

**Eltern – Kind – Beziehung
nach Trennung und Scheidung
aus psychologischer Sicht**

Sie erreichen den VHTS:

Berlin
Schneppenhorstweg 5
13627 Berlin
Tel.: 030 /382 70 52
Fax 030 /381 50 22

mail@vhts.de

München
Postfach 15 21 03
80052 München
Tel.: 089 /530 95 39
Fax 089 /538 89 906
www.vhts-muenchen.de
info@vhts-muenchen.de

Inhaltsverzeichnis

Eltern – Kind – Beziehung nach Trennung und Scheidung	3
Vom Gegeneinander zum Miteinander	5
Was können Eltern (vorbeugend) tun?	5
Kleine Schritte – große Wirkung	6
Die Krise als Chance für Neues	8

Loslassen	
	8
Die Paarebene ist beendet - die Elternebene bleibt	9
Neue Ziele	9
Kommunikation	9
Schuldgefühle	10
Verhaltensveränderungen	11
Wohnung	12
Integration	12
Zu guter Letzt	13
Literaturempfehlungen für Kinder	14
Literaturempfehlungen für Eltern	15

Eltern - Kind - Beziehung nach Trennung und Scheidung

Auch wenn Eltern nicht oder nicht mehr zusammenleben, sollten die Kinder zu beiden Eltern Kontakt haben. Dies ist nicht nur der Wunsch vieler Betroffener und die Empfehlung Psychologen. So schreibt es auch das UN-Abkommen über die Rechte von Kindern aus dem Jahr 1989 fest.

Die deutsche Gesetzgebung stellt das Recht des Kindes auf Kontakt zu beiden Eltern unter besonderen Schutz und der Staat hält viele Hilfen wie z.B. in Jugendämtern und Erziehungsberatungsstellen bereit.

Schon die gesetzliche Verankerung auf diesen Ebenen lässt erahnen, wie notwendig es war und ist, diese wie man denken könnte, - „normalste Sache der Welt“ - gesetzlich zu regeln. Tatsächlich gibt es Schätzungen zufolge einen erheblichen Prozentsatz von ca. 40 – 60% der Kinder, die keinen, nur seltenen oder unregelmäßigen Kontakt zum getrennt lebenden Elternteil haben.

In den betroffenen Fällen handelt es sich meistens um den Kontaktabbruch einer Vater-Kind-Beziehung. Hierfür gibt es verschiedene Faktoren:

- Trennungen gehen häufiger von Frauen aus; es trifft die Männer oftmals „überraschend“.
- Die meisten Kinder leben nach einer Trennung bei der Mutter.
- Rollenbild wird erfüllt bzw. von außen unterstützt.
- Der Expartner wird als störend empfunden -> Rückzug.
- Müttern gelingt es eher, den Kontakt zu den Kindern zu halten, wenn sie nicht mehr mit ihnen zusammen wohnen.
- Männer müssen sich ein neues Lebens- bzw. Umgangsumfeld schaffen.
- Häufige Reaktion von innerem Rückzug.
- Äußerer Rückzug.
- Väter sind meist in höherem Maße finanziell belastet.
- Die Kinder leiden bei Trennungen mit Auseinandersetzungen unter einem Loyalitätskonflikt.
- Die Kinder fühlen sich überfordert; dies kann zum Rückzug führen.
- Verlustängste der Kinder können zur Parteinahme führen -> Rückzug.

Bei allen drei beteiligten Familienangehörigen (Vater / Mutter / Kind) scheint die Phase des Rückzugs von zentraler Bedeutung für das zukünftige Miteinander zu sein. Das heißt für eine Weiterführung, einen Kontaktabbruch oder eine Wiederaufnahme der Beziehungen ist der qualitative Umgang mit einem Rückzug entscheidend, von welchem Familienmitglied dieser auch immer ausgeht. Gegenseitiges Verständnis, Geduld und Unterstützung sind in dieser Phase besonders wichtig und gerade dann so schwierig.

