

Inhalt

Vorwort: Scheiden tut weh von *Jana Hauschild* 7

Elterntrennung:

Die Zeit heilt nicht alle Wunden 17

Prägung, Erinnerung, Befreiung von *Inke Hummel* 17

Die Selbstzweifel bleiben von *Julia Theeg* 23

Erster Teil

Blick auf meine Gefühle 31

Geringer Selbstwert 32

Verlustangst 48

Trauer und emotionaler Rückzug 64

Übersteigerte Wut 83

Scham wegen vermeintlicher Schuld 99

Zweiter Teil

Blick auf mein Verhalten 113

Harmoniebedürftigkeit 114

Maske gegen Unsicherheit 125

Helfen ohne Grenzen 134

Pseudoreife und verfrühte Sexualität 142

Anerkennung über Leistung 148

Von der Trennung zur Diagnose Depression 157

Dritter Teil

Blick auf meine Beziehungen 173

Beziehungen in der Familie – damals und heute 174

Partnerschaften 207

Kinder 231

Nachwort 249

Anhang 251

Dank 251

Informationen und Angebote 253

Literatur 254

Interviewpartner:innen 260

Quellenbelege 266

Vorwort: Scheiden tut weh

von Jana Hauschild

Als ich Kind war, erfreuten meine Freundinnen und ich uns an einem Hüpfspiel: Zwei schwangen im großen Bogen ein Seil, in der Mitte standen drei bis vier von uns und hüpften darüber. Jeder Sprung wurde mit einem gesungenen Wort unterlegt: »Verliebt. Verlobt. Verheiratet. Geschieden.« Bei welchem Wort man das Seil berührte, sollte einem die Zukunft voraussagen. Ein Patzer bei »verliebt« erntete Gekicher und wurde mitunter mutwillig herbeigeführt. Doch niemand wollte bei »geschieden« hängen bleiben und wenn es doch passierte, war die Stimmung getrübt.

Nur wenige Jahre später fühlte sich das Thema Scheidung für mich sehr real an. Ich hatte mehrere Jahre große Angst davor, dass meine Eltern sich trennen könnten, vor allem wenn sie sich mal stritten. Es war eine Phase zwischen Kindheit und Pubertät, in der ich viel nachdachte und verunsichert war. Auslöser waren vermutlich mehrere Dinge. Spätestens in der Grundschule hatte ich erfahren, dass so etwas überhaupt passieren kann, dass Eltern plötzlich nicht mehr diese Einheit bilden, wie ich es bisher immer kannte: Freunde hatten geschiedene Eltern. Inzwischen hatte ich auch mitbekommen, dass meine Mama schon mal verheiratet gewesen war und sich hatte scheiden lassen. Mein Bruder ist aus dieser ersten Ehe, ich entsprang der neuen Partnerschaft mit meinem Papa. Mein Bruder war also ein Trennungskind – dieser Gedanke beklemmte mich und war auch für mich plötzlich zum Greifen nahe. Jugendzeitschriften, die ich damals mit viel Hingabe las, griffen das Thema immer wieder auf und verstärkten meine Sorgen. Die schiere Vor-

stellung löste Angst in mir aus. Ich begann abends im Bett zu grübeln: Bei wem würde ich wohnen wollen? Wie würde mein Alltag aussehen? Was, wenn da ein Stiefvater oder eine Stiefmutter einzieht? Fragen, die mich umtrieben und völlig nervös machten. Zum Glück trat der Ernstfall nie ein, und das Szenario blieb nur ein sehr unangenehmes Gedankenspiel. Die Phase verging, meine Erinnerung daran ist allerdings noch sehr klar.

Trennungskinder sind viele

Doch für viele Kinder und Jugendliche ist die Elterntrennung Realität. Zwischen 2018 und heute wurden bundesweit jährlich im Schnitt 145 000 Ehen geschieden, beziffert das Statistische Bundesamt.¹ Etwa jede zweite Scheidung betraf auch minderjährige Kinder.² Im Jahr 2021 lebten rund 122 000 Jungen und Mädchen in den Familien, die auseinander gingen. Zählt man alle Trennungskinder aus der Statistik des Bundesamtes seit 1985 zusammen, sind es mehr als fünf Millionen Menschen, die als Kinder oder Jugendliche erlebt haben, wie die Ehe ihrer Eltern zerbrach – und damit ihr Zuhause. Und das sind nur jene Kinder aus amtlich verzeichneten Ehen. Überall diese Jahre leben aber auch (zunehmend) viele Paare ohne Trauschein zusammen, haben gemeinsam Kinder – und gehen nicht seltener eines Tages getrennte Wege als jene mit Ring am Finger. Mit jedem einzelnen von ihnen kann ich mitfühlen, und doch nur *versuchen*, ihre Lebenslage damals wie heute zu begreifen und nachzuvollziehen.

Klar ist: Kindheit und Jugend sind Phasen, in denen Menschen diese Welt erst kennen- sowie sich und ihre Mitmenschen verstehen lernen. Es ist die Zeit, in der wir Muster entwickeln, wie wir miteinander umgehen, wie wir denken und fühlen. Die Identität, also unser Bild davon, wer wir sind, bildet sich in diesen wichtigen Jahren heraus. Und welche Form und Richtung all diese psychi-

schen Eigenschaften von uns annehmen, hängt maßgeblich davon ab, was wir in diesen jungen Jahren erleben. Schon ein Umzug kann Kinder nachhaltig verunsichern! Also ist es nicht nur denkbar, sondern sogar unausweichlich, dass die Trennung der Eltern Spuren bei den Kindern hinterlässt. Die Eltern sind immerhin die ersten Menschen, die wir bedingungslos lieben. Das sind *die* Vorbilder, unsere Ankerpunkte und Beschützer im Leben. Mit diesen Menschen, die es in die Welt gesetzt haben, ist das Kind natürlich tief verwurzelt. Eltern sind für Kinder eine Einheit, ein unzerlegbares Wesen. Wenn diese Entität auseinanderbricht, rüttelt das am kindlichen Weltbild und ihrem Urvertrauen.

