



Trennung der Eltern aus Sicht des Kindes

Wenn ein Paar sich dazu entschließt, sich zu trennen oder ein Partner sich dazu entscheidet, die Beziehung zu beenden, ist dies das gute Recht der Person(en). Auch ein Kind sollte kein oder zumindest nicht der einzige Grund dafür sein, eine Beziehung aufrechtzuerhalten, wenn es auf der Paarebene nicht mehr funktioniert und eine Trennung unvermeidbar scheint. Dennoch verhält es sich bei einer Trennung zwischen zwei Personen immer etwas anders, wenn die getrennten Personen **Eltern** sind: In die Trennung des Paares wird automatisch das Kind einbezogen und ist somit ebenfalls von der Trennung betroffen. Anders als die Erwachsenen hat es weniger Bewältigungsmechanismen zur Verfügung, um die elterliche Trennung als einschneidendes Erlebnis zu verarbeiten. Des Weiteren kann das ehemalige Paar nach der Trennung nicht einfach getrennte Wege gehen: Sie sind und bleiben Eltern ihres gemeinsamen Kindes. Dadurch bleiben sie auf der Elternebene miteinander verbunden, unabhängig davon, ob sie den Kontakt aufrechterhalten möchten oder nicht.

Während für getrennte Eltern der eigene Schmerz sowie organisatorische und finanzielle Fragen im Vordergrund stehen, sind für das Kind oft andere Themen relevant. Da das Kind abhängig von den Eltern und der Bindung zu diesen ist, sind diese Themen oft von existenzieller Bedeutung.

Im Folgenden werden drei Themenbereiche erläutert, die aus **Sicht des Kindes** bei der Trennung der Eltern eine wichtige Rollen spielen und maßgeblich beeinflussen, welche Auswirkungen die Trennung der Eltern auf das Wohl und die weitere Entwicklung des Kindes nimmt. Hierbei wird auch beschrieben, inwieweit das elterliche Verhalten nach einer Trennung die psychischen Grundbedürfnisse des Kindes nach **Bindung, Orientierung und Kontrolle sowie Selbstwertschutz** stillen oder verletzen kann.

Neben dem Umgang mit dem Kind sowie der Eltern untereinander wird der organisatorische Aspekt, der durch die Veränderungen, die eine Trennung mit sich bringt, aufgegriffen. Des Weiteren wird darauf eingegangen, wie Eltern nach einer Trennung für sich selbst sorgen können, ohne das Kind in den Verarbeitungsprozess einzubeziehen.



1. Umgang der Eltern mit dem Kind und Umgang der Eltern miteinander

Wenn Eltern sich trennen, suchen Kinder häufig die Gründe dafür bei sich. Sie geben sich die Schuld für die Trennung ihrer Eltern und glauben, eventuell nicht lieb genug gewesen zu sein. Daher ist es wichtig, dass Eltern ihrem Kind unbedingt vermitteln, dass es **keine Schuld** an der Trennung trägt und die Trennung in keinem Zusammenhang zum Kind oder dessen Verhalten steht!

Die Gefühle des Kindes in Bezug auf die Trennung sollten angehört, ernst genommen und akzeptiert werden. Das Kind sollte seine **Gefühle frei ausdrücken** dürfen ohne Angst haben zu müssen, dafür Ärger zu bekommen. Dazu gehört insbesondere auch, das Kind zu **trösten**, wenn es den anderen Elternteil vermisst und die Trauer des Kindes zuzulassen. Auch die Ängste sollten ernst genommen und mit dem Kind besprochen werden. Das psychische Grundbedürfnis nach **Selbstwertschutz**, also das Bedürfnis, sich selber als wertvoll und geliebt zu fühlen, kann so gesichert werden.

Auch wenn ein Elternteil aus der gemeinsamen Wohnung oder dem gemeinsamen Haus auszieht ist es wichtig, dass beide Elternteile weiterhin für das Kind da sind und die Eltern ihm vermitteln, dass sie beide seine Eltern bleiben. Kinder haben das Recht auf **Umgang** mit beiden Elternteilen. Es können feste Zeiten vereinbart werden, an denen das Kind den Elternteil besucht, bei dem es nicht lebt. Auch Telefonzeiten zwischen den Besuchen können unter Umständen je nach Alter des Kindes sinnvoll sein. Die Bindung kann somit auch zu jenem Elternteil aufrechterhalten werden, bei welchem das Kind nicht seinen Lebensmittelpunkt begründet. Das psychische Grundbedürfnis nach **Bindung**, definiert als „langandauerndes affektives Band zu nicht auswechselbaren Personen“ (Bowlby, 1975) gerät somit nicht aus dem Blick.

