



Familientherapie THIESEN

„Und dabei liebe ich euch beide“

M, 8 Jahre alt

Wenn Eltern sich trennen...



„Meine Eltern sollten gemeinsam in einen Raum, ähnlich einem Escape-Room, eingesperrt werden und den Ausgang erst dann finden, wenn sie gemeinsam die Aufgaben lösen“.

(A., 11 Jahre alt)

„Hört endlich auf zu streiten“ schrie die 9-Jährige T. im Gerichtssaal und schlug dabei immer wieder mit dem Hammer der Richterin auf das Richterpult.

So etwas würden unsere/meine Kinder nie sagen...

Nein...? Dies sind Sätze von Kindern, die in einem hochstrittigen Trennungs- und Scheidungsverfahren begleitet wurden. Die Kinder äußerten diese Sätze Fremden gegenüber. Sie waren ihren Eltern gegenüber sehr loyal und äußerten bei beiden Elternteilen, dass sie gerne bei dem Elternteil leben würden, bei dem sie sich gerade aufhielten oder bestätigten die Vorbehalte der Eltern gegenüber dem jeweils anderen Elternteil.

Aber nun erst einmal etwas Theorie:

1. Die Phasen der Trennung
2. Wenn Eltern sich abwerten
Persönlichkeitsentwicklung (Identitätsentwicklung)

Phasen der Trennung

Dieses Phasenmodell erleichtert die Erklärung, was während der Trennung passiert und es kann bei der Lösungsfindung behilflich sein. Es kann jedoch nicht pauschal angewendet werden. Schauen Sie, was für Sie passt und wo Sie ansetzen möchten.

1. Die Ambivalenzphase

In dieser Phase kommen die Gedanken an Trennung auf. Die Gedanken werden meist nicht ausgesprochen, sondern finden ihren Ausdruck im Verhalten. Ein Elternteil oder beide sind reizbarer, es wird alles auf die Goldwaage gelegt und Abwägungen finden statt. Diese Phase ist gekennzeichnet durch ein Gefühlschaos (Ärger, Wut, Trauer, Schuldgefühle, Scham, Hilflosigkeit u.v.m.) Die Paare oder ein Elternteil schwanken zwischen diffusen Nähe- und Distanzbestreben. Es kann sich aber auch eine emotionale Kälte breit machen.

Die familiären Schwierigkeiten werden in dieser Phase meist nicht offen kommuniziert, so dass sie für Kinder spürbar jedoch nicht fassbar und begreifbar sind. Die Eltern versuchen in dieser Phase, wie auch in den weiteren Phasen, ihre Kinder nicht zu belasten, indem sie ihre Gefühle vor den Kindern zu verbergen versuchen oder „nicht vor den Kindern streiten“.

Kinder, die Streitereien zwischen den Eltern erlebt haben und eine kindgerechte Erklärung erhielten, können die Trennung der Eltern häufig besser einsortieren und erleben und sie in Teilen später auch als Entlastung beziehungsweise als eine gute Lösung empfinden. Kinder, die von den Eltern sehr beschützt wurden, beziehungsweise die Trennung von Seiten der Eltern oberflächlich emotionslos von statten ging, berichten manchmal auch noch nach Jahre der Trennung Unverständnis darüber, warum die Eltern sich eigentlich getrennt hätte.

Kinder sind höchst sensibel und können die Gefühle der Eltern sehr gut erspüren, jedoch meist kaum begreifen und für sich einsortieren. Von emotionalen Extremzustände der Eltern werden die Kinder „angesteckt“ und dies löst massiven Stress bei den Kindern aus. Zusätzlich kann sich die Unsicherheit in den Kindern erhöhen, wenn sie zum einen spüren, dass etwas existentielles nicht stimmt, sie jedoch von den Eltern zum Teil „eine heile Welt“ präsentiert bekommen. Ein weiterer

innerer Konflikt entsteht: „Kann ich meinen Empfindungen trauen, auch wenn meine Eltern mir was anderes sagen/vormachen?“

Kinder fühlen sich oft schuldig für die Auseinandersetzungen der Eltern und haben zum Teil ungewöhnliche Erklärungen („weil ich unartig war, hatten meine Eltern Streit“)

Sie reagieren häufig mit Beschwichtigungsversuchen, indem sie sich besonders zuwendungsbedürftig zeigen. Folgende Bewältigungsmechanismen kann ein Kind zeigen: Einnässen/Einkoten, häufiges Weinen, Trennungsängste, Verletzungen, Bauch- und oder Kopfschmerzen, aggressives Verhalten gegen sich oder andere, Essstörungen...

