

Karin Kokot, 51, ist Diplom-Pädagogin in der Erwachsenenbildung und arbeitet als Trainerin und Coach mit den Themen Resilienz, Stressbewältigung und Entfremdung. Sie lebt in Schwalbach bei Frankfurt/Main.

VON SABINE MENKENS

WELT: Frau Kokot, die zurückliegenden Feiertage waren für viele Eltern und Kinder auch unabhängig von Corona wieder ein Härtestest. Denn gerade nach einer Trennung oder Scheidung reißt der Kontakt zueinander häufig ab. Warum?

KARIN KOKOT: Er reißt meistens nicht einfach ab. Letztlich geht es darum, wie gut die ehemaligen Partner die Trennung bewältigen können. In den allermeisten Fällen sind beide verletzt. Das Vertrauen ist gestört, Freundeskreis werden gesprengt, Familien reißen auseinander. Die Kinder fühlen sich in dieser Phase oft bedroht. Die meisten wünschen sich ja, dass ihre Eltern für immer zusammenbleiben. Es ist ein unglaublicher Druck für ein Kind, das Gefühl zu haben, nicht mehr beide Eltern lieben zu dürfen und sich für eine Seite entscheiden zu müssen. Die Frage ist: Gelingt es den Eltern in einer solchen Situation, die Paar-Ebene von der Eltern-Ebene zu trennen? Wenn über die Kinder gestritten wird, kann es passieren, dass sie als Machtmittel eingesetzt werden und der Kontakt zum anderen Elternteil verweigert wird – das kann der erste Schritt zu einer dauerhaften Entfremdung sein.

Wie viele Kinder sind von einem Kontaktabbruch betroffen?

Darüber gibt es nur Schätzungen. Einer Studie des Deutschen Jugendinstituts zufolge haben in Deutschland 17 Prozent der Trennungskinder keinen und 25 Prozent nur selten Kontakt zum getrennt lebenden Elternteil.

Die Ursachen dafür dürften vielfältig sein. Was versteht man unter einer aktiv betriebenen Entfremdung?

Nicht jede irgendwie gelagerte Umgangsproblematik ist gleich eine Eltern-Kind-Entfremdung, das ist richtig. Von einer Entfremdung sprechen wir, wenn ein Kind, das vorher eine ganz normale Beziehung zu seinen Eltern hatte, ein Elternteil plötzlich vehement ablehnt. Dahinter steht oft ein aktives Agieren des anderen Elternteils: zum Beispiel aus Kränkung, Wut, Angst vor Liebesentzug, Eifersucht auf die gute Beziehung des anderen zum Kind.

Welche Strategien greifen da?

Eine aktiv betriebene Entfremdung verläuft meist in Stufen. Man redet den anderen Elternteil schlecht, kommentiert jede Äußerung mit Augenrollen. Der Kontakt wird reduziert, oft unter Zuhilfenahme von Ausreden: ein wichtiger Arzttermin oder eine Geburtstagsfeier. Ein Klassiker ist auch die Verhinderung der Kommunikation: Telefonanrufe werden verheimlicht, Geschenke unterschlagen, wichtige Dokumente wie Krankenkassenkarte oder Reisepass einbehalten. Und dann die Drohung mit Liebesentzug, wenn das Kind positiv vom anderen Elternteil erzählt. In der Steigerung kann man dem Kind auch einreden, dass der andere gefährlich ist, dass er nicht gut auf das Kind aufpassen kann und ihm schadet.

Warum machen Menschen das?

Ursachen sind meist die eigene Verletzung und die Gefühle, die damit verbunden sind: Angst, Eifersucht, Misstrauen. Man kann zutiefst davon überzeugt sein, dass der Ex-Partner nach allem, was man selbst erlebt hat, auch schlecht fürs Kind ist. Es fehlt einfach das Vertrauen, dass dieser Mensch auf das Liebste, was ich habe, gut aufpassen kann. Das Verhalten dieses Elternteils kann aber auch mit Prägungen und Traumatisierungen aus der eigenen Vergangenheit zusammenhängen.

