

Glückliche & gesunde Kinder mit Trennungshintergrund

Für Betroffene

*Zauber der Erinnerungen,
heiliger Wehmut süße Schauer
haben innig uns durchklungen,
kühlen unsre Glut.
Wunden gibt's, die ewig schmerzen,
eine göttlich tiefe Trauer
wohnt in unser aller Herzen
löst uns auf in eine Flut.*

*Und in dieser Flut ergreifen
Wir uns auf geheime Weise
In dem Ozean des Lebens
Tief in Gott hinein,
und aus seinem Herzen fließen
wir zurück zu unserem Kreise,
und der Geist des höchsten Strebens
taucht in unsre Wirbel ein. (Novalis)*

In Sachen Trennung sind wir alle Experten. Wir haben uns alle schon einmal in unserem Leben getrennt und wir alle sind schon einmal getrennt worden. Der Beginn unseres Erdenlebens, die Geburt, begann als Auftakt mit einer großen Trennung. Das Trennen, die Trennung: Viele von uns lieben es nicht darüber nachzudenken. Und dennoch gäbe es kein Leben ohne Abschiede und Neuverbindungen. Trennungen können schmerzhaft und schlimm oder auch erleichternd sein. Fast immer werden sie als tiefer Lebenseinschnitt erlebt.

Schilderungen von verschiedenen Trennungserlebnissen:

- Trennung kann innerliches Hin- und Herschleudern bewirken
- Trennung geht mit dem Verlust eines Ideals einher
- Die unwiderrufliche plötzliche Trennung durch den Tod eines nahestehenden Menschen kann tief erschüttern
- Der Entschluss zur Trennung kann mit einem Gefühl der Erleichterung einhergehen
- Trennung ist ein langwieriger Prozess, der nicht beschleunigt werden kann
- Trennung geht mit Schuldgefühlen gegen sich selbst und/oder den anderen einher
- Manchmal ist eine Trennung in Wirklichkeit eine Kette von Trennungen
- Es gibt keine wirkliche Trennung, es gibt nur neue Formen der Verbundenheit
- Trennungen werden Teil der eigenen Biographie
- Die Verbindung zu dem getrennten Menschen erfordert eine neue Verantwortlichkeit
- Bei der Trennung kommt es zum Zusammentreffen divergierender Gefühle: sowohl Schmerz darüber etwas nicht geschafft zu haben, wie auch Freude auf Neues können gleichzeitig in einem sein
- Trennung geht oft mit Enttäuschung einher, das Gute daran ist, dass die Täuschung weg ist
- Manchmal erfüllt sich die Aufgabe einer Partnerschaft in der Zeugung eines Kindes

Phasen der Trennung

Der Ablauf einer Trennung ist prozesshaft und durchläuft unterschiedliche Phasen, die durchaus nicht immer streng gesetzmäßig nacheinander ablaufen. Dieses Phasenmodell dient als Orientierung in der Landschaft von Trennungsprozessen. Trennungssituationen sind tiefe Lebenskrisen, die sowohl Entwicklungschancen als auch Erkrankungsgefährdungen in sich bergen. So wie Gesundheit und Krankheit im Leben dynamische, labile Zustände sind, sind auch in einem lebendigen Trennungsgeschehen ambivalente Gefühle und Ausdrucksformen Zeichen eines notwendigen Geschehens.

0. Phase der Ahnungsangst, ahnende Trennungsgefühle

1. Verlust der Partnerbeziehung

In dieser Phase können fast zeitgleich Erleichterung und ein tiefer Schock vorhanden sein. Die Betroffenen befinden sich in einer Zwischensituation: das alte Leben hat aufgehört, das Neue noch nicht begonnen. Das Zerbrechen der Lebensgemeinschaft führt zu einer tiefen, bis ins körperliche reichenden Verunsicherung und Verletzung. Der bisher gemeinsam gebildete Beziehungsraum existiert plötzlich nicht mehr.

