

Wenn die Eltern sich trennen

Das Kind soll nicht leiden



Nicht schon wieder Streit! Natürlich leiden Kinder, wenn ihre Eltern einander andauernd anschreien.

Foto: dpa

Allein im Jahr 2017 waren 124 000 Kinder von der Scheidung ihrer Eltern betroffen – hinzu kommen die statistisch nicht erfassten Trennungskinder unverheirateter Eltern. Wie sehr leiden sie unter der Trennung? Was können Eltern tun?

Von **Annegret Schwegmann**

Vor zwei Jahren hat sich das Leben der 37-Jährigen radikal geändert. Die Entscheidung, die Beziehung zu ihrem Partner zu beenden, fiel der Journalistin nicht leicht. Ihre Sorgen galten vor allem ihrem fünfjährigen Sohn, der ein Trennungskind werden würde – so wie sie selbst eines war. Christina Rinkl war vier Jahre alt, als sich ihre Eltern trennten.

Die Rheinländerin erkannte schnell, dass sie ihrem Kind nur dann eine liebevolle und Sicherheit gebende Mutter sein kann, wenn sie ihr eigenes Leben im Griff hat. Anderen Müttern und Vätern rät sie deshalb in der Trennungsphase häufig dies: „Sorgt gut für euch selbst, dann geht es auch eurem Kind gut.“ Ihr hat es geholfen, neuen Menschen in einer ähnlichen Situation zu begegnen. Viele von ihnen hat sie durch ihren Internet-Blog „Getrennt mit Kind“ kennengelernt, den sie in Kooperation mit dem Erzbistum Köln betreibt.

Mit keinem Thema setzt sich die Online-Beratungsstelle der Bundeskonferenz für Erziehungsfragen so häufig auseinander wie mit diesem. Es sind manchmal Jugendliche, im Regelfall aber eher Eltern, die sich an die Mitarbeiter des Fachverbandes für Erziehungs- und Familienberatung wenden. Das Spektrum ihrer Fragen ist so groß wie die Probleme nach einer Trennung individuell sind: Wie kann ich meinem Kind gerecht werden? Meine Tochter zieht sich zurück, wie kann ich sie wieder erreichen? Mein früherer Partner zahlt keinen Unterhalt mehr. Können notfalls Drohungen helfen, dass er sein Kind nicht mehr sehen darf?

Dorothea Jung und ihr Team nehmen jede Frage ernst und versuchen, „sensibel zu gucken, was in der jeweiligen Situation möglich ist“. Von Drohungen, wie der gerade genannten, raten sie aber dringend ab. Und das nicht nur aus rechtlichen Gründen. „Das große Ziel ist es, das Kind im Blick zu haben“, sagt die Leiterin der Onlineberatung. Und das gelingt gewiss nicht, wenn dem Kind der Kontakt zu einem Elternteil verboten wird.

„Eltern wollen natürlich, dass es ihrem Kind gut geht“, stellt Dorothea Jung fest. Allerdings ist es schwer, sich sachlich auf das zu konzentrieren, was den Bedürfnissen der Töchter und Söhne entspricht, wenn der Alltag in Scherben liegt. Die Diplom-Sozialpädagogin rät den Betroffenen in vielen Fällen, sich Unterstützung zu holen. Gespräche zwischen den verkrachten Eltern führen leichter zu einer Lösung, wenn sie von einem geschulten Moderator begleitet werden.

Viele Paare glauben, dass sie im Interesse ihrer Kinder handeln, wenn sie versuchen, das Beziehungsende so lange wie möglich vor ihnen zu verbergen. Doch meistens gelingt das nicht. „Man sollte mit offenen Karten spielen“, rät Dorothea Jung. „Kinder merken, wenn die Beziehung der Eltern zerrüttet ist.“ Oft sind es die kleinen Kinder, die besonders leiden, weil sie den Streit der Eltern auf sich beziehen. Etwa in dieser Art: „Die beiden schreien sich wieder an, weil ich etwas Falsches getan habe.“ „Kleine Kinder kennen nur ihre eigene Welt und sind noch nicht in der Lage, einen Perspektivwechsel zu vollziehen“, erklärt die Sozialpädagogin. Eltern sollten ihnen deshalb unmissverständlich sagen, dass der Streit nichts mit ihnen zu tun habe.