Welche Folgen hat ein solches Verhalten für die betroffenen Kinder?

Das ist das richtig Tragische. Das Kind gerät ja dabei total aus dem Blick. Wenn ich bei einem Elternteil aufwache, dem ich anmerke, dass ich die Mama oder den Papa besser nicht mehr erwähne, dann muss ich immer aufpassen, was ich sage. Das Kind wird in eine Spaltung hineingetrieben. Ein Kind ist aber 50 Prozent Mutter und 50 Prozent Vater. In der Ablehnung des einen Elternteils lehnt es somit auch einen Teil von sich selbst ab, was zu einer fundamentalen Unsicherheit führt. Die Ablehnung des anderen ist eine psychische Schutzfunktion: Damit wird der große Schmerz, dass man einen Elternteil vermissen muss, weggeschoben und abgespalten. Es ist ja viel leichter, jemanden nicht sehen zu wollen, der doof ist und mir



„Plötzlich lehnt das Kind ein **ELTERNTEIL** vehement ab“

Wenn Trennungskinder mit Ablehnung auf ein Elternteil reagieren, steckt oft gezieltes Agieren des Ex-Partners dahinter. Das könne so weit gehen, dass sie dem Vater oder der Mutter den Tod wünschten, warnt Pädagogin Karin Kokot



Pädagogin
Karin Kokot

schadet. Das Kind muss dann auch kein Scham- und Schuldgefühl darüber empfinden, dass es den anderen Elternteil nicht sehen will. In der höchsten Stufe geht das so weit, dass ein Kind sagt: „Ich will, dass du stirbst.“

Möglicherweise ist aber ja auch der abgelehnte Elternteil mit schuld an der schleichenden Entfremdung. Etwa, weil er emotional kalt ist oder als nicht zugewandt erlebt wird.

Wir müssen immer schauen, was der Grund für die Ablehnung ist. Wenn der Kontakt vor der Trennung nicht gut war, ist ein Fremdsein schon vorher da. Nach der Trennung kühlt der Kontakt dann weiter ab. Hier muss man auch nach Eigenanteilen schauen: Was habe ich vielleicht selbst verkehrt gemacht? Es gibt durchaus getrennte Eltern, die einfach desinteressiert sind an ihrem Kind. Manche geben aber auch einfach auf, sich um ihr Kind zu bemühen, wenn es zu schwierig wird oder zu schwer auszuhalten ist, sich so selten zu sehen. Doch selbst, wenn die Beziehung tatsächlich aufgrund des Verhaltens des Elternteils nicht gut war, wäre das kein Grund für einen Kontaktabbruch, sondern eher einer, den Kontakt aktiv zu fördern, am besten mit Unterstützung von außen.

Wie kann verhindert werden, dass ein Kind in einen Loyalitätskonflikt gerät, aus dem es sich nicht mehr lösen kann?

Am allerbesten wäre es, ganz früh zu intervenieren und den Eltern schon zu Beginn der Trennungsphase Hilfe ange-deihen zu lassen. Es muss verhindert

werden, dass Machtkämpfe mit dem Kind als Objekt ausgetragen werden. Es wäre gut, wenn es mehr auf diese Situation ausgebildete Beratungsstellen gäbe. Es fehlt auch die Zusammenarbeit zwischen Gerichten und Beratungsstellen, um Wiederanbahnungen zu begleiten. Es geht darum, ein neues Normal zu etablieren – ohne komische Gefühle. Für ein Kind ist es am besten, wenn es beide Eltern hat. Sie müssen gar nicht unbedingt beide zu genau gleichen Teilen präsent sein. Viel wichtiger ist es, dass es eine gute Beziehung zu beiden Elternteilen haben kann und der andere das unterstützt oder zumindest toleriert.

Der Kinder- und Jugendpsychiater Jörg Fegert sagt, der Vorwurf der bewussten Entfremdung werde häufig als taktische Waffe in Sorgerechtsfragen eingesetzt, um den anderen Elternteil vor Gericht zu belasten...

