

Wissenswertes für Familien

No. 03: Kinder & Ehescheidungen

Jede zweite Ehe endet heute mit Scheidung und viele Scheidungsfamilien haben Kinder. Eltern die vor der Scheidung stehen sind oft besorgt über die zukünftigen Auswirkungen der Scheidung auf ihre Kinder. Während dieser schwierigen Lebensphase sind die Eltern meist mit ihren eigenen Problemen beschäftigt, aber sie bleiben die wichtigsten Bezugspersonen im Leben ihrer Kinder.

Während Eltern wegen ihrer Scheidung am Boden zerstört oder aber auch erleichtert sein können, sind die Kinder stets geschockt oder zumindest verängstigt wegen des Verlusts ihrer Sicherheit. Einige Eltern fühlen sich durch die Scheidung so verletzt oder überwältigt, dass sie sich auf der Suche nach Trost und Zuwendung dem Kind zuwenden. Die Scheidung kann durch die Kinder falsch interpretiert werden wenn die Eltern ihren Kindern nicht genau erklären was vorgeht, inwiefern sie betroffen bzw. nicht betroffen sind, und was mit ihnen geschehen wird.

Kinder glauben oft, dass sie den Konflikt zwischen ihren Eltern verursacht haben und an der Trennung Schuld sind. Viele Kinder versuchen ihre Eltern zusammenbringen, oft indem sie sich selbst aufopfern. Verletzlichkeit von Kindern, sowohl hinsichtlich körperlicher und seelischer Krankheiten, können auf den belastenden Verlust eines oder beider Elternteile durch Scheidung zurückgeführt werden. Mit Bedacht und äußerster Zuwendung können jedoch die Stärken einer Familie im Zuge einer Scheidung mobilisiert werden, und man kann Kindern dabei helfen mit der Scheidung der Eltern und ihren Konflikten konstruktiv umzugehen.

Das Gespräch mit Kindern über eine Scheidung ist schwierig. Die folgenden Hinweise können sowohl das Kind als auch die Eltern dabei unterstützen mit dieser Herausforderung umzugehen:

- Machen Sie kein Geheimnis daraus und warten sie nicht zu lange.
- Sagen Sie es dem Kind gemeinsam mit dem Ehepartner.
- Halten Sie Erklärungen einfach und ehrlich.
- Sagen Sie dem Kind, dass es nicht seine Schuld ist.
- Geben sie zu, dass dies für alle traurig und verstörend ist.
- Versichern Sie ihrem Kind, dass beide Eltern es noch immer lieben und beide immer seine Eltern bleiben.
- Diskutieren Sie nicht die Schuld oder Probleme des einzelnen Partners mit dem Kind.

Eltern sollten auf Zeichen von Kummer und Leid ihres Kindes achten. Jüngere Kinder können auf Scheidungen mit vermehrter Aggression und verminderter Folgsamkeit oder gar mit Rückzug reagieren. Ältere Kinder fühlen oft eine tiefe Traurigkeit und Verlust. Ihre



schulischen Leistungen leiden oft darunter und Verhaltensauffälligkeiten treten häufig auf. So wie Teenager und Erwachsene, haben auch Kinder durch Scheidungen oft Probleme mit ihren eigenen Beziehungen und es treten Störungen ihres Selbstwertgefühls auf.

Am besten ist es für die Kinder, wenn sie sich gewiss sind, dass ihr Vater bzw. ihre Mutter trotzdem noch ihre Eltern bleiben und sie mit ihnen in Kontakt stehen, auch wenn die Ehe endet und ihre Eltern nicht mehr zusammenleben. Lange Sorgerechtsstreitigkeiten oder gar Druck ausgeübt auf das Kind, damit es für eine Seite Partei ergreift, kann sich besonders schädlich auf das (Klein-)Kind auswirken und den, durch die Scheidung verursachten psychischen Schaden noch weiter verstärken.

Forschungsergebnisse belegen, dass Kinder sich am besten entwickeln wenn sich Eltern zum Wohle des Kindes zusammentun und vernünftig in ihrer Elternschaft agieren. Die Entschlossenheit der Eltern, das Wohl ihres gemeinsamen Kindes in den Mittelpunkt zu stellen, ist entscheidend in dieser Phase.

Falls ein Kind Anzeichen von Kummer äußert, kann der Hausarzt oder ein Kinderarzt den Eltern einen Kinder- und Jugendpsychiater zuweisen, der für entsprechende Diagnose und Behandlung des Kindes sorgt. Zusätzlich wird sich dieser Psychiater mit den Eltern zusammensetzen, um ihnen Strategien beizubringen, wie man die durch die Scheidung ausgelöste Belastung auf die gesamte Familie reduzieren könnte. Eine Psychotherapie für die Scheidungskinder, und die in Scheidung lebenden Eltern, kann sehr hilfreich sein.

Für weitere Information siehe auch:

Nr. 08: Kinder und Trauer/Kummer

Nr. 34: Schlafprobleme von Kindern

Nr. 04: Das depressive Kind

Nr.27: Probleme mit Stiefeltern

Nr. 52: Umfassende Psychiatrische Exploration