

## **Wie reagieren Kinder auf Scheidung?**

Die Trennung und Scheidung der Eltern ist für die Kinder ein schwerwiegendes Lebensereignis, dem bereits eine schwierige Zeit vorausgegangen ist. Die Kinder wie auch die Eltern brauchen Zeit und Energie, um sich mit der neuen Situation auseinanderzusetzen und sich zurechtzufinden.

In dem Ausmass wie Kinder überfordert sind, zeigen sie Auffälligkeiten.

Die Kinder verhalten sich unterschiedlich, dies ist abhängig vom Alter, dem Geschlecht, der psychischen Robustheit und Sensibilität.

Insgesamt reagieren Knaben eher mit Störungen im Sozialverhalten und mit Aggressionen, Mädchen mit Ängsten, Niedergeschlagenheit. Oftmals sieht man eine Mischung von beiden.

Folgende Reaktionen werden häufig beobachtet:

- Schuld an der Scheidung der Eltern zu sein, Loyalitätskonflikte
- Niedergeschlagenheit, Trauer, Verunsicherung, Rückzug
- Aggressives und schwieriges Verhalten im Umgang
- Bei Schulkindern Beeinträchtigungen in den Schulleistungen und mitunter Trennungsängste und Schulverweigerung.
- Bei kleineren Kindern Schlafstörungen, körperliche Beschwerden (z.B. Kopfweg, Bauchschmerzen) sowie Probleme in der Sauberkeitserziehung.

Die Auffälligkeiten (Niedergeschlagenheit, Trotz), die zwischen Kindern sehr unterschiedlich sein können, sind zunächst normale Reaktionen auf eine Situation, die die Kinder in ihrem inneren und sozialen Gleichgewicht massiv verunsichert und oft überfordert.

Die stärksten Reaktionen sind bei Kindern im Schulalter und der Adoleszenz zu beobachten.

Viele Kinder können zunächst die Trennung und Scheidung nicht als endgültige Realität anerkennen, sondern haben Phantasien der Wiedervereinigung der Familie.

## **Was können die geschiedenen Eltern tun?**

Je besser die Eltern mit der Situation klar kommen und einander mit gegenseitigem Respekt begegnen, desto einfacher ist es für das Kind.

- Informieren Sie das Kind, was los ist. Kommunizieren Sie kindgerecht und ohne Schuldzuweisung.
- Bewahren Sie Ihr Kind vor einem Loyalitätskonflikt: Geben Sie dem Kind die Sicherheit, dass es keinen Elternteil verlieren oder sich für einen Elternteil entscheiden muss.
- Lassen Sie die Trauer des Kindes um den weggezogenen Elternteil zu; schüren Sie die Wut nicht, sondern ermutigen Sie Ihr Kind, mit dem andern Elternteil die Probleme zu besprechen, die es mit ihm hat.
- Reden Sie nicht verächtlich über den Expartner/Expartnerin, kritisieren Sie ihn nicht vor dem Kind.
- Machen Sie Ihr Kind nicht zum Verbündeten, zum Ersatz für den Expartner/Expartnerin. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Entscheidungen selbst.
- Machen Sie Ihr Kind nicht zum Vermittler. Klären Sie die Fragen über Besuchszeiten, Finanzen, Schule, Erziehung u.a im direkten Kontakt mit dem Expartner/Expartnerin.

- Übertragen Sie ihm nicht die Rolle des Spions oder des Boten, d.h. verhören Sie Ihr Kind nicht nach dem Besuch des andern Elternteils. Die Übergangszeit vor und nach den Besuchen ist oft eine stressige Zeit für das Kind. Behandeln Sie die Besuche als natürliche, selbstverständliche Vorgänge. Lassen Sie das Kind wissen, dass es seine Zeit mit dem andern Elternteil genießen darf, ohne dass Sie dadurch verletzt sind.
- Seien Sie verbindlich und halten die abgemachten Termine ein. Das vermittelt Ihrem Kind Halt und Sicherheit.

Nach einer Scheidung geraten häufig auch die gewohnten Erziehungsmuster durcheinander. Gerade jetzt wäre eine klare, sichere und konsequente Erziehung das, was die Kinder am meisten brauchen. Oft sind die Eltern mit ihren Problemen so absorbiert, dass sie nicht mehr die Kraft haben, sich um das Kind zu kümmern oder beide buhlen um die Gunst des Kindes und verhalten sich ihm gegenüber nachgiebig. Kinder versuchen in diesen Momenten jegliche Form von Disziplin zu unterlaufen und die Situationen „auszunutzen“. Sie halten sich nicht mehr an die Regeln, sind frech und ungezogen. Manchmal ist es auch ein Ventil, um die Wut über die Scheidung auszudrücken, häufig ist es aber ein Ausloten der Grenzen. Die Eltern werden mit diesem Verhalten getestet, ob sie das Kind noch lieben oder sich auch von ihm scheiden lassen. In solchen, schier unaushaltbaren Momenten ist es wichtig, dem Kind das Gefühl zu geben, dass man es trotzdem liebt, dass man aber nicht alles duldet.

### **Was kann die Schule tun?**

Die psychische Auseinandersetzung mit der verunsichernden Situation lässt den Kindern oft nicht genügend Kraft, um sich auf die Schule zu konzentrieren. Betroffene Kinder reagieren im schulischen Bereich vielfach mit Leistungsverlechterungen, Konzentrationsstörungen oder Verhaltensauffälligkeiten sowie Problemen in der sozialen Interaktion mit Gleichaltrigen. Die daraus entstehenden Schwierigkeiten in der Schule führen oft dazu, dass die Schule für diese Kinder noch eine zusätzliche Belastung darstellt. Es gibt aber auch Kinder, häufig Mädchen, die versuchen sich noch mehr für die Schule zu engagieren und sich besonders gut anzupassen. Deshalb ist es wichtig, dass die Lehrperson über die Situation Bescheid weiss, so kann sie das Verhalten besser verstehen und einordnen. Was jedoch verhindert werden sollte ist, dass man dem Kind einen Schonraum bietet, geringe Anforderungen an es stellt und somit das nach der Scheidung oftmals auftretende Gefühl der Hilflosigkeit bestärkt.

Wenn die Probleme lange anhalten oder Ihr Kind sehr unter der Situation leidet, können Sie sich gerne an den Schulpsychologischen Dienst wenden.

**Bea Maag**

Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie und Psychotherapie FSP  
 Fachdienstleiterin Schulpsychologischer Dienst (SPD) Willisau