

Claus Koch

### **Trennungskinder**

Wie Kinder und ihre Eltern nach Trennungen und Scheidungen wieder glücklich werden

Patmos / Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern, 2019, ISBN: 978-3-8436-1108-4, 224 Seiten, Hardcover, Format 22,5 x 14,5 cm, € 18,00 (D) / € 18,50 (EUA)

Trennungen und Scheidungen verursachen bei Eltern in aller Regel Schuldgefühle. Wenn sie Kinder haben, fragen sie sich, wie ihre Kinder die Trennung verarbeiten und ob sie wieder glücklich werden können.

Nach der Mitte der 1990er Jahre abgeschlossenen Virginia-Langzeitstudie von Mavis Hetherington sind die ersten zwei Jahre für die Kinder am schwierigsten zu bewältigen. „Viele kleine Kinder wirkten kurz nach der Trennung auffällig ängstlich und weinerlich, oft anklammernd, manche [...] aufsässig und aggressiv. Anhaltende Verlustängste dürften dabei eine bedeutende Rolle spielen. Größere Kinder hatten [...] häufig mit schulischen und sozialen Problemen zu kämpfen“. Nach „etwa zwei Jahren ließen die Symptome [...] spürbar nach und die meisten Jungen und Mädchen kamen mit ihrem Leben wieder gut zurecht. Die gute Nachricht für alle Eltern, die auseinandergehen, besteht sicherlich darin, dass [...] mehr als Dreiviertel aller Scheidungskinder ihr Leben als junge Erwachsene später ähnlich gut in Angriff nehmen wie ihre Altersgenossen aus ›normalen‹ Familien. Im Gegenteil, manche von ihnen sogar [...] selbständiger, mutiger und offener gegenüber auftretenden Konflikten als Angehörige der Vergleichsgruppe, deren Eltern sich nicht getrennt hatten [...]. Die weniger gute Nachricht ist, dass immerhin ein knappes Viertel der Kinder geschiedener Eltern später [...] mit gesundheitlichen und psychischen Problemen zu kämpfen hatte – allerdings traf das auch auf zehn Prozent der Kinder aus traditionellen Familien zu. Mit anderen Worten: Bei etwa fünfzehn Prozent der Kinder haben ihre späteren Probleme als Erwachsene wohl eindeutig mit der Trennung ihrer Eltern zu tun“ (Mavis Hetherington nach Claus Koch S. 176 f.).

Auch die 1996 begonnene, aber noch nicht abgeschlossene Langzeitstudie des Deutschen Jugendinstituts München ›Familienentwicklung nach Trennung der Eltern‹ (vergleiche dazu <https://www.landkreis-fuerth.de/fileadmin/redakteure/SG24/Grafiken/Forschungsposter.pdf>, <https://www.dji.de/medien/aktuelles/news/article/was-sollten-eltern-im-fall-einer-scheidung-beachten.html> und [https://www-researchgate.net/publication/314236174\\_Arrangements\\_elterlicher\\_Fursorge\\_nach\\_Trennung\\_und\\_Scheidung\\_Das\\_Wechselmodell\\_im\\_Licht\\_neuer\\_Daten\\_aus\\_Deutschland](https://www-researchgate.net/publication/314236174_Arrangements_elterlicher_Fursorge_nach_Trennung_und_Scheidung_Das_Wechselmodell_im_Licht_neuer_Daten_aus_Deutschland)) ergab, „dass sich, von der akuten Trennungssituation abgesehen, für die meisten Kinder keine oder nur schwache Auswirkungen auf ihre Befindlichkeit als Erwachsene und junge Erwachsene zeigten, und zwar sowohl was ihre kognitiven wie auch ihr psychosozialen Fähigkeiten betrifft [...]. Die Scheidungsforscherin Alexandra Langmeyer fasst [...] die Ergebnisse wie folgt zusammen: Im Vergleich zu Kindern aus Kernfamilien in Deutschland zeigten sich für Trennungskinder kurzfristig hohe Belastungen kurz nach der Trennung. Mittelfristig zeige sich innerhalb von drei Jahren ein merklicher Rückgang dieser Belastung, danach ergäben sich kaum noch Unterschiede“ (Claus Koch S. 182 f.).

Der Diplompsychologe und Mitbegründer des Pädagogischen Instituts Berlin (PIB) Claus Koch (vergleiche dazu [https://de.wikipedia.org/wiki/Claus\\_Koch\\_\(Psychologe\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Claus_Koch_(Psychologe)) und <https://www.paedagogisches-institut-berlin.de/index.php?id=45>) sieht sich allerdings gezwungen, aus bindungstheoretischer Sicht Wasser in den Wein dieser Forschungsergebnisse gießen: Zwar seien sicher gebundene Kinder mit einer Art Urvertrauen in ihre Eltern ausgestattet, das sie besonders langfristig vor negativen Scheidungsfolgen schützen könne. Aber unsicher gebundene Kinder hätten es nach Trennungen schwer, so geartetes Vertrauen zu empfinden. Eine Trennung der Eltern kann negative frühkindliche Erfahrungen „wieder hervorrufen oder verstärken, und es sind häufig diese Kinder und Jugendlichen, die durch ihr Verhalten in Kita und Schule, aber auch in therapeutischen Institutionen besonders auffallen. Die Trennung ihrer Eltern reaktiviert ein vorhandenes unsicheres Bindungssystem und oft fühlen sich die Kinder der Situation, in der sie nach einer Trennung geraten, zunächst machtlos ausgesetzt. Aus diesem Erklärungszusammenhang heraus sieht die Bindungstheorie Trennung und Scheidung [...] als ein per se kritisches Lebensereignis, wobei Kinder mit einem unsicheren Bindungsstil als besonders gefährdet gelten [...]. Insgesamt fällt der Befund bindungstheoretisch motivierter Untersuchungen über die Folgen von Trennungen und Scheidungen [...] nicht so positiv aus“ (Claus Koch S. 185).

