

## ***18 Empfehlungen, für Eltern, die sich trennen wollen, und 7 Punkte, warum es so schwer ist, sie einzuhalten.***

# **1. Teil: Empfehlungen**

## **Vor der Scheidung/Trennung**

### **1. Die Entscheidung für oder gegen eine Trennung sollte unabhängig von den Kindern getroffen werden**

Weder sollten Eltern nur der Kinder wegen zusammenbleiben noch sollten sie die Zukunft ihrer Beziehung von den Wünschen der Kinder abhängig machen.

Konfliktreiche Beziehungen haben auf die langfristige psychische Entwicklung des Kindes zumeist schädlichere Auswirkungen als eine gute Trennung.

Unglückliche, unzufriedene Eltern sind selten gute Eltern.

Eltern sind für Kinder auch ein Modell im Hinblick auf die „Freude am Leben“.

Es hat keinen Sinn, die Trennung in der Hoffnung hinauszuschieben, dass sie dem Kind ein, zwei Jahre später weniger ausmachen würde: Es gibt kein „ideales Scheidungsalter“.

### **2. Den Kindern müssen die Gründe für die Scheidung verständlich und ehrlich erklärt werden**

- Jede nicht gegebene Erklärung wird vom Kind durch eine Fantasie über die Gründe der Trennung ersetzt. Diese Fantasien sind jedoch fast stets beunruhigender als die Wirklichkeit, zumal die meisten Kinder die Schuld bei sich selbst suchen und somit Liebesverlust und/oder Vergeltung durch die Eltern oder einen Elternteil fürchten.
- „Häufiges Streiten“ ist nicht nur eine Erklärung, die Kindern Angst macht – sie ist auch falsch: Streiten gehört zu jeder (guten) Beziehung. Zur Trennung führt vielmehr das Ausbleiben liebevoller Versöhnung. Das aber ist die Folge davon, dass in der Liebesbeziehung der Eltern etwas nicht stimmt.
- Zur Erklärung der Trennung gehört mithin immer auch Aufklärung über die besondere Natur der Mann-Frau-Beziehung. Bei der Formulierung dieser Erklärungen kann Erziehungsberatung hilfreich sein.
- Günstig – um die Loyalitätskonflikte des Kindes nicht zu schüren (vgl. auch Empfehlung 7) – wäre eine gemeinsame Version von Vater und Mutter, falls sie sich mit gutem Gefühl auf eine solche einigen können.
- Falls das nicht geht (ohne sich und dem Kind gegenüber unehrlich zu werden), gibt es noch eine Möglichkeit: Jeder Elternteil erzählt dem Kind seine Version und fügt hinzu, dass

die unterschiedliche Version des anderen Elternteils nicht bedeutet, dass jener die Unwahrheit sagt: „Für mich ist/war es so, der Papa/die Mama hat es anders erlebt!“ Das erspart dem Kind, sich dafür entscheiden zu müssen, wer von den Eltern lügt und wer die Wahrheit sagt. Das mildert seine Loyalitätskonflikte und ist eine wertvolle Lektion über das Leben. (Auch bei dieser Art von Vereinbarung kann Erziehungsberatung, Paar- oder Familienberatung sehr hilfreich sein.)

### **3. Eltern dürfen nicht darauf hoffen, dass die Kinder die Scheidung/Trennung ohne massive Reaktionen hinnehmen könnten**

Gesunde Kinder müssen auf die Scheidung reagieren:

- Angst (den Papa zu verlieren, vielleicht eines Tages auch noch die Mama), Wut, Schuldgefühle, Beschämung (gegenüber Dritten) und Trauer sind normale und unvermeidliche Gefühlsreaktionen der Kinder.
- Kinder, die in der Wahrnehmung der Eltern „nicht reagieren“, haben die gleichen Gefühlsprobleme, sie zeigen sie nur nicht.

