

Susanne Strobach | Claudia Pinkl

# **Scheidungskindern helfen**

135 Übungen, um Kinder achtsam  
durch die Trennung zu begleiten

4. Auflage

Susanne Strobach | Claudia Pinkl  
Scheidungskindern helfen

Edition Sozial

Susanne Strobach | Claudia Pinkl

# **Scheidungskindern helfen**

135 Übungen, um Kinder achtsam  
durch die Trennung zu begleiten

4., überarbeitete Auflage

**BELTZ** JUVENTA

Die Autorinnen

**Susanne Strobach**, MSc ist seit 2004 Scheidungsmediatorin in Wien (eingetragen auf der Liste des BM f. Justiz) und hat viele Jahre Gruppen mit Scheidungskindern begleitet. 2017 hat sie die Achtsamkeits-Akademie in Wien gegründet und den ersten Hochschullehrgang mit Abschluss Master of Science (MSc) zum Thema „Achtsamkeit in Bildung, Beratung & Gesundheitswesen“ im deutschsprachigen Raum initiiert und mitentwickelt.

In ihren Mediationen verbindet sie neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit Haltungen und Qualitäten der Achtsamkeit. Besonders gesegnet fühlt sie sich, wenn mit ihrer Begleitung Paare doch zusammenbleiben oder zu einer Beziehungsqualität finden, die sie davor nicht für möglich gehalten hätten. [www.susannestrobach.at](http://www.susannestrobach.at) & [www.achtsamkeits-akademie.at](http://www.achtsamkeits-akademie.at)

**Claudia Pinkl**, MSc leitet seit 2015 ihr Institut für Bewusstseinsbildung in Niederösterreich, in dem kinesiologisches Lerncoaching und Persönlichkeitsbildung mit Hauptaugenmerk auf der von ihr entwickelten Methode Achtsamkeitsglas©. Sie hat selbst einen Master of Science in Achtsamkeit, lehrt an einer Pädagogischen Hochschule, hält Seminare und leitet Ausbildungen zum Thema Achtsamkeit, Kinesiologie und Biographiearbeit. [www.claudiapinkl.com](http://www.claudiapinkl.com)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-7799-3172-0 Print

ISBN 978-3-7799-5843-7 E-Book (PDF)

4., überarbeitete Auflage 2021

© 2021 Beltz Juventa

in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Illustrationen: Matthieu Hess, Wien

Herstellung und Satz: Ulrike Poppel

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

---

# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Bestimmt kennen Sie die Geschichte von dem 95-jährigen Ehepaar, das zu Gericht kommt, um sich scheiden zu lassen. „Aber, liebe Leute, in Ihrem Alter! Die paar Jahre werden sie doch auch noch miteinander auskommen können!“, wirft der Richter fast schmunzelnd ein. Doch die beiden meinen nur einstimmig: „Ja, lieber Herr Rat, wir wollten halt unseren Kindern durch die Scheidung keinen Schaden zufügen und haben deshalb gewartet, bis alle Kinder gestorben sind!“

Die Meinungen der Psychologinnen und Psychologen über Dauerfolgen bei Scheidungskindern gehen auseinander. So schmerzhaft eine Trennung für Kinder sein kann, so schmerzhaft kann auch die tägliche konfliktreiche Auseinandersetzung der Eltern sein. Die Entscheidung für oder gegen eine Trennung können nur die betroffenen Eltern für sich alleine auf der Paarebene fällen.

Basierend auf meinen langjährigen Erfahrungen in der Arbeit mit geschiedenen Elternteilen, wie auch mit Kindern aus Eineltern-, Stief- und Patchworkfamilien, habe ich im Laufe der Jahre eine Fülle an hilfreichen Übungen und Materialien gesammelt. Zusammengestellt in dem vorliegenden Buch, hoffe ich damit, Eltern wie auch Pädagogen\*innen aus den Bereichen Schule, Kindergarten und Freizeit eine Entlastung anbieten zu können und Möglichkeiten und Wege aufzuzeigen, mit denen das Thema Scheidung/Trennung ein wenig aufgearbeitet werden kann; der Großteil liegt natürlich daran, wie die Eltern auch nach einer Trennung miteinander umgehen und wie gut beide Elternteile ihren Kindern erhalten bleiben.

Alle Übungen sind in sich abgeschlossen; der Zeitaufwand ist nie genau im Voraus abzusehen, da er davon abhängt, mit wie vielen Kindern Sie arbeiten, wie sehr diese auf ein Thema einsteigen und wie viel Raum für Gespräche Sie ihnen lassen. Mehr als eine Stunde werden Sie allerdings nicht benötigen, weshalb sich manche Übungen für Unterrichts-

stunden genauso eignen wie für eine Freizeitgruppe in der Pfarre, im Hort, bei den Pfadfindern, in der Kita oder wo auch immer. Auch wenn nie alle Kinder persönlich betroffen sein werden, lernen sie so, Verständnis für manche schwer nachvollziehbaren Verhaltensweisen ihrer Kameradinnen und Kameraden aus Scheidungsfamilien zu entwickeln, und bekommen Anregungen, wie sie ihnen helfen können!

