



Leseprobe aus: Koch/Strecker, Kinder bei Trennung und Scheidung, ISBN 978-3-407-22512-2  
© 2011 Beltz Verlag, Weinheim und Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-22512-2>

---

# Das Leben nach der Trennung

Die praktischen Probleme des neuen Alltags und der Umgang mit emotionalen und persönlichen Veränderungen bringen sowohl für die Kinder wie auch für die Eltern Probleme mit sich. Jetzt gilt es vor allem, dem Kind die nötige Sicherheit und das Vertrauen auf die elterliche Fürsorge zu geben.

## Die ersten beiden Jahre sind die schwierigsten

Trennungen bringen eine Reihe einschneidender Veränderungen mit sich, in psychischer, sozialer, finanzieller, alltagspraktischer und beruflicher Hinsicht, manchmal auch, was die elterliche Sorge betrifft. Viele wissenschaftliche Erhebungen und Forschungsergebnisse sprechen dafür, dass die ersten Jahre, die der Trennung der Eltern folgen, für die Kinder (und Eltern!) die schwierigsten sind. Die Gründe dafür liegen auf der Hand.



**Die ersten Jahre nach der Trennung sind für die Kinder (und Eltern!) die schwierigsten.**

- > Das Kind macht meistens mehr oder weniger unvorbereitet die Erfahrung, dass ein Elternteil die Familie verlässt, zumeist ist es der Vater. Gerade kurz nach der Trennung wird es sich immer wieder einmal besonders intensiv wünschen, dass der »verschundene« Elternteil zurückkommt und es sich seine Eltern noch einmal »überlegen«. Auch gilt es, die erfahrene Machtlosigkeit gegenüber diesem Schritt zu kompensieren und das eigene Selbstwertgefühl wieder zu stärken.
- > Nach der angekündigten Trennung muss der Auszug eines Partners bewerkstelligt werden. Jetzt bekommt das Kind mit, dass viele der ihm bislang so vertrauten Gegenstände die Wohnung oder das Haus verlassen. Wenn sich auch der Elternteil, bei dem das Kind bleibt, eine neue Wohnung nimmt oder – aus finanziellen Gründen – nehmen muss, verändert sich das soziale Umfeld des Kindes von Grund auf. Nun muss ein soziales Netz neu geknüpft werden, besonders wenn mit dem Wohnungswechsel auch eine Veränderung der Betreuungssituation, des Kindergartens oder der Schule stattfindet.
- > Oft verschlechtert sich die finanzielle Lage der gesamten Familie, sodass Einschränkungen notwendig werden oder diese Einschränkungen durch Mehrarbeit verhindert werden müssen. Vielleicht fallen dem Vater jetzt mehr Aufgaben zu (was

---

durchaus wünschenswert ist), und er muss seine Arbeitszeit neu regeln. Die Mutter, die bislang halbtags gearbeitet hat, versucht, ihre Arbeitszeit zu verlängern, woraus sich die Frage ergibt, wer dann für ihr Kind sorgt. Gerade wenn es die Unterstützung der Mutter und des Vaters am dringendsten bräuchte, sind diese kurz nach der Trennung oft weniger präsent als vorher.

- Für den Elternteil, der die Versorgung und Erziehung der Kinder übernimmt, wächst die Verantwortung. Für den Elternteil, der ausgezogen ist, bedeutet die Neuregelung des Umgangs mit dem Kind häufig eine Einschränkung des Kontakts.
- Nach einer Trennung oder Scheidung verändert sich das Selbstbild der Eltern und damit auch der Blick der anderen. Nun gehört man zur Gruppe der »Alleinerziehenden« oder der »Wochenendväter«.
- Hinzu kommen – manchmal sofort, manchmal nach einigen Monaten – neue Partner der Mutter oder des Vaters, mit denen sich die Kinder ebenso arrangieren müssen wie vielleicht mit neuen »Geschwistern«.

---

Ob Kinder wieder ins Bett machen, schlecht träumen, nicht allein sein wollen, aggressiv werden, unruhig werden oder sich gänzlich in sich zurückziehen – beide Eltern müssen in dieser Zeit sehr genau hinsehen, wie es ihren Kindern geht und was sie außerhalb der Familie so treiben. Gerade ältere Kinder in der Pubertät machen manchmal mit extremem Verhalten – ob übertriebenem Alkohol- oder Drogengenuss, Vandalismus oder kleineren Diebstählen – auf ihr Leiden, das sie nicht direkt äußern können oder wollen, aufmerksam und sind dann besonders offen für »äußere Einflüsse«, die ihnen nicht immer guttun.