### **4. Kinder, die keine sichtbaren Reaktionen zeigen, müssen ermutigt werden, ihre Gefühle auszudrücken!**

- Andernfalls übersieht man ihre Not,
- andernfalls verschieben sie ihre Gefühle auf andere Lebensbereiche (Kindergarten, Schule) oder suchen geradezu im Alltag Konfliktanlässe,
- andernfalls unterliegen Angst, Wut, Schuld- und Schamgefühle sowie Schmerz der Verdrängung, wodurch neurotischen Spätfolgen der Weg gebahnt ist.

Auch dabei kann Erziehungsberatung sehr hilfreich sein.

### **5. Die Haltung der „Verantworteten Schuld“ einnehmen**

Darunter ist eine innere Einstellung von Müttern bzw. Vätern zu verstehen, die sich etwa so ausdrücken ließe: „Ich konnte nicht anders bzw. weiß, dass meine/unsere Entscheidung langfristig auch für dich das Beste war (siehe Empfehlung 1). Aber ich weiß auch, dass ich dir jetzt großen Schmerz zugefügt habe und dass du ein Recht darauf hast, dass ich dir helfe. Diese Schuld kann ich ertragen, weil ich weiß, dass ich meine Entscheidung/mein Einverständnis zur Trennung im Hinblick auf dein künftiges Lebensglück verantworten kann.“

Dann müssen sich die Eltern vor den Reaktionen der Kinder weniger fürchten und können auf sie eingehen, statt sie zu bekämpfen.

Eine solche Haltung lässt sich freilich nicht „verordnen“, müssen dazu doch von den Eltern oft große emotionale Widerstände überwunden werden (s. 2. Teil).

## **Erste Hilfe nach der Scheidung/Trennung**

### **6. Kindern die Angst nehmen, an der Scheidung schuld zu sein**

Fast alle Scheidungskinder haben Schuldgefühle, dass die Eltern sich ihretwegen trennten: weil sie zu schlimm, zu dumm, zu teuer sind u.a.m.

### **7. Kinder aktiv in ihren Loyalitätskonflikten entlasten**

Es ist wichtig, den Kindern immer wieder zu vermitteln, dass die Probleme, die zur Scheidung führten, aber auch die Auseinandersetzungen danach Sache der Eltern sind, dass das Kind jedoch nach wie vor beide lieben darf und zu keinem von beiden halten muss.

### **8. (Soweit wie möglich) Regression zulassen**

Die meisten Kinder fallen auf grund ihrer Ängste in ihrer Selbstständigkeit, Frustrationstoleranz, ihren Bedürfnissen und/oder Leistungen vorübergehend auf eine frühere, schon überwundene Entwicklungsstufe zurück. Sie brauchen das, um sich psychisch gewissermaßen wieder aufrüsten zu können.

### **9. Kindern die Angst nehmen, den Vater (ganz) zu verlieren**

(Der Einfachheit halber bezeichnen wir den „wegscheidenden“ Elternteil als „Vater“ und den Elternteil, bei dem die Kinder leben, als „Mutter“.)

Diese Forderung setzt natürlich voraus, dass der Vater den Kontakt zu den Kindern aufrechterhalten will bzw. dieser Kontakt für die Kinder nicht unmittelbar gefährlich ist (was z.B. bei Suchterkrankung, körperlicher Gewalt, sexuellem Missbrauch der Fall sein könnte).

Eine fortgesetzte intensive, durch Loyalitätskonflikte möglichst unbelastete Beziehung zum Vater ist die wichtigste Voraussetzung dafür, dass Kinder das Scheidungserlebnis gut verarbeiten und die Chance der Scheidung langfristig (ohne überwiegend negative Folgen) nützen können.

- Dazu bedarf es eines möglichst einvernehmlichen Arrangements zwischen den Eltern über die Obsorge (Anteilnahme des Vaters, Information des Vaters über wichtige, das Kind betreffende Angelegenheiten, Gewährung erzieherischer Verantwortung für die Besuchszeiten) sowie
- eines Besuchsarrangements, das den Kontaktbedürfnissen der Kinder ebenso entgegenkommt wie den Kontakt- und Lebensbedürfnissen der Eltern.
- Dabei ist eine gewisse Flexibilität (spontane Vereinbarungen) durchaus wünschenswert, das Mindestmaß der regelmäßigen Kontakte muss jedoch unbedingt fix geregelt sein.
- Das Kontaktarrangement sollte sich nicht ausschließlich auf Wochenenden und Ferien beschränken, damit auch der Alltag (mit seinen Pflichten und Grenzen) in der Beziehung zwischen Kind und Vater Platz hat.

