

Dipl.-Päd. Jürgen Bendszus

[www.gelingendesleben.de](http://www.gelingendesleben.de)



#### Inhalt:

Was Kinder und Jugendliche aus Trennungsfamilien erleben

Der Kampf der Eltern um Nähe und Liebe des Kindes

Die Rolle des Vaters:  
Welche Probleme es gibt, wenn er fehlt

Vater und Sohn

Vater und Tochter

Berichte aus der aktuellen Forschung: Selbstwert und seelische Gesundheit der Trennungskinder

Was den Kindern gut tut

## **Stärker werden!**

Selbstwert- und Sinnfindung  
in kritischen Lebensphasen

Kap. 8

**„Mama, hat Papa mich nicht mehr lieb?“**

### **Erlebnisse und Gesundheit der Kinder aus Trennungsfamilien**

Wenn Eltern eine Trennung planen oder sich schon getrennt haben, machen sie sich meist Sorgen um die Kinder. Manche schieben eine Trennung solange hinaus, bis die Kinder das Jugendalter erreicht haben. Denn sie glauben, dass ältere Kinder eine Trennung besser verarbeiten können und weniger seelischen Schaden davon tragen.

- Was erleben die Kinder in der akuten Trennungsphase wirklich?
- Wie geht es ihnen, wenn die Trennung der Eltern schon ein Jahr oder länger zurückliegt?
- Kann es ernste Probleme für ihre Gesundheit und ihr Selbstvertrauen geben?
- Wie kann man ihnen helfen?

Lassen wir zuerst die Kinder und Jugendlichen, deren Eltern sich aktuell trennen oder schon länger getrennt sind, selber zu Wort kommen.

Anschließend werde ich ihre Erlebnisberichte und die Folgen elterlicher Trennung aus der Sicht der Erziehungsberatung, Psychologie und Forschung beleuchten.

### **Was Kinder und Jugendliche erleben**

Nickis Eltern stehen in der akuten Trennungsphase und in seiner Not hat er sich an die Jugendberatung der BKE gewandt.<sup>1</sup> Hier kann er auf dem Jugendforum der Beratungsstelle loswerden, was ihn bedrückt: "Hallo,

<sup>1</sup> bke: Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. Die bke ist ein Fachverband für Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung, dessen Mitglieder aus professionellen pädagogischen und psychologischen Fachkräften bestehen.

es kommt alles zusammen, das ist schrecklich. Meine Eltern verstehen sich nicht mehr so gut. Sie streiten nur noch und schreien sich an. Sagen auch, dass es viel besser wäre, wenn sie sich trennen. Meine kleinere Schwester ist weinend zu mir ins Zimmer gekommen. Sie hat wieder einen Streit mitbekommen und hat total geweint. Sie hat Angst, hat sie mir gesagt, ich konnte sie etwas beruhigen. Nun ist sie weiterhin in meinem Zimmer. Ihr geht´s gar nicht gut. Aber ich bin überfordert, weil es mir selbst grad´ schrecklich geht. Ich habe das Gefühl, diesen Druck in mir rauslassen zu müssen. Kann mir jemand helfen? Und meine Eltern? Die können sich doch nicht einfach trennen!“<sup>2</sup>

Wie alle kleinen Kinder, die spüren, dass ihre Familie zerbricht, wird Nickis kleine Schwester hier von Verlustangst überwältigt. Sie nimmt bei ihrem älteren Bruder wie zu einem Ersatzvater Zuflucht. Doch auch der jugendliche Bruder fühlt sich schwach und hilflos. Zusätzlich zu seinen eigenen bedrückenden Gefühlen muss er jetzt auch noch die Ängste der kleinen Schwester tragen. Offenbar sind die Eltern so mit sich selbst beschäftigt, dass sie die Not der Kinder nicht wahrnehmen. Die Jugendberaterin steht ihm mit Empathie und Trost bei: „Deine Eltern müssen etwas tun und verändern. Und für dich heißt es: das zu tun, was in deiner Kraft liegt: traurig sein, wütend sein und gut zu sich selbst sein. Wenn der Sturm vorbei ist, wirst du etwas besser sehen können. Und heute: abwarten und dabei nicht versinken.“

2

Mit diesem Mitgefühl der Jugendberaterin kann sich Nicki noch mehr mit seine Gefühlen zeigen: „Ich verspüre Wut und Traurigkeit. Ich will das alles nicht. Wieso tun die Eltern uns das an? Ich verstehe mich nicht so gut mit ihnen, aber das heißt nicht, dass mich das total kalt lässt! Ich liebe beide und ich weiß nicht, was ich tun soll. Ich kann nicht mit ansehen wie meine Schwester leidet. Sie hat das nicht verdient. Ich hab das Gefühl weglaufen zu müssen, einfach wegrennen, aber ich kann sie jetzt nicht alleine lassen, sie braucht mich.“

Den Wunsch dieses Jugendlichen nach Flucht vor den familiären Konflikten kann man als Selbstrettungs- und Befreiungsversuch vor dem unerträglichen Streit der Eltern auffassen. Aber wo soll er hin?

Kleine Kinder sind weniger in der Lage, ihre Sorgen und Ängste auszudrücken. Oft aber können sich trennende Eltern Sätze hören wie: „Bitte Papa, bleib hier, ich werde jetzt ganz brav sein.“ In der egozentrischen Phase ihrer kognitiven Entwicklung können sich die Kleinen kaum vorstel-

---

<sup>2</sup> [https://jugend.bke-beratung.de/forum/5/54296/eltern-reden-von-trennung.html?pg\[1\]](https://jugend.bke-beratung.de/forum/5/54296/eltern-reden-von-trennung.html?pg[1])

len, dass sie selbst nicht die Schuld haben, dass es für die Trennung der Eltern andere Gründe gibt, die außerhalb ihrer Person liegen. Die meisten Kinder wollen, dass sich ihre Eltern wieder vertragen. Hat es aber in der Familie schon lange Konflikte gegeben, kann es auch als Entlastung erlebt werden, wenn ein Elternteil auszieht. In der akuten Trennungsphase zeigen sich bei den kleinen Kindern regressivere Tendenzen. Sie klammern sich an einen Elternteil, wie sie es vor der Trennung lange nicht mehr getan hatten. Sie nassen in der Nacht ein. Sie spielen wieder mit Spielsachen, denen sie längst entwachsen waren. Wut und Wutanfälle auf die Eltern sind in jeder Altersstufe eine häufige Reaktion.

