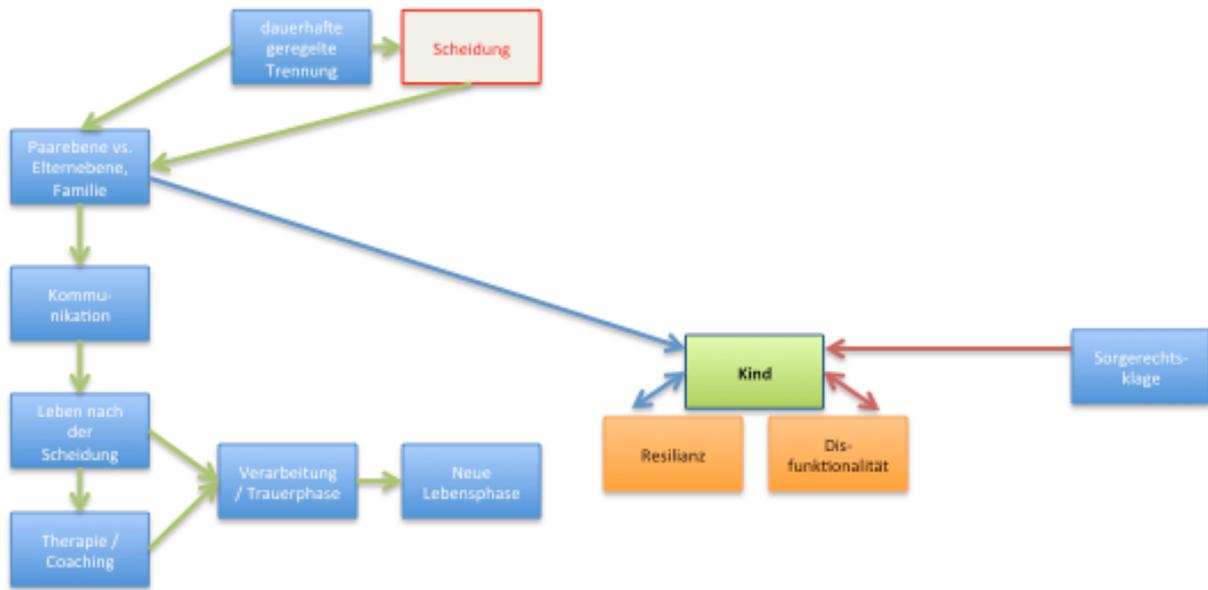




Modul 5: Kinder in der Scheidung – kollaterale Opfer einer nicht erfüllten Zukunftsvision und Paarebene vs. Elternebene; wie Ihre Kinder gestärkt aus Ihrer Scheidung hervorgehen können

EINLEITUNG	3
KINDER KÖNNEN STÄRKER AUS TRENNUNGS- UND SCHEIDUNGSSITUATIONEN HERVORGEHEN: DIE RESILIANZ THEORIE	4
URSPRUNG UND BEDEUTUNG DER RESILIANZ THEORIE	4
ANWENDUNG DER RESILIANZ THEORIE AUF SCHEIDUNGSKINDER	6
WESENTLICHEN FAKTOREN UM KINDER RESILIANTER ZU MACHEN:	8
- FAMILIE – BEZUGSPERSONEN MÜSSEN NICHT IMMER BIOLOGISCHE ELTERN SEIN	8
- FAKTOREN INNERHALB DER KERNFAMILIE	9
- FAKTOREN IM ERZIEHUNGSSTIL	11
- FAKTOREN IM SOZIALEN UMFELD	13
- FAKTOREN IM KOMMUNIKATIONSSTIL	14
FAZIT: KINDER KÖNNEN SOGAR GESTÄRKT AUS TRENNUNGS- UND SCHEIDUNGSSITUATIONEN HERVORGEHEN.	16
COCHEMER MODELL: 20 BITTEN VON KINDERN AN IHRE ELTERN	17
WICHTIGSTE SCHLUSSFOLGERUNG IN DER ÜBERSICHT	20





Einleitung

Was passiert eigentlich mit Kindern, wenn Eltern sich trennen? Können Scheidungskinder überhaupt glücklich sein, oder zumindest jemals wieder glücklich werden? Zerstört man das Glück seiner Kinder auf Ewig? Dies sind Fragen, denen man sich gegenüber sieht, wenn man das erste Mal an Trennung und die Folgen für Kinder denkt.

Selbst Erwachsene, die direkt Einfluss auf das Geschehen nehmen können, sind oft hilflos überfordert und ihren Emotionen unterworfen. Wie soll im Vergleich ein Kind auf eine Situation reagieren, auf die es weder Einfluss hat, noch in irgend einer Form Mitspracherecht oder Kontrolle?

Wenn die Eltern sich trennen haben Kinder Ängste. Sie sind unsicher, fühlen sich einsam, verlassen und durch die Welt, vor der sie bisher in der Geborgenheit der Familie geschützt wurden, bedroht. Oft haben sie Schuldgefühle, glauben, sie hätten ursächlich mit Schuld an der Trennung der Eltern. Wie sich diese Gefühle äußern und wie stark sie ausgeprägt sind, welche dominieren oder vorliegen hängt nicht nur vom Charakter des Kindes ab, sondern wird auch bestimmt durch den Grad der Auseinandersetzung der Eltern und durch die Form, wie die Eltern das Kind durch eine Trennung begleiten. Oft erkennt man die Zeichen eines starken inneren Konfliktes oder gar einer Traumatisierung des Kindes nur an körperlichen oder somatischen Symptomen wie Bauch- oder Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Vielleicht zeigen sich Probleme, die das Kind hat, aber auch durch schulische Schwierigkeiten oder sozial auffälliges Verhalten.

