

Es geht um die Kinder!

Nach der Trennung eine
sichere Basis für elterliches
Handeln aufbauen



von Jennifer McIntosh, Ph.D

Getrenntes Elternsein kann eine sehr grosse Herausforderung darstellen. Dieser Teil der Broschüre bietet Ihnen Unter-stützung, Ideen und eine Prise Weisheit für die Bewältigung dieser anspruchsvollen Aufgabe: denn es geht um die Kinder!

Nach der Trennung eine sichere Basis für elterliches Handeln aufbauen.

Oft wird gesagt, dass Elternsein die schönste und zugleich schwierigste Aufgabe der Welt ist, und doch erhalten wir dafür keine angemessene Ausbildung.

Auch eine Trennung der Eltern ist – gelinde gesagt – schwierig, und auch dafür gibt es keine Vorbereitungskurse!

Ein getrennt lebender Elternteil zu sein kann zweifellos schwere, emotionale Arbeit bedeuten.

Mitunter ist es schwierig, gleichzeitig zu erkennen, was man selbst braucht und will, und was die Kinder brauchen und wollen.

Wenn die Erwachsenen positiv mit einer Trennung umgehen, muss sie auch für Kinder keine längerfristigen, negativen Folgen haben.

Eine sichere Basis

Mit der richtigen Unterstützung finden die meisten Eltern nach der Trennung einen Weg, ihren Kindern eine sichere Basis zu geben. Das ist gut für die Eltern und lebensnotwendig für die Kinder.

Wir hoffen, diese Broschüre kann Sie dabei unterstützen.

Ist eine Trennung schädlich für die Kinder?

Wenn die Erwachsenen positiv mit einer Trennung umgehen, muss sie auch für Kinder keine längerfristigen, negativen Folgen haben.

Wirken sich Konflikte zwischen den Eltern nachteilig auf die Kinder aus?

Manchmal schon. Was Kindern und ihrer Entwicklung sowohl kurz- als auch längerfristig am meisten schadet sind anhaltende, ungelöste Konflikte zwischen den Eltern.

Die gute Nachricht: Kinder können mit den Konflikten der Eltern umgehen lernen.

Die gute Nachricht: Kinder können mit den Konflikten der Eltern umgehen lernen, sofern:

- die Konflikte nicht gewalttätig sind
- sie nicht häufig vorkommen
- die Eltern an Konfliktlösungen arbeiten
- den Kindern bewusst ist, dass sie für die Konflikte nicht verantwortlich sind
- die Kinder nicht zwischen die Fronten geraten.

familiären Vorkommnisse nicht zu sehr überfordert sind.

Was passiert, wenn die Trennung nicht zur Beendigung des Konflikts führt?

Manchen Eltern gelingt es, ihre Differenzen während der Trennung beizulegen. Bei vielen spitzt sich der Konflikt in der Trennungsphase jedoch zu und bleibt auch noch weit über die Scheidung hinaus bestehen. Das ist sehr belastend für Eltern – und für Kinder.

Es ist daher doppelt wichtig herauszufinden, was Kinder in solchen Situationen brauchen.

3

Kinder jeden Alters können effiziente Bewältigungsstrategien erlernen, sofern sie durch die



Anhaltende Konflikte zwischen den Eltern gehen zu sehr auf Kosten der Kinder...

Was versteht man unter einem heftigen Konflikt?

Konflikte können die unterschiedlichsten Ausprägungen und Dimensionen annehmen.

Ist der Konflikt sehr heftig, sind folgende Verhaltensweisen der Eltern typisch:

- sie bleiben wütend aufeinander
- sie misstrauen einander
- sie beschimpfen einander
- sie gehen einander aus dem Weg
- sie streiten oder mischen sich ein
- sie gehen häufig vor Gericht
- sie bedrohen einander, schüchtern sich gegenseitig ein oder versuchen, ihren Ex-Partner zu kontrollieren
- sie sind aggressiv oder gewalttätig
- die Kommunikation über Belange der Kinder gestaltet sich schwierig
- sie kritisieren das elterliche Handeln des anderen.

Solches Verhalten ist für alle Beteiligten schwierig und bedarf dringender Veränderung, denn...

Anhaltende Konflikte zwischen den Eltern gehen zu sehr auf Kosten der Kinder.

