleid, manchmal mit Unverständnis. Viele unserer gemeinsamen Freunde nahmen erst mal Abstand", sagt Huber. "Ich wusste von niemandem, der eine ähnliche Situation durchlebt hätte, und fühlte mich wie ein Alien."

Hinzu kam, dass Hubers Tochter bei der Trennung noch so klein war. Huber war neben ihrem Teilzeitjob plötzlich allein für den Haushalt und die Betreuung einer Einjährigen verantwortlich. "Füttern, wickeln, spielen, ins Bett bringen, Wäsche waschen, einkaufen, arbeiten: Wenn die Kleine bei mir war, hatte ich keine einzige Pause", sagt Huber.

Gleichzeitig musste Huber mit ihrem Partner weiterhin in regelmäßigem Kontakt bleiben, die Details rund um Kita, Kleidung, Kinderarzt, Geld und Betreuung besprechen. Und sie musste lernen, das Kind dem Vater anzuvertrauen, von dem sie selbst nun getrennt war. "Meine Tochter ihrem Papa abzugeben, war schrecklich. Plötzlich hatte ich nichts mehr zu tun und wusste nicht, wohin mit mir. Ich habe sie vermisst und schrecklich gelitten."

Körperliche Überforderung, Einsamkeit, emotionale Belastung, Zukunftsängste und der zerstörte Lebenstraum: "Ich dachte damals, ich überlebe das nicht", sagt Huber.

Christina Rinkl ist Trennungskoachin und berät Mütter und Väter in Trennungssituationen. Eine Elterntrennung führe fast immer in eine Lebenskrise, sagt sie, doch mit Kleinkind habe diese ganz besondere Herausforderungen. Die ersten Monate und Jahre eines Kindes seien auch für eine intakte Familie körperlich und psychisch sehr herausfordernd. "Gerade die Zeit nach der Schwangerschaft und Geburt ist eine sehr emotionale Phase", sagt Rinkl. "Sie bedeutet für alle einen großen Umbruch: Es gibt einen neuen Alltag, die Elternteile müssen sich in ihre neuen Rollen einfinden und dazu kommt eine überaus anstrengende Carearbeit." Komme dann eine Trennung dazu, könne die Last überwältigend sein. Dazu kommt, dass man als getrennter Elternteil, ähnlich wie Tanja Huber, überall scheinbar glückliche Familien sieht, ob beim Kinderarzt, in der Krabbelgruppe oder auf dem Spielplatz. Das könne die Einsamkeit und Verzweiflung noch verstärken, sagt Rinkl.

Mehr zum Thema

Trennung mit Kind

Trennung vom Partner

Bleibt bloß nicht wegen der Kinder zusammen!

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/familie/2023-05/trennung-partner-beziehung-frauen-kinder>]

Trennungskinder

Wie getrennte Eltern ihre Schuldgefühle kompensieren

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/familie/2022-11/trennungskinder-eltern-familie-erziehung>]

Trennungskinder

Zu dir oder zu mir?

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2019-10/trennungskinder-wechselmodell-kinder-familie-scheidung>]

Für die gesunde seelische Entwicklung auch von noch sehr kleinen Trennungskindern sei entscheidend, dass sie eine gesunde Beziehung zu beiden Elternteilen aufbauen können, sagt die Erziehungswissenschaftlerin Steffens. "In seinen ersten Lebensmonaten hat ein Kind ganz besondere, unmittelbare und sehr körperliche Bedürfnisse nach beiden Elternteilen", sagt sie. "Die Entwicklungsaufgabe eines Kindes im ersten Jahr besteht darin, über die Erfahrung, dass seine Bedürfnisse regelmäßig und zuverlässig befriedigt werden, Urvertrauen zu erwerben. Da die Eltern zunächst seine einzigen Bezugspersonen sind, müssen diese die elementaren Bedürfnisse des Babys nach Essen, Trinken, Zärtlichkeit und Liebe erfüllen."

Aufgrund der anfänglich symbiotischen Beziehung zwischen Mutter und Kind

[<https://www.zeit.de/entdecken/2023-01/eltern-kind-beziehung-vaeter-bindung>] erfolge der

Kontakt des Vaters zum Kind nach der Trennung in der Regel in der direkten privaten Umgebung der Mutter. "Das ist bei frühen Trennungen natürlich sehr schwer. Hier muss die Mutter den Raum für den Aufbau einer Vater-Kind-Beziehung gewähren, gleichzeitig muss der Vater die Grenzen der Mutter respektieren, statt auf seine Rechte zu pochen", sagt Steffens. Das stelle in der emotional aufgeladenen Situation einer Trennung eine große Herausforderung dar. "Regelmäßige Besuchsstunden in der vertrauten Umgebung, vielleicht ein wöchentliches gemeinsames Abendessen oder ein regelmäßiger Badetag mit Papa sind hier Möglichkeiten." Dies ermögliche es dem Säugling, mit der Zeit ein Vertrauen zum getrennt lebenden Elternteil aufzubauen und zu erfahren, dass es auch von ihm geliebt wird.