Mit diesem Verhalten versucht das Kind seine Versorgungspersonen an sich zu binden. Dies sind normale Reaktionen auf eine unnormale Situation (Probleme sind Lösungen). Da die Außenwelt in dieser Phase meist noch nicht über die Konflikte auf Paarebene informiert ist, werden die Kinder häufig pathologisiert, also als auffällig beschrieben. Dabei sind die Verhaltensauffälligkeiten die Lösungsstrategie der Kinder. Die Pathologisierung bestärkt sie in der Überzeugung die Ursache für die Situation zu sein und nimmt ihnen ihre persönliche Lösungsstrategie, der ein hilfloser kindlicher Versuch ist, die Eltern zu binden und somit für sich wieder eine sichere Atmosphäre zu schaffen.

Trennungsphase

In dieser Phase wird die Trennung beschlossen, vollzogen und ist für alle sichtbar. Nun ändern sich meist die Lebenswelten der Eltern und Kinder (Umzug, Umgangskontakte, finanzielle Engpässe...)

Für die Kinder ändern sich die alltäglichen Routinen und sie sind herausgefordert die neuen Strukturen anzunehmen.

Die Paare sind den eigenen Trauerphase ausgesetzt und befinden sich häufig in einem emotionalen Ausnahmezustand. Sachliche Gespräche können nur bedingt geführt werden. Man spricht auch davon, dass Eltern partiell erziehungsunfähig sind. Die Trauerphase durchleben auch die Kinder. Jedoch verlaufen die Phasen nicht bei allen Familienmitgliedern zeitgleich und gleich intensiv. Jedes Familienmitglied erlebt die Phasen in Dauer und Intensität individuell. Auch die Bewältigungsmechanismen können sehr unterschiedlich sein. Eltern, die ihren eigenen Trauerprozess durchleben, können nur sehr eingeschränkt die Bedürfnisse der Kinder erspüren und darauf reagieren.

Trauerphasen

- 1. Abwehr (z.B. nicht wahrhaben wollen, nicht erzählen können)*
- 2. Gefühlschaos (z.B. Wut, Verzweiflung, Hass, Trauer, Sehnsucht, Hilfslosigkeit, Erleichterung...)*
- 3. Aktion (z.B. ständiges Unterwegssein, Ablenken, Wohnung auf-, ausräumen...)*
- 4. Akzeptanz*

Die Trennung der Eltern ruft bei Kindern immer Verlustängste hervor. Diese können einzig und allein dadurch bearbeitet werden, dass Kinder durch konsistente und zuverlässige Erfahrung wieder die Sicherheit zurückgewinnen, dass es die Beziehung zum von ihm getrennten Elternteil nicht verliert. Der nach der Trennung betreuende Elternteil trägt dafür die Hauptlast der Verantwortung!

Kinder stehen in dieser Phase häufig vor dem ausgesprochenen oder unausgesprochenen Dilemma, sich für ein Elternteil entscheiden zu müssen. Sie haben das natürliche Bedürfnis aus dieser für sie hilflosen Situation zu entfliehen. Der Konflikt verunsichert sie existentiell und ängstigt sie. Sie entwickeln Strategien, um den Elternteil, der abgelehnt wird zu vermeiden oder zu bekämpfen. In der ersten Phase zeigen Kinder diese Tendenz häufig in beide Richtungen. Sie unterwerfen sich demjenigen, bei dem sie sich gerade aufhalten und bemühen sich mit ihren kindlichen Mitteln ihre Kinderseele vor dem Loyalitätskonflikt zu schützen. Beispielsweise sagen sie dem Elternteil, bei dem sie gerade sind, dass sie bei ihm leben wollen und äußern sich negativ über den abwesenden Elternteil. Kinder spüren sehr genau, welche Emotionen „in der Luft liegen“ und bedienen die Ressentiments der Eltern.