- Bei Geschwistern sollte von Zeit zu Zeit auch die Möglichkeit bestehen, den Papa (ohne Bruder oder Schwester) für sich alleine zu haben.

Für diese Vereinbarungen sollten sich die Eltern der Familien- oder Erziehungsberatung bedienen und in jenen Fällen, wo die Konflikte das Finden gemeinsamer Lösungen erschweren, die Hilfe von Mediatoren in Anspruch nehmen.

### **10. Kindern die Angst nehmen, auch noch die Mutter zu verlieren**

Die meisten Scheidungskinder sind auch in ihrer Beziehung zur Mutter erschüttert. Das liegt nicht zuletzt daran, dass die Gefühlsreaktionen der Kinder, v.a. ihre Wut und ihre regressiven Bedürfnisse, unweigerlich zu Auseinandersetzungen führen. Diese halten sich zwar in Grenzen, wenn die Mutter die Haltung der „Verantworteten Schuld“ einnehmen und Regression zulassen kann, lassen sich aber dennoch nie ganz verhindern. Dann ist es wichtig, dem Kind erstens die notwendigen Grenzen zu zeigen, ohne ihm für seine Übertretungswünsche oder derzeitigen Anpassungsschwierigkeiten böse zu sein, und zweitens Auseinandersetzungen mit einer ausdrücklichen Versöhnung – unterstrichen durch Versöhnungsrituale – zu beenden. Drittens sollte man dem Kind vermitteln, dass „momentan für uns beide eine schwierige Zeit ist ...“

### **11. Kindern helfen, ihre Gefühle nicht nur zu zeigen, sondern auch, sie allmählich in Worte zu fassen**

Das bedeutet: mit den Kindern immer wieder über ihre Fragen und Gefühle reden. Besonders hilfreich sind in diesem Zusammenhang Gruppen für Scheidungskinder.

### **12. Sich durch Symptome vor/während/nach den Besuchen des Kindes beim Vater nicht irritieren lassen**

Weigerungen, Gereiztheit und Aggressionen rund um die Besuche sind normal. Das Kind braucht Zeit, um angstfrei und ohne Wut akzeptieren zu lernen, dass die Beziehungsaufnahme bzw. die Wiederaufnahme der Beziehung zum einen Elternteil immer eine Trennung von anderen erfordert. Keineswegs sollen aufgrund solcher Symptome die Besuche eingeschränkt oder gar eingestellt werden. Vielmehr wären die Empfehlungen 6 (Schuldgefühle) und 7 (Loyalitätskonflikte) zu überprüfen.

### **13. Falls Kinder den Kontakt zum Vater strikt verweigern:**

Bis ca. 12 Jahre ist es meistens sinnvoll, von der Kontaktregelung nicht abzugehen und mit Hilfe von Erziehungsberatung nach den Ursachen zu forschen (meist Schuldgefühle, Loyalitätskonflikte).

Ab der Pubertät sollten Besuchsarrangements nicht mehr ohne Mitbestimmung der Kinder erfolgen!

## **14. Empfehlungen speziell für Mütter**

Die Intensität der Beziehung zum Vater ist nicht nur für die langfristige seelische Entwicklung des Kindes wichtig (siehe Empfehlung 9), sondern gewährleistet mittelfristig (nach den ersten Monaten der schwierigen Umstellung) auch die Harmonie der Mutter-Kind-Beziehung. Denn je exklusiver eine Zweierbeziehung ist, je geringer die Möglichkeit des Kindes, zwischen zwei Elternteilen zu „pendeln“, desto höher wird auf die Dauer die emotionale Konfliktbelastung sein!

