Hallo Mama mit einem toxisch-narzisstischen Ex-Partner!

So bereitest du dich am besten auf deine (erste) Verhandlung am Familiengericht vor

1.) **Dein Mindset ist ALLES!** Glaube nicht alles, was du zu hören und zu lesen bekommst – dein Fall ist EINZIGARTIG, denn all die Menschen und Fachleute, die in deinem Fall zusammenkommen (werden), machen die eigentliche Dynamik im Gerichtssaal aus. Daher achte unbedingt darauf, was du von anderen Müttern an möglicherweise schädlichen Glaubenssätzen übernimmst!

2.) Wenn es deine erste Anhörung ist, tust du dir selbst einen großen Gefallen, wenn du ***nicht* mit allzu hohen Erwartungen** in die Sitzung gehst. Der oder die Richterin wird in der Regel *nicht* sofort erkennen, dass dein Ex toxisch-narzisstisch veranlagt ist, und das ist auch eigentlich vollkommen verständlich.

   Du hast ja schließlich auch ein paar Jährchen gebraucht, bis du deinen Ex durchschaut hast, oder? Also gönne den Verfahrensbeteiligten im Familiengericht auch ihre Zeit.

3.) Mach dir klar: **Ihr steht vor Gericht, weil Ihr Euch als Eltern in wichtigen Fragen das Kind betreffend nicht einigen könnt.** Daher sollen Außenstehende, die weder Euch noch das Kind kennen, jetzt für Euch entscheiden. Das ist eine große Verantwortung, oder? Da ist es durchaus verständlich, dass ein Richter sich zuerst ein Bild machen will und mehrere Experten befragt, die ihn bei der Entscheidungsfindung unterstützen.

   Und ggfs. erst einmal ein milderes Mittel wählt und Euch eine Mediation aufs Auge drückt. Auch wenn ausgerechnet das für uns Mütter vergleichbar ist mit einer Wurzelbehandlung beim Zahnarzt. 😖

4.) Ein heißer Tipp ist deine **HALTUNG**, mit der du in den Gerichtssaal gehst:

   Für alle Außenstehenden im Saal bist du eine von zwei Konfliktparteien. Dir selbst dürfte aber eher helfen, wenn du dir vorstellst, dass du der *Coach* deines Richters / deiner Richterin bist. Denn du hilfst ihm oder ihr, die richtige Entscheidung für das Kind zu treffen.

   Das Gute daran: Es reicht, wenn du diese *Haltung* einnimmst, ohne diese Rolle den Anderen gleich auf die Nase zu binden!

5.) **WICHTIG: Coach sein heißt nicht, dass du die Rolle der psychologischen Fachfrau für Narzissmus und sonstigen pathologischen Störungen innehast!** Daher vermeide unbedingt, alle Anwesenden gleich in der ersten Sitzung auf die narzisstische Persönlichkeitsstörung deines Ex hinzuweisen – erst recht nicht, wenn diese noch gar nicht diagnostiziert wurde!

Denk dran: Für die Außenstehenden bist du nur ein Teil des hochkonflikthaften Elternpaares, welche selbst ein großes Interesse daran hat, ihre Forderungen durchzusetzen. Sollte es dir trotzdem in der Aufregung über die Lippen purzeln, darfst du dich nicht wundern, wenn das mit einem unwilligen Stirnrunzeln quittiert wird.

6.) Nimm die erste Anhörung auch für dich als Gelegenheit wahr, die Beteiligten erst einmal kennenzulernen und dich mit dem Raum vertraut zu machen. Die Wahrscheinlichkeit, hier öfter zu sitzen, ist mit einem toxischen Ex verdammt hoch. Aber keine Bange: Du wirst daran wachsen und immer besser werden.

Ich weiß, das hört sich zuerst einmal schlimm an, weil es ja um dein Kind geht. Aber die Entwicklung eines Gerichtsverfahrens über mehrere Jahre kann manchmal so groteske Züge annehmen (je nachdem, wie schräg-gestört dein Ex drauf ist), dass es dein wichtigstes Ziel sein muss, in die ruhige Klarheit zu kommen und dort unbedingt zu bleiben.