Häufig erkennen Eltern hierin nicht den hilflosen Versuch der Kinder aus dem Loyalitätskonflikt zwischen den beiden Eltern auszusteigen, sondern nehmen die Äußerungen der Kinder als die Wahrheit. Da die Äußerungen die eigene Wahrnehmung aus dem Paarkonflikt untermauern, nehmen Erwachsene sie für „bare Münze“. Häufig greifen Kinder in ihrer Ablehnung gegenüber dem anderen Elternteil die Worte und Haltungen des jeweiligen Erwachsenen auf. In Anhörungen in gerichtlichen Verfahren wird häufig die Wortwahl der Erwachsenen durch die Kinder in einer etwas anderen Weise wiederholt.

Die Lösung aus Erwachsenensicht ist häufig der Kontaktabbruch, um das Kind zu schützen.

Kinder zeigen in der Folge nach dem Umgangsabbruch erst einmal „angemesseneres“ Verhalten. Sie scheinen ruhiger und die Anzeichen der psychischen Belastung werden zunächst geringer. Der innere Konflikt, der durch den dauernden Wechsel, zwischen den sich nicht wertschätzenden Erwachsenen aktiviert wurde, kommt zur Ruhe. Für

diese vermeintliche Ruhe „opfern“ die Kinder ein Elternteil. Es gelingt ihnen nun den Konflikt aus ihrem Alltag zu verdrängen.

Wenn ein Elternteil abgelehnt wird und der Kontakt aus dem Erwachsenenkonflikt heraus abgebrochen wird, wird diese Ruhe und das scheinbare Wohlergehen auf Kosten der gesunden Persönlichkeitsentwicklung. Die Schäden und Auswirkungen werden in das spätere Leben der Kinder in das Jugend- und Erwachsenenalter vertagt (siehe hierzu auch Persönlichkeitsentwicklung in Abhängigkeit zur Wertschätzung der Eltern).

Der Umgang mit beiden Elternteilen ist also – trotz aller Ressentiments – unbedingt zu unterstützen. Auch wenn ein Umgang zeitweise nicht möglich ist, ist alles daran zu setzen, dass Eltern untereinander, eine wertschätzende Haltung eingenommen wird.

2. Scheidungsphase

Die Trennung und die neue Lebensphase werden nun definiert. Die Aufteilung der gemeinsamen Güter, finanzielle Regelungen, Umgangszeiten, Zuständigkeiten in Bezug auf die Kinder, das Einreichen der formalen Scheidung und vieles mehr, was ein getrenntlebendes Paar regeln muss, werden nun veranlasst.

Das Misslingen von Regelungen in dieser Phase können als Symptom für nicht verarbeitete emotionale Verletzungen und einer nicht abgeschlossenen Trauerphase gesehen werden.

Die viel benannte Trennung der Paar- und Elternebene kann nun angestrebt werden. Die Kinder sind das Bindeglied zwischen den Eltern und machen deutlich, dass trotz der Trennung auf Paarebene eine Verbindung auf Elternebene bestehen bleibt.

Auch in dieser Phase spüren Kinder häufig, dass es nicht in Ordnung ist, den anderen uneingeschränkt zu lieben, auch wenn dies ausgesprochen wurde und auf sachlicher Ebene erlaubt wird. Die emotionalen Verletzungen auf Elternebene und die Ablehnung des jeweils anderen Elternteils ist für die Kinder spürbar.

Beim Wechsel von einem zum anderen Elternteil stellen sich Verhaltensauffälligkeiten ein oder bleiben bestehen. Dies kann mit dem Vergleich zu einem Jetlag erklärt werden. Die Kinder stehen vor der Herausforderung einen permanenten Wechsel zwischen der Mama- und Papawelt zu vollziehen. Die beiden Welten gestalten sich recht unterschiedlich und die Kinder müssen sich immer wieder an neue Situationen gewöhnen. Genau so, wie wir „durch den Wind sind“, wenn wir einen Flug von Europa nach Australien hinter uns haben, benötigen Kinder eine gewisse Zeit, um sich an die jeweilig andere Umgebung immer wieder neu zu gewöhnen. Dies gelingt ihnen um so besser, je mehr die Eltern sie dabei unterstützen von dem einen zum anderen zu wechseln. Auch hier gilt es wie bei der Eingewöhnung von Kindern in den Kindergarten, die Kinder durch den jeweils abgebenden Elternteil zu ermutigen sich auf die „andere“ Welt einzulassen. Eltern in der Kindergarteneingewöhnungsphase wird häufig empfohlen hinter den Kindern, ähnlich einem Wackeldackel, beständig den Wunsch des Wechsels für das Kind zu bestärken.

