

18.06.2010

## Trennungskinder

*Sonja Vukovic, Berliner Morgenpost, im Gespräch mit  
Jan Steinitz, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut in Berlin*

### **Wann ist eine Trennung der Eltern sinnvoller, als dass sie zusammen bleiben?**

Das müssen die Eltern zunächst einmal für sich entscheiden. Wenn Eltern sagen, sie bleiben „wegen der Kinder“ zusammen, sind sie nicht ganz ehrlich zu sich selbst. Ein unglückliches Zusammenleben schadet jedem Familienmitglied, besonders aber den Kindern, weil es ihnen in ihrer Entwicklung das Modell einer funktionierenden Paarbeziehung vorenthält. Viele erwachsene Patienten kommen zu mir und sagen, es fällt mir schwer, eine glückliche Beziehung zu führen, weil ich das als Kind in meiner Familie nicht erlebt habe.

Für die Kinder stellt die Trennung der Eltern in jedem Fall eine Belastung dar, weil sie mit dem Abbruch einer Alltagsbeziehung einhergeht. Wenn die Möglichkeiten der Arbeit an der Beziehung (z.B. durch Paarberatung) aber ausgeschöpft sind, kann die Trennung das kleinere Übel sein.

### **Was bedeutet es für die psychische Entwicklung eines Kindes, wenn es Probleme in der Familie gibt (wie etwa Süchte) oder die Eltern im Streit oder unglücklich miteinander leben, und sich aber trotzdem nicht trennen?**

Probleme gibt es in jeder Paarbeziehung. Ob ein Kind in seiner psychischen Entwicklung dadurch beeinträchtigt wird, hängt entscheidend davon ab, wie sicher und geborgen es sich in seiner Beziehung zu den Eltern fühlt. Kinder entwickeln ein realistisches und positives Selbstbild nur im Dialog mit einem wohlwollenden Erwachsenen. Wenn ihnen das in den ersten Jahren ihrer Entwicklung gelungen ist, können sie auch familiäre Spannungen ertragen und damit umgehen lernen. Sie erhalten im besten Falle ein Modell dafür, wie man Konflikte löst und Beziehungen gestaltet.

Wenn die Eltern allerdings in fortgesetzten Spannungen zusammenleben, kann dies eine andauernde Traumatisierung für das Kind bedeuten. Es erlebt dann gereizte und unglückliche Eltern, die sich ihm emotional kaum unbeschwert zuwenden können. Gleichzeitig kann es das Gefühl entwickeln, daß ein harmonisches Zusammenleben nicht möglich ist, was sich wiederum auf die spätere Beziehungsfähigkeit des Kindes auswirkt.

### **Wie ist das, wenn ein Elternteil mehr oder minder klar als „der Schuldige“ (weil z.B. gewalttätig) gilt und einer als Opfer?**

Diese Konstellation stürzt Kinder in besonders starke Konflikte. Es sieht ja beide Eltern als seine engsten und wichtigsten Bezugspersonen, fühlt sich ihnen sehr verbunden. So können Kinder den Widerspruch zwischen dem Gefühl „das ist mein Papa/meine Mama“ und der Erfahrung „der/die ist böse“ nur schwer verarbeiten. Weil sie sich auch mit dem „bösen“ Elternteil identifizieren, entwickeln sie häufig Schuldgefühle oder ein negatives Selbstbild. Aber auch das Mitleiden mit dem „Opfer“ kann Schuldgefühle hervorrufen, weil das Kind sich für den Schutz eines Elternteils verantwortlich fühlt, diesen aber nicht leisten kann. In der therapeutischen Praxis sehen wir dann Kinder mit depressiven Symptomen bis hin zu Suizidgedanken, aber auch Kinder und Jugendliche, die das Muster der Gewalttätigkeit oder die Opferrolle fortführen.

### **Und wie, wenn es keinen eindeutig Schuldigen gibt?**

In diesen Fällen fühlt sich nicht selten das Kind selbst für die Konflikte verantwortlich. Häufig hören wir in der Praxis, „meine Eltern haben sich meinetwegen getrennt“. Hier ist es besonders wichtig, dem Kind ehrlich zu vermitteln, daß es die Eltern sind, die zu dem Entschluß gelangt sind, die Beziehung besser zu beenden.

