



Liselotte Staub

Trennung mit Kindern – was nun?

Ratgeber für betroffene Eltern

Trennung mit Kindern – was nun?

Trennung mit Kindern – was nun?

Liselotte Staub

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich;
Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen; Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg;
Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i.Br.

Liselotte Staub

Trennung mit Kindern – was nun?

Ratgeber für betroffene Eltern



Dr. phil. Liselotte Staub

Eisenbahnweg 6

3426 Aefligen

Schweiz

kontakt@staub-psychologie.ch

www.staub-psychologie.ch

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG

Lektorat Psychologie

Länggass-Strasse 76

3012 Bern

Schweiz

Tel: +41 31 300 45 00

E-Mail: verlag@hogrefe.ch

Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri

Bearbeitung: Edeltraud Schönfeldt, Berlin

Herstellung: René Tschirren

Umschlagabbildung: iStock/Nick Tandy

Umschlag: Claude Borer, Riehen

Illustrationen (Innenteil): Angelika Kramer, Stuttgart/Idee: Liselotte Staub

Satz: punktgenau GmbH, Bühl

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

1. Auflage 2018

© 2018 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95877-4)

(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75877-0)

ISBN 978-3-456-85877-7

<http://doi.org/10.1024/85877-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	11

Teil I

Trennung – die Folgen

1 Wie geht es Ihnen?	15
1.1 Vom Verlassen und Verlassenwerden	17
1.2 Die Klärung der eigenen Gefühle	18
1.3 Vom Nicht-darüber-Hinwegkommen	19
1.4 Umgang mit Schuldgefühlen	22
1.5 Wenn das Geld nicht mehr reicht	23
1.6 Von der Kommunikation auf der Eltern-Ebene	23
1.7 Wenn Eltern die Kinder parentifizieren	25
2 Und die Kinder?	27
2.1 Altersspezifische Trennungsreaktionen	28
2.1.1 Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter	29
2.1.2 Kinder im Schulalter	30
2.1.3 Jugendliche	31
2.2 Das Kind im Loyalitätskonflikt	32
2.3 Zur Ambivalenzfähigkeit	38
2.4 Zum Nachtrennungskonflikt der Eltern	41
2.4.1 Konflikt-Charakteristik und das Kind	41
2.4.2 Wie sich der Elternkonflikt auf die Entwicklung des Kindes auswirkt	43
2.5 Eltern-Kind-Beziehung nach der Trennung	45
2.5.1 Arten von Entfremdung zwischen Eltern und Kindern	48
2.5.2 Umgang mit Eltern-Kind-Entfremdung	50

Teil II
Praktischer Teil

3	Was Sie für Ihre Kinder tun können	55
3.1	Wie Sie die Beziehung pflegen	58
3.1.1	Eltern-Kind-Zeit	58
3.1.2	Positives Verhalten erkennen	59
3.1.3	Aktiv und effektiv zuhören	61
3.2	Wie Sie die Kinder aus der Kampfzone heraushalten	64
3.2.1	Kommunikationsregeln	67
3.2.2	Wer lügt hier: der Elternteil oder das Kind?	69
3.2.3	Zum Ausfragen von Kindern	70
3.2.4	Zu den Botschaften und Fragen der Kinder	71
3.2.5	Zu Ihrem Bedürfnis, den Kindern die Wahrheit zu sagen	72
3.2.6	Zum Ärgermanagement	73
3.3	Wie Sie den Kontakt des Kindes zum anderen Elternteil gewährleisten	77
3.3.1	Für hauptsächlich betreuende Eltern: Umgang mit Kontakten des Kindes zum anderen Elternteil	78
3.3.2	Für getrennt lebende Eltern: Umgang mit Ängsten vor Kindesverlust	87
3.4	Wie Sie wirkungsvoll disziplinieren	92
3.4.1	Unterschiedliche Erziehungsstile	93
3.4.2	Erwartungen und Konsequenzen	96
3.5	Was soll ich tun ...	99
3.5.1	... wenn das Kind glaubt, dass die Eltern wieder zusammenkommen?	99
3.5.2	... damit das Kind uns als Eltern wahrnimmt?	100
3.5.3	... wenn das Kind meine neue Partnerschaft ablehnt?	101
3.5.4	... wenn das Kind Druck auf mich ausübt?	102
3.5.5	... wenn mein Kind mich ablehnt?	103
3.6	Braucht mein Kind eine Therapie?	105

