

Kinder nach der Trennung – Was hilft mir, wenn es stürmt?

Ich weiß nicht, ob Sie dieses Webinar als betroffener Elternteil oder Familienangehörige anschauen, als Pädagogin oder als Pädagoge oder einfach, weil Sie persönlich Interesse an dem Thema haben, wie es Kindern geht, wenn Eltern sich trennen oder scheiden lassen. Ich werde jetzt da eher so den Begriff Trennung verwenden, dass ich nicht immer Trennung/Scheidung sagen muss, sonst ist es zu kompliziert.

Also wie geht es Kindern, wenn Eltern sich trennen? Ich werde versuchen, so ein bisschen einen allgemeinen Überblick zu geben die nächste dreiviertel Stunde, Stunde, und ich werde versuchen, so ein bisschen die Herausforderungen anzusprechen und auch das Erleben der Kinder – Wie geht es den Kindern? Welche Reaktionen sind möglich? Und natürlich auch welche Faktoren wirken sich fördernd aus für die Kinder? Aber auch genauso welche Faktoren erschweren vielleicht dieses Erlebnis? Was wirkt sich ungünstig auf die Kinder aus?

In Beratungsgesprächen oder auch in den Elterngesprächen der „Rainbows“-Gruppe stelle ich Eltern meistens eine Frage und diese Frage heißt: „Kennt Ihr Kind, beziehungsweise kennen Ihre Kinder auch andere Kinder, die von der Trennung ihrer Eltern betroffen sind?“ Die Antwort darauf ist sehr unterschiedlich. Jetzt denken Sie vielleicht „Naja, im Jahre 2021 ist Trennung/Scheidung nichts Besonderes mehr.“ Aber es gibt immer noch viele Kinder, die keinen Freund oder keine Freundin haben oder auch niemanden aus der Klasse kennen, wo die Eltern getrennt sind oder vielleicht einfach nicht darüber gesprochen wird.

Tatsache ist, dass laut aktueller Scheidungsstatistik der Statistik Austria im Jahre 2020 521 Paare im Burgenland geschieden wurden. Davon sind 409 Kinder betroffen im Alter unter 18 Jahren. In diese Statistik fallen natürlich nur die Scheidungen hinein, da Trennungen statistisch nicht erfasst sind. Das heißt, es sind mehr als 409 Kinder davon betroffen, dass ihre Eltern sich trennen.

Ich stelle diese Frage, ob Kinder andere Kinder kennen, daher, weil Kinder sich ihr eigenes Weltbild kreieren. Und dieses Weltbild kreieren sie aus den Dingen, die sie wahrnehmen, die sie hören, die sie sehen, und sie interpretieren für sich die Wirklichkeit der Welt. Das ist auch der Grund, warum ich diese Frage stelle, weil das Wissen, das die Kinder um Trennung/Scheidung haben bevor sie selber damit konfrontiert werden, große Auswirkungen hat, wie Kinder dann zum Beispiel reagieren oder was sie glauben, was sie denken oder was sie glauben zu wissen. Denn wenn Kinder zum Beispiel andere Kinder kennen, Freunde, Schulfreunde oder Verwandte, Cousins, Cousins, wo die Eltern getrennt sind, dann stellen sie sich andere Fragen als Kinder, die niemanden kennen, die keine Freunde haben, die davon betroffen sind. Sie ziehen Vergleiche, zum Beispiel könnte eine Frage sein „Was kommt denn da jetzt auf mich zu? Bei der Lea und beim Paul da war es so, dass der Papa

auf einmal nicht mehr gekommen ist. Könnte mir das auch passieren?“ oder „Wie fühlt es sich denn an, ein Scheidungskind zu sein?“ oder „Könnte es sein, dass die Mama wieder heiratet und nochmal Kinder bekommt? Das war bei der Nora auch so. Vielleicht geht das bei mir auch so.“ Also je nachdem welche Erfahrungen die Kinder schon davor gemacht haben, welche Ideen sie dazu haben, das wirkt im Vorfeld schon einmal mit, lange bevor es vielleicht Thema in der eigenen Familie wird. Und wenn die Eltern sich dann aber entscheiden oder wenn sie dann vor der Situation stehen, dass sie sich selber trennen, dann haben die Kinder schon dieses Weltbild, das sie sich davor kreiert haben, oder diese Interpretationen haben sie schon im Kopf und das wirkt mit.

Andererseits stelle ich diese Frage auch, weil in Gesprächen oft klar wird, dass Kinder sehr wenig Möglichkeiten haben oder Anlaufstellen, um über diese neuen Lebenssituationen zu sprechen. Es gibt wenig Möglichkeiten, Gefühle auszudrücken, die ich als Kind habe, oder Sorgen, die ich habe, wenn ich in dieser neuen Lebenssituation bin. Es ist auch oft nicht bekannt, welche Reaktionen auftreten oder welche Reaktionen folgen können. Und für viele Erwachsene ist es auch schwierig, das Thema anzusprechen, weil man das Kind natürlich nicht belasten möchte, man möchte nicht, dass das Kind vielleicht traurig wird, oder manchmal entsteht auch so der Gedanke, vielleicht frage ich etwas hinein in das Kind. Wie wichtig es aber ist, dass man da offen umgeht und dass man mit Kindern auch über das Thema Trennung spricht, möchte ich durch einen Vergleich deutlich machen.

