

Denn Sie sollten wissen, was

Eltern bleiben Eltern – auch nach Trennung und Scheidung



(hs) Für die meisten Kinder ist die Trennung ihrer Eltern eine verwirrende und verunsichernde Situation. Viele reagieren mit Trauer, mit Gefühlen der Wut und des Zorns, entwickeln Schuldgefühle oder haben ein niedriges Selbstwertgefühl. In der angespannten Familienatmosphäre brauchen Kinder klare Botschaften, wie sie im Folgenden von der Kinder- und Jugendpsychologin Therese Zenhäusern beschrieben werden.

Der Zusammenbruch der Familie bringt für Kinder schwere Verluste mit sich. Sie verlieren die Geborgenheit der meist als sicher empfundenen Familienburg. Die Trennung/Scheidung ist somit für Kinder immer schlimm. Sie tragen ein höheres Risiko für psychische, soziale, schulische, psychosomatische Probleme und haben eine schlechtere Prognose für ihre eigene Ehe – aber sind sie deshalb für den Rest des Lebens gezeichnet? Neue Forschungen zeigen, dass Kinder psychisch oft robuster sind, als bisher gedacht. Vorausgesetzt, sie haben Eltern, denen das Wohl ihres Kindes am Herzen liegt.

Elterliche Konflikte als Risikofaktor

Der aktuelle Forschungsstand zeigt, dass nicht so sehr die Scheidung an sich für eine ungesunde Anpassung oder psychische Störungen des Kindes verantwortlich ist, sondern eine Vielzahl von direkten und indirekten Aspekten, die mit einer Scheidung einhergehen. Als einer der wichtigsten Risikofaktoren



Die wichtigste Botschaft für Kinder heisst: Trotz allen Problemen – Vater und Mutter haben dich lieb

Konflikte sind, desto grösser ist das Gefährdungspotenzial für die Kinder.

Die Scheidung muss nicht zwangsläufig ein Trauma für Kinder sein. Kinder können mit der Trennung der Eltern umgehen, wenn die es kindergerecht anstellen. Voraussetzung aber ist, dass das Bedürfnis des Kindes nach emotionaler Geborgenheit befriedigt wird. Am besten ist es deshalb, wenn beide Elternteile trotz getrennter Wohnungen sich weiterhin gemeinsam für die Kinder und die Erziehung verantwortlich fühlen.

Die Elternschaft bleibt bestehen

Scheidung oder Trennung bedeutet, dass eine Familie auseinandergerissen wird, aufgespalten wird. Oft bedeutet es, dass Beziehungen ganz abgebrochen

der bleiben. Durch die Scheidung resp. Trennung wird wohl die Paarbeziehung zwischen den Eltern aufgelöst, die Elternschaft bleibt aber bestehen. Für die Kinder wäre es enorm wichtig, dass dieses Nebeneinander von Geschiedensein und trotzdem weiter miteinander für das Wohl der Kinder zu sorgen, möglich ist. Hier entscheidet sich, ob die Trennung längerfristig für die Kinder schädlich ist oder nicht.

Scheiden tut weh

In den meisten Fällen sind Trennung und Scheidung für die Kinder belastende und schmerzhaft Ereignisse. Weil ihnen viele Erlebnisbereiche der Eltern noch nicht zugänglich sind, und weil sie in der Regel immer noch beide Elternteile lieben, können die Kinder oft nicht verstehen, warum die Eltern einander so fremd

gemeine Angst vor dem Verlust werden entstehen.

Viele Kinder fühlen sich lange Zeit zwischen den beiden Eltern hin- und hergerissen und möchten am liebsten keinen der beiden verlieren. Sie möchten aber auch keinem wehtun. Sie lieben aber oft der Mutter wehtun, wenn sie ihr zeigen, dass den Vater noch gemocht haben. Umgekehrt fürchten sie, der Vater zu verletzen, wenn sie offen die Zuneigung zur Mutter zeigen. Eine Situation, aus der sich die Kinder oft mit Hilflosigkeit, Schauspielerei, Lügenmärchen zu retten versuchen. Andere Verhaltensanomalien, wie erhöhte Aggressivität, Ungehorsam, Zerfall, Schlafstörungen, Betrug, Angstzustände usw. können ebenfalls Ausdrucksformen für schweren kindlichen Ge

