



Väter & Trennung



Papaseiten.de

... die Seiten für Väter in Dresden



Impressum

papaseiten.de

Projekt im Väterzentrum Dresden e.V.

Förstereistraße 35

01099 Dresden

www.papaseiten.de

Texte und Lektorat: Dagmar Möbius

Layout und Umsetzung: Holger Strenz

Fotos ©: US 1: pixabay | Pexels

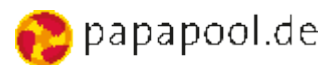
US 4: pixabay | ddimitrova

Auflage: 2.500

Stand: Dezember 2021, 1. Auflage

Gefördert durch den Freistaat Sachsen

Druck: wirmachendruck.de



Gefördert durch

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.
STAATSMINISTERIUM DER JUSTIZ UND FÜR DEMOKRATIE UND GLEICHSTELLUNG



Landeshauptstadt Dresden



Dresden.
DIESES IST

Mitglied im



Ein Projekt im

Väterzentrum Dresden e.V.



Väter & Trennung

9 anonymisierte Interviews von Vätern mit unterschiedlichen Trennungserfahrungen

	Seite
Schatzkiste für sich trennende Eltern	2
Ronny (47) - Man glaubt, einen Menschen nach 18 Jahren Beziehung zu kennen, aber man kennt ihn nicht.	4
Christian (47) - Ich war eher der Papa als der Partner.	8
Thomas (44) - Finde Dinge, die nichts mit der Trennung zu tun haben, die Freude und Kraft geben.	12
Daniel (36) - Sehr prägend ist die Stille.	16
Ralf (42) - Ich freue mich, wenn meine Tochter da ist, das zählt für mich.	20
Frank (62) - Für Krieg reicht es, wenn das nur einer will.	24
Matthias (51) - Ich möchte keine Trennung mehr erleben.	28
Manuel (30) - Ich wollte nicht Vater werden, nur um ein Kind zu haben, sondern um eine Familie und einen Lebensmittelpunkt.	32
Fred (41) - Jetzt sehe ich mich ganz klar in der Phase „Akzeptanz und Neuanfang“.	36
Zur Entstehung	40
Wanderausstellung zum Thema Vatersein	41

Gutachten „GEMEINSAM GETRENNT ERZIEHEN“

Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats für Familienfragen beim
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend





Schatzkiste für sich trennende Eltern von Vätern mit Trennungserfahrungen zusammengestellt

Bereitschaft, Zeit zu investieren

Die Fähigkeit, vieles einzustecken

Stärke, um im Gespräch zu bleiben

gutes Umfeld, Arbeit

Vertrauen

Klarheit der Elternliebe

Größe, sich fair zu verhalten

Klangschale

Fotos aus guten Tagen der Beziehung

Weitblick

Respekt

Hoffnung

„Vater und Sohn“-Zeichnungen von Erich Ohser alias e.o.plauen

Hilfe irgendwelcher Stellen anzunehmen, die helfen, das ggf. zu lernen.

1. Ladung zum Familiengericht oder andere Niederschriften

Erinnerungen an das Kind

Zuversicht

Stift Zettel

Mindestens eine neutrale Person, die sich nicht auf eine Seite ziehen lässt und insofern beide beraten und etwas weiterleiten kann, wenn man nicht miteinander redet.

offene Ohren

finanzielles Polster, damit man für vierstellige Beträge keinen Kredit aufnehmen muss

Einige Zeilen, warum das Kind mit diesem Partner geplant war

vernünftige Ebene im Interesse der Kinder

jemand, der dich unterstützt und für dich da ist

Klarheit der Elternliebe

Erinnerungen an schöne gemeinsame Zeiten

ein paar Euro für die Väter, weil alles unheimlich viel kostet

Man kann die Vergangenheit nicht auslöschen, sondern soll sie als gute Erinnerung behalten. Es kommt der Punkt, an dem man abhaken und Positives in einer neuen Perspektive finden kann.

Es war einer der faszinierendsten Momente meines Lebens, als ich meinen ersten Sohn im Arm hatte. Er war eine halbe Stunde alt und ich 36 Jahre. Ich weiß es noch wie heute: Ich sah in dem Kind Ähnlichkeit mit meinem Papa. Die Vaterschaft hatten wir lange besprochen. Die Umstände für die Elternschaft waren gegeben. Wir hatten als Paar viel miteinander erlebt, viele Reisen gemacht, stabile Arbeitsverhältnisse. Wir waren rundum zufrieden.

Wenn ein neuer Mensch in die Beziehung kommt, ändert sich sehr, sehr viel. Die Rund-um-die-Uhr-Betreuung haben wir geteilt. Es war eine sehr spannende Zeit, die wir genossen haben. Mit beiden Jungs habe ich eine sehr gute Beziehung. Die Zeit, die ich hatte, habe ich genutzt. Elternzeit gab es beim ersten Kind noch nicht, beim zweiten sprachen finanzielle Gründe dagegen. Ich bin ein Vater und Partner, der die Familie zusammenhält, gegen negative Einflüsse von außen abschottet und schützt, damit das Familienleben rund läuft.

Im Laufe der Jahre summierten sich zwischenmenschliche Probleme. Nach einer mehrwöchigen Kur ohne Kinder, von der die Kindesmutter zurückkam, war sie plötzlich eine unterkühlte, abweisende, launische, sehr distanzierte Person. Es dauerte vier Monate, bis sie mit der ganzen Wahrheit herausgerückt kam. Ich konnte und wollte nicht mehr und beschloss, die Beziehung zu beenden. Familie und Freunden teilte ich das offiziell mit. Ich sprach mit Leuten, die man erstmal finden muss, um zu realisieren, was gerade in meinem Leben passiert. Es gab zwei entscheidende Gespräche mit fachlich kompetenten Personen. Leider konnte ich mich bei der Frau von der Telefonseelsorge nicht bedanken, weil die Leitung abbriss. Das tut mir heute noch leid.

Meine bedeutsamste Erfahrung war: **Man glaubt, einen Menschen nach 18 Jahren Beziehung zu kennen, aber man kennt ihn nicht.** Sie bog sich mit Unehrllichkeit und verworrenen Geschichten ihre Wahrheit zurecht. Wahnsinn, wie sich ein Mensch verstellen oder verändern kann! Insofern bewerte ich die Härte meiner Trennung auf einer Skala von 0 bis 10 zwischen 8 und 9. Ich habe alle typischen Trennungsphasen durchgemacht. Teilweise überlagerten sie sich oder kamen mehrfach. Den Rettungsversuch habe ich wegen Untreue, Lügen und Verleumdung ausgeblendet. Ich habe mal gelesen, dass es für die Verarbeitung einer Trennung ungefähr die Hälfte der Zeit braucht, die die Beziehung gedauert hat. Bei mehr als 18 Jahren wären das neun Jahre. Mit Freunden konnte ich mich austauschen. Es hilft unheimlich, wenn sich jemand Zeit nimmt, deinen seelischen Müll anzuhören und dir ein Feedback zu geben. Dankbar bin ich auch für Beratungsstellen, die mich trotz Corona begleitet haben. Ich war viel in der Natur und habe mir Wind um die Nase wehen lassen, habe gelesen, bin Rad

Ronny (47)

Großstadt

Zwei Kinder, 11 und 8 Jahre



Foto: pixabay | ChristineSchmidt

MEIN TIPP

- ➔ Versucht, eure Werte und Grundsätze nicht über Bord zu werfen.
- ➔ Behaltet den Kopf oben, es kommen wieder bessere Zeiten.
- ➔ Lasst die Finger von Suchtmitteln.
- ➔ Beschäftigt euch damit, wie ein Familiengericht arbeitet.
- ➔ Verliert nie den Glauben an euch.

gefahren und war Spazieren.

Meine Kinder habe ich momentan im Wechselmodell. Wir nutzen die Zeit intensiv. Die Kinder sind gern bei der Mama und gern beim Papa. Ich bin mitunter strenger, dann ruft der Große die Mama an, damit sie ihn abholt. Ich versuche, objektiv zu bleiben und rede nicht schlecht über die Mutter. Manchmal muss ich Klartext sprechen, zum Beispiel über Anzihsachen, das funktioniert bei ihr nicht richtig. Längere, vernünftige Gespräche sind leider unmöglich. Wichtige schulische, medizinische Sachen werden mir vorenthalten. Auch nach schriftlicher Nachfrage kriege ich keine Informationen. Ich muss damit leben, kann es nur den Kindern aus der Nase ziehen. Wir hatten ein paar Beratungen beim Jugendamt. Viele Schreiben vom gegnerischen Anwalt enthielten teils schwerwiegende und abstruse Vorwürfe gegen mich. Weil mir die Kinder über Wochen vorenthalten wurden, beauftragte ich meinen Anwalt mit der Fortsetzung des Verfahrens am Familiengericht. Die letzte Verhandlung brachte nach 16 Monaten eine grundlegende Entscheidung, in Bezug zum dauerhaften Aufenthalt der zwei Kinder leider gegen mich. Immer wieder kommen komische Anwaltsschreiben. Das ist eine völlig sinnlose Zeit- und Geldverschwendung.

