Der Ex, seine Neue, unser Kind

Psychotherapeutin erklärt: "Als Eltern bleibt man aneinander gebunden, auf ewig"

Mittwoch, 06.02.2019, 16:48 · · von FOCUS-Online-Autorin Elisabeth Hussendörfer



Sollte die Höhe des Kindergeldes für im Ausland lebende Kinder an die dortigen Lebenshaltungskosten angepasst werden? dpa/Julian Stratenschulte

- FOCUS-Online-Autorin Elisabeth Hussendörfer

Mittwoch, 06.02.2019, 16:48

Wenn der Ex eine neue Freundin hat, ist das schon schwer genug. Jedoch das eigene Kind mit der neuen Frau zu sehen, ist für viele Mütter unerträglich. Eine Therapeutin erklärt, wie Sie mit dem Schmerz umgehen - und die Situation verbessern können.

Alexandra Widmer ist Psychotherapeutin und Autorin des Buchs "Stark und Alleinerziehend". Hier erklärt sie, woher die Furcht um das eigene Kind in den armen der neuen Lebensgefährtin des Ex-Partners rührt und wie Sie damit umgehen können.

Der Ex, seine Neue, unser Kind - viele Frauen beschreiben in dieser Lebenssituation eine extreme Eifersucht. Woher rührt das Gefühl?

Die Angst, das Kind zu verlieren ist so ziemlich das stärkste Gefühl, das man als Mutter haben kann. Macht eine andere mir meine Rolle abtrünnig? Meiner Erfahrung nach leiden Mütter kleinerer Kinder besonders, weil sie in ihrer Rolle oft noch nicht so gefestigt sind. Der Umbruch vom Frau- zum Mutter-Sein ist ja noch nicht lange her. Plötzlich wankt das ganze Familiengefüge, das vielleicht noch gar nicht so stabil war.

Bei älteren Kindern wankt es vergleichsweise weniger meinen Sie?

Generell ja. Letztlich hängt der Grad der Eifersucht von zwei Faktoren ab. Erstens: Wie steht es bei mir mit Verlustängsten? Klammer auf: Was habe ich hier möglicherweise an Vorerfahrungen gemacht? Ganz klar: wer

selbst als Kind eine Trennung der Eltern erlebt hat oder später verlassen wurde, vielleicht sogar mehrfach, der ist entsprechend geprägt. Auch wenn der Kopf noch so vernünftig dagegenredet: Tief drinnen wirkt die Angst, alleine zurück zu bleiben.

Ein weiterer entscheidender Punkt ist das Selbstwertgefühl. Wer sich ständig hinterfragt und bei sich Fehler sucht, neigt eher zu Eifersucht als jemand, der zu sich und seinen Fähigkeiten steht. ‚Mama, die Freundin vom Papa kann toll kochen, toll spielen, liest so schön vor…' – eine Frau mit schwachem Selbstwertgefühl fühlt sich hier sofort in Frage gestellt. Eine selbstbewusste Frau wird vielleicht traurig, fühlt sich aber nicht in den Grundfesten ihres Wesens erschüttert.

Selbstbewusstsein plus jede Menge positive Bindungserfahrung – ist das also ein Garant gegen Eifersucht auf die neue Freundin des Ex?

Ein Garant sicher nicht, aber man kann sich dann in diesen Super-Gau-Momenten eher kontrollieren. Wenn man beispielsweise das Auto mit dem Ex, dem Kind und der Neuen wegfahren sieht. In diesen Momenten kann man völlig ent-hirnt sein. Emotion pur.

Darf man diese extremen Gefühle denn haben? Soll man sie zulassen oder besser gleich versuchen, gegen sie anzugehen?

Unbedingt zulassen! Sie sind Teil von mir und nur, wenn ich diesen Teil akzeptiere, kann ich ihn mir in einem zweiten Schritt genauer anschauen. Um was geht es eigentlich wirklich? Geht es um diese Frau? Die Kinder? Oder um mich? Wer bei Letzterem ansetzt, ist auf dem richtigen Weg. Alleine allerdings schaffen es die wenigsten, so Themen wie Verlustangst oder den eigenen Selbstwert zu beackern. Da braucht es den Blick von außen.

Einen Therapeuten?

Das muss nicht unbedingt sein. Manchmal hilft eine Freundin, die ähnliches erlebt hat. Zwei, drei Sitzungen in einer Erziehungsberatungsstelle können Anregungen geben. Oder auch ein gutes Coaching. Wer sich bestimmte Verhaltensmuster bewusst macht, läuft weniger Gefahr, in frühkindliche Verhaltensmuster zurückzufallen. Schafft es, erwachsen zu reagieren, trotz allem Schmerz.

Wie könnte eine solche erwachsene Reaktion denn aussehen?

Wahre Größe beweist man, wenn man es zum Beispiel schafft, mal so einen Satz zu äußern wie: Es fällt mir nicht leicht, mein Kind bei dir zu wissen. Ich wünschte, ich wüsste, es wird gut umgegangen mit ihm. Ein loyaler Ex-Partner, der genau das von vornherein zusichert, ist natürlich das Beste, was einem passieren kann.

Aber man kann sich so eine Zusicherung auch abholen, wenn sie nicht von sich aus erfolgt. Man muss dann allerdings bereit dazu sein, dem Ex gegenüber die eigenen Ängste zum Thema zu machen. Und das ist natürlich nicht leicht: Sich gegenüber jemandem, mit dem man eigentlich nichts mehr zu tun haben will, derart zu offenbaren.

Aber genau das ist der Punkt: Als Eltern bleibt man aneinander gebunden, auf ewig, auch wenn man als Paar längst getrennt ist. Will man vermeiden, dass das Kind in belastende Loyalitätskonflikte kommt, sollte man hier zumindest versuchen, ein Mindestmaß an Austausch hinzubekommen.

© FOCUS Online 1996-2021

Fotocredits:

dpa/Julian Stratenschulte
Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.