Insbesondere wenn der Konflikt der Eltern eine langanhaltende Vorgeschichte hat, besonders aggressiv oder respektlos auch in Gegenwart der Kinder ausgetragen wurde, finden wir soziale Anpassungsstörungen, da das Kind kein positives Rollenerleben in der Familie hat und die dysfunktionalen Verhaltensmuster der Eltern auf die eigene kindliche Umwelt überträgt.¹

Da ist guter Rat gefragt. Und den sollte man sich unbedingt einholen. Es gibt unzählige professionelle Anlaufstellen, die hier offen stehen. Der Kindergarten, die Schulen, Jugendämter, soziale Beratungsstellen, Kinder- und Jugendtherapeuten, Seelsorger sowie Pfarrer oder Priester (politisch korrekt: spiritueller Berater), sie sind alle geschulte und kompetente Ratgeber. Nutzen

¹ Siehe hierzu auch: Jesper Jule, Aus Stiefeltern werden Bonuseltern, Chancen und Herausforderungen für Patchwork-Familien, 2010; sowie: Jesper Jule, Aus Erziehung wird Beziehung. Authentische Eltern – kompetente Kinder, Hrsg. Von Ingeborg Szöllösi, 2005



Sie das Angebot, das Ihnen zur Verfügung steht, um es Ihren Kindern und auch Ihnen zu erleichtern, mit der neuen und ungewohnten Aufgabenstellung so kompetent und emotional stabil umzugehen, wie es Ihnen möglich ist.

Kinder können stärker aus Trennungs- und Scheidungssituationen hervorgehen: die Resilienz Theorie

Resilienz – Die Fähigkeit von Personen, ohne emotionalen oder sozialen Schaden starke psychische Belastungen zu überstehen. („The attainment of desirable social outcomes and emotional adjustment, despite exposure to considerable risk“ (Luthar, 1993; Rutter, 1985))

Eine Trennung sowie die daraus resultierende Scheidung ist immer eine Belastung für Kinder. Ob sie allerdings aus dieser Belastungsprobe als stärkere, oder ob sie als schwächere Menschen hervorgehen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. So absurd dies zu diesem Zeitpunkt für Sie vielleicht klingen mag, so kann Ihre Scheidung für Ihre Kinder, bei richtigem Umgang, sogar ein wesentlicher Faktor sein, um sie zu eigenverantwortlichen starken und glücklichen Erwachsenen zu formen. Was schon seit langem bekannt ist: dass es für Kinder besser sein kann, wenn Eltern sich trennen, als dass sie in einem lieblosen oder gar aggressivem Umfeld aufwachsen, wurde durch die Resilience Theory² oder auch Resilienz Theorie bestätigt.

Ursprung und Bedeutung der Resilienz Theorie

Im vergangenen Jahrhundert haben Sozialwissenschaftler und Psychologen eine interessante Beobachtung gemacht. Es gab Kinder und Jugendliche, die trotz großer emotionaler Belastungen, trotz erheblichen Traumas ganz offensichtlich als junge Erwachsene und Erwachsene nicht weniger gut angepasst waren, sondern im Gegenteil emotional, körperlich und sozial gesünder, stabiler und belastungsfähiger ihr Leben aktiv gestalten konnten.

Fallbeispiel: Anna Freud und Dorothy Burlingham dokumentierten während des Zweiten Weltkrieges das Verhalten von Kindern während, und ihre Reaktion auf die Bombenangriffe über London. (Freud,

² vgl.: E. E. Werner, What can we learn about resilience from large scale longitudinal studies? In "Handbook of Resilience in Children," New York, Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2004



Burlingham: Infants without families, 1943) Sie fanden heraus, dass Kinder, die sogar teils verschüttet wurden, und die Bombenangriffe in Gegenwart ihrer Mutter oder einer anderen engen und familiären Mutterfigur erlebten, keinerlei Trauma davon zu tragen schienen. Ganz offensichtlich erlebten sie die beängstigende und lebensbedrohliche Situation als nicht bedrohlich, solange sie sich durch die Gegenwart ihrer Mutter „geschützt“ fühlten. Dies stand im Gegensatz zu den Kindern, die den Bombenangriffen getrennt von ihrer Familie ausgesetzt waren. Entgegen aller Grundannahme schienen die Kinder, die zum Schutz vor den Angriffen in ländliche Regionen evakuiert worden waren, nach dem Krieg stärker traumatisiert, als die Kinder, die den Bombenhagel aus nächster Nähe, allerdings in Gegenwart ihrer Mutter, erleben mussten (Henshaw, Howarth: Observed Effects of wartime conditions on children, 1941). Wenn es folglich möglich ist, Kinder nur durch die liebevolle Gegenwart einer Mutter, die traumatische Belastung eines Bombenangriffs psychisch gesund überstehen zu lassen, kann man darauf schließen, wie wesentlich sich die emotionale Verbundenheit zu einem Elternteil auch während einer Scheidung zu Gunsten des allgemeinen Wohlbefindens des Kindes auswirken wird.

Kinder, die in finanziell, sozial oder emotional belasteten Verhältnissen aufwachsen sind größeren Risiken und Frustrationen ausgesetzt als Kinder, die in stabilen Familien mit relativer finanzieller Sicherheit groß werden. Als Folge davon sieht man oft schlechtere Schulleistungen, sozial auffälliges und manchmal auch kriminelles Verhalten, Drogenabhängigkeit, frühzeitige Schwangerschaften, ADS und Ausbildungsabbruch.

Eine Reihe amerikanischer Forscher (darunter Moriarty, Eler, Werner, Nuechterlein und Caplan) konnten allerdings herausarbeiten, dass ungefähr ein Drittel aller betroffenen Kinder von den Auswirkungen im Erwachsenenalter verschont blieben. Diese Menschen wurden als „resilient“ bezeichnet und man begann die systematische Suche nach dem Grund hierfür.

