

Leseprobe Kap. 8

Kapitel 8

„Mama, hat Papa mich nicht mehr lieb?“

Erlebnisse und Gesundheit der Kinder aus Trennungsfamilien



Inhalt Kap. 8:

- Was Kinder und Jugendliche erleben
- Der Kampf der Eltern um die Liebe des Kindes
- Die Rolle des Vaters: Was ist, wenn er fehlt?
- Vater-Sohn-Beziehung
- Vater-Tochter-Beziehung
- Aktuelle Forschung: Selbstwert und Gesundheit der Trennungskinder

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?

Das sind die Fragen, auf die ich in diesem Kapitel eingehe. 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 Erlebnisse 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 Jugendberatung der bke gewandt. Hier kann er auf dem Jugendforum der Beratungsstelle¹ loswerden, was ihn bedrückt:

„Hallo, ich weiß auch nicht 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!“ (5.)

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 der bke 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. Du darfst wütend sein, dass es so ist wie es ist und deine Schwester darf weinen, weil es sie traurig macht. Aber es soll nicht immer so bleiben. Wenn der Sturm vorbei ist, wirst du etwas besser sehen können und heute: abwarten und dabei nicht versinken.“*

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.“*

¹ bke: Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. Die bke ist ein Fachverband für Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung.

Leseprobe zu dem Buch „Selbstwert und Selbstvertrauen. Was ihre Quellen sind und was sie gefährdet!“ © 2019 Alle Rechte bei: Jürgen Bendszus, 49082 Osnabrück

Den Wunsch dieses Jugendlichen nach Flucht vor den familiären Konflikten kann man als Selbststrettungs- 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 vorstellen, 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.“* (6.)

Auch Marco erlebt verzweifelnde 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 2 Brüder sind bei meinem Vater. [...] Ich vermisse meine Brüder und am meisten meinen Hund. Weiß einfach nicht mehr weiter.“* (7.)

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.

Dieses Gefühl von „zu Hause sein“ und Geborgenheit und vor allem ihren Vater vermisst auch diese Jugendliche: *„Vor dreieinhalb Jah-*

Leseprobe zu dem Buch „Selbstwert und Selbstvertrauen. Was ihre Quellen sind und was sie gefährdet!“ © 2019 Alle Rechte bei: Jürgen Bendszus, 49082 Osnabrück

ren [...] 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 und in der Hälfte der Ferien. [...]. 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. Bzw. 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 (vor allem, wenn seine Freundin da ist, da ist er nämlich noch schlimmer) auch nicht mehr wohl." (8.)

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.

**Ende der
Leseprobe Kap. 8**

**Komplett bei
Amazon
als Taschenbuch
und eBook
erhältlich!**



www.gelingendesleben.de

Internet-Quellen der Leseprobe zu Kapitel 8

5.)

[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])

6.)

https://www.rubensfan.de/forum/rundum_leben/eine_frage_an_die_alleinerziehenden

7.)

http://www.paradisi.de/Freizeit_und_Erholung/Familie/Trennungskinder/Forum/#frage_189377

8.) [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])

Über den Autor

Jürgen Bendszus studierte Pädagogik und Psychologie, Abschluss als Dipl.-Pädagoge.
Berechtigung zur Psychotherapie (HPG).

Weiter- und Zusatzausbildungen in Tiefenpsychologie, Logotherapie und Existenzanalyse.
Logotherapie-zertifikat der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V. (DGLE)

Langjährige Erfahrungen in der psychosozialen Beratung, und als Dozent für Psychologie und Pädagogik in großen Bildungszentren

www.gelingendesleben.de