Ich arbeite ja auch in der Kindertrauerbegleitung und wenn jetzt zum Beispiel ein Kind betroffen ist vom Todesfall eines Familienangehörigen, gibt es ganz viele Rituale. Es gibt Rituale, es gibt Bücher, jeder in der Familie versucht, das Kind zu unterstützen, es zu trösten, mit ihm Strategien zu finden, wie es mit der Veränderung umgehen kann und wie es lernen kann, mit diesem Verlust zu leben, beziehungsweise diesen Verlust zu bewältigen. Trennen sich jetzt aber Eltern, welche Rituale gibt es da? Es wird von der Gesellschaft vielleicht nicht einmal gesehen, weil die Kinder nicht darüber sprechen, weil die Kinder das nicht so nach außen tragen. Dabei gibt es sehr viele Herausforderungen, vor die Kinder gestellt sind, das heißt die Kinder und natürlich auch die Eltern. Zum einen ändert sich oft der Wohnort, mindestens von einem Elternteil, und manchmal auch für die ganze Familie. Manchmal sind die Kinder direkt betroffen, dass sie umziehen müssen, und es gibt auf einmal zwei Wohnsitze. Das ist eine riesige Herausforderung, aus diesem gewohnten Umfeld in ein neues Umfeld zu kommen. Es ändert sich der ganze praktische Lebensalltag der Kinder. Man muss sich neu organisieren. Wer bringt die Kinder jetzt zur Schule? Wer holt sie ab? Wer ist da, wenn ein Kind krank ist? Wer macht die Jause? Wer bringt die Kinder zum Sportunterricht? Und so weiter. Das heißt, da gibt es ganz viele Veränderungen, die mit großen Herausforderungen verbunden sind. Die Wochenplanung, das soziale Netz verändert sich auch oft, denn wenn zum Beispiel jetzt Kinder umziehen, kann es sein, dass auf einmal

Betreuungspersonen ausfallen, die vorher da waren. Vorher war die Oma da am Nachmittag, die fällt vielleicht jetzt weg. Und was sich auch verändert ist einfach diese Eltern-Kind-Beziehung, diese Selbstverständlichkeit, dass Mama und Papa immer da sind, ist auf einmal nicht mehr da. Das ist natürlich die größte Herausforderung, denn wenn ich jetzt den Papa sehen will, muss ich mir vielleicht was ausmachen, wenn ich die Mama sehen will, je nachdem wie die Familienverhältnisse dann nachher sind.

Sie sehen, diese Frage „Kennen die Kinder andere Kinder?“ begründet sich darin, einfach zu schauen, was ein Kind in dieser Situation braucht und welche Rituale hilfreich sind, welche Strategien für die Bewältigung.

Also man muss genau hinschauen und sich im Vorfeld Gedanken machen, welche Unterstützung hilfreich ist. Wenn Kinder dann mit der Trennung ihrer Eltern konfrontiert sind, sprechen die Kinder in ihrem Umfeld oft nicht darüber. Ich habe es auch erlebt, ich war ja lange im elementarpädagogischen Bereich tätig und die Kinder haben das oft nicht angesprochen, weil es ihnen vielleicht unangenehm ist, weil sie nicht wissen, was sie sagen sollen. Das Thema Angst und Scham kommt oft bei älteren Kindern noch dazu, denn Kinder wollen so sein, wie alle anderen, sie wollen da nicht aus der Reihe fallen und sie wissen oft eben nicht, dass auch andere Kinder von der Trennung der Eltern betroffen sind. Und Erwachsene trauen sich manchmal eben dann nicht das anzusprechen, weil sie Sorge haben, dass sie vielleicht ein Kind zum Weinen bringen. Oder was soll ich fragen? Oder wie soll ich da nachfragen?

Ich stelle diese Frage auch Kindern, die zu mir kommen. Ich frage Kinder: „Glaubst du, passiert das oft, dass Eltern sich trennen?“ Und dann antworten die Kinder sehr unterschiedlich. Manche Kinder, wieder je nach Erfahrung oder nach Lebenssituation, sagen „Ich glaube nicht so oft. Das passiert vielleicht nur mir.“ Und manche Kinder, die andere Freunde kennen, sagen „Ja, manchmal passiert das.“ Und ich frage die Kinder dann, ob sie darüber sprechen mit ihren Freunden oder mit einer Freundin, und das passiert sehr selten. Sie sehen schon alleine aus dieser Situation, dass es wichtig ist, dass wir Erwachsene da offen sind und die Möglichkeit nehmen, mit Kindern über ihre Situation, über ihre Gefühle zu sprechen, auch über ihre Ängste und Sorgen. Da komm ich gleich noch darauf zu sprechen, welche Reaktionen das sein könnten.

Also es ist ganz wichtig für Kinder, dass sie da einen verlässlichen Erwachsenen an der Seite haben, der sie begleitet und unterstützt und der den Kindern hilft, sich neu zu orientieren. Was ich zum Glück auch erlebe ist aber, dass auch das Umfeld immer mehr informiert wird. Auch die Eltern wissen inzwischen, dass es wichtig ist, die Lehrer zu informieren, die Lehrerinnen, die Kindergartenpädagoginnen. Denn die Kinder reagieren natürlich nicht nur zu Hause, sondern verändern sich auch im Umfeld, und das fällt den Institutionen dann natürlich auf und die Pädagoginnen oder Pädagogen können die Kinder

gut unterstützen und sind da wichtige Bezugspersonen außerhalb der Familie. Und was noch dazu kommt ist, dass Pädagogen und Pädagoginnen nicht emotional gebunden sind, das heißt, denen kann man ganz einfach andere Dinge erzählen als den Eltern. Das ist so wie wenn die Kinder zum Beispiel zu uns kommen, zu „Rainbows“, da bin ich eine Vertrauensperson und nicht emotional involviert und die Kinder haben die Möglichkeit, über Dinge zu sprechen, die sie vielleicht den Eltern nicht sagen wollen, weil sie sie nicht belasten wollen und weil ich neutral bin und weil ich ihnen zusichere, dass es diese Verschwiegenheit gibt bei uns. Das heißt, alles, was die Kinder erzählen, das bleibt auch bei mir und es ist oft ganz wichtig, jemanden zu haben, wo man weiß, man kann Ärger aussprechen, man kann Trauer aussprechen, ohne dass es Konsequenzen hat oder dass eine Mama oder ein Papa vielleicht noch trauriger oder noch wütender werden. Also diese Information, die die Kinder brauchen am Anfang, da ist es wichtig, dass man ihnen die gibt.

