

Wenn die Eltern sich trennen, ist das für ein Kind ein einschneidendes Erlebnis: Oft verändert sich der ganze Alltag, es wird eine neue Wohnung bezogen, ein Elternteil steht von nun an weit seltener zur Verfügung, manchmal muss eine neue Schule gesucht werden. Es ist normal, dass diese Veränderung auf Seiten des Kindes zunächst Trauer oder Wut erzeugen. Wenn dann noch erschwerende Bedingungen hinzukommen (z. B. wenn die Eltern das Kind unangemessen stark in ihre Konflikte mit einbeziehen oder der Kontakt zu einem Elternteil verboten wird), können die Trauer und Wut des Kindes über längere Zeit andauern und sich schwerwiegendere Verhaltens- und Leistungsbeeinträchtigungen entwickeln, z. B.

- ▶ depressive Reaktionen,
- ▶ erhöhte Ängstlichkeit,
- ▶ regressives Verhalten wie Daumenlutschen oder Einnässen,
- ▶ aggressive Reaktionen; Zerstörung von Gegenständen,
- ▶ Leistungsabfall in der Schule,
- ▶ Probleme im sozialen Umfeld (z. B. Rückzug von anderen),
- ▶ bei Jugendlichen: Drogenmissbrauch.

Diese Probleme treten besonders dann auf, wenn die Trennung Umstände mit sich bringt, die das Kind nicht wirklich bewältigen kann. Es fühlt sich dann hilflos und handlungsunfähig und reagiert auffällig. Das ist besonders dann der Fall, wenn

- ▶ die Eltern versuchen, das Kind für die jeweils eigene Position in der Auseinandersetzung mit dem Partner zu vereinnahmen;
- ▶ dem Kind der Kontakt zu einem Elternteil komplett verboten wird;
- ▶ ein Elternteil sehr unter der Trennung leidet und dadurch nicht mehr die Kraft oder Geduld hat, sich ausreichend mit dem Kind zu beschäftigen;
- ▶ dem Kind unvorbereitet von der Trennung berichtet wird und keine Gründe genannt werden;
- ▶ keine anderen Bezugspersonen wie Großeltern oder Geschwister vorhanden sind, die das Kind während der Trennungszeit unterstützen.

Längst nicht jede Scheidung führt zu solchen Anpassungsproblemen. Dies hängt davon ab, wie sehr sich der Alltag und die Beziehung des Kindes zu seinen Eltern durch die Trennung verändert. Für junge Kinder ist es am schwierigsten, mit einer Scheidung der Eltern umzugehen, weil sie aufgrund ihrer geistigen Reife die Problematik noch nicht ganz begreifen können und besonders auf die elterliche Bindung angewiesen sind.

Von der Einteilung der Beeinträchtigungen her gelten negative Scheidungsfolgen bis zu sechs Monate nach der Trennung als Anpassungsstörung. Danach werden sie als Verhaltensauffälligkeiten (z. B. Störung des Sozialverhaltens, Angststörung) betrachtet.

**Was ist
„Verarbeitung
der Trennung/
Scheidung der
Eltern“**

**Wie entstehen
Probleme bei der
Verarbeitung der
Trennung/Schei-
dung der Eltern?**

Da sich Anpassungsprobleme sehr unterschiedlich äußern, wird vor der Therapie eine umfassende Diagnostik durchgeführt, in der herausgefunden werden soll,

- ▶ welche Auffälligkeiten das Kind zeigt. Verhält es sich z. B. seit der Trennung eher zurückhaltender und ängstlicher oder lauter und aggressiver?;
- ▶ welche Umstände der Trennung hauptsächlich für die Auffälligkeiten verantwortlich sind (liegt es z. B. eher daran, dass die Mutter jetzt arbeitet und nur noch wenig Zeit hat, oder daran, dass die Mutter so schlecht über den Vater redet?);
- ▶ ob das Kind von anderen Personen (z. B. den Großeltern) emotional unterstützt wird;
- ▶ ob die Eltern bereit sind, ihre eigenen Probleme zugunsten der Bedürfnisse des Kindes zurück zu stellen.

Um dies herauszufinden, werden verschiedene Methoden angewendet:

In **Gesprächen mit den Eltern** kann der Therapeut etwas über das derzeitige Verhalten des Kindes und seine Belastungen erfahren. Wie nehmen die Eltern die Auffälligkeiten des Kindes wahr? Wie reagieren sie darauf? Wie sehr sind sie mit ihren eigenen Problemen beschäftigt und in wie weit haben sie die Bereitschaft, diese zurück zu stellen, um sich stärker auf die Unterstützung des Kindes zu konzentrieren?

In **Beobachtungen im Alltag** (z. B. bei den Hausaufgaben, beim Besuch des nicht mehr zu Hause wohnenden Elternteils) kann der Therapeut etwas über das Verhältnis zwischen Kind und Eltern erfahren. Wie stark ist die Bindung? Gehen die Eltern auf das Kind und seine Bedürfnisse ein?