Manche Eltern leiden unter dem Trennungsschmerz ihrer Kinder mehr als unter ihrer eigenen Traurigkeit, wie auch diese Mutter: „Ich versuche meine Tochter aktuell in der schwierigen Situation zu stützen ... aber wenn sie leidet, zwingt mich das auf die Knie. Eigentlich müsste ich selbst leiden, aber ich bin stolz darauf, alles doch besser als gedacht hinzubekommen ... Nur die Kleine schafft mich, wenn sie mich nach dem 'Warum' fragt. Das ist ein Schmerz, den ich kaum aushalte ... und sie wegen dieser Situation weinen zu sehen, bringt mich an den Rand meiner Kräfte.“<sup>3</sup>

Auch Marco erlebt verzweifelte Traurigkeit und drückt sie in einem Forum so aus: „Am Anfang dieses Jahres haben sich meine Eltern getrennt. Manchmal sitze ich abends auf meinem Bett und weine – all ´ diese Erinnerungen. Ich lebe jetzt bei meiner Mutter und meine zwei Brüder sind bei meinem Vater. Ich vermisse meine Brüder und am meisten meinen Hund. Weiß einfach nicht mehr weiter.“<sup>4</sup>

Marco hat seine Gefährten und sozialen Ressourcen verloren, die ihm helfen könnten, die Trennung der Eltern zu verarbeiten, ohne depressiv zu erkranken. Die Bedeutung von Geschwistern, aber auch von Haustieren für die Regulation des emotionalen Gleichgewichts darf gar nicht unterschätzt werden! Die Geschwister und sein Hund könnten Marcos Einsamkeit lindern und ihm das Gefühl bewahren, sich bei seiner Mutter weiter zu Hause zu fühlen, auch wenn der Vater fehlt.

---

3

[https://www.rubensfan.de/forum/rundum\\_leben/eine\\_frage\\_an\\_die\\_alleinerziehenden](https://www.rubensfan.de/forum/rundum_leben/eine_frage_an_die_alleinerziehenden)

4

[http://www.paradisi.de/Freizeit\\_und\\_Erholung/Familie/Trennungskinder/Forum/#frage\\_189377](http://www.paradisi.de/Freizeit_und_Erholung/Familie/Trennungskinder/Forum/#frage_189377)

Dieses Gefühl von „zu Hause sein“ und Geborgenheit und vor allem ihren Vater vermisst auch diese Jugendliche: „Vor dreieinhalb Jahren haben sich meine Eltern getrennt. Mein Vater hatte gleich ne´ neue Freundin, und wir sind alle woanders hingezogen. Ich lebe mit meinem kleinen Bruder und meiner Mama in meiner Geburtsstadt, mein Vater eine Stunde entfernt. Mein kleiner Bruder und ich reisen jedes zweite Wochenende zu unserem Dad. Seit der Trennung hab ich kein richtiges Zuhause mehr. Also keinen Ort, wo ich mich richtig wohl fühle, geborgen, geschützt. Wo ich die sein kann, die ich wirklich bin. Ich hab´ auch keine Person, wo ich mich so geborgen fühle. Ich hatte schon immer ein besseres Verhältnis zu meinem Dad als zu meiner Mama, weil er mich meine ersten fünf Lebensjahre groß gezogen hat, während meine Mutter arbeiten war. Jetzt sehe ich ihn aber selten, und seine Freundin hat ihn total verändert. Er nimmt mich kaum noch in die Arme, weil ich ja schon fünfzehn bin. Deshalb fühle ich mich bei ihm auch nicht mehr wohl. Vor allem, wenn seine Freundin da ist, da ist er nämlich noch schlimmer.“<sup>5</sup>

Probleme mit der Akzeptanz der neuen Partnerinnen ihrer Eltern haben viele Kinder und Jugendliche. Wenn weibliche Jugendliche nach der Trennung der Eltern die Nähe und Zärtlichkeit, aber auch die Anerkennung des Vaters zu sehr vermissen, können erotische Liebesbeziehungen mit Gleichaltrigen ein Ersatz sein. Das Risiko besteht nun darin, dass sie in einem zu frühen Alter sexuelle Beziehungen und Bindungen eingehen und ihre Identitätsentwicklung beeinträchtigt wird. Denn die Entdeckung und das Ausprobieren der verschiedenen möglichen Begabungen und Interessen, die eine Jugendliche haben kann, werden durch die Fixierung auf Beziehungen und das Erotische blockiert.<sup>6</sup>

Die neue Partnerin des Vaters ist auch für diese Jugendliche ein Problem: „Meine Eltern sind schon seit fünf Jahren getrennt und momentan komm´ ich damit sogar klar. Aber das Problem ist, dass mein Vater eine Freundin hat - schon seit vier Jahren - und ich sie nie kenne lernen wollte. Und immer gesagt habe, dass ich sie hasse. Obwohl ich sie nicht mal´ kenne. Ich hab´ jetzt Schuldgefühle und möchte sie irgendwie doch kennenlernen. Mein Dad war selten so glücklich, bevor er sie hatte.“<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> [https://jugend.bke-beratung.de/forum/5/64969/kein-zuhause-mehr.html?pg\[1\]](https://jugend.bke-beratung.de/forum/5/64969/kein-zuhause-mehr.html?pg[1])

<sup>6</sup> Mehr zur Identitätsentwicklung weiblicher Jugendlicher in: Verena Kast, Trotz allem Ich. Gefühle des Selbstwertes und die Erfahrung von Identität. Freiburg im Breisgau 2003, S. 82 f.