Wissen, was Sie tun

nach Trennung und Scheidung



Trotz allen Problemen – Vater und Mutter haben dich lieb.

weisen. Durch die Scheidung resp. Trennung wird wohl die Beziehung zwischen den Eltern aufgelöst, die Elternschaft aber bestehen. Für die Kinder wäre es enorm wichtig, dass dieses Nebeneinander von Eltern und Kindern trotzdem bestehen bleibt und die Eltern miteinander für das Wohl der Kinder zu sorgen, möglichst unabhängig davon, wer entscheidet sich, ob die Trennung längerfristig für die Kinder schädlich ist oder nicht.

Scheiden tut weh

In den meisten Fällen sind Trennung und Scheidung für die Kinder belastend und schmerzhaft. Die Bereiche der Eltern, die den Kindern zugänglich sind, und weil der Regel immer noch bei-

gemeine Angst vor dem Verlassenwerden entstehen.

Viele Kinder fühlen sich noch lange Zeit zwischen den beiden Eltern hin- und hergerissen. Sie möchten am liebsten keinen von beiden verlieren. Sie möchten auch keinem wehtun. Sie glauben aber oft der Mutter wehzutun, wenn sie ihr zeigen, dass sie den Vater noch gern haben. Und umgekehrt fürchten sie, den Vater zu verletzen, wenn sie ihm offen die Zuneigung zur Mutter zeigen. Eine Situation, aus der sich die Kinder oft mit Heimlichkeiten, Schauspielerei oder Lügenmärchen zu retten versuchen. Andere Verhaltensauffälligkeiten, wie erhöhte Aggressivität, Ungehorsam, Zerfahrenheit, Schlafstörungen, Bettnä-

der benehmen sich dann auf irgendeine Weise auffällig schwierig, so dass die Vermutung auftaucht, sie seien beim andern Elternteil nicht gut aufgehoben, oder die Besuchstage an sich seien ungünstig. In den meisten Fällen liegen die Probleme der Kinder jedoch in den noch ungelösten Konflikten der Eltern und in der Art und Weise, wie die Besuchstage durchgeführt werden.

Zum Wohle des Kindes

Eltern, die sich als Paar trennen, stehen vor einer extrem schwierigen Aufgabe: Sie sollen trotz Verletzungen und Kränkungen mit dem/der Expartner/in dem Kind zuliebe eine Arbeitsgemeinschaft bilden. Mutter und Vater müssen also fähig werden, die Eltern-



• Vorträge

– «Zeit haben»

Gemeinsam verbrachte Zeit festigt die Beziehung zwischen Eltern und Kindern.

Referent: Dr. med. Herbert Roten

Datum: 5. November 2008

Ort/Zeit: Brig, Pfarreizentrum; 20.00 Uhr

– «Praktische Hilfestellung für die Erziehung»

Typische Situationen in der Erziehung, Erkenntnisse zur Umsetzung im Alltag.

Referent: Paul Burgener

Datum: 6. November 2008

Ort/Zeit: Naters, Aula OS-Schule Bammatte; 20.00 Uhr

– Erziehung – Suchtgefahren

Impulsreferate, Tipps anhand konkreter Beispiele aus dem Erziehungs- und Konsumalltag.

Referenten: Rolf Kuonen, Stefan Ruf

Datum: 10. November 2008

Ort/Zeit: Aula, OS Brig-
Glis; 19.00 – 20.30 Uhr

– Der Tod im Klassenzimmer

Ein Vortrag zum schwierigen Umgang mit dem Thema Tod von Dorothea Meili-Lehner als Weiterbildung für Lehrpersonen und Katecheten/-innen.

Datum: 19. November 2008

Ort/Zeit: Bildungshaus St. Jodern, Visp; 14.00 – 17.00 Uhr

– Wenn Kinder traurig sind

Wie erleben Kinder den Tod? Ein Vortrag von der Dozentin für Didaktik der Biblische Geschichte und Lebenskunde, Dorothea Meili-Lehner, der für alle Interessierten offensteht.

Datum: 19. November 2008

Ort/Zeit: Bildungshaus St. Jodern, Visp; 19.30 – 21.30 Uhr

• Forum

nen das Wohl ihres Kindes am Herzen liegt.