Gerade kleinere Kinder brauchen Verlässlichkeiten. Ihr Alltag sollte sich so wenig wie möglich ändern. „Wenn der Vater die Tochter donnerstags zum Sport gebracht hat, dann sollte er das auch weiterhin tun“, rät Dorothea Jung. Ein kleines Kind könne Zeitdimensionen nicht verstehen. Den Vater oder die Mutter erst in zwei Wochen wiederzusehen – „für kleine Kinder ist das eine Ewigkeit“. Jungs Tipp: „Das Kind sollte wissen und spüren, beide Eltern sind weiterhin für mich da.“ Das wünschen sich natürlich auch ältere Kinder. Grundschul Kinder geraten häufig in etwas, was Dorothea Jung einen Loyalitätskonflikt nennt: „Sie trauen sich nicht, der Mutter zu sagen, dass das Wochenende beim Vater sehr schön war.“ So schwer es fallen dürfte: Eltern tun ihren Kindern keinen Gefallen, wenn sie sich boshaft und abfällig über den früheren Partner äußern.

Das sieht auch Christina Rinkl so. „Ein Kind liebt immer beide Elternteile, und es muss wissen, dass es das auch uneingeschränkt darf.“ In ihrem Blog stellt sie klar, „dass die Tren-

nung der Eltern Spuren hinterlässt auf dem eigenen Lebensweg. Diese müssen aber nicht immer und unbedingt schlecht sein. Ich bin überzeugt, dass eine getrennte Erziehung gelingen kann, wenn sich beide Eltern bemühen, die Bedürfnisse ihres Kindes in den Vordergrund und eigene Verletzungen zurückzustellen“. Natürlich sei das nicht immer einfach. „Das erfordert in vielen Situationen Kraft und Unterstützung.“

Sich mit Menschen auszutauschen, sei hilfreich. Mittlerweile hat Christina Rinkl mit anderen Getrennterziehenden einen Stammtisch in Köln gegründet. „Nach der Trennung habe ich mir einen neuen Freundeskreis aufgebaut“, sagt sie. Und in dem ist längst nicht mehr nur die Trennung das zentrale Gesprächsthema.

Die Kaufmännische Krankenkasse KKH hat kürzlich eine Umfrage in Auftrag gegeben, in der sie unter anderem wissen wollte, inwieweit sich die Trennung der Eltern auf die Kinder auswirkt. 26 Prozent der befragten sechs- bis 18-jährigen Kinder getrennt lebender Eltern klagen über Müdigkeit und Erschöpfung. Bei den Kindern, die mit ihren Eltern zusammenleben, waren es nur 17 Prozent. Die Umfrage zeigte zudem, dass Kinder sehr häufig mit Rückzug auf die Trennung der Eltern reagieren. „19 Prozent der Betroffenen

gaben an, ihre Kontakte etwa zu Mitschülern einzuschränken, 14 Prozent sagten, sie seien häufig traurig. In der Vergleichsgruppe der Kinder aus intakten Familien lagen die Quoten mit elf und acht Prozent nur etwa halb so hoch“, heißt es in dem Report. Zu einem aggressiveren Verhalten tendierten die Trennungskinder aber nicht. Hier lagen die Werte mit gut 20 Prozent nah bei denen der Vergleichsgruppe.

Die Schlussfolgerung der Krankenkasse: „Trennungen belasten Kinder. Eltern sollten nicht darauf hoffen, dass ihre Kinder eine Trennung einfach hinnehmen.“

Christina Rinkl ist das schon aus eigener Erfahrung bewusst. Die Journalistin besucht regelmäßig Seminare, die sich mit Erziehungs- und Alltagsfragen für Getrennterziehende beschäftigen und berichtet darüber in ihrem Blog. Besonders empfehlen kann sie Betroffenen zwei bundesweit angebotene Kurse – zum einen „Kinder im Blick“ für getrennte Eltern und das „Wir2-Bindungstraining für Getrennt- und Alleinerziehende“. Und generell empfiehlt sie dies: „Scheuen Sie sich nicht, die Hilfen anzunehmen, die Ihnen geboten werden.“

www.kinder-im-Blick.de
www.wir2-bindungstraining.de
www.bke.de. Angebote zur Onlineberatung gibt es sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene.
www.getrenntmitkind.de

“

Man sollte mit offenen Karten spielen. Kinder merken, wenn die Beziehung der Eltern zerrüttet ist.

Dorothea Jung,
Diplom-Sozialpädagogin