Das Buch soll:

1. Hintergrundwissen vermitteln, was in Scheidungskindern vorgehen kann,
2. aufzeigen, was Scheidungskinder brauchen,
3. eine Fülle an praktischen Übungen anbieten, wie verschiedenen typischen Verhaltensweisen begegnet werden kann.

In diesem Sinne hoffe ich, dass möglichst viele direkt (Eltern) und indirekt (Erzieher\*innen, Lehrer\*innen, Freizeitpädagogen\*innen) Betroffene die Angebote dieses Buches nutzen!

Susanne Strobach

Wien, im September 2010



*Wir alle wollen geliebt werden  
Wir alle wollen geliebt werden.  
Werden wir nicht geliebt,  
wollen wir bewundert werden.  
Werden wir nicht bewundert,  
wollen wir gefürchtet werden.  
Werden wir nicht gefürchtet,  
wollen wir gehasst und missachtet werden.  
Wir wollen ein Gefühl in unseren Mitmenschen auslösen,  
ganz gleich, um welches es sich dabei auch handeln mag.  
Die Seele zittert vor der Leere  
und sucht den Kontakt um jeden Preis.*

*(Hjalmar Söderberg (1869–1941), einer der berühmtesten und meistgelesenen schwedischen Schriftsteller des beginnenden 20. Jahrhunderts)*

---

# Vorwort zur 4. Auflage

Liebe Leserinnen und Leser,

Neunzehn Jahre sind seit dem Erscheinen dieses Buches vergangen und – ich gestehe, zu meiner Überraschung und großen Freude: Es hat sich als Standardwerk etabliert, das nun bereits in der 4. Auflage vor Ihnen liegt. Dafür einfach nur *Danke!*

In den vergangenen fast zwei Jahrzehnten hat ein Bereich im europäischen Raum Einzug gehalten, der aus meinem Leben und damit dem meiner Klientinnen und Klienten nicht mehr wegzudenken ist: *Achtsamkeit*.

Gerade im Kontext von Trennung und Scheidung leisten Haltungen wie Präsenz, Mitgefühl, Vertrauen, Nicht-Erzwingen, Nicht-Urteilen, Loslassen, Geduld, Anfängergeist und ja, auch Dankbarkeit und Großzügigkeit, einen unverzichtbaren Beitrag.

Umso mehr freut es mich, dass ich für diese Neuauflage Claudia Pinkl als Co-Autorin und Jörg Mangold, um das Thema Vater- bzw. Elternsein mit dem sanften Licht der Achtsamkeit zu beleuchten, gewinnen konnte.

Möge dieses Buch alle Eltern erreichen, die ihren Kindern die Trennung/Scheidung so unbeschwert wie möglich gestalten wollen.

Mögen die Impulse aus diesem Buch Oma, Opa, Tante, Onkel, Paten und andere engagierte Familienmitglieder inspirieren, neutrale und für alle Betroffenen verständnis- und liebevolle Begleiter\*innen zu sein.

Mögen Pädagoginnen und Pädagogen Anregungen für die Arbeit mit Kindern finden, um Kindern, die gerade leiden, hilfreiche Wegbegleitung zu sein, und bei den anderen Mitgefühl und Verständnis zu wecken.

Mögen alle Familien heilsame Wege durch Trennung und Scheidung finden.

