

Scheiden tut den Kindern weh

Wenn Eltern sich trennen, müssen sich Kinder der neuen Lebenslage anpassen

■ Wenn sich Eltern trennen oder scheiden lassen wollen, ist das besonders für die Kinder und Jugendlichen ein deutlich spürbarer Einschnitt. Das gesamte Familiengefüge verändert sich. Auf einmal gibt es eine Aufspaltung in zwei Lebensbereiche: den des Vaters und den der Mutter. Den Kindern als den schwächsten und ohnmächtigsten Gliedern der ehemaligen heilen Familie verlangt das viel ab. Sie müssen sich der neuen Lebenslage anpassen. Die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin *Ulrike Sundermann* zeigt, wie man ihnen dabei helfen kann.

Manche Eltern schaffen es, sich trotz der eigenen Verunsicherung und Belastung fair und möglichst respektvoll voneinander zu trennen. In diesem Fall machen die Kinder die Erfahrung, dass selbst Streit, der zum Ende des bisherigen familiären Zusammenlebens führt, nicht auch das Ende der Elternschaft bedeuten muss. Sie erleben, dass die Eltern darum bemüht sind, sich freundlich zu begegnen und sich beide um das Wohlergehen ihrer Kinder zu kümmern. Den Kindern geht also

haben. Es könnte auch unter dem Verantwortungsdruck leiden, die drohende Trennung verhindern zu müssen. Dann wechseln sich oft übersteigerte, unrealistische Hochgefühle, die Ehe der Eltern mit besonderen Anstrengungen retten zu können, ab mit depressiven Tiefs und dem Gefühl des Scheiterns und Versagens.

Wird das Erahnte bestätigt und die Eltern trennen sich, können die Kinder oder Jugendlichen eine seelische Schocksituation erleiden, deren Bewältigung enorme Energien fordern kann. Je jünger ein Kind ist, desto heftiger und schwerwiegender wirkt sich die seelische Erschütterung aus.

In der Regel gerät ein Kind in einen Loyalitätskonflikt. Darf ich weiterhin beide Eltern lieb haben? Und darf ich das auch offen zeigen, auch wenn die Mama den Papa – oder umgekehrt – nicht mehr liebt? Für manch ein Kind oder Jugendliche(n) bricht eine Welt zusammen. Besonders dann, wenn die elterlichen Konflikte tabuisiert werden, wenn es keinen innerfamiliären Dialog mehr gibt, wenn Präsenz und Engagement für die Kinder auf der Strecke bleiben, weil die Eltern so sehr mit sich selbst beschäftigt sind, dass sie die familiäre Situation nicht auch aus der Kinderperspektive wahrnehmen und folglich ihren Kindern kaum Raum für deren eigene Gefühle geben können.

Wenn es den Eltern nicht gelingt, ihre Kinder aus dem Schussfeld ihrer eigenen ablehnenden Gefühle zueinander herauszuhalten, befindet sich das Kind in einem unlösbaren Konflikt, der sich traumatisierend auswirken kann. Häufig wird es in die Rolle des Kuriers, Geheimnisträgers, Bündnispartners oder Vermittlers geschoben.

Um diese seelische Überforderung zu bewältigen, können die Kinder und Jugendlichen Wut, Gereiztheit, Streitlust, Trauer, Schuld- und Schamgefühle sowie sozialen Rückzug zeigen. Körperliche Reaktionen sind Schlafstörungen, Essstörungen, Einnässen, Ritzen, Bauch- und Kopfschmerzen.

All diese Anzeichen sind die Sprache des Kindes, die entschlüsselt und dem Kind erklärt werden sollte, weil sein Körper etwas ausdrückt, was es mit Worten zu sagen nicht in der Lage ist oder aus Angst nicht zu sagen wagt.

Es kommt vor, dass ein Elternteil die Begegnung mit dem (der) früheren Partner(in) nicht ertragen kann und es vorzieht, auch den Kontakt zu seinem Kind abzubrechen. Dann ist es hilfreich für das Kind, wenigstens die Erinnerung an den fehlenden Elternteil mit Fotos oder dem Auffrischen von Erinnerungen an gute

Zeiten bewusst wach zu halten. Es gilt immer wieder Raum für Sehnsucht und Trauern um den Verlust zu ermöglichen.

Die schlimmstmögliche Wendung für das Kind ist das sogenannte PA-Syndrom (Parental Alienation): Ein Elternteil nutzt den Loyalitätskonflikt des Kindes, um es dahingehend zu beeinflussen, dass es eine totale Parteinahme für den manipulierenden Elternteil entwickelt und den anderen Elternteil gänzlich ablehnt, obwohl es vorher eine normale Kind-Eltern-Beziehung gegeben hat.

INFOS

◆ Kinder, Jugendliche und Eltern finden eine Therapeutenliste auf der Homepage der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten www.kjp-owl.de.

◆ Weitere Therapeutenlisten: in den Grünen Seiten mit Adressen aus Bielefeld sowie den Kreisen Gütersloh und Herford, erhältlich im Buchhandel für sieben Euro Schutzgebühr.



Psychotherapeutin: *Ulrike Sundermann*.

kein Elternteil verloren. Diese Eltern vermitteln ihren Kindern mit Erfolg, dass sie wissen und bejahen: Unser Kind liebt Mutter und Vater, es liebt uns beide.

Manche Kinder erahnen lange vor der Trennung die bevorstehende Veränderung in der Familie: Die oft angespannte Atmosphäre, der offen oder verhohlenen Streit zwischen den Eltern, deren fehlendes inneres Einverständnis miteinander trüben die kindliche Unbefangtheit und Sicherheit im Umgang mit dem bisher gewohnten Lebensfahrplan. Viele Kinder reagieren auf dieses Ahnen, aber Nicht-sicher-Wissen. Sie sind unruhig, leiden unter für sie unüblichen Trennungsängsten oder Bauchschmerzen. Sie fürchten unbewusst den Verlust eines Elternteils. Oder das Kind entwickelt Schuldgefühle, weil es meint, die Trennung durch ein Fehlverhalten oder einfach wegen seines So-Seins verursacht zu