Am Anfang ist es so: „Wie sagen wir es unseren Kindern?“ Das ist oft für Eltern wirklich der schwierigste Schritt. Dieser Gedanke: Wie wir mein Kind reagieren? Wie reagiert mein Kind, wenn es hört, dass wir uns trennen? Und was soll ich überhaupt sagen? Gibt es irgendwie einen guten Zeitpunkt mit dem Kind darüber zu sprechen? Und die Sorge natürlich, was passiert danach? Finde ich die richtigen Worte? Und man darf ja nicht vergessen, auch die Eltern sind in dieser Zeit, wo sie sich trennen, in einer emotional sehr schwierigen Situation. Auch die Emotionen der Eltern spielen eine große Rolle wie Trauer, Wut, Enttäuschung oder was natürlich auch allen Eltern gemeinsam ist, ist dieses Schuldgefühl, weil natürlich niemand die Kinder verletzen will, und dieser Gedanke, dass die Familie zerbricht, ist für Eltern wirklich auch sehr schwierig und löst Schuldgefühle aus.

Es gibt sehr viele unterschiedliche Familiensituationen und Gründe, warum Paare sich trennen. Familiensituationen sind oft sehr komplex und unterschiedlich, deswegen möchte ich hier in diesem Webinar wirklich von Familien sprechen, wo die Elternteile sich entschieden haben, sich einvernehmlich zu trennen, das heißt wo beide darauf bedacht sind, wirklich die Kinder gut zu begleiten, und wo man sich über viele Dinge einig ist, sonst würde das einfach den Rahmen hier sprengen. Das ist vielleicht nachher die Gelegenheit, wenn sie dazu speziell eine Frage haben, dass wir das nachher noch besprechen können.

Was ich Elternteilen immer empfehle, wenn sie zum Beispiel zu uns kommen zu der Beratung, dass sie sich vor dem Gespräch mit den Kindern einige Gedanken machen. Das heißt, was ist wichtig vor so einem Gespräch mit dem Kind? Zunächst einmal: Was sagen wir dem Kind? Dieses „Wir“ bedeutet wir als Mama und als Papa. Es ist immer gut, wenn Sie gemeinsam als Eltern das Signal setzen „Wir haben diese Entscheidung getroffen. Wir trennen uns.“ Also was sagen wir unserem Kind? Wie erklären wir unserem Kind, warum wir uns trennen? Welche Informationen braucht das Kind in diesem ersten Gespräch? Was muss es wissen? Und natürlich ganz ein wichtiger Gedanke ist: Wie wird mein Kind

reagieren? Denn das ist, was oft wirklich die Eltern erschreckt vor diesem ersten Gespräch, weil sie keine Ahnung haben oder weil sie sich fürchten davor, wie die Kinder reagieren. Was auch ganz wichtig ist, was Sie vielleicht auch miteinbeziehen in diese ersten Gedanken: Wie wird es mir selber gehen? Wie wird es mir als Mama gehen, als Papa gehen, wenn ich meinem Kind diese Veränderung beibringe? Natürlich ist da die Angst, selber zu weinen oder selber sehr emotional zu sein. Und ich denke mir, wenn Sie authentisch sind, dann wird es dem Kind nicht schaden. Und natürlich dürfen eine Mama oder ein Papa auch traurig sein über diese Veränderung, die da passiert, denn die Emotionen, wie gesagt, die sind ja nicht nur bei den Kindern, sondern auch bei den Eltern, weil sich da ganz viel verändert.

Bei diesem Gespräch wird es wahrscheinlich so sein, dass die jüngeren Kinder zunächst nur sehr wenig Informationen brauchen, diese dafür aber sehr klar und vor allem altersgemäß. Es ist gut, das wirklich kurz zu halten und diese wichtigsten Informationen einmal zu geben. Und dieses Gespräch kann sein, dass das fünf Minuten ist, kann sein, dass das zehn Minuten ist und nicht länger und dann folgt ein zweites oder ein drittes Gespräch. Also bei diesem ersten Gespräch brauchen jüngere Kinder zunächst einmal die Information, dass die Mama und der Papa sich trennen. Und da komm ich jetzt noch einmal zurück auf dieses, wo ich gestartet habe mit dieser Frage „Kennen die Kinder jemand anders?“ oder „Haben die Kinder Freunde, wo die Eltern getrennt sind?“ Dann werden die Kinder wissen, was das bedeutet, trennen. Wenn Ihr Kind niemanden kennt, dann weiß es vielleicht nicht einmal, was das heißt, trennen oder scheiden lassen. Also das können die Eltern selber wahrscheinlich am besten abschätzen, inwieweit ihr Kind das auch versteht. Weil ich habe es immer wieder erlebt, dass Kinder so nach zwei, drei Jahren kommen, weil auf einmal nicht klar ist, warum sich die Eltern getrennt haben, was da der Grund war. Und da scheitert es manchmal daran, dass die Kinder vielleicht noch mit dem Wort „trennen“, das haben sie nicht verstanden, und dann hören sie den Rest des Gesprächs gar nicht mehr, weil sie in Gedanken damit beschäftigt sind: Aha, trennen, was bedeutet das oder was meint denn die Mama da damit oder der Papa? Also zu schauen, dass die Kinder die Worte, die sie wählen für dieses Gespräch, besonders die jüngeren Kinder, dass sie auch verstehen, was damit gemeint ist. Da können Sie natürlich nachfragen, da kennt jeder sein Kind am besten.

Wichtig ist auch bei diesem ersten Gespräch, die Kinder über den Zeitpunkt der Trennung zu informieren. Wenn Sie genau wissen, wann Sie sich räumlich trennen, dann können Sie das den Kindern natürlich schon sagen. Wenn es noch nicht so ganz genau sicher ist, wann Sie ausziehen werden, wer in welche Wohnung ziehen wird, dann sollen die Kinder das auch wissen. Dann kann man zum Beispiel sagen „Nach Ostern wird das sein“ oder „Wenn die Mama eine neue Wohnung hat“, „Wenn der Papa eine neue Wohnung hat“. Also diese Dinge können Sie den jüngeren Kindern, oder sollen Sie den jüngeren Kindern bei diesem Gespräch auch schon sagen.

Was auch eine ganz wichtige Information ist, ist natürlich, dass die Mama immer die Mama bleiben wird und der Papa immer der Papa bleiben wird, ganz egal wie sich die Wohnverhältnisse ändern, aber das ändert sich nicht. Es ändert sich ganz viel nach außen, aber das bleibt gleich und das wird so bleiben, dass die Mama und der Papa nicht als Elternteile verloren gehen. Das ist eine große Sorge, die die Kinder verständlicherweise haben.