<sup>7</sup> [https://jugend.bke-beratung.de/forum/5/56581/freundin-des-vaters-kennenlernen.html?pg\[1\]](https://jugend.bke-beratung.de/forum/5/56581/freundin-des-vaters-kennenlernen.html?pg[1])

Dieses Erlebnisbeispiel zeigen, dass Groll, Eifersucht und sogar Hass das Erleben der Trennungskinder jahrelang beherrschen können – wenn man ihnen nicht hilft, über ihre Gefühle zu sprechen. Für die meisten Kinder könnte die Mutter die unmittelbar verfügbare und vertrauteste Gesprächspartnerin sein. Da im Verlaufe von Trennungs- und Scheidungsverfahren in der weit überwiegenden Zahl der Fälle entschieden wird, dass die Kinder bei der Mutter ihren Lebensmittelpunkt haben, bleibt für das Kind meist die Mutter die ihm nächste Bezugsperson. Wenn es ihr gelingen kann, ihre vielen Alltagsprobleme kompetent zu bewältigen und einen gewissen Grad an Selbstvertrauen und emotionaler Stabilität zu bewahren, kann sie für ihr Kind ein positives Modell für Problembewältigung sein. Es ist für Kinder zutiefst beunruhigend, wenn sich die bislang stabilen sozialen Beziehungsstrukturen innerhalb und außerhalb der Familie auflösen durch Auszug eines Elternteils, Wohnort- und Schulwechsel und Verlust der Freunde. Hier könnte ein emotional stabiler Elternteil dem Kind ein Stück Sicherheit und Verlässlichkeit vermitteln und sein Selbstvertrauen durch Modelllernen stabilisieren. Um das emotionale Gleichgewicht nicht völlig zu verlieren, müssten Kinder die Erfahrung machen können, dass nicht alles im Leben unberechenbar und verloren ist und ihnen wenigstens ein Elternteil, am besten aber auch noch Großeltern und weitere vertraute Personen bleiben.

Wie wir im vergangenen Kapitel beschrieben, haben leider die Eltern durch den Prozess der Trennung selbst ein solches Ausmaß an eigenen Problemen zu bewältigen, dass vielen von ihnen die innere Freiheit fehlt, um sich den Nöten ihrer Kinder zuzuwenden. Das Depressionsrisiko von alleinerziehenden Müttern ist gegenüber den in Partnerschaft lebenden oder verheirateten Müttern um das Doppelte erhöht!<sup>8</sup> Wir können davon ausgehen, dass mindestens 20 Prozent der alleinerziehenden Mütter unter Depressionen leiden. In Kapitel 5 wurde ausführlich dargestellt, in welcher Weise sich Depressionen ungünstig auf das Eltern-Kind-Verhältnis, die Erziehung und die emotionale Versorgung der Kinder auswirken.

### **Der Kampf der Eltern um Nähe und Liebe des Kindes**

Der Preis der Trennung ist für alleinerziehende Mütter häufig neben Depressivität auch die Überlastung durch viele Alltagsaufgaben. Der Preis für die Väter ist dagegen oft die Entfremdung von ihren Kindern. Für Väter ist diese Entfremdung die größte seelische Katastrophe. Sie wollen meist ihre Kinder nicht verlieren, sie in ihrer Nähe haben und streiten da-

---

<sup>8</sup> Matthias Franz, Elterliche Trennung und Scheidung – Folgen und Risiken für die Kinder. In: Matthias Franz/André Karger (Hg.), Scheiden tut weh. Elterliche Trennung aus Sicht der Väter und Jungen, Göttingen 2013, S. 82 f.

her mit ihren Ex-Partnerinnen um den Lebensmittelpunkt des Kindes. Juristisch wird zumeist entschieden, dass das Kind mit seinem Lebensmittelpunkt bei der Mutter bleibt. Dennoch geht danach der heftige Streit um das Umgangsrecht weiter. Besonders schmerzlich ist es nun für einen Vater, wenn er merkt, dass sein Kind selbst im Laufe der Zeit an dem Umgang mit ihm, an Besuchen und gemeinsam geteilter Zeit immer weniger Interesse hat. Wie passt das mit den oben beschriebenen Erlebnissen der Kinder und Jugendlichen zusammen, die doch ganz viele Trauer und Sehnsucht nach dem Vater zum Ausdruck bringen?

Diese Sehnsucht nach dem Vater, vermischt mit anderen Gefühlen von Angst und Trauer erleben Kinder und Jugendliche intensiv und bewusst in den ersten Monaten, nachdem der Vater ausgezogen ist. Wenn nun die Eltern weiterhin über Monate und Jahre hinweg viele Auseinandersetzungen haben, sich gegenseitig Schuld und charakterliche Mängel vorwerfen und das Kind in diese Konflikte hineinziehen, schlagen sich viele Kinder auf der bewussten Ebene auf die Seite der Mutter und distanzieren sich vom Vater. Diese einseitige Entscheidung für die Mutter vermindert ihre innere seelische Zerrissenheit und Spannung. Die Sehnsucht nach dem Vater kann mit der Zeit auf der Ebene des Bewusstseins erlöschen. Sie kann allerdings unbewusst weiterhin glühen!