Geschieht dieser Bruch, kann er Verhaltensmuster, Gefühlsregungen und Denkweisen, die bis ins Erwachsenenalter anhalten, prägen. Das können günstige Eigenheiten sein, wie eine ausgeprägte Selbstständigkeit, um den Elternteil zu entlasten, der einen allein großzieht. Oder auch ungünstige, wie sie in Vielzahl in diesem Buch zur Sprache kommen. Der Selbstwert kann Schaden nehmen, massive Gefühle wie Wut, Schuld oder Trauer begleiten Betroffene, wenn unbearbeitet, möglicherweise durchs Leben und lenken sie auf Pfade, die ihnen nicht guttun. Das übersteigerte Bedürfnis nach Harmonie oder überbordende Hilfsbereitschaft zollen irgendwann ihren Tribut.

Die Trennung der Eltern kann auch die anderen Beziehungen innerhalb der Familie verändern, also wie sich Mutter und Kind beziehungsweise Vater und Kind künftig gegenüberstehen oder auch wie nahe sich Geschwister in der Folge sind. Ebenso wird die Bindung zu den Großeltern, zu Tanten, Onkels oder Cousins und Cousins auf eine Probe gestellt. Das gesamte Familiengefüge sortiert sich nach einer Trennung neu, nicht wenige Kontakte bröckeln dann.

Trennungskinder sind widerstandsfähig

Die Psychologin Judith Wallerstein aus den USA legte wohl den Grundstein dafür, dass Scheidungskinder überhaupt in den Fokus der psychologischen Forschung gelangten. In ihrer Langzeitstudie, die über Jahrzehnte angelegt war, entdeckte sie bei den von Scheidung betroffenen Kindern und Jugendlichen einen *Sleeper Effect*.³ Demnach wirke es bei vielen Kindern und Jugendlichen kurz nach der Trennung so, als hätten sie den Cut gut verkraftet, doch als sie älter wurden, erste ernsthafte Beziehungen eingingen oder eigene Familien gründeten, kamen unverarbeitete Themen von früher wieder hoch. Der Befund von Wallerstein ist nicht unumstritten, ihre Stichprobe war nur sehr klein und bestand ausschließlich aus Frauen.⁴

Auch bezeugen Expertinnen und Experten von Asien bis Amerika: Die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen kommt auf lange Sicht wohlbehalten und psychisch gesund durch die Trennung oder Scheidung der Eltern. Das betonen zum Beispiel die US-Psychologen Brian D’Onofrio und Robert Emery 2019 in einem Essay für das Fachjournal *World Psychiatry*: »Die meisten Kinder, deren Eltern sich trennen, sind widerstandsfähig und zeigen keine offensichtlichen psychologischen Probleme.«⁵ Sie betonen aber auch, dass selbst die psychisch starken jugendlichen und erwachsenen Trennungskinder von schmerzhaften Gefühlen und Erfahrungen berichten und sich immer wieder sorgen. Solche Stimmen werden auch in diesem Buch zu Wort kommen.

Natürlich: Man kann nicht jede Spur, die ein massiver Bruch innerhalb der Familie bei Kindern und Jugendlichen verursacht, vermessen und beziffern. Die meisten Kinder wachsen recht unbelastet auf, auch in getrennten Familien, dennoch gibt es eben auch jene, die es nicht gut verkraften – verletzte Kinderseelen, die herbe Enttäuschungen und prägende Verluste erleiden mussten.

Trennungskinder sind verletzlich

Trennungssituationen können also sehr wohl den Nährboden für psychische Erkrankungen bei den jungen Seelen bereiten. Die Wahrscheinlichkeit, an einer Depression oder Angststörung zu erkranken, ist bei Kindern und Jugendlichen aus Trennungsfamilien erhöht, ebenso die Neigung zu Suizidgedanken und -versuchen. Auch haben sie eher Probleme im Umgang mit Alkohol und Drogen. Das ergab eine Übersichtsstudie, für die ein Forschungsteam aus Österreich die Daten aus 54 internationalen Studien und damit von mehr als 500 000 Teilnehmer:innen aus Scheidungs- sowie unentzweiten Familien zusammengetragen und verglichen hat.⁶

Immerhin: In der Zeit zwischen 1990 und 2017, aus der die erhobenen Daten stammen, ging die Zahl der psychischen Beschwerden unter Trennungskindern Jahr für Jahr zurück. Vermutlich, weil Scheidungen und Trennungen heute keine Seltenheit mehr sind, weniger stigmatisiert werden, und folglich die Kinder und Jugendlichen weniger Vorbehalten begegnen, seltener wie sonderbare Wesen behandelt und ausgeschlossen werden. Möglicherweise gibt es mittlerweile ein größeres Bewusstsein dafür, dass auch die Kinder im Trennungsgemenge verstärkt Zuwendung brauchen.

