

Claus Koch

# Trennungskinder

Wie Eltern und ihre  
Kinder nach Trennung  
und Scheidung wieder  
glücklich werden

Das große  
Selbsthilfebuch



PATMOS

Einfluss hat in diesem Zusammenhang das Alter des Kindes zum Zeitpunkt der Trennung?  
Und reagieren Mädchen und Jungen auf die Trennung eigentlich unterschiedlich?

### 3. Welche Rolle spielen Lebensalter und Geschlecht des Kindes zum Zeitpunkt der Trennung? Wie können Eltern darauf passend reagieren?

#### Gibt es einen »richtigen« Zeitpunkt, sich zu trennen?

Manche Eltern, die auseinandergehen wollen, stellen sich die Frage, ob es mit dem Blick auf ihre Kinder so etwas wie einen richtigen Zeitpunkt gibt, sich zu trennen. Abgesehen davon, dass Eltern, die sich trennen wollen, kaum so lange warten werden, bis ihre Kinder in einem dafür »passenden Alter« sind, gibt es ein solches auch nicht. Ob klein oder groß, egal wie alt die Kinder sind: Die Nachricht, dass ihre Eltern sich trennen, schmerzt. Und auch noch die 18- oder 25-Jährigen leiden darunter, wenn ihre Eltern sich trennen und sie das Gefühl haben, womöglich über Jahre hinweg etwas vorgemacht bekommen zu haben. Allerdings reagieren die Kinder je nach Alter, in dem ihre Eltern sich trennen, unterschiedlich. Um darauf entsprechend eingehen zu können und das Gespräch mit ihnen ihrem jeweiligen Entwicklungsstand anzupassen, sind einige entwicklungspsychologische Kenntnisse nützlich, auf die ich im Folgenden eingehe. Dabei sind die Übergänge von einem Entwicklungsalter ins andere fließend, manche Kinder sind im gleichen Alter schon etwas weiter und manche hinken in ihrer Entwicklung noch ein wenig zurück, was Eltern im Übrigen nicht beunruhigen sollte, da sich solche Unterschiede später wieder ausgleichen werden. Wie also empfinden und verarbeiten Kinder und Jugendliche die Trennung ihrer Eltern entlang ihres Entwicklungsalters, und welche Schlussfolgerungen ergeben sich daraus für ihre Eltern?

#### Die Trennung vor der Geburt oder kurz danach

Erfolgt die Trennung vom Vater bereits vor der Geburt oder kurz danach und spielt er fortan keinerlei sichtbare Rolle mehr im Leben des Kindes, kann es zu ihm keine Bindung aufbauen. Dies ist auch der Grund, warum kurz nach ihrer Geburt adoptierte Kinder oder Kinder, die von Beginn ihres Lebens an keinen Kontakt zum anderen Elternteil, ob Mutter oder Vater, hatten, später große Schwierigkeiten haben, eine authentische Beziehung zu ihnen herzustellen. Denn tritt ein neuer Partner kurz nach der Geburt in ihr Leben, stellt das Kind zu ihm oder ihr eine Bindung her, die sich von der zu seinen biologischen Eltern nicht unterscheidet. Wenn es älter wird, kann das Kind oder der Jugendliche natürlich um den Verlust des leiblichen Elternteils trauern, ihn treffen wollen und in manchen Fällen auch nachträglich idealisieren. Dennoch lässt sich die in der frühesten Kindheit verloren

gegangene Bindung nachträglich nur in ganz seltenen Fällen kompensieren, auch wenn die Sehnsucht danach bei manchen bestehen bleibt.

## Die Trennung in den ersten drei Lebensjahren

Aus der Bindungsforschung wissen wir, dass die Bindungsphase zwischen Eltern und Kind ab einem Alter von etwa sechs Wochen beginnt und das Kind spätestens mit etwa sechs Monaten eine feste Bindung zu seinen Eltern hergestellt hat. Der Säugling fängt in dieser Zeit an, auf ihm vertraute Personen, zu denen er ständig intensiven Kontakt hat, anders zu reagieren als auf fremde Menschen. Zum Beispiel streckt er nur seinen Eltern und vielleicht noch einigen wenigen ihm vertrauten Personen wie Geschwistern oder Großeltern seine Ärmchen entgegen, um aufgenommen zu werden. Die im letzten Kapitel hinsichtlich unterschiedlicher Bindungserfahrungen angesprochene Resonanzbeziehung zu den wichtigsten Bezugspersonen entsteht genau in dieser Zeit. In diesem Zusammenhang ist auch die sogenannte »Achtmonatsangst« zu sehen, die freilich nicht alle Kinder gleich stark und gleich lange zeigen. Das »Fremdeln« zeigt an, dass das Kind nun zwischen seinen wichtigsten Bezugspersonen und ihm fremden Personen unterscheidet. Der Bindungsvorgang setzt sich in den kommenden Jahren fort und Mutter und Vater werden immer mehr zu einem »sicheren Hafen« oder einer sicheren »Basisstation«.