Resiliente Kinder unterscheiden sich von nicht-resilienten Kindern in zahlreichen Eigenschaften.

- Mädchen sind häufiger resilient als Jungen.
- Resiliente Jungen sind in der Regel weniger aggressiv als ihre Altersgenossen und sozial emphatischer.
- Entgegen der Annahme, dass resiliente Kinder „zäher“ oder „widerstandsfähiger“ seien, als nicht-resiliente Kinder wurde



festgestellt, dass sie eher im Gegenteil schneller Hilfe erbitten und suchen und ihre Schwächen und Ängste eher zugeben. Erwachsene können leichter auf sie einwirken, da resiliente Kinder eher versuchen, den Erwartungen und Vorgaben der Erwachsenen gerecht zu werden.

- Es scheint, dass die Intelligenz eine Rolle spielt, wenn auch nur geringfügig, so sind in der Regel intelligentere Kinder resilienter als weniger intelligente.
- Resiliente Kinder haben eine höhere Impulskontrolle, sind konzentrierter und disziplinierter.
- Sie können auf Belohnung und Leistungserfolge besser warten als ihre Altersgenossen.
- In der Regel sieht man bei resilienten Kindern die Fähigkeit, sich positiv, aufmerksam und konzentriert anderen Menschen zu zuwenden. Dies geht damit einher, dass sie einfühlsamer und emotionaler sind, als ihre weniger resilienten Altersgenossen. Sie reagieren positiv auf Aufmerksamkeit und sprechen über ihre Gefühle, sind vertrauensvoller und weniger aggressiv im Umgang mit anderen Menschen.
- Resiliente Kinder haben eine bessere Selbsteinschätzung und realistische Zukunftsvorstellungen.
- Sie gelten als sozial und emotional angepasster als nicht-resiliente Kinder und sind überzeugt, dass innere Kontrolle wichtig und richtig ist.
- Resiliente Kinder finden Freude am Lernen, Menschen, Ideen, anregenden äußeren Reizen und gehen gerne zur Schule.

Basierend auf diesen Untersuchungsergebnissen wollte man nun die Faktoren festlegen, die es Kindern ermöglichen würden, trotz starker Belastungen Resilienz zu entwickeln. Diese Faktoren könnten dann auf Kinder in belasteten Lebenssituationen, wie zum Beispiel auch Trennungs- oder Scheidungssituationen, übertragen werden und Anwendung finden.

Anwendung der Resilienz Theorie auf Scheidungskinder

Eine Trennung oder Scheidung kann bei den beteiligten Erwachsenen ähnlich dem Tod des Ehepartners empfunden werden. Es stimmt zwar, dass man nicht vor der Endgültigkeit des Todes mit allen Konsequenzen steht, allerdings ist auch eine Trennung mit Scheidungsfolge der Tod einer Beziehung in der



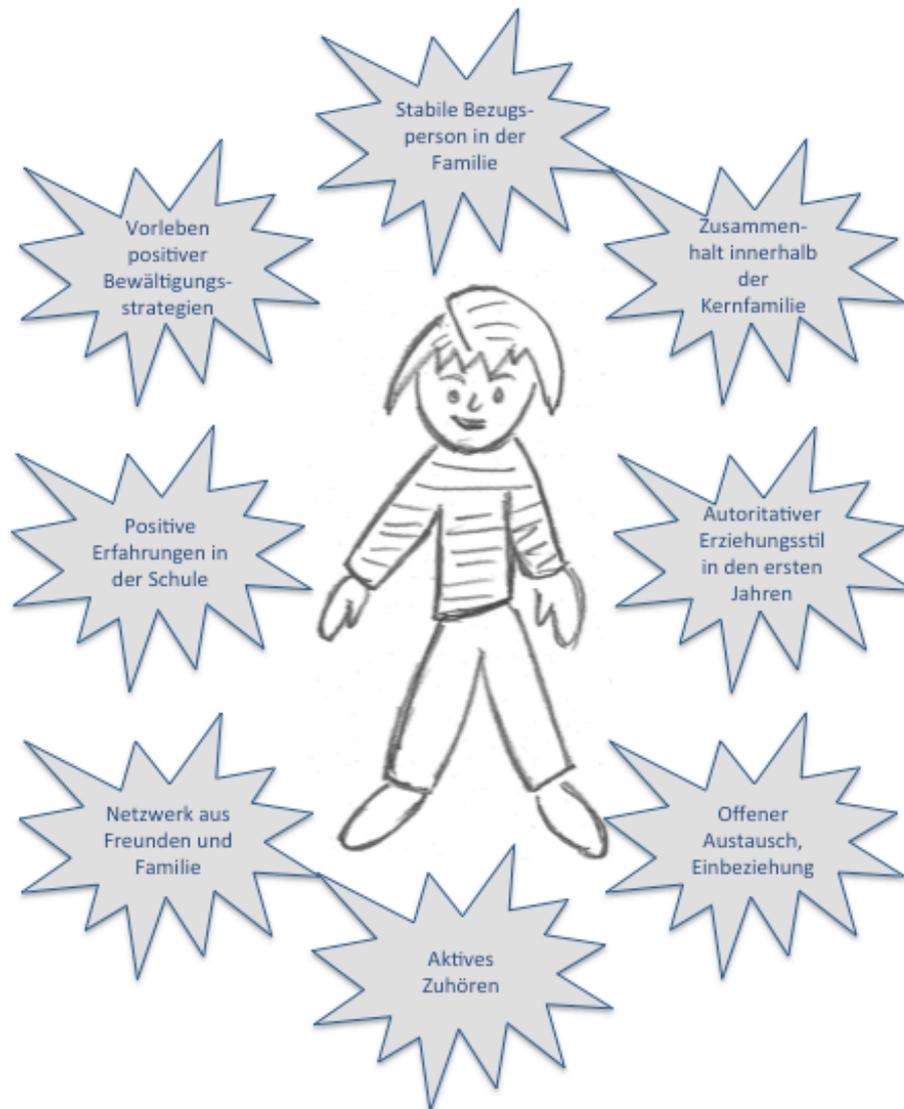
gewohnten Form. Bei der Trennung und Scheidung kommt sogar erschwerend hinzu, dass eben nicht die Liebe an einen verstorbenen geliebten Partner weiterhin gespürt werden kann. Der emotionale Verlust ist mithin sogar größer. Oft fühlt sich der verlassene, genau wie auch der Partner der verlässt, verletzt und gedemütigt. Dies erzeugt neben dem Gefühl des Verlustes auch Verletzung und Wut.

