

## Väter helfen Vätern

Im Sommer 1998 hatte ich mich von meiner Frau getrennt. Auf diese Situation war ich relativ unvorbereitet und befand mich plötzlich in einer orientierungslosen Lebensphase. Meine damalige Lebenssituation sah so aus, dass ich in der ersten Woche nach der Trennung mit meinem damals 7-jährigen Sohn in meinem Wohnmobil leben musste. Ich wusste damals keine Stelle, die mir in dieser Situation helfen konnte. In meiner großen Not wendete ich mich an einen christlichen Kirchenvertreter, in der Hoffnung dort Unterstützung zu bekommen. Dort bekam ich nur tröstende Worte und Verständnis für meine Lage, aber leider keinerlei dringend notwendige praktische Hilfe. So blieb mir nichts anderes übrig, als weiter orientierungslos durch die Gegend zu fahren. Letztendlich schaffte ich es jedoch, mit Hilfe von Freunden und deren Bekannten und mit viel Glück und zufälligen guten Umständen eine Wohnung zu bekommen. Nur durch diesen außergewöhnlichen Glücksfall hatten mein Sohn und ich endlich die Möglichkeit für eine neue Lebensgrundlage.

Die nun folgende Zeit brachte jedoch ungeheure Belastungen mit sich. Unser Leben musste völlig neu gestaltet werden. Die psychische Belastung war enorm. Es musste nicht nur alles neu für die Zukunft geregelt werden, sondern zusätzlich war da noch die gerichtliche Klärung der neuen familiären Verhältnisse. Hierzu gab es viele Termine bei Rechtsanwälten, Jugendamt und bei Gericht. Diese Zeit musste ich überwiegend alleine durchstehen. Nur bei der Telefonseelsorge konnte ich in meiner allergrößten Not durch Gespräche über meine Situation Kraft schöpfen. Die körperlichen und seelischen Belastungen der damaligen Zeit brachten mich bis an die Grenzen meiner Belastbarkeit. Gerne hätte ich mir helfen lassen, aber ich wusste nicht von wem. Mir war keine Anlaufstelle bekannt, die mir als Mann in meiner Trennungssituation helfen konnte.

Nach einer Infoveranstaltung in unserer Volkshochschule zum Thema: »Trennung, Scheidung« traf ich einen eben so mit der Situation befassten Vater. Nach einem Gespräch waren wir uns über die dringende Notwendigkeit von Hilfe für Väter einig. Kurz darauf setzten wir unser Vorhaben in die Tat um, indem wir eine Selbsthilfegruppe »Väter helfen Vätern« gründeten. Die Selbsthilfegruppe wurde im Februar 2000 gegründet.

Schon von Anfang an bestätigte sich der Bedarf nach Beratung. Wöchentlich kamen neue, verzweifelt Hilfe suchende Väter dazu. Von da an hörten wir viele verschiedene Trennungsgeschichten. Sie hörten sich in etwa so an:

»...Plötzlich stand ich vor dem nichts. Als ich nach hause kam war die Wohnung leer. Frau und Kinder waren nicht mehr da! ...«.

»...seit der Trennung habe ich meine Tochter nicht mehr gesehen...«.

»...Wie soll ich mit dem wenigen Geld, das mir bleibt, in Zukunft leben können. Ich werde nie wieder eine neue Familie ernähren können! ...«.

»...Wie soll es weiter gehen? Ich habe alles verloren, was bis jetzt mein Leben ausgefüllt hat. Meine Frau und meine Kinder waren das Wichtigste für mich...«.  
»...ich stehe nun völlig alleine da und weiß nicht mehr weiter...«.  
»...meine Frau will mit den Kindern 500 km weit weg zu ihrem neuen Lebensgefährten umziehen...«.

Alle Väter hatten jedoch eines gemeinsam. Sie fanden den Weg zu uns, weil es keine anderen Angebote gab. Auch litten alle erheblich unter ihrer Trennungssituation.

Ein Riesenberg von Belastungen und Problemen ist in dieser Situation zu bewältigen. Die Angst vor diesen Problemen und vor der Aussichtslosigkeit des zukünftigen Lebens als Geschiedener kann für manche Männer derart groß sein, dass sie aufgeben. In den Nachrichten hören wir dann von Familiendramen mit tödlichem Ausgang. Die Notlage dieser Männer können wir sehr gut nachempfinden. Wir haben unsere Lebenssituation trotz dieser allergrößten Schwierigkeiten bewältigen können und wollen anderen Männern über diese bedrohliche Zeit hinweg helfen. Durch Beratung und Information, sowie Gespräche und Erfahrungsaustausch haben die Hilfesuchenden die Möglichkeit, ihren anfangs unüberschaubaren Berg von Problemen Stück für Stück abzutragen. Mit der anfänglichen ersten Nothilfe ist es jedoch nicht getan, denn die Scheidungsproblematik begleitet die Beteiligten noch über viele Jahre hinweg. Immer wieder wird man durch unvorhergesehene Situationen gefordert. Mal sind es Probleme finanzieller Art, ein anderes Mal sind es Probleme im Umgang mit den Kindern. Auch kann eine neue Beziehung neue Probleme aufwerfen. Oftmals haben Väter nach ihrem ersten Besuch bei uns gesagt: »Hätte ich euch von Anfang an schon gekannt, dann wäre alles besser gelaufen«.

Immer wieder erklären die Hilfesuchenden wie sehr ihnen die Gespräche mit uns geholfen haben. Einige verlassen danach zwar die Gruppe und gehen ihren Weg alleine, aber das ist auch gut so. Viele sind jedoch dageblieben und wöchentlich kommen wieder Neue dazu, die unsere Hilfe brauchen. Es ist ein schönes Gefühl, den anderen Vätern geholfen zu haben. Mir selbst und den Vätern unserer Gruppe geht es gut und wir schauen nach vorne in eine hoffnungsvolle Zukunft.

Karsten Müller ist Gründer und Vorsitzender der Selbsthilfegruppe »Väter helfen Vätern e.V.« in Moers