

Edition Sozial

Susanne Strobach

Scheidungskindern helfen

Übungen und Materialien

3. Auflage

BELTZ JUVENTA

Leseprobe aus: Strobach, Scheidungskindern helfen, ISBN 978-3-7799-2098-4

© 2013 Beltz Juventa Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-2098-4>

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 allein gelassen.

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 effektive 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 Veränderungen durch Übersiedlung, Schulwechsel oder Eintritt in den Kindergarten bedingt durch die plötzliche Berufstätigkeit der Mutter.

Genauso wie der Trennungsprozess 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, worauf sie unweigerlich die Frage stellen: 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 viel-

leicht gar nicht mehr sehen will. Auch der kleinste Konflikt zu Hause löst beim Scheidungskind ungeheure existenzbedrohliche Ängste aus, es darf ja nicht riskieren auch gehen 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 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 überbewerten 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 er 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 das Kind 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. Alles, was an einem der beiden 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 mehr akzeptiere, akzeptiere ich das gemeinsame Kind auch nicht. Ich werde immer unbewusst versuchen, das, was das Kind vom/von der Ex-Partner/in hat, zu bekämpfen oder ändern zu wollen.

„Ihre Kinder brauchen dann die meiste Liebe, wenn sie sie am wenigsten verdienen!“

In einer aufrechten und guten Beziehung erfüllt jeder Partner eine so genannte Triangulierungsfunktion in Bezug auf den anderen und das Kind. Ein Beispiel dazu aus meiner Familie: Mein Sohn und ich hatten Krach wegen schlechter Schulnoten. Bevor es zum völligen Eklat kam, kam mein Freund nach Hause und besänftigte mich mit Zuhören und einer Umarmung und unternahm dann mit meinem Sohn den Versuch, einen Mohrenkopf in der Mikrowelle zum Zerplatzen zu bringen. So konnte jeder von uns sein Gesicht wahren, das gemeinsame Lachen befreite von den auf beiden Seiten aufgestauten aggressiven Gefühlen und langsam konnten wir das Thema in Ruhe zu Dritt noch einmal aufgreifen. Solche Szenen fallen weg, wenn auf einmal nur mehr Mutter/Vater mit dem Kind allein ist.

Aber gerade die Zeit nach einer Trennung stellt für die/den Alleinerziehende/n höchste Belastung dar: Zum Chaos in den Gefühlen kommt nicht selten das Chaos in der Wohnung, entweder durch den eigenen Auszug oder die fehlenden Sachen des Partners. Manche Frauen müssen wieder in den Beruf einsteigen oder die Arbeitszeit aufstocken.

Jeder Handgriff muss alleine gemacht werden, für jedes Mal Weggehen, sei es zum Elternabend oder zum Arzt, muss Kinderbetreuung organisiert und bezahlt werden. Das Gefühl mit der Situation nicht fertig zu werden, die Fragen nach dem Warum und existenzielle Sorgen belasten die meisten Alleinerziehenden in der ersten Zeit nach der Trennung sehr. Dass da die Geduld mit den – oft gerade dann auch noch schwierigen – Kindern fehlt, wundert niemanden. Aber was tun, um eine Entlastung der Situation herbeizuführen?

Sehr hilfreich hat sich das Vorhandensein eines neutralen Dritten erwiesen: ein Familienmitglied, eine Kindergärtnerin, eine Lehrerin, eine psychologisch geschulte Fachkraft oder einfach eine beste Freundin oder ein bester Freund. Am besten gleich zwei davon: einen für Mutter/Vater, einen für das Kind!

Erst vor ein paar Tagen betreute ich mehrere Fünf- und Sechsjährige für anderthalb Stunden, während ihre Eltern bei einem Elternabend waren. Ich las ihnen eine Geschichte vor und hatte Mal- und Bastelmaterial mitgebracht. Wir sprachen darüber, warum manche Ölkreiden abgebrochen waren und was die Kinder gerne essen. Es dauerte keine halbe Stunde, fing ein Kind zu berichten an, dass es zwei Papas habe, einen, den es selten sehe und einen neuen, und die anderen erzählten auch gleich, ob und wie oft sie ihre Väter sehen. Ich hatte kein Wort von Scheidung gesagt, und auch die Geschichte handelte von etwas ganz anderem! Ich bot nur den geschützten Rahmen an und überlies es der Freiwilligkeit der Kinder, ob und was sie erzählen wollten! Können Sie sich vorstellen, wie groß der Druck in den Kindern sein muss, einer völlig fremden Person, die sie vielleicht auch nie wiedersehen werden, so wichtige Details aus ihrem Leben anzuvertrauen?!