Die Trennung und Scheidung der Eltern wird von Kindern als schwere Erschütterung ihres Lebens empfunden. Es gibt hier keinen Unterschied zu Kindern, die in den ersten Resilienz Untersuchungen als Beispiele dienten. Ob ein Kind die Sicherheit durch einen Unfall, einen sozialen oder finanziellen Schicksalsschlag oder durch Krankheit und, im schlimmsten Fall Drogenmissbrauch der Eltern, verliert, hat keine andere Auswirkung auf das Kind, als der gefühlte Verlust des einen Elternteils durch die Trennung der Eltern. Daher ist es naheliegend die Resilienz Theorie auch auf Scheidungskinder anzuwenden.

Schlussfolgerung: Es gibt zwar Kinder, die von Geburt an mehr Resilienz zeigen, als andere, aber es ist möglich, durch Einsetzen wesentlicher Faktoren und durch Veränderung im Verhalten und Umfeld der Eltern, auch jene Kinder, die nicht so resilient erscheinen, derart zu unterstützen, dass sie genauso resilient werden.



Wesentlichen Faktoren um Kinder resilienter zu machen:



Man kann im weitesten Sinne unterscheiden zwischen Faktoren

- Innerhalb der Kernfamilie
- Im sozialen Umfeld

- Familie – Bezugspersonen müssen nicht immer biologische Eltern sein

Die Definition der Kernfamilie umfasst den biologischen Vater, die biologische Mutter und das Kind. Ob es sich dabei um ein Kind, zwei Kinder oder mehrere



handelt macht dabei keinen Unterschied.³ Dieses Bild der idealen Familie befindet sich zwar im starken Wandel, da es nicht mehr unserer gesellschaftlichen Realität entspricht, dennoch ist es gefühlt immer noch die ersehnte Form der Familie. In der Resilienz Theorie geht man davon aus, dass die Kernfamilie einen wichtigen Beitrag leistet, Kinder in schwierigen Lebenslagen zu unterstützen. Aber wenn die anderen wesentlichen Faktoren erfüllt werden, kann die Kernfamilie durch andere Familienformen ersetzt werden, ohne dass dies negative Auswirkungen auf das Kind haben muss.

- Faktoren innerhalb der Kernfamilie

Die Faktoren wurden weitestgehend wie folgt festgelegt⁴:

1. **Emotional stabiles Verhältnis zu mindestens einer wesentlichen Bezugsperson.**

Hierbei handelt es sich in der Regel um den hauptsorgetragenden Elternteil. Hat das Kind jedoch regelmäßigen und intensiven Umgang mit einer anderen familiären Bezugsperson, wie einer Tante, einem Onkel, einer Großmutter oder einem Großvater, kann dies den Bezug zur biologischen Mutter oder dem biologischen Vater durchaus ersetzen. Es geht in erster Linie darum, dass das Kind sich konstant von einer Person des Vertrauens innerhalb der Familie bedingungslos geliebt, unterstützt und gewertschätzt fühlt.

Schlussfolgerung: Zeigen sie Ihrem Kind konstant Ihre vorbehaltlose Liebe und Unterstützung. Sollten Sie so sehr belastet sein, dass Sie nicht hierzu in der Lage sind, ermöglichen Sie ihrem Kind eine solche Beziehung mit einem anderen Familienmitglied.

2. **Familiärer Zusammenhalt innerhalb der Kernfamilie.**

Auch wenn Eltern sich trennen muss dies nicht notgedrungen heißen, dass sie sich auch als Eltern trennen. Viele geschiedene oder getrennte Paare beweisen tag-täglich, dass sie zwar als Liebespaar nicht mehr

³ Sigrun Ritzenfeldt: *Kinder mit Stiefvätern. Familienbeziehungen und Familienstruktur in Stiefvaterfamilien*. 1998, S. 17: Tabelle 1 (Doktorarbeit 1997 Universität Heidelberg)

⁴ vgl.: E. E. Werner und R. S. Smith. *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*, 1982



funktionieren, aber sehr wohl ihre Elternaufgaben weiterhin gemeinsam und konstruktiv im Sinne des Kindes wahrnehmen können und wollen.

Der Zusammenhalt kann aber auch zwischen der Mutter und den Geschwistern, oder aber zwischen den Kindern und den Großeltern oder der erweiterten Kernfamilie gegeben sein.

Wesentlicher Faktor für die Entwicklung von Resilienz ist, dass das Kind eine absolut verlässliche und sichere Basis im Verhältnis zu einer oder besser mehreren zentralen familiären Bezugspersonen hat, die untereinander ein soziales Netz darstellen, das wie ein Schutzmantel wirken kann.

Schlussfolgerung: Leben Sie den Kindern familiären Zusammenhalt vor.

3. Offener und vertrauensvoll unterstützender Umgang innerhalb der Kernfamilie.

Innerhalb dieses Netzes ist ein Umgang vom Vorteil, der es jedem einzelnen Familienmitglied möglich macht, die eigenen Gefühle, Ansichten und Überlegungen äußern zu dürfen, ohne deswegen Ablehnung, Liebesentzug oder Verurteilung befürchten zu müssen. Wenn das Kind sich sicher genug fühlt, auch unangenehme Gefühle zu thematisieren, kann es diese besser bewältigen.