Dies setzt eine innere Haltung des abgebenden Elternteils voraus, dass es dem Kind beim annehmenden Elternteil gut ergeht. Dies ist nicht möglich, wenn die Vorbehalte der Paarebene auf die Elternebene übertragen werden bzw. wenn zwischen den Eltern keine wertschätzende und akzeptierende Atmosphäre herrscht.

3. Nachscheidungsphase

Es entwickeln sich für alle Beteiligte neue Familienstrukturen. Sie sind mehr oder weniger formal definiert und akzeptiert. Alle Familienmitglieder stehen nun vor der Herausforderung sich neu zu definieren und die Beziehungen zu- und untereinander zu gestalten.

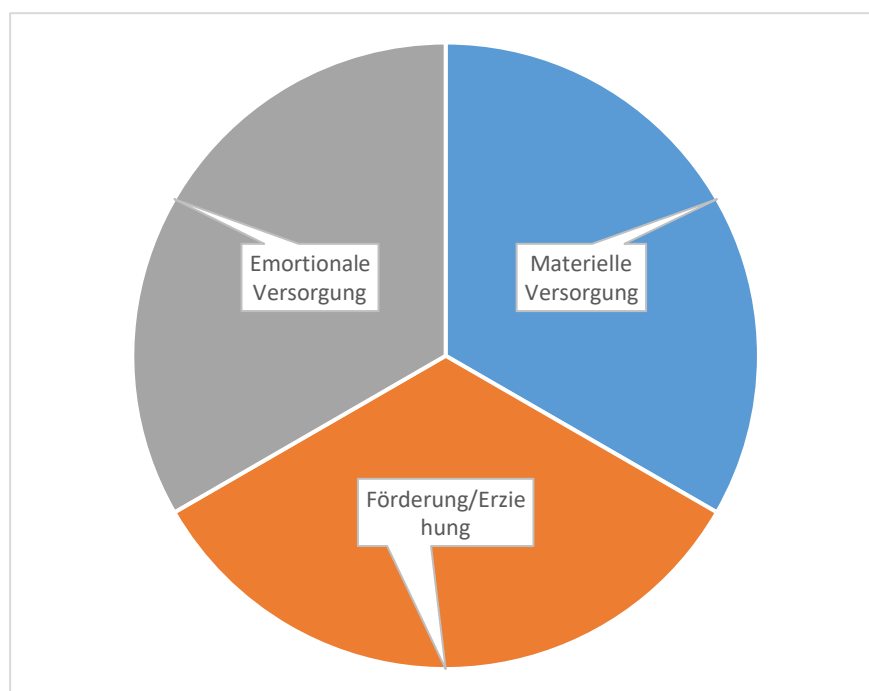
In dieser Phase können alte Verletzungen oder Prozesse aus den Trauerphasen erneut entfachen. Auch hier können Kinder alte Verhaltensmuster zeigen. Kinder stehen vor der Herausforderung neue Beziehungen aufzubauen, sich vom Standpunkt der Eltern abgrenzen zu lernen, eigene Standpunkte zu entwickeln und die eigenen Bedürfnisse gegenüber den Eltern und den neuen Personen im Familiensystem vertreten zu können. Diese Herausforderung anzunehmen hängt sehr von den emotionalen Strukturen innerhalb des Familiensystems ab.

Persönlichkeitsentwicklung des Kindes

in Abhängigkeit zur Wertschätzung der Eltern

Was brauchen Kinder für eine „gesunde“ Persönlichkeitsentwicklung? Was passiert, wenn Eltern sich gegenseitig abwerten?

1. Versorgungsbeziehung (oder auch Fürsorgebeziehung)



Die Versorgungsbeziehung ist elternunabhängig.

Die materielle Versorgung bedeutet, dass Nahrung, Wohnraum, Kleidung etc. von den Versorgungspersonen zur Verfügung gestellt werden.