Ein Kind muss Gelegenheit bekommen, Fragen stellen zu können und ehrliche Antworten zu bekommen; es muss erfahren, dass Aggressionen normal sind und zur

Trauer dazugehören; es muss seine Ängste artikulieren dürfen und Trost zugesprochen bekommen; es darf nicht in Loyalitätskonflikte gebracht werden. Es braucht viel Zeit, um wieder Vertrauen in seine Eltern fassen zu können und Sicherheit zu gewinnen, dass auch der abwesende Elternteil es immer noch liebt!

Altersspezifische Reaktionen und Hintergründe

Es gibt keine Trennung von Vater und Mutter, die ohne Folgen für die Psyche eines Kindes bleibt. Gleichzeitig verfügen auch Kinder über Krisenbewältigungsstrategien, die allerdings nur zum Tragen kommen, wenn Halt gebende Rahmenbedingungen vorhanden sind. Wichtig für das Verarbeiten von Trauer und abhängig davon, wie lange der Trauerprozess dauert, sind:

- Dauer und Krisenintensität der Vorgeschichte,
- Alter des Kindes,
- emotional sichere Bindung an eine Bezugsperson,
- Qualität der Beziehung zum nicht-sorgeberechtigten Elternteil,
- soziales Umfeld (zum Beispiel Einbindung in Großfamilie, Pfarrleben o. a.),
- finanzielle Situation nach der Trennung,
- Klima zwischen den Ex-Partnern.

Je jünger Kinder sind, desto mehr halten sie Verbote, Gebote und Verweigerungen der Eltern für Zeichen mangelnder Liebe. Es ist ein normales Phänomen, dass ein verletztes, gekränktes Kind am Höhepunkt seiner Wut die Eltern nicht sehen will, sie weg- oder tot wünscht. Die Ausbrüche sind rasch wieder vorbei, zurück bleibt die Angst, die bösen Wünsche könnten in Erfüllung gehen. Im Normalfall stellt sich die Unbegründetheit dieser Befürchtungen heraus, und das Kind lernt zwischen Fantasie und Realität zu unterscheiden. Im Falle einer Scheidung erlebt das Kind seine Wünsche als erfüllt oder als Bestrafung für seine Wut.

Kinder bis zum 3. Lebensjahr haben meist noch eine sehr enge Bindung an die Mutter und erleben eine Trennung „relativ“ unproblematisch. Symptome wie zum Beispiel Unruhezustände und körperliche Beschwerden sind in erster Linie eine Reaktion auf den Zustand der Mutter. (Die Probleme tauchen dann in späteren Jahren auf, wenn das Kind anfängt nach dem Vater zu fragen.). Das gilt nicht für Ehen, wo sich beide Elternteile intensiv um das Kind gekümmert haben!

Zwischen dem 4. und dem 7. Lebensjahr durchläuft das Kind wesentliche entwicklungspsychologische Stadien; es wendet seine in der Familie erworbenen Sozialverhaltensmuster auf Gleichaltrige und Gruppen an; Rollen und Einstellungen werden gelernt, die später als Grundschemaschemata von Partnerschaften dienen. Gerade in dieser Phase ist die Auseinandersetzung mit dem gleich- beziehungsweise gegengeschlechtlichen Elternteil sehr wichtig!

Mögliche Reaktionen sind:

- Rückfälle in frühere Entwicklungsstadien (= regressives Verhalten) z. B. Fremdeln, Einnässen,
- verändertes Sprechverhalten (Rückfall in kindliche Ausdrucksformen),
- Aggressivität,
- Depressionsneigung,
- psychosomatische Störungen,
- Phobien (Ängste),
- Überbindung an den verbliebenen Elternteil.