Elterliche Konflikte als Risikofaktor

Der aktuelle Forschungsstand zeigt, dass nicht so sehr die Scheidung an sich für eine ungesunde Anpassung oder psychische Störungen des Kindes verantwortlich ist, sondern eine Vielzahl von direkten und indirekten Aspekten, die mit einer Scheidung einhergehen. Als einer der wichtigsten Risikofaktoren haben sich dabei elterliche Konflikte vor, während und nach der Scheidung erwiesen. Je destruktiver und chronischer diese

des nach emotionaler Geborgenheit befriedigt wird. Am besten ist es deshalb, wenn beide Elternteile trotz getrennter Wohnungen sich weiterhin gemeinsam für die Kinder und die Erziehung verantwortlich fühlen.

Die Elternschaft bleibt bestehen

Scheidung oder Trennung bedeutet, dass eine Familie auseinandergerissen wird, aufgespalten wird. Oft bedeutet es, dass Beziehungen ganz abgebrochen werden. Viele Eltern sind sich aber nicht bewusst, dass sie, auch wenn sie sich scheiden lassen, gemeinsam Eltern ihrer Kin-

ist. Hier entscheidet sich, ob die Trennung längerfristig für die Kinder schädlich ist oder nicht.

Scheiden tut weh

In den meisten Fällen sind Trennung und Scheidung für die Kinder belastende und schmerzhaftere Ereignisse. Weil ihnen viele Erlebnisbereiche der Eltern noch nicht zugänglich sind, und weil sie in der Regel immer noch beide Elternteile lieben, können die Kinder oft nicht verstehen, warum die Eltern einander so fremd oder gar feind geworden sind und auseinander gehen. So kann durch das Zerbrechen der Familie in den Kindern eine tiefe, all-

den Vater noch gern hat umgekehrt fürchten sie, ter zu verletzen, wenn offen die Zuneigung zu zeigen. Eine Situation, sich die Kinder oft mit Lügenmärchen zu retten. Andere Verhaltensweisen, wie erhöhte Aktivität, Ungehorsam, Zorn, Schlafstörungen, Ängsten, Angstzustände usw. ebenfalls Ausdrucksformen schwerer kindlichen Konflikte sein. Häufig werden solche Konflikte rund um die Scheidungstage besonders aktuell.

Hilfreiche elterliche Schutzfaktoren

Verhaltensregeln für Eltern

Trennung und Scheidung müssen für die Kinder nicht zur Katastrophe werden. Wie bei jeder tiefgreifenden Veränderung dauert es eine Zeit, bis sich die Betroffenen in der neuen Situation wieder zurechtfinden. Dabei sollten aber einige Verhaltensregeln eingehalten werden:

● Kinder sind für die Trennung/Scheidung nicht verantwortlich. Sie sind sicher nicht schuldig, deshalb dürfen sie sich auch nicht schuldig fühlen. Die Eltern sollen dies den Kindern gemeinsam sagen und sie über die Gründe der Scheidung altersgerecht informieren.

● Kinder wünschen sich zu Vater und Mutter eine gute Beziehung. Alle Kinder möchten stolz sein sowohl auf die Mutter wie auf den Vater. Von beiden Seiten muss den Kindern immer wieder ausdrücklich erklärt werden, dass sie den anderen Elternteil lieben dürfen und man ihnen dies nicht übel nimmt.

● Kinder brauchen Kontakt zu beiden Eltern. Umso wichtiger

ist es, dass die Elternpflichten gut organisiert sind. Die Eltern dürfen sich nicht gegenseitig abwerten, denn der jeweils abwesende Elternteil ist mitverantwortlich, dass sich die Kinder beim anderen Elternteil wohlfühlen.

● Kinder möchten, dass sich die Eltern bezüglich Erziehung einig sind und so einen Rückhalt geben können. Dies verlangt, dass getrennte Paare die Ebene der früheren Paarbeziehung von der Elternebene klar unterscheiden. Das heisst, in Gesprächen über Erziehungsfragen darf es nur um die Elternschaft und die Kinder gehen. Meinungsverschiedenheiten über die Erziehung sollten von den Erwachsenen direkt unter sich und nicht vor den Kindern besprochen werden. Nötigenfalls kann ein geeigneter, neutraler Vermittler beigezogen werden. Paarkonflikte sollen nicht vor den Kindern ausgetragen werden.