6

Sehen wir uns an, wie Leonie diese Situation erlebt: „Ich bin sechzehn Jahre alt und meine Eltern haben sich scheiden lassen, als ich zwölf Jahre alt war. Der Scheidungskrieg läuft seitdem pausenlos. Ich wechsele sehr viel zwischen meinen Eltern, und das ist sehr anstrengend. An sich ist der Weg nicht so schlimm, sie wohnen 40 Minuten auseinander. Aber sie hasen sich und geben mir das deutlich zu spüren. Feiertage wie z. B. Weihnachten bin ich auch traurig und außerdem sind Tage wie diese ziemlich anstrengend, denn auch da wechsele ich. Ob das Langzeitfolgen hat?“<sup>9</sup>

Was ist Leonies Hauptproblem? Es ist der fortbestehende Hass zwischen den Eltern, der ihr besonders dann viel Stress bereitet, wenn sie einen Elternteil besucht. Die Zeit des Wechsels, des Übergangs von einer Wohnung zur anderen, von einem Elternteil zum anderen, ist für Leonie sehr belastend. Häufig entlässt eine Mutter das Kind nur widerstrebend für einen Besuch beim Vater. Umgekehrt ist das genauso häufig für den Vater ein Problem. Die Mutter mag sich gerade vor diesem Wechsel über den charakterschwachen Vater vor dem Kind beklagen. Sie mag der Auffassung sein, er habe sich so schlecht benommen, dass er kein Recht ha-

---

9

[http://www.paradisi.de/Freizeit\\_und\\_Erholung/Familie/Trennungskinder/Forum/#frage\\_189377](http://www.paradisi.de/Freizeit_und_Erholung/Familie/Trennungskinder/Forum/#frage_189377)

be, die Kinder zu sehen und von ihnen geliebt zu werden. Die Phase des Wechsels ist für Vater, Mutter und Kind emotional aufgeladen. Wenn die Mutter das Kind zum Vater fährt, kann es zu einer „sprachlosen Übergabe“ des Kindes kommen, wobei das Kind auf der nonverbalen Ebene die aggressiv getönte Spannung zwischen den Eltern spürt. Es leidet darunter und fühlt sich durch den inneren Loyalitätskonflikt zerrissen, denn es liebt beide Eltern. Das an sich angenehme, aber zeitlich begrenzte gute Gefühl an der Seite des nicht betreuenden Elternteils müssen das Kind oder der Jugendliche dadurch „erkaufen“, dass sie den „immer wiederkehrenden Stress an den zeitlichen Rändern des Umgangs, das heißt die Momente starker innerer Aufwühlung beim Bringen und Holen, klaglos ertragen.“<sup>10</sup> Kinder und Jugendliche können das eine Zeit lang mitmachen. Doch viele suchen eine Vermeidungsstrategie gegen diesen Stress, indem sie den Kontakt zum nicht betreuenden Elternteil von sich aus immer mehr reduzieren oder ihn nur widerwillig besuchen. Es reicht ihnen dann, wenn sie allein die Nähe einer sie betreuenden Hauptbezugsperson haben. Die Hauptsache ist für Kinder und Jugendliche also, dass sie in Frieden leben können.

Lange herrschte in der Forschung und bei den therapeutischen Praktikern die Meinung vor, Eltern im Trennungsstreit würden aufgrund von Ressentiments bewusst und aktiv den Rückzug und die Entfremdung des Kindes von dem anderen ehemaligen Partner initiieren und fördern. Der amerikanische Kinder- und Jugendpsychiater Richard A. Gardner sah es ebenso und führte für dieses Phänomen den weltweit beachteten Begriff „Parental Alienation Syndrom“ (PAS) ein. PAS bedeutete für Gardener, dass eine Mutter ihr Kind so manipulieren hat, dass es von seinem Vater, dem Expartner der Mutter, ein negatives Elternbild aufgebaut hat und diesen schließlich emotional ablehnt. Es kommt beim Kind also zu einer inneren Spaltung: Der eine Elternteil, bei dem das Kind überwiegend lebt, also zumeist die Mutter, ist „gut“, der andere Elternteil ist „böse“.

Es gibt aber in der Forschung mittlerweile die Ansicht, dass die meisten Mütter und natürlich auch Väter ihr Kind gar nicht bewusst und mit Absicht gegen den anderen Partner aufwiegeln wollen. Denn intuitiv spüren die meisten, dass dies dem Kind seelischen Schaden zufügen würde. Dennoch entfremden sich viele Kinder und Jugendliche von dem Elternteil, mit dem sie nicht überwiegend zusammenleben. Viele entwickeln gegenüber diesem Elternteil auch dauerhafte Ressentiments, ein negatives Elternbild, emotionale Distanz und verzichten schließlich auf den Kon-

---

<sup>10</sup> Uwe Jopt: Trennungsleid im Spannungsfeld zwischen Partnerschaft und Elternschaft. In: Matthias Franz/André Karger (Hg.), Scheiden tut weh. Elterliche Trennung aus Sicht der Väter und Jungen, Göttingen 2013, S. 200

takt mit ihm. Wie lässt sich diese Entwicklung erklären, ohne sich auf das PAS-Phänomen Gardeners zu beziehen?

Eine Mutter mag sich bewusst immer wieder bemühen, ihre Kinder aus dem Konflikt mit dem Ex-Partner herauszuhalten. Doch in hochstrittigen Trennungsprozessen gelingt es Müttern dennoch nicht oft, diesen guten Vorsatz im Alltag und in der Beziehung zum Kind umzusetzen. Wenn es jahrelange demütigende Konflikte mit dem Ex-Mann gab, wenn die Frau sieht, dass der Ex-Partner mit seiner Geliebten nun anscheinend glücklicher zusammenlebt, wenn der Mann ihr nicht pünktlich den Unterhalt zahlt, wenn die Frau sich gegenüber diesem gefühllosen Mann als Opfer sieht, kann sie ihren Groll gegenüber ihren Kindern kaum verbergen. Im Trennungsstreit mit ihrem Ex-Partner kann es viele Anlässe geben, die ihre Wut auf den Mann schüren. Ihre Kinder werden es mit feinen Antennen wahrnehmen, wenn die Mutter beim Besuch von Freunden oder Verwandten abschätzig und mit Verbitterung vom Ex-Partner redet. Wenn die Kinder den Vater selten sehen, haben sie zu wenige Möglichkeiten, korrigierende Erfahrungen mit ihm zu machen. Er mag sie zum Verdruss der Mutter am Besuchswochenende mit teuren Geschenken verwöhnen und ihnen viele Wünsche erfüllen – alles das wird kaum das negative Bild von ihm verändern, das sie vorher schon von ihm aufgebaut haben. Sollten die Kinder dann auch noch die neue Geliebte des Vaters treffen, können sie von sich aus der Mutter nur zustimmen, dass der Vater ein Mensch sein muss, der an seiner Familie Verrat begangen hat.

