



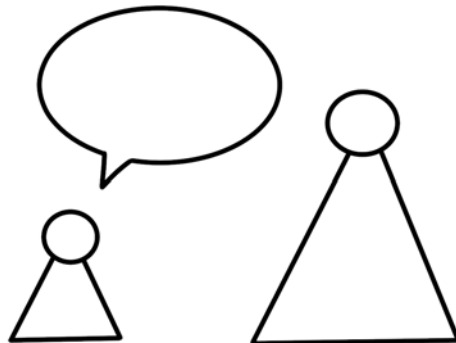
# Teil I

## Eltern informieren

Im folgenden Abschnitt finden Sie Hintergrundwissen, das für Erwachsene aufbereitet wurde, um zu verstehen, was Trennungen oder Scheidungen in Kindern auslösen, wie sich Scheidungskinder fühlen und welche Stolpersteine in Bezug auf Trennung und Scheidung bei Kindern auftreten können. Dieses Wissen kann dabei helfen, sich und Ihren Kindern manche Krisen zu ersparen.

*Für dich zusammengefasst,  
damit du verstehst,  
wie es mir mit der Scheidung  
ergehen kann.*

*Danke, dass du dich damit  
auseinandersetzt!*



# 1. Wie erleben Kinder eine Trennung ihrer Eltern?

Während bei einem Todesfall die Familie gemeinsam trauert, die Umgebung Unterstützung anbietet, Verständnis für etwaige Probleme von Kindern äußert und es je nach Kultur verschiedene Rituale zum Umgang mit Tod gibt, fühlen sich bei einer Trennung oft alle Beteiligten alleingelassen.

Eine Scheidung ist kein punktuellere Ereignis, sondern das Ergebnis oft jahrelanger Konflikte und sie ist auch nicht abgeschlossen mit dem juristischen Akt. Der psychologische Scheidungszeitpunkt ist für jeden der Betroffenen ein anderer. Für einen Partner ist die familiäre Situation aus verschiedenen Gründen untragbar geworden und er beginnt sich innerlich aus der Beziehung zu verabschieden, er überlegt für sich, wie sein Leben in Zukunft gestaltet werden kann. Er leidet als erster unter dem Verlust von Liebe und Gemeinsamkeit. Wenn er die Scheidung anspricht, hat er schon einen Teil der Trauer bewältigt beziehungsweise verdrängt, damit sie ihn nicht bei den folgenden Auseinandersetzungen behindert. Mit der Mitteilung an den anderen, sich trennen zu wollen, wird dieser erstmals mit der in Änderung befindlichen Situation konfrontiert – trotz eigener langjähriger Unzufriedenheit trifft eine Scheidung viele oft unvorbereitet. Für die Kinder ist je nach Alter die Mitteilung der Eltern, sich trennen zu wollen, oder der tatsächliche Auszug eines Elternteils als psychologischer Scheidungszeitpunkt anzusehen.

Im Gegensatz zur Trauer nach einem Todesfall fällt sehr häufig auch der familiäre Rückhalt weg. Nicht selten kommt es vor, dass sich Eltern und Schwiegereltern einmischen und langjährige Freunde Partei für einen der beiden Partner ergreifen oder sich von beiden zurückziehen. Somit verlieren Kinder nicht nur einen Elternteil, sondern einen Großteil ihres sozialen Umfeldes, abgesehen von räumlichen Veränderun-

gen durch Übersiedlung, Schulwechsel oder Eintritt in den Kindergarten oder die nachmittägliche Schulbetreuung bedingt durch die plötzliche Berufstätigkeit der Mutter.

Genauso wie der Trennungszeitpunkt von den einzelnen Familienmitgliedern zu unterschiedlichen Zeiten wahrgenommen wird, sind auch die Gründe, die zur Trennung führten, für jeden andere. Je jünger Kinder sind, umso weniger können sie die Scheidung getrennt von ihrer Person sehen. Für ein kleines Kind gibt es zwar eine Beziehung zwischen Papa und Mama, aber in erster Linie eine Beziehung zwischen Kind und Mama und zwischen Kind und Papa. Wenn nun ein Elternteil weggeht, fühlt sich das Kind persönlich verlassen. Es findet sich nicht liebenswert, nicht brav, nicht fleißig genug, um den Elternteil zum Bleiben bewegen zu können. Dementsprechend leiden alle Scheidungskinder an einem enormen Verlust ihres Selbstwertgefühls. Auch machen Kinder zum ersten Mal die Erfahrung, dass Liebe etwas ist, das aufhören kann! Unweigerlich stellen sie sich innerlich die Frage: Wann hört die Liebe zu mir auf?