Wichtig ist auch: Eine Scheidung oder Trennung ist selten *der* Grund dafür, dass eine psychische Erkrankung ihren Lauf nimmt. Und sie ist nie der alleinige Auslöser, nie die alleinige Ursache dafür. Immer ist es ein Zusammenspiel zahlreicher weiterer Faktoren, das ins Stolpern bringen kann. In Trennungsfamilien häufen sich zum Beispiel oftmals belastende Faktoren, die die Kinder zusätzlich herausfordern. Das bestätigt auch eine repräsentative Untersuchung aus Deutschland, die 2021 veröffentlicht wurde. Forscher:innen analysierten dabei die Daten von 2466 Erwachsenen, die in der Kindheit die Trennung ihrer Eltern miterlebt hatten. Ihr Befund: »Die Trennung der Eltern war nicht mit einer erhöhten Rate psychi-

scher Beeinträchtigungen [...] assoziiert, wenn keine anderen Formen von Kindheitsbelastungen vorlagen.«⁷ Seelische Spuren hinterließ die Trennung beispielsweise sehr wohl, wenn gleichzeitig ein Elternteil oder Geschwister psychisch erkrankt war, Familienmitglieder im Übermaß Alkohol oder Drogen nahmen oder Gewalt gegen die Kinder oder die Mutter ausgeübt wurden. Kinder und Jugendliche aus Trennungsfamilien erlebten häufiger solche weiteren Formen von Kindheitsbelastungen: »Gerade diese Kumulation von belastenden Kindheitserlebnissen scheint es zu sein, die mit Beeinträchtigungen im Erwachsenenalter zusammenhängen.«⁸

Erkrankt beispielsweise ein Elternteil psychisch und führt das zur Trennung oder löst die Trennung selbst eine Krise bei Mutter oder Vater aus, leidet das Kind auf vielen Ebenen mit. Beide Szenarien führen dazu, dass die bereits angespannte Lage noch problembehafteter wird und allzu oft die Kinder mit ihren Bedürfnissen in den Hintergrund treten. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass vor allem der Umgang der Eltern miteinander ausschlaggebend dafür sein kann, wie es den Kindern und Jugendlichen in diesen Familien geht. Ist die Lage zwischen Mutter und Vater sehr konfliktbeladen, wird viel und möglicherweise auch unfair gestritten oder wird es gar handgreiflich, dann lastet das auf den Kinderseelen besonders schwer. Zugleich bleibt den Eltern oft keine Kapazität, sie überhaupt als Mitbetroffene in der Situation wahrzunehmen.

Die Psycholog:innen aus Österreich benennen in ihrer großen Erhebung⁹ vier weitere mögliche Pfade, auf denen die Scheidung sich auf die seelische Gesundheit der Kinder auswirken kann:

- Die Trennung der Eltern führt auch automatisch zu einer Trennung von einer bislang existenziellen Bezugsperson, entweder Vater oder Mutter. Das kann das Bindungsverhalten, das sich im Kindesalter entwickelt und maßgeblich dafür ist, wie wir später

in Partnerschaften, Arbeitsbeziehungen oder Freundschaften handeln, in Schieflage bringen. Ein unsicherer Bindungsstil könnte die Folge sein. Studien zufolge ist der beispielsweise eng verknüpft mit Depressionen und Suchterkrankungen.

- Die Trennung führt aber auch zu veränderten sozialen und ökonomischen Möglichkeiten, sprich: zumeist weniger Sozialkontakte und weniger Geld in der Haushaltskasse – weil eine Hälfte der Familie künftig fehlt. Expert:innen sprechen von einem niedrigen sozioökonomischen Status, der ebenfalls durch zahlreiche Erhebungen mit psychischen Beschwerden in Verbindung gebracht wurde.
- In früheren Jahrzehnten war Scheidung hierzulande verpönt und Familien, die dennoch entzweigten, mussten eher als heute mit einem Stigma leben. Stigmatisierung kann emotionalen Stress begünstigen und somit auch seelische Beschwerden.
- Der Stress, den die Trennung und ihre Begleitumstände im Kind auslöst, lässt sich unter anderem an der Menge von Cortisol im Körper ermessen. In stressigen Zeiten schießt unser Körper dieses Stresshormon in die Blutbahnen. Kurzfristig ist das sinnvoll und hilfreich: Es schärft die Sinne, macht handlungsfähig. Bleibt der Cortisolspiegel im Körper aber dauerhaft auf hohem Niveau, leistet das sowohl körperlichen als auch psychischen Beschwerden Vorschub. Der Körper ist irgendwann von dem dauerhaften Alarmzustand überfordert, geradezu ausgelaugt.

Diese Effekte können einzeln, gepaart oder auch alle gemeinsam auftreten, mit entsprechenden Auswirkungen.

Trennungskinder erheben ihre Stimmen

Wenn man die betroffenen Kinder von einst heute als Erwachsene befragt, bringen viele ihre seelischen Leiden oder ungünstigen Ver-

haltens- und Denkmuster von heute in enge Verbindung mit der Kluft, die sich einst durch ihre Kernfamilie zog. In diesem Buch kommen einige von ihnen zu Wort. Sie erzählen, was die Trennung mit ihnen gemacht hat. Die Männer und Frauen schauen gemeinsam mit Inke und Julia auf ihr Leben zurück: Damals Kinder, heute Erwachsene, die zum Teil inzwischen mit einer eigenen Familie leben. Als ihre Eltern auseinandergingen, schrieben wir in den meisten Fällen die 80er- und 90er-Jahre. Die nun erwachsenen Trennungskinder berichten, welche Eigenheiten, Päckchen oder auch enorme Lasten sie seither mit sich herumschleppen, aber auch, welche sie schon loswerden konnten. Einige haben sich bis zu den Gesprächen mit Inke und Julia nicht weiter mit dem Familienbruch auseinandergesetzt und kamen trotzdem nicht umhin, in der Rückschau die Wirkung dieses Ereignisses bis ins Heute deutlich zu erkennen – und zu spüren.