Untersuchungen bestätigen die traurige Tatsache: Anhaltende Konflikte



zwischen den Eltern, die nicht gelöst werden, können Kinder und Jugendliche belasten und ihre Entwicklung folgendermassen beeinträchtigen:

- sie verlieren die Fähigkeit zu vertrauen
- sie können nur eine schwache Bindung an ihre Eltern entwickeln
- sie haben kein Selbstvertrauen
- sie werden von ihren eigenen Gefühlen überwältigt
- ihre Verzweiflung äussert sich in schlechtem Benehmen
- sie haben Schwierigkeiten, Freunde zu gewinnen und zu behalten
- sie sind unsicher
- ihre schulischen Leistungen lassen nach
- es fällt ihnen schwer, gute Beziehungen zu Erwachsenen aufzubauen.

Babys und Kleinkinder sind in Familienkonflikten überforderten Eltern besonders schutzlos ausgeliefert.

Wussten Sie das?

Eines von vier Trennungskindern leidet unter psychischen Auffälligkeiten. Das übersteigt die «Norm» bei weitem.

Dies wird jedoch nicht durch die Trennung an sich ausgelöst, sondern vielmehr durch die langen, bitteren und ungelösten Konflikte.

Die Energie der Kinder wird durch heftige oder häufige Konflikte zwischen den Eltern absorbiert, z.B. wenn die Mütter und Väter nicht für sie da sein können, weil sie selbst sehr angespannt und wütend sind.

Babys und Kleinkinder sind in Familienkonflikten überforderten Eltern besonders schutzlos ausgeliefert.

Konflikte fordern auch von den Eltern ihren Tribut, z.B.:

- Fortwährende Sorgen und Ärger.
- Depressionen.
- Verlust von Perspektiven: Die Betroffenen vergessen, was im Leben zählt.
- Das Gefühl, keine gute Mutter/kein guter Vater zu sein.
- Finanzielle Kosten für Mediatoren und Berater.
- Zermürbende und kostspielige Rechtsverfahren.
- Verlorene Arbeitszeit.
- Problem- statt Lösungsorientierung.



Um die Konflikte zwischen den am meistgeliebten Menschen bewältigen zu können, führen Kinder innerlich die unglaublichsten «Verrenkungen» aus.

Sie können Ihre Kinder vor Ihrem Konflikt schützen.

Elternteile, die sich mit dem Ex-Partner streiten, brauchen bei der Konfliktbereinigung Unterstützung.

In einer solchen Phase können Kinder vor den Spannungen der Erwachsenen geschützt werden, indem beide Eltern:

- das Kind nicht in die elterlichen Streitereien involvieren
- das Kind nie mit Botschaften zum anderen Elternteil schicken
- dem Kind keinerlei persönliche Fragen über den anderen Elternteil stellen
- Abmachungen treffen, die auf das Kind abgestimmt sind
- sich bewusst sind, dass das Kind emotional anders empfinden kann als sie selbst
- ernsthaft versuchen wahrzunehmen, wie das Kind die Situation empfindet
- es zulassen, dass das Kind auch den anderen Elternteil «geniesst»
- dem Kind dabei helfen, eine gute und gesunde Beziehung mit dem anderen Elternteil zu haben

- wahrnehmen, wenn das Kind von den auftretenden Spannungen absorbiert wird
- sich bewusst sind, dass Kinder zur Bewältigung von Konflikten zwischen den von ihnen am meistgeliebten Menschen innerlich zu den unglaublichsten «Verrenkungen» imstande sind.

6



Kinder benötigen nach der Trennung ihrer Eltern genau dasselbe wie zuvor: eine sichere emotionale Basis.

Welche Rolle spielt der Faktor Zeit?

Manche Eltern konzentrieren sich auf die **Zeitdauer**, die ihnen mit dem Kind zugestanden wird.

Aus Sicht der Kinder ist es viel wichtiger herauszufinden, **welche Unterstützung** sie von beiden Elternteilen brauchen.

Lesen Sie weiter...

7

Was Kinder brauchen, wenn Mama und Papa sich trennen.

Kinder benötigen nach der Trennung ihrer Eltern genau dasselbe, was sie schon vorher brauchten: eine sichere emotionale Basis.

Was alle Kinder brauchen, wenn Mama und Papa sich trennen, ist Folgendes:

Kinder brauchen eine sichere Basis mit Eltern, denen sie vertrauen können und bei denen sie sich geborgen fühlen.

