

Wie Kinder die Trennung der Eltern verarbeiten,

beginnt schon weit vor den konkreten Veränderungen – und geht über den Prozess des Abschiedes hinaus. Die elterliche Trennung ist selbst dann eine emotionale Belastung für die Kinder, wenn es die Eltern selbst als Erleichterung empfinden...

Es ist jedoch auch ein Teil des menschlichen Lebens, unmittelbare Erfahrungen mit Schmerz, Enttäuschungen, Konflikten zu machen – wichtig für eine gesunde, gute Entwicklung ist dabei, dass die Kinder durch diese Erfahrungen hindurch begleitet werden, dass sie Rahmenbedingungen und Möglichkeiten erhalten, diese erfolgreich zu bewältigen. Und damit die Eigenschaft entwickeln, mit Stress und schwierigen Belastungen umzugehen.

Erhöhte Zuwendung und Nähe beruhigen. Beständigkeit hilft durch die Angst. Ein Eingehen auf die individuellen Bedürfnisse führt durch die unterschiedlichen Phasen im Trauerprozess des Kindes.

Diese **erhöhten Anforderungen in der Elternschaft** werden nun zu einem Zeitpunkt gestellt, in dem die eigenen Emotionen und Verletzungen der Mütter/Väter zumeist in heftigem Aufruhr sind – umso wichtiger ist daher jegliche Unterstützung für Eltern wie Kinder, damit sie miteinander gut durch diese erste Trennungszeit gelangen.

Hier gilt tatsächlich: es kann nicht zu viele Angebote geben!

Und: eine rasche, unkomplizierte Hilfestellung erspart zusätzliche Belastungen.

▪ Lebenswelt der Kinder

Eltern haben **unterschiedliche Erfahrungen, Einstellungen, Wertvorstellungen** – diese Verschiedenartigkeit als Gewinn für das Kind zu betrachten, ist oft nicht leicht zu erreichen. Bereits während einer Beziehung – nach der Trennung nochmal verstärkt.

Die Verantwortung dafür, wie der zukünftige Umgang miteinander, die Qualität der bleibenden Elternschaft aussieht, diese Verantwortung liegt ausschließlich bei den Erwachsenen.

Kinder in Ein-Eltern-Familien haben die gleichen Bedürfnisse wie alle anderen Kinder auch. Allerdings müssen diese etwas anders gestillt werden: liebevolle Menschen aus dem sozialen Umfeld dürfen wichtige Bezugspersonen werden, gute Kinderbetreuung und Freizeitangebote schaffen Freiraum für die Alleinerziehenden und spannende Erlebnisse für die Kinder, ein individuelles Familienbild und Familiengefühl entsteht.

Ein schöner Nebeneffekt ist die Tatsache, dass Kinder lebensächtiger, produktiver und kreativer werden, wenn sie die Zuneigung vieler Menschen spüren...

Stärkung der Kinder in und nach Trennungssituationen:

... die zentrale Frage lautet wohl:
„Wie können wir den Kindern helfen, sich in einer Situation zurecht zu finden, die sie selber nicht gewollt haben und an der sie selber auch kaum etwas ändern können?“

„Die Fähigkeit der Kinder, sich den Bedingungen ihres Aufwachsens anzupassen, ist nahezu unbegrenzt. Was verletzlich ist, ist ihre Liebe zu sich selbst.“ (Jesper Juul)

Stärkende Rahmenbedingungen:

„zutiefste Verunsicherung“ ⇔ Sicherheit durch körperliche Nähe, Geborgenheit

„Verlassensängste“ ⇔ Verlässlichkeit! und verbindliche Zeiten mit beiden Eltern

„Trennung vom Vertrauten“ ⇔ vertraute Rituale, vertraute Unternehmungen, vertraute Gegenstände beibehalten

▪ Gefühlswelt der Kinder

Kinder spüren oft viel mehr, als Erwachsene wahrhaben wollen – und Kinder spüren besonders sensibel, was sich ihre Eltern unausgesprochen wünschen oder was sie innerlich bewegt.

Es führt zu einer inneren Zerrissenheit, wenn Kinder sich für einen Elternteil entscheiden müssen oder als „PartnerInnenersatz“ überfordert werden. Auch der Versuch, durch materielle Überflutung oder Grenzenlosigkeit im Alltag die Verlusterfahrung ausgleichen zu wollen, hilft nicht bei der notwendigen Trauerarbeit.

Kinder zeigen ihren Kummer auf ganz verschiedene Weise: heftiger Widerstand oder Leugnen der Realität, Aggressionen und Verhaltensauffälligkeiten, Rückzug, Versöhnungsversuche zwischen den Eltern, Übernahme einer „Mitschuld“ oder auch völlig angepasstes Verhalten – all dies sind kindliche Versuche, ihre Verlustgefühle, den Schmerz und die Trauer zu bewältigen.

Indem Kinder es schaffen, sich ihren Ängsten zu stellen, Veränderungen anzunehmen und belastende Zeiten zu überwinden, erlangen sie mehr Vertrauen zu ihren eigenen Fähigkeiten und zu sich selbst.

Als Alleinerziehende schenken nicht Mutter und Vater gemeinsam durch ihre Zweierbeziehung Liebe an ihre Kinder weiter (und gleichen gegenseitig auch noch fehlende Zuwendung aus) – sondern eine/r allein ist für die „liebvolle Nahrung“ zuständig, unabhängig davon ob sie/er vielleicht selber gerade einsam ist, unter Druck steht, sich bei jemandem anlehnen möchte ...

Je selbstverständlicher sich der alleinerziehende Elternteil in der neuen Lebenssituation einrichten kann, umso eigenständiger gehen auch die Kinder damit um. Damit dies gut möglich ist, braucht es:

- * **gesicherte Grundbedürfnisse**
- * **liebvollen Kontakt und spürbares Da-Sein**
- * **Gespräche, gemeinsame Zeit, vielfältige Anregungen**
- * **die Bereitschaft, sich auf die veränderte Lebenssituation einzulassen**

⇒ für Kinder wie Eltern!

Schutzfaktoren für die Kinder:

Selbstreflexion der Eltern plus

- * gegenseitiger Respekt und Achtung
- * Verantwortung für Konflikte und Verletzungen übernehmen
- * Übereinstimmung in grundlegenden Erziehungsvorstellungen
- * verlässliche Regelungen
- * positive Kontakte zu Gleichaltrigen
- * fürsorgliche Erwachsene im sozialen Umfeld

Die beste Stärkung für Kinder in Krisenzeiten: die Erfahrung der „unbedingten Wertschätzung“ (bzw. bedingungslosen Liebe) ... „Ich freue mich, dass es Dich gibt!“ – und das zeige ich mit meinen Worten, Taten, Haltungen.