Rückzugsgründe der Eltern können sein:

- Langjährige Beziehungsprobleme, die zur Trennung führten.
- Extreme Belastung durch eigene Probleme mit der Trennung.
- Vorbereitung und Abwicklung der räumlichen Trennung.
- Fortgesetzte Streitigkeiten auch nach der Trennung.
- Zusätzliche berufliche und finanzielle Belastungen.
- Psychische Belastungen (z.B. Schuldgefühle, Ängste, Depression).
- Psychische Erkrankung oder deren Verstärkung (z.B. Anpassungsstörung, Alkoholmissbrauch, Persönlichkeitsstörung).
- Körperliche Faktoren (z.B. vegetative Stress- und Erschöpfungssymptome).
- Neuorientierungen (neue Partnerschaften, Beruf, Rückzug zu den Eltern).

- Übersehen der emotionalen Bedürfnisse des Kindes.
- Überforderung des Kindes mit der „neuen“ Beziehung.
- Überforderung des Kindes mit der „neuen“, u. U. intensiveren Beziehung des Expartners.

Rückzugsgründe der Kinder können sein:

- Emotionaler Missbrauch durch ein Elternteil (zB. „Wenn du ihn sehen willst / siehst, geht es mir schlecht / fühle ich mich alleine“, Liebesentzug nach Besuch beim anderen Elternteil).
- Das Kind gerät vermehrt zwischen die Fronten der Auseinandersetzungen (z.B. Vorwurf der Überbehütung / Verwahrlosung bis hin zum sexuellen Missbrauch, finanzielle Auseinandersetzungen).
- „Übergabesituationen“ werden zu Streitigkeiten benutzt oder sind atmosphärisch stark belastend.
- Regression.
- Besuchsregelung (Häufigkeit / Dauer / Art) entspricht nicht den Bedürfnissen des Kindes (z.B. zu selten, keine Regelmäßigkeit, kein Erleben von Alltag - Übernachtung, Pflichten etc.-, Urlaube).
- PAS (Parental Alienation Syndrome).
Radikale Entfremdung eines Elternteils vom Kind durch die Manipulation des anderen.

Sollte allerdings die Beziehung zum Vater / Mutter durch traumatisierende Erfahrungen belastet sein (z.B. sexueller Missbrauch, körperliche Misshandlungen), so muss sehr genau abgewogen werden, zu welchem Zeitpunkt und in welchem Rahmen ein Umgang möglich ist und dem Wohle des Kindes entspricht.

Vom Gegeneinander zum Miteinander

Notwendige Abgrenzung, größtmögliche Beibehaltung der gemeinsamen Verantwortung, regelmäßige und zuverlässige Umgangszeiten mit den Kindern, Berücksichtigung derer Gewohnheiten und Bedürfnisse bilden die Grundlage für neue, tragfähige Entscheidungen und Regelungen.

Fünf entscheidende Punkte sind zu berücksichtigen für eine Umgangsregelung bei Trennung der Eltern:

1. Was braucht das Kind / brauchen die Kinder?
2. Wünsche / Vorstellungen des Kindes / der Kinder
3. Wünsche / Vorstellungen von Partner A
4. Wünsche / Vorstellungen von Partner B
5. Machbarkeit / Umsetzbarkeit.

Was können Eltern (vorbeugend) tun?

Was können Mütter und Väter tun, damit nicht einer von ihnen zum „Fremden“ für das Kind wird und es damit einen Teil seiner Herkunft und seiner Identität nicht mehr wahrnehmen kann oder gar verleugnen muss?

Wie schafft man eine tragbare Basis, um nach dem Zerbrechen der ehelichen Verbindung ein neues Familiensystem mit Mutterhaus und Vaterhaus und eventueller Familienerweiterung (neue Partner / Geschwister) zu gestalten, um allen Beteiligten die Chance auf ein gemeinsames weiteres Leben zu geben?