Ihre Interviewpartner:innen trafen sie auf öffentlichen Foren oder in beruflichen Beratungssituationen. Viele hatten schon Therapieerfahrung, einige auch (noch) gar nicht. Sie sollen kein umfassendes Abbild davon sein, wie es Trennungskindern als erwachsene Menschen ergeht. Ihre Lebensläufe und -geschichten sind vielmehr wichtige Beispiele dafür, wie verheerend sich die Trennung von Eltern auf die Kinder auswirken kann – vor allem, wenn es an bestimmten Dingen mangelt. Sie zeigen, wie viel Feingefühl und Aufmerksamkeit es braucht, damit Kinder und Jugendliche diese einschneidende Lebensphase möglichst unbeschadet durchstehen. Und wie viel schief laufen kann. Es bedarf der Aufmerksamkeit von uns allen: Eltern, Großeltern, anderen erwachsenen Familienmitgliedern, Hausärztinnen und Kinderärzten, Erzieher:innen in Kindertagesstätten sowie Lehrer:innen. Sie alle haben mit den Kindern zu tun, ihre Aufmerksamkeit und Zugewandtheit kann ein Puffer sein, in einer Zeit, die wie ein Schlag auf die Kinder eintrifft.

Für erwachsene Trennungskinder, die diese Unterstützung nicht hatten, bleibt dennoch die Möglichkeit, offene Wunden zu heilen. Manchen tun dann Gespräche gut, andere greifen zu Zettel und Stift, einige durchdenken die Themen und wieder andere benötigen professionelle Hilfe. Dieses Buch kann helfen herauszufinden, was benötigt wird, und vielleicht auch eine Versöhnung mit der Vergangenheit anstoßen.

Elterntrennung: Die Zeit heilt nicht alle Wunden

Prägung, Erinnerung, Befreiung

von Inke Hummel

Erinnerung, 1987, Flensburg:

Streiten. Lautstark. Es riss mich heftig aus dem Schlaf. Mein Kinderzimmer war dunkel. Ich spürte sofort Angst und Unsicherheit. Die Geräusche kamen von meinen Eltern. Ich konnte keinen Fuß aus meinem Bett setzen. Ich konnte nicht nachschauen, was da vor sich ging. Oder ging ich doch? Ich habe Bilder im Kopf von dieser Nacht, aber ich weiß nicht, ob ich sie wirklich gesehen oder mir zusammen-gereimt habe.

Meine Eltern trennten sich kurz vor meinem zehnten Geburtstag. Es ging ihnen als Paar schon lange nicht gut, weil sie nicht mehr in die gleiche Richtung schauen und Lösungen für entstandene Probleme finden konnten. Mein Vater mochte keine Beratung oder Unterstützung von außen annehmen, um an der Ehe zu arbeiten. Mama war die Hilfesuche allein angegangen, doch ohne ihn hatte es einfach keinen Sinn. Irgendwann sah meine Mutter keinen anderen Weg mehr als zu gehen.

Die Trennung meiner Eltern ist 36 Jahre her. Ich bin heute erwachsen, habe einen Mann, drei eigene Kinder, und doch bin ich ein Trennungskind geblieben. Nur weil Eltern sich trennen, wenn ihre Kinder noch jung sind, ist das zwar nur ein Faktor ihres Lebens,

aber möglicherweise ein prägender. Erwachsene Trennungskinder sind laut oder leise, sportlich oder Leseratten, freigebig oder kleinlich, zufrieden oder unglücklich. Alles ist möglich. Und doch bleibt da diese Vergangenheit, dieser Schnitt in der Familiengeschichte. Ein Davor und ein Danach.

Dass eine Elternbeziehung endet, ist dabei nicht unbedingt dauerhaft beeinträchtigend.¹⁰ Doch die Umstände der Trennung, zum Beispiel die Art des Streitens oder Kontaktpausen und Beziehungsverluste, können Kinder prägen – in vielen Fällen nachhaltig. Erwachsene, die wie ich als Kinder oder Jugendliche eine Elterntrennung durchgemacht haben, sehen diese fast immer als einen wichtigen Einfluss auf ihre eigene Entwicklung an: »Manchmal hört sie [die Scheidung] nie auf.«¹¹ Der US-amerikanische Psychiater Beal und die ebenfalls aus den USA stammende Journalistin Hochman stellen in ihrer Langzeituntersuchung psychischer Spätfolgen von Scheidungen fest: »Noch erwachsene Scheidungskinder beschreiben oft, daß sie das Gefühl hätten, Opfer zu sein.«¹²

Eine Trennung kann eine Krise sein. Und leider gibt es hierfür keinerlei typische Abläufe oder Rituale für Kinder, anders als beispielsweise beim Tod einer Bezugsperson, wo Trauerrituale zur Verarbeitung existieren und heutzutage auch ausgebildete Trauerbegleiter: innen für Kinder zur Unterstützung hinzugezogen werden können. Es gibt zwar seit einigen Jahren auch in Beratungsstellen oder psychotherapeutischen Praxen mitunter Angebote für Kinder und Jugendliche, deren Eltern sich getrennt haben. Aber der Zugang zu diesen ist immer abhängig davon, ob es eine Bezugsperson gibt, die sich darum bemüht. Familiär ist es sehr unterschiedlich, wie gut Kinder und Jugendliche Hilfe dabei bekommen, ihre Gefühle verarbeiten zu können. Bleiben die Kinder allein damit, kann der Umbruch lange nachwirken.

Es gibt natürlich gute Gründe für Eltern, sich zu trennen. Wenn

Erwachsene sich für Kinder entscheiden, ist das kein Versprechen, als Eltern immer ein Paar zu bleiben. Aber es ist wichtig, aus der Kinderperspektive auf Elterntrennungen zu schauen – und damit aus deiner damaligen Perspektive. Du bist als Trennungskind teilweise sicher anders aufgewachsen als andere. Wenn deine Eltern nicht mehr Partner:innen waren, kann das einen Einfluss auf dich als Kind gehabt haben – besonders wenn sie sehr zerstritten waren und ein oder sogar beide Elternteile nach der Trennung ihrer Fürsorgepflicht nicht ausreichend nachkamen oder nachkommen konnten.

