

„Befreien Sie sich von Schuldgefühlen“

Was brauchen Kinder, wenn die Eltern sich entlieben? Beziehungscoach und BRIGITTE-Autorin Elena Sohn hat darüber mit dem Kinderpsychologen Dr. Claus Koch gesprochen

BRIGITTE MOM: Man sagt ja immer: Wenn die Eltern sich ständig streiten, ist eine Trennung auch für die Kinder das Beste. Wenn ich den großen Schmerz mitbekomme, dem der fünfjährige Sohn meines Partners durch das Vermissen jeweils eines Elternteils permanent ausgesetzt ist, frage ich mich allerdings: Ist das wirklich so?

DR. CLAUS KOCH: Andauernde Konflikte zwischen den Eltern bedeuten für Kinder ein hohes Maß an Stress, das zeigen viele wissenschaftliche Untersuchungen. Dieser Stress entsteht, weil vor allem jüngere Kinder ständig Angst haben, dass ihre Eltern sich trennen und sie dann allein zurückbleiben. Hinzu kommen starke Loyalitätskonflikte und Schuldgefühle – auch, weil sie Sprüche wie „Wenn die Kinder nicht wären, könnten wir uns trennen“ wörtlich nehmen und sich selbst dafür die Schuld geben, ihren Eltern zur Last zu fallen. Insofern kommt die Forschung zu dem Schluss, dass bei Monate oder Jahre andauerndem Streit eine Trennung für die Kinder tatsächlich besser ist. Sofern die Eltern es

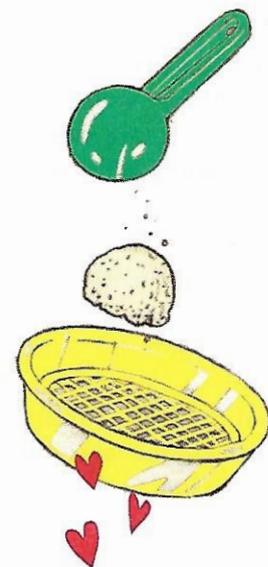
schaffen, anschließend zu einem besseren Umgang miteinander zu kommen – was ja leider durchaus nicht immer der Fall ist.

Zu einem besseren Umgang kommen, heißt: ohne Streit?

Genau, dann ist die Prognose für ihre Kinder, später keine Trennungsfolgen davonzutragen, günstig. Wenn die Eltern nach einer Trennung jedoch genauso weitermachen wie vorher und dann zum Beispiel auch noch vor Gericht ziehen und um das Aufenthaltsrecht kämpfen, hat die Trennung wenig gebracht. Dann ist der Schaden ähnlich groß wie ohne Trennung.

Aber bedeutet das permanente Vermissen eines Elternteils nicht auch Stress?

Bei jeder Trennung müssen Kinder damit fertigwerden, dass sie Mama oder Papa weniger sehen als bisher. Entscheidend ist, dass Eltern an einem Strang ziehen, indem sie zum Beispiel dafür sorgen, dass ihre Kinder sie beide in Alltagssituationen und nicht nur am Wochenende regelmäßig erleben. Und dass sie aktiv verhindern, dass der Kontakt zu einem Elternteil abreißt,



wie es leider immer noch viel zu häufig der Fall ist.

Wie wirken sich konfliktreiche Trennungen langfristig auf das spätere Leben der Kinder aus?

Es kann zu Angst vor Beziehungen und Konflikten kommen, manchmal sogar zu Depressionen oder einer Zurückweisungssensibilität durch die erlebte Ohnmachtssituation – als Erwachsene haben diese Menschen immer Angst, abgelehnt und in ihren Wünschen nicht respektiert zu werden. Das gibt es auch bei anderen Kindern, aber eben nicht so häufig. Ich bin überzeugt: Es gibt keine glücklichen Trennungskinder.



der. Aber es gibt Kinder von getrennten Eltern, die als Erwachsene glücklich sind. Studienergebnisse zeigen, dass etwa zwei Drittel der Betroffenen im Erwachsenenalter darüber hinweggekommen und dann vergleichbar mit Kindern aus traditionellen Familien sind. Aber ein Drittel wird ein Leben lang an dieser Trennung knabbern.

Wie können Eltern entscheiden, was für die Kinder weniger schwierig wäre - Trennung oder Zusammenbleiben mit Konflikten?

Zusammenbleiben ist eigentlich nur eine Option, wenn man die Konflikte klären oder authentisch eindämmen kann. Dafür kann man sich Hilfe von außen holen, etwa durch eine Paartherapie oder Mediatoren.

