

## Schwerpunktthema Trennung:

# „Ich bin Schuld, dass Papa geht“

**T**rennung und Scheidung sind in unserer Gesellschaft nicht ungewöhnlich.

Ein Kind erlebt trotzdem in den meisten Fällen eine persönliche Katastrophe. Das gilt für alle Altersgruppen und doch verarbeiten Vorschulkinder solche Erlebnisse ganz anders als Kleinkinder oder Teenager. Vier- bis sechsjährige Kinder verfügen zum einen über eine gewisse Vorstellungskraft darüber, was eine Trennung der Eltern bedeuten kann, können aber kein umfassendes Bild des Verlustes entwickeln. Auch ihre Möglichkeiten, eigene Bewältigungsstrategien einzusetzen, sind eingeschränkt, sodass sie in besonderer Weise auf die Hilfe der Eltern angewiesen sind.

Viele Kinder leiden unter Schuldgefühlen, weil sie sich für die Konflikte und somit für die Trennung der Eltern verantwortlich fühlen. „Meine Eltern trennen sich, weil ich den Teller runtergeschmissen habe.“ „Ich habe mein Zimmer nicht aufgeräumt, deswegen zieht Papa jetzt aus.“ Solche Gedanken können sich in der Gefühlswelt der Kleinen breit machen.

Außerdem haben Kinder Angst, im Stich gelassen zu werden. Die Kinder sind verunsich-

chert und befürchten, dass sie auch noch vom anderen Elternteil verlassen werden könnten.

Häufig reagieren Vorschulkinder sehr heftig auf die Veränderung: Rückschritte in der Sauberkeitserziehung, Schlafstörungen, häufiges Weinen, Trennungsängste, Aggressionen und Trotz sind typische Verhaltensmuster.

### Kinder dürfen Gefühle zeigen

Es ist enorm wichtig, dass Kinder ihre Gefühle auf ihre individuelle Art und Weise äußern dürfen. Sie haben ein Recht auf ihre Gefühle und sollten darin bestärkt werden, diese auch auszudrücken. Vor diesem Hintergrund sind Aggressionen und Trotz nichts Böses, sondern Ausdruck der Hilflosigkeit und Verunsicherung. Ein gesundes Kind muss emotional auf die Trennung seiner Eltern reagieren. Zeigen Kinder keine sichtbaren Reaktionen, sollten sie ermutigt werden, ihre Gefühle auszudrücken.

Mit der Zeit sollten die Kinder dann lernen, ihre Gefühle nicht nur zu zeigen, sondern auch in Worte zu fassen. Aus diesem Grund ist es gut, mit den Kindern über ihre Sorgen, Gedanken und Gefühle zu reden.

Eine gute Hilfe für solche Gespräche sind Bilder- und Kinderbücher.

Kinder sollten so viele Informationen wie möglich über die neue Situation bekommen, damit sie sich in ihrer Fantasie nichts Falsches ausmalen. Sind Kinder mangelhaft aufgeklärt, führt das zu unnötigen Ängsten; Informationen bieten dagegen ein gewisses Maß an Sicherheit.

Die Eltern müssen dem Kind vermitteln, dass sie die Verantwortung für die Trennung tragen, nicht das Kind. Das Kind soll wissen,

wie oft und wann es den abwesenden Elternteil besuchen wird. Es sollte darüber informiert werden, wo es in Zukunft lebt und wie sich der Alltag gestaltet. Details über die Konflikte und Auseinandersetzungen, etwa über sexuelle Probleme, Ehebruch oder Kränkungen, stellen dagegen eine Überforderung dar.

### „Häufiges Streiten“ ist keine gute Erklärung

Den Kindern zu erklären, dass häufiges Streiten der Trennungsgrund ist, kann sie verunsichern. Streit ist im Kindergarten und Freundeskreis eine alltägliche Erfahrung für die Kinder und führt in der Regel nicht dazu, dass sie von den Freunden verlassen werden. Deswegen müssen die Eltern erklären, dass die Schwierigkeiten so stark waren, dass eine Versöhnung nicht mehr möglich war.

Da die Eltern während der Trennung selbst in einer schwierigen emotionalen Situation sind, ist es ratsam, Hilfe von außen hinzuzuziehen. Das können Freunde und Großeltern und auch professionelle Hilfen wie Erziehungsberatung oder sozialpädagogische Kindergruppen für Scheidungskinder sein. Immer und immer wieder sollte den Kindern vermittelt werden, dass sie geliebt werden. Je nach Liebessprache des Kindes sollte den Kleinen die entsprechende Aufmerksamkeit geschenkt werden. Körperliche Zuneigung schenkt Geborgenheit und Sicherheit. Gemeinsames Spielen oder Unternehmungen signalisieren den Kindern das Gefühl, wichtig und wertvoll zu sein.

Sonja Brocksieper ist Mutter von drei Söhnen (1, 5, 9), Diplompädagogin, zurzeit Familienfrau und lebt mit ihrer Familie in Remscheid im Bergischen Land.

### Bilderbücher zum Thema

- » Friederun Reichenstetter/Jürgen Rieckhoff: Wir sind trotzdem beide für dich da, Arena Verlag
- » Jens Thiele: Der Junge, der die Zeit anhielt, Hammer Verlag