### **Was bedeutet eine Trennung der Eltern für die psychische Entwicklung des Kindes?**

Zunächst einmal bedeutet es – wie schon gesagt – den Verlust einer wichtigen Alltagsbeziehung. Das macht Kinder häufig traurig oder aggressiv, besonders in der Zeit der Einstellung auf die neue Situation. Im weiteren Verlauf hängt alles vom Umgang der Eltern miteinander und mit dem Kind ab.

Ein häufiges Problem ist, daß Kinder von einem abwesenden Elternteil wenig Engagement spüren und sich selbst dafür die Schuld zuschreiben. Obwohl das nicht bewußt geschieht, entsteht beim Kind oft der Eindruck, „ich bin es nicht wert, daß Mama/Papa sich für mich interessiert“. Das hat – je nach Alter des Kindes – starke Auswirkungen auf die Entwicklung seines Selbstwertgefühls.

Eine weitere Schwierigkeit ist die schon angesprochene Verbundenheit, die das Kind beiden Eltern gegenüber empfindet. Lebt das Kind nun bei einem Elternteil, spürt es von diesem oft die Erwartung, den anderen aus seinem Herzen zu verbannen. Besonders dramatisch wird dieser Loyalitätskonflikt, wenn das Kind nach einem

„Wechselmodell“ von beiden Eltern betreut wird. Das daraus entstehende Wechselbad der Gefühle kann Kinder schnell an die Grenzen ihrer psychischen Belastbarkeit führen.

Nach einer Trennung wird mitunter auch die Generationengrenze durchlässiger. Das bedeutet, daß der verbleibende Elternteil seine Gedanken und Sorgen verstärkt mit dem Kind teilt und das Kind so in die Rolle eines Ersatzpartners gerät. Das ist für Kinder zunächst sehr reizvoll, weil sie sich wichtig, ernstgenommen und erwachsen fühlen. Auf lange Sicht stellt es aber eine massive Überforderung dar, die zu schulischem Leistungsversagen oder Kontaktschwierigkeiten unter Gleichaltrigen führen kann.

### **Wie erlebt ein Kind eine Trennung der Eltern und was sollten Eltern unbedingt beachten, damit das Kind nicht der Leidtragende wird?**

Eine verantwortungsvolle Trennung sollte mit einer ausreichenden „Trauerarbeit“ einhergehen. Beide Eltern müssen das Scheitern der Beziehung für sich verkraften, ihren eigenen Anteil daran sehen und gleichzeitig akzeptieren, daß manches eben nicht gelingt. Wenn sie gegenüber dem Ex-Partner über lange Zeit von Gefühlen der Wut, Ablehnung oder Verlassenheit erfüllt sind, wird sich dies auf die Kinder auswirken und ihnen den Verlust noch schwerer machen.

In der Zeit nach der Trennung, in der ein neutraler Umgang oft noch nicht möglich ist, sollten Eltern die Kontakte untereinander auf das Nötigste beschränken und jedem neuen Ärger aus dem Wege gehen. Hier ist es besonders wichtig, die starken negativen Gefühle gegenüber dem Ex-Partner nicht auf das Kind abzuladen, sondern dafür Gespräche mit Freunden oder eine Therapie in Anspruch zu nehmen.

### **Welche Unterschiede gibt es zwischen kleinen Kindern, Jugendlichen und erwachsenen Kindern bei der Verarbeitung und hinsichtlich der psychischen Auswirkungen?**

Natürlich können Jugendliche oder junge Erwachsene, wenn sie eine gesunde Entwicklung durchlaufen haben, eine Trennung viel leichter verkraften als jüngere Kinder, bei denen die Beziehungsfähigkeit noch im Wachsen begriffen ist und die viel stärker auf die Zuwendung ihrer Eltern angewiesen sind. Generell kann man sagen, daß Jugendliche viel abgeklärter über die Beziehung ihrer Eltern denken, als die Eltern vermuten. Besonders in Streitbeziehungen stehen sie oft über den Dingen und sagen klar: „das beste, was ihr für die Familie tun könnt, ist euch zu trennen“.

