

## LEBENS RATGEBER

VON TABITHA GASSNER\*

### Glückliche Scheidungskinder

**A**usgelaugt von den ehelichen Streitereien und Machtkämpfen, erklärt Fabienne M. mit leiser Stimme: «Ich weiss, für mich und meinen Mann ist eine Scheidung der einzige Ausweg. Aber wenn ich an unsere Kinder denke, befallen mich Schuldgefühle.» In der Schweiz wird beinahe jede zweite Ehe geschieden. Laut Schätzungen haben zehn Prozent aller Schulkinder geschiedene Eltern. Schwierig ist es für Kinder, bereits mit Eltern zu leben, deren Ehe kaputt ist. Denn Kinder können sich nicht abgrenzen und beziehen die negativen Gefühle auf sich. Deshalb ist entscheidend, dass sich die Eltern darüber einigen, wie sie die Trennung bewältigen. Denn für die Kinder ist es wichtig, möglichst bald wieder klare Verhältnisse zu haben. Das fordert von den Eltern ein Mindestmass an Übereinstimmung. Die Fragen der Kinder sind dabei oft erstaunlich pragmatisch: Wer bringt mich dann zur Schule? Wo sind meine Spielsachen? Dass die Kinder mit altersspezifischen Symptomen und Angst auf die neue Situation reagieren, ist normal und angemessen. Deshalb sind sie noch keineswegs traumatisiert. Kinder können Krisen überwinden und Schmerzen verarbeiten. Laut Remo H. Largo brauchen Kinder in Krisensituationen vor allem eins: Zeit für Nähe und Gespräche. Das Wichtigste ist, dass die Kinder nach der Scheidung die Erfahrung machen, dass sie nicht verlassen sind. In diesem Fall spricht er gar von glücklichen Scheidungskindern.

**F**abienne M. und ihr Mann haben den Kindern die Trennung gemeinsam mitgeteilt. Die Eltern lassen die Kinder möglichst an ihren Entscheidungen teilhaben. So wissen sie, was in ihrem Leben passiert, und das gibt ihnen Sicherheit. Und je besser die Kinder die Situation meistern lernen, desto weniger Schuldgefühle plagen die Eltern.

\*Tabitha Gassner ist Mitarbeiterin im Samowar Meilen, Tel. 044 924 40 10; gassner@samowar.ch. Literaturtipp: M. Czernin, R. H. Largo: Glückliche Scheidungskinder – Trennungen und wie Kinder damit fertig werden. Piper Verlag, München, 2003.