Damit das Kind in keinen **Loyalitätskonflikt** gerät, ist eine Grundvoraussetzung, dass Eltern **nicht schlecht über den anderen Elternteil sprechen**. Denn dadurch werten sie automatisch auch immer das Kind ab, da es schließlich auch Kind des anderen Elternteils ist. Der Loyalitätskonflikt des Kindes ist umso schwerer, je größer der emotionale Abstand der Eltern infolge der Elternkonflikte ist und je länger der Konflikt andauert. Für die psychische Gesundheit des Kindes ist es daher wichtig, dass Eltern **respektvoll** miteinander umgehen und dem Kind keine Steine in den Weg legen, wenn es ein Elternteil



kontaktieren oder sehen möchte. Durch den Umgang der Eltern miteinander lernt das Kind, dass es weiterhin Mama und Papa und somit eine **Familie** hat, auch wenn die Eltern auf der Paarebene getrennt sind.

2. Struktur und Organisatorisches

Die elterliche Trennung bedeutet immer auch Veränderung in der Lebenswelt des Kindes. Um dem Kind in dieser Umbruchsituation besonderen Halt und Sicherheit zu geben und somit das psychische Grundbedürfnis nach **Orientierung und Kontrolle** zu stillen, kann es helfen, bestimmte **Abläufe, Rituale und Gewohnheiten** gleich bleibend zu lassen. Dies können zum Beispiel gemeinsame Mahlzeiten, die Gute-Nacht-Geschichte am Abend oder Einzelaktivitäten mit Mama oder Papa sein.

Bezüglich organisatorischer Planungen sollten Termine und Entscheidungen auf Elternebene getroffen werden. Zwar kann das Kind altersentsprechend einbezogen werden, jedoch sollten keine Entscheidungen auf das Kind „abgewälzt“ werden („Wann genau möchtest du wie lange bei Papa bleiben?“). Als Orientierungshilfe für Eltern kann immer das Wohl des Kindes in den Mittelpunkt gestellt werden: Ist es für das Kind am besten, wenn es zwei Nächte oder nur eine Nacht beim anderen Elternteil verbringt? Die Entscheidung solch einer Frage hängt zum Beispiel maßgeblich davon ab, wie alt das Kind ist, welche Bindung zum Elternteil, bei dem es nicht wohnt, besteht und wie lange es gegebenenfalls keinen Kontakt gegeben hat. Daher sind solche Themen auch immer individuelle Fragestellungen, deren Entscheidungsgrundlage immer das **Kindeswohl** sein sollte.

Für Kinder ist es schön, wenn Feierlichkeiten, wie Kommunion oder Geburtstage, zusammen mit dem Kind verbracht werden, wenn die Basis zwischen den Eltern stimmt. Wenn zwischen Eltern eine angespannte Stimmung herrscht oder rasch Konflikte entstehen, ist es sinnvoller, jeweils getrennt mit dem Kind zu feiern, um dem Kind keinen emotionalen Stress aufzubürden.



3. Die Trennung verarbeiten – Für sich selbst sorgen

Eine Trennung ist auch für Erwachsene oft eine belastende Situation, die mit Schmerz und Verlust verbunden ist. Daher ist es auch auf der Erwachsenenenebene wichtig, mit Freunden oder den eigenen Eltern zu sprechen und seinen Gefühlen Raum zu geben.

Ganz wichtig ist es aber, nicht das Kind als „Seelsorger“ zu benutzen, also seine Gefühle und Gedanken, die mit dem elterlichen Konflikt zusammenhängen, mit dem Kind zu besprechen. Dies ist für Kinder oftmals überfordernd und die Gefahr einer **Parentifizierung** besteht. Dies bedeutet, dass es eine Rollenumkehr zwischen Eltern und Kind gibt: Das Kind übernimmt eine „Elternfunktion“ und tröstet z.B. seine Mutter oder fungiert als Partnerersatz. Dadurch kann die gesunde Entwicklung des Kindes beeinträchtigt werden, da es viel zu viel Verantwortung für etwas bekommt – in dem Fall die psychische Stabilisierung des Mutters bzw. des Vaters –, das es noch gar nicht leisten kann.

Bei anhaltender Trauer oder einem ausgeprägten Trennungsschmerz sollten Betroffene nicht zögern, gegebenenfalls **professionelle Hilfe** anzunehmen, z.B. im Rahmen von Beratung oder Therapie. Manchmal können durch eine aktuelle Trennung alte Wunden aufgerissen werden, die es in einem professionellen Setting zu bearbeiten gilt. Ebenso kann eine Trennung eine Lebenskrise auslösen, die es leichter zu bewältigen gelingt, wenn mit einer neutralen Fachperson, wie z.B. einem Psychotherapeuten, darüber gesprochen wird.