Die emotionale Versorgung (Bindung) bedeutet, dass das Kind Zuwendung, Liebe, Anerkennung, Einfühlungsvermögen, Zuverlässigkeit, aber auch Regeln, Klarheit, etc. erhält.

Die Bindungsforschung belegt, dass eine frühkindliche sichere Bindung für den weiteren Lebensweg eines Menschen von immenser Bedeutung ist.

Die Förderung/Erziehung beinhaltet, dass die Fähigkeiten und Talente eines Kindes gefördert werden. (Bereitstellen von Materialien, Heranführung, Ermutigung...)

Achtung:

Auch wenn es sich um drei unterschiedlich Bereiche von Versorgung/Fürsorge handelt, so sollten doch alle drei Bereiche von den Versorgungspersonen im Blick gehalten und bedient werden.

2. Identitätsbeziehung

Zunächst ein Gedankenspiel:

Wie oft hört ein Kind den Satz „och, ganz der Papa oder ganz die Mama“. „Sie/er kann seinen Vater/seine Mutter aber nicht verleugnen“, „Dem Papa, der Mama, wie aus dem Gesicht geschnitten“ oder „das hat er/sie von der Mama, das hat er/sie vom Papa“.

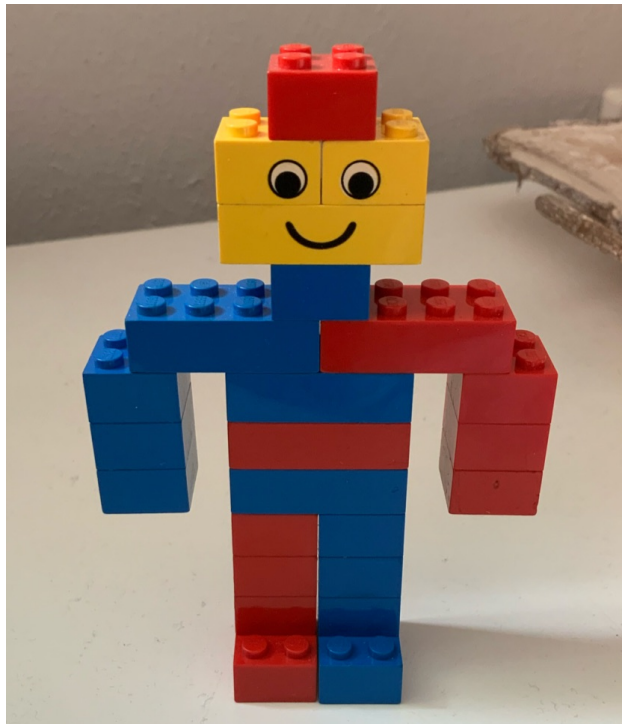
Kinder erfahren, dass sie über ihre Eltern definiert werden und dass sie sich aus ihnen zusammensetzen.

„Wenn Papa ein Schwein und Mama eine blöde Kuh ist... was bin dann ich?“

Was geschieht nun, wenn ein Kind erlebt, dass die Eltern sich gegenseitig abwerten oder von der Außenwelt abgewertet werden? Kinder können aufgrund ihrer Fähigkeit zur Gefühlsansteckung auch die Haltung der Eltern erspüren. Kinder benötigen für ihre eigene Identitätsentwicklung das Wissen um die elterlichen Ressourcen, die sie in sich tragen!

Im Gegensatz zur Versorgungsbeziehung (emotionale und materielle Versorgung, sowie Förderung), die auch von Nichtfamilienmitgliedern übernommen werden kann und auch wird (Schule, Kita...) wird die Identitätsbeziehung ausschließlich über die Herkunft entwickelt werden. Also aus den väterlichen und mütterlichen Wurzeln.

Zur Veranschaulichung wird der Begriff der Bausteine genutzt.



Kinder bestehen zu 50 % aus den Bausteinen der mütterlichen und zu 50 % aus den Bausteinen der väterlichen Wurzeln. In einem ständigen Prozess der Synthese aus mütterlichen und väterlichen Erbinformationsprogrammen entwickelt sich das neue Individuum.



Kinder, die aufgrund von elterlichen Konflikten ein Elternteil und/oder die eine Seite der Herkunft abwerten, verleugnen oder sogar „abtöten“, müssen zwischen ihren eigenen Existenzen entscheiden und auch in sich selbst diesen Anteil abwerten, verleugnen, abtöten.