Ich wünsche mir mehr Engagement von Familiengericht und Verfahrensbeistand und viel mehr Konsequenz. Die Justiz interessiert wiederholte Kindesentziehung seitens der Mutter sehr wenig. Ich kann Anträge stellen, wie ich will, ich muss wochenlang auf die Entscheidungen warten. Beim Termin guckt niemand zurück, immer nur nach vorn. Es hätte eine Ordnungsstrafe gegen die Kindsmutter verhängt werden können. Das wollte ich nicht – das Geld wäre an den Kindern eingespart worden. Das System ist gruslig. **Wenn es Kindeswohl sein soll, dass sich die Mutter der gemeinsamen Kinder benehmen kann, wie sie will und der andere hilflos danebensteht, dann läuft etwas grundlegend verkehrt.**

Bei drohender Trennung würde ich heute andere Gespräche führen, im neutralen Rahmen auf der Parkbank oder im Café. Ich hätte mir eine zielstrebige Anwältin holen sollen. Als Mann sollte man sich zwingend eine Anwältin nehmen! Das verhindert die Trennung vielleicht nicht, aber gestaltet sie verträglicher, schneller, preiswerter. **Ich hätte gern jemanden getroffen, der in meiner heutigen Situation steckt und seine ehrliche Meinung sagt.**



MEINE DREI WÜNSCHE AN EINE GUTE FEE

- ➔ eine gute Zukunft mit gesicherter Perspektive für meine Kinder
- ➔ Gesundheit
- ➔ eine lebenswerte berufliche, finanziell stabile und mental partnerschaftliche Zukunft



Man glaubt, einen Menschen nach 18 Jahren Beziehung zu kennen, aber man kennt ihn nicht.

Lieber ein Ende mit Schrecken, als ein Schrecken ohne Ende. Wenn die Partnerschaft am Ende ist, muss man im Interesse der Kinder den Mut haben, sich zu trennen. in gutes Elternteil bleibt man.

Mein erstes Mal Papa-Werden hat mich zutiefst bewegt und eingenommen, vielleicht auch etwas überfordert. Ich war 29 und wir waren schon fünf, sechs Jahre zusammen. Ich fürchtete, der Sache nicht gewachsen zu sein, dann wuchs die Freude kontinuierlich. Meine Freundin ist 2012 gegangen, wegen einem anderen Mann. Wir hatten fünf Jahre vorher schon mal eine Trennung, aber nachdem sie zurückkam, rauchten wir uns wieder zusammen. 2009 wurde die kleinere Tochter geboren, mit der ich auch in Elternzeit war. Die Große ist ein Papa-Kind, die Kleine Mama-Kind. Das ist heute noch so. Ich war vor allem auf die Kinder fokussiert. **Ich war eher der Papa als der Partner.** Plötzlich saß ich allein in meinem Haus. Ich konnte nach dem ersten Aus nie wieder Vertrauen aufbauen und habe unter der Partnerschaft gelitten. Ich sah überall Gespenster, bin auch krank geworden. Mit guten Freunden, Sport, Zeit mit den Kindern habe ich das kompensieren können, aber es war eine fürchterliche Zeit, die Leichtigkeit war komplett raus, es kehrte nie wieder Ruhe ein.

Die endgültige Trennung war schlimmer, weil noch ein zweites Kind da war. Der schlimmste Moment war, als sie mit den Kindern ins Auto gestiegen und weggefahren ist. Für mich war die Situation noch komplizierter. Ich habe an mir gezweifelt, ob ich mich neben dem Job um zwei Kinder kümmern kann. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass ich abends nach Hause komme und die Kinder sind nicht da - der absolute Horror. Auf einer Skala von 0 bis 10 deshalb 10. Ich bin übelst betrogen und belogen worden. Das hatte mir jemand gesteckt. Meine Ex-Freundin stritt beim ersten Mal alles ab und meinte, ich müsste in Therapie. Das habe ich auch gemacht, hat mir gutgetan. Erschreckend war, dass das Fremdgehen, das ich mir eingebildet hatte, wirklich so war. Ich war menschlich extrem enttäuscht und bin in ein sehr tiefes Loch gefallen.

Allerdings brauchte es nur eine Woche, bis ich gemerkt habe, dass ich gewinne und dass es mir gut tut, 'raus aus der Beziehung zu sein. Die Akzeptanz ging also ganz schnell, das klingt für Außenstehende vielleicht krass. Geholfen haben mir Gespräche mit Freunden, Sport und Bücher. Ich dachte darüber nach, mit dem Job zu pausieren. Eine Rechtsanwältin riet davon ab. Sie gab zu bedenken: „Wenn eine Säule im Leben wegbricht, soll nicht noch eine andere wegbrechen.“ Das war sehr hilfreich, die Arbeit hat mich abgelenkt, Freiräume im Kopf verschafft. Beim Jugendamt oder zur Krisenberatung war ich nicht. Ich hätte auch gar nicht gewusst, wo ich suchen sollte. Im Internet fand ich nichts. Zum Psychologen wollte ich nicht noch mal. Also Haken dran.

Christian (47)

Großstadt

Vier Kinder, 18, 12, 11 und 6 Jahre



Foto: pixabay | Gerd Altmann

MEIN TIPP

- ➔ Trennt die Beziehungs- und die Vaterrolle.
- ➔ Vermeidet Konfrontation und geht euch aus dem Weg.
- ➔ Hängt auf keinen Fall euren Job an den Nagel.
- ➔ Steckt den Kopf nicht in den Sand.
- ➔ Überlegt euch ein logistisches Konzept für den Umgang mit den Kindern.
- ➔ Holt ein von euch zu bewältigendes Maximum für die Kinder heraus.
- ➔ Bewahrt Ruhe, reagiert ggf. nicht sofort und überschlafte Antworten.

Im Nachhinein war die Trennung das Beste, was mir passieren konnte. Meilensteine waren mein Selbstfindungsprozess und die Erkenntnis, ich komme allein zurecht. Obwohl ich auch heute noch viel arbeite, bekomme ich Hausaufgaben, Schulbrote, Urlaube mit den Kindern hin. Ich habe alles umgestellt. Mein sehr kulanter Chef hat mir ermöglicht, dass ich die Kinder abholen konnte. Damals habe ich versucht, sie ganz zu mir zu nehmen. Meine Ex-Freundin kündigte an, dass sie vor jedes Gericht der Welt zieht und ich nie Recht kriege. Meine Rechtsanwältin war menschlich eine gute Beraterin, sie riet mir ab, zu prozessieren. **Ich sollte das Problem mit Qualität, nicht mit Quantität lösen.** Für den professionellen Tipp war ich sehr dankbar, auch wenn es nicht das war, was ich hören wollte.

Dann habe ich auf kleiner Flamme gekocht. Ich hatte die Kinder jede zweite Woche von Donnerstag bis Sonntag und verbrachte Urlaube mit ihnen. Wir hatten immer ein sehr gutes Verhältnis, es wird leider weniger. Der Kontakt zur Mutter ist heute sachlich. Wir können Wichtiges bereden und streiten uns nicht. Ich versuche trotzdem, sehr vorsichtig zu manövrieren, obwohl ich mir sonst nicht die Butter vom Brot nehmen lasse.

Ich bin heilfroh, noch mal eine ganz tolle Frau kennengelernt zu haben. Sie hat ein Kind mitgebracht und wir haben gemeinsam noch mal einen kleinen Sohn. Erst jetzt habe ich gelernt, wie erfüllend eine Partnerschaft sein kann und wie gut man harmonieren kann. Rückblickend kann ich nur sagen, man soll sich gut überlegen, mit wem man eine Bindung eingeht und Kraft und Mut zu haben, keine Familie zu gründen, wenn das Bauchgefühl warnt. Probleme wachsen sich nicht aus. Für Väter sind Trennungen ganz anders als für Mütter. Ganz klar. **Leider sind Frauen immer noch in einer stärkeren und dominanteren Rolle bei einer Trennung.** Dies bestätigt mir meine Frau und auch viele, die in ähnlichen Situationen waren. Ich möchte allen Müttern zurufen: „Gebt den Papas ihre Chance, niemand soll die Rolle eines Papas unterschätzen.“



MEINE DREI WÜNSCHE AN EINE GUTE FEE

- ➔ Gesundheit
- ➔ Gelingende Patchwork-Familie
- ➔ Immer einen guten Draht zu den Kindern, für die ich immer Papa Nummer 1 bleibe

Ich war eher der Papa als der Partner.



Es wäre schön, wenn man gute Beziehungen bis zum Lebensende lebt, aber manchmal ist Trennung nicht vermeidbar. Dann sollte man die Kinder nicht missbrauchen, um eigene Verletzungen zu kompensieren.

Ich wollte seit 15 Jahren Vater sein, es ergab sich aber nie. Vor sieben Jahren verliebte ich mich in eine Mutter von drei Kindern. Ich hatte mich abgefunden, kein leibliches Kind zu haben und kümmerte mich um die drei angenommenen Kinder. Der Jüngste lernte mit mir laufen und auch die anderen schloss ich ins Herz. Ich fand sehr schnell in die Rolle und wurde von der Frau darin gefordert und gefördert. Als meine Partnerin schwanger wurde, war es etwas Besonderes. Mit 40 wurde ich auch biologischer Vater.