Teil III
Betreuungsanteile

4	Wo bleibt das Kind?	111
4.1	Zu den Konzepten und Rechtsbegriffen	111
4.1.1	Sorgerecht	111
4.1.2	Obhut, Obsorge	112
4.1.3	Alltagssorge	113
4.2	Modalitäten des üblichen Kontaktrechts	115

4.3	Zum Kontakt bei Kleinkindern	117
4.3.1	Entscheidungskriterien für die Kontaktregelung bei Kleinkindern	118
4.3.2	Kontaktregelung bei Widerständen eines Elternteils	122
4.4	Kontakt- und Betreuungsregelung bei Schulkindern	125
4.5	Alternierende Obhut / Wechselmodell	126
4.5.1	Entscheidungskriterien auf der Elternseite	128
4.5.2	Entscheidungskriterien auf der Kinderseite	134

Anhang

Brief an Kinder im Schulalter	145
Familie Igel Ittis – eine Geschichte zum Vorlesen	156
Weiterführende Literatur	161
Die Autorin	165
Sachwortverzeichnis	167

Vorwort

Die Trennung der Eltern geht mit einer Veränderung des ganzen Familiensystems einher. Die größte Angst der Eltern bezieht sich in der Regel darauf, dass ihre Kinder Schaden nehmen. In ihrer Sorge lassen sich Eltern oft von Fachleuten unterstützen oder beraten; andere suchen in Büchern nach Ratschlägen, wie sie die Situation für ihre Kinder erträglicher gestalten können.

Dieser Praxisleitfaden für getrennte Eltern unterscheidet sich von anderen Scheidungs- und Trennungsratgebern darin, dass er die Eltern zunächst mit ihrer eigenen Situation vertraut macht und ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und Nöte schafft. Dieses Vorgehen fußt auf der Annahme, dass die Eltern zuerst ihre Lage und Lebensumstände analysieren und verstehen müssen, bevor sie in der Lage sind, die Paar-Ebene von der Eltern-Ebene zu trennen, und sich nun mit den Anpassungsproblemen der Kinder beschäftigen können.

Im zweiten Teil wird die Situation der Kinder erörtert. Die unterschiedlichsten kindlichen Gewöhnungs- und Verhaltensprobleme werden zusammenfassend erläutert, wobei das Hauptaugenmerk auf der bio-psycho-sozialen Situation und den damit zusammenhängenden Anpassungsprozessen liegt, die jedes Kind von getrennten Eltern bewältigen muss.

Das Kernstück dieses Ratgebers beschäftigt sich schließlich mit der Frage, was Eltern ganz konkret tun können, damit sich die Kinder nach der Trennung ihrer Eltern ungeschädigt weiterentwickeln. Betroffene Eltern erhalten praktische Erziehungs- und Verhaltensratschläge, welche die Anpassung des Kindes an die neue Situation nach Trennung der Eltern nachweislich und nachhaltig erleichtern. Anschauliche Beispiele unterstützen das Verständnis und den Transfer auf die eigene Situation.

Der Ratgeber richtet sich explizit an betroffene Eltern. Die Erklärungen im zweiten Teil und die Ratschläge im dritten Teil helfen aber auch weiteren Bezugspersonen der Kinder, zum Beispiel Großeltern oder Paten. Nicht zuletzt dient der Ratgeber Fachleuten und Mediatoren in der Zusammenarbeit mit betroffenen Eltern als Arbeitsheft und Gesprächsgrundlage.

Einleitung

Ihre Partnerschaft oder Ehe wurde vor kurzer Zeit getrennt, und Sie leben nun mit Ihren Kindern allein oder begegnen ihnen nur noch zeitweise. Die Trennung hat Sie mit einer Vielzahl von Veränderungen konfrontiert, und Sie sind nun dabei, sich an die neuen Lebensumstände anzupassen. Ihren Kindern geht es nicht anders: Auch für diese hat sich der Alltag verändert, und die neue Situation verlangt auch ihnen große Anpassungsleistungen ab.

Sie stellen sich vielleicht hin und wieder die Frage, wie sich Ihre Kinder unter diesen Umständen entwickeln und ob sie durch die Trennung der Eltern Schaden nehmen. Möglicherweise haben Sie sich bereits Gedanken gemacht, wie Sie als Eltern Ihre Kinder im Anpassungsprozess noch besser unterstützen könnten.

