"Ich brauch' euch beide!"

Wenn die Eltern sich trennen, ist das für Kinder ein Schock. Doch das Glück kommt wieder - wenn sich die Erwachsenen rücksichtsvoll und einfühlsam verhalten

geschieden – pro Jahr sind davon auch mehr als 170 000 minderjährige Töchter und Söhne betroffen. Das Deutsche Jugendinstitut schätzt, dass etwa jedes fünfte Kind, das in den 1990er-Jahren geboren wurde, die Scheidung seiner Eltern erlebt hat. Hinzu kommen jene Kinder, deren Eltern keinen Trauschein besaßen und diejenigen, deren Vater und Mutter getrennt leben aber nicht geschieden sind.

Zunächst gerät die Welt aus den Fugen

Für zerrüttete Paare mag die Trennung ein Befreiungsakt sein. Für Kinder ist sie zunächst eine Katastrophe. Das, was ihrer Welt eine Ordnung gegeben hat, bricht weg – das gemeinsame Leben als Familie. Doch so groß der anfängliche Schmerz auch sein mag: Scheidungskinder können diese frühe Belastungsprobe langfristig gut überstehen. Das zeigt eine Studie der Psychologin Sabine Walpers. "Mehrere Jahre nach der Trennung konnten wir bei Scheidungskindern im Vergleich zu ihren Altersgenossen, die in traditionellen Kernfamilien aufgewachsen sind, keine generellen Nachteile erkennen", berichtet die Wissenschaftlerin, die an der Ludwig-Maximilian-Universität in München eine Professur für Jugend- und Familienforschung innehat. Sechs Jahre begleitete sie mit ihrem Team alleinerziehende Eltern, stabile sowie zerstrittene Normalfamilien, außerdem Stief- und Patchworkfamilien."Die Mehrheit der Scheidungskinder hatte nach zwei bis drei Jahren ein neues Gleichgewicht gefunden. Wie die Eltern brauchen auch sie offensichtlich eine gewisse Zeit, um sich in der neuen Lebenssituation zurechtzufinden", lautet Walpers Fazit.

Sofern es den Eltern nach der Scheidung gelingt, ihre Konflikte beizulegen und gemeinsam für ihre Kinder da zu sein, können die Kinder sogar langfristig profitieren, so die Beobachtung der Münchner Psychologin: "Sie werden nicht selten zu ungewöhnlich verantwortungsbewussten, belastbaren und zielstrebigen jungen Erwachsenen."

Doch zurück zum Anfang: Eltern können ihren Kindern den Trennungsschock nicht ersparen – und doch haben sie zahlreiche Möglichkeiten, die Situation aktiv zu gestalten und ihre Kinder aufzufangen. Die Bedürfnisse der kleinen Familienmitglieder müssen bei allen Entscheidungen im Mittelpunkt stehen. Dieses Ziel sollten die Erwachsenen – trotz der eigenen emotionalen Belastung - nie aus dem Blick verlieren. Das beginnt schon bei der schwierigen Frage: "Wie sollen wir

"Einige informieren ihre Kinder zu spät", sagt Sabine Walper, "ein Elternteil zieht bereits aus, der andere kommentiert das mit Verbitterung." Ihre Studie zeigt, dass Kinder, die ohne Vorwarnung mit der Scheidung der Eltern konfrontiert werden, sich am schlechtesten damit arrangieren können. Selbst sehr kleine Kinder, die noch Eltern mit ihnen liebevoll und in einfachen Worten über die großen familiären Veränderungen sprechen.

Wie viel wollen Kinder wissen?

Manche Eltern reden aber auch zu früh über ihre Trennung und lassen die Kinder im Unklaren darüber, was nungsgründe nicht bis ins Detail erklären, denn das 🕨



gelingt ihnen kaum ohne gegenseitige Vorwürfe. Schwere Krisen, die zu einer Scheidung führen, sind "Erwachsenen-Probleme", die kleine Kinder kaum nachvollziehen können – das sollten sich Väter und Mütter bewusst machen. Warum, das erklären Monika Czernin und Professor Remo Largo, Kinderarzt und Spezialist für kindliche Entwicklung in lungen über Liebe und Partnerschaft, wie sie Erwachsenen selbstverständlich erscheinen, entwickeln Kinder erst ab dem zehnten Lebensjahr. Sätze wie "Papa und Mama haben Streit gehabt" machen ihnen daher eher Angst, weil auch Kinder sich manchmal streiten und nun fürchten müssen, deshalb verlassen zu werden. Mehr anfangen können kleine Kinder mit einem Satz wie: "Papa wird bald in einer anderen Wohnung wohnen, aber ihr werdet weiterhin Zeit zusammen verbrin gen und er hat dich immer noch sehr lieb."

Wir sind beide für dich da!

