

Wie reagieren Kinder auf die Trennung / Scheidung ihrer Eltern?

Kinder von 0 bis 3 Jahren

Mögliche Reaktionen

- Kinder haben in dieser Zeit meist noch eine sehr enge Bindung zur Mutter.
- Verlust von Nähe und Geborgenheit ruft Unruhezustände, Ängste und Verlassenheitsgefühl hervor
- Kinder sind eher weinerlich, wollen getröstet und beachtet werden
- Einschlafschwierigkeiten, nächtliches Aufwachen
- Wagen es kaum eine neue Situation und Umgebung zu erkunden
- Zeigen höhere Anfälligkeit für Krankheiten.

Unterstützungsmöglichkeiten:

- Liebevolle Zuwendung von beiden Elternteilen
- Von anderen Bezugspersonen
- Das Beziehungsgefüge des Kindes stabil erhalten.

Kinder von 4 bis 7 Jahren

Wie wird Verlust erlebt?

- Kinder erkennen, dass die Situation bei ihnen anders ist als bei anderen.
- Alltägliche Fragen beschäftigen sie: Wer kocht mir das Essen? Wer wird mich in den Kindergarten bringen?
- Kinder glauben, dass ihr Verhalten die anderen beeinflusst und entwickeln Schuldgefühle.
- Sie bilden Fantasien aus über die Rückkehr des Elternteils.
- Haben Angst, auch vom anderen Elternteil verlassen zu werden.
- Kinder empfinden die Abwesenheit eines Elternteils häufig als Liebesentzug.
- Sie haben Sehnsucht nach dem anderen Elternteil.

Mögliche Reaktionen:

- Rückfall in frühkindliche Entwicklungsstadien (Bettnässen, Daumenlutschen)
- in kindliches Sprachverhalten
- Psychosomatische Störungen (Kopf- oder Bauchschmerzen)
- Aggressives Verhalten
- Ängste
- Depressionsneigung
- Anklammern an den verbliebenen Elternteil.

Unterstützungsmöglichkeit:

- Tägliche Routine beibehalten (gibt Sicherheit)!
- Aufmerksamkeit schenken.
- Körperliche Streicheleinheiten geben.
- Immer wieder erklären, was passiert ist.
- Dem Kind immer wieder versichern, dass es geliebt wird.
- Neutral über den anderen Elternteil sprechen.
- Das Kind motivieren, Gefühle zu äußern und auszudrücken.
- Möglichkeiten aufzeigen, wie Aggressionen abgebaut werden können.

Kinder von 7 bis 11 Jahren

In dieser Zeit beginnt das Kind, die Trennung auch rational zu verarbeiten, es wird für Erklärungen immer zugänglicher. Gefühle können nach und nach verbal geäußert werden.

Wie wird Verlust erlebt?

- Traurige Grundstimmung
- in-sich-zurückziehen
- Existenz- und Zukunftsängste (betreffend Geld, Wohnung, Nahrungsmittel)
- Versuch, die Situation geheim zu halten (ist ihnen peinlich).
- Loyalitätskonflikte
- Kinder sind sehr sensibel auf die Stimmung zwischen den Eltern
- Versöhnungsfantasien

Mögliche Reaktionen:

- Identitätsprobleme
- Absinken der Belastbarkeit
- Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten - Abfall der schulischen Leistungen.
- Neigung zu sozialem und emotionalen Rückzug
- Traurigkeit
- Steigende Aggressivität.
- Kinder bemühen sich durch ihr „braves“ Verhalten den Eltern Freude zu machen, sie wieder zusammen zu bringen
- Wechselnde Schuldzuweisungen an die Eltern
- Überbindung an verbliebenen Elternteil
- Sorge um das Wohlergehen des ausgezogenen Elternteils ist groß (das Kennen lernen der neuen Umgebung des ausgezogenen Elternteils ist für das Kind sehr beruhigend)

Unterstützungsmöglichkeit:

- Tägliche Routine beibehalten.
- Guten Kontakt zu beiden Elternteilen ermöglichen!
- Bei Konflikten Eltern- und Paarebene trennen
- Aufmerksamkeit schenken.
- Immer wieder mit Worten und Streicheleinheiten beruhigen.
- Immer wieder erklären, was passiert ist.
- Das Kind motivieren, Gefühle und Bedürfnisse zu äußern.

- Möglichkeiten aufzeigen, wie Aggressionen abgebaut werden können.
- Gespräch mit Lehrern suchen (Lehrer nehmen verändertes Verhalten ihrer Schüler wahr und können leichter damit umgehen, wenn sie den Hintergrund kennen.)

Kindern von 11 bis 14 Jahren

Jugendliche sind besser in der Lage über sich nachzudenken und die eigenen Gefühle zu erkennen. Jugendliche können unterschiedliche Lebenseinstellungen akzeptieren. Austausch in der Gleichaltrigengruppe wird wichtiger. Wunsch nach familiärer Ablösung, Entwicklung eigener Identität.

Mögliche Reaktionen:

- nicht altersgemäßes Verhalten, wie z.B. zuviel Verantwortung für einen Elternteil oder den Haushalt übernehmen
- Intensive Wut gegenüber den Eltern, Rückzug aus der Familie
- Ängstlichkeit, Selbstwertprobleme
- Das Gefühl verlassen zu werden löst Wut, Zorn, Schmerz und Scham aus
- Ablösungsprozess und Persönlichkeitsentwicklung kann unterbrochen werden
- Es kann zu überstürzten Ablösungsversuchen oder auch zu Rückzugstendenzen kommen.

Unterstützungsmöglichkeiten:

- Jugendliche in der Gestaltung des zukünftigen Familienlebens aktiv mitwirken lassen
- Jugendlichen Unterstützung über soziales Netz anbieten