Mögliche langfristige Folgen von Elterntrennungen

Starkes Stresserleben hat, gerade im Kindes- und Jugendalter und besonders wenn dessen Verarbeitung sinnvoll unterstützt wird, meist Konsequenzen. Beal spricht in diesem Zusammenhang von der Bedeutung des »Familienstils«¹³, also der Art des Umgangs miteinander. Werden Kinder etwa emotional alleingelassen, können Kinder ihren Entwicklungsaufgaben schlechter nachkommen. Und am tragischsten ist es, wenn sie eine wichtige Bezugsperson verlieren, zum Beispiel die Mutter oder der Vater ganz aus ihrem Leben verschwindet – und sie nicht einmal das Angebot einer neuen Bezugsperson erhalten.

Ich als erwachsenes Trennungskind bin schon ein gutes Stück auf dem Weg gegangen, die Einflüsse von damals abzuschütteln. Als Teenagerin begann ich, mich langsam mit den Problemen auseinanderzusetzen, indem ich Tagebuch schrieb. Als junge Erwachsene gewann das Thema rund um meine eigene Heirat und meine Mutterschaft an Wichtigkeit, weil ich mehr und mehr spürte, wie sehr mich manches noch immer belastete, da es nicht aufgearbeitet war. Davon wollte ich mich befreien und ich bin teilweise noch mit therapeutischer Hilfe dabei.

Als mein Vater 2017 im Sterben lag, hatte ich schon einige Weichen gestellt. In der Situation mussten besondere Gedanken aus mir heraus und sortiert werden. Ich schrieb für das Netzwerk *Bindungs(t)räume* einen Blogtext darüber, wie ich die Beziehung zu meinem Vater empfand, wie sehr ich kämpfte und vor allem wie schmerzhaft es war, dass sein Tod mich aus Eigenschutz so wenig berühren konnte. Die emotionale Taubheit erschreckte mich. Denn eigentlich bin ich kein emotional gleichgültiger Mensch. Es war eine ungesunde Strategie.

Ich bin's, das Trennungskind

Eine Tatsache in meinem Leben, die ich schon mehrfach als abgehakt betrachtet hatte. »Jetzt bin ich durch damit. Jetzt macht das nichts mehr mit mir.« Und dann holt es mich doch wieder ein.

Ich werde jetzt 40. Die Trennung meiner Eltern liegt über 30 Jahre zurück. Viele Momente aus dieser ersten Zeit sind in mein Gedächtnis eingebrannt und haben mein schüchternes, stilles Kinderwesen mitbestimmt. [...]

Es schmerzte mich fürchterlich, dass jahrelang kein einziger meiner Briefe, die ich mit viel Liebe geschrieben, mit Stickern und Stiften verziert hatte, jemals beantwortet wurde und auf Nachfrage die Erklärung kam: »Ich schreibe eben nicht gerne.« Es wäre so wichtig gewesen für mich als Kind, für mich als Teenie, der sich Zeit genommen und versucht hatte, sich zu öffnen, in Kontakt zu bleiben. Über viele, viele Kilometer hinweg.

Es war so traurig, dass der Papa nie eine Frage stellte zu meinem Leben, meinen Freunden, meinen Hobbys, weil ich beim Antworten irgendwo die Mama hätte erwähnen können. Stattdessen herrschte Stille, fast immer. Ich wurde älter, aber blieb immer das Kind für ihn. Er kannte mich nicht, wusste nichts mehr von mir; und ich schwieg. [...]

Ja, es gab Erklärungen von anderen – und welche, die ich mir in meinem Kopf zurechtgelegt hatte; und doch war er der Erwachsene, der sich um sich und mich hätte kümmern sollen, sich Hilfe hätte suchen sollen, damit es hätte gelingen können mit der Eltern-Kind-Bindung. Es liegt in der Hand und der Verantwortung der Eltern, dass die Beziehung Boden hat. [...]

Jetzt sitze ich hier, den Anruf im Ohr, vor dem man sich immer fürchtet, und weine. Nicht vor Trauer über einen wahrscheinlich sehr bald bevorstehenden Abschied. Sondern vor Verzweiflung, weil es nicht in meiner Hand lag, dass ich hier und heute keine Verbindung mehr spüre.

Bitte: sollte kein Weg an einer Trennung vorbeigehen, versucht die Verbindung zu euren Kindern nicht zu verlieren. [...] Die Kinder können nichts für eure Schmerzen! Sie brauchen euch.¹⁴

Auf meinen Blogartikel wurde der SWR aufmerksam und lud mich in eine Talkshow¹⁵ ein, in deren Folge es weitere Gelegenheiten zum Austausch mit anderen erwachsenen Trennungskindern oder auch Eltern in Trennung gab. Eine junge Mutter schrieb mir, dass sie sich aufgrund meiner Geschichte im *Nachtcafé* endlich getraut hat, sich an ihren Vater zu wenden, zu dem der Kontakt nach der Trennung der Eltern verloren gegangen war – und dass sie sich nun wiedersehen würden. Es meldete sich auch eine Frau, die beschrieb, wie schwer ihr der Trennungsalltag mit dem Exmann fiel, dass aber mein Einblick in die Kinderseele ihr die Kraft und Zuversicht gegeben habe, sich weiter ganz stark einzubringen, den Kindern zuliebe.

Auch in einer meiner Beratungen nahm ein Vater Bezug auf den Blogtext und sagte, dass ihn dieser bestärke, um jeden Preis einen guten Kontakt zu seinen Kindern halten zu wollen und auch eine Therapie zu planen, um sich offen mit der gescheiterten Ehe auseinanderzusetzen. In Privatnachrichten auf Twitter öffneten sich

Fremde und Bekannte, die erleichtert waren, endlich über ihre Erfahrungen als erwachsene Trennungskinder sprechen zu können und sich nicht so »anders« zu fühlen.

Es war zu spüren, dass wir erwachsenen Trennungskinder viele sind. In diesem Buch kommen einige davon zu Wort, teilweise unter Pseudonym, da sie immer auch die Geschichte ihrer ganzen Familie erzählen.

