# Kinder im Mittelpunkt

Inhalte der Elternberatung nach § 95 Abs. 1a AußStrG

**Ziele der Beratung**

Das Erleben der Kinder – ihre Bedürfnisse, Wünsche, Nöte, Ängste und Reaktionen im Zusammenhang mit der elterlichen Scheidung – steht im Mittelpunkt der Beratung.

- **Rechte der Kinder** verdeutlichen – auf Fürsorge, Geborgenheit, Schutz der körperlichen und seelischen Integrität, Berücksichtigung ihrer Meinung und verlässliche Kontakte zu beiden Elternteilen – samt den Konsequenzen für die aktuelle und zukünftige Lebenssituation.
- **Emotionale Herausforderungen und Konflikte der Eltern** ansprechen und thematisieren.
- **Möglichkeiten zur Unterstützung und Entlastung** der Kinder aufzeigen.
- **Chancen der Scheidung** benennen – etwa das Aufwachsen in einer weniger konfliktbehafteten Atmosphäre.

## 1 Wie Kinder die Scheidung erleben

Eltern sollen darüber informiert werden, dass die Scheidung der Eltern für Kinder …

- immer das Erleben eines **massiven Verlusts** bedeutet – auch wenn in der aktuellen Lebenssituation eventuell eine Form von Entspannung eingetreten ist,
- einen **schmerzlichen Einschnitt** darstellt und immer eine Fülle von Gefühlen, Ängsten und Konflikten verursacht,
- Gefühle von **Ohnmacht, Hilflosigkeit, Wut und Scham** auslöst,
- mit **Schuldgefühlen** belastet, weil Kinder annehmen, „eigenes, kindliches Fehl-Verhalten“ könnte der Grund für die Scheidung gewesen sein,
- **Verlustängste** auslöst – den Elternteil, der eventuell weggeht oder seltener da ist, (ganz) zu verlieren,
- **Loyalitätskonflikte** verursacht: Kinder versuchen, auf der Seite jedes Elternteils zu stehen und dessen Vorstellungen zu entsprechen.

## 2 Erfahrungen, die Kinder brauchen und machen wollen

Die Beratung geht auf Wünsche ein, die das Bedürfnis nach bestimmten Beziehungserfahrungen ausdrücken. Dazu gehört der Wunsch – und das Recht –,

- beide Eltern **gleich lieb haben** zu dürfen,
- **Kontakt und Nähe** zu beiden Elternteilen zu haben,
- **keine Abwertungen und Beleidigungen** über den anderen Elternteil hören zu müssen,
- die Phantasie und Hoffnung zu haben, dass (wider jede rationale Einschätzung) „eventuell, eines Tages, alles wieder gut werde“ und die Eltern wieder zusammenfinden,
- **neue Partner** der Eltern nicht sofort kennenlernen zu müssen,

- neue Partner mögen zu dürfen und dabei den **leiblichen Elternteil als einzigartig** zu behalten und Zeit mit ihm/ihr verbringen zu dürfen,
- nach **Kontinuität** und dem Erhalt von Beziehungen zu Bezugspersonen, die für das Kind bedeutsam sind,
- die **Vertrautheiten des Alltags** – Wohnsituation, Schule und Freunde – behalten zu dürfen,
- wichtige **Rituale** des Alltags möglichst beibehalten zu können.

## 3 Reaktionen von Kindern und das Verstehen von Symptomen

Um die Scheidung verarbeiten zu können, müssen Kinder in allen Varianten trauern dürfen. Diese Trauerprozesse sind **gesunde Verarbeitungsprozesse** zur Wiedererlangung des seelischen Gleichgewichts – und mit Symptomen und Reaktionen verbunden. Eltern sollen wissen, dass …

- Reaktionen der Kinder **notwendige, gesunde „psychische Maßnahmen“** sind, um das seelische Gleichgewicht wiederzuerlangen,
- die meisten Reaktionen **nicht bewusst gesteuert** sind, sondern Ausdruck innerpsychischer Verarbeitungsprozesse, um die erlebten Verluste zu bewältigen,
- bei Kindern **ohne Auffälligkeiten** nicht davon ausgegangen werden kann, dass sie nicht belastet sind,
- Kinder ohne sichtbare Reaktionen **ermutigt werden sollten, ihre Gefühle auszudrücken**, und Symptome als Ausdruck innerer Spannung verstanden werden können.

**Mögliche Symptome**

Gereiztheit · Aggressionen · erhöhte Traurigkeit · Einnässen · Schulversagen · körperliche Symptome

*Reaktionen, Symptome und Bedürfnisse sind je nach Alter ganz unterschiedlich – die Beratung wird entsprechend variabel gestaltet.*

**Zusammengefasst – was Eltern wissen sollen**

1. Die schmerzlichen Erfahrungen und emotionalen Stürme rund um die Scheidung sind **unvermeidbar**.
2. Sie treten bei allen Kindern in jedem Alter auf und lassen sich nicht verhindern – aber von den Eltern **verstehen und mildern**.
3. Damit besteht die Möglichkeit, die **Chancen**, die in einer Trennung liegen, zu nützen.