Susanne Strobach

Wien, im Februar 2021

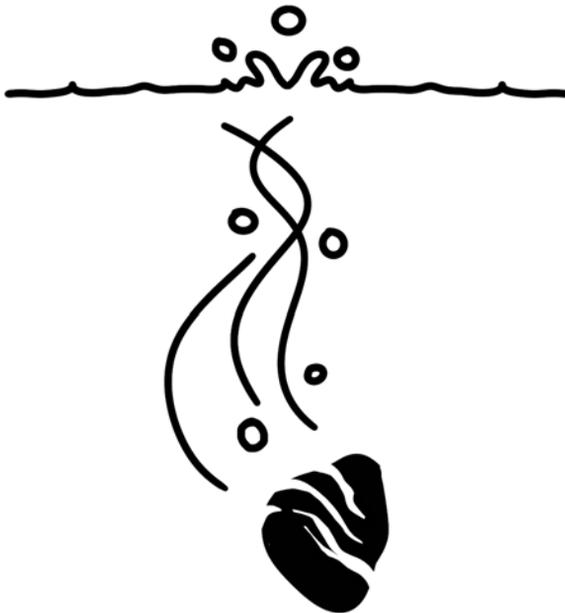
” *Sorgen versenken*

## ***Es einfach loslassen***

*Sorgen können unser Leben zur Hölle machen. Nehmen uns gefangen. Machen uns handlungsunfähig. Manche Situationen oder unangenehme Momente können wir einfach nicht beeinflussen. Nicht verändern. Nicht einmal mit viel Anstrengung. Nehmen wir sie einfach an – diese Situationen. Weil sie eben da sind. Und werden wir uns bewusst, dass auch diese vorübergehen. Schmeißen wir sie wie einen Stein in einen See und schauen wir ihnen beim Untergehen zu, während wir uns bewusst am Seeufer wahrnehmen.*

## ***Erkennen, Annehmen und Loslassen.***

*Claudia Pinkl*



---

# Inhalt

Vorwort 5

Vorwort zur 4. Auflage 7

## Teil I

### Eltern informieren 15

1. Wie erleben Kinder eine Trennung ihrer Eltern? 16
2. Altersspezifische Reaktionen und Hintergründe 21
3. Wie unterstütze ich Kinder bei Trennung/Scheidung der Eltern? 25
4. Altersgemäßer Zugang 27
5. Gründe, warum es Vätern oft schwerfällt, den Kontakt zu ihren Kindern aufrechtzuerhalten 31
6. Es kommt Bewegung in die Trennungssache 35
7. Trauer 40
8. Das Erleben von Verlust 44
9. Achtsamkeit und Resilienz 47
10. Mediation 56

## Teil II

### Kinder stärken 61

1. Anleitung zum Übungsteil 62
2. Symbolik 65
3. Stärkung von Individualität und Selbstwert 66
  - 3.1 Hintergrund 66
  - 3.2 Intention 68
  - 3.3 Spielerische Integration 69
    - Blühende Zweige der Vergangenheit und der Zukunft 69
    - König\*innen-Dusche der lieben Worte 70
    - Hausmusik 71
    - Aufmerksam sein 72

- Das kleine Ich bin ich 73
- Frederick 73
- Weil er nutzlos war 74
- T-Shirt mit Kartoffelstempel bedrucken oder bemalen 75
- 5-Finger-Ich 76
- Mein Name – Ausdruck meiner Persönlichkeit 77
- Dankbarkeit kultivieren 78
- Mobile „ICH“ 80
- Personencollage – Meine vielen Seiten 81
- Eine Handvoll Nüsse 82
- Anleitung 82
- Schattenbild 84
- Kreuzwortname 85
- Vorurteile killen 86
- Gipsmasken 86
- Steckbrief 88
- Paket mit guten Wünschen füllen 89
- Brieffreunde, Brieffreundinnen 90
- Kraftbaum gestalten 91
- Gute Nachrichten über mich 93
- Brosche oder Orden gestalten 94
  
- 4. Heilsamer Umgang mit Scheidung und Trennung 96
  - 4.1 Hintergrund 96
  - 4.2 Intention 98
  - 4.3 Spielerische Integration 99
    - Beziehungsnetz 99
    - Lauter neue Wörter 100
    - Veränderungsspiel 100
    - Bilder zum Thema „Abschied, Veränderung“ 101
    - Brainstorming 102
    - Impulsplakate 103
    - Werbekampagne 103
    - Tagebuch schreiben 104
    - Kreatives Schreiben 105
    - Märchen erfinden 106
    - Arbeit aus Modelliermasse, Ton oder Salzteig 108
    - Der kleine Kater 108
    - Fotoalbum gestalten 116
    - Geschichte von Amor 117
    - Die zerbrochene Vase 118

- 
- Von der Raupe zum Schmetterling – Meditation 121
  - Briefe schreiben 124
  - Verluste/Veränderungen sammeln 125
  - Beileidskarten 126
  - Lebenspanorama 126
  - Erinnerungskiste 127
  - Elfchen 129
5. Heilsamer Umgang mit Ängsten und Sorgen 130
- 5.1 Hintergrund 130
  - 5.2 Intention 132
  - 5.3 Spielerische Integration 133
    - Sorgentheater 133
    - Geisterbahn 135
    - Ängste und Sorgen ausatmen 136
    - Stimmungsbilder 137
    - Dein Krafttier – Meditation 138
    - Schutzschild für kleine Ritter\*fräulein 140
    - Ab ins Klo mit Ängsten und Sorgen 141
    - Sorgenschiff 141
    - Den Angstdrachen verkleinern 142
    - Dein Schutzengel 144
    - Ein sicherer Platz – Meditation 146
    - Gefühle benennen mit Kindern und Jugendlichen 148
    - Der Zaubermantel 148
    - Pantomime 150
    - Gruselgeschichten erzählen 151
    - Impulsplakate 152
    - Geräusch-Kim 153
    - Jakob und Katharina 154
    - Herzklopfen 155
    - Michael hat einen Seemann 156
    - Flaschenpost 157
    - Ängste malen 158
    - Zuversichts-Kerze gestalten 159
    - Klönbecher gestalten 160
    - Der Kummerstein 160
    - Gefühle-Figur 163
    - Auf der Suche nach den Regenbogentränen 164
    - Angstpuzzle 165
    - Wenn sich meine Eltern streiten 166