Heute stellt sich die Frage, ob ich in das Konzept Familie oder in die Frau verliebt war. Sie zog sehr schnell zu mir. Ich gab den Kindern Struktur, zeigte ihnen Grenzen und Freiheiten, was der Kindsmutter sehr schwerfiel. Sie machte super Dinge mit den Kindern, tolerierte viel, reagierte dann aber viel zu heftig und entschuldigte sich kurze Zeit später dafür. Bald traten Probleme auf. Weil sie für mich alles aufgegeben habe, erwartete sie, dass ich jetzt vieles für sie aufgeben. An besonderen Tagen wie Weihnachten gab es Streit, vor dem ich flüchtete. Ich bin gelaufen und versuchte den Konflikt abzuatmen. Es renkte sich wieder ein, aber es gab immer wieder Kurztrennungen. Drei Monate nach Geburt des gemeinsamen Kindes hielt ich es nicht mehr aus und ging. Ich brauchte Luft, um mir klar zu werden, wo oben und wo unten ist. Die Beziehung zu den Kindern sollte bestehen bleiben. Wir haben noch einen Urlaub mit Freunden gemacht. Danach zog die Kindsmutter mit allen Kindern in einen anderen Ort. Anfangs konnten die Kinder hin und wieder zu mir. Mein eigenes Kind konnte ich regelmäßig sehen, wenn auch nur zu den Bedingungen der Mutter.

Die Trennung war die beste Entscheidung meines Lebens und gleichzeitig die schwerste. Mir war klar, Papa der großen Kinder und gleichberechtigt Vater des Kleinen zu bleiben, ist nahezu unmöglich. Auf einer Skala von 0 bis 10: bezüglich Beziehung 0, bezüglich der Kinder 5. Ich fühlte mich extrem machtlos. Sofort wurden die Kinder als Machtmittel missbraucht, um gefälliges Verhalten zu erreichen. **Ich kam mir vor wie jemand, der aus einer Sekte aussteigt.** Ich hatte keine eigene Wahrnehmung und kein Vertrauen mehr zu mir. Meine Ex sah ganz andere Dinge als ich. Sie manipulierte, wie sie es scheinbar auch mit ihrem Ex-Mann gemacht hatte, von dem sie behauptete, er sei schizophran. Ich habe nie Entsprechendes festgestellt. Ich rechne damit, dass mir auch Schlimmes angehangen wird. Ich hatte schon die eine oder andere Trennung durch. Das ist nie einfach. Ich redete mit Leuten, wie sie mich von außen sehen und wie meine Ex. Da gab es sehr unterschiedliche Bilder. Sie ist in ihrer äußeren Darstellung ein angenehmer Mensch. Hinter die Fassade haben die wenigsten geguckt. Mit Freunden und Familie zu sprechen,

Thomas (44)

Kleinstadt

Vier Kinder, 13, 10, 7 und 3 Jahre



Foto: pexels | rodnae productions

MEIN TIPP

- ➔ **Finde dich ab - ungerechte Situationen sind nur wenig zu ändern.**
- ➔ **Fühle dich nicht als Opfer der Rollenbilder.**
- ➔ **Geh in den Wald und schreie, wenn du Wut kriegst.**
- ➔ **Hole dir so zeitig wie möglich anwaltliche Beratung.**
- ➔ **Finde Dinge, die nichts mit der Trennung zu tun haben, die Freude und Kraft geben.**

war mein Rettungsanker. Inzwischen sehe ich mich in der Phase Akzeptanz und Neuanfang.

Mein leibliches Kind darf ich jetzt vier Tage in der Woche sehen, einmal in zwei Wochen über Nacht, in Ausnahmefällen, wenn die Mutter niemanden zur Betreuung findet, auch mehrere Tage. Vorher gab es 20- bis 30-seitigen E-Mailverkehr, um eine Woche abzusprechen. Ämter habe ich relativ spät ins Boot geholt. Ich ließ mich beraten und habe die Jugendgerichtshilfe kontaktiert, wie wir das mit den Übergaben machen sollen. Vom Jugendamt war ich sehr positiv angetan. Ein paar Wochen hielten diese Absprachen, ich richtete mich sehr dogmatisch danach, sie nicht. Mir blieb vor einem Jahr nur der Weg zum Gericht. Das stellte fest, ich bin entgegen der Darstellung der Kindesmutter kein Kindeswohlgefährder. Die anderen Kinder sehe ich manchmal bei der Übergabe. Der Kleinste versuchte anderthalb Jahre, mit mir Kontakt zu haben. Er wurde immer weggeschubst und hat jetzt aufgegeben. Manchmal kann ich in der Nähe von Freunden mit ihm spielen und ihn trösten. Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll. Die Siebenjährige fragte mich, ob man mit 16 entscheiden kann, wo man wohnt. Sie hat mich zu ihrem Geburtstag eingeladen. Ich erklärte dort, ich war mal sowas wie der Papa. Darauf sie: „Nein, du bist mein Papa.“ Und das zwei, drei Jahre nach Beziehungsende.

Ich fühle mich wie ein zahlender Babysitter. Alle Entscheidungen trifft die Kindesmutter. Meine eigene Arbeit ist hintenangestellt. Ich begreife nicht, warum ich als Vater einem Kind nicht genauso Geborgenheit geben kann wie eine Mutter. Kinder gehören die ersten drei Jahre prinzipiell zur Mutter? Das sehe ich komplett anders, aber wir rennen gegen Wände ... Ich kümmere mich die Hälfte der Tageszeit, zahle trotzdem den gesamten Unterhalt und die Mutter bekommt alle Gelder. Ich kenne selbst Freundinnen, die sich freuen würden, wenn sich Väter mehr beteiligen würden. Richter und andere Beteiligte haben immer nur eine Momentaufnahme. Ob es so immer zur besten Entscheidung kommt? Kinder sollen die Welt von Vater und Mutter kennenlernen.



MEINE DREI WÜNSCHE AN EINE GUTE FEE

- ➔ **Wir schaffen es trotz Trennung, gute Eltern für unsere Kinder zu sein.**
- ➔ **Die Kinder sollen keinen Schaden nehmen.**
- ➔ **Wir genießen das Leben wieder.**



Finde Dinge, die nichts mit der Trennung zu tun haben, die Freude und Kraft geben.

Trennung ist ein Horrorprozess, aber das Leben geht weiter. Definitiv.

Mit 30 wurde ich Vater, drei Jahre später zum zweiten Mal. Beide sind im Sommer geborene Wunschkinder. Die Neugier, wie es sein wird, war ein schönes Gefühl. Aufregend. Beim ersten Kind war es ein bisschen anstrengender, beim zweiten schon Routine. Wir hatten niemanden in der Nähe und mussten uns selbst belesen. Was macht man, wenn es schreit. Hat es Hunger? Simple Sachen.

Die Beziehung zur Mutter war harmonisch. Sie wollte schon eher ein Kind, ich hatte es hinausgezögert. Damals arbeitete ich in Schichten, drei Wochen arbeiten, eine Woche frei. Da hat man wenig Zeit für ein Kind und füreinander. Wir kannten uns schon 16 Jahre, sind mit 19 zusammengekommen. Alles war eingespielt. Wir haben uns nie gestritten. Bei Anschaffungen waren wir uns einig. Als ich heimkam, habe ich den Haushalt gemacht, Einkaufen, was so dranhängt. Der Alltag wird eintönig. In der Spätschicht konnte ich den Sohn nicht in die Kita schaffen – wir mussten den Autositz jedes Mal abbauen und bei ihr wieder einbauen - da hat sie das Kind gleich selbst weggebracht. Irgendwann kam ich von der Nachtschicht heim und dachte: „Mein Gott, ist der groß geworden.“ Da hat es bei mir Klick gemacht. Geld ist nicht alles.

Ich hatte ein sehr gutes Verhältnis zu meinen Kindern. In der Trennungszeit habe ich den Job gewechselt und mich um den Kleinen gekümmert. Ich bin ein Familienmensch, habe mich immer hintenangestellt, auch was Geld betrifft. Vielleicht bin ich teilweise zu gutmütig. Seit die Kinder da sind, bin ich nicht mehr weggegangen, zur Disco oder so. Ich habe viel im Garten gemacht, 850 Quadratmeter, viel Arbeit. Das war meine neue Lebensphilosophie, hat in der Corona-Zeit sehr gut geholfen. Bodenständig bin ich, auch kompromissbereit. **Wie gesagt Familienmensch.** Keiner, der auf seiner Meinung beruht. Die Kinder können mit mir über alles reden. Ich kann nur nicht leiden, wenn sie lügen. Wenn sie was kaputt gemacht haben, sollen sie es sagen und dann finden wir eine Lösung.