Diese bindungstheoretische Auffassung wird auch durch die Forschungsergebnisse bestätigt, die 2018 auf der 17. Internationalen Bindungskonferenz ›Bindung und Scheidung‹ in Ulm vorgestellt wurden. „So fanden sich bei Trennungskindern auch später häufiger Einsamkeitsgefühle, Depressionen, beziehungsbezogene Angst und Vermeidung“. Bei „Erwachsenen, deren Eltern sich getrennt haben“, kommen Empfindungen und Verhaltensweisen vor, „die von Bindungsunsicherheit geprägt sind, was dann auch für ihre späteren Beziehungen Partnerinnen und Partnern gilt“. Sämtliche Studien mit bindungstheoretischem Hintergrund bestätigen, „dass elterlicher ›Kampf‹, also die Weigerung, zwischen der eigenen Beziehung und ihrer Elternfunktion für die Kinder zu unterscheiden, die ungünstigste Voraussetzung dafür ist, wie ein Kind die Trennung seiner Eltern verarbeitet. Wohingegen ›Coparenting‹, also die gegenseitige Unterstützung von Eltern in der Begleitung und Erziehung ihrer Kinder vor und nach der Trennung, die besten Chancen bietet, dass ein Kind sein Selbstvertrauen und seine Offenheit auch in späteren Beziehungen bewahrt“ (Claus Koch S. 186 f.).

Nach Koch lassen sich alle Befunde in Schutzfaktoren bündeln, die erwiesenermaßen eine bedeutende Rolle dafür spielen, dass Kindern und Jugendlichen die Trennung ihrer Eltern gut überstehen: Weil alle Kinder eine gute Bindung zu ihren Eltern brauchen, das Gefühl, von ihren Eltern bedingungslos akzeptiert zu werden, weiter das Selbstvertrauen, den Mut und die Entschlossenheit, ihr Leben eigenständig in Angriff nehmen zu können, und schließlich das Gefühl, erreichen zu können, was sie sich vorgenommen haben, brauchen sie die bedingungslose Liebe ihrer Eltern, ihre absolute Verlässlichkeit und das Gefühl, bei ihnen auch nach der Trennung sicher und geborgen zu sein. Kinder und Jugendliche sollten auch in und nach der Scheidung nicht verwöhnt werden; stattdessen sollte ihr Vertrauen auf ihre Selbstwirksamkeit gefördert werden. Eltern sollten ihre Kinder nicht in Loyalitätskonflikte stürzen und Gerichten aus dem Weg gehen.

„Zwar gibt es Fälle von Hochstrittigkeit, bei denen kein Weg am Familiengericht vorbeiführt [...]. Aber unabhängig davon ist aus psychologischer Sicht bei nahezu jeder gerichtlichen Auseinandersetzung, bei der es nicht um die Abwendung akuter Gefahren für das Kind geht, die rote Linie der Zumutbarkeit für die Kinder

überschritten. Eltern, die zäh vor Gerichten um ihr Kind kämpfen und es, wenn es um die Frage seines Lebensmittelpunktes geht, von einem Gutachter zum anderen schleppen, die versuchen, ihren Expartner mit anwaltlicher Hilfe herabzusetzen oder ihm etwas anzuhängen, agieren unverantwortlich [...]. Denn sie zwingen die Kinder dazu, für den einen oder die andere Stellung zu beziehen, sich auf die Seite des einen oder anderen zu schlagen, obwohl es ihnen zuwider ist. Sie ziehen sie in Konflikte [...] hinein, die allein mit ihnen selbst und nichts mit dem Kind zu tun haben. Sie wollen nur noch, dass einer von ihnen gewinnt und nicht das Kind [...]. Sämtliche Trennungsstudien und wissenschaftlich erhobenen Daten deuten darauf hin, dass Kinder, die unter der Hochstrittigkeit ihrer Eltern zu leiden haben, eher gefährdet sind, die Trennung ihrer Eltern nicht gut zu überstehen. Insofern kann man den Kindern später vielleicht auch erklären, dass man mit Rücksicht auf sie auf bestimmte Vorteile verzichtet hat, die man mithilfe von Gerichten hätte durchsetzen können“ (Claus Koch S. 199 ff. vergleiche zu der Publikation aus die Sendung SWR1 Leute <https://www.swr.de/swr1/bw/swr1leute/Claus-Koch-ist-Psychologe-und-untersucht-die-psychischen-Belastungen-von-Trennungs-und-Scheidungskindern.av-o1147505-100.html>).

›Coparenting‹ ist nach Koch ein gutes Mittel, für Verlässlichkeit zu sorgen und die Liebe wechselseitig auf beide Eltern zu verteilen. Dabei verbringen Eltern „möglichst viel Zeit mit ihren gemeinsamen Kindern auch nach der Trennung, tauschen sich aus und ziehen in erzieherischen Dingen möglichst an einem Strang. Voraussetzung ist, dass die Kinder viel Zeit mit ihren Eltern verbringen können. Dass sie nicht das Gefühl haben, dass ihnen der eine oder die andere fehlt. Dass sie weiterhin erfahren, wie beide Eltern für sie verantwortlich sind und keine Angst haben müssen, den anderen zu verlieren oder dass niemand mehr für sie da ist, wenn sie krank werden oder einmal unglücklich sind“ (Claus Koch S. 202).

Die beiden letzten Kapitel befassen sich mit den wichtigsten Schutzfaktoren für die Eltern und der unterstützenden Rolle, die ErzieherInnen und LehrerInnen spielen können.

ham, 2. September 2019