

## Trennung meistern - für Groß und Klein

Im Jahr 2019 wurden circa 149 000 Ehen geschieden. Insgesamt waren etwa 122 000 Minderjährige von einer Scheidung der Eltern betroffen.<sup>1</sup> Wenn eine Beziehung zwischen den Elternteilen beendet wird, Liebe eventuell in Hass umschlägt, kann sich dies herausfordernd und stressreich für alle Beteiligten der Familie auswirken. Für die Kinder wird die Situation vor allem schwer, wenn sie – wenn auch unbewusst – zum Spielball ihrer Eltern werden.

Die Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle der AWO bietet Unterstützung in vielfältigen Erziehungs- und Lebensfragen, so beispielsweise auch in Trennungs- und Scheidungssituationen. Im Mittelpunkt stehen Fragen der Auswirkungen, der Gestaltung der elterlichen Sorge sowie des Umgangsrechts nach der Trennung. Wie kann es gelingen, seelisch gesund in dieser Ausnahmesituation zu bleiben? Dies kann hier selbstverständlich nicht allumfassend und endgültig beantwortet werden, aber die Inhalte der Beratungen zeigen, dass sich unterschiedliche Fragen nach einer Trennung auftun.

### Was bedeutet eine Trennung für den einzelnen Elternteil?

Eine Trennung stellt jede beteiligte Person vor eine neue Herausforderung. Wahrscheinlich liegt bereits eine Zeit zurück, die Kräfte gezehrt hat, in der das Für und Wider der Beziehung abgewogen wurde, die Trennung einen überraschte, ... Nach einer Trennung sind Klärung und Neuorganisation verschiedenster Angelegenheiten herausfordernd. Hierbei aufmerksam und achtsam mit sich selbst zu sein scheint schwierig, dennoch lässt sich so eventuell der ein oder andere Stressor des Alltags beschwichtigen. Woran bemerke ich bei mir, dass ich erschöpft oder gestresst bin? Welche Signale bemerke ich bei mir und meinem Körper? Individuell zu beantworten sind dann Fragen wie: Wie kann ich wieder Kraft tanken? Wie kann ich meinen Stresspegel reduzieren?<sup>2</sup> Dabei sind den Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt: Während für manche Personen ein Gespräch mit einer/ einem Bekannten unterstützend sein kann, so kann bei Anderen das Lesen eines Buchs oder das Anzünden von Kerzen als hilfreich empfunden werden.

### Was bedeutet eine Trennung für uns als Eltern?

Auch wenn sich nach der Trennung beide Elternteile unterschiedlich weiterentwickeln und möglicherweise vielfältige Gründe zu der Trennung geführt haben, sollte/n das Kind/ die gemeinsamen Kinder das gemeinsame Interesse der Eltern bleiben. Denn eine Trennung bietet auch eine Chance, dass der Streit zwischen den Elternteilen endet und sich neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung auftun. Es ist auch weiterhin von Bedeutung, sich über die Bedürfnisse des Kindes gemeinsam auszutauschen. Dies beinhaltet unter anderem auch die Klärung, wie die Betreuung des Kindes weiterhin geregelt sein soll. Der Kommunikation zwischen den Eltern - beziehungsweise wie diese gestaltet werden kann - kommt hierbei eine wichtige Rolle zu. Idealerweise

ist es möglich, dass sich die Eltern an einen Tisch setzen und gemeinsam Lösungen finden können. Ist ein Aufeinandertreffen der Eltern mit Konflikten und Stress für alle Beteiligten verbunden, können Überlegungen angestellt werden, ob das Einbeziehen weiterer Personen - wie Nachbarn, Bekannten oder neutralen Menschen - die Situation entschärfen könnte. Wenn Konflikte zwischen den Eltern immer wieder hochkochen, kann außerdem die leitende Frage hilfreich sein, ob und wann es den Elternteilen möglich ist, rechtzeitig aus der Situation auszusteigen beziehungsweise diese zu unterbrechen, so dass sich der Konflikt in der Situation nicht weiter hochschaukelt.<sup>3</sup>