Vor drei Jahren kam meine Ex-Partnerin plötzlich ins Krankenhaus und ich musste mich von heute auf morgen komplett um die Kinder kümmern. Als sie wieder gesund war, merkte ich, hier stimmt was nicht. Sie ging schick angezogen auf Arbeit. Ich sprach sie darauf an und sie gab zu, dass es einen anderen Mann gibt. Ihren eiskalten Blick vergesse ich nicht. Es gab keinen Streit, kein Geschrei. Für mich und die Kinder, damals fünf und zwei, kam die Trennung von jetzt auf gleich.

Daniel (36)

Großstadt

Zwei Kinder, 6 und 3 Jahre



Foto: pixabay | Joshua Choate

MEIN TIPP

- ➔ ruhig bleiben
- ➔ sich im Klaren sein, es geht um die Kinder.
- ➔ schnell handeln, sonst zieht die Frau weg
- ➔ sich selbst ordnen

Die Trennungszeit war schwer. Auf Arbeit habe ich die Karten offengelegt. Die Personalchefin hat sich sehr gekümmert. Ich ging in Kurzarbeit und war sechs Wochen zu Hause. Ich bin der Firma sehr dankbar. Wenn du auf Arbeit noch Druck hast, geht nichts. Ich konnte mich nicht konzentrieren, bin bald zusammengebrochen. Ich habe versucht, mich abzulenken. Mein einziger Gedanke war, du hast zwei Kinder, das ist dein einziger Lebensweg. Ich blieb ruhig. Wie ich das gemacht habe, weiß ich nicht. Das hat meine Ex sehr überrascht, sie hat mich gar nicht mehr angeguckt. Wir haben noch eine Zeit zusammengelebt, kein Idealzustand. **Nur nicht handgreiflich werden.** Direkt helfen kann niemand. Da muss man alleine durch. Mit zwei Freunden und den Eltern konnte ich mich austauschen. Heute würde ich nicht mehr so viele fremde Menschen mit meinen Problemen konfrontieren, es hat keinen Sinn.

Vor zehn Jahren starb mein Bruder wegen eines Autounfalls, das war auch hart. Aber dies war meine erste Trennung von einer Frau. Auf einer Skala von 0 bis 10 im Nachhinein eine 4.

Nach zwei Monaten war mir meine Ex-Lebensgefährtin egal. Das hätte ich selbst nicht gedacht. **Sehr prägend ist die Stille.** Wenn die Kinder nicht da sind, ist man halt alleine. Hilflosigkeit habe ich erfahren, man muss sich dreimal fragen, wie machst du das oder das. Aber das Leben geht immer weiter, man muss sich nur hochrappeln. Ich habe mich mit einer Frau geschrieben, das hat mir sehr geholfen. Die Trauer war komplett weg, bis heute.

Dass ich belogen und betrogen wurde, hat mich verletzt. Inzwischen habe ich die Trennung akzeptiert. Je früher man begreift, desto besser. Eine Beziehung ist nicht zu retten, wenn sich der andere entschieden hat. Meine Selbstständigkeit hat mir sehr geholfen, ich kann alles selbst. Wenn Du im Internet suchst, findest du vieles ja gar nicht, weil du die Begriffe nicht kennst. Im Kindergarten hängen 500.000 Zettel an der Wand, man hat keine Zeit, die alle zu lesen. Ich würde mir wünschen, dass man schneller Hilfe findet. Ein Rechtsanwalt hat mir gesagt, was ich machen muss, um das Wechselmodell 50:50 zu bekommen. Heute arbeite ich keine Nachtschicht mehr. In der Frühschicht habe ich immer die Kinder. Das klappt gut. Ich hatte Glück, dass mir die Ex-Lebensgefährtin keine Steine in den Weg gelegt hat. Leider ist sie oft nicht ehrlich.



MEINE DREI WÜNSCHE AN EINE GUTE FEE

- ➔ Meine Kinder sollen so etwas nicht erleben müssen.
- ➔ Schnellere Hilfe und Anlaufstellen.
- ➔ Wer Kinder in die Welt setzt, soll überlegen, wie es laufen soll, wenn man sich trennt.

Sehr prägend ist die Stille.



Zu wissen, dass meine Tochter sehr gern bei mir ist, ist die beste Stärkung. Für uns beide passt das.

Zwei Wochen nach meinem 39. Geburtstag und neun Wochen früher als geplant wurde ich Vater. Wir hatten es vorher lange probiert. Anfangs hatte ich ein mulmiges Gefühl, weil der Verdacht auf eine Behinderung bestand. Wir haben uns ernsthaft damit auseinandergesetzt, wie wir damit umgehen. Für mich stand fest, ich will das Kind trotzdem. Ich habe mich gefreut. Den Rest schafft man.

Mit der Kindesmutter war alles gut. Es stand fest, dass das Kind meinen Familiennamen bekommt. Auch das gemeinsame Sorgerecht war geregelt, alles super. Ich hatte die Kleine so viel wie möglich bei mir, musste schauen, wie ich Arbeit und Privates trennen kann. Für die Mutter war es das zweite Kind. Ich war sehr vorsichtig. An viele Sachen traute ich mich nicht heran. Oft funktionierte ich nur. Das Einkaufen hing immer an mir, meist alleine. Gekriselt hat es, als die Kleine ein halbes Jahr war. Ich schlief im Wohnzimmer, damit sie in Ruhe weiterschlafen kann. An einem Sonntag drei Wochen vorm ersten Geburtstag der Tochter kam die Trennung wegen einer Lappalie. Das war schon hart – auf einer Skala von 0 bis 10 die 8. Ich hatte es zwar irgendwo gesehen, aber nicht damit gerechnet, dass es so kommt. Verletzt haben mich die Vorwürfe, was ich alles falsch gemacht haben soll. Es wurde nie gesehen, was ich alles gemacht habe. Das nagt am Selbstwertgefühl. Der Kontrollzwang der Mutter hat mich sehr lange ausgebremst, mich zu trauen.

Heute würde ich eher über Probleme sprechen und Hilfe holen. Eine Paar- oder Familientherapie wäre definitiv sinnvoll gewesen. Zweisamkeit fehlte, Zeit nur mit der Frau, ohne Kinder, war unmöglich. Ich hatte auch zu wenig Zeit nur mit der Tochter, weil zu viel Kontrolle da war. Man müsste sich einfach trauen, das Kind zu schnappen und zwei Stunden spazieren gehen. Einiges würde ich aber nicht anders machen. Ich treibe weiter Sport und brauche das als Ausgleich. Momentan würde ich mich irgendwo zwischen emotionalem Tief und Akzeptanz und Neuanfang einsortieren. Ich arbeite daran, die Beziehung zu meiner Tochter zu festigen. Alles andere ist nach zwei Jahren für mich vorbei. Ich kann wieder etwas für mich selbst machen und wieder leben.

Zu meiner Tochter habe ich einen super Kontakt. Sie freut sich, wenn ich sie abhole, und ist traurig, wenn ich sie nach Hause bringe. Manchmal sagt sie, dass sie bei mir bleiben möchte. Das geht halt nicht. Zum Glück werden die gemeinsamen Wochenenden länger, von Freitag bis Sonntag. Alle zwei Wochen haben wir ein komplettes Wochenende, außerdem noch einen kurzen Nachmittag in der Woche. **Ich freue mich, wenn meine Tochter da ist, das zählt für mich.** Dieses Jahr hat sie zum ersten Mal bei mir übernachtet. Ich war froh, dass sie geschlafen hat.

Ralf (42)

Großstadt

Ein Patchwork-Kind, ein leibliches Kind, 11 und 3 Jahre



Foto: Ralf

MEIN TIPP

- ➔ Gehe auf jeden Fall zur Paartherapie, wenn es Hoffnung gibt.
- ➔ Hole Unterstützung.
- ➔ Plane, was du selbst willst.
- ➔ Schaffe Struktur.

Das konnte ich nicht, war anstrengend, aber normal. Als sie munter wurde, rief sie nach Papa, nicht nach Mama, das war ein Highlight für mich. Zum ersten Kind meiner Ex-Frau gibt es außer „hallo“ nichts mehr. Der Kontakt zur Kindesmutter ist sehr, sehr flach. Dringende Infos kommen per Mail. Geredet wird nur bei der Familienberatung. Ein Austausch über Ziele oder Ideen für die Tochter findet nicht statt.

