

Acht Kurzinformationen zu Kindern und Jugendlichen bei Trennung und Scheidung

1. Die Trennung / Scheidung der Eltern stellt ein **belastendes Ereignis** für Kinder und Jugendliche dar; Es gibt keine Trennung ohne Schmerzen für alle Beteiligten.
[mehr](#)
2. Kinder und Jugendliche reagieren unterschiedlich je nach **Entwicklungsstand** auf die Trennung ihrer Eltern (Erlebnisreaktionen)
[mehr](#)
3. Die **Erlebnisreaktionen** (Verhaltensauffälligkeiten) der Kinder / Jugendlichen sind im Grunde normale **gesunde Reaktionen** auf verrückte Lebensumstände (Trennung / Scheidung). Sie sind ein erster Schritt in die Gesundheit und nicht in die Erkrankung.
[mehr](#)
4. **Eltern** können für die **Stabilisierung** ihrer Kinder sorgen, indem sie
 - den **Kontakt** der Kinder mit jedem Elternteil erhalten
 - die **Zusammenarbeit als Eltern** fortsetzen oder wieder neu aufbauen
 - die **finanzielle Absicherung** der Kinder gewährleisten.[mehr](#)
5. Trennung / Scheidung erfordern nicht zwingend eine psychotherapeutische Behandlung für Kinder; Die Eltern können vielmehr **professionelle Hilfen** in Anspruch nehmen um stabile Bedingungen für ihre Kinder zu schaffen: Informationen, Beratung, Therapie, Mediation).
[mehr](#)
6. Die **Begleiterscheinungen** einer Trennung /Scheidung lassen sich **positiv gestalten**. Es gibt dafür erprobte Modelle. Zum Beispiel für die Mitteilung der Trennung an die Kinder, den Auszug eines Elternteils, den Wechsel der Kinder zwischen den Eltern (Besuche), das Scheidungsverfahren vor Gericht, für neue Partner / neue Kinder).
[mehr](#)
7. Auch vor dem **Gesetz** sollten **gute Eltern** zur **Kooperation miteinander** bereit sein. Die **Richterinnen und Richter** stellen bei Trennung oder Scheidung das **Wohl der Kinder** in den Mittelpunkt. Sie suchen den **Kontakt** zu den Kindern, die alt genug dafür sind (**Kinderanhörung**).
[mehr](#)
8. Bücher zum Thema
 - MONIKA CZERNIN/ REMO H. LARGO, Glückliche Scheidungskinder, Trennungen und wie Kinder damit fertig werden, Piper-Verlag, 4. Auflage 2003.
 - Kinderbuch: NELE MAAR/VERENA BALLHAUS, Papa wohnt jetzt in der Heinrichstrasse (ab ca. 5 J.), Orell-Füssli-Verlag, 11. Auflage 2002

Acht Informationen

zu Kindern und Jugendlichen im Scheidungskonflikt der Eltern

1. **Trennung und Scheidung** sind kein kurzfristiges Ereignis sondern oft eine **lange Geschichte**. Vom ersten Gedanken an Trennung bis zum Abschluss der Scheidung vergehen in der Regel zwei bis drei Jahre. Für Kinder bedeutet dies einen langen Zeitraum. Ihre Entwicklung gerät durch die Trennung in Gefahr. Eine Trennung ist vielleicht für die Eltern sinnvoll. Für Kinder und Jugendliche bedeutet sie aber eine **starke Belastung**. Diese nimmt aber ab, sobald die Familie sich auf die neue Situation eingestellt hat. Die Kinder müssen sicher sein, dass die Beziehung **zu beiden Eltern** weiter geht.
2. Kinder und Jugendliche reagieren auf diese Trennung der Eltern, in unterschiedlicher Form je nach **Altersstufen**:

Vorschulkinder:

Kinder im Vorschulalter drücken sich durch ihr direktes Verhalten oder das Spiel aus. Als Reaktion auf den Konflikt der Eltern zeigen sie in ihrem Verhalten oft erhöhte Ängstlichkeit, Aggressionen, Klammern, weinerliches Verhalten, Einnässen, Bauch- und Kopfschmerzen. Sie können sich nur schwer auf das Spielen einlassen.

Schulkinder:

Schulkinder reagieren auf die Tatsache, dass die Eltern ihren Bedürfnissen nach Wiedervereinigung der Familie nicht Rechnung tragen, mit tiefer Trauer und Hilflosigkeit; es kommt häufig zu Leistungsabbrüchen, Verhaltensauffälligkeiten, Schwierigkeiten im Umgang mit Gleichaltrigen. Bisweilen sind depressive Stimmungen und niedriges Selbstwertgefühl bei ihnen zu beobachten. Dies kann umschlagen in einen intensiven Zorn, der sich direkt auf die Eltern beziehen kann.