### **Was bedeutet eine Trennung für unser Kind/ unsere Kinder?**

Für Kinder verändert sich vieles in ihrer bisherigen Lebenswelt, wenn sich ihre Eltern trennen. Um den Übergang in diesem neuen Lebensabschnitt gut zu meistern, brauchen Kinder in dieser Zeit besonders viel Zuwendung. Gleichzeitig sind die Eltern bei ihrer Trennung oftmals mit ihren eigenen Sorgen beschäftigt. Wie kann eine tiefergehende Belastung von den Kindern ferngehalten werden? Unterstützend für die Kinder in ihrer Bewältigung können sein: Wenn die Konflikte der Eltern nicht vor dem Kind ausgetragen werden, diese nicht mit dem Kind besprochen werden und wenn vor dem Kind nicht negativ über den anderen Elternteil gesprochen wird.<sup>4</sup> Die Akzeptanz, dass beide Elternteile für das Kind emotional bedeutsam sind und demnach auch die Klärung von Wegen, wie das Kind weiterhin die Eltern sehen kann – losgelöst von dem eigenen Empfinden dem anderen Elternteil gegenüber – scheint herausfordernd aber bedeutsam zu sein.<sup>5</sup> In Abhängigkeit des Alters des Kindes kann es sich die Schuld an der Trennung der Eltern geben. Diesbezüglich ist Aufklärung und Entlastung durch die Elternteile wichtig. Generell kann es in unterschiedlichen Altersspannen zu verschiedenen Reaktionen von dem Kind auf die Trennung der Eltern kommen. Auch Kinder, die keine besonderen Reaktionen zeigen, leiden.<sup>6</sup> Dabei müssen die Reaktionen der Kinder auf die Trennung der Eltern nicht immer ein Zeichen dafür sein, dass professionelle Hilfe nötig ist. Das Auseinandergehen von Mutter und Vater bedeutet für Kinder eine Trennungserfahrung, welche Kraft kostet und eine neue Positionierung des Kindes in seiner bisherigen Lebenswelt muss stattfinden. Nach wie vor gilt, dass die Bedürfnisse des Kindes erfüllt werden müssen. Ein Sicherheitserleben kann bei den Kindern bestehen bleiben, wenn sie merken, dass sowohl die Mutter als auch der Vater nach der Trennung noch für sie da sind.<sup>7</sup>

### **Was tun, wenn Fragen offenbleiben?**

Wie bereits zuvor erwähnt, bedeutet eine Trennung der Eltern nicht zwingend, dass professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden muss. Viele Familien finden individuelle Lösungen nach der Trennung. Falls Konflikte zwischen den Eltern anhalten, Sie für sich selbst Hilfe suchen oder Sie sich um ihr Kind sorgen, sollten Sie nicht zögern, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Falls Sie sich Unterstützung wünschen, können Sie sich bei der AWO Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle, Untere Beete 5, 36433 Bad Salzungen unter ☎ 03695/ 69 48 19 melden.

Spezifische Gruppenangebote nach einer elterlichen Trennung, die für Eltern sowie für Kinder – und in der Regel in der Beratungsstelle – stattfinden, müssen in diesem Jahr coronabedingt pausieren. Hier kann Einzel-, Eltern- beziehungsweise Familienberatung eine Alternative darstellen.

Anschließend finden Sie Literatur zum Weiterlesen oder zur Vertiefung des Themas. Diese hat neben eigenen Erfahrungen aus der Beratung als Grundlage zur Erstellung des Artikels gedient. Die Gliederung orientierte sich an Teilen der KiB- Materialien.<sup>8</sup>

---

<sup>1</sup> Statistisches Bundesamt (destatis) (2020). Pressemitteilung Nr. 268 vom 15. Juli 2020. Online verfügbar unter: [https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2020/07/PD20\\_268\\_12631.html](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2020/07/PD20_268_12631.html), zuletzt eingesehen am 01.09.2020.

<sup>2</sup> Walper, S., Normann, K., Bröning, S. (2014). *Kinder im Blick- Elternmappe*. LMU, Familiennotruf München (Hrsg.). München: Meiling Druck.

<sup>3</sup> Walper, S., Normann, K., Bröning, S. (2014). *Kinder im Blick- Elternmappe*. LMU, Familiennotruf München (Hrsg.). München: Meiling Druck.

<sup>4</sup> Koch, C., Strecker, C. (2011). *Kindern bei Trennung und Scheidung helfen. Psychologischer und juristischer Rat für Eltern*. Weinheim, Basel: Beltz.

<sup>5</sup> Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. (2018). Unterschiedliche Familien – zahlreiche Möglichkeiten. Gemeinsames Erziehen nach Elterntrennung. In: Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. (Hrsg.): *Informationen für Erziehungsberatungsstellen*. (2). Erlangen: Druckerei PRINT COM e.K.

<sup>6</sup> Figdor, H. (2011). *Scheidungskinder – Wege der Hilfe* (7. Aufl.). Gießen: Psychosozial-Verlag.

<sup>7</sup> Strobach, S. (2002). *Scheidungskindern helfen*. Weinheim, Basel: Beltz.

<sup>8</sup> Walper, S., Normann, K., Bröning, S. (2014). *Kinder im Blick- Elternmappe*. LMU, Familiennotruf München (Hrsg.). München: Meiling Druck.