

## Eltern- und Kinderbrief

Liebe Eltern, liebe Leser,

In unseren letzten beiden Elternbriefen ging es um kindliche Entwicklung und Erziehung.

In unserem 3. Elternbrief wollen wir das Thema **Trennung und Scheidung** ansprechen.

Wir wollen mögliche Reaktionen der Kinder in den verschiedenen Alterstufen aufzeigen und Hinweise für Eltern geben, wie sie sich in dieser für Kinder und Eltern schwierigen Zeit hilfreich verhalten können.



In dem an die Kinder gerichteten Begleitbrief „**Wenn Deine Eltern sich trennen**“ wollen wir für Kinder das Thema Trennung beschreiben. Wir hoffen, dass der Brief den Kindern hilft, ihre Gefühle und ihre Eltern besser zu verstehen.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Viel Spaß beim Lesen

Herzlichst

Ihr Team der Erziehungsberatungsstelle

# „Ehen werden im Himmel geschlossen“ – und was ist auf Erden?

## Hilfestellungen bei Trennung

Trennungen kommen in den besten Familien vor. Auch wenn Sie als Eltern sich um einen möglichst friedlichen Schluksstrich unter Ihrer Ehe bemühen, geht es dennoch nicht immer gut aus. Kinder spüren häufig lange vor der Trennung die Spannungen ihrer Eltern. Sie bekommen Angst, aber wissen nicht was los ist. Wenn Sie als Eltern sich trennen wollen, können Sie vieles tun, damit sich Ihr neues Leben nach der Trennung problemloser einpendelt und der Neuanfang für alle Familienmitglieder besser gelingen kann.

Um Ihnen zu helfen, Ihre Kinder besser zu verstehen, werden wir zuerst Reaktionen und Gefühle von Kindern auf die Trennung ihrer Eltern beschreiben. Später wollen wir zeigen, wie Sie Ihre Kinder auf diesem Weg unterstützen können. Denn auch wenn Sie als Paar auseinandergehen, bleiben Sie doch ELTERN. Sie sind beide, Mutter und Vater, sehr wichtig im Leben Ihrer Kinder und können Ihren Kindern weiterhin beistehen und ihre Entwicklung positiv lenken.

## 1. Mögliche Gefühle der Kinder bei der Trennung

Bei der Trennung ihrer Eltern erfahren Kinder meistens den Verlust eines Elternteils. Auch wenn sie ihren Vater oder ihre Mutter weiterhin sehen, ist doch nichts wie zuvor.

Im Allgemeinen reagieren Jungen und Mädchen unterschiedlich auf die Trennung:

**Jungen** zeigen eher **nach außen hin** gerichtete Gefühle. Sie sind wütend, trotzig, schwierig im Umgang mit andern Kindern, zappelig. **Mädchen** dagegen **verschließen** sich eher. Sie sind traurig, ängstlich, ziehen sich zurück oder versuchen „erwachsenes“ Verhalten zu zeigen.

**Trauer** und Gefühle wie **Wut, Kränkung, Schuld und Angst sind normale Reaktionen von Kindern:**

**Trauer** Kinder trauern um die Verluste, die durch die Trennung entstehen: ihre Familie verändert sich, ein geliebter Elternteil zieht weg, die Wohnung wird anders oder man zieht in eine andere Gegend.

- Wut**
- Wut kann dadurch entstehen, dass sich Kinder hilflos und ohnmächtig ausgeliefert fühlen.
  - Kinder können auch den Eindruck haben, dass ihre Eltern nur ihren eigenen Bedürfnissen nachgehen und keine Zeit für sie haben.
  - Oft haben Kinder Wut auf den Elternteil, von dem sie glauben, dass er die Trennung veranlasst hat, oder den anderen Elternteil „vertrieben“ hat.

**Kränkung** Durch das Verlassensein von Vater oder Mutter fühlen sich Kinder oft gekränkt und stellen ihren Selbstwert in Frage, sie fühlen sich nicht geliebt und zweifeln an sich selbst.

- Schuldgefühl**
- Vor allem jüngere Kinder sehen sich selbst als Mittelpunkt der Welt und glauben deshalb, mit ihrem Handeln alles bewirken zu können. Für den Weggang des einen Elternteils suchen sie dann die Schuld bei sich selbst. Sie glauben, nicht lieb genug gewesen zu sein oder sich falsch verhalten zu haben.
  - Auch die Kinder, die bei Streit der Eltern immer versucht haben zu versöhnen, empfinden nun ihr eigenes Scheitern. Sie geben sich deshalb eine Mitschuld an der Trennung. Das Gefühl der Schuld führt beim Kind auch zu Angst.