Welchen Beitrag kann jeder einzelne leisten, um nach einer Trennung jedem Familienmitglied ein glückliches, gesundes und gefestigtes Erleben von Familie und den eigenen Wurzeln zu ermöglichen?

Die gesetzlichen Regelungen sollten als Mindestmaß, ja nicht zuletzt als Notlösung für eine gemeinsame Basis gesehen werden, wenn keinerlei Vereinbarkeit erzielt werden kann und die Ehescheidung sich zu einer „Kindsscheidung“ auszuweiten droht. Die Ehegatten tragen immer die Verantwortung mit und sollten sich nicht hinter Gerichtsbeschlüssen verstecken oder an ihnen festhalten, wenn keine Notwendigkeit (mehr) besteht. Es liegt ganz in ihren Händen, eine eigene, persönlich zugeschnittene Lösung für ihr weiteres gemeinsames Elternsein zu finden.

Kreativität, Toleranz und Absprachen im Umgang miteinander ermöglichen allen Beteiligten eine lebensechte Flexibilität im Leben und Erleben von getrennten Familien, von Elternschaft und Kindsein.

Scheidungskinder können die Veränderungen gut verarbeiten, wenn sie die Zuwendung von einfühlsamen, geduldigen, ausgeglichenen und optimistischen Eltern haben. Jedoch befinden sich leider die meisten Eltern selbst in einer so schwierigen psychischen Situation, dass sie ruhige, anspruchslose, loyale, seelisch gefestigte, vernünftige und selbstständige Kinder bräuchten.

Hier liegt die eigentliche Gefahr von Scheidung und Trennung für die Kinder. In einer solchen Situation ist den Kindern für ihr künftiges Leben am meisten geholfen, wenn die Eltern im Bedarfs-/Konfliktfall professionelle Hilfe (Familienberatung, Erziehungsberatung, psychologische Beratung, Psychotherapie, Mediation, Selbsthilfegruppen) in Anspruch nehmen, um ihre persönlichen Aspekte und Probleme aufzuarbeiten und zu lösen. Außerdem können Kinder in speziellen Therapien und Scheidungskindergruppen nachhaltige Unterstützung erfahren.

Kleine Schritte – große Wirkung

Zunächst einmal sollten Sie sich bemühen – auch wenn das im Einzelfall sehr schwer fallen kann - zu trennen zwischen:

- a) den eigenen Enttäuschungen, die Ihnen vom ehemaligen Partner zugefügt wurden und möglicherweise noch werden und
- b) den Erfahrungen, die das Kind mit ihm macht.

Hier geht es nicht um Sie, sondern nur um Ihr Kind! Die Kinder haben ein Recht darauf, ihre eigenen Erfahrungen zu machen, ihre Beziehungen und Einstellungen zu den Eltern zu entwickeln, zu gestalten, individuell auszudrücken und zu verarbeiten. Auch wenn es immer wieder schwer ist, für den einen oder anderen Elternteil dies zu verstehen, auszuhalten und vor allem zu unterstützen, kann die Beziehung sich völlig von der Beziehung der Elternteile unterscheiden, ja sollte dies sogar. Denn schließlich sind Kinder und ihre Eltern einander in einer ganz besonderen Liebe und Beziehung verbunden.

Auch wenn das Kind negative Erfahrungen mit einem Elternteil machen musste und muss (es z.B. wiederholt unpünktlich abgeholt wurde, Besuchstermine kurzfristig abgesagt wurden, versprochene Geschenke nicht gemacht wurden etc.), so sind diese Erfahrungen doch ein Teil seiner Realität und Geschichte. Es sollte die Chance bekommen, sich ihnen in der Auseinandersetzung mit dem Elternteil zu stellen. Die Eltern sollten immer wieder klarstellen, dass dies nicht geschieht, weil das Kind weniger geliebt wird oder etwas falsch gemacht hat. Für alle Eltern gilt, dass sie immer wieder – auch dann, wenn die Familiensituation sehr schwierig ist und festgefahren scheint – kritisch überprüfen sollten, ob sie in ihrer eigenen Beziehung zum Kind dessen emotionalen Bedürfnissen gerecht werden.