Je ruhiger du also wirst, umso mehr wirst du in dem narzisstischen Gelärm herausstechen.

7.) **Bist du eher schüchtern – und dein toxischer Ex besonders bullig** – dann ist es umso wichtiger, nicht in Panik zu geraten, weil du nicht so redegewandt bist oder nicht so eine hohe Position inne hast wie er. Verstell dich bitte nicht oder glaube gar, du müsstest jetzt besonders juristisch-gestochen reden können (dafür ist dein Rechtsbeistand zuständig!). Dein Fokus sollte ganz besonders darauf liegen, dass du in die innere Klarheit kommst, was deine Argumente angeht – und diese dann deutlich mit ruhiger Stimme in deiner normalen Sprache vorbringen kannst.
Das kannst du üben!

8.) **Dein erstes Verfahren ist auch ein guter Test deiner Zusammenarbeit mit dem Anwalt / der Anwältin.** Überlege danach, ob du dich gut vertreten gefühlt hast. Führe eine Nachbesprechung mit ihm oder ihr. Und entscheide danach noch einmal.

Es ist nicht selten der Fall, dass ein Anwalt zwei oder drei Mal oder sogar noch häufiger danach gewechselt werden muss. Kein Grund, sich zu schämen! Alles normal – wenn auch stressig. Aber du lernst dadurch wirklich viel – vor allem, was dein Wert als Mandantin angeht, und dass du dich wohl geschützt und rechtlich bestens vertreten fühlen darfst! Egal ob mit Verfahrenskostenbeihilfe oder Selbstzahlerin.

9.) A propos: Ich habe in diesem Blogartikel beschrieben, wie du einen guten Anwalt findest. Ich bin ein großer Fan vom Selbstbezahlen, selbst wenn du streng genommen Verfahrenskostenhilfe bekommen könntest. Es ist ein wunderbares Gefühl, als Auftraggeberin auftreten zu können und nicht davon abhängig zu sein, wie die Regeln für die VKH sind.

10.) Eins der besten **Beruhigungsmittel** vor einer Verhandlung ist die **Emotional Freedom Technique (EFT**), auch Tapping oder Klopfen genannt. Du findest auf Youtube -zig Videos, die dir zeigen, wie du Ängste wegklopfen kannst. Das ist unglaublich effektiv und eine weltweit anerkannte Methode selbst in der Traumatherapie von Kriegsopfern!

Last but not least: Mach dir bitte klar, dass diese Lebenssituation jetzt ein besonderer Meilenstein in deinem Leben nicht nur als Mutter, sondern auch als Frau bedeutet. Dein Ex zwingt dich gewissermaßen, den Friede-Freude-Eier-Harmonie-Kurs zu wechseln und dich mit allem, an das du bislang geglaubt hast, intensiv auseinanderzusetzen.

Das ist zuerst einmal sehr verunsichernd, keine Frage.

Aber das ist auch machbar!

Tausende von Müttern vor dir sind diesen Weg bereits gegangen, und ich kann dir versichern: Viele haben wahre Perlen der Stärke in sich entdeckt, die sonst niemals zum Vorschein gekommen wären.

Ich wünsche dir jedenfalls den allergrößten Erfolg für deine Verhandlung! 🍀

Wer ich bin:

Ich bin Heidi Duda, Autorin und Coach auf Midlife-Boom, meiner Plattform, die sich seit 2017 ausschließlich auf Hilfen für Mütter mit einem toxischen Ex spezialisiert hat.

Ich habe mit **Court Royal** ® eine hochspezifisches Onlineprogramm entwickelt, welches dir dabei hilft, dich optimal und sehr detailliert auf deine Gerichtsverhandlungen vorzubereiten. Mit Court Royal lernst du u.a., wie du deine Argumentationskette konkret aufbaust und im Kopf behältst, wie du deine Dokumentation gestaltest, wie du dich mental am besten aufstellst und hilft dir somit enorm, in die eigene Klarheit zu bekommen.

In Verbindung mit dem Club der mutigen Mütter, in dem ich Mütter wie dich in der Gemeinschaft coache, holst du dir die beste Unterstützung an die Seite, die du dir in dieser Lebenssituation nur wünschen kannst.