### **Oft bleiben Kinder bei den Müttern. Manche Frauen sind bis zur Trennung jedoch arbeitslos oder Geringverdiener. Was bedeutet es für das Kind, wenn es zusammen mit der Mutter plötzlich in einer finanziell schlechteren Situation lebt?**

Die finanzielle Situation von Familien spielt dann eine Rolle, wenn sie den Kindern die Teilhabe am sozialen Zusammenleben erschwert. Das kann die Teilnahme an Klassenfahrten, Sportgemeinschaften und anderen Freizeitaktivitäten betreffen, im Extremfall aber auch die Verfügbarkeit von angemessener Kleidung, gesunder Nahrung und notwendigem Lernmaterial. Kinder erleben sich dann als minderwertig und ausgeschlossen.

Auf der anderen Seite ist eine finanzielle Einschränkung natürlich kein Grund für eine Einschränkung des liebevollen Umgangs mit dem Kind. Hier ist das Engagement der Eltern gefragt, Freizeit- und Spielideen zu entwickeln, Verwandte und Bekannte zu aktivieren, Angebote von sozialen Trägern zu nutzen. So können sie dem Kind das Gefühl der Zugehörigkeit im Umfeld und der Geborgenheit in der Familie vermitteln.

### **Und was, wenn die Mutter plötzlich arbeiten geht und weniger Zeit hat?**

Die Auswirkungen hängen natürlich stark vom Alter des Kindes ab. Ein Schulkind hat selbst einen längeren „Arbeitstag“ und kann die Abwesenheit der Mutter verkraften. Der Besuch einer Ganztagschule kann dabei helfen, weil das Kind dann nicht das Gefühl hat, zuhause alleingelassen zu sein. Jüngere Kinder brauchen noch stark den engen Kontakt zu den Eltern und können die Trennung über viele Stunden nicht gut verarbeiten. Es ist nicht zu empfehlen, ein Kind unter 3 Jahren über 8-10 Stunden in der Kita unterzubringen – selbst wenn es sich dort wohlfühlt und gut betreut ist. Auswirkungen auf die Beziehung zu den Eltern und auf die Beziehungsfähigkeit des Kindes können die Folge sein.

Entscheidend ist aber immer, ob ein Elternteil in der Zeit, die zur Verfügung steht, auch wirklich emotional anwesend ist, sich dem Kind zuwendet und ihm das Gefühl einer stabilen, zuverlässigen Beziehung vermittelt.

### **Auf der einen Seite sind nach einer Trennung der Eltern Gespräche mit dem Kind wichtig. Auf der anderen Seite verarbeiten die beiden Elternteile selbst noch die Trennung und neigen vielleicht dazu, dem Kind dann zu viel „Schlechtes“ zu erzählen, oder zu labil zu sein. Wie lösen Eltern diesen Konflikt?**

Hier kann es hilfreich sein, zwischen dem andern als Partner und als Elternteil zu unterscheiden. Als Partner mag er/sie die Quelle von Kränkungen, Enttäuschungen und Ärger für mich sein. Als Elternteil ist er/sie vielleicht durchaus fürsorglich und an der Entwicklung des Kindes interessiert. Dies dem Kind zu vermitteln und

die eigenen Kränkungen nicht auf das Kind zu übertragen, ist eine schwierige, aber für die gesunde Entwicklung des Kindes wichtige Aufgabe.

#### **Was, wenn Kinder ihre Eltern wieder versöhnen wollen?**

Das ist zunächst mal die normale Reaktion. Kinder wünschen sich in der Regel nichts sehnlicher, als daß ihre Eltern sich lieben und verstehen. Mit ihren Geschwistern oder Spielkameraden machen sie die Erfahrung, daß man sich nach einem Streit wieder vertragen kann – das ist es ja auch, was die Eltern von ihnen erwarten! Nun laden sie sich selbst die große Last auf, ihre Eltern wieder versöhnen zu wollen und müssen bald darauf feststellen, daß das hier nicht funktioniert.

Die Überforderung und Frustration, die daraus entsteht, ist gut nachvollziehbar. Um dem Kind die daraus entstehenden Gefühle von Ohnmacht und Wut zu ersparen, sollten die Eltern versuchen, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen, und dies dem Kind auch deutlich machen.

