

**Gastbeitrag in:**

**Isabell Lütkehaus/ Thomas Matthäus: Umgang im Wechselmodell.  
Beck-Rechtsberater München 2021, S.70 ff**

## **Wechselstress und Wechselfreude für Eltern und Kinder im Nestmodell**

***Nestmodell ist die Bezeichnung der Umgangsregelung nach einer Trennung, bei der die Kinder in der angestammten Wohnung bleiben und die Eltern jeweils eine gewisse Zeit zur Betreuung kommen, je abwechselnd eine/r von beiden. Es braucht also für die Eltern mindestens zwei zusätzliche Wohnungen, um dieses Modell leben zu können.***

In den Möbeln hängen die Erinnerungen. Jedes Wechseln ist Anlass zu innerer erhöhter Aufmerksamkeit: hat er oder sie richtig aufgeräumt, ist etwas liegengeblieben, was ärgert oder schmerzt? Die Pfeife hat er wieder nicht weggeräumt, der Schal liegt da, den ich ihr geschenkt habe. War er etwa mit seiner neuen Freundin hier? Das Sofa ist umgestellt oder gar entsorgt. Darauf haben wir mit den Kindern als Babys gesessen, darauf haben wir uns auch gelegentlich geliebt, das war unsere hohe Zeit, jetzt ist es weg. Die Zimmernutzung ist geändert, hier jetzt das Arbeitszimmer für die Tochter, das Spielzimmer für den Sohn ganz hinten. Warum hat er das nicht mit mir abgesprochen. Oder sie wollte es absprechen: können wir nicht die Zimmer tauschen? Lass wenigstens die Wohnung so, wie sie war. Warum hast du gestern mit den Kindern gekocht? Wir hatten verabredet, dass ich nachmittags mit ihnen Pizza essen gehe und hatte extra einen Tisch bestellt. Der Hund hat schon gewartet, Du warst wohl zu spät. Wenn du das nicht schaffst, sag es, dann organisieren wir das anders. Der Hund kann doch mal eine halbe Stunde warten. Der war total ruhig. Ich liebe die Spaziergänge mit ihm auch. Du wolltest weg sein, wenn ich komme. Du wolltest nicht mehr da sein, du hast es versprochen, ich war nicht vorbereitet auf die Begegnung mit dir. Die bei Trennungen mit Kindern notwendigen Absprachen zwischen Eltern zeigen sich beim Nestmodell vergrößert wie in einem Brennglas. Alles etwas deutlicher, etwas häufiger, etwas direkter, je nach Temperament und innerer Möglichkeit auch entspannter oder stressiger.

Das Nestmodell ist unterschiedlich in seinen Auswirkungen für Eltern und Kinder. In der Regel können die Kinder nicht wirklich in die Entscheidung einbezogen werden, die Erwachsenen nehmen ihre Verantwortung wahr und wollen den Kindern bei dem möglichen Trauma der Trennung nicht auch noch einen Ortswechsel zumuten. Schule, Freundinnen, geliebte nahe Orte sollen bleiben dürfen. Das bedeutet für die Kinder oftmals eine Erleichterung, ein Geschenk, eine Mühe, die die Eltern um ihretwegen zeigen und die ihnen gut tun kann. Mit dem je unterschiedlich anwesenden Elternteil geht aber für die Kinder auch eine besondere Anforderung einher: das Verhältnis zu Vater und Mutter zeigt sich blanker, deutlicher, wohl manches Mal auch schmerzlicher. Schon zu „friedlichen“ Zeiten neigen sich Kinder mehr dem einen oder dem anderen Elternteil zu. In Trennungszeiten gibt es meist eine/n, der/die den Schritt zur Trennung wollte und vollzog, aus Sicht der Kinder (und auch oft des Partners/ der Partnerin) eine „Schuld“ auf sich lud. Mit