Auch mit dem Kind können ab etwa Schulalter Gespräche geführt werden darüber, wie es die Trennung erlebt hat. Oder es werden Rollenspiele zu der Thematik durchgeführt. Auf diese Weise findet der Therapeut Anhaltspunkte dafür, wie das Kind die aktuellen Umstände wahrnimmt. Welche Veränderungen hat es am schlimmsten erlebt (z. B. den Auszug des Vaters, den ständigen Streit der Eltern)? Welche Gefühle empfindet es dabei (z. B. Trauer, Wut, Schuld)? Hat es das Gefühl, an den Umständen etwas verändern zu können?

In der Therapie wird dem Kind geholfen, die neuen Umstände zu verstehen und sich aktiv darauf einzustellen.

Notwendigerweise werden die Eltern dafür stark in die Therapie mit einbezogen. Sie lernen, wieder stärker auf das Kind einzugehen sowie es nicht durch ihre eigenen Probleme zu überlasten, oder gar gegen den anderen Elternteil einzunehmen versuchen. Die Eltern sollen ihrem Kind bei der Verarbeitung der Trennung helfen. Mit ihnen wird erörtert, wie sie mit ihrem Kind über die Trennung reden können, und welche Gefühle und

Wie werden Probleme bei der Verarbeitung der Trennung/Scheidung der Eltern diagnostiziert?

Wie werden Probleme mit der Verarbeitung der Trennung/Scheidung der Eltern behandelt?

Ängste das Kind hat. Es wird ein Betreuungsplan erstellt, der sicherstellt, dass das Kind mit beiden Eltern Kontakt hat und mit ihnen regelmäßig etwas unternehmen kann. Dies können auch kleine Dinge wie ein Telefonat am Abend sein; die Hauptsache ist, dass sich das Kind darauf freuen und verlassen kann und somit nicht das Gefühl hat, eins der Elternteile durch die Trennung verloren zu haben.

Das Kind soll in der Therapie darin unterstützt werden, die Trennung der Eltern für sich zu verarbeiten. Dazu wird es angeleitet,

- ▶ seine eigenen Ängste und Bedürfnisse wahrzunehmen und diese den Eltern mitzuteilen;
- ▶ sich von den Konflikten der Eltern abzugrenzen;
- ▶ sich stärker auch außen stehenden Bezugspersonen (z. B. dem besten Freund) anzuvertrauen;
- ▶ sich wieder mehr auf sein eigenes Leben (die Schule, die Freunde und Hobbys) zu konzentrieren.

Gerne greift man dabei auch auf Gruppentherapien zurück. Sie haben den Vorteil, dass das Kind Gleichaltrige trifft, deren Eltern sich ebenfalls getrennt haben. Diese Erfahrung zeigt den Kindern, dass sie nicht allein sind; außerdem können sie von anderen lernen, wie diese mit der schwierigen Zeit umgehen. Auch kreative Methoden wie Rollenspiele und Basteln werden angewendet, um Aspekte der Trennung aufzugreifen und darüber in der Gruppe zu sprechen. Wie hat sich der Moment angefühlt, als sie von der Trennung erfuhren? Wie gehen sie jetzt damit um, dass ein Elternteil nicht mehr zu Hause wohnt? Wie stellen sie sich die Zukunft vor?

In der Einzeltherapie wird durch den persönlichen Kontakt zum Therapeuten stärker auf individuelle Konflikte eingegangen. In Gesprächen und Rollenspielen werden mit dem Kind neue Denk- und Verhaltensweisen eingeübt, die es im Alltag einsetzen kann, wenn es überfordert ist (z. B. sich beim Streit der Eltern abzugrenzen und sich nicht verantwortlich zu fühlen). Das Kind erhält somit das Gefühl, den Konflikten der Eltern nicht mehr ausgeliefert zu sein und Verantwortung für sein eigenes Leben zu tragen. Die daraus gewonnene Selbstsicherheit hilft ihm dabei, sich besser an die neuen Lebensumstände anzupassen.

Für den Therapieerfolg ist es wichtig, dass die Eltern wirklich etwas für ihr Kind tun wollen und zur Zusammenarbeit miteinander bereit sind.

Ganz wichtig!

Im Umgang mit dem Kind sollten sie selbständiges Verhalten (eigene Gefühle äußern, Freunde treffen) beachten und loben. Je mehr die Eltern ihre eigenen Konflikte zurückstellen, desto mehr hat das Kind die Gelegenheit, auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten. Es ist hilfreich, wenn beide Elternteile dem Kind durch regelmäßigen Kontakt (gemeinsame Aktivi-

täten, kurze Telefonate zwischendurch) die Sicherheit geben, dass trotz getrennter Wohnungen die emotionale Bindung an beide Elternteile bestehen bleibt.

Hans Dusolt (2004). Oma und Opa können helfen. Was Großeltern bei Trennung oder Scheidung tun können. Weinheim: Beltz.

E. Mavis Hetherington & John Kelly (2003). Scheidung. Die Perspektiven der Kinder. Weinheim: Beltz.

Remo H. Largo & Monika Czernin (2003). Glückliche Scheidungskinder. Trennungen und wie Kinder damit fertig werden. München: Piper.

Lesetipps