Für eine gesunde und optimale Persönlichkeitsentwicklung, die dem Kindeswohl entspricht, ist eine ungehinderter und wertschätzender Zugang zu beiden elterlichen Bausteinen zwingend erforderlich.

Es ist also für das Kindeswohl unabdingbar, dass eine wertschätzende Haltung den leiblichen Eltern entgegengebracht wird. In Trennungssituation hat ein Elternteil häufig erhebliche Vorbehalte gegenüber dem anderen Elternteil. Diese Ressentiments werden von Kindern aufgenommen und auch bedient.

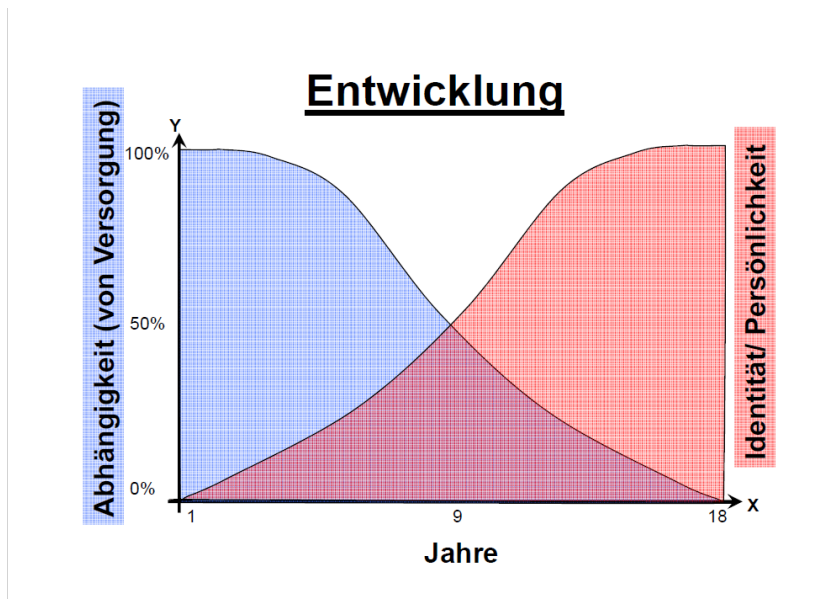
Um das Kind vor dem anderen Elternteil zu schützen, wählen einige Elternteile den Kontaktabbruch. Wobei hier die Äußerungen der Kinder nach Kontaktabbruch als deren ernsthafter Wille angesehen wird, ohne daraus zu erkennen, dass dies der Weg des Kindes ist, sich aus dem Loyalitätskonflikt zu entziehen.

Kinder zeigen in der Folge nach dem Umgangsabbruch erst einmal „angemesseneres“ Verhalten. Sie scheinen ruhiger und die Anzeichen der psychischen Belastung werden zunächst geringer. Der innere Konflikt, der durch den dauernden Wechsel, zwischen den sich nicht wertschätzenden Erwachsenen aktiviert wurde, kommt zur Ruhe. Für diese vermeintliche Ruhe „opfern“ die Kinder ein Elternteil. Es gelingt ihnen nun den Konflikt aus ihrem Alltag zu verdrängen.

Wenn ein Elternteil abgelehnt wird und der Kontakt aus dem Erwachsenenkonflikt heraus abgebrochen wird, wird diese Ruhe und das scheinbare Wohlergehen auf Kosten der gesunden Persönlichkeitsentwicklung, der Synthese aus den „elterlichen Bausteinen“, hergestellt. Die Schäden und Auswirkungen werden in das spätere Leben der Kinder in das Jugend- und Erwachsenenalter verlagert.

Der Umgang mit beiden Elternteilen ist also – trotz aller Ressentiments – unbedingt zu unterstützen. Auch wenn ein Umgang zeitweise nicht möglich ist, ist alles daran zu setzen, dass Eltern untereinander aber auch den Eltern gegenüber, eine wertschätzende Haltung eingenommen wird.

3. Versorgungs- und Identitätsbeziehung in Abhängigkeit vom Alter



Kinder werden im Laufe ihres Lebens immer unabhängiger von der Versorgungsperson und die Wichtigkeit der Identität steigt.