



Pädagogische Elternbegleitung

Lesezeit 11 Minuten

Wechsel zwischen zwei Elternhäusern. Wie die Übergabe des Kindes gelingt.

Endlich steht das nächste Umgangswochenende bei Deinem Kind an! Doch vielleicht beschleicht Dich zeitgleich auch ein ungutes Gefühl. Die letzten Übergaben waren alles andere als angenehm. Ein falsches Wort folgte auf das nächste und wohlmöglich war am Ende gar kein Austausch zwischen Euch Eltern möglich. Der Wechsel zwischen zwei Elternhäusern kann auch für Dein Kind eine Herausforderung sein, wenn ihr als Eltern nach der Trennung nicht nur auf Paar- sondern auch auf Elternebene im Konflikt miteinander steht. Damit Dein Kind möglichst unbeschwert in die Lebenswelt des anderen Elternteils wechseln kann, möchten wir Dir ins nächste Umgangswochenende einige Impulse mitgeben.

Eine Umgangsregelung finden.

Dein Kind muss sich auf Eure Absprachen verlassen können, um sich sicher zu fühlen. Der erste Schritt für Euch Eltern sollte daher sein, eine verlässliche Umgangsregelung zu finden, auf die Dein Kind vertrauen kann.

Jede Familie hat ihre eigene Geschichte und jedes Kind braucht etwas anderes, damit es nach der Trennung der Eltern konstruktiv weitergeht. Wichtig ist deshalb, dass ihr möglichst alle Aspekte, die für die Ausgestaltung und Durchführung des Umgangs mit Deinem Kind wichtig sind, in der Umgangsvereinbarung berücksichtigt. Am besten beginnt

Ihr mit der schriftlichen Wertschätzung von dem, was bereits gelingt und wo Einigkeit zwischen Euch herrscht. Das Bundesfamilienministerium (BMFSFJ) liefert in seinem Ratgeber eine Mustervorlage zur Umgangsregelung. Nehmt die Mustervereinbarung als Anregung und verändert diese so, dass es für Euch und Eure konkrete Familiensituation passt.

Habt Ihr als Eltern dann allein oder mit Hilfe einer Beratungsstelle eine einvernehmliche Regelung gefunden, könnt Ihr Euch an das Familiengericht wenden und die Vereinbarung gerichtlich noch abschließend protokollieren und billigen lassen. Dieser Anspruch auf gerichtliche Billigung ergibt sich aus § 156 Abs. 2 FamFG. Mit dieser Billigung durch das Familiengericht ist eine Elternvereinbarung rechtlich bindend und kann mit Hilfe der Polizei notfalls vollstreckt werden.

Gelingt eine einvernehmliche Umgangsregelung nicht, kann jeder von Euch eine Umgangsregelung beim Familiengericht beantragen. Vor Gericht gibt es dann keine Umgangsregelung durch Einigung beider Eltern, sondern durch richterliche Anordnung durch den Richter nach Anhörung beider Eltern; zum Teil auch des Kindes. Die Umgangsregelung sollte dann jährlich geprüft und bei Bedarf aktualisiert und an den Entwicklungsstand des Kindes angepasst werden.



© Flechtwerk 2+1 gGmbH

Die richtigen Worte finden.

Für Dein Kind ist der Wechsel zwischen den Elternhäusern eine Situation, die mit viel Unsicherheit verbunden sein kann. Wenn Dein Kind abgeholt und zurückgebracht wird, erlebt es beide Elternteile für einen kleinen Moment gleichzeitig. In diesem Moment können Kinder erfahren, dass beide Eltern weiter Verbündete für das Kind sind. Doch gerade in Stresssituationen fallen wir leider oft in gewohnte, aber nicht selten destruktive Kommunikationsmuster zurück oder wiederholen, was wir selbst in unserem eigenen Elternhaus erlebt haben: Schweigen etwas tot, weil wir keine Worte finden oder verbieten anderen den Mund, weil wir nicht aushalten, was sie zu sagen haben. Wir werten ab, manipulieren, drohen oder flüchten uns in Sarkasmus. Eine echte Kommunikation findet nicht statt. Keiner fühlt sich gehört. Die Kinder erleben die Kommunikation zwischen den Eltern dann als hochgradig dysfunktional und geraten in Not. Kinder wünschen sich Geborgenheit. Und sie werden sich immer so verhalten, dass es mindestens einem von beiden Elternteilen gut geht, um sich wieder sicher fühlen zu können.

Du kannst nicht beeinflussen, wie sich der andere Elternteil bei der Kindesübergabe verhält. Du kannst aber sehr wohl mit einem achtsamen Umgangston vorgeben, was Dein Kind im Zusammensein mit Dir erlebt und übernimmst dafür die Verantwortung. Als Papa oder Mama bist Du auch in Deiner Wortwahl ein Vorbild für Dein Kind. Trage dazu bei, das Drama zwischen Euch Eltern nicht weiter zu füttern. Vielleicht hilft es Dir, wertzuschätzen, dass außer Dir selbst auch der andere Elternteil das Leben an Dein Kind weitergegeben hat. Gut, sich zu erinnern: Unser gemeinsames Kind ist auch nach der Paartrennung für beide Elternteile der größte Schatz. Vielleicht gelingt es eines Tages, dem anderen Elternteil für dieses Geschenk dankbar zu sein.

Kinder unbeschwert wechseln lassen.