Junge Kinder können sich meistens noch nicht so genau vorstellen, wie das ist. Wenn die Mama oder der Papa sich trennen, wie ist das dann? Wie läuft das dann ab? Wie fühlt sich das an? Was bedeutet das für mein alltägliches Leben? Und dann passiert es manchmal, dass Eltern dieses Gespräch führen und die Kinder weinen vielleicht oder sagen „Ich will das nicht“ oder gehen gleich spielen und danach fragen die Kinder gar nichts mehr. Das hat damit zu tun, dass die Kinder noch nicht verstehen und noch nicht begreifen, was es für sie bedeutet. Was bedeutet es für mich, dass meine Mama und mein Papa sich trennen? Und dann passiert dann oft, dass die Kinder erst in späterer Folge reagieren, zu dem Zeitpunkt, wenn die Eltern wirklich räumlich getrennt sind, weil dann spüren sie, dann merken sie, dann erleben sie im Alltag, wie es wirklich ist, wenn man nicht mehr als Familie zusammenlebt. Manchmal fragen die Kinder auch nicht, weil sie glauben, schon zu wissen, wie das funktioniert. Deswegen bin ich wieder bei dieser ganz ersten Frage, wenn ein Kind sieht: „Ah bei der Nora ist das so – der Papa ist weg, der kommt nicht mehr, dann könnte das bei mir ja auch so sein.“ Also manchmal fragen Kinder nicht, weil sie noch nicht wissen, welche Fragen sie stellen sollen, und manchmal fragen sie auch nicht, weil sie glauben, schon zu wissen, wie es sein wird.

Wenn Sie mit älteren Kindern oder Jugendlichen sprechen, dann wird dieses erste Gespräch wahrscheinlich ganz anders ausschauen. Dann kann es sein, dass schon viele konkrete Fragen kommen, weil die natürlich schon eine ganz andere Lebenssicht haben, weil die schon andere Erfahrungen haben, weil die vom Intellekt ganz anders sind und einfach wahrscheinlich schon viel mehr verstehen, was das bedeutet oder bedeuten kann. Die wollen wirklich dann vielleicht genau wissen, welche Veränderungen den Alltag betreffen. Kann ich meine Freunde noch sehen? Muss ich die Schule wechseln? Oder kann ich immer noch zum Musikunterricht gehen? Die wollen dann oft wirklich so ganz konkrete Dinge wissen. Und ich rate Ihnen wirklich, wenn Sie vor dem Gespräch, wie gesagt, da haben Sie sich Gedanken gemacht, und im Gespräch, haben Sie keine Scheu, haben Sie keine Angst vor den Fragen der Kinder. Wichtig ist, dass Sie offen mit den Kindern reden. Alles, was Sie schon wissen, welche Veränderungen stattfinden, bespricht man mit den Kindern, was man noch nicht weiß kann man auch so ansprechen. Versuchen Sie nicht, irgendetwas schönzureden, weil es einfach eine Information ist, die das ganze Leben verändert. Das Leben der Kinder wird auf den Kopf gestellt und die müssen die Möglichkeit haben, da

nachzufragen, die müssen die Möglichkeit haben, auch nicht nur im Gespräch, sondern auch zu einem späteren Zeitpunkt die Mama und den Papa fragen zu dürfen. Und das ist auch eine wichtige Information, die Sie geben können, weil nicht alle Fragen natürlich sofort da sind, und dass man sagt „Du kannst jederzeit kommen. Wir versuchen jetzt einmal so weit es geht das zu klären, was sich verändern wird, aber alle Fragen, die noch kommen, die kannst du jederzeit an beide Elternteile stellen.“ Was früher oder später alle Kinder wissen wollen ist dieses „Warum“. Also da auch genau zu überlegen, was und wie kann man Kindern erklären, dass man sich trennt. Da gibt es ganz verschiedene Möglichkeiten und ganz verschiedene Modelle. Da muss man auch ganz genau hinschauen, wenn man zum Beispiel die Erklärung gibt „Wir lieben uns nicht mehr“, dann besteht natürlich die Angst der jüngeren Kinder, wenn die Mama und der Papa sich nicht mehr lieben, vielleicht lieben sie mich dann eines Tages auch nicht mehr.

Sollten Sie als Nicht-Elternteil jetzt gerade zuhören und mit fragenden Kindern oder Jugendlichen konfrontiert sein, so nehmen Sie das erst einmal als Vertrauensbeweis, denn Kinder stellen Fragen nur Personen, denen sie vertrauen und wo sie wissen, dass sie auch offen sind, und wo sie auch eine Antwort erwarten können. Ich habe vorhin schon gesagt, dass es diese Anlaufstellen oft sehr minimiert nur gibt. Wenn Sie jetzt zu diesen Anlaufstellen gehören und die Kinder stellen Ihnen Fragen, dann ist das ganz toll, dass die Kinder da eine Möglichkeit haben, Unklarheiten zu beseitigen.

Was jedoch wichtig ist, wenn Kinder Sie fragen, es geht darum, dass sie Gefühle ausdrücken, dass sie Sorgen ausdrücken, aber bitte keine Hypothesen oder Annahmen aufstellen oder besprechen. Was konkret in der Familie ist, das weiß natürlich nur die Familie selbst, aber Sie können das Kind unterstützen, dass es vielleicht selber die Eltern fragt, beziehungsweise können Sie dem Kind anbieten, ob sie mit ihm die Eltern fragen sollen, oder wie man die Eltern da informieren kann, dass da noch Themen offen sind. Ein wichtiges Signal bei diesem ganz ersten Elterngespräch ist natürlich, dass Sie, das habe ich schon gesagt, dass die Mama und der Papa das Gespräch gemeinsam machen, dass Sie sich gemeinsam als Eltern mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern zum Tisch setzen und sagen: „Es gibt etwas, was wir besprechen müssen.“ Denn wenn ein Elternteil das nur macht, ist es für die Kinder so, als wenn einer das möchte und der andere das nicht möchte. Natürlich ist das oft so bei Paaren, dass einer das mehr forciert, die Trennung, und der andere weniger, doch Sie dürfen nicht vergessen, Sie trennen sich als Paar, aber niemals als Eltern. Das heißt, diese Paarverbindung kann aufgelöst werden, aber diese Elternverbindung zum Kind bleibt bestehen, und deswegen ist es wichtig, dass Sie dieses Gespräch gemeinsam machen und dass Sie dem Kind somit das Signal senden „Wir bleiben als Eltern präsent“, weil die Kinder dem natürlich vertrauen müssen, dass sie dann auch wirklich kommen können. Wenn sie mit der Mama das Gespräch führen oder nur mit dem Papa, dann ist immer so ein bisschen