Zwischen 6 und 10 Jahren ist die Phase der gleichgeschlechtlichen Identifikation; außerhäusliche Kontakte werden gepflegt, zum Beispiel Besuche von Jugend- oder Sportgruppen; die motorischen Bedürfnisse werden stärker (Bewegungsdrang); es kommt zum Erlernen eines Zeitrhythmus; die Schule stellt Leistungsanforderungen an das Kind. In dieser Zeit beginnt das Kind die Trennungssituation auch rational zu verarbeiten; es wird Erklärungen immer zugänglicher. Gefühle können nach und nach verbal geäußert werden. Die Sorge um das Wohlergehen des ausgezogenen Elternteils ist sehr groß. (Ein wesentlicher Beruhigungsfaktor ist das Kennenlernen der neuen Umgebung des ausgezogenen Elternteils und guter Kontakt zu beiden Elternteilen!) Eine wichtige Rolle spielt die Befindlichkeit des Erziehungsberechtigten. Kinder sind sehr sensibel für „Schwingungen“, selbst Aussagen wie „Ruf den Papa doch mal an“ oder „Es macht mir gar nichts aus, wenn du zu Papa gehst“ werden nicht angenommen, wenn das Kind an der Glaubwürdigkeit zweifelt. Nicht Inhalt und Häufigkeit solcher Aussagen sind entscheidend, sondern die Frage, ob sie ehrlich gemeint sind!

Mögliche Reaktionen sind:

- vermehrte Angstreaktion,
- steigende Aggressivität,
- Absinkender Belastbarkeit,
- Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten,
- Leistungsverweigerung,
- Traurigkeit,
- Neigung zu sozialem oder emotionalem Rückzug,
- Überbindungsbedürfnis an verbliebenen Elternteil,
- Gefühl der Orientierungslosigkeit.

Kinder *zwischen dem 10. Lebensjahr und der Pubertät* können ihre Konflikte erkennen und ausdrücken, allerdings fehlt gegenüber den Eltern die Offenheit, wenn das Klima aggressionsgeladen ist. Die Bewältigungsfristen dieser Altersgruppe sind durch größere Reife kürzer (sofern die Kinder Unterstützung bekommen!). Es besteht allerdings die Gefahr der Überforderung, wenn die Kinder sehr selbstständig und verständnisvoll handeln. Oft übernehmen sie bereitwillig Verantwortung (für den Haushalt oder jüngere Geschwister), was die Gefahr birgt, sie als Partnerersatz zu „missbrauchen“. Der Kontakt zu Gleichaltrigen kommt dabei ebenfalls zu kurz. Kinder in diesem Alter können ihre Rolle in der Beziehung der Eltern relativ gut

einschätzen. Konflikte werden ausgetragen und nicht weggeliebt. In diesem Alter besteht der nachhaltigste Wunsch nach Wiederherstellung der Ursprungsfamilie.

Als hilfreich haben sich in jeder Altersgruppe Geschwisterbeziehungen erwiesen – sie geben einander wechselseitig Rückhalt und die Kinder haben auch in aufrechter Ehe bei Konflikten die Möglichkeit „wegzuhören“ (indem sie zum Beispiel miteinander spielen).

Wie unterstütze ich Kinder in Scheidungssituationen?

- Kinder brauchen sofortige und korrekte Informationen darüber, was passiert ist, was sich für sie verändern wird, wie ihre Zukunft aussehen wird. Auch wenn sie keine Informationen erhalten, spüren Kinder was vorgeht!
- Kinder brauchen die Möglichkeit, Fragen stellen zu können und klare, dem Alter entsprechende Antworten zu erhalten. Fantasien und Ängste sind bedrohlicher als die Realität!
- Kinder müssen die Möglichkeit haben, ihre Gefühle auszudrücken und (innerhalb der Familie) zu trauern.
- Zeigen auch Sie Ihrem Kind, dass Sie traurig sind!
- Erklären Sie den Kindern, dass es verschiedene Arten von Liebe gibt. (Die Liebe zum Partner ist eine andere als die zu den Eltern oder zu Geschwistern!) Automatisch stellen Kinder sonst die Frage, wann die Liebe zu ihnen aufhört!
- Sprechen Sie immer gut über beide Elternteile. Jeder für sich ist in Ordnung, miteinander ging es eben nicht gut.
- Erklären Sie dem Kind, dass es verschiedene Wahrheiten gibt. Jeder der Beteiligten sieht die Situation anders, aber alle haben Recht. Andernfalls muss das Kind annehmen, dass ein Elternteil es belügt.
- Kinder brauchen eine Bezugsperson (inner- oder außerhalb der Familie), die sie tröstet und auf die sie sich verlassen können.
- Lassen Sie Ihr Kind in manchen Bereichen mitplanen – Kinder sind sehr kreativ und können Entscheidungen, an denen sie mitbeteiligt waren, leichter mittragen.
- Symptome vor oder nach Besuchstagen gehören zum Alltag! Jedes Verlassen eines Elternteils ist eine Wiederholung der Scheidung! Dazu kommt die Angst, was passiert mit dem Papa/der Mutti, wenn ich weg bin? Das Kind muss die veränderte Situation erst langsam ins Bewusstsein aufnehmen! Kinder brechen oft am Ende eines Besuchstages einen Streit vom Zaun, sodass beide froh sind, sich trennen zu können – der Abschied fällt Kind und Elternteil dadurch leichter!
- Wichtig ist, dass alles, was im Kind im Widerspruch steht, an die Oberfläche kommt (durch malen, Gespräche, Geschichten, dramatisieren, Rollenspiele ...) – erst dann ist eine Bearbeitung möglich!

