



## KINDLICHE GEFÜHLSWELTEN

Grundsätzlich gibt es kein Alter, in dem Kinder eine Trennung besser oder schlechter bewältigen - wie unterschiedlich Kinder in verschiedenem Alter darauf reagieren, hängt wesentlich mit ihrem aktuellen Entwicklungsprozess, mit der erlebten emotionalen Sicherheit und dem Eingehen auf ihre persönlichen Bedürfnisse zusammen.

Es braucht eine gesunde Balance zwischen Geborgenheit und Konfrontation mit der Realität - andauernde Überbehütung kann zur Unselbständigkeit führen, gleichzeitig müssen Kinder vor Überforderung geschützt werden. Eine gewachsene Sicherheit der Kinder im Umgang mit Krisen ist für das gesamte Leben extrem wertvoll.

### **Kinder zeigen ihren Kummer auf verschiedene Weise**

Kinder haben ein Recht darauf, Trauer zu spüren und auszudrücken, wenn sie Abschied nehmen müssen. Durch diese Erlaubnis zu trauern, durch Verständnis und Unterstützung im Umfeld können Verlusterfahrungen heilsam bewältigt werden. Die Hemmung und Vermeidung von Trauerprozessen lässt seelische Wunden offen, Kinder verlieren dabei von ihrer Spontaneität und Ursprünglichkeit.

### **Ängste sind zum Schutz des Menschen da**

Verlusterfahrungen lassen die Urängste des Menschseins anklingen, daher ist es vollkommen natürlich, dass nach einer Trennung eine Zeitlang verstärkt Angstgefühle auftauchen: Fremdeln, Trennungsangst, Vernichtungsangst (Monster, Gewitter) und sogar Todesangst. Wenn Kinder es schaffen, sich (mit Begleitung) ihren Ängsten freiwillig zu stellen, wächst ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und ins Leben – Vertrautes und Verlässlichkeit stärken das Gefühl eines "sicheren Hafens".

### **Vollkommen aus dem Gleichgewicht**

Kinder reagieren auf Druck und Anspannung oft durch Bettnässen, Anfälligkeit für Krankheiten, Hautausschläge, Angstträume, schlechte Leistungen in der Schule. Auch aggressiver Widerstand oder Rückzug, Verhaltensauffälligkeiten, scheinbare Gleichgültigkeit, Flucht in Fantasiewelten oder momentaner Rückschritt in der Entwicklung sind Veränderungen im Verhalten des Kindes als Begleiterscheinungen im Trennungsprozess. Wie bei den Eltern braucht es vor allem Zeit und behutsame Annäherung, damit sich eine neue emotionale Stabilität finden kann.

Unausgesprochenes und Ungelöstes schwächt alle in der Familie - innere Konflikte der Kinder verstärken die gefühlsmäßige Belastung (Partei ergreifen müssen, Kind als Bote / Druckmittel / Partnerersatz benutzen).

**Zum Anhalten:**

- \* verlässliche Begleitung durch vertraute Bezugspersonen
- \* auf die individuellen Eigenheiten des Kindes eingehen
- \* gemeinsam gute Zeiten ermöglichen, Humor und Lachen fördern - das bringt Kraft, Lebendigkeit und eine gesunde Distanz zu den Problemen
- \* Ausdrucksmöglichkeiten nutzen, um mit schwierigen Erfahrungen und Gefühlen umzugehen (Geschichten, Spiele, Lieder, Rituale)
- \* über die Trennung sprechen, die Entscheidung steht nicht zur Diskussion
- \* **vermitteln, dass es so sein darf, wie gerade empfunden wird**