Vor allem brauchen sie:

- eine sichere Basis, um die Welt entdecken, heranwachsen und sich entwickeln zu können
- Hilfe bei der Lösung ihrer Probleme
- Ermutigung zum Lernen
- Gewohnheiten, die ihnen im Alltag Sicherheit geben
- klare, liebevoll gesetzte Grenzen, um in einem sicheren Umfeld unabhängig sein zu können
- Eltern, denen sie vertrauen und auf die sie sich verlassen können
- Schutz vor Traumatisierungen.

Guten Eltern gelingt nicht immer alles, aber wenn Fehler passieren, versuchen sie, diese wieder gut zu machen.



Babys brauchen Eltern, die auf ihre Bedürfnisse eingehen und nicht Mamas und Papas, auf deren Bedürfnisse sie Acht geben müssen.

Was brauchen Babys, wenn Mama und Papa sich trennen?

Babys brauchen alles bisher Erwähnte und noch ein kleines bisschen dazu: Babys benötigen mehr Unterstützung, um mit ihren Gefühlen klar zu kommen.

Sie benötigen vorhersehbare Strukturen und viel Zeit mit Eltern, die sie umsorgen. Sie brauchen Eltern, die mit ihnen spielen, ihnen bei ihren Kommunikationsversuchen sorgfältig zuhören und ihnen ihre

kleine Welt überschaubar und sicher erhalten.

Wenn sie eine sichere und fördernde Beziehung mit beiden Eltern gewohnt waren, brauchen sie diese weiterhin. Sie brauchen Besuchszeiten, während denen sie nicht mit zu vielen Veränderungen oder mit Elternkonflikten überfordert werden. Babys benötigen Eltern, die auf ihre Bedürfnisse eingehen, und nicht Mamas und Papas, auf deren Bedürfnisse sie selbst Acht geben müssen.



Es kommt auf die kleinen, alltäglichen Dinge an.

Was Jugendliche brauchen, wenn die Eltern sich trennen.

Sie mögen auf dem Weg ins Erwachsenenleben sein, trotzdem brauchen Teenager eine sichere Basis mit ihren Eltern, um ihr Potenzial ausschöpfen zu können. Untersuchungen haben gezeigt, dass das beste Elternsein nach einer Trennung darin besteht, den Alltagsstress des Teenagers auf ein Minimum zu reduzieren.

ager eine klare Struktur. Diese Struktur hilft ihnen, den täglichen Stress zu reduzieren und die Anforderungen des Alltags besser bewältigen zu können.

- Eltern können ihre jugendlichen Kinder im Auge behalten und gleichzeitig an ihrem Leben Anteil nehmen. Ohne sich zu sehr aufzudrängen, kennen solche Eltern die Interessen ihrer Teenager und sind sich darüber im Klaren, was sie brauchen, um bei ihren Aktivitäten gut voranzukommen. Solche Eltern wissen auch, wo und wie die Teenager ihre Zeit verbringen.

- Als Eltern denken Sie an die wichtigen Tage im Leben Ihres Teenagers und nehmen daran teil. Mitteilungen wie «Klar komme ich!» oder telefonische Glückwünsche vor dem entscheidenden Match sind Gold wert.

- Eltern setzen die Teenager nicht zur Übermittlung von Botschaften an den anderen Elternteil ein. Das stresst die Jugendlichen sehr, besonders dann, wenn eine Botschaft nicht richtig ankommt und sie zur Zielscheibe der elterlichen Frustration werden. Jugendliche, die sich im elterlichen Konflikt gefangen fühlen, haben das grösste Risiko, Probleme zu entwickeln. Eltern müssen – wann immer möglich –

9

Das gelingt Ihnen, wenn Sie Folgendes beachten:

- Sie sind im Alltag da, um zuzuhören und Unterstützung anbieten zu können. Das bedeutet, dass Sie entweder persönlich anwesend sind oder, dass Ihr Teenager weiss, wie er Sie telefonisch oder per E-Mail erreichen kann. Er soll wissen, dass Sie im Notfall alles tun werden, um ihm beizustehen. Kurze Anrufe wie «Ich wollte nur hören, wie es Dir heute so geht», sind sehr wichtig.

- In jedem Elternhaus gibt es vorhersehbare Tagesabläufe mit gleich bleibenden Regeln und Erwartungshaltungen: Die Eltern kommen pünktlich zum angekündigten Zeitpunkt nach Hause, kümmern sich um regelmässige Mahlzeiten und geben dem Teen-

Heranwachsende haben sehr feine Antennen für elterliche Konflikte...

direkt kommunizieren, da selbst eine scheinbar harmlose Nachricht für den Teenager Stress verursachen kann.