Schlussfolgerung: Üben Sie sich im aktiven Zuhören, versuchen Sie dankbar zu sein, wenn Ihr Kind Gedanken und Gefühle mit Ihnen teilt.

4. Vorleben positiver Bewältigungsstrategien.

Kinder lernen durch das Vorbild ihrer Bezugspersonen mehr, als sie jemals durch ständige Ermahnungen oder gute Ratschläge lernen könnten. Wenn ihre Hauptbezugspersonen auf den Stress der Trennung und Scheidung destruktiv reagieren (beispielsweise durch Substanzmissbrauch, unkontrollierte Aggression, Depression ohne begleitende Maßnahmen), bringen wir unseren Kindern bei, ebenfalls destruktiv auf Stresssituationen zu reagieren. Daher ist es nicht nur für uns, sondern auch für unsere Kinder absolut notwendig, so gesund, selbstachtsam und stabil es nur irgend geht mit den Herausforderungen



umzugehen, die uns das Leben präsentiert.

Schlussfolgerung: Suchen Sie sich neue Wege, um mit Stress und negativen Gefühlen umzugehen. Es wird nicht nur Ihr eigenes Wohlbefinden steigern, sondern auch wesentlich dazu beitragen, den Stress Ihrer Kinder zu reduzieren.

- Faktoren im Erziehungsstil

1. **Autoritativer Kindererziehungsstil während der ersten Kindheitsjahre⁵.**

Der autoritative Kindererziehungsstil ist gekennzeichnet durch einen hohen Grad an liebevoll zugewandter Interaktion zwischen Eltern und Kind bei ebenfalls hohem Maß an Kontrolle. Allerdings geht es dabei nicht um einen rein autoritären Erziehungsansatz. Der autoritäre Erziehungsstil, in dem die Eltern die Aktivitäten der Kinder bestimmen, dabei meist freundlich aber unpersönlich das Kind mit Lob oder Tadel, Drohungen, Einschüchterungen und Befehlen aus der Verantwortung drängen, ist für das Kind in den ersten Jahren genau so schädlich wie ein demokratischer Erziehungsstil, der dem Kind die Sicherheit des erfahrenen Erwachsenen beraubt. Kinder brauchen authentische Ansprechpartner, die ihre eigenen Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse erkennen und benennen können, ohne dabei über die Gefühle und Bedürfnisse ihrer Kinder hinweg zu gehen. Dies hat nichts mit antiautoritärem oder demokratischem Erziehungsstil zu tun, sondern mit der authentischen und persönlichen Bindung an einen anderen Menschen den man mit seiner eigenen Erfahrung liebevoll unterstützend begleitet.⁶

Schlussfolgerung: Legen Sie einen Rahmen für Ihre Kinder fest. Ihre Kinder sind darauf angewiesen, dass Sie Ihnen Ihre Werte und Lebensanschauungen authentisch vermitteln.

2. **Offener Austausch und Einbeziehung in familiäre Entscheidungen.**

Kinder, die über familiäre Entwicklungen informiert werden, die sich

⁵ in klarer Abgrenzung zu **Autoritärem** Erziehungsstil

⁶ siehe hierzu auch: Jesper Jule, Dein kompetentes Kind: Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie, 2009



darüber austauschen dürfen und ihre eigenen Bedürfnisse äußern können, fühlen sich als Mensch respektiert. Es geht nicht darum, demokratisch darüber abzustimmen, ob der Vater und die Mutter sich trennen oder gar eine neue Beziehung eingehen. Das überfordert jedes Kind, da es sich dann ursächlich am Scheitern der elterlichen Beziehung beteiligt fühlen würde. Es geht nicht einmal darum, ob das Kind ein Mitspracherecht hat, ob zwei neue Familien sich auch räumlich zusammenschließen wollen, sondern es geht um das „wie“. Ein Kind hat ebenfalls Bedürfnisse, die es respektiert und gehört haben möchte. So ist es wichtig, dass ein Kind, dass über die Trennungs-Entscheidung der Eltern informiert wird, je nach Alter und Entwicklungsstand mit darüber entscheiden kann, wie eine Umgangsregelung mit dem Elternteil aussehen kann, bei dem es nicht wohnt. Eltern, die in ihrer Elternrolle so sicher sind, dass sie keine Angst haben, das Kind an den anderen Elternteil zu verlieren, sind eher bereit und in der Lage, die Bedürfnisse ihrer Kinder zu hören und zu unterstützen. Dies wird sich auch positiv auf die eigene Eltern-Kind-Beziehung auswirken.

Schlussfolgerung: Kultivieren Sie eine klare und offene Sprache mit Ihren Kindern. Ihre Kinder müssen darüber informiert sein, wie sich ihr Leben gestaltet und verändert.



1. Soziale Unterstützung durch ein positives und emotional stabiles Netzwerk aus Freunden und Familie.

Ein ausgedehntes Netzwerk von Freunden und Bekannten oder auch der erweiterten Familie, kann für das Kind eine so große Sicherheit darstellen, dass es selbst bei starker Belastung durch die elterliche Problemsituation keinen dauerhaften Schaden nimmt. Freunde der Familie, die bereit sind, emotionale Verantwortung zu übernehmen, und für sie zur Verfügung stehen, werden von den Kindern als Familienmitglieder empfunden. Dies gibt enorme Sicherheit und Vertrauen.

Schlussfolgerung: Binden Sie Ihre Freunde in das Leben Ihrer Kinder ein. Ermöglichen Sie einen intimen und vertrauensvollen Umgang und Austausch zwischen Ihren Kindern und vertrauenswürdigen anderen Erwachsenen. Dies ermöglicht es Ihrem Kind die Sicht, die es durch Sie auf seine Lebenserfahrungen erfährt, mit einem anderen Erwachsenen abzugleichen, ohne dabei Gefahr zu laufen, Sie zu kränken.

