

„Zu Papa oder Mama?“

Wenn Eltern auseinandergehen



Eine schwierige Situation für alle Beteiligten - besonders aber für die Kinder

Mit dem Satz „Mama und Papa trennen sich“ bricht für Kinder eine Welt zusammen. Außer der Frage nach dem Warum gehen ihnen Gedanken wie „Wo wohne ich jetzt“ und „Sehe ich Papa oder Mama nie wieder?“ durch den Kopf. Dazu kommt die große Angst, dass plötzlich alles anders wird.

War die Zahl an Scheidungen lange Zeit eher stabil, ist sie im vergangenen Jahr wieder leicht angestiegen. In Baden-Württemberg wurden laut statistischem Bundesamt im Jahr 2011 rund 23.000 Ehen geschieden, dabei waren 19.000 minderjährige Kinder betroffen. Das sind circa fünf Prozent mehr als im Jahr 2010. Allein in Stuttgart gab es bei 1.191 Scheidungen 834 Kinder.

Je nach Alter kommt der Nachwuchs ganz unterschiedlich mit der neuen Situation zurecht. „Am einfachsten ist es noch für die Aller kleinsten in der Familie. Die merken meist keinen großen Unterschied, solange ihre Haupt Bezugsperson immer für sie da ist“, weiß Beate Staatz, systemische Beraterin des Bereichs Trennung und Scheidung beim Kinderschutzbund Ortsverband Stuttgart. Schwieriger wird es für Kindergartenkinder. Diese fühlen sich meist schuldig an der Scheidung und haben Angst, auch den anderen Elternteil zu verlieren. Erst im Grundschulalter fangen Kinder wirklich an zu verstehen, was eine Scheidung bedeutet. „Dann geraten sie häufig in Loyalitätskonflikte und fühlen sich zwischen Mama und Papa hin und her gerissen“, erklärt Staatz. Dies gipfelt bei

Jugendlichen oft in Wut und der Abnabelung von beiden Elternteilen.

Klare Regeln treffen

„Um dem Nachwuchs in dieser schweren Zeit zu helfen, müssen Eltern von Anfang an Ruhe bewahren. Das ist zwar eine schwere Herausforderung, aber auch ihre Verantwortung“, so Staatz. Das heißt für Eltern, dass sie ihre Kinder nicht in Streitigkeiten hineinziehen, sich nicht bei ihnen ausweinen und von Anfang an offen über die Trennung und ihre Folgen reden. Die Beraterin empfiehlt auch, Geschwister nicht auseinanderzureißen: „Sie bewältigen Trennungen oft leichter, wenn sie jemanden haben, der das Gleiche erlebt.“

Für den Nachwuchs ist wichtig, dass der Alltag nach der Trennung klar strukturiert bleibt. Das gibt ihnen die jetzt dringend gebrauchte Sicherheit. Entscheidend für sie sind vor allem Fragen wie „Wo lebe ich jetzt?“ und „Wann sehe ich Papa, wann Mama?“ „Hier sollten Kinder zwar ihre Wünsche äußern, aber entscheiden müssen die Eltern“, empfiehlt die Beraterin. „Denn wenn sie sich für ein Elternteil entscheiden, heißt das, den anderen zurückzuweisen und sie bekommen ein schlechtes Gewissen.“

Weihnachten hoch zwei

Im Idealfall wohnt der Nachwuchs mit Mama oder Papa im bisherigen Zuhause, während der andere Elternteil ganz in die Nähe zieht. So bleiben die Kinder in ihrem vertrauten Umfeld, tref-

fen weiter ihre Freunde und sehen beide Eltern regelmäßig. „Auch wenn ein Elternteil in eine andere Stadt zieht, ist es wichtig, dass der Kontakt bleibt“, rät Staatz. Das gilt ebenso für Großeltern, Onkel, Tanten ...kurz gesagt, für die ganze Verwandtschaft.

Das ist natürlich nicht immer einfach. Vor allem an Festen wie Geburtstag und Weihnachten will jeder den Nachwuchs bei sich haben. „Hier müssen Eltern über ihren Schatten springen, eigene Wünsche zurückstellen und Geschwister nicht trennen“, weiß Annika Matthias, die ebenfalls beim Kinderschutzbund Stuttgart arbeitet. Wenn nicht alle zusammen feiern können oder wollen, wird zweimal gefeiert. Das heißt zum Beispiel, der Nachwuchs ist am Heiligen Abend bei Mama, am 1. Weihnachtstag bei Papa. Im nächsten Jahr wird getauscht.

Kindergruppen helfen

Aber egal, wie viel Mühe sich Eltern geben, viele Kinder kommen trotzdem nicht mit der Trennung von Mama und Papa zurecht. Dann ist es Zeit, sich Hilfe zu holen, sei es bei Therapeuten oder Beratungsstellen. Der Kinderschutzbund Ortsverband Stuttgart hat zum Beispiel mit der „Kindergruppe zur Stärkung von Trennungs- und Scheidungskindern“ ein besonderes pädagogisches Angebot parat. Hier wird nicht nur geredet, sondern auch viel gespielt, gemalt und gelacht und das alles ohne Eltern. Denn wie der Name

schon verrät, ist die Gruppe nur für Kinder. „Bei uns erfahren Jungen und Mädchen, dass es anderen wie ihnen geht, dass sie keine Schuld an der Scheidung von Mama und Papa haben und dass es okay ist, Angst zu haben, traurig oder wütend zu sein. Und sie lernen, spielerisch mit ihren Gefühlen umzugehen und diese nicht zu unterdrücken“, erklärt Matthias.

Doch trotz Kindergruppe oder Therapiesitzungen, wenn Eltern sich scheiden lassen, hat der Nachwuchs ein Recht darauf, eine Weile durcheinander, wütend und verzweifelt zu sein. „Kinder durchlaufen einen Trauerbewältigungsprozess mit verschiedenen Phasen von Traurigkeit über Wut bis zur Akzeptanz“, so Staatz. „Aber wenn sie sehen, dass ihre Eltern zufrieden sind, kommen sie im Laufe der Zeit selbst auch zur Ruhe.“

Alexandra Mayer



INFO

Die Kindergruppe beim Ortsverband Stuttgart, Christophstraße 8, S-Mitte, gibt es zweimal jährlich mit jeweils 8 Terminen für je 35 Euro. Die nächsten Termine sind: für Kinder von 5 bis 8 Jahren: 27. Februar bis 24. April 2013, von 9 bis 12 Jahren: 25. September bis 20. November 2013, immer von 16 bis 18 Uhr. Darüberhinaus bietet der Kinderschutzbund Ortsverband Stuttgart Einzelberatungen an und vermittelt Therapien. Mehr Infos unter www.kinderschutzbund-stuttgart.de