Es gibt alles unter der Sonne. Es gibt auch Elternteile, die den anderen des sexuellen Missbrauchs bezichtigen, obwohl nichts dergleichen vorgefallen ist. Nicht jede Umgangsproblematik ist gleich eine Eltern-Kind-Entfremdung. Das muss man sauber analysieren. Entfremdung darf nicht zum Kampfbegriff werden. Das ist derzeit aber leider der Fall. Das Thema wird zum Geschlechterkampf hochstilisiert. Dabei erkennt man aber die Opfer, nämlich die Kinder. Grundsätzlich gilt: Mütter sind genauso oft betroffen wie Väter. Das zeigen alle internationalen Studien.

Welche Folgen hat es für das spätere Leben, wenn der Kontakt zu einem El-

ternteil abreißt und sich ein Kind nur an einen Elternteil bindet?

Das kann zu Beziehungs- und Bindungsstörungen führen. Auch Identitätsstörungen sind häufig zu beobachten. Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl werden nachhaltig negativ beeinflusst. Diese Erfahrungen werden leider oft an die nächste Generation weitergegeben. Das kann man anhand von Genogrammen gut beobachten.

Von einem Kontaktabbruch ist meist der ganze Familienzweig betroffen – Großeltern, Onkel, Tanten. Wie groß ist der Leidensdruck bei diesen Menschen?

Der kann extrem groß sein. Deshalb gibt es auch Organisationen, in denen sich Großeltern zusammenschließen. Sein Enkelkind nicht mehr sehen zu können, kann sich anfühlen, als wäre es gestorben. Aber im Gegensatz zur echten Trauer, wenn ein Mensch stirbt, ist die Trauer blockiert. Man weiß ja, das Kind lebt. Aber man kann keinen Abschluss machen, es ist ein immerwährendes Bohren an diesem Schmerz. Damit lässt sich ganz schwer leben. In der Weihnachtszeit ist das oft besonders schlimm, wenn Erinnerungen an frühere, glückliche Zeiten hochkommen.

Was raten Sie abgelehnten Eltern und Großeltern?

Sie müssen sehen, dass sie sich gut um sich selbst kümmern. Sie müssen gezielt nachdenken, wer sonst noch für sie da ist, damit sie nicht in diesem Schmerz umkommen. Nicht alleine bleiben mit dem Problem, die Scham überwinden, mit anderen reden, sich mit anderen Be-

troffenen zusammentun und mit denen austauschen, die einen verstehen. Zur Not Hilfe und Therapie in Anspruch nehmen, denn das ist eine extreme Lebenskrise, in der man sich da befindet, wenn man keinen Kontakt zu den Kindern haben kann. Und nie aufgeben, dem Kind immer wieder liebevolle Signale senden, auch wenn man nicht weiß, ob die überhaupt ankommen.

Die Projektgruppe Eltern-Kind-Entfremdung/Kontaktabbruch, die Sie leiten, hat ihren Ursprung im Verein Väteraufbruch für Kinder. Wie kommt eine Mutter dazu, sich im Väteraufbruch zu engagieren?

Das liegt daran, dass abgelehnte Mütter überhaupt keine Ansprechpartner für ihre Problematik haben. Es ist schwer, darüber zu sprechen, ohne stigmatisiert und mit einer vermeintlichen Schuldfrage konfrontiert zu werden. Wer sich damit einigermaßen auskennt, ist der Väteraufbruch für Kinder. Es gibt inzwischen viele Diskussionen, einen zeitgemäßen Namen zu finden. Wir müssen da ein bisschen weg von den Geschlechterrollen.

Was haben Sie selbst erlebt?

Nach meiner Trennung 2008 brach der Kontakt zu meinen Kindern ein paar Jahre später ab. Meine Kinder sind jetzt junge Erwachsene. Ich habe das eine seit acht und das andere seit neun Jahren nicht mehr gesehen.

Gibt man dann irgendwann auf?

Nein. Die Hoffnung bleibt. Immer wieder kleine Signale senden. Ich gebe sie nicht auf. Meine Tür und mein Herz stehen immer offen.