Wenn eine kindeswohlorientierte Übergabe mit dem anderen Elternteil nicht möglich ist, weil Du die Nähe des anderen nicht aushältst, dann gehe auch hier in Verantwortung. Regele mit dem anderen Elternteil eine zeitversetzte Übergabe bei Nachbarn, im Kindergarten oder in der Schule. So kann sich Euer Kind in Ruhe von dem einen verabschieden und den anderen begrüßen. Wenn es möglich ist, sollte der Austausch auf Elternebene dennoch stattfinden. Bewährt hat sich hierbei ein kleines Umgangsheft, in das beide Eltern notieren. Das Heft wird am Umgangstag dann mit an den anderen Elternteil übergeben. Wenn Ihr Euch auf diese Methode einigen könnt, dann wird sie mit der Zeit zur

Routine und sorgt für Entlastung auf beiden Seiten. Denn alle aktuellen Informationen, die Euer Kind betreffen, werden dort notiert und sicher an den anderen Elternteil übermittelt. Und auch Dein Kind ist entlastet, wenn es kein Bote für Eure Nachrichten sein muss.

Die richtigen Dinge mitgeben.

Der primärerziehende Elternteil hat die Aufgabe, dem Kind von der Garderobe bis zum Kindersitz alles Notwendige mitzugeben. Sorge spielerisch dafür, dass alles bei der Übergabe wieder an seinen Platz kommt. Lasse Dein Kind anfangs mit dem Handy alle Dinge fotografieren. Am Ende der Umgangstage führen Euch die Fotos durch die Schatzsuche. Wer findet die Dinge beim Kofferpacken als Erster?

Vielleicht sieht die Umgangsregelung sogar eine Übernachtung des Kindes mit Dir vor. Manchmal sind die Kinder trotz aller Freude unentschlossen, ob sie damit nicht den anderen Elternteil enttäuschen. Wie entlastend wäre es, wenn der Primärerziehende unabhängig davon einfach schonmal ein Zeichen der Ermutigung setzt und dem Kind eine gepackte „Gute-Nacht-Tasche“ mitgibt!

Allein.

Wenn Dein Kind während des Umgangs bei Dir ist, ändert sich auch für den anderen Elternteil etwas. Vielleicht findet dieser nun Zeit, sich zu erholen und etwas für sich zu tun, wofür sonst im Alltag kaum Zeit bleibt. Aber es schwingt auch die andere Seite mit: Der primärerziehende Elternteil ist in dieser Zeit nun nicht alleinerziehend, sondern allein. Der andere Elternteil erlebt nun, was Dir als anreisender Elternteil in Deinem Alltag als getrennt Erziehender nur allzu bekannt ist - allein zu sein in einer Wohnung ohne Kindergeplapper. Da ist plötzlich auch Raum für all die Gefühle, die das auslöst und der andere Elternteil muss sich vielleicht mit Schmerz, Trauer, Wut oder Erschöpfung auseinandersetzen. Und manchmal fällt es ihm schwer, das Kind loszulassen und Dir zu übergeben. Immerhin muss er das Liebste, was er hat, an den Umgangstagen ausgerechnet dem Menschen anvertrauen, der für ihn auf Paarebene nicht mehr vertrauenswürdig ist.

Abschied und Wiedersehen.

Mindestens einmal erlebt jeder von Euch in dieser kurzen Umgangszeit einen schmerzvollen Abschied. Dein Kind im Übrigen zweimal! Sich zu verabschieden ist nicht einfach und dennoch kommt Ihr nicht daran vorbei. Für Euer Kind ist es wertvoll, wenn es in der Phase des

Abschieds gut begleitet wird. Dazu gehört, dass der Elternteil, der das Kind gehen lässt, in einer stabilen emotionalen Verfassung ist. Abschied gehört zum Leben und ist der Anfang der Vorfreude auf das nächste Wiedersehen. Das kann nur gelingen, wenn Du mit Deiner Traurigkeit nicht Dein Kind belastest. Damit sich Dein Kind gut von dir lösen kann, darfst Du ihm sagen, dass Du traurig bist, aber dass Du dich gleichzeitig freust, dass es noch ein anderes Elternhaus hat. Lass Dein Kind wissen, dass Du inzwischen nicht allein bist, sondern gute Freunde an der Seite hast. Nehmt Euch vor der Verabschiedung dann noch Zeit ganz für Euch allein, um in aller Ruhe noch einmal ausgiebig zu kuscheln, die Fotos vom Tag oder ein Lieblingsbuch anzusehen oder einen Apfel zu teilen. Der Abschied im Beisein des anderen Elternteils kann dann mit einem kurzen und kraftvollen Abschiedsritual erfolgen.

Es ist nicht die Aufgabe Deines Kindes, Dir Deine Trauer abzunehmen. Du bist der Erwachsene und übernimmst Verantwortung für Deine Gefühle und Dein Handeln. Deinen Anker setzt Du anderswo – nicht bei Deinem Kind. Bleib also in der Verantwortung und bereite Deinem Kind einen möglichst leichten Wechsel von einem Elternhaus ins Andere. Nur so kann es sicher sein, dass Du Vertrauen in Euer Verbundensein hast.

**Sorge gut für Dich. Du bist es wert.
Und Dein Kind braucht einen gestärkten Papa und eine gestärkte
Mama.**

Dein Team von *Die Familienhandwerker*