



FOTOS: TOBENS/PHOTOCASE



Am besten helfen Wertschätzung und Zuversicht

Gertrud Ganser, Psychologin

FAMILIE

Ruhepol in stürmischen Zeiten

Auch für Großeltern ist es schwierig, wenn sich ihre Kinder von ihrem Partner trennen. Wie sie sich und den Enkeln helfen können

VON CHRISTINA RINKL

Am Anfang war der Schock. Als Inge Hübner (Name geändert) erfuhr, dass ihre Tochter sich von ihrem Mann trennt, ist sie „aus allen Wolken gefallen“, wie sie sagt. Vor allem, weil die Beziehung zur Enkelin, heute acht, immer so gut und intensiv war. Das Paar hatte sich auseinander gelebt, die Lebensentwürfe waren zu verschieden. Keine leichte Zeit für alle. Doch die dunkelsten Wolken sind inzwischen verflogen. „Mein Mann und ich haben gelernt, uns nicht in die Trennung einzumischen, auch wenn wir manche Dinge anders sehen.“ Inzwischen ist Inge Hübner stolz auf ihre Tochter und ihren Schwiegersohn, „weil sie es schaffen, so gute Absprachen bezüglich unserer Enkelin zu treffen“.

Wertschätzen statt verurteilen – so können Großeltern ihren Kindern während einer Scheidung helfen. Das vermittelt auch Gertrud Ganser in ihrem regelmäßigen Seminar „Ich bleib doch Oma oder Opa! Großeltern sein nach Trennung der eigenen Kinder.“ Die Psychologin ist Referentin für das Alleinerziehenden-Pastoral im Erzbistum Köln, „obwohl das Wort alleinerziehend meist nicht mehr wirklich zutreffend ist“, wie sie sagt. Schließlich teilt sich heute die große Mehrheit der geschiedenen Eltern das Sorgerecht.

Ein Seminar zum Thema Trennung, angeboten von der katholischen Kirche? „Ja, denn die Aufgabe der Kirche ist auch Begleitung in Krisenzeiten

anzubieten“, findet Familientherapeutin Ganser. Fragen, die sich Scheidungs-Großeltern stellen, manchmal auch unbewusst: Wie geht es jetzt weiter? Werde ich meine Enkelin künftig noch sehen? Ist mein Kind schuld? Hätte ich etwas anders machen müssen? Darf ich meine Schwiegertochter jetzt noch zu meinem 70. Geburtstag einladen? „Im Kurs wird es sehr schnell sehr persönlich, wenn die Großeltern von ihren Erfahrungen berichten.“ Dabei kommt jedes Mal große Traurigkeit an die Oberfläche. Viele Tränen. Die Sorge, dass es dem eigenen Kind nicht gut geht. Oder die Angst, dass die Enkel zerrissen werden. Gerade die Eltern von Söhnen haben häufig Angst, den Kontakt zum Enkel zu verlieren, da die Kinder nach der Scheidung meistens ihren Lebensmittelpunkt bei der Mutter haben. Wenn diese etwa zurück zu ihren Eltern zieht oder aus beruflichen Gründen den Wohnort wechselt, liegen nicht selten Hunderte Kilometer zwischen Oma und Enkel.

Scheu, über die eigenen Gedanken zu reden

Viele Großeltern kommen als Paar in den Kurs und sind froh, endlich einmal offen reden zu können. Es geht nicht nur um Trauer und Schuld, es geht auch um Scham. Noch immer wird eine Trennung mit Versagen gleichgesetzt, manche empfinden sie nach wie vor als Makel. Das erklärt die große Scheu, im Bekanntenkreis über die eigenen, oft ambivalenten Gedanken zu sprechen. „Nach einer Trennung sitzen Großeltern gefühlsmäßig häufig

zwischen allen Stühlen. Auf der einen Seite ist da die Nähe zum eigenen Kind, auf der anderen die Loyalität zur Schwiegertochter oder zum Schwiegersohn“, erklärt Barbara Tieves, Familientherapeutin und Theologin aus Berlin. Im Seminar gibt es Raum für diese Gefühle. Der Schwerpunkt liegt bei der Frage, wie Großeltern ihrem Kind, ihren Enkeln, aber vor allem auch sich selbst während und nach der Trennung helfen können. „Kein Paar, das Kinder hat, trennt sich leicht. Viele Großeltern entlastet es, wenn sie hören, dass ihr Kind nach wie vor ein verantwortungsbewusster Mensch ist – trotz oder gerade wegen der Trennung.“ Das Auseinandergehen ist in der Regel ein langer Prozess. Die Perspektive, dass ihr Kind die Verantwortung für diesen übernimmt, erleichtert Eltern ungemein. Denn eine Trennung ist eine riesige Herausforderung. Die Betroffenen müssen ihre Kränkungen und verletzten Gefühle zurückstellen, zum Wohle ihres Kindes.