- Süße Träume und bedrohliche Träume 167
- Post-it-Wand 167
- Deine Sorgen möchte ich haben! 168
- Stimmungscollage 169
- Was mir (keine) Angst macht 170
- Gefühle-Memo 171
- Gefühls-Scrabble 171
- Seinen Himmel gestalten 172
- Hoffnung pflanzen 173
  
- 6. Heilsamer Umgang mit Wut und Aggression 174
  - 6.1 Hintergrund 174
  - 6.2 Intention 176
  - 6.3 Spielerische Integration 176
    - Regenkonzert 176
    - Zeitlupenkampf 177
    - Wilde Tiere 178
    - Gefühle unterdrücken 178
    - Wutkonzert 179
    - Wut wahrnehmen und gezielt ausdrücken 180
    - Wutpalme 181
    - Sich Luft machen 182
    - Wut rauskneten 182
    - Probleme wegschicken 183
    - Wut-Brainstorming 185
    - Reizwortplakat 185
    - Pauls/Susis geheimes Tagebuch 186
    - Räuber und Gendarm 187
    - Geh weg! 188
    - Wochenplan 188
    - Schneckenhaus 190
    - Der Gemütsvogel 191
    - Anna und die Wut 193
    - Schimpfwörter in Papiertüte 194
    - Wutraupe basteln 195
    - Wutfigur basteln 196
    - Wutklöße 196
    - Was kann ich tun, wenn ich wütend bin? 197
    - Schimpfwörter auf Luftballons 198
    - Wutsteine (Ritual) 198
    - Gefühle-Figur 199

- 
- Stimmungscollage 200
  - Kettenreaktion 200
  - Aus dem Gedankenkarussell aussteigen 201
  - Gefühls-Scrabble 203
  - Freude-Ärger-Kuchen 204
  - Anti-Wut-Schachtel 204
  - Skulptur stellen 205
  - Der leere Stuhl 206
7. Familie – Zugewinnfamilie –Patchworkfamilie 207
- 7.1 Hintergrund 207
  - 7.2 Intention 209
  - 7.3 Spielerische Integration 210
    - Komm (nicht) näher 210
    - Angestiftet 211
    - Puzzle 212
    - Sag, wer wohnt bei dir? 213
    - Ein Papa für Paula 213
    - Puppenspiel 217
    - Kerzenritual 217
    - Familienaufstellung mit Fingerabdrücken 218
    - Schäfchen-Mobile basteln 219
    - Schmetterlingsfamilie basteln 220
    - Familienfragen 221
    - Alles Familie 222
    - Stadtmaus und Landmaus 222
    - Wort-Scrabble 223
    - Wenn einer eine Reise tut ... 224
    - Familienaufstellung mit Muscheln 224
- Literatur und Empfehlungen für Bücher, Kartensets und CDs 226
- Anhang: Kopiervorlagen 228



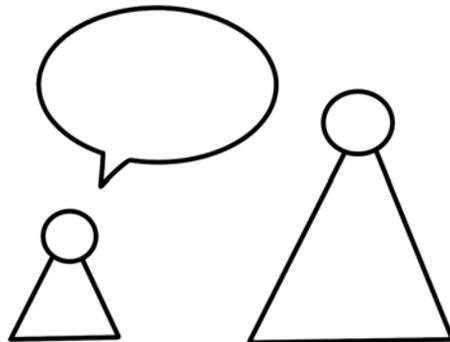
# Teil I

## Eltern informieren

Im folgenden Abschnitt finden Sie Hintergrundwissen, das für Erwachsene aufbereitet wurde, um zu verstehen, was Trennungen oder Scheidungen in Kindern auslösen, wie sich Scheidungskinder fühlen und welche Stolpersteine in Bezug auf Trennung und Scheidung bei Kindern auftreten können. Dieses Wissen kann dabei helfen, sich und Ihren Kindern manche Krisen zu ersparen.

*Für dich zusammengefasst,  
damit du verstehst,  
wie es mir mit der Scheidung  
ergehen kann.*

*Danke, dass du dich damit  
auseinandersetzt!*



# 1. Wie erleben Kinder eine Trennung ihrer Eltern?

Während bei einem Todesfall die Familie gemeinsam trauert, die Umgebung Unterstützung anbietet, Verständnis für etwaige Probleme von Kindern äußert und es je nach Kultur verschiedene Rituale zum Umgang mit Tod gibt, fühlen sich bei einer Trennung oft alle Beteiligten alleingelassen.

