

## **Wie Kinder die Trennung oder Scheidung ihrer Eltern erleben**

Erschienen in: Jellenz-Siegel, B.; Pretenthaler M.; Tuider S.: ... und was ist mit mir? Kinder im Blickpunkt bei Trennungs- und Verlusterlebnissen, SV 2001.

### **Reaktion auf Irritation**

Für Kinder oder Jugendliche, die es gewohnt waren, mit Mutter und Vater zusammenzuleben, bedeutet die Trennung bzw. Scheidung ihrer Eltern zumindest mittelfristig – den Zusammenbruch der vertrauten Welt.

Die Entscheidung ihrer Eltern konfrontiert sie mit einer für sie fremden Lebenssituation – verbunden mit Veränderungen in vielen Bereichen. Bei den Kindern führt dies zu einer starken *Irritation*, die Psyche des Kindes oder Jugendlichen gerät in ein Ungleichgewicht, seine Welt gerät aus den Fugen.

Grundsätzlich besitzen Kinder die Fähigkeit, mit dieser Irritation – dieser Krise – umzugehen. Sie *reagieren* auf unterschiedlichste Weise – entsprechend ihrer Persönlichkeit, ihres Alters, und ihrer Ressourcen, wobei die Reaktionen unterschiedlichste Ausprägungen besitzen können. Die dabei benötigte Unterstützung von Seiten der Eltern ist umso größer, je stärker diese die kindlichen Reaktionen *erwarten* anstatt *befürchten*. Das ist dann möglich, wenn es den Eltern gelingt, die Haltung der „verantworteten Schuld“<sup>1</sup> einzunehmen, die etwa so lauten könnte:

*„Wir sehen keine andere Perspektive für unsere Paarbeziehung und entscheiden uns für eine Trennung. Wir wissen, dass wir unserem Kind(unseren Kindern) im Moment großes Leid zuführen – glauben aber, dass diese Entscheidung langfristig besser für uns alle ist. Auf unser(e) Kind(er) kommt Schwieriges zu und wir nehmen die Verantwortung auf uns!“*

### **Erleben der Kinder**

Trennungen können noch so unterschiedlich ablaufen und unterschiedlich lange dauern, aber eines ist für uns Erwachsene klar: Die Entscheidung spielt sich auf der Ebene der Erwachsenen ab, die Entstehung und Entwicklung einer Beziehung liegt in der Verantwortlichkeit der Erwachsenen – daher auch ihr Trennung! Deshalb gibt es auch keine direkte Beteiligung der Kinder.

Für die mitbeteiligten Kinder ist dies keinesfalls so! Sie entwickeln ihre eigene Sichtweise, eine „kindliche“ Perspektive von der Trennung ihrer Eltern.

Schon sehr früh im Trennungsprozess (früher als wir Erwachsene es glauben wollen) nehmen Kinder die veränderte familiäre Atmosphäre wahr. Sie sind bei Auseinandersetzungen dabei, oft beginnt ein Streit „ihretwegen“, wenn es um die Erhöhung des Taschengeldes geht oder wenn über Schulleistungen diskutiert wird. Auch wenn der Trennungsprozess „ruhig“ vor sich geht, spüren Kinder mit ihrem feinen Sensorium die veränderten Vorzeichen: die bedrückende Stimmung beim Abendessen, die Abnahme der gemeinsamen Aktivitäten, das versiegende Gespräch.

### **Informationen bringen Klarheit**

Gleichzeitig sind Eltern sehr bemüht, ihren Kindern „soviel wie möglich zu ersparen“. Dies veranlasst sie dazu, ihnen eine Zeit lang nichts von den familiären Veränderungen zu erzählen. Um sie nicht zu verwirren und sie bei ihrer Wahrnehmung zu unterstützen, kann

---

<sup>1</sup> Figdor, 1997.

man für die Kinder in Worte fassen, was diese *ahnen* und ihnen erzählen, in welcher Situation die Familie sich befindet. Für Kinder ist es wichtig zu erkennen: „Was ich spüre, ist richtig!“ Dadurch bleibt kaum Raum für Fantasien und Folgerungen, die sonst lange unwidersprochen mitgeschleppt werden. Auch die Möglichkeit, aktiv Fragen zu stellen und sich wichtige Informationen zu holen, wird für Kinder dadurch erleichtert.

Sobald Kinder die nötigen Informationen besitzen, können sie beginnen, die Veränderungen in ihrer Lebenssituationen schrittweise einzuordnen und zu verstehen. Es wird ihnen ermöglicht, aktiv an der Bewältigung ihrer Situation mitzuarbeiten; und dazu sind sie ohne weiteres in der Lage!