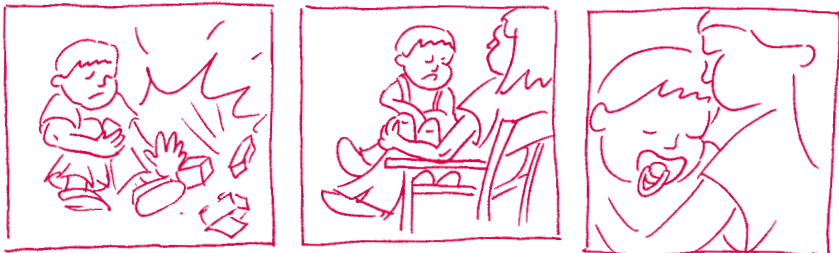
- Angst**
- Angst kann aufkommen, wenn Kinder nicht wissen, was auf sie zukommt, z. B.: Sehe ich Papa oder Mama je wieder? Muss ich aus der bisherigen Wohnung raus? Sehe ich meine Freunde weiterhin? Was sage ich, wenn mich jemand wegen der Trennung meiner Eltern anspricht?
  - Kinder haben auch Angst davor, nach dem einen nun auch den anderen Elternteil zu verlieren und allein da zu stehen.
  - Vor allem bei Streit zwischen Kindern und dem Elternteil, bei dem sie wohnen, kann diese Angst schnell aufkommen. Schließlich war es auch meist Streit, der aus der Sicht der Kinder zur Trennung der Eltern geführt hat.

Alle diese Gefühle sind nicht nur Reaktionen auf die Trennung. Sie helfen auch ein neues seelisches Gleichgewicht zu finden. Trauer stellt eine Hilfe für Kinder dar, um den Verlust des weggehenden Elternteils verkraften zu können.

Die emotionalen Reaktionen bewirken auch Veränderungen im Verhalten der Kinder, die u. a. abhängig vom Alter und Entwicklungsstand der Kinder sind, wie wir sie im nächsten Abschnitt beschreiben wollen.

## 2. Mögliche Verhaltensweisen der Kinder nach der Trennung

**2-5 jährige** fallen häufig in ihrer Entwicklung auf frühere Verhaltensweisen zurück: Sie wollen wieder aus der Flasche trinken, nur auf dem Arm der Mutter sein oder nassen wieder ein. Sie können allgemeine Ängste, verstärkte Aggressivität, Trotz, Schlafstörungen und vermehrtes Verlangen nach körperlichem Kontakt zeigen.

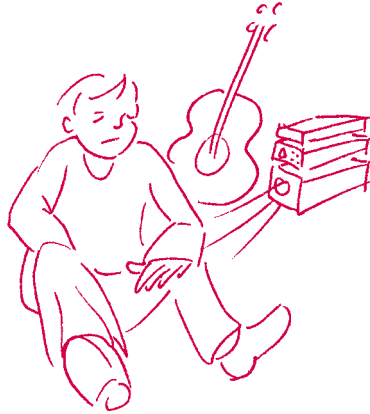


**5-8 jährige** entwickeln starke Ängste oder stopfen sich mit Essen voll. In der Schule treten Verhaltensprobleme auf. In einigen Familien kommen Kinder in zunehmendem Alter in den Konflikt, Partei für einen Elternteil zu ergreifen. Das wollen sie nicht. Die meisten Kinder wünschen sich, dass ihre Eltern wieder zusammenleben. Sie wollen beiden Eltern gegenüber loyal sein. Sie können oft aggressiv, ängstlich, ruhelos werden. Möglicherweise haben sie auch Trennungsängste, Wutanfälle oder Schlafstörungen.



**9-12 jährige** können intensiven Zorn auf den Elternteil haben, dem sie die Schuld an der Trennung geben. Sie wollen schon ganz erwachsen sein, schaffen es aber nicht. Auch wenn die Trennung der Eltern schon lange zurückliegt, kann der alte Schmerz der Trennung durch aktuelle Veränderungen überraschend wieder aufleben und vorübergehend zu erneuten Problemen führen. Sie können körperliche Erkrankungen entwickeln, die seelische Hintergründe haben. Sie sind sehr traurig oder werden in der Schule auffällig.