2. Ambivalenzphase

Die Ambivalenzphase ist gekennzeichnet durch die widerstrebenden Anteile, die das bisherige, vertraute Beziehungswesen wieder suchen und wiederherstellen wollen, sowie dem Bedürfnis nach Abgrenzung und Neubeginn. Über allem steht die Frage, ob die Trennungsdynamik in der bisherigen Richtung weiterverfolgt werden soll oder es noch eine letzte, bisher vielleicht unentdeckte Chance zur Weiterführung der Beziehung gibt. In diesem Zustand können Paare lange kreisen. Üblicherweise endet diese Phase durch einen klaren und endgültigen inneren Trennungsentschluss oder dadurch, dass einer der Partner eine neue Bindung eingeht. Schon in dieser Phase treten stärkste Emotionen auf, die sich durch den Trennungsentschluss noch weiter steigern können.

3. Der Trennungsentschluss

Wenn einer der beiden Partner diesen Entschluss gefasst hat, geht für beide Betroffene der Prozess in die nächste Entwicklungsphase über. Dies ist häufig mit extremen und unkontrollierbaren, wie als Naturkatastrophe hereinbrechenden Gefühlen gegen sich oder den anderen verbunden (Sucht, Suizid, Depression, Eifersuchtsdelikt). Existenzielle Gefühle wie Einsamkeit, Existenzangst, Verlassenheitsgefühle und Selbstwertverlust bilden die Grundlage dafür.

4. Finden und Annehmen der neuen Realität

Diese Phase der Selbstfindung ist geprägt von dem Bewusstsein, nun allein zu sein und die eigenen Bedürfnisse wieder selbstverantwortlich zu übernehmen. Es ist die Chance einer neuen, freieren und ungebundenen Weiterentwicklung der eigenen Identität, die in der Partnerschaft so nicht möglich gewesen wäre. Die Phase kann wie die Pubertät in Form von Orientierungslosigkeit, Sinnsuche und dem Ausprobieren von Extremen, die bisher nicht gelebt werden konnten, auftreten. Wird diese Suche nicht bewusst ergriffen, droht die Gefahr der Suchtentwicklung.

5. Ein neue Form der Begegnung mit dem früheren Partner entwickeln

Nun kann ein objektives, respektvolles Verhältnis auf der Ebene von Elternpartnerschaft und nach einer gewissen Zeit vielleicht sogar Freundschaft möglich werden. Anfangs kann es eine Hilfe sein, vorübergehend wie Geschäftspartner miteinander umzugehen und wichtige

Vereinbarungen schriftlich festzuhalten. Langfristiges Ziel sollte eine faire Kommunikation zum Wohl der Kinder sein.

*Die schwersten Wege
werden alleine gegangen,
die Enttäuschung, der Verlust,
das Opfer;
sind einsam.
Selbst der Tote der jedem Ruf antwortet
und sich keiner Bitte versagt
steht uns nicht bei
und sieht zu
ob wir es vermögen.*

*Die Hände der Lebenden die sich ausstrecken
ohne uns zu erreichen
sind wie die Äste der Bäume im Winter.
Alle Vögel schweigen.
Man hört nur den eigenen Schritt
und den Schritt den der Fuß
noch nicht gegangen ist aber gehen wird.
Stehenbleiben und sich umdrehen
hilft nicht.
Es muss gegangen sein.*

*Nimm eine Kerze in die Hand
wie in den Katakomben,
das kleine Licht atmet kaum.
Und doch, wenn du lange gegangen bist,
bleibt das Wunder nicht aus,
weil das Wunder immer geschieht,
und weil wir ohne die Gnade
nicht leben können:
die Kerze wird hell vom freien Atem des Tags,
du bläst sie lächelnd aus
wenn du in die Sonne trittst
und unter den blühenden Gärten
die Stadt vor dir liegt,
und in deinem Hause
dir der Tisch weiß gedeckt ist.
Und die verliebten Lebenden
und die unverliebten Toten
dir das Brot brechen und den Wein reichen -
und du ihre Stimmen wieder hörst
ganz nahe
bei deinem Herzen. (Hilde Domin)*

Es gibt die alte Lebensweisheit, dass Zeit alle Wunden heilt. Es kann eine Hoffnungsbotschaft in der Begleitung sich trennender Paare sein, dass die dunklen und schweren Lebensphasen vorübergehen werden und das Licht am Ende des Tunnels wieder sichtbar wird. Jede Trennung geht mit mehr oder weniger in Erscheinung tretenden Verletzungen der Partner einher. Das Annehmen von geeigneten Hilfsangeboten (Coaching, Psychotherapie, Mediation in finanziellen Fragen) erleichtert die Bewältigung ungemein. Damit kann der Trennungsprozess zu einem gesundenden neuen Selbstfindungsprozess werden. Ist die Trennungswunde groß und gibt es Kinder aus der Beziehung, reicht es für den Anfang völlig aus, alle Anstrengung in der Alltagsbewältigung und Kommunikation mit dem Ex-Partner auf das Wohl der Kinder zu orientieren.