Sie sollten nicht der Versuchung nachgeben, das Kind zum Bündnispartner, Spion oder Seelentröster zu machen. Generell sollten Sie die Kinder aus ihren Paarkonflikten und

persönlichen Problemen oder Belastungen heraushalten. Machen Sie dem Kind klar, dass Sie selbst mit ihren Schwierigkeiten fertig werden und es keinesfalls für ihr psychisches Wohlergehen verantwortlich ist. Halten Sie das Kind aus Ihren Angelegenheiten heraus und motivieren Sie es, sich altersgemäßen Interessen und Aktivitäten – also seinem eigenen Leben – zuzuwenden.

Darüber hinaus sollten Sie immer wieder und im Interesse Ihres Kindes versuchen, Ihren Beitrag zur Entschärfung des elterlichen Konflikts zu leisten. Ihre Abgrenzung auf der Paarebene bedeutet nicht eine Abgrenzung des Kindes zum anderen Elternteil. Im Interesse des Kindes und auch, wenn es verständlichen eigenen Abgrenzungsbemühungen entgegenläuft, sollten Sie den anderen soweit wie möglich in der Ausübung seiner Elternrolle unterstützen, Kontaktwünsche wie Telefonate, Briefe, E-Mails, ferner Aktivitäten, Übernachtungen und Urlaube fördern sowie einen sinnvollen Rahmen und Freiräume für den Umgang schaffen.

Die Krise als Chance für Neues

Die Liebe zum Partner ist Vergangenheit. Die Liebe zu Ihren Kindern ist bei beiden Partnern natürlich geblieben und bei noch so vielen Unstimmigkeiten, Meinungsverschiedenheiten und unterschiedlichen Einstellungen kann gerade diese Liebe zu Ihren Kindern Sie ein Leben lang weiterhin verbinden.

Loslassen

Grundvoraussetzung für eine weiterhin tiefe Bindung zu ihrem Kind ist, dass Sie sich von Ihrem ehemaligen Partner verabschieden. Trauern Sie über den Verlust Ihres ehemaligen Lebenspartners, der Ihnen einmal so nahe gestanden hat! Trauern Sie aktiv und bewusst auch um Ihre gemeinsamen unerfüllt gebliebenen Wünsche, Ziele und Träume! Nehmen Sie Abschied von den Machtkämpfen zwischen Ihrem Expartner und Ihnen, hören Sie auf, alte Rechnungen begleichen zu wollen oder neue aufzumachen! Schließen Sie Frieden mit Ihrer Vergangenheit, denn nur so können Sie sich lösen!

Wut, Aggressionen, Verleugnung, Schmerz und Erschöpfung gehören zur Trauer. Erschrecken Sie nicht, wenn auch Ihr Kind zunächst mit großer Wut reagiert hat oder gerade

so tut, als wäre nichts geschehen. Dies sind völlig normale Phasen der Trauer und es ist gesund, sie zu durchleben und auszuleben, um die vergangenen Geschehnisse zu verarbeiten und integrieren zu können.

Trennungseltern haben die Aufgabe, sich ein Stück vom Kind zu lösen! Sie können nicht alle Erlebnisse des Kindes begleiten und in allen Bereichen mitbestimmen, und dies kann verunsichern und belasten. Die Balance im Alltag zu finden, auch wenn die Kinder nicht immer bei Ihnen sind, ist eine große Herausforderung.

Je nach Alter des Kindes nimmt diese Trennung vom Kind bei Ihnen eine Entwicklung und Erfahrung voraus, die alle Eltern einmal machen müssen: die schrittweise Loslösung des heranwachsenden Jugendlichen von den Eltern. Es kann ein schwieriger und auch schmerzhafter Prozess sein, seine Kinder loszulassen. Doch es gehört dazu und, sollte das Kind schon älter sein, wird Ihnen der Schritt nicht mehr ganz so schwer fallen. Haben Sie Vertrauen in sich, den anderen Elternteil und Ihr Kind!