● Kinder dürfen nicht als «Briefträger» benutzt werden, um Informationen vom Vater zur Mutter und umgekehrt zu überbringen. Eltern sollen ihren Informationsfluss und ihre

Kommunikation untereinander selber gestalten und auch verantworten.

● Beide Elternteile vermeiden vor den Kindern, vom anderen ein negatives Bild voller Herabsetzung und Entstellung zu schaffen – was auch gewesen sein mag.

● Beide Eltern verzichten darauf, das Kind in den Scheidungskrach hineinzuziehen. Kinder dürfen nicht als Druckmittel oder Waffe zur Durchsetzung von Forderungen missbraucht werden. Kinder dürfen auch nicht zu Instrumenten für «Rettungsversuche» oder für das Austeilen offener oder versteckter Aggressionen benützt werden.

● Wenn die Eltern nach der Trennung oder Scheidung in Anwesenheit der Kinder wieder zusammentreffen, ist es eine Selbstverständlichkeit, dass sie die gängigen Höflichkeitsformen (begrüssen, danken, verabschieden) einhalten.

● Die Besuchstage sollten als natürliche und selbstverständliche Vorgänge behandelt werden. Eine klare Ausgestaltung und sorgfältige Einhaltung der Besuchsregeln hilft, immer

wiederkehrende Diskussionen und Unsicherheiten zu vermeiden: Rechtzeitiges Festlegen der Daten, klare Vereinbarungen über Beginn und Ende und Weise der Übergabe der Übergabe; mögliche Verschiebungen. Nötig ist für die Übergabe ein neutraler Ort ausserhalb der Scheidung zu vereinbaren. Über Besonderheiten eines Kindes muss der andere orientiert werden (z. B. Bettwäsche, Tragfähigkeit von Speiserikamenten etc.).

● Den Kindern soll Geheimnis geboten werden, über Besuche beim anderen Elternteil zu berichten. Sie sollen aber nicht durch Aushandeln in Bedrängnis und Loyalitätskonflikte gebracht werden.

● Der Hauptsinn der Besuchstage ist die Pflege des gegenseitigen Kontaktes und der gegenseitigen Liebe. Es braucht es nicht unbedingt grössere Geschenke. Wichtiger ist Nähe und Zusammensein, gemeinsames Spiel, das fröhliche Geschehen, gemeinsame Freude damit, dass man beieinander ist

scheidet sich, ob die längerfristig für die ädlich ist oder nicht.

Eltern tut weh

sten Fällen sind Trennung und Scheidung für die Kinder und schmerzhaft.

Weil ihnen viele Erreche der Eltern noch möglich sind, und weil sie immer noch beileben, können die Kinder nicht verstehen, warum Eltern einander so fremd geworden sind und voneinander gehen. So kann Zerbrechen der Familien eine tiefe, all-

den Vater noch gernhaben. Und umgekehrt fürchten sie, den Vater zu verletzen, wenn sie ihm offen die Zuneigung zur Mutter zeigen. Eine Situation, aus der sich die Kinder oft mit Heimlichkeiten, Schauspielerei oder Lügenmärchen zu retten versuchen. Andere Verhaltensauffälligkeiten, wie erhöhte Aggressivität, Ungehorsam, Zerfahrenheit, Schlafstörungen, Bettnässen, Angstzustände usw. können ebenfalls Ausdrucksform eines schweren kindlichen Gefühlskonfliktes sein.

Häufig werden solche ungelöste Konflikte rund um die Besuchstage besonders aktuell. Die Kin-

in der Art und Weise, wie die Besuchstage durchgeführt werden.