**13-18 jährige** können Zorn, Trauer, Schmerz, Gefühle des Verlassen- und Betrogenwerdens zeigen. Jedoch nach kurzer Zeit können sie die Fähigkeit zur realistischen Einschätzung der Scheidungsursachen entwickeln und sind in der Lage, Wege zur Bewältigung der Situation zu finden.



Gefühle der Kinder müssen sich jedoch nicht in auffälligen Verhaltensweisen zeigen. Entscheidend ist, dass die Eltern sich auf diese veränderten Gefühle ihrer Kinder einstellen und mit ihnen darüber sprechen. Das Ausleben dieser Gefühle ist für Kinder ein Weg, das Erleben der Trennung der Eltern zu bewältigen.

### 3. Hilfreiches Verhalten der Eltern

Der Verlauf der Zeit nach der Trennung ist für die seelische Entwicklung der Kinder von großer Bedeutung. Sie als Eltern können viel tun, **dass diese Zeit für die Entwicklung des Kindes positiv verläuft.**

Es sollte möglich sein, dass Kinder ihre Gefühle wie Trauer, Wut, Kränkung, Schuld und Angst auch zeigen können. Sprechen Sie mit den Kindern über ihre Gefühle. Kleine Auseinandersetzungen können starke Gefühle auslösen, die nur vordergründig mit dem Streit etwas zu tun haben. Sie sind Ausdruck des Schmerzes der Kinder über die Trennung.

Bereits die Information über die bevorstehende Trennung ist manchmal ein Schock für Kinder. Besonders, wenn Eltern nur knappe Erklärungen abgeben, wird die Fantasie der Kinder angeregt. Sie suchen selbst Gründe für die Trennung und malen sich die Zukunft negativ aus. Dies führt wiederum zu einer Verstärkung der oben genannten Gefühle, vor allem der Angst und der Schuldgefühle. Deshalb sollten Eltern mit ihrem Kind **über die Gründe der Trennung sprechen, ohne dem Partner den „Schwarzen Peter“ zu zuschieben und darüber, wie das zukünftige Leben des Kindes aussehen wird.**



Ganz wichtig, wenn auch in den meisten Fällen schwierig, ist der Umgang der getrennt lebenden Eltern miteinander. Eltern müssen lernen, **zwischen der Paarbeziehung und der gemeinsamen Funktion als Eltern** zu unterscheiden. Streit und Probleme zwischen dem ehemaligen Paar sollten bewusst heraus gehalten werden, wenn es um Fragen der Erziehung oder Vereinbarungen über Besuchszeiten geht.



Heute wird oft ein gemeinsames Sorgerecht vereinbart, aber auch dann ist es wichtig, den Kindern zu vermitteln, dass man gemeinsam für sie Sorge trägt. Um bei den Kindern Gefühle des Verlassenseins zu vermindern, ist die Anwesenheit beider Eltern im Leben der Kinder sehr wichtig. Gemeint ist ein regelmäßiger, verlässlicher Kontakt zum Vater und zur Mutter. Die Verunsicherung der Kinder, die durch die Trennung der Eltern entstanden ist, wird somit abgebaut. Das Bild, das sich die Kinder vom abwesenden Elternteil machen, bleibt dann realistisch, denn es sieht sowohl die positiven, als auch die negativen Seiten von Vater bzw. Mutter.

Es sollte **unbedingt vermieden werden, den Kindern ein negatives Bild vom Ex-Partner zu vermitteln**. Dies könnte für das Selbstbild des Kindes ungünstige Auswirkungen haben, da es sich ein Stückweit mit diesem Elternteil identifiziert. Das heißt, es überträgt dann das negative Bild auch auf sich (vor allem, wenn das Kind das gleiche Geschlecht hat wie der Elternteil, von dem schlecht gesprochen wird).

Eine sehr schwer zu erfüllende Aufgabe ist es für die Eltern sich einzugestehen, dass sie zwar ihren Kindern mit der Trennung wehtun, aber dass **sie ein Recht auf ein eigenes Seelenleben und auf eigene Bedürfnisse** haben. Mit der Entscheidung, sich zu trennen, zeigen sie ihrem Kind, dass sie Verantwortung für sich und ihr Leben übernehmen. Dies bedeutet aber auch, seinen Kindern dabei etwas weggenommen zu haben. Eltern tragen die Verantwortung, dieses Leid der Kinder zu mildern.