Die Paarebene ist beendet - die Elternebene bleibt

Die Trennung kann die Basis für eine ganz neuen Beziehungsebene bzw. -qualität sein - zwischen den Expartnern und auch zu den Kindern. Nicht selten haben z.B. Trennungsväter eine viel engere und intensivere Beziehung zu ihren Kindern als vor der Trennung, weil jetzt die gemeinsame Zeit wertvoller genutzt wird oder sie einen engeren Bezug zum Kind erfahren, wenn sie alleine mit ihm unterwegs sind.

Auch getrennte Eltern können so etwas wie gemeinsames Elternglück empfinden, wenn sie wertschätzend erkennen, welche Beiträge sie für sich und vor allem für ihre gemeinsamen Kinder geleistet haben, dass sie wichtige Ziele erreicht haben und ihnen wesentliche Entwicklungen gelungen sind.

Dies ist selbstverständlich nicht vom ersten Tag an zu schaffen und setzt einen Auf- bzw. Verarbeitungsprozess der Trennung voraus sowie die Fähigkeit, das eigene Erleben und die eigenen Gefühle von denen des Kindes zu unterscheiden.

Neue Ziele

Aufgrund der Trennung können Sie sich allein fühlen. Viel Zeit müssen Sie nun womöglich wieder allein verbringen. Sie fühlen sich einsam und müssen vieles allein verarbeiten. Fördern Sie einen eigenen und vielleicht auch neuen Freundeskreis, pflegen Sie Ihre Interessen! Kümmern Sie sich wieder mehr um sich selbst, gehen Sie auf Herausforderungen zu und tun Sie etwas für ihr Selbstbewusstsein!

Kommunikation

Einen wichtigen Beitrag leisten Sie, wenn Sie selbst negative Äußerungen vermeiden, enttäuschende Erfahrungen des Kindes nicht verstärken und diese nicht als „Aufhänger“ für eigene Klagen nutzen. Damit vermeiden Sie nicht nur eine ungesunde Rollenübernahme (z.B. wenn kleine Mädchen sich wie ihre Mutter verhalten), sondern wirken auch einer schädigenden negativen „Programmierung“ des Kindes entgegen, ähnlich wie sie z. B. von PAS – Eltern erfolgt.

Helfen Sie Ihren Kindern bei der Verarbeitung der Trennung und dem Verständnis für die daraus resultierenden Veränderungen und der Akzeptanz der neuen Realität der elterlichen Trennung, indem Sie immer wieder mit ihm darüber sprechen, es auf dem Laufenden halten, was ein Wiedersehen angeht, um Verlustängsten vorzubeugen. Auch Kinderbücher zum Thema Scheidung können sehr hilfreich sein.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Ihre Gefühle, seine Gefühle und auch die des anderen Elternteils. Seien Sie ein guter, verständnisvoller Zuhörer und respektieren Sie die Gefühle der Beteiligten so, wie sie sind. Beim Spielen und Malen können Kinder ihre Emotionen oft leichter ausdrücken und verarbeiten. Machen Sie den ersten Schritt bei einem stillen, zurückgezogenen Kind und sprechen Sie das Kind auf seine Gefühle und Empfindungen an.

Verschweigen Sie den Expartner nicht. Erwähnen Sie ihn im täglichen Leben respektvoll! Halten Sie z.B. gemeinsame Erinnerungen humorvoll aufrecht, um Ihrem Kind die Möglichkeit zu geben, seine verschiedenen inneren Anteile bleiben zu lassen! Damit stärken Sie nicht nur sein Selbstgefühl, sondern prägen auch nachhaltig sein Identitätsgefühl, das aus unbewusst verinnerlichten Anteilen beider Eltern besteht.