Unsicherheit da – Darf ich dann wirklich auch den anderen Elternteil, der dieses Gespräch nicht geführt hat, fragen? Was auch ganz wichtig ist, wenn Sie dieses Gespräch planen, nehmen Sie sich Zeit. Nicht zwischen zwei Terminen oder auch mal schnell so zwischendurch. Also es ist wirklich etwas, dem man Zeit geben soll, was die Wichtigkeit unterstreicht, und auch das Handy sollte natürlich ausgeschaltet sein, dass da keine Störungen sind dazwischen.

Wann ist der richtige Zeitpunkt, dem Kind zu sagen, dass sich das Leben ändert? Ideal ist es natürlich, wenn Sie mit dem Kind sprechen sobald Sie wissen, dass Sie sich trennen, denn Sie dürfen nicht vergessen, Kinder leben in der Familie. Kinder spüren, wenn Veränderungen da sind. Kinder spüren, wenn die Eltern sich vielleicht nicht mehr so gut verstehen: Die schlafen schon in getrennten Räumen, die reden nicht mehr viel miteinander. Und deswegen ist es gut, sobald Sie sich entschieden haben, dass die Trennung stattfindet, bitte auch mit den Kindern sprechen und dieses Gespräch suchen, denn durch dieses Gespräch entsteht Klarheit und dieses Gespräch und die Klarheit sorgt dafür, dass die Kinder nachfragen können und dass Sie nichts heimlich machen müssen, weil gerade in dieser Phase, wenn man sich trennt, gibt es so viel Organisationen, man muss eine Wohnung suchen, man muss Dinge einpacken, man muss Dokumente ordnen und, und, und. Und dann muss man das nicht heimlich machen und die Kinder sind dabei und man kann die Kinder sogar miteinbeziehen. Und dass Kinder das schon lange vorher spüren, das höre ich oft auch immer wieder von Pädagogen oder Pädagoginnen, die lange vorher schon merken, dass sich das Kind irgendwie verändert, obwohl die Eltern das noch gar nicht benannt haben, aber die Kinder verändern sich, weil die sind irritiert, weil die merken, irgendetwas liegt da in der Luft, irgendetwas ist anders und ich weiß gerade nicht, worum es geht. Geht es jetzt um mich? Habe ich etwas falsch gemacht? War ich schlimm? Habe ich irgendwas getan? Habe ich schlechte Noten geschrieben? Und deswegen ist es gut, wenn Sie da Klarheit hineinbringen und mit dem Kind das ansprechen, was sich verändern wird, damit es keine Vermutungen anstellen muss. Oder bei sehr jungen Kindern ist die Fantasie auch sehr rege, also die malen sich Dinge aus, die mit der Realität dann nichts zu tun haben, und da ist es wichtig, dass die Wahrnehmung und die Information der Kinder übereinstimmen.

Manchmal ist auch so die Frage, gibt es eigentlich ein ideales Alter, dass man sich trennt oder scheiden lässt, und da muss man einfach sagen, es hat jedes Alter so seine Themen. Sehr junge Kinder haben andere Themen als Jugendliche, vielleicht können wir da später noch darauf eingehen, wenn es die Zeit noch zulässt. Also von dem her, es kommt immer darauf an, wie die Eltern die Kinder begleiten.

Jetzt möchte ich kurz so ein bisschen etwas über die Reaktionen noch erzählen. Die Kinder reagieren nämlich sehr unterschiedlich. Gibt es im Vorfeld schon viele Auseinandersetzungen zwischen den Eltern, dann sagen die Kinder oft „Ah, habe ich mir eh

schon gedacht. Ihr habt so viel gestritten und da habe ich mir schon gedacht, dass das passieren könnte, dass ihr euch trennt.“ Manchmal sind die Kinder sogar im ersten Augenblick erleichtert, wenn es sehr viel Streiterei gab, dass der Streit endlich aufhört. Und das höre ich auch oft bei Elterngesprächen, dass die Eltern sagen: „Die Kinder haben sogar gesagt: „Ja, trennt euch, weil dann ist der Streit vorbei.““ Aber bitte nicht verwechseln. Die Kinder sind froh, dass der Streit aufhört, aber nicht, dass die Eltern sich trennen. Also das zu differenzieren, dass das zwei verschiedene Dinge sind.

Die Eltern, mit denen ich spreche, die frage ich natürlich auch immer, was Sie denken, wie ihre Kinder reagieren werden, beziehungsweise manchmal haben die Eltern dieses erste Gespräch schon hinter sich und da gibt es natürlich ganz verschiedene Reaktionen. Die einen Kinder weinen, weil sie sehr traurig sind, weil sie diese Veränderung nicht wollen. Sehr energetische Kinder oder sehr willensstarke Kinder, die schreien natürlich vielleicht auch und sagen „Nein, das möchte ich nicht und ich möchte nicht aus dem Haus ausziehen. Bleibt zusammen.“ Die setzen da gleich alle Gegenwehr ein, um das zu verhindern, dass das passiert. Manchmal verlassen Kinder auch den Raum, weil sie einfach überfordert sind, weil sie das nicht hören wollen. Also es gibt ganz verschiedene Reaktionsmöglichkeiten und viele Kinder stellen auch konkrete Fragen gleich, die wollen ganz genau wissen, was passiert und auch was mit ihnen passiert.

