

Scheiden tut weh, vor allem Kindern

Wenn sich die Eltern trennen, geht auch die Familie auseinander. Die Gefühlswelt aller steht Kopf. Stabilität, Nähe und Alltagsrituale sind jetzt wichtiger denn je, damit der Nachwuchs das emotionale Chaos möglichst gesund übersteht

Text: Sara Sievers

Wenn Eltern sich trennen, sind sie oft sehr mit sich selbst und der neuen Situation beschäftigt. Sie leiden, völlig zu Recht. Doch ihre Kinder leiden auch. Oft kaschieren sie ihre Trauer, manchmal zeigt sie sich auf Nebenkriegsschauplätzen wie schlechteren schulischen Leistungen oder sie offenbart sich an körperlichen Symptomen wie Einnässen oder Nägelkauen. Über 100.000 Mädchen und Jungen werden in Deutschland jährlich mit der Trennung ihrer Eltern konfrontiert. Damit sie halbwegs gut über die schwierige Trennungsphase hinwegkommen, bedarf es der Mithilfe beider Elternteile. Sonst tritt ein, was die US-Psychologin Mavis Hetherington beschreibt: Scheidungskinder können noch als Erwachsene unter Bindungsproblemen und Depressionen leiden.

Wenigstens als Eltern einer Meinung sein

Kinder brauchen jetzt besonders viel Zuwendung. Natürlich vermissen sie den fehlenden Elternteil schmerzlich. Und viele verspüren Angst, jetzt auch noch vom anderen verlassen zu werden. Manche Kinder fühlen sich für die Trennung verantwortlich und beziehen die elterlichen Konflikte auf sich selbst. Umso wichtiger ist es, ihnen zu helfen, ihre Gefühle zu verarbeiten. Mit kleineren Kindern bietet es sich an, Bilderbücher zum Thema durchzugehen. Mit den Älteren sollten Sie so offen wie möglich über die Situation reden. Es ist schwer, Kindern zu erklären, warum die Eltern auseinandergeschieden sind. Die wichtigste Botschaft muss daher lauten: „Für dich ändert sich so wenig wie möglich.“ Ganz wichtig ist, dass der Partner, der nicht mehr zuhause wohnt, trotzdem viel gemeinsame Zeit mit den Kindern verbringt. Mutter und Vater sollten zu Gunsten des Kindes eigene Konflikte zurückstellen, um weiterhin bei der Erziehung eine gemeinsame Linie zu verfolgen. Wenn der Vater der Tochter partout kein Meerschweinchen kaufen will, sollte auch die Mutter das besser nicht tun. Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern sind im Übrigen nach der Trennung eine Zeit lang normal. Halten diese aber über Monate an, sollten Sie sich nicht scheuen, bei Experten Rat einzuholen, zum Beispiel bei einer Erziehungsberatungsstelle.

Besuche gut regeln und Kontinuität garantieren

Kindern erleichtert man eine Trennung auch, wenn sich trotz des emotionalen Chaos für sie die alltägliche Struktur nicht ändert, sie nicht umziehen und die Schule wechseln müssen. Vielleicht ist es gut, die Lehrer zu informieren und um Feedback zu bitten. So erfahren Sie gleich, wie Ihr Kind in der Schule mit der Situation umgeht.

Helfen können Sie Ihrem Kind auch, wenn Sie folgende (Besuchs-)Regeln beherzigen:

1. Reden Sie nicht schlecht über den Ex-Partner.
2. Seien Sie da, wenn Ihr Kind zurückkommt.
3. Beobachten Sie, ob es mit der Besuchsregelung glücklich ist und suchen Sie notfalls nach Alternativen.

Ein hohes Maß an Kontinuität sollte vor allem derjenige Elternteil bieten, der geht. Das gelingt besonders, indem man die regelmäßigen(!) Verabredungen einhält und dem Kind Erklärungen gibt, falls man doch mal absagen muss. Sie sollten als Besuchspapa oder -mama der Versuchung widerstehen, Ihrem Sprössling ständig ein Unterhaltungsprogramm vorzusetzen. Viel besser ist: Bieten Sie ihm nicht nur räumlich ein zweites Zuhause, sondern übertragen Sie ihm dort auch ruhig kleine Aufgaben im Haushalt. Wobei auch hier wie bei den anderen Tipps gilt: Lassen Sie sich und Ihrem Kind genügend Zeit, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. Kinder, so sagt das Münchener Staatsinstitut für Frühpädagogik, brauchen dafür etwa zwei Jahre.

Wie Sie Ihre Kinder jetzt stark machen:

- **Kontakt zur Familie :**

Jetzt gilt es, Beziehungen zu stärken. Jürgen Plass von der Erziehungsberatungsstelle Fulda rät, Trennungskindern Zeit mit den Großeltern zu schenken.

- **Zeit für Spaß:**

Wer Schönes erlebt, fühlt sich besser. Widmen Sie Ihrem Kind jetzt Zeit. Ob Zoobesuch oder spontanes Eisessen, ist egal. Zeigen Sie: Ich bin für dich da!

- **Ein Nest bauen:**

Neben den bekannten Formen der Umgangsregelung gibt es auch das „Nestmodell“. Die Kinder bleiben in ihrem gewohnten Zuhause, es sind die Eltern, die sich abwechseln und wochenweise dort ein- oder ausziehen.