

Leben mit dem Bruch

Wenn Eltern sich trennen, verlieren Kinder den sicheren Hafen, der die Familie für sie sein soll. Wie geht es ihnen in dieser Situation? Was hilft?

Text Veronica Bonilla Gurzeler



Jedes fünfte Kind in der Schweiz lebt in einer Patchwork- oder Einelternfamilie. So steht es im Nationalen Gesundheitsbericht 2020. Zwischen 1950 und 2003 hat ihre Zahl um 320 Prozent zugenommen; die Wahrscheinlichkeit, dass eine Ehe heute geschieden wird, liegt bei 44 Prozent, so das Bundesamt für Statistik. Hinter diesen Zahlen verbergen sich Familiengeschichten und Schicksale von Kindern – Scheidungskindern eben. Jedes anders, individuell, kaum miteinander zu vergleichen.

Viel wurde schon über diese Kinder geforscht und geschrieben. Dass sie in der Schule häufiger Schwierigkeiten haben als

Kinder aus intakten Familien. Ein niedrigeres Selbstwertgefühl. Oder mit Eltern, Lehrpersonen und Kameraden*innen öfter in Konflikte geraten. Aber auch, dass das alles gar nicht passieren muss: Im Buch «Glückliche Scheidungskinder» von 2003 beruhigt Remo Largo, die grosse Mehrheit der Trennungskinder entwickle sich unauffällig. «Ob Scheidungskinder nach der Scheidung leiden, hängt von den Folgen ab, die sich für das Kind aus der Scheidung ergeben», schreibt der Kinderarzt, der Ende 2020 verstorben ist.

Eine sehr persönliche Erzählung eines solchen Scheidungskindes erweitert nun die Perspektiven, die auf das Thema Tren-

«Die meisten Kinder reagieren stark auf die Scheidung der Eltern.»

nung und Scheidung möglich sind. Zela Sol ist sieben Jahre alt, als der Vater auszieht. Als Begründung stehen ihr einzig ein paar Satzketzen der Mutter und die Kommentarlosigkeit des Vaters zur Verfügung. Sein Alkoholkonsum, der über das sozialverträgliche Mass hinausging, ist die offensichtlichste Erklärung. Als Zela Sol mit Mitte 30 beginnt, sich mit ihrer Vergangenheit zu befassen, leidet sie bereits an immer stärker werdenden Rückenschmerzen, wiederholten Panikattacken und ist gerade aus einer siebenjährigen Beziehung geflüchtet, in der sie neben der Rolle der Partnerin diejenige der Teilzeit-Stiefmutter übernommen hatte – und weder mit der einen noch mit der andern klargekommen war. «Ich wusste, so konnte es nicht weitergehen, ich musste etwas unternehmen», sagt die heute 42-jährige Frau im Skype-Gespräch Anfang Januar.

Zela Sol geht in Therapie. Parallel dazu beginnt sie, schreibend zu ergründen, was es mit ihrem Leiden auf sich hat. Ihr fällt auf, dass sie an die zwei bis drei Jahre nach der Trennung der Eltern keine wirkliche Erinnerung hat. «Die Zeit der ersten bis dritten Klasse in der Schule – einfach weg. Film gelöscht», steht in ihrem Buch «Aufschrei – die Geschichte eines Trennungskindes», das im September 2020 erschienen ist. Die Psychologie hat dafür einen Namen: retrograde Amnesie. Ein Abwehrmechanismus, den die Psyche wählt, um trotz überwältigend schmerzhafter Gefühle weiterleben zu können.

Schonungslos ehrlich

Zela Sol ist ein Pseudonym. «Ich hätte das Buch gerne unter meinem richtigen Namen veröffentlicht», sagt die Autorin. Sie habe aber darauf verzichtet, um die Persönlichkeitsrechte der im Buch vorkommenden Personen zu schützen. Das ist sicher gut so. Denn Zela Sol schreibt so offen und schonungslos über sich, ihr Erleben und ihre Wahrheit, dass es sogar beim Lesen manchmal wehtut.

Zum Beispiel über Papa: «Ein Mordskerl. Ein Typ mit Charakter. Unwiderstehlich. Unbestreitbar die erste grosse Liebe meines Lebens. In seinen starken Armen war die Welt in Ordnung.» Doch nach der Scheidung der Eltern zieht der Vater weit weg und kümmert sich kaum mehr um das kleine Mädchen und seinen jüngeren Bruder. Es gibt einige wenige Besuche, doch bald hat der Vater eine neue Partnerin und die Kinder stören. Also fahren sie nicht mehr hin.