- Teenager fühlen sich ihren Eltern nahe.
- Stiefeltern haben eine gute Beziehung zum Jugendlichen.

Wie gehen Teenager mit Konflikten um?

Heranwachsende haben sehr feine Antennen für elterliche Konflikte und genau wie jüngere Kinder gehen sie dann am besten damit um, wenn ihre Eltern an einer Lösung arbeiten und den Konflikt niedrig halten.

Anders als Kleinkinder neigen Jugendliche nicht so sehr dazu, sich selbst die Schuld für die elterlichen Probleme zu geben.

Dennoch: Teenager aus Familien mit hohem Konfliktpotenzial ziehen häufig früher aus als Gleichaltrige, die in Elternhäusern mit wenigen Konflikten leben. Für alle Eltern gilt gleichermassen: Halten Sie die Konflikte niedrig und involvieren Sie Ihren Teenager nicht in die Kommunikation mit Ihrem Ex-Partner!



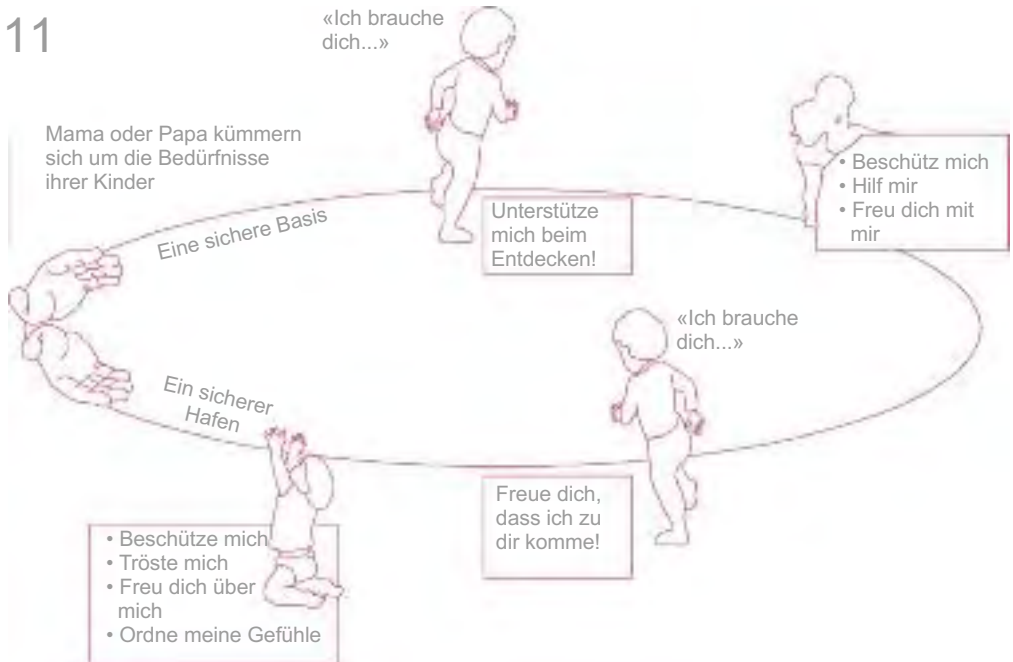
... und genauso wie jüngere Kinder gehen sie dann am besten damit um, wenn ihre Eltern an einer Lösung arbeiten und den Konflikt niedrig halten.

Kinder jeden Alters brauchen das Gefühl, dass ihre Eltern die gemeinsame Zeit mit ihnen genießen.

Diese Abbildung erzählt die Geschichte des Kreises der Sicherheit

Immer grösser, stärker, klüger und liebevoller sein. Wann immer möglich, den Bedürfnissen meines Kindes entsprechen. So oft als notwendig, die Verantwortung übernehmen.

11



Wie können Sie Ihren Kindern alles das geben, wenn Sie getrennt leben – besonders, wenn die Trennung schwierig war?

Meistens gelingt es den Eltern, diese Dinge gemeinsam zu tun.

Wie können Sie Ihren Kindern alles das geben, wenn Sie getrennt leben – besonders, wenn die Trennung schwierig war?

Um so viel geben zu können, müssen Sie in einer bestimmten psychischen Verfassung sein. Doch fangen wir vorne an...