Eine Scheidung ist kein punktuellere Ereignis, sondern das Ergebnis oft jahrelanger Konflikte und sie ist auch nicht abgeschlossen mit dem juristischen Akt. Der psychologische Scheidungszeitpunkt ist für jeden der Betroffenen ein anderer. Für einen Partner ist die familiäre Situation aus verschiedenen Gründen untragbar geworden und er beginnt sich innerlich aus der Beziehung zu verabschieden, er überlegt für sich, wie sein Leben in Zukunft gestaltet werden kann. Er leidet als erster unter dem Verlust von Liebe und Gemeinsamkeit. Wenn er die Scheidung anspricht, hat er schon einen Teil der Trauer bewältigt beziehungsweise verdrängt, damit sie ihn nicht bei den folgenden Auseinandersetzungen behindert. Mit der Mitteilung an den anderen, sich trennen zu wollen, wird dieser erstmals mit der in Änderung befindlichen Situation konfrontiert – trotz eigener langjähriger Unzufriedenheit trifft eine Scheidung viele oft unvorbereitet. Für die Kinder ist je nach Alter die Mitteilung der Eltern, sich trennen zu wollen, oder der tatsächliche Auszug eines Elternteils als psychologischer Scheidungszeitpunkt anzusehen.

Im Gegensatz zur Trauer nach einem Todesfall fällt sehr häufig auch der familiäre Rückhalt weg. Nicht selten kommt es vor, dass sich Eltern und Schwiegereltern einmischen und langjährige Freunde Partei für einen der beiden Partner ergreifen oder sich von beiden zurückziehen. Somit verlieren Kinder nicht nur einen Elternteil, sondern einen Großteil ihres sozialen Umfeldes, abgesehen von räumlichen Veränderun-

gen durch Übersiedlung, Schulwechsel oder Eintritt in den Kindergarten oder die nachmittägliche Schulbetreuung bedingt durch die plötzliche Berufstätigkeit der Mutter.

Genauso wie der Trennungszeitpunkt von den einzelnen Familienmitgliedern zu unterschiedlichen Zeiten wahrgenommen wird, sind auch die Gründe, die zur Trennung führten, für jeden andere. Je jünger Kinder sind, umso weniger können sie die Scheidung getrennt von ihrer Person sehen. Für ein kleines Kind gibt es zwar eine Beziehung zwischen Papa und Mama, aber in erster Linie eine Beziehung zwischen Kind und Mama und zwischen Kind und Papa. Wenn nun ein Elternteil weggeht, fühlt sich das Kind persönlich verlassen. Es findet sich nicht liebenswert, nicht brav, nicht fleißig genug, um den Elternteil zum Bleiben bewegen zu können. Dementsprechend leiden alle Scheidungskinder an einem enormen Verlust ihres Selbstwertgefühls. Auch machen Kinder zum ersten Mal die Erfahrung, dass Liebe etwas ist, das aufhören kann! Unweigerlich stellen sie sich innerlich die Frage: Wann hört die Liebe zu mir auf?

Ein Scheidungskind neigt oft dazu, sich beim Besuch bei einem Elternteil besonders angepasst zu verhalten, um ja nicht zu riskieren, dass dieser es vielleicht gar nicht mehr sehen will. Auch der kleinste Konflikt zu Hause kann bei einem Scheidungskind ungeheure existenzbedrohliche Ängste auslösen, es darf ja nicht riskieren, auch weggehen zu müssen.

Ein Kind ist auf den Elternteil angewiesen, bei dem es lebt. Es unterliegt dem Zwang, alles zu unterlassen, was die Beziehung trüben könnte. Kinder tun das, was sie glauben, das von ihnen erwartet wird! Bewusst und unbewusst versuchen sie Konflikte zu vermeiden und verdrängen damit oft Aggressionen, die dann in anderen Bereichen ausgelebt werden, wo sie auf wenig Verständnis stoßen (zum Beispiel aggressives Verhalten gegen andere Kinder, ungezügelte Wutausbrüche aus geringfügigen Anlässen).