Nach aussen unauffällig

In den folgenden Jahren gibt es nach aussen kaum Anzeichen, dass es Zela nicht gut ginge. Die Mutter hat wieder geheiratet, mit dem Stiefvater versteht sie sich. Sie ist eine Musterschülerin, Klassenbeste. Auch im Sport brilliert sie, holt in Leichtathletik eine Medaille nach der anderen. Und immer ging es nur um eines: «Dank Leistung erhielt ich Lob und Liebe», schreibt Zela Sol. Von ihrer Mutter. Und, so hoffte sie, auch von ihrem Vater. Sie stellt sich vor, wie ihre Erfolge ihn erreichen und er stolz ist auf seine Prinzessin. «Ganz fest glaubte ich daran, dass Papa mich aus der Ferne für meine Leistungen liebte.»

«Diese Schilderung spiegelt die Realität vieler wider», sagt Guy Bodenmann, Professor am Psychologischen Institut der Uni Zürich. In seinem 2016 erschienenen «Lehr-

buch klinische Paar- und Familienpsychologie» widmet Bodenmann den Scheidungsfolgen für die Kinder ein ganzes Kapitel. «Die meisten Kinder reagieren stark auf die Scheidung der Eltern und einige entwickeln vorübergehend psychische Auffälligkeiten oder Verhaltensprobleme», schreibt der Psychologe. Eine deutsche Längsschnittstudie zeigt: 82 Prozent der Kinder sind durch die Scheidung erheblich belastet, bei 48 Prozent bleibt diese Belastung eher hoch, während sich 34 Prozent innerhalb von sechs Jahren erholen. 18 Prozent der Kinder reagieren kaum auf die Scheidung.

«Auch wenn Kinder flexibel sind und hohes Regenerationspotenzial aufweisen, tragen sie an einer Scheidung meist lebenslang», sagt Bodenmann. Oft treten Scheidungsfolgen verzögert in der späten Adoleszenz oder erst im Erwachsenenalter auf. Wie Zela Sol hat etwa ein Viertel der Trennungskinder später im Leben mit Nachwirkungen zu kämpfen, alte Themen können hochkommen und einen einholen. «Oft sind es unscheinbare Ereignisse, welche eine nicht verarbeitete Trauer reaktivieren», sagt Bodenmann. «Umso wichtiger ist es, den Kindern bei der Einordnung und Verarbeitung der Scheidung zu helfen und ihnen klarzumachen, dass sie keine Schuld an diesem Ausgang haben.»

Trennung und Scheidung sind heutzutage eine Realität und eine Beziehung, die den Beteiligten nicht guttut, muss nicht mehr fortgesetzt werden, darin sind sich auch Psycholog*innen einig. «Wenn Eltern die Herausforderungen, die sich zum Zeitpunkt ihrer Trennung und danach stellen, für sich annehmen, ihnen nicht aus dem Weg gehen, sich ihnen ehrlich, auch im Umgang mit sich selbst, öffnen, werden Scheidungskinder ihren anfänglichen Kummer besiegen können», ist der Psychologe und Buchautor Claus Koch überzeugt.

Viele Jahre lang hat Zela Sol geglaubt, nicht unter der Trennung ihrer Eltern

Tipps für Eltern in Trennung

Es gibt Schutzfaktoren, die Kindern und Jugendlichen erwiesenermassen helfen, die Trennung ihrer Eltern gut zu überstehen. Psychologe Claus Koch hat diese in seinem 2019 erschienenen Buch «Trennungskinder – wie Eltern und ihre Kinder nach Trennung und Scheidung wieder glücklich werden» zusammengetragen:

Bedingungslose Liebe geben

Wenn Eltern sich trennen, ist es besonders wichtig, den Kindern das Gefühl zu geben: «Egal was mit uns passiert ist, egal auch, was du jetzt fühlst und wie du darauf reagierst, wir lieben dich weiterhin so wie bisher.»

Für Geborgenheit, Sicherheit und Verlässlichkeit sorgen

Kinder erleben unweigerlich Verlustängste, wenn ein Elternteil auszieht. Verlässlichkeit, pünktliches Abholen von der Kita etwa oder klare Regeln bei der «Übergabe» der Kinder geben Sicherheit.