Intervenieren Sie nicht sofort beim Erziehungspartner, wenn sich Ihr Kind bei Ihnen über den anderen Partner beklagt. Alle Kinder können mal unter Ihren Eltern „leiden“ - Scheidungskinder haben den Vorteil, sich dem anderen Elternteil anvertrauen zu können.

Dem zufolge hat die „Beschwerde“ eher einen therapeutischen Wert und meist erwarten bzw. wünschen die Kinder Ihr Einschreiten gar nicht (viele Eltern kennen dieses z. B. auch von den Beschwerden über Lehrer).

Eigene regelmäßige Kontakte, Ab- und Aussprachen mit dem Elternpartner nehmen Missverständnissen, ungunstigen Entwicklungen oder Einmischungen und Manipulationen von Außenstehenden den Nährboden und eine vertrauensvolle Kommunikation und Zusammenarbeit kann entstehen.

Schuldgefühle

Berücksichtigen Sie das Alter Ihres Kindes, denn bis in die Grundschulzeit hinein kann das Denken von Kindern magisch sein. Verschiedene Äußerungen und Gefühle des kleinen Kindes haben für uns Erwachsene zunächst keinen erkennbaren rationalen Hintergrund. Das magische Denken beeinflusst das Leben des Kindes im Vorschulalter. Viele Dinge, die dem Kind in seinem Alltagsleben begegnen, kann es sich nicht erklären. So kommt es zu magischen Deutungen wie Zauberei, unbekannte Kräfte, Hexerei usw. Das Kind unterscheidet noch nicht zwischen belebt und unbelebt. Dies zeigt sich in seinen sprachlichen Äußerungen, wenn es zum Beispiel über den bösen Stein spricht, über den es gestolpert ist, oder den blöden Tisch, weil es sich den Kopf angeschlagen hat. So passiert es nicht selten, dass Kinder zu der festen Überzeugung gelangen, dass sie schuld an Streitigkeiten und der Trennung der Eltern sind.

Auch wenn das Kind etwa mit dem Schulalter das magische Denken immer mehr beendet und es zunehmend an Realismus gewinnt, begleiten Reste des magischen Denkens den Menschen sein ganzes Leben. In Angst- und Krisenzuständen, beim Aufenthalt an mit Tabus belegten Orten wird dies immer wieder spürbar.

Beugen Sie evtl. Schuldgefühlen vor und machen Sie Ihren Kindern bewusst, dass die Verantwortung für die Trennung ausschließlich bei Ihnen als den Eltern liegt. Sagen Sie dem Kind auch, dass es keinerlei Schuldgefühle entwickeln soll, wenn es weiterhin oder wieder glücklich im Freundeskreis oder beim anderen Elternteil ist, während Sie noch manchmal trauern.

Befreien Sie sich von Ihren eigenen Schuldgefühlen gegenüber dem Kind oder Expartner. Es ist ganz natürlich, dass Sie manchmal Ihren Kindern und dem anderen Elternteil gegenüber gereizt sind, nicht ansprechbar wirken oder unangemessen reagieren. Akzeptieren Sie Ihr Verhalten (und gegebenenfalls das der anderen Beteiligten) und entschuldigen Sie sich später! Ihre Kinder werden es verstehen, denn kein Mensch ist perfekt. Nicht nur Sie, auch Ihr Expartner und die Kinder sollten sich von der falschen Annahme befreien, perfekt sein zu

müssen, um geliebt zu werden - eine Information, die Sie andernfalls u. U. unbewusst transportieren würden.

Verhaltensänderungen

Diese bleiben in der Regel nicht aus und sind von vorübergehender Natur und können zusätzlich, während der Trennung oder auch anschließend zu den oben angeführten Trauerreaktionen auftreten. Kleinkinder können auf eine bevorstehende oder bereits vollzogene Trennung des Elternpaares mit Regression (= Rückschritt in der Entwicklung) reagieren wie z.B. mit Bettnässen, obwohl sie bereits längere Zeit „trocken“ waren. Oder der Schnuller wird wieder aktuell, obwohl er schon lange in Vergessenheit geraten war. Begegnen Sie Ihrem Kind mit Verständnis und Geduld!