Bei einer Scheidung wird von allen Betroffenen etwas anderes betrauert; im Vordergrund steht meistens die Schuldfrage. Gerade Kinder haben ihre eigene Fantasievorstellung von der Paarbeziehung ihrer Eltern. Sie unterschätzen Konflikte, suchen Erklärungen und überbewer-

ten ihre eigene Verantwortung. Der Wunsch nach der Ursprungsfamilie bleibt bei Scheidungskindern sehr lange aufrecht. (Als mein Ex-Mann einige Zeit nach unserer Scheidung wieder heiratete, war ich überzeugt, dass die ständigen Überredungsversuche meines damals siebenjährigen Sohnes, der Papa solle wieder zurückkommen, endlich aufhören würden. Er belehrte mich eines Besseren. Auf meinen Hinweis auf die neue Ehe seines Vaters meinte er nur: „Von der kann der Papa sich ja wieder scheiden lassen, so wie von dir, und dann kann er zu uns zurückkommen!“)

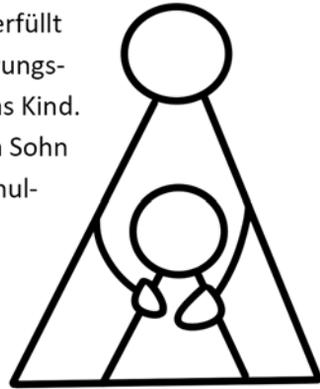
Kinder versuchen oft, sich versöhnend in die Konflikte der Eltern einzumischen, manchmal sogar durch Krankheitssymptome, um die Eltern aus Sorge um Ihr Wohl wieder zusammenzuführen. Wenn das alles nichts nützt, führen Kinder die Trennung auf ein Scheitern ihrer Bemühungen zurück. Ihre Hilflosigkeit und Ohnmacht, etwas dagegen unternehmen zu können, führt zu Wut, die sich auf einen der beiden oder beide Elternteile richten kann. Schuldzuweisungen, die abwechselnd gegen einen der beiden Elternteile gerichtet sind, dienen nur der eigenen Entlastung und haben nichts mit einer objektiven Sicht der Dinge zu tun! Mit Schuld, die ich einem anderen zuweise, entlaste ich mich selbst! Schuldphantasien der Kinder bestärken sich oft auch durch die Erinnerung an Auseinandersetzungen der Eltern, die sich um Erziehungsfragen gedreht haben.

Ein Kind erlebt sich als Teil der Mutter und Teil des Vaters und ist das genetisch zu je 50% auch. Alles, was nun an einem der beiden Elternteile kritisiert wird, wird indirekt am Kind kritisiert! Der Familientherapeut Bert Hellinger meint sogar, dass derjenige das Sorgerecht für das gemeinsame Kind bekommen soll, der „den anderen im Kind am meisten achtet“.

Ein Kind ist Zeit seines Lebens Repräsentant dieser Beziehung. Auch wenn es nie Kontakt zu einem Elternteil hat, sieht es ihm ähnlich und hat Eigenschaften oder Gewohnheiten von ihm! Wenn ich die Mutter/den Vater meines Kindes nicht akzeptiere, akzeptiere ich das gemeinsame Kind auch nicht. Ich werde immer – unbewusst – versuchen, das, was das Kind vom Ex-Partner/von der Ex-Partnerin hat, zu bekämpfen oder ändern zu wollen.

*„Kinder brauchen dann die meiste Liebe,  
wenn sie sie am wenigsten verdienen!“*

In einer aufrechten und guten Beziehung erfüllt jeder Partner eine so genannte Triangulierungsfunktion in Bezug auf den anderen und das Kind. Ein Beispiel dazu aus meiner Familie: Mein Sohn und ich hatten Krach wegen schlechter Schulnoten. Bevor es zum völligen Eklat kam, kam mein Freund nach Hause und besänftigte mich mit Zuhören und einer Umarmung und unternahm dann mit meinem Sohn den Versuch, einen



Schaumkuss in der Mikrowelle zum Zerplatzen zu bringen. So konnte jeder von uns sein Gesicht wahren, das gemeinsame Lachen befreite von den auf beiden Seiten aufgestauten aggressiven Gefühlen und einige Zeit später konnten wir das Thema in Ruhe noch einmal aufgreifen. Solche Szenen fallen weg, wenn auf einmal nur mehr die Mutter/der Vater mit dem Kind alleine ist.

Gerade die Zeit nach einer Trennung stellt für Alleinerziehende die höchste Belastung dar: Zum Chaos in den Gefühlen kommt nicht selten das Chaos in der Wohnung, entweder durch den eigenen Auszug oder die fehlenden Sachen des Partners/der Partnerin. Manche Frauen müssen wieder in den Beruf einsteigen oder die Arbeitszeit aufstocken, manche Männer Überstunden machen, um Unterhaltszahlungen und neue Lebensumstände finanzieren zu können.

Jeder Handgriff muss alleine gemacht werden, für jedes Mal Weggehen, sei es zum Elternabend oder zum Arzt, muss Kinderbetreuung organisiert und bezahlt werden. Das Gefühl, mit der Situation nicht fertig zu werden, die Frage nach dem Warum und existenzielle Sorgen belasten die meisten Alleinerziehenden in der ersten Zeit nach der Trennung sehr. Dass da die Geduld mit den – oft gerade dann auch noch herausfordernden – Kindern fehlt, wundert niemanden. Aber was tun, um eine Entlastung der Situation herbeizuführen?