Jugendliche:

Die Trennung löst bei Ihnen heftige Gefühle aus. Es verbinden sich Zorn, Trauer, Schmerz, Scham mit dem Gefühl, verlassen worden zu sein. Dennoch sind sie oft in der Lage, konstruktiv mit der Trennung ihrer Eltern umzugehen.

3. Die **Reaktionen der Kinder** auf den Konflikt der Eltern sind im Prinzip **kurzfristig und vorübergehend**. Eine Scheidung bedeutet für jedes Kind eine Krise, die verschiedenste Gefühle hervorrufen muss. Ein gesundes Kind muss auf ein solches Krisenerlebnis reagieren (Erlebnisreaktion). Die meisten Kinder können sich davon langfristig ohne weiterreichende Folgen erholen. Bei diesen belastenden Gefühlen der Kinder handelt es sich nicht um „kranke“ (pathologische) Erscheinungen, sondern um **ganz normale „gesunde“ Antworten der Kinder auf eine kritische Lebenssituation** (Trennung / Scheidung der Eltern). Kinder können ihr Gleichgewicht nach einiger Zeit wieder finden, wenn es den Eltern gelingt, dem Kind zu vermitteln, dass bei aller Veränderung der äusseren Lebensumstände, die Welt in ihren Grundfesten sich nicht verändert hat.
4. Die Grundfesten sind für die Kinder gewahrt, wenn **folgende Bedingungen** von den Eltern (wieder) hergestellt sind:
 - Der **Kontakt des Kindes** mit jedem Elternteil muss erhalten bleiben und für die Zukunft gesichert sein:
Wichtig sind vor allem **Alltagsrituale** mit jedem Elternteil (Kochen, Vorlesen, Spiele, Mahlzeiten). Auch Alltagsgegenstände sollten sich bei jedem Elternteil befinden

(Zahnbürsten, Trinkbecher, Handtücher, Spielzeug, Unterwäsche). Schädlich ist eine Konkurrenz der Eltern um die Gunst der Kinder (Überhäufen mit Geschenken; doppelter Luxus; Vergleich mit dem „Service“ des andern Elternteils; krampfhaft gleiche Zeitverteilung).

- Die **Kooperation der Eltern** miteinander muss (neu) etabliert werden: Trotz persönlicher Distanz zueinander sollten beide Eltern hinter den Entscheidungen zu den Kindern stehen und sie mittragen.
 - Die **finanzielle Sicherheit** der Kinder ist (wieder) hergestellt: Es geht um die Gewährleistung der normalen Kosten (Taschengeld, Kleidung, Schulreisen). Gerade in der oft angespannten finanziellen Situation sind dagegen übermäßige Ausgaben und „Bestechungen“ zu vermeiden
5. Trennung und Scheidung sind an sich **kein Grund** für eine **psychotherapeutische Behandlung**. Inwieweit Kinder ihr Gleichgewicht wieder finden, **hängt entscheidend von ihren Eltern ab**; ob es ihnen möglich ist, die förderlichen Bedingungen für ihre Kinder zu schaffen. Dabei können die Eltern professionelle Hilfe holen (Information, Beratung, Therapie, Mediation)

6. Kinder und **Gericht**:

Vor Gericht steht das **Wohl der Kinder und Jugendlichen** im Mittelpunkt. „**Gute Eltern**“ sind auch vor dem Gesetz in erster Linie solche, die sich **um Kooperation bemühen**, auch wenn es manchmal schwierig ist. Das Gericht wird **jede gute Lösung unterstützen**, welche die Familie unter Berücksichtigung der Interessen der Kinder **selber gefunden** hat. Es muss diese Lösung zwar auf die Vereinbarkeit mit dem Kindeswohl prüfen. Eine eigene Entscheidung trifft es aber nur, wenn die Eltern zu einer Lösung nicht in der Lage sind oder wenn die getroffene Lösung den Interessen der Kinder zuwider läuft. In erster Linie sollen deshalb Eltern und Kinder miteinander über die Veränderungen sprechen, die sich aus einer Trennung oder Scheidung ergeben.

Jugendliche und (nicht mehr ganz kleine) Kinder erhalten für gewöhnlich das Angebot, mit der Richterin oder dem Richter über ihre Situation zu sprechen – in der **Kinderanhörung**: Diese ist Ausdruck des **Respekts** vor Kindern und Jugendlichen, die sich zur Scheidung schon eine eigene Meinung bilden können. Und sie hilft dem Gericht bei der Beurteilung der Situation der Kinder innerhalb der Familie. Thema sind die Bedürfnisse des Kindes (Kontakte zu beiden Eltern, zu weiteren Verwandten, seinen Freund/innen; Berücksichtigung von Schule, Freizeitaktivitäten usw.). Die Anhörung des Kindes findet am Gericht statt, meist im Büro der Richterin oder des Gerichtsschreibers. Über das Gespräch wird zwar eine Notiz erstellt. Der Inhalt bleibt aber zunächst vertraulich. Den Eltern wird die schriftliche Zusammenfassung des Gesprächs bekannt gegeben. Siehe auch die Broschüre „Deine Meinung ist wichtig“.