Wichtig ist es in diesem Moment vor allem, Kindern zu signalisieren, dass ihre Eltern noch Herr der Lage sind. Die Augen werden in solch sensiblen Gesprächen zu einem besonders wichtigen Kommunikationsmittel. Während Eltern von der geplanten Trennung berichten, sollten sie deshalb den Blick nicht von ihrem Kind abwenden. Intensiver und zärtlicher Augenkontakt gibt dem Nachwuchs den nötigen Halt und die Sicherheit, weiterhin geliebt zu werden. Desweiteren können Eltern ihrem Kind die Situation erleichtern, indem sie ihm gemeinsam von den Veränderungen erzählen. Es ist sinnvoll, dass sich Vater und Mutter zusammen gut auf dieses Gespräch vorbereiten: Ihr Kind wird es wahrscheinlich sein Leben lang im Gedächtnis behalten.

10 Tipps für Eltern: Das hilft Ihrem Kind

Wie Kinder mit der Trennung ihrer Eltern fertig werden, liegt vor allem an ihren Beziehungen und Lebensverhältnissen in den Jahren danach

- 1. Seien sie sich darüber im Klaren, dass Sie sich als Paar zwar getrennt haben, die Rolle als Elternpaar jedoch bestehen bleibt, und zwar solange sie leben.
- 2. Auch wenn es schwerfällt: Machen Sie den Ex-Partner nie vor ihrem Kind schlecht.
- 3. Stimmen Sie sich viel untereinander ab und informieren Sie sich gegenseitig über Ihr Kind.
- 4. Sprechen Sie mit Ihrem Kind nicht über Ihre Paar-Konflikte. Drängen Sie Ihr Kind nicht in die Rolle eines Trösters oder Vermittlers.
- 5. Gestehen Sie ihrem Kind Gefühle wie Wut, Ablehnung und Trauer zu. Verständnisvolle Scheidungskinder gibt es nicht.
- 6. Achten Sie darauf, Ihr Kind nicht allzu sehr zu verwöhnen. Gemeinsam verbrachte Zeit – auch im Alltag – ist das Wichtigste.
- 7. Verlässlichkeit baut Vertrauen auf: Holen Sie Ihr Kind pünktlich vom Kindergarten ab, lösen Sie Versprechen ein, halten Sie sich an vereinbarte Besuchsregelungen.
- 8. Informieren Sie Pädagogen in Schule und Kita über Ihre veränderte Familiensituation.
- Der Umgang mit einstmals gemeinsamen Freunden und Verwandten vermittelt Kindern Kontinuität.
- **10.** Versuchen sie immer wieder, Extra-Zeit für Ihr Kind zu reservieren.

Wie geht es nach diesem ersten Gespräch weiter? Kinder wollen in der Folgezeit erfahrungsgemäß vor allem wissen, welche konkreten Auswirkungen die Trennung auf ihren Alltag haben wird. Bei der Suche nach praktikablen Lösungen sollten sie, wo immer es möglich ist, einbezogen werden. Wie soll das neue Kinderzimmer aussehen? Was wollen wir an unseren gemeinsamen Tagen unternehmen? Bleibt die Frage, was Scheidungskinder am allermeisten brauchen, um glücklich zu werden. "Zeit!", sagt Largo. "Die Eltern müssen sich Zeit nehmen."

Jedes Kind reagiert anders

Wie Kinder im Einzelnen mit der Trennung ihrer Eltern umgehen, hängt natürlich auch von ihrem Alter und ihrer individuellen Persönlichkeit ab. Manche Mädchen und Jungen weinen und werden wütend, einige verstummen, andere versuchen, ihre Eltern zu trösten oder lassen sich durch die Nachricht nicht einmal von ihrem Spiel abbringen.

Kinder unter zehn Jahren gehen noch häufig davon aus, dass alles, was um sie herum geschieht, direkt mit ihnen zu tun hat. Deshalb geben sie sich schnell die Schuld an der Trennung ihrer Eltern. "Mama und Papa wollen nicht mehr zusammen sein, weil sie sich so oft wegen mir gestritten haben." Jüngere Kinder brauchen deshalb immer wieder die Rückversicherung, dass sie nichts falsch gemacht haben. Kleine Kinder empfinden in ihrem tiefsten Innersten zudem oft eine große Unsicherheit: Wenn der eine geht, warum dann nicht auch

Trost und Hilfe

Bücher

Remo H. Largo, Monika Czernin: Glückliche Scheidungskinder. Trennungen und wie Kinder damit fertig werden. Piper Verlag 2010, 9,95 Euro Durch die vielen Tipps und Fallinterpretationen kann das Buch eine nützliche Lebenshilfe sein.

F. Reichenstetter, J. Rieckhoff: Wir sind trotzdem beide für dich da, Arena Verlag 2006, 12,95 Euro Das Bilderbuch handelt von Jannis, der mit der Zeit versteht, dass nicht er die Schuld am Auszug des Vaters trägt.

Beratung und Information

Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V.

Der Verband hat eine Suchmaschine für Beratungsstellen eingerichtet: Eltern können sich auf dem Internet-Portal über entsprechende Adressen an ihrem Wohnort informieren.

ww.dajeb.de

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung Die professionelle Beratung via Internet ist wie die Beratung in den über 1000 Erziehungs- und Familienberatungsstellen im gesamten Bundesgebiet streng vertraulich und kostenfrei.

www.bke.de

Nummer gegen Kummer e.V. Hier finden sowohl Kinder als auch Eltern Trost und Hilfe. Kinder- und Jugendtelefon: 0800-111 03 33 Elterntelefon: 0800-111 05 50