Sehr hilfreich hat sich das Vorhandensein eines neutralen Dritten erwiesen: ein Familienmitglied (Schwester, Bruder, Patentante oder -onkel), eine Kindergärtnerin, eine Lehrerin, eine psychologisch geschulte Fachkraft oder einfach eine beste Freundin oder ein bester Freund. Am besten gleich mehrere davon: für die Mutter, für den Vater, für das Kind!

Erst vor ein paar Tagen betreute ich mehrere Fünf- und Sechsjährige für zwei Stunden, während ihre Eltern bei einem Elternabend waren. Ich las ihnen eine Geschichte vor und hatte Mal- und Bastelmaterial mitgebracht. Wir sprachen darüber, warum manche Ölkreiden abgebrochen waren und was die Kinder gerne essen. Es dauerte keine halbe Stunde, da fing ein Kind zu berichten an, dass es zwei Papas habe, einen, den es selten sehe, und einen neuen. Sogleich erzählten auch die anderen, ob und wie oft sie ihre getrennt lebenden Väter sehen und wie es ihnen damit gehe. Ich hatte kein Wort von Scheidung gesagt, und auch die Geschichte handelte von etwas ganz anderem! Ich bot nur den geschützten Rahmen an und überließ es der Freiwilligkeit der Kinder, ob und was sie erzählen wollten! Können Sie sich vorstellen, wie groß der Druck in den Kindern sein muss, einer völlig fremden Person, die sie auch nie wiedersehen werden, so wichtige Details aus ihrem Leben anzuvertrauen?!

Ein Kind muss Gelegenheit bekommen, Fragen stellen zu können und ehrliche Antworten zu bekommen; es muss erfahren, dass Aggressionen normal sind und zur Trauer dazugehören; es muss seine Ängste artikulieren dürfen und Trost zugesprochen bekommen; es darf nicht in Loyalitätskonflikte gebracht werden. Es braucht viel Zeit, um wieder Vertrauen in seine Eltern fassen zu können und Sicherheit zu gewinnen, dass es auch der Elternteil, mit dem es nicht mehr zusammenlebt, immer noch liebt!

## 2. Altersspezifische Reaktionen und Hintergründe

Es gibt keine Trennung von Vater und Mutter, die ohne Folgen für die Psyche eines Kindes bleibt. Gleichzeitig verfügen auch Kinder bereits über Krisenbewältigungsstrategien, die allerdings nur zum Tragen kommen, wenn *Halt gebende Rahmenbedingungen* vorhanden sind. Wichtig für das Verarbeiten von Trauer und abhängig davon, wie lange der Trauerprozess dauert, sind:

- Dauer und Krisenintensität der Vorgeschichte,
- Alter des Kindes,
- emotional sichere Bindung an eine Bezugsperson,
- Qualität der Beziehung zum nicht-sorgeberechtigten Elternteil,
- soziales Umfeld (zum Beispiel Einbindung in Großfamilie, Gemeinde, Pfarre o. a.),
- finanzielle Situation nach der Trennung,
- Klima zwischen den getrennten Eltern,
- wie gut Einbindung in neue (Patchwork-)Familie gelingt.

Je jünger Kinder sind, desto mehr halten sie Verbote, Gebote und Verweigerungen der Eltern für Zeichen mangelnder Liebe. Es ist ein normales Phänomen, dass ein verletztes, gekränktes Kind am Höhepunkt seiner Wut die Eltern nicht sehen will, sie weg- oder sogar tot wünscht. Die Ausbrüche sind rasch wieder vorbei, zurück bleibt die Angst, die bösen Wünsche könnten in Erfüllung gehen. Im Normalfall stellt sich die Unbegründetheit dieser Befürchtungen heraus, und das Kind lernt zwischen Fantasie und Realität zu unterscheiden. Im Falle einer Scheidung erlebt das Kind seine Wünsche als erfüllt oder als Bestrafung für seine Wut.

*Wenn sich der Vater in den ersten Jahren des Kindes nicht stark eingebracht hat, haben Kinder bis zum 3. Lebensjahr eine sehr enge Bindung an die Mutter und erleben eine Trennung „relativ“ unproblematisch. Symptome wie zum Beispiel Unruhezustände und körperliche Beschwerden sind in erster Linie eine Reaktion auf den Zustand der Mutter. (Die Probleme tauchen dann in späteren Jahren auf, wenn das Kind anfängt, nach dem Vater zu fragen, oder dieser den Kontakt intensivieren möchte.) Das gilt bitte nicht für Ehen, wo sich beide Elternteile intensiv um das Kind gekümmert haben!*

*Zwischen dem 4. und dem 7. Lebensjahr* durchläuft das Kind wesentliche entwicklungspsychologische Stadien; es wendet seine in der Familie erworbenen Sozialverhaltensmuster auf Gleichaltrige und Gruppen an; Rollen und Einstellungen werden gelernt, die später als Grundschemaschemata von Partnerschaften dienen. Gerade in dieser Phase ist die Auseinandersetzung mit dem gleich- beziehungsweise gegengeschlechtlichen Elternteil sehr wichtig!