Altersgemäßer Zugang

4- bis 6-Jährige

Wie wird Verlust erlebt?

- Kinder erkennen, dass die Situation bei ihnen anders ist als bei anderen.
- Kinder erkennen, dass jemand fehlt in der Familie.
- Kinder glauben, dass ihr Verhalten die anderen beeinflusst und entwickeln Schuldgefühle.
- Kinder bilden Fantasien aus über die Rückkehr des Elternteils.
- Kinder haben Angst, auch vom anderen Elternteil verlassen zu werden.
- Kinder haben Sehnsucht nach dem anderen Elternteil.

Mögliche Reaktionen

- Rückfall in frühkindliche Entwicklungsstadien.
- Bettnässen.
- Daumenlutschen.
- Rückfall in kindliches Sprachverhalten.
- Kopf- oder Bauchschmerzen.
- Aggressives Verhalten.
- Anhänglichkeit an den verbliebenen Elternteil.

Hilfestellungen

- Tägliche Routine beibehalten (gibt Sicherheit!).
- Aufmerksamkeit schenken.
- Körperliche Streicheleinheiten geben.
- Immer wieder erklären, was passiert ist. (Wenn Kinder immer wieder dasselbe fragen, heißt das nicht, dass Sie etwas schlecht erklärt haben, sondern das Kind überprüft sich selbst, ob es die Sache richtig verstanden und in sein Leben integriert hat!)
- Dem Kind immer wieder versichern, dass es geliebt wird.
- Neutral über den anderen Elternteil sprechen.
- Das Kind motivieren, Gefühle zu äußern und auszudrücken.
- Möglichkeiten aufzeigen, wie Aggressionen abgebaut werden können.

7- bis 11-Jährige

Wie wird Verlust erlebt?

- Traurige Grundstimmung.
- Verstärktes Weinen oder In-sich-Zurückziehen.
- Existenz- und Zukunftsängste (betreffend Geld, Wohnung, Nahrungsmittel).
- Versuch, die Situation geheim zu halten (ist ihnen peinlich).
- Loyalitätskonflikte.
- Versöhnungsfantasien.

Mögliche Reaktionen

- Abfall der schulischen Leistungen.
- Konflikte mit Freunden.
- Aggressivität.
- Wechselnde Schuldzuweisungen an die Eltern.
- Identitätsprobleme.
- Kopf- oder Bauchschmerzen.
- Wunsch nach Ersatzbefriedigungen (Geschenke, Geld ...).
- Ringen um Aufmerksamkeit des nicht-sorgeberechtigten Elternteils.

Hilfestellungen

- Tägliche Routine beibehalten.
- Aufmerksamkeit schenken.
- Immer wieder mit Worten und durch Streicheleinheiten beruhigen.
- Immer wieder erklären, was passiert ist.
- Das Kind motivieren, Gefühle zu äußern und auszudrücken.
- Möglichkeiten aufzeigen, wie Aggressionen abgebaut werden können.
- Gespräch mit Lehrern suchen. (Lehrer nehmen verändertes Verhalten ihrer Schüler wahr und können leichter damit umgehen, wenn sie den Hintergrund kennen. Je nach Unterrichtsgegenstand kann das Thema auch eingebaut werden.)