2. Positive Erfahrungen in der Schule.

Kinder, die in der Schule Unterstützung finden, und im Rahmen ihrer intellektuellen Möglichkeiten Erfolg haben dürfen, sind selbstbewusster und selbstsicherer. Die Schule kann ihnen als sicherer Ort dienen, wenn die Trennung der Eltern sich als emotionale Belastung darstellt. Es ist wichtig, dass die Lehrer und Pädagogen über die familiäre Situation der Kinder informiert sind, um das Verhalten des Kindes richtig einschätzen und ggf. rechtzeitig unterstützend eingreifen zu können. Kinder in Trennungssituationen neigen manchmal dazu, schulisch nachzulassen. Dies können sie aber schnell und problemlos wieder aufholen, wenn die ursprüngliche Belastung der Trennung nicht mehr gespürt wird. Es liegt mithin am Lehrer, dem Kind zu vermitteln, dass kleine Leistungsabfälle in der Schule normal sind, und dass das Kind deswegen nicht zusätzlich unter Druck gesetzt wird.

Schlussfolgerung: Binden Sie Erzieher und Lehrer ein. Informieren Sie

⁷ vgl.: E. E. Werner und R. S. Smith. Vulnerable but invincible: A study of resilient children, 1982



rechtzeitig über schwierige Entwicklungen oder auch positive Erfahrungen. Ihr Kind kann dann pädagogisch besser unterstützt werden.

- Faktoren im Kommunikationsstil

1. NVC Non Violent Communication und Active Listening

Unter Active Listening versteht man eine Kommunikationstechnik, die es erlaubt, schnellen und nachhaltigen Rapport mit einer anderen Person aufzubauen. Marshall B. Rosenberg hat in den 1960er Jahren die Gesprächstechnik Non Violent Communication NVC (gewaltfreie Kommunikation) entwickelt, die es uns ermöglichen soll, so miteinander zu sprechen, dass wir mehr Vertrauen zueinander fassen, damit ein Weg gefunden werden kann, Konflikte in allen Bereichen des Lebens konstruktiver und einvernehmlicher zu lösen.⁸

Im therapeutischen und im Bereich der Seelsorge wurde diese Methode abgewandelt und die Kommunikationstechnik des aktiven Zuhörens entwickelt. Es geht in erster Linie darum, die tatsächlichen Gedanken und Gefühle des Gegenüber mitgeteilt zu bekommen, damit eine engere Bindung und größeres Verständnis für den Gesprächspartner entwickelt werden kann.

Oft fühlt man sich von seinem Gegenüber nicht gehört. Es entsteht der Eindruck, man könne seinen Gefühlen nicht Ausdruck verleihen, ohne dass sofort der Gesprächspartner mit eigenen Gefühlen und Ideen antwortet und das Gespräch auf die eigene Erfahrungswelt lenkt. Es entsteht manchmal der Eindruck des Übertrumpfens im Gespräch. Wenn etwas passiert ist, kann es nicht erzählt werden, ohne dass der Gesprächspartner sofort von einer ganz ähnlichen Situation erzählt, die er erlebt hat. Dieser glaubt damit auf sein Gegenüber und dessen Erlebtes einzugehen, allerdings hat er dabei nur sein eigenes inneres Erleben im Blick und verliert die individuelle Geschichte des Gesprächspartners aus dem Auge.

Darüber hinaus spüren Kinder vor allem in Trennungs- und Scheidungssituationen unsere Emotionen noch stärker. Ihre soziale Welt befindet sich im Umbruch und ist gefährdet, darum sind sie noch mehr

⁸ Vgl. Marshall B. Rosenberg, Ph.D, Nonviolent Communication: A Language of Life 2nd Ed. Create Your Life, Your Relationships and Your World in Harmony With Your Values, 2003



darauf angewiesen, die Gefühle und Wünsche ihrer Eltern zu errahnen. Es passiert oft, dass uns unsere Kinder dann genau das erzählen, was wir vielleicht hören wollen, nicht das, was eher der Wahrheit entspricht. Dies ist nicht als Lügen zu verstehen, sondern als subjektives, emotionales Erzählen. Das Kind tut dies, um seine Welt sicherer zu machen. Je stärker unsere eigene Unsicherheit und unsere eigene Wunschwelt im Vordergrund steht, desto weniger werden wir die tatsächlichen Gefühle und Gedanken unserer Kinder hören.

Darum ist der erste Schritt des aktiven Zuhörens das Spiegeln der Gefühle und Aussagen des Kindes. Es ist wichtig, ihm dabei nicht nur die geäußerten Gefühle und Inhalte zu spiegeln, sondern auch die Gefühle, die wir zwischen den Zeilen hören oder ahnen. Dabei müssen alle Wertungen, Maßregelungen und Anregungen unsererseits unausgesprochen bleiben. Alle Gefühle, die unser Kind empfindet sind gut und haben einen Wert. Auch Wut, Hass und Zorn haben einen berechtigten Platz in der emotionalen Bandbreite unserer Kinder, solange wir diesen Gefühlen nicht unreflektiert und im Affekt nachgehen. Bedenken Sie bitte auch, dass ca. 95 Prozent aller Kommunikation non-verbal stattfindet. Ihr Kind kann Ihre Mimik, Ihre Körperhaltung und Ihre Gesten weit besser lesen, als Ihnen vielleicht bewusst ist.⁹

Wenn Ihr Kind Ihnen gegenüber in der Lage ist, alle Gefühle zu äußern, ohne dabei in Frage gestellt zu werden oder Angst haben zu müssen, einen Beziehungsabbruch entweder mit Ihnen oder mit dem anderen Elternteil zu riskieren, haben Sie schon den ersten und wichtigsten Schritt getan, um sicher zu gehen, dass Ihr Kind sich sicher und geborgen in der elterlichen Liebe fühlt.¹⁰ Und dies ist der bei weitem wichtigste Faktor, um Ihr Kind davor zu beschützen, Schaden durch die Trennung und Scheidung zu nehmen.

