

Herbert Renz-Polster

Mama Verreist: Kann ich meinem Kleinkind die Trennung zumuten?



Meine Tochter ist 2 Jahre alt. Nun soll ich als Lehrerin in diesem Jahr zwei Klassenreisen begleiten. Sie schläft aber im Bett bislang nur mit mir ein und weiter (mit Stillen, welches wir beide noch sehr mögen). Sie wacht häufig nachts auf und akzeptiert Papa dann nicht. Wir waren noch keine Nacht getrennt. Was soll mein Kind denken, wenn ich auf einmal tagelang weg bin?

Zum Hintergrund: Vor einem Jahr ist meine Tochter mit 14 Monaten in der Krippe eingewöhnt worden. Für mich war das ein sehr schwieriger, schmerzhafter Prozess, da ich die intensive Babyzeit sehr genossen habe und es für mich ganz wichtig war/ist, immer für sie da zu sein.

Die Eingewöhnung und der kurz darauf folgende Wiedereinstieg in den Job haben mir schwer zu schaffen gemacht. Ich habe monatelang eine solche Trauer über den verlorenen gemeinsamen Tagesablauf und die enge Verbindung empfunden und hatte auch Angst, dass es unserer Bindung und ihrer emotionalen Gesundheit schadet, wenn ich plötzlich nicht mehr ständig verfügbar bin.

Mittlerweile geht es mir wieder besser, dennoch treibt mich die Frage nach der eigenen Verfügbarkeit und der Auswirkung auf die Bindung zu meiner Tochter immer noch um.

Auch das belastet mich: Ich möchte das nicht vorher üben müssen mit dem Druck, dass es bis zu meiner Abreise "klappen" muss. Wenn ich es im Kollegium anspreche, wird mir nur gesagt, dass es dann schon irgendwie klappen werde und ich halt loslassen müsse. Es fühlt sich für mich so falsch an. Ich würde mich sehr über einen Rat freuen, denn ich weiß überhaupt nicht mehr, was ich machen soll.

Danke, und wie verständlich, dass du dich mit dieser Entscheidung quälst!

Ich will versuchen, deinem Zwiespalt mit ZWEI Antworten gerecht zu werden. Oder, besser gesagt: zwei Perspektiven.

Die erste Perspektive: Es ist gut, dass du das alles bedenkst. **Die Trennung wird für deine Tochter eine Belastung sein.** Und natürlich fragst du dich da: Wie wird mein Partner unserer Tochter gerecht werden können, wenn sie sich bisher nur von mir nachts beruhigen lässt? Wird diese Erfahrung für meine Tochter vielleicht traumatisch sein und dann auch eine bleibende Verunsicherung hinterlassen? Ich verstehe deine Bedenken gut.

Die zweite Perspektive will ich öffnen, indem ich deine Frage ein kleines bisschen verändere. Sagen wir, es ginge jetzt nicht um eine Klassenfahrt. Vielmehr müsstest du dich einer Operation unterziehen und wärest für ein paar Tage weg von zuhause. Du hättest keine Wahl -würde das deine Bewertung verändern?

Was ich dann sagen würde? Das Gleiche. Ja, das wird eine ziemliche Belastung für deine Tochter sein, Trauer, Schmerz und Tränen eingeschlossen. **Damit müsst ihr rechnen.**

Ich würde dir dann aber trotzdem Mut machen wollen – und ein paar Dinge benennen, die dir vielleicht bei deiner Entscheidung helfen:

1.

Was die Trennung mit deiner Tochter „in der Tiefe“ macht, hängt nicht an der Trennung selbst, sondern daran, in welchem Bindungssystem sie „aufgefangen“ wird. Hat sie einen ihr vertrauten Papa, so fällt sie von ihrem Bindungssystem her nicht ins Nichts. Auch wenn die Trennung ein Stress sein wird, so hat deine Tochter doch eine „Hülle“, Trost und Schutz, **und das wird für ihr inneres Empfinden entscheidend sein.** Sie hat gute Unterstützung bei der *Bewältigung* der Trennungserfahrung.

Und das ist wichtig, wenn es um deine Frage nach der Traumatisierung geht. Traumata entstehen durch Bindungsabbrüche, bei denen das Kind in seiner Not ohne Hilfe, also in äußerster Überforderung „überleben“ muss, die erlebte Krise also nicht bewältigen kann. Ist das hier der Fall? Ich nehme das nicht an, eure Tochter wird an ihrem Papa einen Boden, Halt und Trost finden.

2.

Die Bindungsbasis zwischen Papa und eurer Tochter ist also entscheidend. Ist sie „gut genug“, dann werden beide diese Zeit unbeschadet überstehen.

Vielleicht wirst du hier entgegen, dass eure Tochter ja Papa zum Trösten gar nicht „akzeptiert“ – (übrigens eine der häufigsten Klagen von Eltern kleiner Kinder die ich kenne). Aber: **Dass eure Tochter dich bevorzugt, muss kein Hinweis sein, dass sie zu ihrem Papa keine tragfähige Bindung hat.** Ja, deine Tochter „braucht“ dich, um wieder in den Schlaf zu finden – ihr seid nun einmal ein eingespieltes Team und du stehst damit an der Spitze ihrer „Bindungshierarchie“. *Natürlich* lehnt eure Tochter ihren Papa ab, wenn gleichzeitig die „bessere Wahl“ im Angebot ist! (Es kommt tatsächlich eher selten vor, dass kleine Kinder in Stresssituationen beide Elternteile akzeptieren – zumindest im Beisein beider Elternteile klappt das fast nie). **Aber das heißt nicht, dass eure Tochter zu ihrem Papa keinen Draht hat, oder dass sie nicht auch mit der „zweiten Wahl“ klarkommt, wenn du nicht da bist.**

Mich würde deshalb die Perspektive des Vaters interessieren. **Würde er sich diese Challenge zutrauen?** Verbindet damit vielleicht sogar Freude? Oder hat er Bedenken? Ich glaube, wenn dein Mann mit dahintersteht, wird es auch dir leichter fallen, eurer Tochter die Trennung zuzutrauen (und vielleicht wirst du auch eine Beziehungschance darin sehen, also dass die gemeinsame Zeit auch das Verhältnis deines Mannes zu eurer Tochter stärken kann, wenn er jetzt eine Weile die Verantwortung trägt).