Ist das Kind nach seinem ersten Lebensjahr über das Säuglingsalter hinaus, beginnt es sich von der Mutter zu emanzipieren. Es geht vielleicht in die Kita, verbringt schon mal einen Nachmittag bei den Großeltern. Hier kann und sollte das getrennt lebende Elternteil mehr eingebunden werden. "Im Alter von zwei bis drei Jahren besteht die Entwicklungsaufgabe des Kindes in der Erprobung seiner Autonomie", sagt Steffens. "Hier kommt dem zweiten Elternteil, auch wenn er oder sie nicht mehr mit dem Kind zusammenlebt, eine große Bedeutung zu: als weiterer Beziehungspartner des Kindes, der den Radius erweitert, innerhalb dessen das Kind die so notwendigen Autonomie-Erfahrungen ausprobieren und trainieren kann." Außerdem verschaffe der regelmäßige Kontakt dem hauptverantwortlichen Elternteil Entlastung und lege den Grundstein für eine verlässliche Beziehung zum Kind.

"Das Wichtigste für kleine Kinder sind Rituale", sagt Steffens. "Trennungskinder brauchen in den ersten drei Lebensjahren vor allem Kontinuität und Zuverlässigkeit. Dadurch festigt sich ihr Vertrauen in ihre Familie, auch wenn das Familienleben bei ihm anders aussieht als bei anderen." Darüber hinaus könne man ihnen altersgerechte, konkrete Orientierungshilfen geben. Für kleine Kinder, die noch keinen sicheren Zeitbegriff haben, eignet sich zum Beispiel ein Abrisskalender, in dem Papa-Tage farbig markiert sind.

» Es ist noch nicht gut, aber es wird besser. «

— Tanja Huber, getrennt erziehende Mutter

Die Trennung von Tanja Huber ist inzwischen anderthalb Jahre her, die gemeinsame Tochter bald drei Jahre alt. Huber und ihr Partner versuchen, ihrem Kind auch in Trennung gute Eltern zu sein. Huber zog in eine Wohnung in der Nähe der alten, sodass die Tochter nicht die Kita wechseln musste und nun ein paar Tage in der Woche bei Mama und ein paar Tage bei Papa verbringen konnte. "Das war am Anfang sehr schwer", sagt Huber. "Nicht nur ich hatte Probleme, von der Kleinen getrennt zu sein. Auch sie selbst hat unter den Wechseln gelitten und das jeweils andere Elternteil vermisst." Die Absprachen zwischen den beiden Elternteilen funktionieren heute leidlich. "Es ist noch nicht gut, aber es wird besser", sagt Huber.

Die Erziehungswissenschaftlerin Steffens hat an Trennungen bestimmte Muster und

Abfolgen beobachtet, die sie in fünf Phasen aufteilt: eine erste Phase der Vortrennungszeit, in der sich die Partner voneinander entfremden, eine zweite Schockphase der tatsächlichen Trennung, die dritte Phase ist eine von intensiven Gefühlen, wenn die Elternteile die Trennung realisieren; schließlich eine vierte Phase der Konsolidierung und des Aufbruchs und eine fünfte Phase der Integration, während der die Trennung akzeptiert ist und beide Partner eine neue Lebensperspektive entwickeln.

Besonders heikel für alle Kinder seien die ersten drei Phasen, sagt Steffens. Die erste Phase der Konflikte und der Entfremdung, die vor allem im Privaten und hinter verschlossenen Türen ablaufe, könne besonders in jungen Kindern existentielle Ängste auslösen, weil sie nicht einordnen könnten, was zwischen den Eltern passiere. Steffens berichtet von einer Mutter, die von der Kitaerzieherin ihrer jüngsten Tochter angesprochen wird: Diese habe sich in letzter Zeit verändert, zöge sich allein in die Puppenecke zurück und würde in Rollenspielen auf die Puppen einschlagen, sie heftig beschimpfen und schließlich rauswerfen. Die Erzieherin erkundigt sich nach häuslicher Gewalt. Das konnte die Mutter verneinen, doch der Mutter sei sofort klar geworden, dass die Tochter die nächtlichen heftigen Streite mitbekomme, die sie mit ihrem Mann führe, seit dieser eine Affäre habe.

"An diesem Beispiel sieht man, wie wichtig es ist, dass Eltern Verantwortung übernehmen", sagt Steffens. "Auch sehr kleine Kinder haben äußerst feine Antennen, was die Stimmung zwischen ihren Eltern angeht", sagt sie. "Eine Beziehungskrise lässt sich vor ihnen nicht geheim halten, egal ob sie sich in lauten Streits oder in eisigem Schweigen äußert."