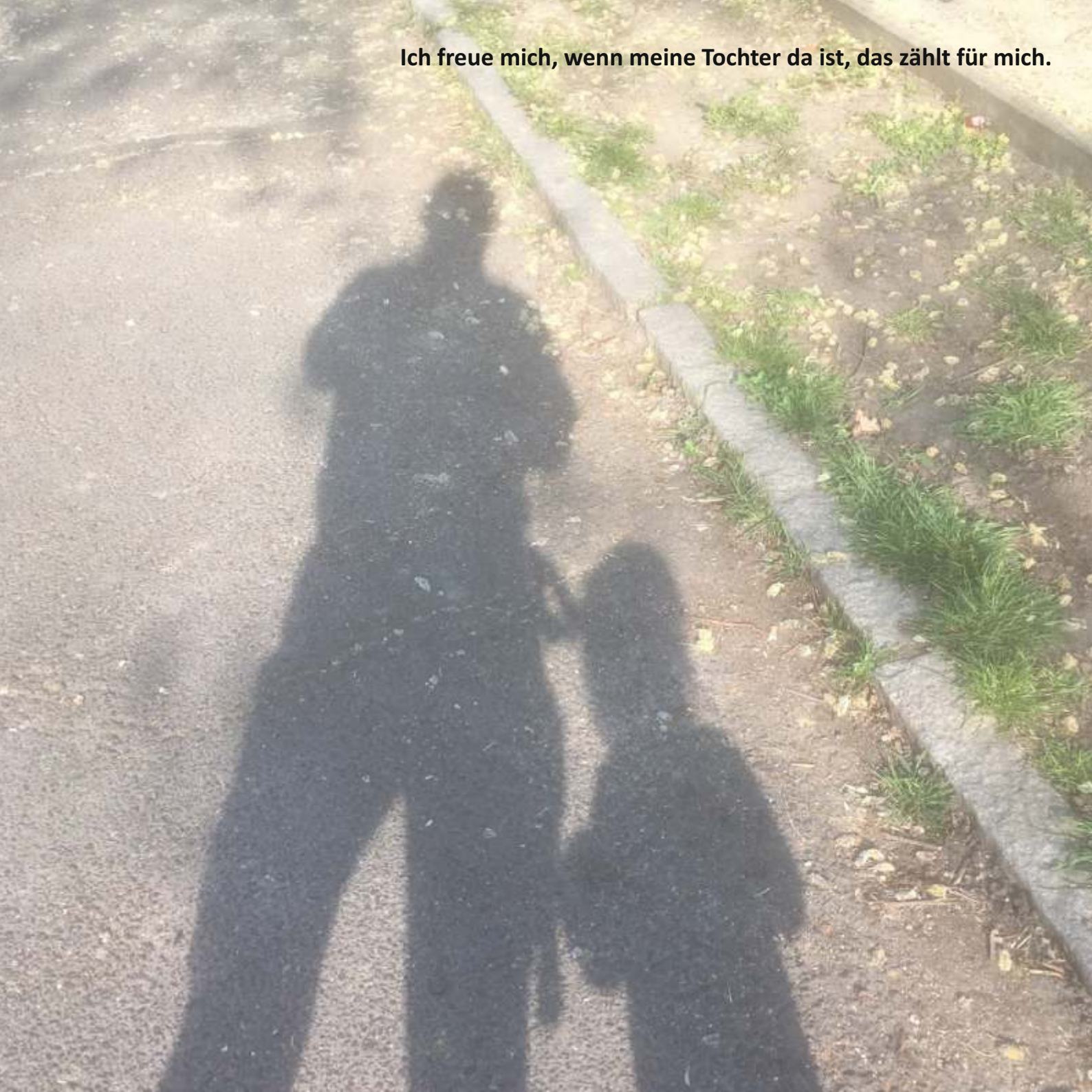
Es ist befreiend, bei Freunden alles rauslassen zu können. Es hilft, nicht allein dazustehen. Aber einiges habe ich mit mir selbst ausgemacht. Ich muss einen Schlusstrich ziehen, damit ich wieder zu mir finde. Ich fokussiere mich auf das, was ich will und was ich kann. Wenn du für dein Kind da sein willst, stehst du anfangs komplett allein da. Staatliche Unterstützung ist schwer bis gar nicht zu finden. Wieviel Unterhalt muss ich zahlen? Was kann ich beanspruchen? Zur Rechtsberatung brauchst du einen Anwalt, den du dir eigentlich nicht leisten kannst. **Das Jugendamt darf nur das Kind vertreten, also den Elternteil, bei dem das Kind wohnt.** Ich habe mehrere Wochen vergeudet, um von A nach B und wieder zurück geschickt zu werden. Mit Hilfe des Jugendamtes und der Familienberatung sind wir in den letzten zwei Jahren mehr Schritte nach vorn gegangen. Trotzdem habe ich den Eindruck, die Mutter kriegt alles, und es ist normal, dass Kinder bei der Mutter sind. Stellenweise resigniert man und nimmt es hin, obwohl es nicht das ist, was man will. Erfahrungen von anderen Trennungsvätern haben mir geholfen. Freunde sagen, ich soll einfach machen, das ist super. Mein Arbeitgeber und die Kollegen verstehen meine Situation und schauen regelmäßig, was machbar ist.



MEINE DREI WÜNSCHE AN EINE GUTE FEE

- ➔ Anlaufpunkte mit strukturierten Informationen sind wichtig.
- ➔ Aus Pflichten müssen auch Rechte entstehen.
- ➔ Einen Bereich Jugendamt, der sich um den anderen Elternteil kümmert (z.B. Berechnung für Unterhalt, Rechtsberatung).

Ich freue mich, wenn meine Tochter da ist, das zählt für mich.



Es ist in unserem Rechtssystem immer noch nicht angekommen, dass Kinder auch ein Recht auf Väter haben.

Ich habe zwei Kinder mit der gleichen Frau. Ich war 48, als ich zum ersten Mal Vater wurde. Ich wäre mit 28, 30 dafür bereit gewesen, aber in der Zeit gab es keine passende Frau. Also habe ich mich sehr gefreut. Die Kindesmutter ist deutlich jünger als ich, etwa halb so alt. Wir waren nicht verheiratet und hatten – im Rückblick– unterschiedliche Vorstellungen, wie unsere Beziehung aussehen sollte. Das stellte sich aber erst nach der Geburt heraus.

Ihr war Geld äußerst wichtig. Damals sah ich das nicht, was daran liegen könnte, dass ich verliebter war als heute (lacht). Nach der Geburt hat sie mich quasi erpresst: Entweder ich lebe mit ihr und dem Kind zusammen oder ich erkenne die Vaterschaft an. Dann hätte sie mich verlassen. Sie wollte ein Hippie sein, glaubte, die haben keine normale Familie. Offene Beziehung war von Anfang an definiert. Auf die Erpressung habe ich mich dann eingelassen, weil mir wichtiger war, mit den Kindern und meiner Partnerin zusammen zu leben als nominell der Vater zu sein.

Die ersten zwei Jahre ließ die Mutter niemanden an den Sohn heran. Ich sollte mir ein Tragetuch kaufen und den Kleinen tragen, aber sie wollte die Hauptverantwortliche sein. Ich lebe in einer alternativen Umgebung und ich kenne Frauen, die alle drei Jahre ein Kind kriegen, damit sie vom Amt nicht gezwungen werden, arbeiten zu gehen. So haben wir das nächste Kind gezeugt. Den großen Sohn ließ sie danach völlig fallen. Von da an habe ich mich gekümmert. Und zwar hauptsächlich. Abends ins Bett gebracht, vorgelesen und am Kinderbett eingeschlafen. Zu meinem Sohn hatte ich seitdem stets eine sehr enge, intensive Beziehung

Als sie sich im Sommer 2013 von mir getrennt hat, war der Große fünf und die Kleine zwei. Wir waren gerade im Urlaub. Ich hatte meinem Sohn versprochen, dass ich noch weiter mit ihm fahre. Sie fuhr heim und räumte die Wohnung aus. Sie wollte erst komplett weg, aber alle möglichen Leute rieten ihr, in der Nähe der Kinder zu bleiben. So zog sie in eine andere Wohnung in meinem großen Haus. Mein Sohn wollte beim Papa bleiben. Mit ihm hatte ich immer mehr zu tun als mit meiner Tochter.

Ich hoffte immer, dass es ein bisschen besser wird als es war. Ich habe nicht realisiert, dass ich von der Mutter ausgenutzt wurde. Insofern war ich mit der Beziehung relativ zufrieden. Im Nachhinein sehe ich das anders. Sie

Frank (62)

Kleinstadt

Zwei Kinder, 13 und 10 Jahre



Foto: pixabay | Pezibear

MEIN TIPP

- ➔ Vorab aufmerksam sein, was passiert, schneller etwas mitkriegen.
- ➔ Beziehung zu Kindern nicht mit Sachen der trennungswilligen Ex vermischen.
- ➔ sich der eigenen Stärken bewusst sein, gerne auch der Schwächen der abgehauenen Frau, so kann man leichter loslassen.

wollte sieben Kinder, wir hatten ganz viele Kinderzimmer, bis fünf hätte ich das mitgetragen. Sie wollte getrennte Lebensbereiche und nur jemanden, der ihr die Kinder zeugt, während ich eine familiennähere Vorstellung hatte. Haus, Renovieren, mit der Kita oder Schule reden, habe ich alles gut hingekriegt. Von Anfang an hat es gekriselt, weil sie nicht bereit war, eine richtige Beziehung zu führen. Die Trennung war mehrstufig. Sie erpresste mich und meinte, wenn ich dies und jenes nicht mache, geht sie und nimmt die Kinder mit. In der Situation habe ich geantwortet, „Dann erkenne ich die Vaterschaft an.“ Mir war klar, sie verliert dann einiges an Geld. Wie genau, war mir nicht klar, aber ich habe mich informiert.