Bei Jugendlichen ist es oft so, die zeigen sich sehr unberührt. Da glaubt man: „Aha, okay, ja, die sind in einem Alter, die verstehen das schon und die können schon gut damit umgehen.“ Und da darf man sich nicht täuschen lassen, weil Jugendliche natürlich andere Entwicklungsthemen haben. Die würden gerne von der Familie weggehen, lieber mit Freunden zusammen sein, sich loslösen von den Eltern und auf einmal hören sie „Die Eltern trennen sich“ und was passiert? Ich muss mich eigentlich wieder um die Familie kümmern, von der ich mich eigentlich jetzt langsam loslösen möchte und mein eigenes Leben leben. Deswegen zeigen Jugendliche nach außen hin oft wenig Emotionen und wie gesagt, lassen Sie sich nicht täuschen, wenn Sie mit Jugendlichen zu tun haben oder mit Jugendlichen arbeiten.

Sie sehen schon, es gibt keine klaren Verhaltensregeln, wie die Kinder auch reagieren. Da gibt es nicht so einen konkreten Faden. Man kann im Vorfeld auch nicht sagen, gibt es eine gute oder eine schlechte Reaktion, denn wie die Kinder im ersten Augenblick reagieren hat nichts damit zu tun, wie die Kinder in weiterer Folge diese Krise bewältigen oder wie sie weiterhin damit zurechtkommen. Denn viel mehr und viel ausschlaggebender ist es, wie die Kinder selber die Trennung erleben und wie die Eltern in weiterer Folge miteinander umgehen. Das hat viel mehr Auswirkungen, wie die Kinder die Trennung verkraften, beziehungsweise wie sie in weiterer Folge ihr neues Leben gestalten können. Und natürlich kommt es auch darauf an, wie die Kommunikation ist. Sind die Eltern auch bereit, Fragen zu

beantworten? Können die Kinder Fragen stellen? Und gibt es auch Verständnis für die Gefühle der Kinder, die da aufbrechen in der ersten Zeit beziehungsweise dann auch in weiterer Folge, weil ja nicht alle Kinder sofort reagieren.

Und was man nicht vergessen darf, ganz am Anfang steht natürlich die Irritation und die Unsicherheit, weil ganz viele Fragen auftauchen, einige davon habe ich schon genannt, und die Vorstellung, wie der Alltag funktionieren wird, wie sich das verändern wird, ist noch nicht so ganz klar. Und die Kinder machen sich viele Gedanken darum. Da bin ich wieder bei meiner Frage eingangs: Sie machen sich Gedanken um das, was sie schon kennen, beziehungsweise um das, was sie noch nicht kennen und mit Fantasie füllen müssen. Es ist so, dass sich selbst Kinder, die schon die Vermutung hatten, dass die Eltern sich trennen, Sorgen und Gedanken machen. Wenn sie da mit der Realität konfrontiert sind, wissen sie noch nicht, wie es sein wird. Wie wird der Alltag sein, wenn die Eltern räumlich getrennt sind? Das kann man erst erleben, wenn man mitten drinnen ist. Und wie wird es sein, entweder nur die Mama oder nur den Papa zu haben? Das heißt, ich habe nicht mehr die Mama und den Papa gemeinsam. Wir werden als Familie nichts mehr gemeinsam unternehmen. Das sind Dinge, die können sich die Kinder vorher meistens noch nicht vorstellen, erst zu dem Zeitpunkt, wenn es dann real wird. Weil gerade bei jüngeren Kindern diese Vorstellung oft fehlt, kommt es auch gerade bei jüngeren Kindern erst zu einem späteren Zeitpunkt zu Reaktionen. Manchmal sind Eltern in einem Gespräch und sagen: „Wir haben den Kindern das gesagt. Die haben geweint oder haben den Raum verlassen, aber seitdem geht es ihnen gut. Sie stellen keine Fragen und die haben das gut verkraftet.“ Aber wie gesagt, Kinder können es erst begreifen, wenn die räumliche Trennung zum Beispiel wirklich da ist. Dann können sie erst verstehen, wie das ist. Und dann fangen Kinder zu reagieren an. Dann kommen die Gefühle, dann spürt man, dass sich da was verändert bei den Kindern auch. Darauf gehe ich gleich noch ein, welche Palette es da gibt. Wichtig ist nur einfach, dass sie da eben einbezogen werden, denn wenn sie einbezogen werden in diese Veränderung, dann haben Kinder die Möglichkeit, da langsam hineinzuwachsen. Das heißt, wenn sie eine neue Wohnung bekommen, können die Kinder schon mitgehen, die Wohnung anschauen. Man kann planen: Welche Möbel werden gekauft? Welche Sachen bleiben vielleicht in der alten Wohnung? Welche Sachen kommen in die neue Wohnung? Die Kinder können mitaussuchen, mitgestalten. Die Kinder mit in diese Veränderung zu nehmen ist ein Schritt, dass sie die Krise gut bewältigen können. Ganz schlimm ist es, wenn etwas plötzlich passiert. Mir hat einmal ein Bursche erzählt, er ist nach Hause gekommen und alle Sachen vom Papa waren weg. Da waren die Kästen leer. Da, wo die Bilder gehängt sind, war auf einmal so ein leerer Rahmen. Und das ist ganz schlimm für die Kinder. Wenn man andererseits sagt „Ich packe heute die Sachen zusammen. Du weißt, ich zieh nach Ostern

um. Magst du mir helfen? Dann haben die Kinder die Möglichkeit, da mitzumachen und so auch sich langsam an diese Veränderung zu gewöhnen.

Um dieser Phase der Irritation und Unsicherheit da entgegen zu wirken und um die Kinder und Jugendlichen zu unterstützen, muss man sie wirklich über alle Veränderungsschritte informieren, alle Veränderungsschritte, die ihr Leben betreffen. Also die Wohnung, welche Schule, wer wird künftig für dich da sein? Wer wird dir die Jause machen? Wer bringt dich zum Fußball? Und so weiter.