Dafür lohnt sich die Preisgabe und Beschäftigung mit solch sehr privaten Geschichten: Andere – heute erwachsene Trennungskinder oder Erwachsene in Trennung – lassen sich inspirieren, finden Motivation, sich mit ihren prägenden Kindheitserfahrungen auseinanderzusetzen. Und sie finden Motivation, es mit ihren eigenen Kindern und auch Partner:innen und letztendlich auch mit sich selbst anders zu machen. Besser. Bindungs- und beziehungsorientierter.

Heute arbeite ich als Familienbegleiterin und zum Glück sind Fragen nach dem Kindeswohl oft die ersten, die Eltern in meinen Beratungen stellen, wenn es um Trennungssituationen geht. Es scheint mehr Bewusstsein dafür vorhanden zu sein, dass Kinder eine Trennung nicht »irgendwie schon verarbeiten«, sondern dass man sie gut im Blick haben muss. Leider war und ist das nicht bei allen Trennungskindern so.

Die Selbstzweifel bleiben

von Julia Theeg

Ich bin Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Traumatherapeutin und Dozentin. In meinem Arbeitsalltag erlebe ich erwachsene Trennungskinder, die mir begegnen als Patient:innen, Eltern, Kolleg:innen. Ich darf ihre Geschichten und Biografien oft dann kennenlernen, wenn der Alltag nicht mehr rundläuft, wenn Ängste das Leben bestimmen oder Konflikte zu heftig werden. Hinter ihren belastenden Gefühlen stehen häufig Selbstzweifel und Ängste, die von verinnerlichten Glaubenssätzen herrühren wie *Ich bin nicht in Ordnung* oder *Ich bin nicht liebenswert*. In den vielen Interviews, die Inke und ich mit erwachsenen Trennungskindern führen durften, erlebten wir Selbstwertprobleme und Ängste als Grundthema ihrer Gefühlswelt, ihres Verhaltens und letztlich auch ihrer Beziehungen.

Selbstwertprobleme und Verlustängste zeigen sich etwa in Partnerschaften, wenn eigene Bedürfnisse und Wünsche zurückgestellt werden. Das erwachsene Trennungskind hat möglicherweise das Muster verinnerlicht *Meine Meinung zählt nicht* und zieht sich mehr und mehr zurück. Selbstwertprobleme können aber auch Streit befeuern, weil die Erfahrung noch so tief sitzt, dass man nur, wenn man sich lautstark und wütend äußert, überhaupt gesehen wird: »Ich bin eh nichts wert, deswegen werde ich so oft übersehen. Also muss ich möglichst laut sein und dafür kämpfen, überhaupt gesehen zu werden.«

Meine Lieblingsfrage als Therapeutin ist dann: »Kennen Sie diese Ängste und Selbstzweifel von irgendwoher?« Dieser Teil der Zusammenarbeit ist oft schmerzlich, die Erkenntnis, dass dieses Gefühl, nicht wertvoll zu sein, sich nicht geliebt zu fühlen, oftmals aus der eigenen Kindheit entsprungen ist. Das können ganz unter-

schiedliche Erlebnisse sein. Auch wenn ich oft sage: »Sie können mir das ruhig erzählen, ich habe fast alles schon gehört und kann es aushalten«, so bin ich doch jedes Mal wieder berührt, welche Spuren Erlebnisse aus der Kindheit an Menschen hinterlassen. Ich möchte hier nicht alles aufzählen, was man Kindern antun kann. Die Erfahrungen aus meiner praktischen Arbeit und den Interviews zu diesem Buch zeigen, dass das Leid der erwachsenen Trennungskinder häufig verbunden ist mit sehr konfliktreichen Elterntrennungen, die mit Gewalt oder emotionaler Vernachlässigung einhergingen.

Es geht mir in meiner Arbeit und auch in diesem Buch nicht darum, zu bewerten, wie schlimm die Erlebnisse aus unserer Sicht sind, sondern darum, aufzuspüren, wie die heutigen Erwachsenen diese Kindheitserlebnisse überwinden konnten und was sie heute tun können, um befreiter zu leben.

Das Buch richtet sich an erwachsene Trennungskinder, das heißt aber nicht, dass nicht auch viele andere Menschen diese Themen kennen und möglicherweise von unseren Sichtweisen profitieren können.

Prägungen aus der Kindheit verstehen

Der renommierte Bindungsforscher John Bowlby hat immer wieder darauf hingewiesen, dass es die grundlegende Natur des Menschen ist, Bindungen einzugehen und zu versuchen, sie aufrechtzuerhalten.¹⁶ Wenn Kinder Elterntrennungen miterleben, ist das Zuhause so, wie sie es bisher kannten, oft nicht mehr vorhanden, und das ruft bei Kindern Ängste, Unsicherheiten und auch Wut hervor. In der Regel gehen diese Gefühle zur Elterntrennung vorüber, schwächen sich wieder ab und lösen sich im Verlauf der Entwicklung auf, wenn die Kinder merken: »Meine Eltern sind weiterhin für mich da, sie kümmern sich.«

Doch wozu tragen einige Trennungskinder auch als Erwachsene noch die Spuren der Elterntrennung in sich? Welche Gründe gibt es dafür, dass sie an sich zweifeln, sich seit der Trennung ihrer Eltern weniger wertvoll fühlen, obwohl das in der Regel schon so lange her ist? Wenn die Elterntrennung sehr konfliktreich ist, die Eltern nicht im Sinne der Kinder handeln, sondern Kinder zwischen den Eltern stehen oder auch die Beziehung zu einem Elternteil sich stark verändert oder ganz abbricht, können die Bedürfnisse der Kinder verletzt werden. Das kann auch passieren, wenn die Elterntrennung zwar immer wieder angekündigt, jedoch nicht vollzogen wird. Auch in einer solchen On-off-Beziehung kann eine Bindungsunsicherheit entstehen und die psychischen Bedürfnisse der Kinder können verletzt werden. Nicht selten wünschten sich die Kinder eine Elterntrennung, um endlich eine Klarheit zu bekommen.