Ein Scheidungskind neigt oft dazu, sich beim Besuch bei einem Elternteil besonders angepasst zu verhalten, um ja nicht zu riskieren, dass dieser es vielleicht gar nicht mehr sehen will. Auch der kleinste Konflikt zu Hause kann bei einem Scheidungskind ungeheure existenzbedrohliche Ängste auslösen, es darf ja nicht riskieren, auch weggehen zu müssen.

Ein Kind ist auf den Elternteil angewiesen, bei dem es lebt. Es unterliegt dem Zwang, alles zu unterlassen, was die Beziehung trüben könnte. Kinder tun das, was sie glauben, das von ihnen erwartet wird! Bewusst und unbewusst versuchen sie Konflikte zu vermeiden und verdrängen damit oft Aggressionen, die dann in anderen Bereichen ausgelebt werden, wo sie auf wenig Verständnis stoßen (zum Beispiel aggressives Verhalten gegen andere Kinder, ungezügelte Wutausbrüche aus geringfügigen Anlässen).

Bei einer Scheidung wird von allen Betroffenen etwas anderes betrauert; im Vordergrund steht meistens die Schuldfrage. Gerade Kinder haben ihre eigene Fantasievorstellung von der Paarbeziehung ihrer Eltern. Sie unterschätzen Konflikte, suchen Erklärungen und überbewer-

ten ihre eigene Verantwortung. Der Wunsch nach der Ursprungsfamilie bleibt bei Scheidungskindern sehr lange aufrecht. (Als mein Ex-Mann einige Zeit nach unserer Scheidung wieder heiratete, war ich überzeugt, dass die ständigen Überredungsversuche meines damals siebenjährigen Sohnes, der Papa solle wieder zurückkommen, endlich aufhören würden. Er belehrte mich eines Besseren. Auf meinen Hinweis auf die neue Ehe seines Vaters meinte er nur: „Von der kann der Papa sich ja wieder scheiden lassen, so wie von dir, und dann kann er zu uns zurückkommen!“)

Kinder versuchen oft, sich versöhnend in die Konflikte der Eltern einzumischen, manchmal sogar durch Krankheitssymptome, um die Eltern aus Sorge um Ihr Wohl wieder zusammenzuführen. Wenn das alles nichts nützt, führen Kinder die Trennung auf ein Scheitern ihrer Bemühungen zurück. Ihre Hilflosigkeit und Ohnmacht, etwas dagegen unternehmen zu können, führt zu Wut, die sich auf einen der beiden oder beide Elternteile richten kann. Schuldzuweisungen, die abwechselnd gegen einen der beiden Elternteile gerichtet sind, dienen nur der eigenen Entlastung und haben nichts mit einer objektiven Sicht der Dinge zu tun! Mit Schuld, die ich einem anderen zuweise, entlaste ich mich selbst! Schuldphantasien der Kinder bestärken sich oft auch durch die Erinnerung an Auseinandersetzungen der Eltern, die sich um Erziehungsfragen gedreht haben.

Ein Kind erlebt sich als Teil der Mutter und Teil des Vaters und ist das genetisch zu je 50% auch. Alles, was nun an einem der beiden Elternteile kritisiert wird, wird indirekt am Kind kritisiert! Der Familientherapeut Bert Hellinger meint sogar, dass derjenige das Sorgerecht für das gemeinsame Kind bekommen soll, der „den anderen im Kind am meisten achtet“.

Ein Kind ist Zeit seines Lebens Repräsentant dieser Beziehung. Auch wenn es nie Kontakt zu einem Elternteil hat, sieht es ihm ähnlich und hat Eigenschaften oder Gewohnheiten von ihm! Wenn ich die Mutter/den Vater meines Kindes nicht akzeptiere, akzeptiere ich das gemeinsame Kind auch nicht. Ich werde immer – unbewusst – versuchen, das, was das Kind vom Ex-Partner/von der Ex-Partnerin hat, zu bekämpfen oder ändern zu wollen.