### **Begleitung durch das Gefühlschaos**

Da die Kinder ein Teil ihrer Familie sind, und sich auch so fühlen, beginnen sie, ihre „Mitbeteiligung“ zu suchen: Welches Verhalten, welche Situation dazu geführt haben könnte, dass die Eltern sich so verändert haben. Sie machen sich auf die Suche, und glauben auch bald fündig geworden zu sein (z.B.: „Weil meine Englischschularbeit negativ ist“, „weil ich nicht gefolgt habe“... ).

Die Erfahrung zeigt, dass fast alle Kinder überzeugt sind von ihrer „Beteiligung“ an der Trennung ihrer Eltern, wobei es in Folge zur Entwicklung von – zum Teil massiven – Schuldgefühlen kommt.

An allem beteiligt zu sein bedeutet gleichzeitig, für vieles die Verantwortung zu tragen. Wenn man sich aber für etwas verantwortlich macht, was letztlich auseinander bricht (so wie die Beziehung der Eltern), liegt das Gefühl, daran schuld zu sein, sehr nahe.

Mit Unterstützung der Eltern oder angeregt in pädagogischen Kindergruppen kann jetzt ein Prozess beginnen, der nicht nur äußerst wichtig für die Entwicklung der kindlichen Persönlichkeit ist, sondern auch entscheidend zur Verarbeitung der Situation beiträgt: *zu erkennen, dass das eigene Wirken und Handeln Grenzen hat*. Das Kind kann sich im Laufe seiner Entwicklung schrittweise mit Situationen und Entscheidungen vertraut machen, die nicht in seinem Einflussbereich liegen – dazu gehört eben die Entscheidung der Eltern, sich zu trennen! So lernt es, sich keinesfalls für die Trennung der Eltern verantwortlich zu fühlen und somit keine Schuld zu tragen<sup>2</sup>.

Weitere Unterstützung kann durch die Signale, wie „ich bin für dich da“ und „du kannst zu mir kommen, wenn du Sorgen hast“ sowie durch gemeinsam verbrachte Zeit gegeben werden. Auch Gespräche oder Austauschmöglichkeiten mit gleichaltrigen Kindern, die Ähnliches erlebt haben, empfinden die betroffenen Kinder als große Bereicherung und wertvolle Unterstützung, um mit dieser schwierigen Lebenssituation besser zurecht zu kommen.

Gleichzeitig ist es wesentlich für das Kind, zu erkennen: „Was kann ich bewirken, wofür bin ich verantwortlich“ (Schulaufgaben, Ordnung im Zimmer, Erledigung bestimmter häuslicher Aufgaben, ...), wo es – seinem Alter entsprechend – Verantwortung übernehmen kann.

Da das Kind für die Trennung nicht verantwortlich ist, ist es auch nicht in der Lage, die Wiederversöhnung der Eltern einzuleiten. Oft versuchen Kinder, das Geschehene rückgängig zu machen und aktiv an der Versöhnung der Eltern mitzuwirken. Sie werden z.B. krank, um beide Elternteile an ihr Krankenbett zu bringen, oder sie versuchen auf andere Weise ein Treffen zwischen beiden Elternteilen zu arrangieren.

Da diese Versöhnung nicht gelingt, erleben sie sich wiederum schuldig und fühlen sich als Versager („nachdem ich die Trennung meiner Eltern nicht verhindern konnte, ist mir auch die Wiederversöhnung nicht gelungen“).

---

<sup>2</sup> Unterstützend dabei ist die elterliche Haltung der „verantworteten Schuld“, siehe Anmerkung 1.

Das dabei mitwirkende Gefühl des „Nicht-Wahrhaben-Wollens“ leitet aber bereits den Prozess des Abschied-nehmens“ ein. Und Kinder müssen von vielem Abschied nehmen: von einer vertrauten Beziehung, vom gewohnten Alltag, von bekannten Regeln u.v.m. Erst mit der Zeit sind sie in der Lage, zu erkennen, dass eine „neue“ Beziehung zum weggegangenen Elternteil entstehen kann, dass ein veränderter Alltag vertraut werden kann und die neue Lebenssituation manche Verbesserungen mit sich bringt.

Kinder haben eine eigene Sichtweise davon, wer sich von wem trennt. Sie erleben es als großen *persönlichen* Verlust, wenn ein Elternteil plötzlich auszieht und empfinden die Trennung ihrer Eltern vorrangig als Trennung von sich selbst: „Mama/Papa hat *mich* verlassen!“ Auch hier spielt das Gefühl der Mitbeteiligung eine Rolle: „Er/Sie *mag mich* nicht!“.