beiden Eltern wollen/ sollen die Kinder nun im Alltag auskommen, beide als gleichermaßen wichtige Autorität akzeptieren, „gehorsam“. Die halbwüchsige Tochter ist der Mutter böse, dass sie auszog, weil sie eine „Auszeit“ brauche, sie nimmt dem Vater übel, dass der eine neue Partnerin hat, sie kann bei beiden Eltern sehr unterschiedliche Ergebnisse bei einer Taschengeldbitte erzielen, immer ist das „aktuelle“ Elternteil allein mit ihr, sie kann tricksen...Der Sohn strengt sich an, bei den Schularbeiten nur mit dem Vater sich helfen zu lassen, mit der Mutter ist es ihm zu nervös. Die Ausflüge mit der Mutter hingegen sind das Tollste, schade, wenn Papa am Sonntag dran ist, bei dem ist es anstrengender, wenn er überhaupt Zeit dafür findet. Diese Liste ist ausbaubar, mit dem Vergehen der Zeit wird sie sich ändern, die Kinder entwickeln sich, die Eltern dürfen beim Nestmodell oft näher als bei Wochenendregelungen an diesem Prozess nah teilnehmen, sie erleben ihre Sprößlinge zeitnah und können sie in ihren Irrungen und Wirrungen in ihren Lernschritten und auch in ihren chaotischeren Phasen begleiten, für sie da sein, Liebe zeigen.

Für die Eltern bedeutet das Nestmodell die Anstrengung, trotz Trennung ungetrennt zu sein. Sie müssen sich nicht unbedingt persönlich begegnen, aber sie werden sich der Anstrengung unterziehen müssen, in der Betreuung der Kinder auch immer mit ihrem früheren Vortrennungsleben konfrontiert zu sein. Diese Bewältigung zu leisten, dazu bedarf es eines stabilen Gerüsts in den Absprachen miteinander, in der Erfahrung der Grenzziehung zwischen Vertrautheit und Mitteilungsbedürfnis und der Notwendigkeit, eine Distanz für die Zukunft einzuüben. Die Regel ist ja eine Ungleichzeitigkeit, sich im neuen Leben einzurichten. Eine/r von Beiden geht wahrscheinlich früher eine neue Partnerschaft ein, trauert weniger, ist neugieriger auf das neue getrennte Leben, ist geschickter oder ungeschickter im Blick auf die Zukunft, auf die Lösungen im Alltag, auf den Umgang mit Erinnerungen, und auch ganz praktisch auf die finanziellen Notwendigkeiten. Es kann sich eine Schere entwickeln zwischen den Möglichkeiten, die der gut verdienende Vater im Erfüllen spontaner Wünsche der Kinder hat und den Ressourcen, über die die Mutter verfügt. Wann wird das besprochen? Gibt es einen regelmäßig angesetzten Termin, den das getrennte Paar dennoch wahrnehmen kann, um sich auszutauschen? Was fällt mir an dem Sohn, der Tochter, vielleicht negativ, auf und wäre möglichst ohne Vorwürfe von einer der beiden Seiten anzusprechen? Was ist mit den Großeltern? Welche Regel funktioniert, welche nicht? Was möchte ich neu etablieren, - immer am Sonntag eine bestimmte wiederkehrende Zeremonie – und was möchte ich an Etabliertem ändern?

Dies hinzubekommen, ist eine gewaltige Leistung. Und zwar nicht für ein paar Monate, sondern perspektivisch für lange Zeit, Monate, Jahre. Da braucht es u.U. eine begleitende Stimme, ein verständnisvolles Ohr, sei es im Rahmen einer Mediation oder mit Gesprächen am Küchentisch mit solidarischem Freund und Freundin.