Schlussfolgerung: Üben Sie sich im Zuhören. Versuchen Sie, die Gefühle und die Gedankengänge Ihres Kindes ohne Werturteil anzunehmen. Sollte Ihnen das anfangs schwer fallen, können Sie sich zur Unterstützung auch Übungsbücher kaufen, oder besuchen Sie ein Seminar zum Thema Kommunikation.

⁹ siehe hierzu auch: R. T. Boone und J. G. Cunningham: Children's decoding of emotion in expressive body movement: The development of cue attunement. *Developmental Psychology*, 34, 1007–1016, 1998

¹⁰ Siehe hierzu auch: C. Rogers, Ph.D., Entwicklung der Persönlichkeit, 1973.



Fazit: Kinder können sogar gestärkt aus Trennungs- und Scheidungssituationen hervorgehen.

Was bedeutet dies nun für Sie und Ihre Kinder in der jetzigen Situation? Es ist unbestreitbar, dass Ihre Kinder einer enormen Belastung ausgesetzt werden. Aber selbst in der schlimmsten Streitscheidung, in der die Kinder von Ihrem Ehepartner als Kanonenfutter missbraucht werden, müssen Ihre Kinder nicht Schaden nehmen.

Sie sind nicht verpflichtet, Ihren Kindern gegenüber den anderen Elternteil überhöht als Vorbild zu erhalten, Sie brauchen Ihre eigenen Gefühle und Ängste nicht vor Ihren Kindern zu verstecken, es ist nicht nötig, Ihre Kinder von den Folgen und den Auseinandersetzungen der Scheidung abzuschirmen. Dies wird Ihnen ohnehin nicht gelingen und macht Sie in den Augen Ihrer Kinder eher unglaubwürdig.

Aber es besteht ein feiner Grad zwischen Aufrichtigkeit, Authentizität und Einbindung, und darin, Ihre Kinder mit Ihren eigenen Problemen, Ängsten und Aggressionen sowie Ihrer eigenen Lösungsunfähigkeit zu belasten. Ihre Kinder brauchen Sie als starken aber aufrichtigen Erwachsenen, der Ihnen zwar von der eigenen Emotionalität spricht, aber auch klar signalisiert, dass die Verantwortung, die Klarheit und die Bürde bei den Erwachsenen liegt.

Wenn Sie es schaffen, Ihr Kind in der Trennung und Scheidung so zu begleiten, dass es resilienter wird, wenn Sie das Verhältnis zu Ihrem Kind so gestalten, dass es sich sicher und vertrauensvoll an Sie wenden kann, wird Ihr Kind schon sehr bald auch mit anderen schwierigen oder belastenden Situationen besser umgehen können und konstruktivere Bewältigungsstrategien an den Tag legen, als seine Altersgenossen dazu in der Lage wären.



Cochemer Modell: 20 Bitten von Kindern an ihre Eltern¹¹

Das Cochemer Modell ist eine sogenannte Arbeitspraxis, in der Institutionen, wie das Jugendamt, das Gericht sowie Beratungsstellen und Personen zusammengeführt werden, die bei Sorgerechtsverfahren beteiligt sind. Eltern sollen in die Lage versetzt werden, eine höfliche und konstruktive Kommunikation auf der **Elternebene** im Interesse der Kinder miteinander zu führen und die Bindung des Kindes an beide Elternteile weiterhin zuzulassen. Die Bindung des Kindes an beide Eltern ist für das gesunde Heranwachsen von Kindern nötig. Oft sind nicht Probleme in der Erziehung, sondern ungelöste Paarkonflikte Ursache von Sorgerechtsstreitigkeiten. Im Rahmen des Cochemer Modells wurden fiktive Bitten eines Kindes an seine Eltern zusammengetragen, die als Leitfaden für den Umgang mit Kindern in Trennungssituationen dienen können:

- Vergesst nie: Ich bin das Kind von euch beiden. Ich habe jetzt zwar einen Elternteil, bei dem ich hauptsächlich wohne und der die meiste Zeit für mich sorgt. Aber ich brauche den anderen genauso.
- Fragt mich nicht, wen ich von euch beiden lieber mag. Ich habe euch beide gleich lieb. Macht den anderen also nicht schlecht vor mir. Denn das tut mir weh.
- Helft mir, zu dem Elternteil, bei dem ich nicht ständig bin, Kontakt zu halten. Wählt für mich seine Telefonnummer oder schreibt mir die Adresse auf einen Briefumschlag. Helft mir zu Weihnachten oder zum Geburtstag ein schönes Geschenk für den anderen zu basteln oder zu kaufen. Macht von den Fotos von mir immer einen Abzug für den anderen mit.
- Redet miteinander wie erwachsene Menschen. Aber redet. Und benutzt mich nicht als Boten zwischen euch - besonders nicht für Botschaften, die den anderen traurig oder wütend machen.
- Seid nicht traurig, wenn ich zum anderen gehe. Der, von dem ich weggehe, soll auch nicht denken, dass ich es in den nächsten Tagen schlecht haben werde. Am liebsten würde ich ja immer bei euch beiden sein. Aber ich kann mich nicht in Stücke reißen - nur weil ihr unsere

¹¹ Arbeitskreis Cochemer Modell: 20 Bitten von Kindern, Liebe Mama, lieber Papa; hier entnommen: www.umgangsrecht.org, Umgangsrecht © 2009 - 2015



Familie auseinander gerissen habt.