Exkurs: Was sind psychische Grundbedürfnisse?

Eine gesunde psychische Entwicklung gelingt am besten, wenn unsere psychischen Grundbedürfnisse erfüllt werden. Doch welche sind das? In der psychologischen Fachliteratur gibt es verschiedene Ansätze, diese zu umreißen. Ich beziehe mich hier auf die Forschungsergebnisse und Ausführungen des renommierten Psychotherapeuten Klaus Grawe. Er beschreibt vier elementare psychische Grundbedürfnisse¹⁷:

- Bindung und Sicherheit
- Orientierung und Kontrolle
- Selbstwerterhöhung
- Lustgewinn bzw. Unlustvermeidung

Gerade in den ersten Lebensjahren werden diese Grundbedürfnisse von den Eltern oder engen Bezugspersonen erfüllt. Im Laufe des Le-

bens gewinnen außerhäusliche Erfahrungen durch Schule, Freundschaften und Hobbys immer mehr an Bedeutung. Eine gute Integration in diese Lebensbereiche gelingt, wenn die Bedürfnisse von Kindern geachtet wurden. Werden diese verletzt oder dauerhaft nicht befriedigt, kann dies zu einer »Schädigung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens führen«¹⁸.

Wenn also im Rahmen der Elterntrennung oder auch bei anderen schmerzhaften Erlebnissen diese psychischen Grundbedürfnisse über eine lange Zeit verletzt werden, dann kann das für die Kinder sehr schmerzhaft sein. Oft entwickeln sie in Folge automatisch Strategien, um mit diesen Verletzungen umzugehen. Manche Kinder fühlen sich verantwortlich und helfen besonders viel, einige Kinder stellen ihre Bedürfnisse zurück und setzen eine Maske der Fröhlichkeit auf, weitere Kinder versuchen, die Harmonie herzustellen und Streit zu schlichten, und wieder andere sind gereizter und reagieren sogar aggressiv. Diese Verhaltensweisen der Kinder sollten als Hinweis verstanden werden, dass es den Kindern nicht gut geht und sie die Trennung ihrer Eltern mit Sorge und Angst belastet. Werden die Warnsignale nicht erkannt, erfahren Kinder nicht die Zuwendung, die sie brauchen, können sich diese Muster verfestigen und bis ins Erwachsenenalter bestehen bleiben.

In den Interviews zu diesem Buch haben uns viele erwachsene Trennungskinder berichtet, dass sie gerne »rauswollen aus den alten Mustern«. Denn häufig hindern alte Strategien die Erwachsenen daran, Konflikte zu führen, ihre Meinung zu vertreten oder ihre eigenen Grenzen zu achten.

Den Schmerz anerkennen

Wenn du an die Trennung deiner Eltern denkst, was löst das heute in dir aus? Konntest du die Zeit gut verarbeiten? Wenn du dich erinnerst, spürst du aktuell noch Trauer, Angst oder Wut? Merkst



Erster Teil

**Blick auf
meine Gefühle**

Geringer Selbstwert

Jeder Mensch hat einen Blick auf sich selbst und bewertet sich automatisch, ohne dass ihm das immer bewusst ist. Dieser Eindruck bestimmt das Selbstwertgefühl. *Wie sehe ich mich?* Diese innere Sicht beeinflusst das Wohlbefinden und die Kraft, mit der jeder durchs Leben geht. Die Grundlage für die Entwicklung des Selbstwertgefühls sind die Erfahrungen in den ersten Lebensjahren. Ein stabiles Urvertrauen zwischen Kind und Eltern ermöglicht es dem Kind, ein positives Selbstbild zu entwickeln und Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten zu bekommen. Das stärkt!

Kein Platz für eigene Wertschätzung

Eine Elterntrennung kann das seelische Wohlbefinden trüben, das für ein gutes Selbstwertgefühl notwendig ist. Es kann besonders dann längerfristig vermindert sein, wenn mit der Trennung starke Belastungen einhergehen, wie beispielsweise heftiges Streiten, fehlende Verlässlichkeit oder mangelnde elterliche Unterstützung der Kinder. Denn Orientierung und Kontrolle sind neben Bindung und Selbstwerterhöhung menschliche Grundbedürfnisse. Kinder sollten sich in der Beziehung zu ihren Eltern sicher fühlen, sie als vorhersehbar erleben.

Ist das nicht so, kann sich die stärkende Selbstüberzeugung *Ich bin liebenswert. Ich werde gesehen. Ich bin ein wertvoller Mensch. Ich bin wichtig. Ich reiche aus. Ich kann etwas!* in ein verunsicherndes Grundgefühl von *Ich bin nicht genug. Ich kann nichts!* verändern. Das Kind empfindet sich folglich als fehlerhaft und betrachtet sich übertrieben selbstkritisch.

Benötigen Eltern im Zuge einer Trennung ihre Kräfte für sich selbst oder reden zum Beispiel aufgrund eigener Verletzungen

schlecht über das andere Elternteil, kann es beim Kind zu Loyalitätskonflikten kommen. Gerade kleine Kinder können noch nicht einordnen, dass nicht sie die Probleme der Eltern verursachten, und entwickeln Schuldgefühle.

Die Trennung selbst kann außerdem Fragen wie *Haben sie sich gegen mich entschieden? Bin ich nicht liebenswert? Bin ich schuld an der Trennung?* im Kind aufkommen lassen. Wenn Eltern selbst, Bezugspersonen, Berater:innen oder Therapeut:innen die Situation nicht einordnen oder begleiten, können sich diese Einstellungen manifestieren und sich auf die Beziehungsfähigkeit der Kinder auswirken. Ist das bei dir so gewesen, kann es unter Umständen so sein, dass du dich weder in der Eltern-Kind-Beziehung noch in anderen Beziehungen als wertvoll empfunden hast oder empfindest.