7. Was können Eltern **noch tun**?

Auf die Familie kommen im Laufe der Trennung / Scheidung typische Anforderungen und Aufgaben zu. Hier finden Sie einige **Anregungen** dazu, die für die positive Bewältigung durch Eltern und Kinder nützlich sind. Dabei sollen die beteiligten Eltern selbst entscheiden, was sie davon übernehmen wollen bzw. wie viel sie davon zurzeit schon umzusetzen in der Lage sind.

Die Mitteilung der Trennung an die Kinder

- Beide Eltern sollten einen **Zeitpunkt** festlegen, zu welchem sie den Kindern **gemeinsam** ihren Trennungsentschluss mitteilen. Es genügt, den Kindern zu sagen, dass die Trennungsgründe für jeden Elternteil unterschiedlich sind, dass aber beide die Trennung akzeptieren.

- Sagen Sie klar, dass die Kinder an der Trennung **nicht schuld** sind.
- Versichern Sie den Kindern, dass der **Kontakt zu jedem Elternteil auch in Zukunft** erhalten bleibt und sie die weiteren Schritte überlegen.
- Die Kinder sollten wissen, dass die Eltern miteinander das Gespräch über die Kinderbelange aufrechterhalten und dass sie die Kinder über die weiteren Schritte laufend **informieren**.

Auszug / Umzug

- Informieren Sie die Kinder **frühzeitig** über den Auszug / Umzug, am besten gemeinsam.
- Ideal wäre, wenn die Kinder sowohl **in den Umzug** des einen Elternteils **einbezogen** werden als auch in die **Neuaufteilung** der Wohnung des verbleibenden Elternteils.
- Einige **persönliche Sachen** der Kinder sollen aufgeteilt und z.T. mit eingepackt werden. So erleben die Kinder „**zwei Zuhause**“, wenn auch mit unterschiedlichem Gewicht. In jeder Elternwohnung werden die Sachen der Kinder aufgebaut bzw. eingeräumt

Wechsel der Kinder zwischen den Eltern

- Kündigen Sie den Kindern den Wechsel (Besuche, Ferien) **frühzeitig** an
- Zumindest zu Beginn sollten die Kinder jeweils durch einen Elternteil **begleitet** werden. Suchen Sie eine gute Balance zwischen Bringen und Holen.
- Lassen Sie beim Wechsel einen begrenzten Kontakt als Eltern untereinander zu. Wichtig ist ein **Übergabe-Ritual**: Begrüssung, Weitergabe der Informationen, die der andere Elternteil für die Betreuungsaufgabe braucht, Abschiednehmen von den Kindern, Kinder über den nächsten Kontakt informieren.
- Bauen Sie zu Beginn **Erprobungsphasen** ein. Alle Beteiligten können dadurch Vertrauen in die Funktionsfähigkeit des Wechsels fassen.

Eheschutz- und Scheidungsverfahren

- **Informieren** Sie die Kinder über den Prozessverlauf in allgemeiner Form. **Vermeiden** Sie **Wertungen** gegenüber den Kindern.
- Die **Verantwortung für die einzelnen rechtlichen Schritte** liegt ausschliesslich bei Ihnen.
- Benennen Sie gegenüber Jugendlichen auch Realitäten und **Konfliktpunkte**.
- Richten Sie **keine Loyalitätsfragen** an die Kinder. Vermitteln Sie ihnen **keinesfalls den Eindruck, die Entscheidung einer Streitfrage liege bei den Kindern**.
- **Begleiten** Sie die Kinder zur Anhörung durch das Gericht. Fragen Sie die Kinder nicht danach aus. Aber stehen Sie als Zuhörer/in zur Verfügung und beantworten Sie die Fragen der Kinder.

Neue Partner / neue Kinder

- Betonen Sie, dass die **bisherige eigene Familie** der Kinder fortgesetzt wird, und zwar mit den unangetasteten Rollen aller bisher beteiligten Familienmitglieder.
- Leugnen Sie die Realität eines neuen Partners / einer neuen Partnerin nicht.
- Lassen Sie den Kindern **Zeit**, den neuen Partner und allenfalls dessen Kinder kennen zu lernen und einen Kontakt mit diesen aufzubauen.
- Die Erweiterung der bisherigen Familie um neue Personen und die Suche des neuen Partners nach einem Platz in der Familie sollten **behutsam** erfolgen.

- Bauen Sie auch hier **Erprobungsphasen** ein.

8. **Bücher** zum Thema

- MONIKA CZERNIN/ REMO H. LARGO, Glückliche Scheidungskinder, Trennungen und wie Kinder damit fertig werden, Piper-Verlag, 4. Auflage 2003.
- Kinderbuch: NELE MAAR/VERENA BALLHAUS, Papa wohnt jetzt in der Heinrichstrasse (ab ca. 5 J.), Orell-Füssli-Verlag, 11. Auflage 2002