Wie gut ist es für die Kinder, wenn Paare, die sich entliebt haben, zusammenbleiben?

Selbst wenn ein solches Modell für die Erwachsenen klappt, kann das für die Kinder ganz anders aussehen. Bei den Kleinen kann man noch sagen, sie können nicht erkennen, was eine Partnerschaft von einer Bruder-Schwester-Beziehung unterscheidet. Für sie ist es okay, wenn Mama und Papa nur noch platonisch unter einem Dach leben. Aber je größer die Kinder werden, umso besser verstehen sie die Zusammenhänge und kriegen dann unter Umständen das Gefühl, dass sich etwas nicht echt anfühlt in ihrer Familie. So ein Modell lässt sich nur mit sehr viel Offenheit und Authentizität leben, aber auf keinen Fall, indem man den Kindern vormacht, man wäre noch immer ein intaktes Liebespaar.

Worunter leiden die Kinder Ihrer Erfahrung nach am meisten?

Wenn man den anderen vor den Kindern schlechtmacht. Was Eltern verstehen müssen: Wenn die Mutter über den Vater sagt, der Papa ist böse, dann ist das das schlimmste Gift. Denn ein Kind empfindet sich immer als Teil beider Eltern. Macht der eine den anderen also schlecht, so fühlt sich auch das Kind zwangsläufig schlechtgemacht und abgewertet.

Gibt es Altersphasen, in denen eine Trennung der Eltern besser oder schlechter verarbeitet wird?

Eine Trennung der Eltern vor dem sechsten Lebensmonat ist aus Bindungssicht leichter für ein Kind. Doch das bedeutet nicht, dass die Situation später weniger belastend ist, wenn die Frage auftaucht: Warum habe ich nie die Chance bekommen, Mama oder Papa richtig kennenzulernen? Ab etwa 16 Jahren haben Kinder dann den Vorteil, dass sie keine existenziellen Verlustängste mehr bekommen, wenn ein Elternteil geht. Die Kleinen hingegen kriegen oft regelrechte Todesangst. Sie denken, wenn ein Elternteil sie verlässt, dann kann das andere das auch jederzeit tun.

Was also braucht ein Trennungskind, um sich psychisch gesund zu entwickeln?

Es braucht Eltern, die die Paar- und Eltern-ebene voneinander trennen können, die beide ihrem Kind authentisch versichern, dass sie, obwohl sie getrennt sind, weiter für es da sind. Dass es sich immer und in jeder Situation an sie wenden kann. Dass sie beide das Ziel verfolgen, dass das Kind sicher aufwachsen

kann. Dass sie sich nicht gegenseitig schlechtmachen und dem Kind das Gefühl geben: Deine beiden Eltern sind gute Menschen, und deswegen bist auch du ein guter Mensch. Das ist wissenschaftlich belegt durch Langzeitstudien.

Gerade bei Trennungskindern beobachte ich oft, dass das schlechte Gewissen der Eltern dazu führt, dass die Kinder extrem viel Aufmerksamkeit bekommen und sie zu Helikopter-Eltern werden...

Getrennte Eltern neigen aus Schuldgefühlen oft dazu, sich besonders intensiv um ihre Kinder zu kümmern und



ihnen alles recht zu machen. Oft haben sie Angst, ihre Wünsche abzulehnen nach dem Motto: Er oder sie hat mein wegen schon genug Schmerz erlebt. Das hat mit Helikopter-Eltern aber nicht unbedingt was zu tun, die ihre Kinder nicht selbstständig werden lassen wollen. Mein Rat an getrennte Eltern ist, sich von Schuldgefühlen zu befreien, indem sie zu der Entscheidung stehen, die sie getroffen haben. Sich als Eltern zu trennen, wenn man als Paar unglücklich ist, ist legitim – alles, was man tun kann, ist die Ver-

antwortung zu tragen und die Situation für die Kinder so gut wie möglich zu gestalten.

Was macht man, wenn der/die Ex-Partner*in während oder nach der Trennung schwierig agiert?

Ihn oder sie überzeugen, dass dies dem Kind sehr schadet. Führt das nicht weiter, kann man Freunde, Familientherapeuten oder Mediatoren zur Hilfe holen. Erst wenn nichts mehr hilft, sollte man sich um juristischen Rat bemühen und dem Kind klarmachen, dass es keine Schuld daran trägt.

Der Psychologe Dr. Claus Koch leitet das Pädagogische Institut Berlin (PIB). Sein Buch „Trennungskinder – Wie Eltern und ihre Kinder nach Trennung und Scheidung wieder glücklich werden“ (224 S., 18 Euro) ist im Patmos Verlag erschienen