Freiraum zum Nachdenken schaffen

Eine Trennung zu durchleben kostet viel geistige und emotionale Kraft.

Ist die Trennung noch dazu konfliktreich, können Eltern sehr gestresst und von starken, schmerzlichen Empfindungen überwältigt sein.

Deshalb kann es ihnen schwer fallen, sich den nötigen Freiraum zu schaffen, um über die Kinder klar nachdenken zu können.

Wie würden Sie sich entscheiden?

13

Es gibt drei Hauptstile für elterliches Handeln nach einer Trennung:

1. Kooperatives elterliches Handeln

Ungefähr ein Drittel der Eltern sorgt nach der Trennung gemeinsam für die Kinder. Diese Eltern reden miteinander, planen und entscheiden gemeinsam über alle Belange, welche die Kinder betreffen. In Bezug auf die Wohn- und Lebenssituation werden Lösungen gesucht, die für alle Beteiligten zufrieden stellend sind.

2. Zweigleisiges elterliches Handeln

Ungefähr einem Drittel der Eltern fällt ein kooperativer Umgang schwer. Sie einigen sich jedoch darauf, dass jeder Elternteil seine Verantwortung für die Kinder auf seine Weise übernimmt. Diese Eltern sprechen zwar nicht viel miteinander, finden aber trotzdem Möglichkeiten zur Planung und Entscheidungsfindung, ohne die Kinder dabei übermäßig zu belasten. Diesen elterlichen Handlungsstil nennen wir «zweigleisiges elterliches Handeln».

3. Konfliktgeladenes elterliches Handeln

Rund ein Drittel der Eltern befindet sich in einem Langzeitkonflikt. Solche Eltern sind nicht fähig, geeignete Handlungsweisen für ein gemeinsames elterliches Handeln zu finden und verharren deshalb in einer zermürbenden und belastenden Konfliktsituation. Bei vielen dieser Elternpaare verläuft der Konflikt sehr heftig, dauert sehr lange und hat äusserst negative Auswirkungen für sie selbst und für ihre Kinder.

Eltern, die sich Zeit nehmen, um über ihre eigenen und die Bedürfnisse der Kinder nachzudenken, sind Eltern, die ihren Kindern helfen, bestmöglich mit der Trennung der Familie umzugehen.

Eltern, die positiv mit ihren Konflikten umgehen

- sind sich der Gefühle, die aus dem Getrenntsein resultieren, bewusst
- verharren nicht in Zweifel, Wut, Ablehnung oder Kummer
- finden ein geeignetes Ventil für ihre Gefühle
- unterscheiden klar zwischen Eltern- und Paarebene
- kümmern sich gleichermaßen um ihre eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse der Kinder
- gelingt es, Gefühle von Verbitte- rung und Rache zu verarbeiten
- fokussieren auf Lösungen
- nehmen gute Ratschläge von Freunden und Verwandten an oder suchen professionelle Beratung
- werden nicht gewalttätig.

Eltern, die sich Raum nehmen, um über ihre eigenen und die Bedürfnisse der Kinder nachzudenken, sind Eltern, die ihren Kindern helfen, bestmöglich mit der Trennung der Familie um-zugehen, wie uns Rachel berichtet:

In mir drin

*Meine Mama und mein Papa sind in mir drin.
Sie sind ein Teil von mir,
wohin ich auch gehe.
Als sie sich scheiden liessen,
hassten sie einander.
Und das war so, als ob sie mich hassten.
Wenn Sie einander verletzten,
dann verletzten sie mich.
Als Mama mir verbot,
Papa zu sehen,
hat sie mich nicht gesehen.
Als Papa nicht wollte,
dass ich Mama liebe,
liebte er mich nicht.
Das alles ist jetzt vorbei,
und sie kommen einigermassen
miteinander klar.
So kann ich so sein, wie ich bin.
Mit meiner Mama und
meinem Papa in mir drin.*

Rachel, 11 Jahre alt

Gegen anhaltende elterliche Konflikte ist kein Kraut gewachsen. Vorbeugen ist besser als Heilen!