Die Kindesmutter hatte dann eine intensive Zeit mit Internet-Bekanntschäften. Ich hatte die Kinder öfter, weil sie nicht dabei sein sollten, wenn sie mit irgendjemandem rummacht. Mein Sohn war eigentlich immer bei mir. Irgendwann kam ein Kerl, der geblieben ist. Ich konnte nichts mehr mit ihr besprechen. In den Winterferien 2017 habe ich gemerkt, dass etwas im Busch ist. Ich kriegte Herzrhythmusstörungen. Die Kinder durften nicht zu mir. Am letzten Ferientag wollten sie zu mir essen kommen. Der Mutter war das zu sehr Familienstruktur. Ich habe gewartet, die Kinder kamen nicht. Im Treppenhaus fand ich einen Zettel: „Bin ausgezogen wegen der unhaltbaren Zustände.“ Die Wohnung war leer, durch die Fenster geräumt. Sie hatte Helfer, denen sie erzählte, was für ein unmöglicher Typ ich bin. Dann waren alle erstmal weg. Ich wüsste nicht, was ich hätte anders machen können.

Dass der Sohn sich für mich entschieden hat, war positiv. Er hat immer zu mir gestanden, bis sie ihn komplett umgekrempelt hatte. Auf einer Skala von 0 bis 10 schätze ich die Härte der Trennung mit 7 bis 8 ein. Das Extremste war die Plötzlichkeit des Auszugs. Zum Glück gehörte mir das Haus und alles hier. Ich habe außer der Beziehung zunächst nichts verloren. Die Loyalität der Kinder hat mich gestärkt, so lange sie da waren. Meine Schwester war mir eine gute Beraterin, leider starb sie vor einem Jahr. **Solidarität unter Männern gibt es nicht.** Die Gesellschaft unterstützt immer die Frauen. **Für Krieg reicht es, wenn das nur einer will** – nur für Frieden braucht es beide. Die Trennung von den Kindern werde ich nie akzeptieren. Seit zwei Jahren verweigert die Kindesmutter den Kontakt.



MEINE DREI WÜNSCHE AN EINE GUTE FEE

- ➔ Im Streit ums Sorgerecht sollten die Lügen von Kindsmüttern erkannt werden.
- ➔ Die Wahrscheinlichkeit, dass Gerichte im Sinne der Kinder entscheiden, soll sich erhöhen.
- ➔ Wenn die Kinder wieder (öfter) bei mir wären: Eine Partnerin, die bei mir bleibt.



Für Krieg reicht es, wenn das nur einer will.

Wenn die Trennung besser als das Zusammenbleiben erscheint, sollte daraus aus Sicht der Kinder eine bessere Chance entstehen, gemeinsam entspanntere Eltern erleben.

Mein Kinderwunsch war sehr heftig. Deshalb war die Freude riesengroß, als ich nach drei Fehlversuchen mit 34 zum ersten Mal Vater wurde. Wenn ich das jetzt erzähle, flashen mich die Vatergefühle an. Damals war ich ein bisschen enttäuscht, dass so eine Gefühlswallung gar nicht kam. Bei der zweiten Geburt drei Jahre später, 2007, war das anders. Ich dachte am Anfang, wenn ein Kind gesund und munter ist, ist alles gut. Von den Sorgen machte ich mir vorher gar kein Bild. Ist alles in Ordnung? Der plötzliche Säuglingstod spukte auf einmal im Kopf herum. Nicht die einzige Angst. Was ist das für ein Kind, wie wird alles und wie kriegt man alles organisiert?

Mit dem Sohn konnte ich ein Jahr in Elternzeit sein, bei der Tochter ging das nicht. Wir waren uns einig, dass die Kinder die ersten drei Jahre zu Hause bleiben. Mit der Kindesmutter konnte ich alles besprechen. Selbstverständlich kümmere mich um alles, was ich tun kann. Wir haben uns die Arbeit geteilt. Nachts kam ich einfacher aus dem Bett, sie hatte den leichteren Schlaf. Wenn was war, war klar, sie hört's und ich gehe. **Erst später wurden wir zu einer Abspracheinheit, wie so eine Betriebseinheit.** Da haben wir uns als Paar verloren.

Mit den Kindern habe ich viel Zeit verbracht. Ich empfand das nicht als Pflicht, eher als einmalige Möglichkeit, das zu erleben. **Ich wollte der Papa sein, den ich selbst nicht hatte.** Mein Vater war weg, als ich drei Jahre alt war, den sah ich nur einmal im Monat. Im sechsten, siebenten Lebensjahr riss der Kontakt ganz ab. Erst als 18-Jähriger hatte ich wieder persönlichen Kontakt. Da ist eine große Lücke. Die Sehnsucht können und sollten meine Kinder nicht füllen. Zu Beiden habe ich ein sehr intensives und gutes Gefühl. Ich war für sie ein wichtiger Mensch und bin es vielleicht immer noch.

Die Trennung kam in Etappen. Wir hatten eine Krise, als sie zur Mutter-Kind-Kur gefahren ist. Danach überlegten wir, was uns aneinander liegt. Wir nahmen uns vor, einiges anders zu organisieren. Das war schwer, weil die Großeltern Hunderte Kilometer entfernt wohnten und wir nie etwas spontan unternehmen konnten. Unsere Vorstellungen, was uns im Leben wichtig ist, entwickelten sich auseinander. Ich hatte den Eindruck, ich bin nicht mehr der, in den sie sich verliebt hatte. Als die Kinder acht und sechs waren, stellten wir nach einem Streit kurz vor Weihnachten fest, dass wir uns besser trennen. Im Januar sagten wir es den Kindern und informierten die restliche Familie. Ich fürchtete, dass die Kindesmutter wieder in ihre Heimat ziehen könnte. Um es ihr es leichter zu machen zu bleiben, zog ich aus, zum Glück nur 300 Meter weiter. Die Kinder waren von Anfang an einbezogen, haben auch ein Zimmer in meiner neuen Wohnung.

Matthias (51)

Großstadt

Zwei Kinder, 16 und 14 Jahre



Foto: pexels | Ron Lach

MEIN TIPP

- ➔ Ordne deine Emotionen.
- ➔ Werde dir klar, welche Rolle du für deine Kinder spielen willst, nicht was andere erwarten.
- ➔ Lasse dir Zeit zum Überlegen, bevor du irgendwelche Verabredungen triffst.
- ➔ Wer sich im Schmerz suhlt, kann keinen guten Ort für Kinder bieten.

Ich hatte viele Ängste: Keinen Alltag mehr mit den Kindern zu haben, dass sich die Beziehung zu ihnen verschlechtert, dass ein Liebeswettkampf um die Elternteile ausbricht ... Das gipfelte darin, dass ich dachte, wenn der Kindesmutter etwas passiert und die Kinder wären nur bei mir, fände ich es nicht so schlimm. Über den fatalen Gedanken bin ich selbst erschrocken, weil klar wurde, dass die Kinder dann keine Mutter mehr hätten. Das wollte ich nicht. Ihr soll es gut gehen. Als Scheidungskind mit der Mission, es mal besser zu machen, war die Trennung auf einer Skala von 0 bis 10 anfangs bei 8. Der Abschied vom Lebensmodell, gemeinsam alt zu werden, entsprach einer 10.

Vor der alleinigen Verantwortung hatte ich anfangs Respekt. Entlastend war, dass es nun weniger Reglements gab. Wir fanden zum Glück Möglichkeiten, wie wir alles einteilen, Geld und Klamotten. Gut, dass noch eine Basis da war. Aber es war auch ein Prozess, am Anfang sehr, sehr schwierig. **Dass sie mir die Kompetenzen absprach, die Bedürfnisse meiner Kinder wahrzunehmen, hat mich empört.** Ein geflügeltes Wort von ihr war: Sie ist näher dran an den Kindern. Solche Kränkungen habe ich dann ignoriert. Ich war überzeugt, dass ich an der Reaktion der Kinder merke, wenn ich an ihnen vorbei agieren würde. Kleine Reizthemen gibt es ab und zu, aber in wesentlichen Dingen sind wir uns einig.

Ein halbes Jahr nach der Trennung kam ich mit meiner neuen Lebensgefährtin zusammen. Wir haben getrennte Wohnungen. Ich hatte, was ich brauchte. Was fehlte, habe ich mir organisiert. Ich fragte gezielt Leute, wie sie es machen oder ob ich völlig daneben liege. Was ich nicht wusste, kriegte ich im Internet raus. Auf Arbeit habe ich alle informiert und Verständnis erwartet.

Die Trennung ist jetzt sieben Jahre her. Eindeutig Phase „Akzeptanz und Neuanfang“. Ich habe keine Angst mehr, dass die Mutter mit den Kindern weggeht. Sie haben mir auch gesagt, dass sie gar nicht mitgehen würden. Sie sind hier verankert und wollen mich als Kontakt nicht verlieren. Es stellt sich Gelassenheit ein. Wir haben momentan ein 14-tägiges Wechselmodell. In einem halben Jahr gucken wir, wie es weitergeht. Jetzt spielen mehr Gleichaltrige eine Rolle, wir Eltern flankieren den unterstützenden Hintergrund.