Für die Kinder ist die Trennung der Eltern in jedem Fall eine einschneidende und schwerwiegende Erfahrung. Diese Erfahrung muss nicht in die Katastrophe führen, sondern birgt auch die Chance alternativer Entwicklungserfahrungen. Es ist zwar wissenschaftlich gut belegt, dass Kinder aus Trennungsfamilien zwei- bis dreimal häufiger Verhaltensauffälligkeiten oder eine psychische Störung entwickeln als Kinder aus vollständigen Familien. Aber das Aufwachsen mit getrennten Eltern ist für Ihre Kinder nicht grundsätzlich traumatisierend. Kinder können die zeitlich begrenzte Krise der elterlichen Trennung innerhalb weniger Jahre durchaus ohne langfristige Störungen überstehen. Von entscheidender Bedeutung sind dazu allerdings die Umstände, die nach der Scheidung auf die kindliche Entwicklung einwirken.

Die Scheidungsforschung konnte hinreichend belegen, dass die Benachteiligung der Kinder nicht durch die elterliche Trennung an sich hervorgerufen wird, sondern durch die mit der Trennung einhergehenden belastenden Umstände. Gewisse Umstände sind gegeben und lassen sich kaum verändern, so zum Beispiel der Verlust der Eltern als Einheit oder die ökonomische Einbuße, die aus der Finanzierung von zwei Lebenswelten resultiert. Die neuere Scheidungsforschung hat jedoch entscheidende Risiko- und Schutzfaktoren für die

Entwicklung von Problemen der Kinder aufzeigen können, die von den Eltern durchaus beeinflusst werden können.

In den folgenden Kapiteln werden die unterschiedlichen Gesichtspunkte von Müttern, Vätern und Kindern aufgezeigt.

Zunächst stehen Sie als Eltern im Zentrum der Betrachtung: Wie geht es Ihnen mit der veränderten Situation? Welche Anpassungshürden müssen Sie überwinden? Was läuft einigermaßen, und wobei brauchen Sie Unterstützung?

Im zweiten Kapitel wird die psychische Situation des Kindes beim Übergang von einer Dreierbeziehung zu zwei Zweierbeziehungen diskutiert: Trennungsinhärente Loyalitätskonflikte und Anforderungen an die Ambivalenzfähigkeit, das Aushalten unterschiedlicher oder sogar gegensätzlicher Gefühle, bestimmen die seelische Situation des Kindes weitgehend. Aber Sie als Eltern haben die Möglichkeit, Ihre Kinder beim Bewältigen ihrer Anpassungsaufgaben zu unterstützen.

Im dritten Kapitel werden Fertigkeiten vermittelt, mit denen Sie Ihrem Kind die Gewöhnung an die veränderte Lebensumwelt erleichtern. Die konkreten Interventionen mit anschaulichen Beispielen zielen auf diejenigen Einflussfaktoren ab, welche die Kinder erfahrungsgemäß am meisten beeinträchtigen.

Abschließend geht es um juristische Begrifflichkeiten und wie Sie sich im Rechtsraum bewegen können.

Anhang 1 richtet sich direkt an Ihre Kinder. Der Anhang beinhaltet einen Wegweiser für den Umgang mit der elterlichen Trennung und für jüngere Kinder eine Geschichte zum Vorlesen. Den Eltern dient die einfache Geschichte als Vorlage zum Schreiben oder Erzählen eigener Geschichten mit dieser Thematik.

Teil I

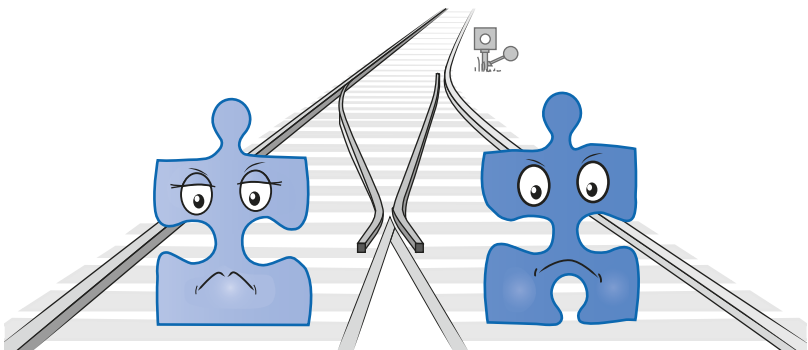
Trennung – die Folgen

1

Wie geht es Ihnen?