Fassen wir die Gründe zusammen, die dazu führen können, dass sich ein Kind von dem Vater, bei dem es nicht seinen Lebensmittelpunkt hat, immer mehr entfremdet und emotional distanziert:

- Das Kind oder der Jugendliche entwickelt Vermeidungsstrategien gegen die vereinbarten Umgangsregeln, in denen festgelegt wurde, wann und wie oft Vater besucht werden soll. Denn es erlebt bei jedem Wechsel von einem zu anderen Elternteil viel Stress.
- Durch die Nähe zur Mutter, bei der es seinen Lebensmittelpunkt hat, steht das Kind unter dem Einfluss destruktiver Gedanken und Emotionen der Mutter gegenüber ihrem Ex-Mann. Aufgrund tiefer seelischer Verletzungen, entstanden in ihrer Beziehungs- und Konfliktgeschichte mit dem Ex-Partner, gelingt es der Mutter gegen alle bewussten Einsichten nicht, das Kind aus dem Paarkonflikt herauszuhalten.
- Weil das Kind zu selten den normalen Alltag mit dem Vater verbringt, kann es zu wenige korrigierende Erfahrungen machen, die den Vater in seinen liebenswerten Seiten zeigen und das positive Vaterbild bewahren.



Wenn das Kind bei dem Vater seinen Lebensschwerpunkt hat, kann es aus diesen Gründen natürlich auch zur Entfremdung gegenüber der Mutter kommen und die Rollen kehren sich um.

## **Die Rolle des Vaters: warum ihn alle Kinder brauchen und welche Probleme es gibt, wenn er fehlt**

Alle besorgten Eltern fragen sich, welche langfristigen Folgen diese Trennungs-Erfahrungen für die Gesundheit ihrer Kinder haben. Da nach einer Trennung zumeist die Mutter mit den Kindern zusammen bleibt, ist es die Frage: Reicht die Nähe der Mutter für eine gute seelische Entwicklung des Kindes aus? Ist es überhaupt gar nicht so wichtig, dass sich ein Mann und eine Frau die Erziehung teilen? Intuitiv sind die meisten Eltern davon überzeugt, dass Kinder für ihre gelingende Persönlichkeitsentwicklung eine Mutter und einen Vater brauchen, die sich die Erziehung teilen. Welche Gründe sprechen für diese Überzeugung?

Es sind die Kinder alleinerziehender Mütter, die überdurchschnittlich häufig therapeutische Hilfe brauchen aufgrund von Ängsten, Leistungsschwächen in der Schule, störendem, aggressivem Verhalten und körperlichen Erkrankungen. Was fehlt ihnen, wenn der Vater aus der Wohnung ausgezogen ist? Was fehlt, wenn sie ihn niemals kennengelernt haben? Dass etwas fehlt, zeigen zum Beispiel die Jugendlichen, die schon lange ohne Vater aufgewachsen sind und im Alter von dreizehn oder fünfzehn Jahren die verdrängte Sehnsucht nach ihm auf einmal wieder verspüren und nach ihm forschen. Es gibt Jugendliche, die heimlich die Wohnung des Vaters beobachten, um herauszufinden, wie er lebt. Ein Neunjähriger wollte Zauberer werden. Warum? Um den verschwundenen Vater herbeizuzaubern. Ein Junge hockte jahrelang abends immer wieder vor dem Fernseher in der Hoffnung, auf dem Bildschirm den Vater zu entdecken.<sup>11</sup>

### Vater und Sohn

Kinder brauchen ihren Vater. Aber für einen Sohn hat der Vater eine andere Bedeutung als für eine Tochter. Gehen wir auf die Bedürfnisse der Söhne ein. Wie in Kapitel 4 schon dargestellt, brauchen es alle Kinder vom ersten Lebensjahr an für den Aufbau ihres Selbst, dass sie in ihren vielfältigen Bedürfnisäußerungen, Emotionen, Impulsen und Lebensäußerungen von der Mutter wie vom Vater wahrgenommen und widergespiegelt zu werden. Jungen haben im Vergleich zu Mädchen eine motorisch impulsivere Dynamik im Explorations- und Spielverhalten. In ihre Spielimpulse mischen sich auch mehr aggressive Emotionen und stärker

---

<sup>11</sup> Helge-Ulrike Hyams, Kinder wollen keine Scheidung, Stuttgart 2002, S. 80 f.

das Wettkampfmotiv als bei Mädchen. Wie kann es den Jungen nun gelingen, ihre Emotionen so zu regulieren und zu steuern, dass sie nicht destruktiv und für andere grenzverletzend sind? Sie müssen es in einem jahrelangen Prozess erlernen und hierzu brauchen sie den Vater. Er ist selber mit diesen expansiven Impulsen mehr vertraut als die Mutter. Jungen brauchen das Spielen mit dem Vater, um hierdurch ein gutes Körpergefühl, motorische Geschicklichkeit und die Selbstregulationen ihrer Emotionen zu trainieren. Der Vater kann auch durch sein Vorbild dem Jungen helfen, seine Emotionen zu regulieren.