3.

– und damit zurück zu deinem „echten“ Fall, bei dem du nun einmal eine gewisse Wahl hast. **Du kennst dein Kind am besten, auch was seine mögliche Reaktion und Belastungsgrenzen angeht,** da hilft auch der Vergleich zu anderen Kindern nicht weiter („also MEIN Kind hat das in dem Alter ja schon fabelhaft geschafft!“).

Gleichzeitig will ich meine Erfahrungen dazugeben, dass Kinder ihre Eltern manchmal auch überraschen, gerade bei „gut begleiteten“ Trennungen.

Lass mich hier noch etwas zu einer möglichen „Vorbereitung“ sagen, weil du es ansprichst. Dass du jetzt nicht wegen der zukünftigen Trennung gleich alles ummodellieren willst, von wegen Stillen oder eure Schlafroutinen, ist absolut verständlich, du siehst da zurecht den Stress, der sich daraus ergibt. Das kann sich trotzdem ändern, wenn die Planung konkreter wird, Entscheidungen wachsen oft in einem unbewussten Hin und Her. Weil ein mögliches Klassenreise-Projekt eben auch an der „Beziehungsgeschichte“ von Vater und Tochter hängt, könntet ihr überlegen, wo und wie das „Tochter-Papa-Team“ aktiv gestärkt werden kann. Vielleicht kann dein Partner jetzt manchmal auch alleine etwas mit eurer Tochter unternehmen? Jede gute Erfahrung miteinander baut auch einen „Beziehungs-Boden“ auf.

4.

Es ist eine neue Geschichte. Du berichtest von deinen schlimmen Erfahrungen mit Trennung von deiner Tochter. Die wirst du nicht abschütteln, und doch will ich das sagen: Deine Tochter ist jetzt ein ganzes Stück älter und robuster, und eure Bindung hat trotz der schweren „Wehen“ bei der Krippeneingewöhnung gut gehalten. Dass du nicht immer verfügbar bist, damit hat deine Tochter jetzt schon einige Erfahrung. Ich nenne es deshalb bewusst „neue Geschichte“, weil ich mir auch vorstellen kann, dass aus den schlechten Erfahrungen aus der Vergangenheit Erwartungen entstehen – nämlich dass es auch diesmal problematisch und auf die lange Strecke belastend werden wird.

5.

Du darfst an dich selbst denken: **Was tut DIR gut, was kannst du bewältigen ohne selbst in Not zu kommen?** Und das scheint mir für dich besonders wichtig, denn deine bisherige Geschichte mit Trennung war für dich extrem belastend, du berichtest davon ausführlich. Egal in welche Richtung du dich entscheidest, sie wird erst „passen“, wenn du sie mit einem inneren „Ja“ triffst, mit einer insgesamt positiven Haltung. Hast du ein schlechtes Gefühl dabei oder triffst du sie wegen

der Erwartungen anderer – des Kollegiums etwa, oder deines Partners – bist du zu wenig gewappnet gegen Schuldgefühle und Sorgen (die IMMER eben auch ihren Kopf heben, denn ein bisschen Ambivalenz wird auch im besten Fall bleiben). Und auch die Klassenfahrt könnte dich dann über die Maßen stressen und dir diese Zeit in der „eigenen Spur“ vermässeln. Das ist dein Kind, eure Beziehung – da darfst du ganz selbstbewusst zu deiner Entscheidung stehen und solltest dich vor keinem rechtfertigen müssen.

Wird die Trennung Einfluss auf eure Bindung haben? Ja, auf jeden Fall. Es kann gut sein, dass sich das “Bindungsgummi” eine Weile stärker anspannt. Du merkst dann, dass deine Tochter mehr Mama braucht und generell anhänglicher ist. Es kann in dem Alter auch sein, dass sie eine Weile labiler ist, weniger Selbstregulation schafft, vielleicht auch weinerlicher oder zorniger ist. Das sind alles normale Reaktionen. Es zeigt an, dass dein Kind eine Belastung durchgemacht hat – nicht, dass sie damit nicht klarkommen wird oder sie dadurch geschädigt wird. Auch die Belastungen und Entwicklungskrisen sind Wachstumsanreize. Ihr werdet wieder in eurer Spur landen.

Alles Gute für eure ganze Familie!

Zum Schluss noch ein Herzlich Willkommen!

Nämlich zu unseren Live-Themenabenden, sie startet in zwei Wochen!



*In den kommenden sechs Monaten nehmen wir uns alle zwei Wochen ein Thema genauer vor:
Die Bindung und die Bindungstheorie, die Autonomiephase, „Orientierung geben“ als Eltern,
den Schlaf der ganz Kleinen, Erziehungsansätze aus indigenen Gemeinschaften, und vieles mehr.*

Ich freue mich sehr auf alle, die dabei sein möchten!