## **15. Als Mutter/Vater die eigene Krise anerkennen und sich helfen lassen**

Kinder in seelischen Krisen zu helfen, ist schwer genug – erst recht, wenn man sich selbst in einer emotionalen, aber auch (v.a. die Mütter) in einer ökonomischen und sozialen Krise befindet. In solch einer Situation ist die Annahme, man „müsse es alleine schaffen“ unangebracht und gefährlich. Erziehungsberatung, Paar- oder Familienberatung, Mediation, Gruppen für Kinder, eventuell auch therapeutische Unterstützung für sich selbst oder als Paar- bzw. Familientherapie, sind angebracht und unbedingt zu empfehlen.

## **Empfehlungen für die weitere Zukunft**

### **16. Keinesfalls sollte auf neue Partnerschaften der Kinder zuliebe verzichtet werden**

Neue Partnerschaften der geschiedenen Eltern gehören (neben der fortdauernden Beziehung zum Vater) zu den größten Chancen für die psychische Entwicklung von Scheidungskindern! Das gilt auch dann, wenn die Kinder neue PartnerInnen (zunächst) ablehnen. Wie die Scheidung sollten auch neue Partnerschaften unabhängig von den Kindern beschlossen werden.

### **17. Auch wenn die Mutter (der Vater) eine neue Partnerschaft eingeht, das Kind also einen Stiefvater (Stiefmutter) erhält, darf die Beziehung des Kindes zum leiblichen Vater nicht beendet bzw. vermindert werden**

Ein neuer Partner der Mutter – so bedeutsam er für die Kinder sein mag – ändert nichts an der Wichtigkeit der Beziehung des Kindes zu seinem leiblichen Vater. Das gilt auch dann, wenn die Kinder den neuen Partner akzeptiert haben und mögen:

- Liebesobjekte sind nicht ersetzbar.
- Vor allem aber ist die Fortdauer der Beziehung zum leiblichen Vater für das Identitätsgefühl des Kindes und für sein verinnerlichtes Vertrauen in die Verlässlichkeit von Liebesbeziehungen entscheidend.

## **18. Empfehlung für die nicht obsorgeberechtigten, „weggeschiedenen“ Väter/Mütter:**

Begegnen Sie dem neuen Partner der Ex-Frau bzw. der neuen Partnerin des Ex-Mannes gelassen und helfen Sie dem Kind bei der Beziehungsaufnahme, statt seine (eventuelle) Opposition zu fördern! Fürchten Sie sich nicht vor Liebesverlust, vertrauen Sie auf die Liebe ihres Kindes!

## **2. Teil:**

# **Die größten emotionalen Widerstände bzw. Probleme von Eltern, diesen Empfehlungen auch wirklich folgen zu können**

Das größte Problem besteht darin, dass diese Empfehlungen nicht nur eine Sache des Wissens oder Wollens geschiedener Eltern sind, sondern ihrer Befolgung zumeist gravierende emotionale Probleme der Eltern entgegenstehen. Die häufigsten seien nachstehend (in Thesenform) genannt:

### **1. Schuldgefühle angesichts des Leids der Kinder auszuhalten (vgl. auch die Empfehlungen 1, 3 und v.a. 5)**

### **2. Wut auf den Ex-Partner/die Ex-Partnerin auszuhalten, ohne zu versuchen, das Kind auf die eigene Seite zu ziehen**

Wird der Ex-Partner abgewertet und schwer beschuldigt, fällt es dem Kind nicht nur schwer, beide weiter zu lieben (vgl. Empfehlung 7); da das Selbstgefühl des Kindes zu einem großen Teil aus verinnerlichten Anteilen beider Eltern besteht, wird auf diese Weise das Selbst- und Identitätsgefühl des Kindes zerstückelt. Eine Hilfe gegen die (natürliche) Tendenz, das Kind für sich einzunehmen, ist es, wenn sich die Eltern sozial nicht abkapseln und somit psychisch weniger auf ihre Kinder und deren Loyalität angewiesen sind.