Was für jüngere Kinder auch ein Thema ist neben der Irritation und Unsicherheit, dass sie oft so das Gefühl haben, dass nicht nur die Eltern sich trennen, sondern dass sich die Eltern auch von ihnen selbst trennen. Die fühlen sich persönlich verlassen durch diese emotionale Bindung und Abhängigkeit und sie haben manchmal auch das Gefühl, der Papa geht weg, der verlässt mich, weil er mich nicht mehr will. Das ist ganz wichtig, dass man ihnen das erklärt, dass zwar die Partnerschaft aufgelöst wird, nicht aber die Elternschaft. Das heißt, wir sind kein Paar mehr, aber wir bleiben deine Eltern. Denn für Kinder sind Eltern ganz lange Mama und Papa und nicht Mann und Frau. Also diese Differenzierung kommt erst zu einem späteren Zeitpunkt. Die Annahme, dass Eltern sich auch vom Kind trennen, führt manchmal dazu, dass das Selbstwertgefühl der Kinder beeinträchtigt wird. Dass sie einfach sagen „Ich bin es nicht wert, dass die Mama oder der Papa bei mir bleiben.“, da sich vor allem jüngere Kinder als Teil der Mama, als Teil des Papas fühlen und so ganz stark verbunden sind miteinander. Sehr junge Kinder glauben auch, dass sie irgendetwas tun könnten, um die Eltern wieder zusammenzubringen. „Ich möchte, dass die Mama und der Papa wieder zusammen sind. Ich will, dass es so ist wie früher.“ Und dieser Wunsch, dass es so sein soll wie früher, das erlebe ich sogar bei Jugendlichen oft, auch wenn die genau wissen „Die Mama ist wieder verheiratet. Der Papa ist wieder verheiratet.“, aber dieser Wunsch, der bleibt ganz lange bestehen.

Ein großes Thema ist auch Schuldgefühle. Kinder glauben meistens in irgendeiner Weise schuld zu sein, dass sich die Familie verändert. Wenn Sie dieses Elterngespräch führen mit den Kindern, ist es wichtig, das anzusprechen, dass die Kinder in keiner Weise irgendetwas gemacht haben, das dazu führt, dass die Eltern sich trennen. Sehr viele Eltern wissen das schon und ich höre das auch immer wieder als Feedback, dass Eltern den Kindern das sagen. „Ihr seid nicht schuld.“ Und dieses Schuldgefühl, das kann ein ganz diffuses Gefühl sein. Das muss nicht einmal was Konkretes sein, das kann auch eben das sein, „Ich kann nichts tun, dass die Eltern sich wieder verstehen.“

Also am Anfang ist so ein großes Gefühlschaos, würde ich sagen. Das ist auch das, so wie wir in „Rainbows“ arbeiten, dass wir so ganz stark mit Gefühlen arbeiten, weil die Kinder diese Gefühle nicht differenzieren können. Da ist auf der einen Seite natürlich dieses Schuldgefühl, dann haben Kinder oft Angst: „Jetzt ist ein Elternteil weggegangen.“ oder „Der

Papa und die Mama haben sich entliebt, vielleicht passiert mir das auch. Vielleicht gehen wir auch weg.“ Und dann kommt es zu Reaktionen, dass die vielleicht Probleme haben in der Schule, dass sie nicht so gerne in die Schule gehen, dass sie in der Früh im Kindergarten nicht bleiben wollen. Das sind so Anzeichen dafür, dass das Thema „Angst“ sehr stark bei den Kindern da ist, diese Verlustangst auch.

Wut ist bei den Kindern auch sehr oft präsent, weil sie einfach wütend sind auf diese Lebenssituation, die sie nicht möchten. „Ich möchte nicht, dass ihr euch trennt. Ich möchte nicht umziehen. Ich möchte nicht, dass ich einmal nur beim Papa oder bei der Mama sein kann. Ich bin wütend, dass ich da gar nichts tun kann. Ich habe da nichts mitentschieden und keiner hat mich gefragt, ob ich das will.“ Und wenn diese Wut keinen Katalysator findet, wenn diese Wut keine Möglichkeit findet, nach außen zu dürfen, dann wird es manchmal auch zur Aggression, dass wirklich dann die Kinder andere verletzen oder Dinge kaputt machen oder so.

Was oft übersehen wird, gerade bei Trennung/Scheidung, wenn jemand verstirbt, nimmt man an, dass die Kinder trauern, aber wenn Eltern sich trennen, vergisst man die Trauer oft. Aber auch Trennung/Scheidung ist ein Trauerprozess, denn überall, wo man etwas verliert, was man gerne hat, mit dem man in Beziehung steht, trauert man. Das muss man betrauern, damit man sich verabschieden kann und in ein neues Leben hineinschauen kann und sich neu orientieren kann. Überall wo Veränderung passiert, gibt es Trauerprozesse. Das heißt, die Kinder sind manchmal auch weinerlich oder sie sind ein bisschen depressiv und ziehen sich zurück.

Manchmal sagen Eltern: „Wo müssen wir denn aufpassen? Wo müssen wir uns denn wirklich Sorgen machen?“ Grundsätzlich muss man sagen, dass jedes Symptom, das die Kinder zeigen, ein gutes Zeichen ist, weil Scheidungssymptome wichtig sind für die Verarbeitung. Scheidungssymptome, die die Kinder zeigen, geben uns die Möglichkeit als Erwachsene, auf das Kind einzugehen, wir können schauen, wo das Kind noch Information braucht, wo das Kind vielleicht auch Unterstützung braucht, sei es jetzt in der Familie oder durch Fachleute, und jedes Symptom zeigt uns, dass das Kind reagiert. Anzunehmen, dass die Kinder die Scheidung einfach so wegstecken, das ist leider eine falsche Annahme, denn man weiß, dass jedes Kind irgendwie reagieren muss auf diese Veränderung in seinem Leben. Das heißt, egal welche Reaktion kommt, es ist eine gute Reaktion. Und vielleicht kann man so sagen, die Scheidungssymptome sind eine Sprache der Kinder und mit dieser Sprache zeigen sie uns, wie es ihnen geht. Manchmal reagieren Kinder auch nicht. Dann kann es sein, wie ich vorher schon gesagt haben, dass sie vielleicht nicht wissen, was sie fragen sollen, dass sie vielleicht schon ihr eigenes Bild haben, dass sie erst später reagieren oder dass es vielleicht gerade noch nicht möglich ist, weil die Mama oder der Papa noch so

beschäftigt sind mit ihren eigenen Themen, dass gerade kein Platz ist für die Themen der Kinder.