- Plant nie etwas für die Zeit, die mir mit dem anderen Elternteil gehört. Ein Teil meiner Zeit gehört meiner Mutter und mir und ein Teil meinem Vater und mir. Haltet euch konsequent daran.
- Seid nicht enttäuscht oder böse, wenn ich beim anderen bin und mich nicht melde. Ich habe jetzt 2 Zuhause. Die muss ich gut auseinander halten - sonst kenne ich mich in meinem Leben überhaupt nicht mehr aus.
- Gebt mich nicht wie ein Paket vor der Haustüre des anderen ab. Bittet den anderen für einen kurzen Moment rein und redet darüber, wie ihr mein schwieriges Leben einfacher machen könnt. Wenn ich abgeholt oder gebracht werde, gibt es kurze Momente, in denen ich euch beide habe. Zerstört das nicht dadurch, dass ihr euch anödet oder zankt.
- Lasst mich vom Kindergarten oder bei Freunden abholen, wenn ihr den Anblick des anderen nicht ertragen könnt.
- Streitet nicht vor mir. Seid wenigstens so höflich, wie ihr es zu anderen Menschen seid und wie ihr es auch von mir verlangt.
- Erzählt mir nichts von Dingen, die ich noch nicht verstehen kann. Sprecht darüber mit anderen Erwachsenen, aber nicht mit mir.
- Lasst mich meine Freunde zu beiden von euch mitbringen. Ich wünsche mir ja, dass sie meine Mutter und meinen Vater kennen und toll finden.
- Einigt euch fair übers Geld. Ich möchte nicht, dass einer von euch viel Geld hat und der andere ganz wenig. Es soll euch beiden so gut gehen, dass ich es bei euch gleich gemütlich habe.
- Versucht nicht, mich um die Wette zu verwöhnen. Soviel Schokolade kann ich nämlich gar nicht essen, wie ich euch lieb habe.
- Sagt mir offen, wenn ihr mal mit dem Geld nicht klar kommt. Für mich ist Zeit ohnehin viel wichtiger als Geld. Von einem lustigen gemeinsamen Spiel habe ich viel mehr als von einem neuen Spielzeug.



- Macht nicht immer "Action" mit mir. Es muss nicht immer was Tolles oder Neues sein, wenn ihr etwas mit mir unternimmt. Am schönsten ist es für mich, wenn wir einfach fröhlich sind, spielen und ein bisschen Ruhe haben.
- Lasst möglich viel in meinem Leben so, wie es vor der Trennung war. Das fängt bei meinem Kinderzimmer an und hört auf bei kleinen Dingen, die ich ganz allein mit meinem Vater oder meiner Mutter gemacht habe.
- Seid lieb zu den anderen Großeltern - auch wenn sie bei eurer Trennung mehr zu ihrem eigenen Kind gehalten haben. Ihr würdet doch auch zu mir halten, wenn es mir schlecht ginge! Ich will nicht auch noch meine Großeltern verlieren.
- Seid fair zu dem neuen Partner, den einer von euch findet oder schon gefunden hat. Mit diesem Menschen muss ich mich auch arrangieren. Das kann ich besser, wenn ihr euch nicht gegenseitig eifersüchtig belauert. Es wäre sowieso besser für mich, wenn ihr beide bald jemanden zum Liebhaben findet. Dann seid ihr nicht mehr so böse aufeinander.
- Seid optimistisch. Eure Ehe habt ihr nicht hingekriegt - aber lasst uns wenigstens die Zeit danach gut hinbekommen. Geht mal alle Bitten an euch durch. Vielleicht redet ihr miteinander darüber. Aber streitet nicht. Benutzt meine Bitten nicht dazu, dem anderen vorzuwerfen, wie schlecht er zu mir war. Wenn ihr das macht, habt ihr nicht kapiert, wie es mir jetzt geht und was ich brauche, um mich wohler zu fühlen.



Wichtigste Schlussfolgerung in der Übersicht

- Die Resilienz Theorie ist auf Scheidungskinder übertragbar.
- Wesentliche Bezugspersonen müssen nicht immer Familienangehörige sein.
- Vorbehaltlose Liebe und Zuwendung einer Bezugsperson ermöglicht es Kindern, Trennungs- oder Scheidungserfahrungen besser zu verarbeiten.
- Familiärer Zusammenhalt trotz der Trennung kann ein wesentlicher Faktor sein, um Kinder resilienter werden zu lassen.
- Nehmen Sie dankbar alle Gedanken und Gefühle, die Ihr Kind Ihnen gegenüber anspricht, auf.
- Finden Sie neue Wege, um Stress und negative Gefühle abzubauen – dies überträgt sich auf Ihre Kinder.
- Vermitteln Sie Ihren Kindern Ihre Werte und Lebensanschauungen um Ihren Kindern damit ein sicheres Wertegerüst zu geben.
- Informieren Sie Ihre Kinder altersgerecht über anstehende Veränderungen. Binden Sie Ihre Kinder ein.
- Stellen Sie Ihrem Kind einen vertrauensvollen erwachsenen Freund als offenen und unterstützenden Ansprechpartner zur Seite, mit dem Ihr Kind auch Dinge besprechen kann, die es vielleicht mit Ihnen nicht erörtern mag.
- Je besser Lehrer, Erzieher und Pädagogen eingebunden sind, desto besser kann Ihr Kind unterstützt werden.
- Aktives, wertfreies Zuhören ermöglicht es Ihrem Kind, Ihnen auch die Dinge zu sagen, die vielleicht schwieriger sind. Das Vertrauen Ihres Kindes in Sie wird dadurch nachhaltig gestärkt.
- Die 20 fiktiven Bitten des Cochemer Modells geben Ihnen einen guten Leitfaden, anhand dessen Sie Ihrem Kind die Scheidung und die Scheidungsfolgen erleichtern.