Mit oder ohne Trennung bestimmt die Gesundheit der Eltern in außerordentlichem Maße die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder. Wegweisend für erste Hilfe-Maßnahmen kann die Frage sein: "Auf welcher Ebene ist der Betroffene am meisten verletzt?"

Wir gehen davon aus, dass es eine große Bandbreite von Elternbeziehungen nach Trennungen gibt. Diese können von kooperativer Elternpartnerschaft, über Kommunikationsabbrüchen, bis zu konflikthafter und hochkonflikthafter Beziehungsformen und Mischformen reichen. Nach einer Studie der Universität Ulm, basierend auf den Daten vom RKI und Survey KIGGS aus dem Jahre 2015, verlaufen schätzungsweise 5-10% (!) aller Trennungen hochkonflikthafter mit Kindeswohlgefährdung und schwerwiegenden psychischen und körperlichen Folgen für die betroffenen Kinder (Teubner 2014, Paul/Dietrich 2006, Fichtner et al 2010).

Nichtkommunikation zwischen den getrennten Partnern stellt einen Risikofaktor für die kindliche Gesundheit dar. Zahlreiche Studien haben in der Vergangenheit einen negativen psychosozialen Effekt, eine Zunahme somatischer Beschwerden, ein erhöhtes Risiko für Asthma sowie für Infektionskrankheiten bei Trennungskindern gezeigt. ¹

Wenn sich Eltern schon im Vorfeld der Trennung mit den möglichen Auswirkungen ihrer Trennung auf die Kinder beschäftigen und die Kinder in den Mittelpunkt ihrer Überlegungen stellen, gelingt es ihnen besser die Kinder während der Krise im Blick zu behalten. Die folgenden Fragen können für Eltern Grundlage eines gemeinsamen Gesprächs über die Kinder sein. Damit beginnt ein für die Kinder und deren Wohlergehen konstruktiver Kommunikationsprozess.

Fragensammlung:

Physischer Leib

Ist mein Kind in seinen leiblichen Grundbedürfnissen altersgemäß gut versorgt?
Mahlzeiten, Pflege, Schlafhygiene, Wohnumgebung, neues Zuhause bei beiden Elternteilen, finanzielle Sicherheit, Gesundheitsfürsorge

Ätherleib

Wie geht es meinem Kind kräftemäßig? Gibt es gute Rhythmen und Rituale, die beibehalten werden sollen?

Jahreszeitenfeste, Geburtstage, Abendgebet, gemeinsames Singen, gemeinsame Spiele

Kann auf zusätzlich belastende Veränderungen verzichtet werden?

Umzug, Schulwechsel, Geschwistertrennung

Gibt es für das Kind eine überschaubare und klare den Kindern entsprechende Besuchsregelung?

Astralleib

Kann mein Kind bisherige soziale Kontakte aufrechterhalten und bleibt es sozial integriert?
Freunde, Schulfreunde, Haustiere, Hobbies

Wird mein Kind in seinen Gefühlen wahrgenommen und kann es sie einem verständnisvollen Erwachsenen mitteilen?

Wie ist die Grundstimmung meines Kindes?

Tendenzen zum inneren Rückzug, Unruhe, Verhaltensauffälligkeit

Erlebt das Kind trotz aller Schwierigkeiten auch positive, optimistische Momente?

ICH-Organisation

Hat mein Kind altersentsprechende Mitgestaltungsmöglichkeiten in der neuen Familiensituation (Selbstwirksamkeit)?

Hat mein Kind das Gefühl in seinem Wesen, mit seinen Nöten und Ressourcen von uns Eltern wirklich gesehen zu werden?

Spiritualität

Sind die Bedürfnisse meines Kindes nach Religiosität, Spiritualität und Sinnhaftigkeit erfüllt?