Sie erleben oft zum ersten Mal in massiver Weise, dass sich ihre Eltern nicht nach *ihren* Bedürfnissen richten, sondern dass es Entscheidungen gibt, die Eltern treffen, ohne auf ihre Kinder zu achten bzw. sie zumindest mit einzubeziehen. Dies zu erkennen, ist schmerzlich für die Kinder und führt zu großer Verwirrung. Ihre Position in der Familie wird plötzlich in Frage gestellt bzw. muss neu definiert werden.

So ist nachvollziehbar, dass Kinder in ihrem Verhalten oft in eine Entwicklungsstufe zurückgehen, aus der sie gerade entwachsen sind. Sie benötigen plötzlich wieder Mithilfe bei den Hausaufgaben, wollen nicht mehr alleine im Kindergarten bleiben, der Schnuller wird wieder zum Einschlafen gebraucht oder die Windel kommt nochmals zum Einsatz. Das Kind signalisiert: „Ich brauche Sicherheit und Vertrautes um mich.“ Gerade diese Veränderungen beim Kind erfordert von den Eltern Geduld und Gelassenheit in einer Zeit, in der sie selbst durch eine Lebenskrise gehen.

Oft wird von den Kindern Streit als Ursache für die Trennung gesehen. Aber es ist nicht der Streit, sondern es sind die fehlenden Versöhnungen danach, die ein zufriedenstellendes Zusammenleben nicht mehr möglich machen. So entwickeln Kinder Angst vor Konflikten und versuchen, keinen Anlass zum Streit zwischen den Eltern zu bieten, sie werden „brav, unauffällig“ und ziehen sich zurück.

Diese neue, anfangs unbekannte Situation kann darüber hinaus beim Kind weitere Ängste und Fantasien auslösen. Da wäre zunächst einmal die Angst: „Wenn mein Papa mich verlassen hat, dann kann mich auch meine Mutter verlassen.“ Für ein Kind, das noch nicht weiß, das sich Liebesbeziehungen zwischen Erwachsenen von denen zwischen Eltern und Kindern ganz wesentlich unterscheiden, ist diese Angst berechtigt und real. Daraus ist auch folgende Angst erklärbar, von dem fortgegangenen Elternteil nun nicht mehr geliebt zu werden: „Wenn du mich verlässt, kannst du mich nicht mehr so lieb haben.“ Darüber hinaus können sich weitere Ängste entwickeln, wie Angst vor dem Alleinsein, Angst vor einer Prüfung, Angst, Entscheidungen alleine zu treffen usw.

### **Ein Leben bei Mutter und Vater**

Für Kinder beginnt nach der Trennung der Eltern ein Leben in zwei voneinander getrennten Welten. Sie müssen lernen, sich in „Mamas Welt“ und in „Papas Welt“ zurechtzufinden. Da sie beide lieben, geraten sie in einen massiven Loyalitätskonflikt. Sie spüren die mögliche Verunsicherung der Mutter, wenn ein Besuchswochenende beim Vater bevorsteht. Sie können erst beruhigt zum Vater gehen, wenn sie sich vergewissert haben, dass sie sich um die Mutter keine Sorgen zu machen brauchen. Auch den Vater nach einem Besuch alleine zurückzulassen, fällt ihnen zunächst schwer.

Für die Eltern ist es anfangs nicht leicht, die Besuchsregelung zu akzeptieren und zu fördern. Ist dies doch ein Schnittpunkt, wo man dem Vater/der Mutter des Kindes wieder (in

irgendeiner Form) begegnet; und das gerade in der Zeit, in der man dabei ist, sich von dieser Frau/diesem Mann zu lösen!

So wie es für die Eltern neu ist, ihre Kinder dem anderen Elternteil für eine bestimmte Zeit zu überlassen, so lernen Kinder, dass es o.k. ist, von einem zum anderen Elternteil zu wechseln und zu beiden eine Beziehung zu pflegen. Durch die Versicherungen der Eltern, dass die Kinder nach wie vor von beiden Elternteilen geliebt werden, dass auch sie beide Elternteile lieben dürfen und ausreichend Kontakt haben dürfen, kann sich dieser Konflikt verringern.

Und wenn Kinder sich der Liebe ihrer – getrennt lebenden – Eltern sicher sind, erleichtert dies die Bewältigung der vielfältigen Ängste und Sorgen maßgeblich und sie können sich erlauben, mit mehr Zuversicht und Hoffnung in die Zukunft zu gehen.

Literatur:

Dolto F., Scheidung – wie ein Kind sie erlebt, Stuttgart 1993 (Klett-Cotta)

Figdor H., Kinder aus geschiedenen Ehen: zwischen Trauma und Hoffnung, Mainz 1991 (Grünwald)

Figdor H., Scheidungskinder – Wege der Hilfe Gießen 1997 (Psychosozial).