Im Alter von etwa zwei Jahren macht das Kind einen weiteren bedeutenden Entwicklungsschritt. Es entdeckt, dass Objekte auch dann weiterexistieren, wenn es sie nicht sieht. Jetzt trägt es das Bild seiner Eltern in sich, was ihm zunehmend erlaubt, sich von ihnen zu entfernen und den Blickkontakt zu ihnen vorübergehend ganz zu verlieren. Viele Kinder benutzen, um ihre Angst zu mindern, dann noch ein »Übergangsobjekt«, ein Kuscheltier oder Tuch, um sich über die zeitweilige Abwesenheit ihrer Eltern hinwegzutrusten. Sie weiten ihren Radius immer weiter aus und spätestens mit ihrem Eintritt ins sogenannte »Kindergartenalter« sind sie so selbstständig geworden, dass sie die Abwesenheit der Eltern auch längere Zeit ertragen, weil sie fest davon überzeugt sind, sie bei ihrer Rückkehr wieder vorzufinden.

Eine Trennung in den ersten drei Lebensjahren fällt somit in eine Lebensphase, in der sich die Bindung des Kindes zu seinen Eltern nach und nach aufbaut – eine Bindung, deren positives Zustandekommen sein weiteres Leben in vielfältiger Weise beeinflussen wird. Eine Trennung in dieser Lebensphase führt keinesfalls automatisch dazu, dass der Bindungsprozess zwischen dem Kind und seinen Eltern scheitern muss. Aber dafür ist es in dieser so sensiblen Zeitspanne wichtig, dass die Eltern dem Kind das Gefühl geben, sich auch weiterhin bei ihnen *beiden* sicher und geborgen zu wissen. Bricht der Kontakt zum anderen Elternteil nach der Trennung mehr oder weniger ganz ab, kann sich das Kind auch mit dem verbliebenen Elternteil weiterhin sicher gebunden fühlen.

Die mit den ersten Lebensmonaten beginnende und sich in den ersten drei Jahren verfestigende Bindung zu den Eltern sorgt jedoch dafür, dass das Kind deren Trennung, anders als ganz zu Beginn seines Lebens, als *Verlust* eines Elternteils erfährt, auch wenn es diesen Vorgang sprachlich noch nicht formulieren kann. Aus der Säuglingsforschung wissen wir, dass schon zehn Monate alte Kinder auf offen zwischen seinen Eltern

ausgetragene Konflikte ängstlich reagieren und ihr Gesichtsausdruck sich verändert. Jetzt geht es darum, ihm diese Verlustangst zu nehmen, um zu einer für das Kind hinreichend guten Lösung zu kommen. Vielen Eltern, das wissen wir aus den vorhandenen Langzeitstudien, gelingt dies, indem sie ihre Rolle als Paar, das jetzt nicht mehr weiterexistiert, von ihrer Rolle als gemeinsame Eltern trennen, indem sie beide weiterhin für das Kind da sind und ihm auf diese Weise Zugehörigkeit zu beiden vermitteln, auch wenn sie von nun an getrennte Wege gehen. Gesten, Worte und Gespräche, die ihm das Gefühl geben, bei beiden weiterhin sicher und geborgen zu sein, sind jetzt wichtig. »Erklärungen«, warum man sich getrennt hat, kann das Kind hingegen noch nicht verstehen und sollten deswegen auch gar nicht erst unternommen werden. Was zählt, ist der weiterhin liebevolle Kontakt zum Kind.

Die zunehmende Bindung zu seinen Eltern führt, mit anderen Worten, dazu, dass auch das Kleinkind Verlustängste entwickelt, wenn seine Eltern sich trennen. Kinder in diesem Alter reagieren darüber hinaus häufig mit Symptomen, die sich als Durchschlafstörungen bemerkbar machen, sie weinen mehr als früher, klammern sich an die übrig gebliebene Bezugsperson, bekommen plötzliche Wutanfälle und zeigen aggressives Verhalten. Schon jetzt empfinden sie die Angst, auch der andere Elternteil könnte sie verlassen. Es kommt darauf an, diese Ängste zu akzeptieren, Wut und Entwicklungsrückschritte der Kinder nicht zu bestrafen, sondern ihnen immer wieder das Gefühl für Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln: *So wie du bist, bist du für uns gut, so wie du bist, lieben wir dich, so wie du bist, bleiben wir bei dir.*

## Die Trennung im Kita-Alter

Es hat einen Grund, dass unsere Kinder mit etwa drei Jahren in den Kindergarten oder die Kita kommen. In diesem Alter hat sich die Bindung zu denen, die im Mittelpunkt ihres Lebens stehen, gefestigt. Die Eltern, aber auch andere nahe Bezugspersonen wie Großeltern nehmen jetzt einen festen Platz im Leben des Kindes ein. Eine gute Bindung verschafft ihnen Selbstständigkeit und sie können die Welt auch ohne die ständige Anwesenheit von Mutter und Vater erkunden. Sie sind neugierig, sie wollen immer wieder dazulernen und dies gelingt ihnen zumeist im Spiel.