Wenn der Junge mit dem Vater rauft, wenn beide beim Ballspielen im Wettkampf miteinander stehen, wenn der Junge im Schwimmbad in die Höhe gehoben und dann für einen Moment unter Wasser getaucht wird, kann er die besten Körpererfahrungen machen, kleine Siege genießen und lernen, Niederlagen hinzunehmen. Es gibt viele Gelegenheiten, bei denen der Vater die körperlichen Kräfte, die Geschicklichkeit und Ausdauer seines Sohnes herausfordern kann. Im Urlaub kann der Junge beim Bergsteigen von ihm Selbstüberwindung erlernen. Er kann von ihm lernen, wie man ein Zelt aufbaut, den Gaskocher bedient und vieles mehr. Der Sohn gewinnt so zunehmend Vertrauen in seinen Körper und seine Kompetenzen, die Basis der Selbstsicherheit und der Identität. Durch die Nähe zum Vater wird er mit dem Männlichen vertraut; er wird vertraut mit Rivalität, Robustheit, Rauheit, Impulsivität, Konfrontation - aber auch mit männlicher Zärtlichkeit, Witz und Humor. Zusammen mit dem Vater kann das Kind auch lernen – etwa beim Bergsteigen oder beim Schwimmen lernen – Ängste auszuhalten und zu überwinden. Der kleine Junge lernt, die körperliche Überlegenheit des Vaters zu akzeptieren und kann dann auch im späteren Leben die Stärke und Überlegenheit anderer Männer ohne Gefühle der Kränkung und Minderwertigkeit akzeptieren. Alle Erfahrungen mit dem Vater verinnerlicht der Junge zu einem Vaterbild, das lebenslang ein zentrales Element sein Selbstbildes und seiner Identität bleibt. Im glücklichen Fall ist das Vaterbild ein Ideal, das dem Jungen innere Stärke und emotionalen Halt auch in schwierigen Lebenssituationen und eine Sinnrichtung für sein Leben gibt. So kann er das Leben ohne übermäßige Ängste meistern. Natürlich gibt es viele Väter mit Schwächen und ihre Kinder haben es dann schwer, sich mit ihnen zu identifizieren. Viele Kinder übernehmen auch schädliche Leidenschaften ihrer Eltern. Doch selbst ein schwacher Vater bietet dem Jugendlichen noch die Möglichkeit, sich von dem negativen Vorbild zu distanzieren und durch diese Abgrenzung die eigene Identität zu entwickeln.

Im Spiel, aber vor allem auch im ganz normalen Alltag mit dem Vater lernt der Sohn, Grenzen zu akzeptieren. Grenzen und Regeln muss er besonders auch im Umgang mit der Mutter akzeptieren lernen. Hier wird der Vater gebraucht, die Mutter in vielen Alltagssituationen bei Grenzset-

zungen zu unterstützen. Es ist in der Erziehung viel wirksamer und leichter, wenn sich zwei verbündete Elternteile dafür engagieren, dass ihre Kinder Pflichten, soziale Regeln und Normen erlernen, als wenn ein Elternteil als Einzelkämpfer auftritt.

Besonders wichtig ist jedoch die Rolle des Vaters für Auflösung der Mutter-Kind-Symbiose. Am Anfang des Lebens hat das Kind zur Mutter eine symbiotische Nähe. Im Mutterleib ist dies die körperliche Verschmelzung mit ihr. Nach der Geburt ist es die emotionale Verschmelzung mit der Mutter. Der Entwicklungsweg des Kindes muss so verlaufen, dass es sich aus dieser Verschmelzung mit der Kraft seines Autonomiebedürfnisses immer mehr befreit, um die Herausforderungen des Lebens am Ende auch ohne die Mutter zu bewältigen. In einer gesunden Familie richtet die Mutter zunächst einen großen Teil ihrer Aufmerksamkeit und ihrer sinnlichen und zärtlichen Bedürfnisse auf das Kleinkind. Der Vater rückt häufig an die zweite Stelle und kann das kleine Kind selbst als Rivalen erleben. Nach psychoanalytischer Auffassung sollte es aber dem Kind im Alter von drei bis fünf Jahren gelingen, die enge Symbiose mit der Mutter, die auch erotisch gefärbt ist, zu verlassen, um mit einer größeren Bezogenheit zum Vater und zur weiteren Umwelt zu leben. Eine gewisse Zeit nach der Geburt des Kindes wird die Mutter im Normalfall auch selbst wieder mehr die erotische Nähe zu ihrem Partner suchen. Aber es ist vor allem der Vater als Rivale, der die Grenze zwischen Mutter und Kind ziehen muss. Vor ihm muss der kleine Sohn zurückweichen, vor seiner Stärke muss das Kind seine erotisch-sinnlichen Bedürfnisse gegenüber der Mutter aufgeben und dem Vater die naturgegebene Position überlassen. Der Verzicht auf die symbiotische Nähe zur Mutter gelingt dem Jungen aber über die Identifikation mit dem Vater. Von nun an erlebt der Sohn seine Familie als Beziehungsdreieck und der Drang zum Vater und dessen Anerkennung sind ihm genauso wichtig wie die Zuneigung der Mutter.

Wenn ein Junge schon früh ohne Vater und nur mit seiner alleinerziehenden Mutter aufwächst, ist das Risiko groß, dass Mutter und Sohn in einer symbiotischen, allzu engen emotionalen Beziehung und Verstrickung verharren. Sehen wir uns die Probleme des elfjährigen Michael an, der allein von der Mutter aufgezogen wurde und noch nie seinen Vater gesehen hatte.<sup>12</sup> Seine Mutter bringt ihn aufgrund von Schulproblemen in die Therapie. Michael fällt durch häufiges Stören des Unterrichts auf, grölt in der Klasse herum, macht dort „den starken Mann“, bewirft die Lehrerin mit Stiften und Kreide, belästigt sie mit Schimpfworten am Telefon und hat

---

<sup>12</sup> Der Fall stammt von dem Psychoanalytiker Prof. Frank Dammasch. Siehe F. Dammasch, Vaterlose Jungen zwischen Größenphantasien und Verfolgungsangst. In: Matthias Franz/André Karger (Hg.), Scheiden tut weh. Elterliche Trennung aus Sicht der Väter und Jungen, Göttingen 2013, S. 149 f.