Was können die Vorteile des Nestmodells sein, die Ressourcen, die aktiviert werden? Das Paar erhält die Chance, den Trennungsprozess in besonderer Weise zu bewältigen. Die gemeinsame Kommunikation will erlernt werden, auf welchem Wege Absprachen getroffen werden, ob schriftlich, telefonisch, per Email – oder eben in der Königsdisziplin, direkt persönlich. Dabei ist durchaus noch zu unterscheiden zwischen den Niederungen der Ebene, beginnt der Unterricht um 4 oder um 5 Uhr? - und der Möglichkeit zu ruhigen, vielleicht regelmäßig verabredeten Gesprächen, einmal die Woche, einmal im Monat, miteinander. Gespräche, in denen es auch

einmal zögernder, nachdenklicher zugehen darf, in dem beide sich jeweils äußern dürfen zu dem Erleben des Trennungsgeschehens. Was fällt besonders schwer, was erstaunlich leicht? Wie sind die Wechselbäder zu verkraften, in der alten gemeinsamen Wohnung sich aufzuhalten, die Entwicklung der Kinder zu erleben, vielleicht auch deren zunehmende Selbständigkeit, die als Distanzierung erlebt wird. Wie geht das mit der Situation, immer allein als Elternteil den Kindern zu begegnen, die Unterstützung durch den/ die Zweite/n entfällt, damit aber eben auch ein offener Konfliktbereich. Welche verborgenen Konfliktbereiche bleiben dennoch bestehen, in den Betreuungsentscheidungen, in der Schulwahl, bei Geburtstagsfeiern, im Kontakt mit den Großeltern etc. Es ist mit Sicherheit nicht für alle Paare der richtige Weg, bereits mit dem Beginn des Nestmodells gemeinsame Gespräche zu suchen. Es kann aber ein gutes Vorhaben sein, irgendwann zu wagen.

Festzuhalten bleibt, dass das Nestmodell bei allem Charme, den es für die Kinder zu haben scheint, an die Eltern besonders große Anforderungen stellt. Für die Stabilität, die den Kindern mit dem Erhalt nur e i n e s Aufenthaltsortes geschenkt wird, ist von den Eltern ein hoher Preis zu zahlen. Konsens in der Bewältigung des Kinderalltags jeweils neu auszuhandeln, braucht Offenheit und ein gewisses Maß an Souveränität im Umgang mit dem Trennungsgeschehen. Für hochkonfliktvolle Paare also, die sich in vielleicht auch in instabilen beruflichen, pekuniären, psychischen, familiären Situationen befinden, mag das Nestmodell eine Überforderung mit sich bringen, die verschlimmert, statt eine gute Regelung für die Kinder bereitzustellen.

In meiner Mediationspraxis bin ich ebensolchen Paare begegnet, die dann eine andere Regelung für sich fanden, die „klassische“ des Pendelns der Kinder zwischen zwei „Zuhause“. Ich habe aber auch Paare erlebt, die sich das Nestmodell sozusagen abverlangten, weil es ihnen für die Kinder richtig schien, die aber damit umso mehr in konflikthafte, hilflose, unsolidarische, ja verzweifelte Situationen gerieten. Und ja, ich habe auch Eltern erlebt, für die das Nestmodell genau genau genau das Richtige war.

So halte ich Vorsicht für geboten. Der Zeitgeist scheint in diesem Modell eine besonders passende heutige kindergerechte „Lösung“ für getrennte Paare anzubieten. Das Nestmodell hält aber für die Beteiligten auch leicht den Wechselstress bereit, direkt für die Eltern, indirekt aber nicht weniger wirksam für die Kinder. Vielleicht empfiehlt es sich noch am ehesten als Übergangsregelung auf Zeit, die nicht den Ewigkeitsdruck aushalten muss, sondern als kreatives Provisorium gelten kann, in dem die Eltern auch die Option im Auge behalten, aus einem Wechselmodell, so es nicht „passt“, zwei Residenzmodelle zu machen. Es kann erleichternd sein, ein solches Provisorium zu gestalten, wenn das Rettungsnetz einer anderen Regelung auch besprochen ist.

Ermutigung zum Nestmodell, ja, aber Vorsicht vor Überforderung. Die Kinder brauchen möglichst stabile Eltern, und jedes Paar sollte zu der Freiheit gelangen, eine eigene Regelung zu finden, auch wider den Zeitgeist.

*Sabine Zurmühl*