

Wie erleben Kinder eine Trennung und Scheidung?

Säuglinge und Kleinkinder

Für Kinder in diesem Alter ist körperliches und seelisches Wohlbefinden untrennbar miteinander verbunden.

Auf Anspannung und Gereiztheit der Eltern reagieren Babys und Kleinkinder mit Weinen, Schlafproblemen, Appetitlosigkeit.

Wenn die Mutter traurig und bedrückt ist oder ein Geschwisterkind weint, übertragen sich diese Gefühle leicht auf das kleine Kind und es reagiert so, als ob es die eigenen Gefühle wären. Es wird quasi mitgerissen vom Kummer des anderen.

Es ist deshalb wichtig, dass Eltern auch gut für sich selbst sorgen und heftige Auseinandersetzungen vor dem Kind vermeiden.

Kindergarten- und Vorschulkinder

Kinder im Vorschulalter verstehen die Bedeutung einer Trennung oder Scheidung noch nicht. Ihr Zeiterleben und ihre Raumvorstellung sind noch nicht ausgereift. Dies kann zu Ängsten führen, dass der ausgezogene Elternteil für immer verloren ist. Sie können sich deshalb oft nicht vorstellen, wo der ausgezogene Elternteil lebt und wann sie ihn wieder sehen.

Kinder in dieser Altersstufe geben sich oft die Schuld für die Trennung ihrer Eltern. Sie glauben, dass, wenn sie sich besser betragen hätten oder hilfsbereiter gewesen wären, es nicht zu einer Trennung gekommen wäre.

Wut, Aggression

Es ist deshalb wichtig kleinen Kindern anschauliche Informationen über die Trennungssituation zu geben damit sie besser zwischen Fantasie und Wirklichkeit unterscheiden können. Eltern sollten ihren Kindern immer wieder versichern, dass sie nicht Schuld sind an der Trennung.

Hilfreich sind feste Tages- und Wochenrhythmen und ein Gefühl der Sicherheit und Beheimatung. Kuschtiere und immer wiederkehrende Handlungen wie Zug-Bett-Geh-Rituale, gleiche Essenszeiten geben Sicherheit.

Grundschul Kinder

Etwas ältere Kinder verbindet schon eine längere Geschichte mit dem Elternteil, der nicht mehr bei ihnen wohnt. Es kann sein, dass sie den Verlust extrem heftig erleben und sehr unter dem seelischen Schmerz leiden.

Kinder in dieser Altersstufe geraten leicht in Loyalitätskonflikte den Eltern gegenüber, die sie beide lieben.

Verbünden sie sich mit dem einen, verlieren sie den anderen – ein oft unlösbares Problem für sie.

Viele Kinder wirken bedrückt, fühlen sich einsam oder hilflos und leiden unter Konzentrationsstörungen in der Schule.

Es ist deshalb wichtig, dass Eltern ein ausgeglichenes Verhältnis zu beiden Elternteilen haben und die Eltern nicht schlecht über den jeweils anderen Elternteil reden.

Vorpubertät und Pubertät

In diesem Alter sind sehr mit sich beschäftigt: mit ihrer körperlichen Veränderung, ihrer Vergangenheit und der Suche nach einer neuen Identität.

Schrittweise lösen sich Jugendliche von der Familie und die Gruppe der Gleichaltrigen gewinnt an Bedeutung. Eine Trennung oder Scheidung kann diese Ablöseprozesse erschweren. Möglich ist auch, dass sich die normale Risikobereitschaft und Rebellion durch die Scheidung der Eltern verstärkt. Allgemein kann man sagen, dass heftige Gefühle sowohl in die eine als auch in die andere Richtung – d.h. Wut und Aggression oder Trauer, Depression, Selbstmordgedanken bei Jugendlichen als Reaktion auf die Trennung nicht selten sind.

Einige Jugendliche setzen sich in diesem Alter noch einmal intensiv mit der Trennung der Eltern auseinander. Sie versuchen sie neu zu verstehen oder nehmen Kontakt mit Elternteilen auf, die sie lange nicht gesehen haben.