- Halten Sie Ihre Kinder von Ihrem Konflikt fern
- Hören Sie aufmerksam zu, wie sie ihre Gefühle äussern
- Lassen Sie Ihre Kinder wissen, dass Sie an der Lösung Ihrer Probleme arbeiten
- Erklären Sie Ihren Kindern, dass sie nicht schuld sind
- Nehmen Sie in Gegenwart ihres Kindes eine positive Haltung gegenüber dem anderen Elternteil ein (auch wenn es nicht leicht fällt)
- Lassen Sie Ihr Kind nicht den Überbringer von Botschaften an den anderen Elternteil spielen
- Lassen Sie niemals zu, dass Ihre Kinder Partei gegen einen Elternteil ergreifen
- Gehen Sie nicht gleich vor Gericht – verhandeln Sie miteinander statt zu prozessieren.

Kindorientierte Mediation und Beratung kann in Bezug auf die Bearbeitung der Konflikte und der Trennung für die ganze Familie eine wertvolle Unterstützung sein.



An Lösungen arbeiten

Hier sind einige Anregungen, die Sie darin unterstützen können, Ihren Kindern nach der Trennung eine sichere Grundlage zu geben:



Versuchen Sie, folgende Fragen zu beantworten:

Wie wäre es zum gegenwärtigen Zeitpunkt, Ihr eigenes Kind zu sein?

Was gelingt Ihnen zurzeit gut, um Ihren Kindern bei der Bewältigung dieser Phase zu helfen?

Was würden Sie in Bezug auf die Kinder gerne anders machen?

An Lösungen arbeiten (Fortsetzung)



17

Werden Ihre Kinder
jemals in Ihre Konflikte
hineingezogen?

Wer steht Ihren Kindern
bei, wenn sie sich
verwirrt und traurig
fühlen?

Welche Gelegenheiten
können Sie schaffen,
um mit den Kindern
offen über deren
Gefühle zu reden?

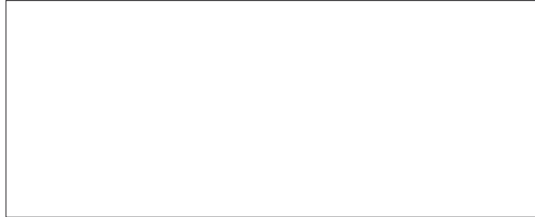
Bereichern Sie Ihre Diskussionen um diese Gedanken

Wenn sich Eltern trennen, treffen sie Vereinbarungen bezüglich der Wohnsituation, finanzieller Aspekte, Besuchszeiten, Schul- ausbildung, Ferienregelungen usw. Das ist wichtig. Aber den-

ken Sie im Interesse der Kinder auch über folgende Dinge nach (falls Sie Mediation oder Beratung in Anspruch nehmen, versuchen Sie, diese Fragen dort zu besprechen):

Versuchen Sie folgende Fragen zu beantworten:

Was wird die schlimmste Erinnerung Ihrer Kinder an Ihren Konflikt sein?



Was wird in Bezug auf Ihren Umgang mit dem Konflikt die beste Erinnerung der Kinder sein?



An Lösungen arbeiten (Fortsetzung)



19

Die Hoffnungen, die wir in Bezug auf unsere Kinder teilen, lauten:

Unsere Kinder brauchen eine sichere, emotionale Basis mit jedem von uns. Um das zu gewährleisten, einigen wir uns auf Folgendes:

Wenn unsere Kinder als Erwachsene auf die Trennung unserer Familie zurückblicken werden, hoffen wir, dass sie über uns als Eltern sagen können:



Die Botschaften, die wir unseren Kindern jetzt mitgeben möchten, lauten daher:

Die Autorin

Prof. Jennifer McIntosh ist leitende Beraterin im Children in Focus- Programm in Australien, Wissenschaftlerin, Kinderpsychologin und Mutter mit Forschungsschwerpunkt Familien-traumata und den daraus resultierenden Bedürfnissen von Kindern und Eltern. Mit grosstem Engagement und Mitgefühl tritt sie für die Rechte und das psychische Wohlergehen betroffener Kinder ein. Sie ist Leiterin der familienpsychologischen Beratungsstelle "Family Transitions", einem Fachzentrum für Begutachtung, Therapie, Familienrecht, Mediation und Training.

© Family Transitions

Dieses Buch darf nicht anderweitig reproduziert oder publiziert werden ohne Genehmigung der Autorin.

Dank

übersetzt von Schweizerische Stiftung des Internationalen Sozialdienstes Schweiz.

Stiftung des SSI www.ssiss.ch

Für mehr Informationen
www.childrenbeyonddispute.com



children beyond dispute