MEINE DREI WÜNSCHE AN EINE GUTE FEE

- ➔ Ich möchte keine Trennung mehr erleben.
- ➔ Alle Beteiligten sollen glücklich sein.
- ➔ Der Gesetzgeber soll mit einer Expertengruppe überprüfen, ob alle Gesetze den heutigen Lebensrealitäten entsprechen (z.B. separate Betrachtung der Eltern bei der Beitragsberechnung von Schulgeld; Betreuungsmodelle; Manko beim Meldesystem).

Ich möchte keine Trennung mehr erleben.



Wenn man bereit ist, sich zu öffnen, bekommt man auch Unterstützung.

Mit 29 Jahren wurde ich Vater. Das Wunschkind kam überraschend schnell. Ich freute mich, war aber auch unsicher. Mit der Kindesmutter war ich viereinhalb Jahre zusammen. Wir verstanden uns sehr gut, sind viel gereist. Im siebenten, achten Schwangerschaftsmonat kippte die Stimmung. Sie wurde plötzlich oft laut, das war vorher nicht so. Es gab verschiedene Vorstellungen vom Zusammenleben. Ich dachte, es ist eine Phase und würde nach der Schwangerschaft vorbeigehen. Das letzte Drittel der Schwangerschaft war sehr schwierig, die Geburt auch – Kaiserschnitt. Danach pendelte es sich nicht ein. Es gab Konfliktsituationen und viele, viele Kommunikationsprobleme. Das Schreibbaby machte die Lage nicht einfacher.

Ich hätte gern länger als zwei Monate Elternzeit genommen. Sie wollte das nicht. Heute würde ich meine Wünsche vehementer formulieren. Ich habe gearbeitet, klar. Der Sohn kam kurz vor dem ersten Lockdown zur Welt. Ich war im Home-Office, hatte viele Besprechungen, das ging nicht gut. Nach der Arbeit ging ich mit dem Kind ein, zwei Stunden spazieren. Vom Park um die Ecke kenne ich nun jeden Stein. Dort war ich allein mit ihm und hatte Ruhe. Ich schreibe meine Dissertation. Das ging nicht. Wenn das Kind schlief, arbeitete ich daran. Das störte sie. Sie behauptete, ich würde machen, was ich will. Sie ignorierte mich für Tage und warf mir vor, nicht liebevoll und an allem schuld zu sein. Sie schmiss mir den Verlobungsring hin - ich sollte ihn ihr wiedergeben, wenn ich mich geändert hätte. Das konnte ich nicht verstehen.

Der Sohn war ein halbes Jahr alt, als sie das erste Mal mit Trennung drohte - ich hatte beim Einkaufen etwas vergessen. Ich hoffte, es würde schon wieder werden und nahm mir vor, nicht vorschnell das Handtuch zu werfen. An seinem ersten Geburtstag suchte ich das Gespräch mit ihr und fragte, wie es weitergehen soll. Sie wollte die Beziehung beenden, weil sie keine Zukunft sah. Ok, dann war das so. Innerhalb von vier Wochen suchte ich eine eigene Wohnung. Die Trennung sah ich lange kommen. Es war nicht zu entscheiden ob, sondern wann. Wie sie mit mir umgeht und das Kind nutzt, um mir zu schaden, verletzt mich sehr. Zwei Tage nach meinem Auszug lag bereits Post von ihrem Anwalt im Briefkasten. Ich konnte nicht schlafen und bin ein paar Tage auf der Arbeit ausgefallen. Mit meiner Familie, Freunden und teilweise Arbeitskollegen zu sprechen, half und hilft sehr. Ich war nicht depressiv, aber mir ging es eine Weile sehr schlecht. Ich hatte Angst, zum Arzt zu gehen, damit die Mutter das nicht rauskriegt und das verwendet, um den Kontakt zu meinem Kind weiter einzuschränken. Meine Arbeit tat mir gut.

Manuel (30)

Großstadt

Ein Kind, 1,5 Jahre



Foto: pixabay | Doris Lin

MEIN TIPP

- ➔ mit Familie, Freunden, Bekannten, Jugendamt, professionelle Beratungsstellen austauschen
- ➔ immer das Wohl des Kindes Kind im Blick haben
- ➔ auf regelmäßigen Tagesablauf achten, damit man nicht verloren geht
- ➔ Strategien für mehr Gelassenheit lernen

Ich wusste nicht, was auf mich zukommt, ich hatte kein wirkliches Vorbild. Meine Eltern trennten sich früh. Als ich 14 war, ist mein Vater gestorben. Ich wollte viel unterstützen und mitentscheiden. **Ich wollte nicht Vater werden, nur um ein Kind zu haben, sondern um eine Familie und einen Lebensmittelpunkt.** Das Vertrauen ging sehr schnell verloren. Ich fühlte mich nie ernst genommen. **Sicherheit, das warme Gefühl, das man haben möchte, gab es nicht.** Ich bin noch im emotionalen Tief, die anderen Trennungsphasen habe ich übersprungen. Zurück wollte ich nie, aber der Verlust, diese Wut, diese Ohnmacht... Ich habe nach der Trennung vieles zu retten versucht und an die Vernunft der Kindsmutter appelliert, bin zur Familienberatung gegangen und fand trotzdem keinen Kompromiss.

Ich sehe meinen Sohn jedes zweite Wochenende und hole ihn an einem Nachmittag aus der Kita ab. Übernachten darf er nicht bei mir. Sie möchte das nicht. Ich habe immer relativ viel nachgegeben und gebe immer noch nach. Auch hier. Zu meinem Kind habe ich einen sehr intensiven Kontakt. Ich nutze die Wegstrecken, koche mit ihm, spiele mit ihm. Ich habe immer die schleichende Ungewissheit, ob ich das Kind überhaupt sehen darf. Ich habe ein digitales Tagebuch eingeführt, mit Bildern, damit sie sieht, was wir machen. Das Jugendamt fand es gut, sie interpretierte es als Kontrollinstrument.

Ich möchte trotz Trennung ein harmonisches Verhältnis bewahren. Als Vater bin ich jedoch ein wehrloser Bittsteller. Vom Gesetz her sind Väter gleichgestellt, im Alltag nicht. „Der Vater zahlt, die Mutter kümmert sich, die kann das besser.“ Familienberatung und alle Hilfsangebote hat die Kindsmutter abgelehnt. Ich will mich gütlich einigen, aber es gibt außer dem Gericht niemanden, der Verbindlichkeiten herstellen kann. Das ist eine hohe Schranke für mich. Ich habe meine ganze Energie noch nicht wieder, aber wenn ich Gutes erlebe, Zeit mit Freunden verbringe, fasse ich Mut. Ich freue mich zu sehen, wie sich mein Kind entwickelt. Das spornt mich an, es ist auch Teil meiner Leistung.



MEINE DREI WÜNSCHE AN EINE GUTE FEE

- ➔ Das Verhältnis zur Kindesmutter soll sich verbessern.
- ➔ Der Sohn soll sich ohne Defizite entwickeln.
- ➔ Ich möchte auch später ein gutes Verhältnis zu meinem Kind haben.



**Ich wollte nicht Vater werden, nur um ein Kind zu haben,
sondern um eine Familie und einen Lebensmittelpunkt zu haben.**

Habt den Mut, euch zu trennen.

Aus erster Ehe habe ich zwei Kinder. Die sind jetzt elf und acht Jahre. Beim ersten Kind war ich 29. Es war eine große Freude. Wir waren schon lange zusammen, freuten uns, als es geklappt hat. Mit meiner neuen Partnerin wurde ich vor zwei Jahren noch mal Vater.

Als die Große geboren wurde, fand ich mich schnell in die Rolle des Vaters hinein. Wir hatten keine Familie in der Nähe. Deshalb nahm ich die ersten zwei Monate Elternzeit. Mit Urlaub war ich ein Vierteljahr zu Hause. Das war die schönste Zeit. Ich liebe meine Kinder. Die Große macht ihr Ding, das ist ein Selbstläufer. Mit den beiden anderen gibt es kleine Reibungspunkte, aber ich liebe sie deshalb nicht weniger.

Ich war Zeitsoldat und habe viel gearbeitet, habe zugesehen, dass wir ein Dach überm Kopf und was zu essen hatten. Wenn Zeit war, habe ich die Kinder in die Kita gebracht. Waren sie krank, blieb ich zu Hause. Ich habe alles mitgemacht. Nach der Armee musste ich erst wieder Fuß fassen. Nach zehn Jahren Wochenendbeziehung/-ehe sah man sich jeden Tag, das hat uns den Todesstoß gegeben. Im Herbst 2017 fragte meine Frau, was mit mir los ist. Ich hatte jemand anders kennen gelernt und sah für die Ehe keine Zukunft.

Ein Meilenstein war: Ich beschließe, mich zu trennen. Der nächste: Ich muss das kommunizieren. Dann der Auszug und dann das Hineinfinden in den neuen Alltag. Zuerst habe ich meinem besten Freund gesagt, den ich 30 Jahre kenne, dass ich zwei Frauen liebe und hin- und hergerissen war. Er meinte, ich wüsste, wo ich hingehöre. Das hat mir wahnsinnig geholfen. Die Aussicht, ein neues Leben mit einer neuen Frau zu beginnen, machte mich glücklich. Ich habe mich für jemanden getrennt, bin nicht rausgeflogen. Wir haben hin- und herüberlegt, wie wir es den Kindern beibringen. Drei Wochen vor Weihnachten haben wir uns am Wochenende mit den Kindern aufs Sofa gesetzt, alles sachlich erklärt, uns umarmt und gesagt, wir sind trotzdem weiter für euch da. Das war sehr emotional.