Ich habe jetzt hier ganz viel erzählt und ich will Sie auch nicht erschrecken und es ist so individuell, wie Kinder die Trennung ihrer Eltern verarbeiten, und das hängt von ganz vielen Faktoren ab. Es ist gut zu wissen, dass es ganz viele Reaktionen gibt von Kindern. Es ist gut zu wissen, weil dann kann man die Kinder unterstützen. Und es kommt immer darauf an, wie alt die Kinder sind, welches Umfeld sie haben, welche Persönlichkeit die Kinder haben und natürlich auch welche Stärken und Ressourcen die Kinder haben. Es gibt Kinder, die bringen ganz viele Ressourcen mit, die sind ganz klar. Ich erlebe das auch in den Gruppen immer. Es gibt Kinder, die können ganz klar sagen „Ich bin wütend, weil die Mama und der Papa immer noch streiten, obwohl sie getrennt sind.“ oder „Ich bin traurig, weil ich meine Mama gerne viel öfter sehen würde.“ Es gibt Kinder, die sind sehr klar, und es gibt Kinder, die brauchen wirklich Unterstützung und Klarheit und da brauchen sie einfach die Unterstützung von den Erwachsenen, die sie da begleiten.

Zum Schluss möchte ich noch etwas zu der Kontaktregelung sagen. Die Kontaktregelung ist natürlich ein Faktor, ein wichtiger Faktor zur Bewältigung der Scheidung. Je besser der Kontakt ist zu beiden Elternteilen, sowohl zu dem, der ausgezogen ist, als auch zu dem, wo das Kind hauptwohnhaft ist. Das ist ein wichtiger Schutzfaktor, dass das Kind zu beiden Eltern nach wie vor einen guten Kontakt haben kann. Denn wie gesagt, die Eltern trennen sich als Paar, bleiben aber Eltern. Und das ist so ein Thema in der Beratung auch immer, dass man so von dieser Paarebene, in der man als Mann und Frau miteinander verbunden ist, auf die Elternebene kommt, wo sie Mama und Papa sind und das Kind gut begleiten können. Das redet sich so leicht und ist eines der schwierigsten Dinge, die Eltern selber bei der Trennung bewältigen müssen und umgehen müssen. Denn auch die Eltern haben ihre eigenen Emotionen und da ist es oft schwierig, diese Mamarolle oder diese Paparolle zu behalten. Es ist aber wie gesagt eines der wichtigsten Dinge, weil es sonst passieren kann, dass Kinder in einen Loyalitätskonflikt kommen. Wenn die spüren, die Mama und der Papa sagen zwar „Wir sind immer da für dich“, aber im Grunde genommen erwartet die Mama oder der Papa, dass das Kind zu einem von ihnen hält, dann entsteht ein Loyalitätskonflikt für die Kinder, weil sie das Gefühl haben, sie stehen dazwischen. Und wer hat denn jetzt eigentlich recht? Hat die Mama recht oder hat der Papa recht? Und je mehr die Eltern nach der Trennung noch in Konflikt sind, umso schwieriger werden auch diese Übergänge. Da höre ich dann manchmal, dass man vermutet, dass ein anderer Elternteil das Kind negativ beeinflusst hat, dabei ist das Kind oft so zerrissen, weil diese Übergänge schwierig sind, weil natürlich der Papa anders tut, vielleicht andere Regeln hat als die Mama.

Wir arbeiten in der „Rainbows“-Gruppe sehr viel mit Symbolen und Zeichen und ich möchte Ihnen zum Abschluss noch ein Bild mitgeben, das ich manchmal mit den Kindern auch

verwende, und möchte Ihnen eine sehr berührende Aussage eines Kindes dazu erzählen: Wenn Eltern Kinder bekommen, dann lieben die Kinder beide Elternteile und es wird nie in Frage gestellt, dass die Kinder die Mama und den Papa gernhaben dürfen. Das wird erwartet oder das gehört dazu in der Familie. Und dann passiert es, dass die Eltern sich trennen und man kann nicht verhindern, dass das Herz einen Riss bekommt. Das heißt, es entsteht ein Riss durch diese Verletzung. Aber dieser Riss, der kann wieder heilen. Wenn Kinder aber jetzt gezwungen werden oder in die Situation kommen, dass Eltern erwarten: „Wir sind getrennt. Wir lieben uns nicht mehr. Und wir möchten gerne, dass das Kind sich jetzt entscheidet, ob es Mama oder Papa liebt.“ Dann passiert das. Und ich glaube das wünscht keiner einem Kind, dass es so leben muss.

Ein Kind hat zu mir gesagt in der Gruppe: „Martina, wenn ein Teil vom Herz fehlt, dann ist das Herz kaputt.“ Und dieses Bild möchte ich Ihnen mitgeben, dass das Kind, bei Trennung/Scheidung bekommt das Herz einen kleinen Riss, der wieder zuheilen kann, aber das Kind soll niemals in die Situation kommen, dass Mama oder Papa auf einmal nicht mehr zu ihm als Ganzes gehören. Denn nur wenn das Herz ganz ist, ist das Kind auch ganz. Denn wie ich schon gesagt habe, das Kind fühlt sich stets mit Mama und Papa verbunden und wird nie in Frage stellen, ob nicht beide gleichzeitig einen Platz in seinem Herzen haben können. Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit. Es gäbe noch viel zu sagen, das Thema ist sehr komplex. Wenn Sie Unterstützung brauchen, „Rainbows“ bietet altershomogene Kindergruppen an oder auch eine Einzelbegleitung. Wenn Sie als Elternteil Unterstützung brauchen, Fragen haben, können Sie sich gerne an „Rainbows“ wenden für ein Elterngespräch.

Für heute möchte ich das Webinar einmal schließen und wenn Sie möchten, wir stoppen jetzt dann die Aufzeichnung und Sie haben die Möglichkeit, noch ganz individuelle Fragen zu stellen, die nicht aufgezeichnet werden und die auch vertraulich behandelt werden.

Ich danke Ihnen. Auf Wiedersehen.