

Isolina Ricci

# WASTUN FÜR SCHEIDUNGS KINDER

Trotz geschiedener Ehe intakte Elternschaft -  
um der Kinder willen.

STIFTUNG ZUR FÖRDERUNG  
KÖRPERBEHINDERTER HOCHBEGABTER

SV INTERNATIONAL  
SCHWEIZER VERLAGSHAUS ZÜRICH

# Inhalt

	Seite
Vorwort zur deutschen Ausgabe	11
Vorwort	15
KAPITEL 1:	
<i>Zwei Zuhause ohne Streit</i>	
Das Ziel	18
Wie es zur Zwei-Familien-Regelung kam	21
Die Grundlagen für eine « positive » Scheidung und zwei richtige Zuhause	23
Die Prinzipien der Zwei-Familien-Regelung	26
Vorschläge zum Gebrauch dieses Buches	27
KAPITEL 2:	
<i>Sie sagten, es wäre nicht möglich</i>	
Verbreitete Ansichten über das Familienleben nach der Scheidung	30
Barrieren	31
Die «Wer ist schuld?-Spielchen»	32
Die Alles-oder-nichts-Denkweise	34
Jeder hat eine Familie	37
Der erste große Schritt: Trennung von Ehe und Familie	40
Der nächste Schritt: Die Verantwortung erkennen	40
Was liegt im Interesse der Familie?	41
Die neuen Pioniere	42
KAPITEL 3:	
<i>Ihr Standpunkt</i>	
Eine Selbstüberprüfung	44
Typische Fallbeispiele	45
Wo stehen Sie?	48
Zur Interpretation Ihrer Punktzahl	48

KAPITEL 4:

*Wegbeschreibung*

Ein Zuhause - zwei Zuhause: Ein Weg in Etappen	68
Eine Familiengeschichte	69
Wiederheirat und ein neuer Abschnitt der Familiengeschichte	79
Die kritische Phase für Eltern und Kinder	80
Ihre Beziehung zum früheren Partner	80
Wenn der andere Partner die Zwei-Familien-Regelung ablehnt	81
Richtlinien für Ihren Weg zur Zwei-Familien-Regelung	81

KAPITEL 5:

*Die Bedeutung der Sprache*

Was Ihre Worte über Ihren Zustand aussagen können	83
Negative Begriffe - positive Begriffe	83
Was die Kinder hören	86
Scheidung als Verbrechen	86
Scheidung als Wettbewerb	87
Ein neuer Wortschatz	88
Anfangsvokabular	88
Alte Gewohnheiten	90
Die Vorteile des neuen Vokabulars	92

KAPITEL 6:

*Ihre menschlichen Bedürfnisse und ihre Realisierung*

Wie Sie Ihre Kräfte einschätzen können	95
Veränderungen, die eine Scheidung mit sich bringt	95
Streß	97
Die Befriedigung Ihrer Bedürfnisse:	
Voraussetzung für die Bewältigung von Streß	98
Zehn Grundregeln	102

KAPITEL 7:

*Emotionen*

Wie Sie eine gute Beziehung fördern können	108
Wie Emotionen eine funktionierende Beziehung erschweren können	108

Die Scheidung — ein verletzender und heilender Prozeß	109
Die Symptome	110
Die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit und die Freisetzung starker Gefühle	111
Wie starke Gefühle abregiert werden können	113
Themen, die immer wiederkehren: Die alten Relikte	113
Die automatischen Bremsen:	
Verdrängung und Abstumpfung	114
Die emotionalen Phasen	114
1. Stadium: Die Phase vor der Trennung	117
2. Stadium: Die Trennung	118 /
3. Stadium: Der Ausbruch heftiger Emotionen	121
4. Stadium: Die «Zweite Jugend»	127
5. Stadium: Die neue Reife	129

KAPITEL 8:

*Der Rückzug aus der Intimität*

Die ersten Schritte zu einer neuen funktionierenden Beziehung	134
Die negative Intimität	134
Das alte Familiengefühl	136
Von der Intimität zur funktionierenden Beziehung	136
Wie sich Beziehungen voneinander unterscheiden	137
Der Aufbau einer neuen, funktionierenden Beziehung	142
Wie Sie ein Geschäft abwickeln können, obwohl Sie lieber streiten würden	143
Der Rückzug aus der Intimität — eine Selbstüberprüfung	147

KAPITEL 9:

*Die neue Beziehung*

Ihr Verhalten gegenüber dem früheren Ehepartner	154
Grundregeln einer funktionierenden Beziehung	155
Die neue Beziehung: Prinzipien der Kommunikation	158
Ihr Kommunikationsstil: Ein Test	159
Grundprinzipien für eine geschäftliche Beziehung zwischen Eltern	165

KAPITEL 10:

*Mutters Haus — Vaters Haus*

Wie Sie Ihren Kindern zwei Zuhause geben können	174
---	-----

Wie Sie Ihr eigenes Zuhause aufbauen können	175
Ihr Kontakt zu den Kindern: Eine Selbstüberprüfung	186
Gemeinsame Entscheidungen mit dem andern Elternteil	189

#### KAPITEL 11:

##### *Geschäftliche Angelegenheiten*

Die ersten Verhandlungen über Rechte und Pflichten	203
Sind Sie bereit zu geschäftlichen Verhandlungen?	204
Finanzen: Was es kostet, Kinder aufzuziehen	206
Ein guter Anfang: Ein realistischer Finanzplan	208
Elterliche Rechte und Pflichten	212
Richtlinien für Verhandlungen mit dem andern Partner	220
Verhandlungsziele	223
Ihr persönlicher Diskussions- und Verhandlungsstil	224

#### KAPITEL 12:

##### *Die juristischen Angelegenheiten*

Die Ausarbeitung eines Elternvertrags	227
Das beste Abkommen: Der private Elternvertrag	228
Ihre gesetzlichen Rechte — Suchen Sie auf folgende Fragen eine Antwort zu finden	231
Die Streitpunkte vor Gericht	233
Sorgerecht - kein Sorgerecht - gemeinsames Sorgerecht	234
Die objektive dritte Partei	235
Wie ein privates Abkommen zustande kommt	238
Wie Sie sich auf Verhandlungen vorbereiten können	242
Wie ein Vertrag zustande kommt. Ein Beispiel:	245
Der Elternvertrag	250

#### KAPITEL 13:

##### *Ihre Kinder*

Wie Sie ihnen Sicherheit und Kontinuität geben können	259
Veränderungen, die Ihr Kind betreffen	260
Die grundlegenden Bedürfnisse und Ängste der Kinder und wie man mit ihnen umgeht	264
Wie Sie Ihren Kindern die Angst nehmen können	267
Halten Sie die Kinder aus der Mitte heraus	270
Alltägliche Klagen	274

KAPITEL 14:

*Die offene Familie*

Wie Sie den Familienkreis auf Verwandte und Freunde ausdehnen können	284
Ihre eigenen Bedürfnisse und Ihr persönlicher Lebensstil	289
Der Anfang eines Bekanntenkreises	291
Die Sorge für die Kinder anderer Leute:	
Was Sie geben können, was Sie bekommen	293
Wenn der andere Elternteil unerreichbar ist	296

KAPITEL 15:

*Die Eltern-Kind-Beziehung über große Entfernungen*

Wie Sie sich nahe fühlen können, wenn Sie weit weg sind	299
Der große Umzug	299
Entscheidungen, die getroffen werden müssen	302
Die Grundprinzipien	303
Der «Schuljahrs-Elternteil»	306
Der «Ferien-Elternteil»	307
Gemeinsame Erlebnisse trotz großer Entfernung	310
Die Kommunikation bei großer Entfernung	310
Das Wiedersehen	311

KAPITEL 16:

*Zwei Jahre später*

Engpässe und Durchbrüche	316
Die «zweite Welle»: Rückfälle	316
Wie weit bin ich gekommen?	317
Eine neue Ehe	322
Wenn sich der Wohnsitz der Kinder ändert	333
Examensfeiern, Hochzeiten, Familienfeste	337

Anhang I:

Wie man einen «ausgestiegenen» Elternteil wieder miteinbezieht oder wie man selbst wieder miteinbezogen wird	341
--	-----

Anhang II:

Die Feiertage	352
---------------	-----

Anhang III: Fallstudien	356
Anhang IV: Informationen für die Schule	363
Anhang V: Tips für die Auswahl der Kinderbetreuung	364
Anhang VI: Die Stadien der Verletzung und der Heilung	366
Anhang VII: Ein paar Vorschläge zur Zeiteinteilung	368
Anmerkungen zu den einzelnen Kapiteln	370
Beratungsstellen	375
Dank	376