Kinder neigten dazu, die Schuld für Missstimmung unter den Eltern bei sich selbst zu suchen. Denn über die Erfahrung, dass sich Eltern ihnen verlässlich und regelmäßig zuwenden, erhalten ganz kleine Kinder die Information, dass sie in Ordnung und willkommen sind. Seien Eltern durch ihre Konflikte angespannt und emotional nicht verfügbar, sagt Steffens, bezögen kleine Kinder das auf sich, auch wenn sie noch kein Schuldgefühl im Sinne von moralischer Verantwortung hätten. Sie folgten dann der inneren seelischen Gleichung "Ich fühle mich nicht wohl, also liegt es an mir" und bekämen das Gefühl, mit ihnen sei etwas nicht in Ordnung. Das liege daran, dass Kinder, je jünger sie seien, noch nicht zwischen dem seelischen und leiblichen Erleben unterscheiden könnten. Deshalb hat nach Erfahrung von Steffens eine Trennung mit sehr kleinen Kindern auch keine Vorteile gegenüber Trennung mit älteren Kindern, obwohl ältere Kinder Konflikte der Eltern bewusster wahrnehmen können.

Gegen Angst und Unsicherheit hilft ein regelmäßiger und verlässlicher Rahmen. "Bei Trennungen mit sehr kleinen Kindern hilft es, einzeln in den Kontakt zum Kind zu gehen und sich mit ihm zu beschäftigen", sagt Steffens. Eine strikte, wiederkehrende Aufgabenteilung zwischen den Eltern etwa könne das Kind entlasten. In jedem Fall sei eine räumliche Trennung allemal besser, als im Konflikt verhaftet zu bleiben. "Wird der Kontakt mit dem Ex-Partner als zu unerträglich empfunden – gerade in der dritten Phase der Trauer und Wut –, würde ich Eltern von Kleinkindern raten, diesen Konflikt über die Häufigkeit der Kontakte zu regulieren. Weniger ist dann mehr."

Vorbild für das spätere Ich des Kindes

Möglicherweise hilft es auch, sich als Mutter oder Vater die eigene Vorbildfunktion für die spätere Identität des Kindes bewusst zu machen. Will ich meinem Kind vermitteln, dass eine Partnerschaft aus Streit und Leid besteht? Oder soll es lernen, dass jeder selbst für sein Glück verantwortlich ist. "Auch kleinen Kindern tut man keinen Gefallen, wenn man ihretwegen zusammenbleibt", sagt Ute Steffen. "Genau wie sie Missstimmungen sofort bemerken, spüren sie es auch, wenn das Verhalten der Eltern nicht kohärent zu ihren Gefühlen ist."

Tanja Huber bereut ihre Trennung nicht. "Mein Leben ist jetzt ehrlicher", sagt sie. "Es geht mir nicht mehr so sehr um den äußeren Eindruck, sondern um das innere Wohlbefinden." Manchmal rege sich zwar noch in ihrem Inneren mit etwas Wehmut ihr traditionelles Heile-Familie-Bild, aber es sei flexibler geworden, sagt Huber. "Ich möchte immer noch eine Familie haben, aber heute finde ich es in Ordnung, wenn sie aus mehreren Menschen besteht und auf verschiedene Standorte verteilt ist."

Mithilfe eines Coachings, das Huber nach Überwindung der Schockphase begonnen hat, schaffte es Huber, sich Menschen in ihrem Umfeld zu öffnen. "Während ich am Anfang vor Scham die Kontakte kurzgehalten habe und nicht mehr als 'Hallo' und 'Tschüss' sagte, nahm ich langsam eine selbstbewusstere Haltung an und begann, anderen Menschen mehr über meine Situation zu erzählen", sagt die junge Mutter. So erfuhr sie, dass andere Mütter und Väter und einige ihrer Kolleginnen auch Trennungserfahrungen gemacht haben, dass es in ihrem Umfeld manche Patchworkfamilie gibt, von der sie gar nicht wusste. "Ich bin also doch nicht der Alien im Dorf, als der ich mich gefühlt habe", sagt Huber. Seit etwa einem Jahr treffe sie online andere Mütter in einer Alleinerziehende-Gruppe - "ganz tolle, selbstbewusste, selbstständige Frauen", sagt Huber. Sie hätten ihr Bild von der gescheiterten, alleinerziehenden Mutter revidiert. "Ich möchte das Beste aus der Situation machen, damit unsere kleine Tochter in einer liebevollen Familie aufwachsen kann. Auch wenn diese anders aussieht, als ich mir das früher vorgestellt hatte."