Ähnlich wie die noch ganz Kleinen reagieren auch die Kinder im Kita-Alter auf die Trennung ihrer Eltern. Aber die jetzt bereits gefestigte Bindung zu ihren Eltern wird für sie noch deutlicher infrage gestellt: *Wird das Band, das zwischen ihnen und ihren Eltern bestand, auch weiterhin halten?* Verlustängste stellen sich ein, denn wenn der eine geht, kann ja auch die andere gehen. Erfolgt die Trennung zwischen drei und sechs Jahren, gilt es also, die gute Bindung zu beiden Elternteilen durch die regelmäßige Anwesenheit des einen oder der anderen, durch Weiterführung von gewohnten Ritualen und auch dadurch, dass das Kind möglichst in seinem sozialen Umfeld bleibt, aufrechtzuerhalten. Der Grundstein dafür ist in diesem Alter jedenfalls gelegt – jetzt liegt es an den Eltern, wie sie ihre erworbene Stellung, ein »sicherer Hafen« für ihre Kinder zu sein, weiterhin nutzen.

Alles, was für eine gute Bindung ausschlaggebend ist, ist auch jetzt gefragt. Dem Kind gegenüber offen zu sein, ihm im Gespräch, bei dem möglichst beide Eltern anwesend sind,

zu sagen, dass Mama und Papa sich trennen werden und trotzdem beide weiterhin für es da sein werden. Ihm sagen, dass der eine oder die andere ausziehen wird und seine Reaktion darauf respektieren. Im Kapitel 6 und 9, wenn es um die Gesprächsführung mit Kindern geht, komme ich darauf ausführlich zurück.

Wichtig ist, dem Kind seine Ohnmachtsgefühle zu nehmen, sein Selbstgefühl zu stärken und seine Verlustängste und mögliche Schuldgefühle, an der Trennung beteiligt zu sein, offen anzusprechen. *Wir trennen uns, aber wir werden beide weiterhin immer für dich da sein. Es ist unser Entschluss, aber er hat mit dir nichts zu tun.*

So mit dem Kind zu sprechen, es zu beruhigen, in den Arm zu nehmen, ihm Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln, ist in diesem Alter auch deshalb so bedeutend, weil sich Kinder entwicklungspsychologisch zwischen drei und sechs Jahren in der sogenannten »magischen Phase« ihres Denkens befinden und ihre Phantasie oft keine Grenzen kennt, auch nicht bei der Zuschreibung von Gründen für das, was in ihrer nächsten Umgebung geschieht. Alle Eltern kennen diesen Vorgang, wenn sich ihr Kind bei ihnen vergewissern will, dass unter dem Bett auch wirklich kein wildes Tier lauert, weil es dort manchmal knackt, sich hinter dem Vorhang, der sich im Wind bewegt, kein Monster versteckt oder der Schatten an der Wand nicht von einem Räuber stammt, der es holen will. Auf gleiche Weise schreibt das Kind in diesem Alter äußeren Vorgängen in seiner Vorstellung oft völlig irrationale Gründe zu, sieht sich selbst als Auslöser und »begründet« sie entsprechend. Was manchmal so drollig ist und Erwachsene gerade an diesem Alter so entzückt, hat auch eine Kehrseite. Im Fall einer Trennung könnte das Kind sich selbst für etwas verantwortlich machen, wofür es gar keine Verantwortung trägt. Es sucht nach einem Grund für die Trennung seiner Eltern und landet dann bei sich selbst. Seine Vorstellungskraft findet dabei oft keine Grenzen.

Wichtig ist also, dass die Eltern vor ihrem Kind immer die *alleinige Verantwortung* für ihre Trennung mit einfachen Worten ausdrücken: *Wir streiten ständig miteinander, deswegen haben wir beschlossen, uns künftig mehr in Ruhe zu lassen und uns zu trennen. Es ist wegen uns und nicht wegen dir (euch).* Zwar prallen derlei »Argumente«, sich zu trennen, häufig an dem oft unausgesprochenen Wunsch fast aller Kinder ab, ihre Eltern sollten zusammenbleiben. Und um sich die Situation weiterhin erklären zu können, versuchen manche von ihnen – und dies beschränkt sich keinesfalls nur auf diese Lebensphase –, auch über klare Schuldzuweisungen an einen Elternteil wieder Boden unter den Füßen zu bekommen: »Der böse Papa«, die »böse Mama« ist schuld. Diesem Erklärungsversuch allerdings sollten die Eltern energisch entgegenreten. Denn jetzt geht es zunächst nur darum, dem Kind zu versichern, dass es sich bei beiden Eltern weiterhin gut aufgehoben fühlen kann, und alles zu tun, was ihre Ängste und Phantasien, alleingelassen zu werden, mindert.

Auch in diesem Alter zeigen sich die Ängste der Kinder wie bei den Kleinkindern oft unausgesprochen und indirekt. Viele von ihnen leiden unter Schlafstörungen, nässen wieder ein, manche wirken lethargisch, andere reagieren mit plötzlichen Wutanfällen. Auch jetzt gilt es, ihr existenzielles Bedürfnis nach Vertrauen und Anerkennung zu erfüllen, das zu einem guten und sicheren Selbstgefühl führt: *Wir lieben dich, so, wie du bist, wir*