Zum Wohle des Kindes

Eltern, die sich als Paar trennen, stehen vor einer extrem schwierigen Aufgabe: Sie sollen trotz Verletzungen und Kränkungen mit dem/der Expartner/in dem Kind zuliebe eine Arbeitsgemeinschaft bilden. Mutter und Vater müssen also fähig werden, die Elternschaft über ihr partnerschaftliches Auseinanderleben zu stellen. Kriegen es die Eltern hin, während und nach der Trennung dasselbe Ausmass an Geborgenheit und Liebe zu vermitteln wie vorher und niemals ihren Expartner oder ihre Expartnerin vor den Kindern abzuwerten, dann können die Kinder den steinigen Weg der Trennung mitgehen, ohne bleibenden Schaden zu nehmen. Kindeswohl bei Trennung/ Scheidung heisst demnach: Scheidungseltern müssen akzeptieren, dass die Beziehung zwischen Vater und Mutter nicht beendet ist, sondern fortbesteht, wenn auch in geänderter Form. Aus einem Paar, das einmal eine Liebesbeziehung verbunden hat, müssen Partner werden, die in der Lage sind, eine gemeinsame Aufgabe miteinander wahrzunehmen. Sie müssen quasi eine Geschäftsbeziehung entwickeln. Denn um eine gemeinsame Aufgabe zu bewältigen, muss man sich nicht notgedrungen lieben, dazu muss man den andern noch nicht einmal mögen. Erwachsene kennen aus andern Bereichen die Erfahrung, mit jemandem ein Geschäft abwickeln zu müssen, den man nicht mag. Es gilt, diese Erfahrung – so schrecklich es tönen mag – zum Wohle des Kindes für die Elternschaft umzusetzen.

Therese Zenhäusern



Die Autorin ist Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie und -psychotherapie FSP ZET Brig.

Wie erleben Kinder den Tod? Ein Vortrag von der Dozentin für Didaktik der Biblische Geschichte und Lebenskunde, Dorothea Meili-Lehner, der für alle Interessierten offensteht.

Datum: 19. November 2008

Ort/Zeit: Bildungshaus St. Jodern, Visp; 19.30 – 21.30 Uhr

• Forum

Erziehung geht uns alle an Gesprächsrunde mit Vertretern von Staat, Politik, Eltern, Schule und Freizeit; Theater, Clowneinlagen und Gesangseinlagen. Gratis-kinderbetreuung.

Datum: 15. November

Ort/Zeit: Kulturzentrum La Poste; 13.00 – 17.30 Uhr

• Theater

«Starke Stücke»; ein Projekt im Rahmen der Kampagne «Stark durch Erziehung».

Daten:

15. November im La Poste (anlässlich des Forums)

21. November im Zentrum Missionne in Naters

28. November im Kollegium in Brig

Schutzfaktoren

Eltern

kation untereinander halten und auch ver-

Elternanteile vermeiden, indem, vom anderen ein Bild voller Hege; und Entstellung zu was auch gewesen

Eltern verzichten das Kind in den Scheidung hineinzuziehen. rfen nicht als Druck- r Waffe zur Durch- von Forderungen ht werden. Kinder ch nicht zu Instru- für «Rettungsversu- für das Austeilen of- versteckter Aggres- sützt werden.

die Eltern nach der oder Scheidung in eit der Kinder wie- mentreffen, ist es eier- verständlichkeit, dass ngenigen Höflichkeits- begrüssen, danken, eden) einhalten.

suchstage sollten als und selbstverständ- gänge behandelt wer- klare Ausgestaltung ältige Einhaltung der geln hilft, immer

wiederkehrende Diskussionen und Unsicherheiten zu vermeiden: Rechtzeitiges Festlegen der Daten, klare Vereinbarungen über Beginn und Ende, Art und Weise der Übergabe, Ort der Übergabe; möglichst keine Verschiebungen. Nötigenfalls ist für die Übergabe ein neutraler Ort ausserhalb der Wohnung zu vereinbaren. Über Besonderheiten eines Kindes muss der andere orientiert werden (z.B. Bettnässen, Verträglichkeit von Speisen, Medikamente etc.).

• Den Kindern soll Gelegenheit geboten werden, über die Besuche beim andern Elternteil zu berichten. Sie dürfen aber nicht durch Aushorchen in Bedrängnis und Loyalitätskonflikte gebracht werden.

• Der Hauptsinn der Besuchstage ist die Pflege des gegenseitigen Kontaktes und der gegenseitigen Liebe. Dafür braucht es nicht unbedingt grössere Geschenke. Viel wichtiger ist Nähe und Beisammensein, gemeinsames Spiel, das fröhliche Gespräch, menschliche Wärme und die gemeinsame Freude darüber, dass man beieinander ist.