Nach Remo Largo gilt: Gelingt es den Erwachsenen auch in den für sie schwierigen Zeiten, ausreichend auf die Grundbedürfnisse des Kindes einzugehen, wird es die Trennung und die Zeit danach ohne größere Verunsicherung und Beeinträchtigung seiner Entwicklung überstehen.

Als Orientierung für die Wünsche von Kindern kann die Handreichung von Dr. Karin Jäckel dienen:

Meine liebe Mama, mein lieber Papa!

1. **Vergesst nie: Ich bin das Kind von euch beiden.** Wenn ihr euch trennen wollt, ist das eure Sache. Ich liebe euch beide. Darum will ich mich nicht von euch trennen und keinen von euch verlieren. Bitte sorgt dafür, dass ich immer zu meiner Mutter und zu meinem Vater nach Hause kommen kann.
2. **Helft mir, zu dem Elternteil, bei dem ich nicht ständig bin, Kontakt zu halten.** Vielleicht kann ich abwechselnd bei euch wohnen. Das wäre schön. Wenn das nicht geht, möchte ich wenigstens an den Wochenenden und in den Ferien mit jedem von euch zusammen sein. Wählt für mich die Telefonnummer, wenn ich anrufen möchte oder schreibt die Adresse auf einen Briefumschlag, wenn ich ein Bild für meinen anderen Elternteil gemalt habe. Helft mir, zu Weihnachten oder zum Geburtstag ein schönes Geschenk für meinen anderen Elternteil zu basteln oder zu kaufen. Macht von den neuen Fotos von mir immer einen Abzug für meinen anderen Elternteil mit.
3. **Fragt mich nicht, wen ich von euch beiden lieber mag.** Ich habe euch beide gleich lieb. Macht den anderen also nicht schlecht vor mir. Denn das tut mir weh.
4. **Redet miteinander wie erwachsene Menschen.** Ihr seid schließlich meine Vorbilder. Und benutzt mich nicht als Boten zwischen euch - besonders nicht für Botschaften, die meinen anderen Elternteil traurig oder wütend machen.
5. **Verplant nie die Zeit, die mir mit meinem anderen Elternteil gehört.** Ein Teil meiner Zeit gehört meiner Mutter und mir und ein Teil meinem Vater und mir. Haltet euch daran.
6. **Seid nicht traurig, wenn ich euch verlasse und zu meinem anderen Elternteil gehe.** Der, von dem ich weggehe, soll auch nicht denken, dass ich es in den nächsten Tagen schlecht hätte. Am liebsten würde ich ja immer bei euch beiden sein. Aber ich kann mich nicht in Stücke reißen - nur weil ihr unsere Familie auseinandergerissen habt.
7. **Seid nicht enttäuscht oder böse wenn ich bei meinem anderen Elternteil bin.** Ich vergesse keinen von euch, auch wenn ich mich dann nicht melde. Ich habe jetzt zwei Zuhause. Die muss ich gut auseinanderhalten – sonst kenne ich mich in meinem Leben überhaupt nicht mehr aus.
8. **Gebt mich nicht wie ein Paket vor der Haustüre meines anderen Elternteils ab.** Bittet den anderen Elternteil für einen kurzen Moment rein und redet darüber, wie ihr mein schwieriges Leben einfacher machen könnt. Wenn ich abgeholt oder gebracht werde, gibt es kurze Momente, in denen ich euch beide habe. Zerstört das nicht dadurch, dass ihr euch anödet oder zankt.
9. **Lasst mich vom Kindergarten oder bei Freunden abholen,** wenn ihr den Anblick meines anderen Elternteils nicht ertragen könnt. Aber denkt daran: Ich liebe diesen Anblick. Also verhindert nicht, dass ich meinen anderen Elternteil sehe.
10. **Streitet nicht vor mir.** Seid wenigstens so höflich miteinander, wie ihr es zu anderen Menschen seid und wie ihr es auch von mir verlangt.
11. **Erzählt mir nichts von Dingen, die ich noch nicht verstehen kann.** Sprecht darüber mit anderen Erwachsenen, aber nicht mit mir.
12. **Lasst mich meine Freunde zu beiden von euch mitbringen.** Ich wünsche mir ja, dass sie meine Mutter und meinen Vater kennen und beide toll finden.
13. **Einigt euch fair übers Geld,** und vergesst nicht, dass ich bei meiner Mutter und bei meinem Vater Hunger habe und ein Bett und etwas anzuziehen brauche. Ich möchte nicht, dass ihr euch wegen mir um Geld streitet. Ihr habt mich zusammen gemacht, jetzt müsst ihr auch zusammen für mich sorgen.
14. **Versucht nicht, mich um die Wette zu verwöhnen.** Soviel Schokolade kann ich nämlich gar nicht essen, wie ich euch beide lieb habe.
15. **Sagt mir offen, wenn ihr mal mit eurem Geld nicht klar kommt** und meint nicht, ihr müsst mir unbedingt etwas kaufen, damit ich merke, dass ihr mich lieb habt. Für mich ist Zeit viel wichtiger als Geld. Von einem gemeinsamen Spiel mit euch habe ich viel mehr als von einem neuen Spielzeug.

