



Bibiana Falkenberg,  
Psychologin, Supervisorin und Coach  
typischfamilie@zweiundmehr.at

## TYPISCH FAMILIE?

# AUS UND NICHT VORBEI WENN ELTERN SICH VONEINANDER TRENNEN

### DAS SCHEITERN DES LEBENSKONZEPTS FAMILIE

Trennungen von PartnerInnen sind schmerzvoll. Sie verursachen intensive Gefühle wie Trauer, Hass, Wut, Verzweiflung, Verbitterung. Enttäuschung und Schuldgefühle infolge des Scheiterns müssen erst verarbeitet werden.

Wenn Eltern sich voneinander trennen, fällt das symbolische Kartenhaus in sich zusammen. Auch wenn in Österreich bereits jede zweite Ehe geschieden wird und Trennung ebenso wie Scheidung sozusagen alltäglich sind, ist es für die jeweils Betroffenen ein einschneidendes Ereignis. Nicht nur die Beziehung, sondern das gesamte Lebenskonzept scheint gescheitert. Alle Wunschvorstellungen, die aufgrund der eigenen Familienerfahrung entwickelt worden sind, alle Sehnsüchte nach einer harmonischen Familie auf Lebenszeit werden zunichte gemacht. Ein Zustand vergleichbar mit einem Schockerlebnis, bei dem die Luft wegbleibt und das Atmen erst wieder gelernt werden muss. Der Zustand wird erträglicher, wenn der ehemals intensive Kontakt

abgebrochen werden kann. Die Konfrontation mit dem beidseitigen Scheitern würde auf diese Weise nicht zur permanenten Belastung werden. Wie aber ist die totale Trennung machbar, wenn auf gemeinsame Kinder Rücksicht genommen werden muss? Da geht es nicht nur um den eigenen Schmerz und die eigene Enttäuschung – da gibt es auch noch Kinder, die die Trennung der Eltern nicht verstehen können.

### REAKTIONEN DER KINDER AUF TRENNUNG

Die Reaktionen von Kindern sind sehr unterschiedlich und spiegeln ihr Alter und ihre Individualität wider. Nach Trennung bzw. Scheidung sind Kleinkinder einfach verwirrt und hilflos. Sie fühlen sich dem, was da um sie herum geschieht, total ausgeliefert. Sie haben Angst, verlassen und nicht mehr geliebt zu werden. Aber auch bei älteren Kindern wird das Sicherheitsgefühl beeinträchtigt. Sie verbergen oftmals ihre eigenen



Fotos: Philo Pehler



Wenn Sie Fragen und/oder Meinungen rund um das Thema Familie haben, schreiben Sie uns doch: [typischfamilie@zweiundmehr.at](mailto:typischfamilie@zweiundmehr.at) oder an das Familienmagazin ZWEI UND MEHR c/o Kinderbüro Steiermark, Nikolaiplatz 4a, 8020 Graz

Gefühle und Probleme, um ihre Eltern nicht zusätzlich zu belasten.

Der Münchner Wissenschaftler Prof. Wassilios Fthenakis hat herausgefunden, dass es Kindern erst nach etwa zwei Jahren gelingt, die neue Situation nach einer Scheidung zu verstehen und sich psychisch normal weiterzuentwickeln. Seine Untersuchung ergab, dass etwa ein Drittel der Testkinder Beeinträchtigungen in ihrer Entwicklung zeigten.

Erschwert wird die Situation für Kinder noch zusätzlich dadurch, dass die Eltern intensiv mit sich selbst beschäftigt sind – emotional und existenziell. Die Erwachsenen sind teilweise selbst überfordert und versuchen den Alltag so gut wie möglich zu bewältigen. Es bleibt nicht genug Zeit für klärende Gespräche mit den Kindern.

**DIE BEZIEHUNG VON MANN UND FRAU IST VERGANGENHEIT – MUTTER UND VATER GEGENWART UND ZUKUNFT.**

### GESPRÄCHE

Damit Kinder die Gelegenheit bekommen, ihre Ängste und ihre Wünsche aussprechen zu können, sind Gespräche mit ihnen unumgänglich. Gespräche sind auch deshalb so bedeutsam, weil sie Zuwendung und Anteilnahme vermitteln. Wenn die Trennung als einzige Lösung übrigbleibt, sollten die Kinder davon erfahren. Die wachsenden Spannungen haben sie meist schon lange davor mitbekommen. Unklarheiten verängstigen – Erklärungen können beruhigen, wenn sie den Bedürfnissen und dem Alter des jeweiligen Kindes entsprechen.

Natürlich ist es alles, nur nicht einfach – auf kindliche Trauer und Wut einzugehen und diese

auszuhalten, wenn man seine „eigenen Wunden leckt“. Aber es ist notwendig und es ist vor allem wichtig, zu vermitteln, dass die Kinder nicht die Verursacher der Trennung sind.

### DAS RECHT AUF VATER UND MUTTER

Nach einer Untersuchung des Institutes für Soziologie an der Universität Graz verschwindet der getrennt lebende Elternteil völlig aus dem Leben jedes vierten Scheidungskindes. Etwa jedes dritte Scheidungskind hingegen hat regelmäßige und intensive Beziehungen zum „geschiedenen“ Elternteil.

Kindern fällt das Leben nach der Trennung leichter, wenn sie in regelmäßigem Kontakt zu beiden Elternteilen stehen. Die Regelungen dazu können ganz unterschiedlich aussehen – wichtig aber sind die Voraussetzungen:

- ein geregeltes und konsequentes Beisammensein mit jedem der Elternteile
- eine Gesprächsbasis zwischen Vater und Mutter
- ein von beiden Elternteilen getragenes Erziehungskonzept

Für Kinder ist es ganz wichtig mitzuerleben, dass sich ihre Eltern trotz der Trennung mit Respekt und Wertschätzung begegnen können.

Die Trennung von der Partnerschaft bedeutet nicht zwangsläufig die Trennung von der Elternschaft – im Gegenteil. Das Gemeinsame ist und bleibt das Kind und dieses ist es wert, das Trennende zu überwinden und gemeinsam Wege zu finden, die ein „Familienleben danach“ ermöglichen.