Christian, 39 Jahre und Vater von zwei Kindern: „Ich bin doch immer für meine Familie da gewesen, wenn sie mich gebraucht hat. Und das Haus wollten meine Frau und ich doch beide. Wir wussten, dass das viel Mühe, Zeit und Geld kosten wird. Natürlich musste ich Überstunden machen und war froh, dass dies in meiner Branche überhaupt möglich ist. Wir hätten das sonst gemeinsam nie geschafft. Ich kann nicht verstehen, dass sie mich jetzt mit den Kindern verlässt – wo wir doch so weit gekommen sind.“

Claudia, 35 Jahre und Mutter von drei Mädchen: „Ich kann nicht verstehen, wie er mich ein Jahr lang mit einer anderen Frau hintergehen konnte. Wir hatten eine gute Beziehung, gesunde und glückliche Kinder und waren finanziell abgesichert. Es ging uns richtig gut. Er hing so sehr an den Mädchen und hat jede freie Minute mit diesen etwas unternommen. Ich hätte nicht im Traum daran gedacht, dass er die Familie verlassen könnte.“



Ihre Entscheidung, als Eltern fortan getrennte Wege zu gehen, beeinflusst nicht nur Ihre Kinder einschneidend. Die Veränderungen in Ihrem Leben beziehen sich auch auf Ihre Herkunftsfamilie, Ihre Beziehungen, Ihre persönlichen, beruflichen, finanziellen Lebensumstände und Ihre Wohnsituation. Die Trennung selber geht mit vielen Unsicherheiten und Problemen einher, mit denen Sie und Ihre Kinder zurechtkommen müssen. Unsicherheit entsteht zum Beispiel darüber, wer nun noch und in welchem Ausmaß zur Familie gehört, wer welche Verantwortung, welche Rechte und welche Pflichten hat. Organisatorische Fragen lassen sich regeln. Aber die Art und Weise, wie Sie als Paar miteinander umgehen und die Nachscheidungsbeziehung gestalten, kann Ihnen niemand vorfabrizieren: Beziehungen kann man grundsätzlich nicht verordnen.

Obwohl Sie sich als Paar trennen, bleiben Sie Eltern. Auch wenn Sie Ihre Verantwortung nicht mehr in derselben Art und Weise wahrnehmen können wie bisher, bleiben Sie dennoch Vater oder Mutter Ihrer Kinder. Ihre Aufgabe besteht nun darin, die Paar-Ebene von der Eltern-Ebene zu trennen, damit Sie sich trotz des Zerwürfnisses gemeinsam den Kindern zuwenden können. Dies ist leichter gesagt als getan. Die Anforderungen an Sie als Ehepartner und als Eltern sind hoch und lassen sich nicht immer vereinbaren: Als Ehepartner müssen Sie mit der Tatsache der Trennung zurechtkommen, sich vom Partner oder der Partnerin ablösen und mit Ihrem veränderten oder neuen sozialen Umfeld klarkommen. Sie müssen sich wahrscheinlich um rechtliche, finanzielle oder berufliche Dinge kümmern, müssen Wohnungs- und Kinderbetreuungsprobleme lösen. Als Eltern müssen Sie trotz bestehender oder neuer Konflikte weiterhin Kontakt zueinander pflegen. Sie müssen Ihren Ex-Partner oder Ihre Ex-Partnerin als Vater oder Mutter der gemeinsamen Kinder akzeptieren. Gleichzeitig müssen Sie für Ihre Kinder gerade jetzt besonders starke und gefasste Eltern sein.

Wie Sie mit diesen Anforderungen zurechtkommen und wie Sie sich an die veränderte Lebenssituation anpassen, hängt von mehreren Faktoren ab: zum einen von der Art und dem Ausmaß der konkreten und praktischen Probleme, die Ihnen durch die Trennung entstanden sind. Zum anderen sind Ihr persönlicher Charakter und Ihre gesundheitliche Verfassung von großer Bedeutung. Und schließlich kommt es darauf an, wie Ihre Kinder, Ihr Ex-Partner oder Ihre Ex-Partnerin und Ihr soziales Umfeld auf die Trennung reagieren und damit zurechtkommen.

Die Verhaltensweisen und Reaktionen Ihres Umfeldes bestimmen sehr stark, wie Sie auf die Trennung reagieren. Umgekehrt haben Ihre Reaktionen einen großen Einfluss auf die Anpassungsleistungen Ihrer Kinder, Ihres Ex-Partners oder Ihrer Ex-Partnerin.