16. **Macht nicht immer so viel „action“ mit mir.** Es muss nicht immer was Tolles oder Neues sein, wenn ihr etwas mit mir unternimmt. Am schönsten ist es für mich, wenn wir einfach fröhlich sind, spielen, kuscheln, reden und Zeit für einander haben.

17. **Lasst möglichst viel in meinem Leben so, wie es vor eurer Trennung war.** Das fängt bei meinem Kinderzimmer an und hört auf bei kleinen Dingen auf, die ich mit euch gemeinsam oder ganz allein mit meinem Vater oder meiner Mutter gemacht habe. Es sind kostbare Erinnerungen für mich und helfen mir, meine neue Familiensituation zu verkraften.

18. **Seid lieb zu meinen anderen Großeltern** - auch wenn sie bei eurer Trennung mehr zu ihrem eigenen Kind gehalten haben. Ihr würdet doch auch zu mir halten, wenn es mir schlecht ginge! Meine beiden Omas und Opas sind mir sehr wichtig.

19. **Seid fair zu dem neuen Partner, den einer von euch findet oder schon gefunden hat.** Mit diesem Menschen muss ich mich ja auch arrangieren. Das kann ich besser, wenn ihr euch nicht gegenseitig eifersüchtig belauert. Es wäre sowieso am besten für mich, wenn ihr beide bald jemanden zum Liebhaben findet. Dann seid ihr nicht mehr so böse aufeinander.

20. **Seid optimistisch. Eure Ehe habt ihr nicht hingekriegt – aber ihr seid immer noch meine Eltern.** Also lasst uns wenigstens die Zeit danach gut hinbekommen. Ich glaube, es hilft uns allen, wenn ihr meine Bitten an euch ernst nehmt. Vielleicht redet ihr miteinander darüber. Aber streitet nicht. Benutzt meine Bitten nicht dazu, meinem anderen Elternteil etwas vorzuwerfen. Wenn ihr das macht, habt ihr nicht kapiert, wie es mir jetzt geht und was ich brauche, um mich wohler zu fühlen.

In Liebe, euer Kind

Trennungen brauchen Zeit, Vertrauen und Zuversicht. So haben wir für den Abschluss dieser kleinen Handreichung folgendes Rilke-Gedicht gewählt:

*Man muss den Dingen die eigene,
stille ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann;
Alles ist Austragen – und dann Gebären...
Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht
drängt
und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,
ohne Angst, dass dahinter kein Sommer
kommen könnte.
Er kommt doch!
Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge,
so sorglos, still und weit...*

*Man muss Geduld haben
Gegen das Ungelöste im Herzen
und versuchen, die Fragen selber lieb zu
haben,
wie verschlossene Stuben
und wie Bücher, die in einer sehr fremden
Sprache
geschrieben sind.
Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt,
lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antwort hinein. (Rainer Maria Rilke)*

Dieser Text ist das Ergebnis einer gemeinsamen Arbeit mit meiner lieben Kollegin Dr. med. Silke Schwarz im Rahmen der Schulärztetagung in Dornach, der ich an dieser Stelle herzlich für die wunderbare Zusammenarbeit danken möchte.

Korrespondenzadressen:

Dr. med. Silke Schwarz (silke.schwarz@onlinehome.de)

Dr. med. univ. Klaus Lesacher (klaus.lesacher@gmx.net)

¹ <https://www.aerzteblatt.de/treffer?mode=s&wo=1041&typ=1&nid=76180&s=scheidungskinder>