Konfliktsituationen im Kindergarten oder in der Schule können vermehrt auftreten, auch ein deutlicher schulischer Leistungsabfall. Irritationen und Missverständnisse können Sie vermeiden, wenn Sie das Umfeld wie Kindergärtnerinnen oder Lehrer persönlich über die veränderte Lebenssituation Ihrer Familie informieren.

Ihr Kind kann vor und nach den Treffen mit dem getrennt lebenden Elternteil unter Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Nervosität, Aggressionen und Schlaflosigkeit leiden. Diese Symptome sind keinerlei Hinweise auf die Qualität der Beziehung oder der Unternehmungen, die beim Umgang durchgeführt wurden, und sie dürfen keinesfalls negativ gedeutet oder gar benutzt und gewertet werden. Es zeigt lediglich, dass Ihr Kind noch Probleme mit der Umstellung hat, und Sie können viel dazu beitragen, es ihm zu erleichtern. Behandeln Sie die Umgangszeiten als das Normalste der Welt und nicht als etwas Besonderes oder gar Negatives. Übrigens reagieren auch viele Kinder beim Kindergarteneintritt in vergleichbarer Weise. Da kämen Sie niemals auf die Idee, der Besuch könnte Ihrem Kind schaden, und Sie würden niemals erwägen, Ihr Kind nicht mehr „hinzuschicken“.

Geben Sie Ihrem Kind Zeit, Ruhe, Sicherheit und Normalität auch und gerade vor und nach den Zeiten mit dem anderen Elternteil. Manchmal helfen auch kleinere Ablenkungen – genau wie Sie es auch während der Kindergarteneingewöhnungszeit tun würden oder getan haben. Kinder, die mit für sie untypischem Rückzug, Stille, Scheue oder Ängstlichkeit reagieren, brauchen Ihre besondere Aufmerksamkeit und Zuwendung. Vermeiden Sie in dieser Zeit andere große Veränderungen im Leben des Kindes wie Umzug, Kindergarten- oder Schulwechsel, den Verlust von anderen wichtigen Umgangspersonen und Aktivitäten. Überhaupt versuchen Sie den Alltag und ihr Leben so weiterzuführen wie bisher und versuchen Sie, den Sorgen Ihres Kindes geduldig auf die Spur zu kommen!

Wohnung

Das Kind sollte nicht in dem Gefühl aufwachsen, nur bei dem einen Elternteil zuhause zu sein und beim anderen nur zu Gast. Wenn möglich sollte es in beiden Wohnungen sein eigenes Zimmer und Raum zum Rückzug haben. Lassen Sie Ihre alten Familienbilder nicht verschwinden! Stellen Sie eines in das Zimmer des Kindes bzw. schenken Sie es ihm, um ihm die Möglichkeit zu geben, selbst zu entscheiden, wie und wo es aufgehoben werden soll. Ideal wäre es, wenn sich Ihr Kind in beiden Sphären zuhause, willkommen, angenommen und geliebt fühlen kann, wenn es in beiden Haushalten Regeln und Pflichten hat, Raum für Erinnerungen und Neues, Alltag und Highlights. Dies erfordert in der Regel einige Vorbereitungen und Zeit und Sie sollten Ihr Kind bei einer Ein- und Umgewöhnung in den neuen Lebensraum tatkräftig unterstützen.

Integration

Gehen Sie mit Offenheit auf das gesamte Familiensystem zu, integrieren Sie Großeltern, Geschwister und den Freundeskreis! Auch neue Lebenspartner und Geschwister können Ihrem Kind ein zusätzlicher Halt und Ihnen Unterstützung sein. Gemeinsame Sorgen im Positiven und Negativen sind geteilte Sorgen. Seien Sie offen für die zusätzlichen, neuen oder ganz anderen Möglichkeiten und Erfahrungen, die sich Ihrem Kind bieten können und führen Sie es vertrauensvoll und behutsam in Ihre neue Partnerschaft oder die des getrennt lebenden Elternteils ein.