Großeltern können einiges machen, um den Familienmitgliedern in der Krise beizustehen, aber verantwortlich sind sie nicht. Oft können sie auch gar nichts tun – und müssen genau das aushalten. Zuhören, verstehen, nicht urteilen: Das hilft schon. Therapeutin Barbara Tieves findet: „Auch Erwachsene brauchen einen Ort, wo ihnen vermittelt wird, dass die Welt nicht untergeht. Und sie brauchen das Zutrauen, dass sie weiterhin gute Eltern sind.“

Gerade wenn der eigene Lebensentwurf scheitert, tut Respekt von außen gut. Und auch die sons-

tige Zuwendung der Großeltern: das wöchentliche Abholen der Enkel vom Kindergarten oder die regelmäßige Finanzspritze für den Klavierunterricht. Gerade für die Enkel können die Großeltern zum Ruhepol in stürmischen Zeiten werden. In der Trennungszeit wird das ganze Leben der Kinder durcheinandergewirbelt. Doch die Wohnung der Großeltern bleibt unverändert. „Wenn Kinder merken, dass ihre Eltern wegen der Trennung durch den Wind sind, wollen sie sie oft nicht noch mit ihrem eigenen Leiden belasten“, weiß Ganser. Dann fällt ein Gespräch mit Oma oft leichter. Oder der Nachmittag mit Opa im Hobbykeller – auch ohne Reden.

Die Traurigkeit ernst nehmen

„Großeltern müssen die Niedergeschlagenheit ihrer Kinder und Enkel ein Stück weit mit aushalten, auch wenn das nicht leicht ist“, findet die Familientherapeutin. Auch wenn der Bruch vom eigenen Kind ausgegangen ist, wird es trauern, und es hat das Recht dazu. Also nicht nur beschwichtigen und sagen: „Es wird schon alles wieder gut“, sondern eher: „Ich weiß, dass es momentan wirklich schwer für dich ist.“ Kinder wollen ernst genommen werden. Auch in ihrer Traurigkeit. Gut gemeinte Ratschläge dosieren Großeltern am besten äußerst sparsam. Und schlecht über den Ex-Partner oder das eigene Kind reden sollten sie gar nicht.

„Im Seminar habe ich gelernt, dass ich es zulassen muss, dass meine Enkelin Mama und Papa

liebt“, sagt Inge Hübner. „Auch wenn ich als Außenstehende weiß, was da alles schief gelaufen ist in der Beziehung.“ Genau das ist wichtig, damit Kinder eine Scheidung bestmöglich verarbeiten können – die aufrichtige Erlaubnis, beide Elternteile weiterhin lieben zu dürfen. „Da Großeltern in der Regel nicht direkt in den Konflikt involviert sind, können sie das ihren Enkeln oft besser vermitteln als die Eltern selbst“, sagt Hans Dusolt, Psychologe und Familientherapeut aus München. Dusolt weiß aber auch: „Großeltern tun ihren Enkeln keinen Gefallen, wenn sie meinen, sie müssten die Belastungen kompensieren. Verwöhnendes und bemitleidendes Verhalten baut dem Kind eine Scheinwelt auf und macht den Eltern ihre Aufgabe umso schwerer.“ Ja, die Trennung ist eine Umbruchsituation, auch für Großeltern. Wenn sie leiden, sollten sie etwas tun. Oft hilft es schon, einen außenstehenden Gesprächspartner zu suchen. Das kann ein guter Freund oder ein Profi sein.

Statistisch passieren die meisten Trennungen übrigens, wenn die Kinder klein sind oder wenn sie aus dem Haus gehen. Also wenn aus einem Paar eine Familie wird und aus der Familie wieder ein Paar. Was kann man tun, damit es gar nicht erst so weit kommt? Ein Patentrezept dafür hat auch Psychologin Gertrud Ganser nicht. Aber eine Idee: „Sobald einer von beiden merkt, es läuft dauerhaft etwas schief und man entfernt sich voneinander, sollte sich das Paar Hilfe von außen holen.“ Dann ist es vielleicht noch nicht zu spät.

Großeltern-Rechte

Nach dem BGB haben Großeltern zwar das „Recht auf den Umgang mit dem Enkelkind, sofern dies dem Wohl des Kindes förderlich ist.“ Das ist aber eine sehr auslegungsfähige Formulierung. Wenn die Eltern den Kontakt nicht wollen, ist das Recht nur schwer einklagbar. Im Regelfall sind die Großeltern also auf den guten Willen ihres Kindes und Schwiegerkindes angewiesen. (chn)

Beratungsadressen

Katholische Ehe, Familien- und Lebensberatung:

- www.eft-beratung.org
- Alleinerziehenden-Seelsorge:
- www.alleinerziehen.info

Evangelische Beratungsstellen:

- www.diakonie.de
- www.ekir.de

Dies ist nur eine Auswahl. Die hier gelisteten Beratungsstellen sind für alle offen, unabhängig der Religionszugehörigkeit. Das Beratungsangebot ist kostenfrei.