keinerlei Respekt vor ihr. Im therapeutischen Gespräch versucht Michael den Therapeuten zu beeindrucken, indem er ihm Zaubertricks vormacht. Bald erzählt er aber von seinen Ängsten und Alpträumen. In seinen nächtlichen Fantasien wird er regelmäßig von einem Mann bedroht. In Verfolgungsträumen kommt auch seine Angst vor Frauen hoch. – Der Therapeut erfährt von der Mutter, dass der Elfjährige seit seiner Geburt immer noch in ihrem Bett schläft. Mit seiner Mutter teilt der Junge alles: seine Gedanken, Probleme, Ängste und seinen Körper. Neuerdings hat die Mutter einen Freund, und Michael soll daher in seinem eigenen Bett schlafen. Aber dann wird er ängstlich und drängt in ihr Bett zurück. Der Mutter fällt es überhaupt schwer, dem Sohn Grenzen zu setzen. So fordernd und anmaßend, wie er sich ihr gegenüber verhält, zeigt er sich auch gegenüber seiner Lehrerin. Der Therapeut erkennt, dass der Junge nach außen mit einem Gefühl der Grandiosität und mit Verwöhnungsansprüchen großspurig auftritt. Doch Wirklichkeit leidet er unter Kleinheits- und Minderwertigkeitsgefühlen und Abhängigkeitswünschen. Diese versteckt er nur vor sich selbst und anderen durch eine zur Schau gestellte Grandiosität. (Siehe auch Kap. 2: Die Masken des Minderwertigkeitsgefühls) -

Im therapeutischen Gespräch kommt Michaels Mutter zu der Einsicht, dass ihr Sohn im Verlaufe von zehn Jahren für sie zu einem Partnerersatz geworden war und sie selbst emotional zu abhängig von ihm war. Deshalb war es ihr nicht gelungen, dem Jungen in seinen maßlosen Verwöhnungsansprüchen und seiner Regellosigkeit Grenzen zu setzen. Sie erkennt die inzestuöse Problematik dieser Beziehung. Der Elfjährige sehnt sich einerseits nach intensiver, auch erotischer Nähe zur Mutter. Andererseits spürt er ihn seinen Angstträumen, dass die Mutter ihn emotional verschlingen könnte. Er spürt, dass er mit einem so schwachen und abhängigen Ich in der Welt nicht überlebensfähig ist. Glücklicherweise bringt der neue Freund der Mutter eine Veränderung. Der Mann wird für Michael zu einem Vaterersatz. Er gibt ihm mehr inneren Halt. Durch ihn gelingt nun auch die verspätete Grenzsetzung in der Mutter-Kind-Beziehung. Michael schafft es schließlich, in seinem eigenen Bett zu schlafen. Die inzestuöse Problematik löst sich auf, die Alpträume lassen nach und seine Anpassungsbereitschaft und Leistungen in der Schule steigern sich. Unterstützt wird diese Entwicklung dadurch, dass er in eine Parallelklasse versetzt wird mit einem männlichen Lehrer, der väterliche Züge trägt.

Der hier beschriebene Fall ist keine seltene Ausnahme. Nach der Auffassung des Kindertherapeuten Frank Dammasch sind die kinderpsychiatrischen Ambulanzen „zwischen 40 und 70 Prozent voll von Jungen im Alter von sieben bis zwölf Jahren, die keine altersangemessenen Affektregula-

tionsmechanismen ausgebildet haben und deren psychische Struktur durch mangelnden väterlichen Über-Ich-Halt gekennzeichnet sind.“<sup>13</sup>

## Vater und Tochter

Die Entwicklungsrisiken der Töchter alleinerziehender Mütter sind niedriger als die der Söhne. Dennoch können auch sie ernsthafte Probleme haben, die sich vor allem in ihren späteren Liebesbeziehungen zeigen. Welche Gründe gibt es hierfür?

Wenn es glückt, wird die Mutter für die Tochter in einer späteren Phase ihrer Entwicklung zu einer guten Freundin geworden. Wenn die alleinerziehende Mutter auch ohne Mann ihr Leben gut im Griff hat, ist sie für ihre Kinder ein positives Modell für Kompetenz und Tüchtigkeit. Das Risiko besteht nur darin, dass die Tochter zu einer Ersatztherapeutin wird und ihr von der Mutter die Partnerprobleme anvertraut werden - mitsamt allen negativen Gefühlen und aller Verbitterung gegenüber dem Ex-Mann. Auch hier kann die Grenzziehung zwischen Mutter und Tochter misslingen. Auf diese Weise kann die Tochter lernen, dass man Männern nicht trauen kann. Kann man sich vorstellen, dass diese negative Erwartungshaltung in ihren eigenen späteren Liebesbeziehungen ohne Einfluss auf die Beziehungsqualität ist? Wie wird sie reagieren, wenn es Paarkonflikte gibt? Wird sie standhalten oder vorschnell aus der Beziehung flüchten, weil sie schon früh gelernt hat, dass Liebesbeziehungen sowie scheitern müssen?

Daher brauchen Töchter solche Väter, die sich als zuverlässig und vertrauenswürdig erweisen. Sie brauchen deshalb den Vater, um mit dem Männlichen vertraut zu werden. So sieht es die Pädagogikprofessorin Helge-U. Hyams. „Wie fühlt sich ein Mann an? Wie lebt es sich mit einem Mann? Der Vater ist das erste männliche Liebesobjekt des kleinen Mädchens. An ihm lernt es fast alles, was es über die Liebe lernen muss. Denn auch Liebe muss, wie das allermeiste im Leben, gelernt werden. Das Repertoire an Liebesmöglichkeiten, Liebesausdrucksweisen, an Zärtlichkeit, wird in den ersten fünf bis sieben Jahren angelegt.“<sup>14</sup> Wenn sich das Mädchen auf dem Wohnzimmersofa dicht an den Vater kuschelt, von ihm beim Schwimmen begleitet wird, von ihm zur Kita gebracht wird und sich dabei in seinem Schutz vor fremden Hunden sicher fühlen kann, entwickelt es ein Vertrauen zum Männlichen, das die wichtigste Ressource für das Gelingen seines späteren Liebeslebens sein wird. Wenn der Vater mit seiner Tochter und ihrem Wesen vollkommen einverstanden ist und sie seine liebevollen Gefühle deutlich auch durch körperliche Berüh-