Ich bin nicht wertvoll. Ich mache so viele Fehler. Solche inneren Sätze, die Kinder häufig nicht aussprechen, sondern fühlen, sind Hinweise auf ein geringes Selbstwertgefühl. Parallel kann ein starkes Schamgefühl entstehen (teilweise auch zusätzlich befeuert durch veränderte Lebensbedingungen und finanzielle Einschränkungen): *Andere sehen, dass ich nicht wertvoll bin und viele Fehler mache.* Das schwächt das Selbstwertgefühl dann noch mehr: *Ich bin nicht in Ordnung, wie ich bin.*

Erinnerung von Inke:

Ich kannte die Ängste, was andere wohl über mich denken könnten. Mir fehlte die Selbstsicherheit, darüberzustehen, viel zu häufig. Jedes kleine Zeichen, das vielleicht nicht mal eines war, verunsicherte mich: War jemand sauer? Hatte ich etwas Blödes getan? Verriet jemand anvertraute Geheimnisse weiter? Lief diese Freundschaft bald aus? Mein Wunsch nach Verbindung war groß. Meine emotionale Abhängigkeit und meine Angst vor erneutem Verlust ebenso.

Ein vermindertes Selbstwertgefühl hat großen Einfluss auf die weitere Entwicklung eines Kindes und auf seinen Alltag. Was es empfindet, wirkt in sein Denken und schließlich auch in sein Handeln hinein. Möglicherweise bewirkt das geringe Selbstwertgefühl sogar, dass ein Kind beginnt, jegliche Gefühle zu vermeiden. Besonders wenn Eltern eigene Verletzungen erlitten haben und aufgrund mangelnder Ressourcen kindliche Gefühle nicht ausreichend begleiten konnten, kann es sein, dass deren Kinder den inneren Satz *Meine Gefühle sind unwichtig, ich bin unwichtig* mitnehmen. Das heißt dann, solche Kinder teilen sich weniger mit oder entwickeln psychosomatische Beschwerden wie beispielsweise Bauchschmerzen.

Erlebt das Trennungskind die Elternbeziehung als geprägt von Machtausübung, Kampf oder Ablehnung, kann das Einfluss darauf haben, wie wenig es an seine Selbstwirksamkeit und an ein Leben unter eigener Regie und die Kontrollierbarkeit des Miteinanders glaubt. Dies überträgt sich im Alltag von Kindern oder Jugendlichen dann möglicherweise auf Freundschaftsbeziehungen, auf die Leistungsfähigkeit in der Schule und führt manchmal auch zu psychischen Erkrankungen wie Angst oder Depression. Ein Teufelskreis aus schlechten Erfahrungen kann entstehen. Und nicht selten bleibt das dauerhafte Gefühl, wertlos zu sein.

Mobbing – Verstärktes Leiden in der Schule und danach

Hast du als Kind erfahren, dass du gesehen wurdest, dass deine Anliegen wichtig sind, empfindest du dich selbst als wertvoll und selbstwirksam. Überzeugungen wie *Ich kann was* und *Ich schaffe das* sind dann in Lern- und Leistungssituationen handlungsleitend, sorgen dafür, dass man sich etwas zutraut und selbstsicher reagiert.

Wie erlebst du dich, besonders in Interaktion mit deiner Familie? Hast du keine stärkenden Erfahrungen gemacht, kann dein Selbstbild schlechter, dein Selbstwert geringer sein. Du hast dann

eine eher negative Einstellung zu dir selbst. Solche Erfahrungen werden häufig auf alle anderen Lebensbereiche generalisiert.

Kinder lernen Beziehung in Beziehung zu ihren Eltern. Dazu gehört auch, üben zu dürfen, Hilfe in Anspruch zu nehmen sowie das Erlernen einer konstruktiven Streitkultur. Für Mitglieder von Trennungsfamilien gehört all dies häufig nicht zu ihrer Erlebniswelt. Mehrere Gespräche mit erwachsenen Trennungskindern für dieses Buch haben ein solches Bild bestätigt.

Teilweise sind die heute erwachsenen Trennungskinder im Jugendalter in der Schule oder der Freizeit Mobbingopfer geworden, wie nicht nur das Interview mit Nike zeigte. Mobbing trifft Scheidungskinder gleich häufig wie Kinder aus unentzweiten Familien. Aber beispielsweise Anzeichen für verringerte finanzielle Möglichkeiten nach der Trennung können natürlich ein Auslöser für den Beginn von Ausgrenzung sein. Ein geringer Selbstwert kann dazu beitragen, dass die/der Betroffene in der Opferrolle verharret und sich keine Hilfe sucht. Gleichzeitig summieren sich die Belastungen möglicherweise für alle Familienmitglieder und die Eltern haben wenig Kapazitäten, das Kind emotional zu begleiten – was den Leidfaktor noch mehr steigert.

Nadine wurde als Halbweise größtenteils bei ihren Großeltern groß. Ihre beruflich sehr eingespannte Mutter heiratete erneut, als das Mädchen im Einschulungsalter war, und bekam eine weitere Tochter. Die Großmutter unterstützte Nadine dabei, kochen zu lernen, aber sonst erfuhr das Mädchen keinerlei familiäre Wärme. Stattdessen erlebte sie verbale und auch körperliche Gewalt: Die Oma fand sie zu dick, ihre Mutter schlug sie mit der Hand oder einem Kochlöffel und auch der alkoholranke Stiefvater ohrfeigte sie. Die Streitkultur unter den Erwachsenen war ebenfalls desaströs und das Mädchen hatte kein Vorbild für ein beziehungsstarkes Miteinander. Als Nadine