Meist ist die Lebenssituation für den Elternteil, bei dem die Kinder sind, schwierig, weil oft zusätzlich soziale und finanzielle Probleme auftreten. Das kann dazu führen, dass diese Mehrbelastung zu Stimmungsschwankungen und Gereiztheit führt und die Aggressivität in der Beziehung zu den Kindern zunimmt. Hinzu kommt, dass die Kinder mehr Zuwendung und Aufmerksamkeit von Mutter oder Vater fordern und brauchen.

Um die Aggressivität in der Beziehung zwischen Elternteil und Kindern so gering wie möglich zu halten, ist der **Aufbau bzw. die Pflege eines sozialen Netzes** hilfreich, wozu Familie, Freunde, Bekannte, Gleichgesinnte, denen es ähnlich geht, gehören können. Diese können Aufgaben übernehmen, damit Mutter/Vater entlastet werden und neue Kräfte schöpfen können. Oft ist es für den mit den Kindern zusammenlebenden Elternteil entlastend, sich mit anderen Alleinerziehenden auszutauschen und zu sehen, dass es anderen ähnlich geht und man sich gegenseitig unterstützen kann.

### **Zum guten Schluss**

Wenn Sie noch weitere Fragen zu diesem Thema haben oder wenn Sie sich Unterstützung und Hilfe in der oft schwierigen Trennungssituation wünschen, können Sie ein Gespräch mit Ihrem Kinderarzt, mit der Erzieherin oder mit dem Lehrer Ihrer Kinder führen oder Sie können sich an unsere **Erziehungsberatungsstelle** wenden. Für **Kinder bieten wir Gruppen zum Thema Trennung und Scheidung der Eltern** an, um sie dabei zu unterstützen, die Trennung ihrer Eltern und die damit zusammenhängenden Veränderungen in ihrem Leben besser bewältigen zu können.

Ps. Falls Sie im Internet mehr zu diesem Thema lesen wollen: Z. B. [www.muenchen.de/Rathaus/soz/stadtjugendamt/elterninfo](http://www.muenchen.de/Rathaus/soz/stadtjugendamt/elterninfo)

### Sie erreichen uns

Kasseler Familienberatungszentrum  
Hinter der Komödie 17  
34117 Kassel

Telefon 0561.78449-0

Fax 0561.7844921

E-Mail familienberatungszentrum@netcomcity.de

Internet [www.familienberatungszentrum.de](http://www.familienberatungszentrum.de)

### Sprechzeiten

Mo.-Do. 08.30 - 12.00 Uhr

14.00 - 17.00 Uhr

Freitag 08.30 - 12.00 Uhr

### Straßenbahn

Linie 4, 7 und 8, Haltestelle Karthäuser Straße

### Bankverbindung

Kasseler Sparkasse

BLZ 520 503 53

Konto Nr. 147 154

Für Spenden sind wir dankbar.

Anerkennung der Gemeinnützigkeit ist vorhanden.

Was Sie wissen sollten

- Alle Angebote des Vereins sind für Eltern, Jugendliche und Kinder aus Kassel.
- Die Angebote sind kostenlos.
- Wir unterliegen der Schweigepflicht.

Die Erziehungsberatung ist für Sie da, bei

- familiären Konfliktsituationen
- Schulschwierigkeiten
- Trennung und Scheidung
- sozialen Problemen, Nöten und Krisen

Erziehungsberatung kann von Eltern, Jugendlichen und Kindern in Anspruch genommen werden.

Die Frühförderung ist für Sie da, wenn

- ihr Kind in der Entwicklung verzögert, von Behinderung bedroht oder behindert ist.
- sie Auffälligkeiten in der Entwicklung ihres Kindes feststellen oder unsicher sind, ob ihr Kind sich altersgemäß entwickelt.

Frühförderung kann die Kinder von Geburt an bis zum Schuleintritt fördern und die Eltern beraten

Die Babysprechstunde ist für Sie da, wenn Babys oder Kleinkinder

- übermäßig viel schreien,
- Fütter- und Gedeihstörungen haben,
- Einschlaf- und Durchschlafprobleme haben.