<sup>13</sup> Frank Dammasch, S. 147

<sup>14</sup> Helge-Ulrike Hyams, S. 75

rung spüren kann, hat das eine große Bedeutung für die Festigung ihrer Identität und ihrer Selbstwertgefühl. „So wie der Sohn den Vater als Spiegelung benötigt, braucht die Tochter den Vater als Bewunderer, der sie als Mädchen und heranwachsende Frau voll annimmt: ‘Ja, Du bist ein schönes Mädchen. Du bist so schön wie Deine Mutter’“.<sup>15</sup>

Wenn das Mädchen in einer solchen vertrauensvollen Vaterbeziehung aufgewachsen ist, wird es als Heranwachsende in allen Beziehungen und besonders gegenüber männlichen Jugendlichen ihre eigenen Bedürfnisse durchsetzen können. Sie wird in erotisch verlockenden Begegnungen „Nein“ und „Ja“ sagen können, wie es der Situation und ihren Bedürfnissen angemessen ist. Sie wird weniger manipulierbar sein. Sie braucht sich nicht auf sexuelle Beziehungen einzulassen, um in ihrem Selbstwert bestätigt zu werden. Denn sie ist sich ihres Wertes als Frau gewiss, selbst wenn sie „Nein“ sagt.

Wie für Jungen ist natürlich auch für Mädchen die Verinnerlichung eines guten Vaterbildes für eine sichere Identität von größter Bedeutung. Diese Verinnerlichung kann auch in vollständigen Familien scheitern, wenn es viele Konflikte gibt und die Tochter erlebt, wie die Mutter vom Vater immer wieder gedemütigt wird. Oder wenn sie mit einem haltlosen, egozentrischen Vater aufwächst, der mit seinem Leben nicht klar kommt.

So haben die Töchter alleinerziehender Mütter und die Töchter von schwachen, haltlosen Vätern aus vollständigen, aber zerstrittenen Familien etwas Gemeinsames: Sie sehnen sich nach einem vertrauenswürdigen, verlässlichen Mann mit väterlichen Zügen. Aber sie sind sehr unsicher, ob sie überhaupt als Frau geliebt werden können. Und sie haben Zweifel, ob sie jemals den Richtigen treffen werden.

### Hier endet die Leseprobe!

Weitere Kapitel dieser Vor-Veröffentlichung zum geplanten im Herbst 2019 erscheinenden Sachbuch

*Stärker werden.*  
**„Selbstwert- und Sinnfindung  
in kritischen Lebensphasen“**

finden Sie unter:

<http://www.gelingendesleben.de/Selbstwert.htm>

---

<sup>15</sup> Helge-Ulrike Hyams, S. 76 u. 77

© Jürgen Bendszus – Vor-Veröffentlichung eines Kapitels aus dem 2019 erscheinenden Sachbuch „Selbstwert- und Sinnfindung in kritischen Lebensphasen“ – Zitate nur im Rahmen des Urheberrechtes erlaubt.

Weitere Kapitel dieser Vor-Veröffentlichung zum geplanten im Herbst 2019 erscheinenden Sachbuch

*Stärker werden.*  
**„Selbstwert- und Sinnfindung  
in kritischen Lebensphasen“**

finden Sie unter:

<http://www.gelingendesleben.de/Selbstwert.htm>

## Quellen und Literatur

Willi, Jürg: Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen, Reinbek 2002

Chapman, Gary D.: Die fünf Sprachen der Liebe: wie Kommunikation in der Ehe gelingt. Francke, Marburg an der Lahn 1994

Weiss, Robert S.: Trennung vom Ehepartner, Stuttgart 1980

Bendszus, Jürgen: Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn. Einführung in die sinnorientierte Psychologie, Lotte 2017

Kast, Verena: Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, Stuttgart 2. Aufl. 1982

Kast, Verena: Trotz allem Ich. Gefühle des Selbstwerts und der Identität, Freiburg im Breisgau 2003

Statistisches Bundesamt, Pressemitteilung Nr. 251 vom 10.07.2018. Im Internet unter:  
[www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/2018/GenTable\\_2018.html?cms\\_gtp=2028186\\_1%253D13](http://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/2018/GenTable_2018.html?cms_gtp=2028186_1%253D13)

Kuhl, Julius: Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie. Motivation, Emotion und Selbststeuerung, Göttingen 210, S. 239 und 414 – 417.  
Luciano, E. C., & Orth, U. (2017). Transitions in romantic relationships and development of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112, 307-328. Im Internet unter:  
<http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000109>

Psychologie heute, 06/2016: „In Liebe verschränkt.“ Interview mit den Psychologen Prof. Franz Neyer und Christine Finn

Süddeutsche Zeitung online vom 21. 9. 2016. Im Internet unter:  
[www.sueddeutsche.de/leben/trennungsfolgen-mein-leben-ohne-meine-kinder-1.3128760-3](http://www.sueddeutsche.de/leben/trennungsfolgen-mein-leben-ohne-meine-kinder-1.3128760-3)

[www.elitepartner.de/forum/frage/wie-bekomme-ich-mein-selbstbewusstsein-nach-der-trennung-zurueck.65795/](http://www.elitepartner.de/forum/frage/wie-bekomme-ich-mein-selbstbewusstsein-nach-der-trennung-zurueck.65795/)



© Jürgen Bendszus – Vor-Veröffentlichung eines Kapitels aus dem 2019 erscheinenden Sachbuch „Selbstwert- und Sinnfindung in kritischen Lebensphasen“ – Zitate nur im Rahmen des Urheberrechtes erlaubt.