Die Trennung hat alle geschockt. Sie dachten, es sei alles in Ordnung. Bis jeder die neue Situation akzeptieren konnte, dauerte es mehr als zwei Jahre. Ich musste einiges über mich ergehen lassen und sehr viel schlucken. Sie brauchte ein Ventil. Man kann Emotionen nicht rausnehmen, aber für Kinder muss man einstecken. Die Große wurde in der ersten Klasse trotz Trennung Klassenbeste. Meine Ex-Frau ist Psychologin, sie wird selbst Taktiken

Fred (41)

Großstadt

Drei Kinder, 11, 8 und 2 Jahre



Foto: pixabay | PublicDomainPictures

MEIN TIPP

- ➔ die Kinder weitmöglichst aus der Trennung halten
- ➔ in dieser Phase nicht anfangen, sich am anderen zu rächen oder Kleinkriege zu führen
- ➔ Energie in eine neue Partnerschaft investieren

entwickelt haben. Nur mein Vater wollte uns anfangs zur Eheberatung schicken. Solche Angebote waren nicht nötig. **Bis zu einer eigenen Wohnung durfte ich auf der Couch schlafen, das rechne ich meiner Ex hoch an.** Ich hätte auch bei Arbeitskollegen im Gästezimmer unterkommen können. Ich hatte alle Leute, die ich brauchte.

Als ich mit meiner neuen Partnerin zusammenzog, war die Große sieben, die Kleine vier. Meine Kinder sollten so wenig wie möglich unter der Trennung leiden. Es braucht Mut, sich das einzugestehen. Auf einer Skala von 0 bis 10, war meine Trennung bei 4. Am meisten hat mich verletzt, dass meine Ex-Frau sagte, die Ehe sei schon seit Jahren am Ende, sie wolle mich rausschmeißen, wenn die Kinder 18 sind. Das hat mich getroffen. Jetzt sehe ich mich ganz klar in der Phase „Akzeptanz und Neuanfang“.

Mit meinen Kindern telefoniere ich fast täglich und lese eine Gute-Nacht-Geschichte vor. Ich sehe sie einmal in der Woche und mindestens ein Wochenende im Monat. Mit meiner Ex sehen wir uns kurz bei den Übergaben oder schreiben Kurznachrichten, wenn es etwas zu besprechen gibt. Wir haben das gemeinsame Erziehungs- und Sorgerecht. Sie betrachtet sich als alleinerziehend, weil die Kinder bei ihr leben. Das ist eine Perspektivfrage. Ich sehe uns hingegen als gemeinsam getrennt erziehend an. Für unsere Kinder bin ich der Papa, sie ist die Mutter, sie hat auch einen neuen Partner. Wir haben über vier Jahre bewiesen, dass man sich ohne Streit trennen kann. Für den Teil, der sich trennt, ist es immer anders, als für den Part, der zurückgelassen wird. Meine Ex-Frau hat mir gesagt, dass es für sie am Ende eine Erleichterung war.

Ich bin froh, den Schritt gegangen zu sein und nicht aus Angst in dieser Ehe gefangen zu bleiben. Heute würde ich meine Ansprüche zurückschrauben und hätte mehr Verständnis. In meiner neuen Beziehung spreche ich über Probleme. Es ist auch gut, dass wir dieses Gespräch führen. Das hilft mir, alles noch mal zu reflektieren. Sonst denkt man nicht darüber nach, nur jedes Mal, wenn die Unterhaltszahlung abgebucht wird.



MEINE DREI WÜNSCHE AN EINE GUTE FEE

- ➔ **Meine Kinder sollen gesund bleiben.**
- ➔ **Alle Elternteile sollen gesund bleiben, damit wir uns um die Kinder kümmern können.**
- ➔ **Alle Beteiligten verhalten sich harmonisch, damit Trennungskinder psychisch gesund groß werden können.**



Jetzt sehe ich mich ganz klar in der Phase „Akzeptanz und Neuanfang“.

Zur Entstehung

Seit vielen Jahren berate ich Väter in ganz unterschiedlichen Lebenslagen. In der Regel kommen sie erst, wenn sie sprichwörtlich den Kopf unter dem Arm tragen. In den allermeisten Fällen geht es um Trennung und um den Kontakt zu den eigenen Kindern. Im Mittelpunkt stehen dann Wut, Trauer, Angst und Hoffnungslosigkeit. Aber auch Ausdauer und Kraft, um die Verbindung zu den eigenen Kindern aufrechtzuerhalten. Immer wieder höre ich dabei, dass an die Väter eine besonders hohe Messlatte gelegt wird. Ein Vater meinte einmal „Ich muss 400 % leisten, um genauso wie die Mutter gesehen zu werden.“ Seit einiger Zeit spielte ich mit dem Gedanken, Geschichten von Trennungsvätern aufzuschreiben und so ein Stück weit Einblick in diese besondere Lebenssituation zu geben. Schon als ich die Interviews führte, war ich von der Vielfalt und den sehr unterschiedlichen Lebensgeschichten tief berührt. Sie erzählen von Leid und Kampf, aber auch von dem Weg, sich sein eigenes Leben wieder zu erobern und den Blick nach vorne zu richten. Gefreut hat mich, dass sich nicht nur Väter gemeldet haben, die besonders schwierige Erfahrungen hinter sich hatten. Es waren auch Väter dabei, denen es wichtig war, ihre Geschichte zu erzählen, weil sie davon überzeugt waren, dass sie einen guten Weg gefunden haben mit der Trennung fertig zu werden und als Eltern beide für die Kinder da zu sein. Es gab aber auch einen Vater, der seine Geschichte am Ende nicht veröffentlichen wollte.

Zu Beginn finden sie eine Schatzkiste. Hier haben die Väter all das zusammen gesammelt, was sie anderen Vätern, aber auch Müttern mitgeben möchten, um die schwierige Zeit der Trennung und Neufindung zu meistern und im besten Falle, zwar als Paar nicht mehr gemeinsam den Weg in die Zukunft zu gehen, aber eben doch als Eltern. Zusammen für die gemeinsamen Kinder.

Sie werden beim Lesen feststellen, dass es kein Patentrezept gibt. Jede Trennung ist anders und jeder meistert die Trennung für sich auf einem ganz eigenen Weg.

Foto: Holger Strenz



40

Mit dieser Broschüre möchten wir den Weg ebnen, dass Väter nach der Trennung weiterhin ebenbürtig zu den Müttern gesehen werden und Kinder ihre Väter sehen können, weil sie beide Eltern brauchen. In diesem Jahr ist das Gutachten „GEMEINSAM GETRENNT ERZIEHEN“ erschienen. Ein Aussage darin war, dass wir über Trennungsväter viel zu wenig wissen. Eine andere, dass sich die Rahmenbedingungen für Trennungsväter verbessern müssen, damit sie auch nach einer Trennung aktiv für ihre Kinder da sein können.

Holger Strenz ist Vater von 2 Töchtern, Sozialpädagoge, Systemischer Paar- und Familientherapeut. Er untersucht und beforscht das männliche Geschlecht seit fast 20 Jahren und versteht sich als Netzwerker, der Väterarbeit in Dresden und in Sachsen einen Weg bahnt. Er ist Mitglied der Fachgruppe Väter im Bundesforum Männer und im Väterexpertenetz Deutschland e.V.

Wanderausstellung „Väter in Sachsen - Väter im Wandel“ und „Vatersein heute“



Sie möchten das Thema Väter präsentieren oder zur Diskussion anregen? Wir bieten Ihnen dafür eine kommentierte Ausstellung mit ganz verschiedenen Väterbildern in 26 Rahmen und auf 22 Forex® platten (61 x 91 cm) inklusive Broschüren und Ausstellungsflyer. Diese können Sie individuell zusammenstellen und bei uns kostenfrei buchen. Alle Informationen finden Sie unter: www.papaseiten.de/index.php/wanderausstellung

Die Texte in der vorliegenden Broschüre schrieb und verdichtete Frau Dagmar Möbius aus über 10 Stunden Interviewmaterial.

Kurz-Porträt

Dagmar Möbius ist Mutter und Oma einer Patchworkfamilie, freiberufliche Journalistin und Autorin mit besonderem Interesse für den Zusammenhang von Gesundheit und Gesellschaft. Außer ihrem medizinischen Fachschulexamen hat sie ein journalistisches und ein PR-Studium absolviert und ist als Psychologische Fachberaterin für Krisenintervention und Notfallnachsorge sowie als ärztlich geprüfte Yoga-Lehrerin ausgebildet.

www.dagmar-moebius.de

Foto: Steffi Rose





Ich freue mich, wenn meine Tochter da ist, das zählt für mich.