#### **Was, wenn Eltern ihre innere Leere auf die Kinder übertragen und zum Beispiel überfürsorglich werden oder die Kinder zum „Ersatzpartner“ machen (auch in einer unglücklichen Ehe)?**

Von innerer Leere würde ich nicht sprechen. Es kommt aber häufig vor, daß Kinder in eine Partnerrolle geraten, wenn ein Elternteil sich einsam oder unglücklich fühlt. Hier liegt es in der Verantwortung des Elternteils, gut für sich zu sorgen und das Kind nicht zu Erfüllung der eigenen emotionalen Bedürfnisse zu benutzen. Dabei kann es helfen, genau abzuwägen, ob mein Verhalten jetzt gerade aus der Fürsorge für mein Kind oder aus meinem Bedürfnis nach Zuwendung motiviert ist.

Sehr belastend ist es, wenn Eltern – durch Problemgespräche oder demonstratives Leiden – ihre Sorgen auf das Kind abladen. Aber auch die besondere Aufwertung des Kindes als Partner „auf Augenhöhe“ schadet dem Kind in seiner Entwicklung, weil es gezwungen ist, sich mit Problemen auseinanderzusetzen und Entscheidungen zu treffen, die nicht seinen emotionalen Fähigkeiten entsprechen. Es verliert die grundlegende Sicherheit, daß die Eltern das Leben im Griff haben und mit Schwierigkeiten umgehen können.

#### **Worauf deuten Verhaltensmuster von Trennungskindern wie etwa Verschlossenheit, Aggression, aber auch übermäßiger Frohsinn hin? Welche Psychologie steckt dahinter?**

Die Erfahrung zeigt, daß Kinder eine Trennung gut verkraften, wenn es den Eltern gelingt, die Trennung aktiv zu verarbeiten, sich mit dem eigenen Erleben auseinanderzusetzen und die Konflikte auf der Elternebene von den Kindern fernzuhalten. Auffälligkeiten beim Kind sind also in der Regel auf einen fortbestehenden, nicht bewältigten Konflikt zwischen den Eltern und auf die daraus resultierenden negativen Gefühle füreinander zurückzuführen, die dem Kind den unbeschwerten Umgang mit beiden Elternteilen unmöglich machen.

#### **Sollten Eltern zum Beispiel die Schulen der Kinder über die Trennung informieren?**

Das hängt sehr vom Kontakt zur jeweiligen Lehrerin ab. Zeigt das Kind Auffälligkeiten (Unruhe, Niedergeschlagenheit, Kontaktprobleme, Leistungsabfall), ist es sinnvoll das Gespräch mit den Lehrern zu suchen, die Situation zu erklären und gemeinsam über Lösungen nachzudenken. Die meisten Lehrerinnen sind daran interessiert, die Lage eines Kindes zu verstehen, haben aber oft zu wenig Informationen, um unterstützend eingreifen zu können.

#### **Ab wann machen sich Kinder Gedanken um das Wohlergehen der Mütter/Väter und inwiefern sollten Eltern das beachten, wenn es darum geht, ob sie sich trennen oder nicht?**

Interessanterweise spüren schon Säuglinge, wie es ihrer Mutter geht (der Vater kommt in der Regel erst später ins Bild). Wenn Sie aufmerksam beobachten, können Sie feststellen, daß schon sehr junge Kinder ihre Mütter durch Lächeln und Zuwendung aufheitern können. Die Antwort ist also, Kinder sorgen sich vom ersten Tag an um das Wohlergehen der Eltern, weil ihre eigene Existenz davon abhängt. Zunächst die physische (das Überleben), zugleich aber auch die psychische Existenz (die Widerspiegelung im anderen, das Geben und Nehmen in der Beziehung).

Beim Nachdenken über eine mögliche Trennung ist es hilfreich sich zu fragen, in welcher Konstellation können wir am besten für uns und die Kinder sorgen? Gereizte, gekränkte, unzufriedene Eltern bieten dem Kind keine guten Bedingungen für seine psychische Entwicklung. Wenn ich als Elternteil selbst zufriedener werde – sei es durch die Arbeit an der Beziehung oder durch die Arbeit an meinem eigenen Lebensentwurf – kann ich besser für mein Kind da sein und werde es von seiner Sorge um mich entlasten.