### **3. Enttäuschung und Wut aushalten, dass die Kinder den Partner, der mir so viel Leid angetan hat, dennoch weiter lieben und bewundern**

Dabei kann helfen, sich erstens zu vergegenwärtigen, dass die Kinder jene Erfahrungen, die mein Bild von ihm so veränderten, ja nicht machten; vor allem aber sich der Geschichte der Beziehung zu erinnern, nicht zu verleugnen, dass man diesen Menschen auch einmal liebte und er/sie nicht nur aus seinen schlechten Eigenschaften besteht.

### **4. Für Väter: Die (reale und unvermeidliche) Einbuße an Macht und Einfluss auf die Kinder (aber auch auf die Ex-Partnerin) hinzunehmen**

### **5. Für Mütter: Sich von der Idee zu verabschieden, den Ex-Partner aus dem eigenen Leben für immer verbannen zu können**

Sei es, dass diese Hoffnung an der finanziellen Abhängigkeit scheitert, sei es durch die Tatsache, dass der Ex-Mann für immer in der Gestalt der eigenen Kinder präsent bleiben wird, und zwar sowohl körperlich als auch durch deren Bedürfnis bzw. Anspruch auf Beziehung zu ihm.

## **6. Auf die fortwährende Bedeutung, die ich (als Vater oder Mutter) für das Kind habe und auf dessen fortwährende Liebe zu mir vertrauen zu können**

Die Schuldgefühle der Eltern sowie die häufig aggressiven oder abweisenden Reaktionen der Kinder lassen bei vielen Vätern und Müttern die Angst entstehen, nach dem Partner nun auch die Liebe des Kindes bzw. das Kind selbst zu verlieren.

Ein großer Teil der Konflikte geschiedener Eltern um Obsorge und Kontaktregelungen hat seinen Grund in diesen Befürchtungen.

Dabei handelt es sich um Ängste, die so gut wie immer unrealistisch sind.

Das gilt auch für den Fall, dass der andere Elternteil eine neue Partnerschaft eingeht und das Kind den neuen Partner/die neue Partnerin mag.

## **7. Es aushalten können, wenn sich das Kind über den anderen Elternteil beklagt, ohne sofort bei diesem zu intervenieren**

Dieses Sich-beklagen-Können hat eine wichtige, gleichsam „therapeutische“ Funktion.

Dementsprechend verbinden die Kinder damit zumeist gar nicht die Absicht, dass ihrer Klage irgendwelche Interventionen folgen.

Es handelt sich dabei um ein Privileg von Scheidungskindern gegenüber Kindern aus „intakten“ Familien, die auch immer wieder unter ihren Eltern leiden, aber darüber meist mit niemandem reden können.

## **Zusammenfassend könnte man das „pädagogische“ Problem im Zusammenhang mit Trennung und Scheidung folgendermaßen beschreiben:**

Um eine Scheidung gut verarbeiten zu können, würden Kinder Eltern benötigen, die nach der Trennung so einfühlsam, geduldig, ausgeglichen, optimistisch und zuwendend sind, wie sie es im bisherigen Leben (die ersten Lebensmonate ausgenommen) nie sein mussten. Zur selben Zeit jedoch befinden sich die meisten Eltern in einer so schwierigen psychischen Situation, dass sie Kinder brauchen würden, die so ruhig, anspruchslos, loyal, seelisch gefestigt, vernünftig und selbstständig sind, wie sie bisher noch nie sein mussten.

In diesem Paradoxon liegt die eigentliche Gefahr der Scheidung/Trennung für die Kinder. Es ist nicht zuletzt die Aufgabe der ErziehungsberaterInnen der APP, Eltern bei der Bewältigung dieser Lebenskrise zu unterstützen, damit sie auch emotional wieder fähig zu werden, ihrerseits ihren Kindern helfen zu können. Zusätzlich stellen Gruppen für Kinder eine weitere große Hilfe für alle Beteiligten dar, um die Trennung so zu gestalten, dass sie sich auf die Entwicklung der Kinder langfristig nicht nachteilig auswirkt und damit die Chancen, die in einer Trennung liegen, zum Tragen kommen können.