Scheidungskinder können in den Genuss einer großen, quasi doppelten Familie kommen und bei einer gelungenen Integration dieses Privileg durchaus wertschätzen, ohne je zu vergessen, wer ihre „echten“ Eltern sind.

Zu guter Letzt

Stellen Sie sich Ihrem Leben und Ihren Gefühlen, stecken Sie nicht den Kopf in den Sand und verdrängen Sie nicht die Aufgaben, die anstehen! Sie begegnen in dieser Phase Ihren eigenen Aspekten, Verlust- oder gar Existenzängsten und aufwühlenden negativen Gefühlen. Eine umfassende Aufarbeitung, Umstrukturierung und Neuorientierung ist nötig. Sie durchleben eine physisch und psychisch anstrengende und anspruchsvolle Zeit - nehmen Sie Rücksicht darauf! Haben Sie Geduld auch mit sich selbst!

Kleine Schritte, Stück für Stück, Eins nach dem Anderen, nehmen Sie angebotene Hilfen an und organisieren Sie sich gegebenenfalls weitere! Natürlich können Sie nicht alle diese Empfehlungen berücksichtigen oder umsetzen – doch versuchen Sie zumindest, sich immer wieder daran zu orientieren und lassen Sie sich durch Rückschläge nicht von Ihrem Weg abbringen! Jede Trennung hat ihre eigene Dynamik, jeder Mensch bringt seine eigenen Themen mit und somit bleiben die Trennungsphasen im Leben für jeden betroffenen Menschen Zeiten, die sehr individuell er- und durchlebt werden, sich unterschiedlich anfühlen und verarbeitet werden und die nicht zuletzt ihr eigenes Tempo und Zeit brauchen. Geben Sie sich und Ihrem Kind die Chance für ein glückliches, erfülltes Leben und Aufwachsen in seinem „modifizierten“ (Ursprungs- / Zukunfts-) Familiensystem.

Bettina Beck, Heilpraktikerin für Psychotherapie

FREIRAUM

Praxis für Psychotherapie, Psychologische Beratung & Selbsterfahrung

Feilitzschstr. 1 80802 München Tel: 089 / 97892421 Mobil: 0179 / 2954653

beck@therapie-freiraum.de www.therapie-freiraum.de

Literaturempfehlungen für Kinder:

Kids - Elfenhelfer

Wenn Mama und Papa sich trennen

Ein Erste-Hilfe-Buch für Kinder

Von E. Mendez-Aponte

Verlag: Silberschnur

Papa wohnt nicht mehr bei uns

Von Sylvia Schneider, Mathias Weber

Verlag: Betz

Auf Wieder - Wiedersehen

Ein Bilderbuch über Trennung und Wiedersehen

Von Ursula Enders

Verlag: Beltz

Ein Funkpruch von Papa

Therapeutische Geschichten zu Trennung und Scheidung

Von Erika Meyer

Verlag: Iskopress

Der Junge, der die Zeit anhielt

Von Jens Thiele

Verlag: Hammer

Literaturempfehlungen für Eltern:

Glückliche Scheidungskinder

Trennungen und wie Kinder damit fertig werden

Von R.H. Largo, Monika Czernin

Verlag: Piper

Wenn der Partner geht

Wege zur Bewältigung von Trennung und Scheidung

Von Doris Wolf

Verlag: Pal

Trennung in Liebe damit Freundschaft bleibt

Von Mathias Voelchert

Verlag: Kösel

Unsere Patchworkfamilie

Mit gemeinsamen Übungen fürs neue Familienglück

Von Stefanie Glaschke

Verlag: Urania

Praktische Anleitung für Wochenendväter

Trotz Trennung Vater bleiben

Von Gerald Drews

Verlag: Vgs Verlagsges.