Schuldgefühle abbauen

Jüngere Kinder geben sich häufig selbst die Schuld an der Trennung der Eltern. Deshalb ist es nötig, sie behutsam darauf anzusprechen und die Verantwortung für die Trennung ohne Wenn und Aber zu übernehmen.

Statt die Kinder zu verwöhnen auf Selbstwirksamkeit achten

Weil Kinder der Trennung ihrer Eltern ohnmächtig zusehen müssen, ist es in dieser Zeit besonders wichtig, dass ihnen das Gefühl vermittelt wird, etwas

gut hinzubekommen. So erfahren sie, dass sie auch in einer schwierigen Situation etwas bewirken können. Sie zu verwöhnen, fördert die Abhängigkeit und macht sie passiv.

Kinder nicht zu Partner*innen machen

Ein Kind ist überfordert, wenn es von der Mutter oder vom Vater wie ein vermeintlich erwachsenes Gegenüber behandelt wird und Ersatz sein soll für jenen Elternteil, der gegangen ist. Dies bürdet ihm zu viel Verantwortung auf, der es nicht gewachsen ist.

Loyalitätskonflikte vermeiden

Wenn Eltern darauf verzichten, sich gegenseitig schlechtzumachen, ist den Kindern viel geholfen. Wichtig ist, die eigenen Gefühle dem oder der Expartner*in gegenüber nicht mit deren Elternrolle zu vermischen.

Gerichten aus dem Weg gehen

Es gibt Fälle von Hochstrittigkeit, bei denen kein Weg am Familiengericht vorbeiführt. Aus psychologischer Sicht tun Eltern den Kindern einen grossen Gefallen, wenn sie sämtliche Angelegenheiten kampfflos regeln können, wenn nötig unter Mithilfe von Beratung oder Mediation.

Kinder sollten viel Zeit mit beiden Eltern verbringen

Es entlastet Kinder, wenn sie erleben, dass beide Eltern für sie verantwortlich sind und sie keine Angst haben müssen, den andern zu verlieren. Deshalb tauschen sich die Eltern auch nach der Trennung aus, verbringen gemeinsame Zeit und ziehen in erzieherischen Dingen möglichst am gleichen Strang.

gelitten zu haben. «Zwar warf ich in der Pubertät alles über Bord – Schule, Sport interessierten mich nicht mehr, ich wollte nur zugedröhnt sein», erinnert sie sich. Doch bald passt sie sich wieder an, wird beruflich erfolgreich, gründet ein eigenes Unternehmen. Ihr Verhältnis zur Mutter ist liebevoll, der Freundeskreis gross. Bis sie merkt, wie verzweifelt sie weiterhin um Aufmerksamkeit und Zuwendung kämpft, sich innerlich aber leerer fühlt denn je. «Vom Vater verlassen, ungeliebt, falsch, vaterseelenallein.»

Scheidungskinder begleiten

Acht Jahre lang hat Zela Sol an ihrem Buch geschrieben, Hochs und Tiefs akribisch festgehalten. «Ein Kummerkasten, dieses Buch», schreibt sie an einer Stelle. Der Weg des Schreibens habe ihr aber geholfen, aus der Opferrolle herauszufinden und das Drama ihrer Kindheit hinter sich zu lassen. Was hätte sie damals als Siebenjährige gebraucht, als die Ehe der Eltern auseinanderbrach? «Die zuverlässige Anwesenheit beider Elternteile», antwortet sie. «Damit wäre meine Situation schon um 50 Prozent besser geworden.» Nicht nur für sie, sondern für alle Trennungskinder wäre es ausserdem wichtig, eine vertraute Person ausserhalb der Familie zu haben, die einen begleitet, Anteil nimmt und erkennt, wie es einem geht, ist sie überzeugt.

Dieses Fazit zieht auch Psychologieprofessor Bodenmann: «Kinder brauchen im Zuge einer Scheidung ein besonderes Augenmerk und eine besondere Begleitung und Stütze», schreibt er in seinem Buch und regt an, Scheidungsgruppen zu bilden, in denen die Kinder über ihre Gefühle sprechen können und darüber, was die Scheidung für sie bedeutet. Mit dem Ziel, die Kinder «während und nach der Scheidung professionell zu begleiten und ihnen bei der Verarbeitung und der Neuausrichtung zu helfen».