Mögliche Reaktionen sind:

- Rückfälle in frühere Entwicklungsstadien (= regressives Verhalten), z. B. Fremdeln, Einnässen,
- verändertes Sprechverhalten (Rückfall in kindliche Ausdrucksformen),
- Aggressivität,
- Depressionsneigung,
- psychosomatische Störungen,
- Phobien (Ängste),
- Überbindung an den verbliebenen Elternteil,
- Schwierigkeiten beim Wechsel vom Kindergarten (vertraute Umgebung) in die Schule (von der Tagesstruktur bis zu anderen Kindern viele zusätzliche Veränderungen!).

*Zwischen 6 und 10 Jahren* ist die Phase der gleichgeschlechtlichen Identifikation; außerhäusliche Kontakte werden gepflegt, zum Beispiel Besuche von Jugend- oder Sportgruppen; die motorischen Bedürfnisse

werden stärker (Bewegungsdrang); es kommt zum Erlernen eines Zeitrhythmus.

Die in dieser Phase auftretende 6-Jahres-Krise kann diese Symptome noch verstärken. Die Schule stellt Leistungsanforderungen an das Kind.

In dieser Zeit beginnt das Kind die Trennungssituation auch rational zu verarbeiten; es wird Erklärungen immer zugänglicher. Gefühle können nach und nach verbal geäußert werden. Die Sorge um das Wohlergehen des ausgezogenen Elternteils ist sehr groß. (Ein wesentlicher Beruhigungsfaktor ist das Kennenlernen der neuen Umgebung des ausgezogenen Elternteils und guter Kontakt zu beiden Elternteilen!) Eine wichtige Rolle spielt die Befindlichkeit des Erziehungsberechtigten. Kinder sind sehr sensibel für „Schwingungen“, selbst Aussagen wie „Ruf den Papa/die Mama doch mal an“ oder „Es macht mir gar nichts aus, wenn du beim Papa/bei der Mama bist“ werden nicht umgesetzt, wenn das Kind an der Glaubwürdigkeit zweifelt. Nicht Inhalt und Häufigkeit solcher Aussagen sind entscheidend, sondern die Frage, ob sie ehrlich gemeint sind!

Mögliche Reaktionen sind:

- vermehrte Angstreaktion,
- steigende Aggressivität,
- absinkende Belastbarkeit,
- Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten,
- Leistungsverweigerung,
- Traurigkeit,
- Neigung zu sozialem oder emotionalem Rückzug,
- Überbindungsbedürfnis an verbliebenen Elternteil,
- Gefühl der Orientierungslosigkeit.

*Zwischen dem 10. Lebensjahr und der Pubertät* können Kinder ihre Konflikte erkennen und ausdrücken, allerdings fehlt gegenüber den Eltern die Offenheit, wenn das Klima aggressionsgeladen ist. Die Bewältigungsfristen dieser Altersgruppe sind durch größere Reife kürzer (sofern die Kinder Unterstützung bekommen!). Es besteht aller-

dings die Gefahr der Überforderung, wenn die Kinder sehr selbstständig und verständnisvoll handeln. Oft übernehmen sie bereitwillig Verantwortung (für den Haushalt oder jüngere Geschwister), was die Gefahr birgt, sie als Partnerersatz zu „missbrauchen“. Der Kontakt zu Gleichaltrigen kommt dabei ebenfalls zu kurz. Kinder in diesem Alter können ihre Rolle in der Beziehung der Eltern relativ gut einschätzen. Konflikte werden ausgetragen und nicht weggeliebt. In diesem Alter besteht der nachhaltigste Wunsch nach Wiederherstellung der Ursprungsfamilie.

Als hilfreich haben sich in jeder Altersgruppe Geschwisterbeziehungen erwiesen – sie geben einander wechselseitig Rückhalt und die Kinder haben auch in aufrechter Ehe bei Konflikten die Möglichkeit „wegzuhören“ (indem sie zum Beispiel miteinander spielen und so „weghören“ können).

” *Die Arbeit läuft Dir nicht davon,  
wenn du deinem Kind den  
Regenbogen zeigst.  
Aber der Regenbogen wartet nicht,  
bis du mit der Arbeit fertig bist.  
Chinesische Weisheit*