---

Das sind schon viele »harte Fakten«, auf die sich die Kinder einstellen müssen. Hinzu gesellt sich aber noch der Umstand, dass eine Trennung fast immer einen unglücklichen Partner zurücklässt, meistens den, der verlassen wurde, wohingegen der andere oft geradezu aufblüht. Auch dies müssen Kinder ausbalancieren, denn sie wollen dem einen Elternteil ja seine Freude nicht nehmen und haben gleichzeitig Mitleid mit dem oder der, die unglücklich zurückgelassen wurde. Alles in allem ist das eine Menge auf einmal, was Kinder aushalten und womit sie fertig werden müssen, und je nach Alter reagieren sie mit deutlichen Stresssymptomen.



**Es ist eine Menge auf einmal, womit Kinder fertig werden müssen, und manche reagieren mit deutlichen Stresssymptomen.**



## Die wichtigsten Regeln für die ersten beiden Jahre nach der Trennung

Kurz nach der Trennung und die erste Zeit danach ist es besonders wichtig (obwohl das zugegebenermaßen gerade jetzt am schwierigsten ist), dem Kind zu vermitteln, dass es sich **hundertprozentig sicher** fühlen kann. Folgendes sollten Sie in der Zeit kurz nach der Trennung also unbedingt beachten:

- Das Kind muss jetzt genau wissen, »woran es ist«, muss die Erfahrung machen, in beiden Eltern eine verlässliche Stütze zu haben. Dazu gehören genau festgelegte Rituale beim morgendlichen Aufstehen, Verlassen der Wohnung (das Kind in die Kinderkrippe, den Kindergarten oder in die Schule bringen), klar geregelte Zeiten, um wieviel Uhr das Kind nach Hause kommt, und bei Kindern unter 10 Jahren, wenn irgend möglich, dass sie beim Nachhausekommen von einer ihnen vertrauten Bezugsperson empfangen werden. Das kann die Mutter sein oder der getrennt lebende Vater, natürlich auch die Oma oder der Opa, ebenso eine Tante oder gute Freunde, die das Kind kennt. Gerade in der ersten Zeit nach der Trennung müssen diese Rituale **absolut zuverlässig** von den Eltern organisiert und befolgt werden, denn auf einem Gefühl von Sicherheit und Schutz basieren sämtliche weiteren Schutzfaktoren für die Kinder, auf die wir ab Seite 61 zu sprechen kommen. Im Übrigen läuft in den Augen des Kindes ein in einer festen Alltagsstruktur (Rituale) eingebundener Partner auch nicht so schnell wieder weg wie einer, von dem das Kind gar nicht genau weiß, was er eigentlich macht oder wann er auftaucht.
- Auf das Problem des ganz »abwesenden Vaters« kann an dieser Stelle nicht besonders eingegangen werden. Die wenigen



In der ersten Zeit nach der Trennung müssen Rituale absolut zuverlässig von den Eltern organisiert und befolgt werden, um ein Grundgefühl von Sicherheit aufzubauen.

Forschungsergebnisse legen aber nahe, dass Töchter mit ihren Müttern besser damit fertig werden als Mütter mit in dieser Zeit meist ziemlich rebellischen kleinen und größeren Jungen. Ein Rückzug des Vaters ist besonders für die kleinen Jungen kaum auszuhalten, da sie sich besonders mit seiner Unterstützung »in die große, weite Welt« hinauswagen und sich mit ihm bis zum Alter von etwa 10 Jahren besonders stark identifizieren. Anders liegt der Fall vielleicht dort, wo der Vater auch bislang keine große Rolle in der Familie gespielt hat.

- > Zu der in dieser Zeit besonders geforderten Aufmerksamkeit für die Kinder gehört Ihre Gesprächsbereitschaft – nicht das »Ausfragen«, sondern ein gegenseitiges Sichmitteilen. Eltern können und sollten durchaus darüber sprechen, wie sie diese neue Situation empfinden, und sie können darüber das Gespräch auf die Ängste und Hoffnungen der Kinder lenken.
- > Haben Sie das Gefühl, dass Sie mit der Situation nicht mehr fertig werden oder Ihnen Ihre Kinder entgleiten, nehmen Sie unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch. Dies gilt besonders, wenn sich beim »zurückgelassenen« Elternteil anhaltende depressive Verstimmungen einstellen, die sich leicht auf das Befinden der Kinder übertragen.
- > Neue Partnerinnen und Partner müssen ebenso wie neue »Geschwister« behutsam eingebracht werden. (Dazu gleich mehr im nächsten Abschnitt.)
- > All das bedeutet auch, dass die Eltern hinsichtlich ihrer Kinder – und dies in einer Zeit, in der es ihnen naturgemäß am schwersten fällt – an einem Strang ziehen. Sich gegenseitig schlecht zu machen und die Schuld für die entstandene schwierige Situation in die Schuhe zu schieben belastet Kinder weit über das Erträgliche hinaus. Kinder lieben weiterhin beide Eltern, deren Teil sie ja sind, und die Abwertung eines Elternteils wird als eigene Abwertung empfunden.



**Ein Rückzug des Vaters ist besonders für kleine Jungen schwer zu ertragen, da sie sich mit ihm bis zum Alter von etwa 10 Jahren besonders stark identifizieren.**