## 4 Paarebene und Elternebene – der elterliche Konflikt

Eltern sollen darüber aufgeklärt werden, dass …

- es im Hinblick auf die Kinder sinnvoll ist, zwischen der **„Ebene als Paar“** und der **„Ebene als Eltern“** zu unterscheiden,
- die Scheidung dann eine Chance für Kinder sein kann, wenn Eltern bereit sind, die von ihnen verursachte **Krise anzunehmen**,
- viele Eltern geradezu zwangsläufig in einen Konflikt geraten: Was sie aufgrund eigener Kränkungen, Verletzungen und der Angst, die Kinder an den anderen zu verlieren, brauchen würden, **steht im Widerspruch zu dem, was die Kinder brauchen**,
- dieser Konflikt in der Regel bei allen Eltern in irgendeiner Weise besteht,
- es für Kinder in hohem Maß entlastend ist, wenn **beide Elternteile aktiv Schuld und Verantwortung** für die Krise und das Leid des Kindes übernehmen – so können dem Kind die eigenen Schuldgefühle genommen werden.

### Typische Verhaltensweisen aus der eigenen Not der Eltern

- die Loyalität der Kinder sichern wollen,
- den Kontakt zum anderen Elternteil reduzieren, weil die Kinder nach den Besuchen „außer sich“ sind,
- in den Besuchszwischenzeiten vom anderen nichts hören oder reden wollen,
- Mutter oder Vater durch neue Partner ersetzen.

*Dass das, was mir als Mutter/Vater guttut, meinem Kind nicht guttut, gehört zu den schmerzlichsten Einsichten. Es ist als* **heroische Leistung** *anzuerkennen, wenn Eltern diesen Konflikt nicht verleugnen und über den eigenen Schatten springen.*

**Kinder haben KEINE Schuld an der Trennung.**

## 5 Elterliche Handlungen, die Kinder entlasten

Für Kinder ist es hilfreich, wenn …

- immer wieder – dem Alter und der Befindlichkeit entsprechend – die Möglichkeit besteht, **über die Scheidung, die Ereignisse und Ursachen zu sprechen**,
- **Wertschätzung und Respekt** vor dem anderen Elternteil gewahrt werden, da sonst Loyalitätskonflikte neuerlich geschürt werden,
- die Kontakte zum anderen Elternteil einen **verlässlichen Rahmen** haben, innerhalb dessen Flexibilität für Sonderregelungen möglich ist,
- Kinder **nicht als „Spione und Botschafter“** des anderen Elternteils verwendet werden,
- Kinder das Gefühl haben, mit ihren Problemen **nicht allein** zu sein,
- ihre Sorgen und Probleme **zugestanden und ernst genommen** werden,
- Zeit und Raum gegeben wird, neue Partnerschaften der Eltern zu „begutachten“ – auch **Distanz darf gezeigt werden**,
- Kinder in Patchwork-Konstellationen die **Gewissheit** haben, den leiblichen Elternteil nicht zu verlieren und ihn besonders lieb haben zu dürfen,

- Kinder das **Recht auf beide Eltern** haben,
- Eltern sich **fachliche Beratung und Unterstützung** holen, die ihnen hilft, den Blick auf die Bedürfnisse der Kinder zu bewahren.

## 6 Den familiären Alltag gestalten

Auch in den „alltäglichen Dingen“ des Lebens können Kinder unterstützt und entlastet werden. Die folgenden Empfehlungen sind beispielhaft und werden in der Beratung auf die Fragen der Eltern abgestimmt. Unterstützend kann es sein, wenn …

- Eltern sich über **Besuchskontakte und wichtige Feste** im Leben der Kinder einig sind,
- Eltern Schulfeste, Sport- und Freizeitaktivitäten der Kinder je nach Möglichkeit auch **fallweise gemeinsam** besuchen,
- **spontane Kontaktaufnahme „auf dem kurzen Weg“** (Telefon etc.) möglich ist,
- sich Eltern für wichtige Belange des Kindes (z. B. Haustiere) **gemeinsam engagieren** und so zeigen, dass es ihnen wichtig ist,
- Kinder (egal welchen Alters) bei jedem Elternteil **„Übergangsobjekte“** haben – Dinge von emotionaler Bedeutung oder solche, die den abwesenden Elternteil symbolisieren (z. B. Fotos) –, die als „Brückenbauer“ zwischen den zwei Wohnorten fungieren,
- akzeptiert wird, dass es für Kinder wichtig ist, **bei Mama und Papa „zu Hause zu sein“**, und die Wohnsituationen danach ausgerichtet sind.