



Jedes Jahr  
gibt es in  
Deutschland  
**160.000**  
Scheidungskinder.

**90 Prozent**  
davon  
bleiben bei der  
Mama.

Wenn die Eltern auseinandergehen, bedeutet das auch für den Nachwuchs eine extreme Veränderung

# Scheidungskind ein Leben lang?

**B**is dass der Tod uns scheidet...“ gilt schon lange nicht mehr als allein denkbare Ende einer Beziehung. Inzwischen wird jede dritte Ehe geschieden. Pro Jahr sind 160.000 Kinder davon betroffen.

Wie die Mädchen und Jungen mit der Trennung von Mama und Papa umgehen, hängt nach Einschätzung von Fachleuten vom Verhalten der Eltern ab. Gibt es ständig Streit, hat das durchaus negative Folgen auf das Selbstwertgefühl und die Entwicklung der Kids. Depressive Stimmungen und diffuse körperliche Beschwerden können die Folge sein.

Eine Reihe von Studien belegt auch, dass die Ehen von Scheidungskindern öfter scheitern. US-Forscher vermuten sogar, dass dahinter soziale Vererbung steht, das ist aber umstritten.

Andererseits ist nachgewiesen, dass Kinder durchaus belastbar sind. Erleben sie die getrennt lebenden Eltern als fröhliche, zufriedene Menschen, dann ist eine Scheidung nicht das Ende der Welt. Kids aus Trennungsfamilien entwickeln sogar mehr Sozialkompetenz, sind flexibler, können sich schneller auf Herausforderungen einstellen und wissen, wie man Konflikte besser löst.



**UNSERE EXPERTIN:**  
**Susanne Strobach**  
ist Mediatorin  
und Coach, lebt und  
arbeitet in Wien.  
[www.susanne-strobach.at](http://www.susanne-strobach.at)

**Als Paar auseinandergehen, aber für die Kinder engagierte Eltern bleiben – kann das funktionieren?**

► Ja. Es geht darum, gemeinsam fröhliche Momente zu erleben, denn die schenken Geborgenheit und das Gefühl, geliebt zu werden. Wichtig ist, zu klären, was es für Sie persönlich bedeutet, eine gute Mutter, ein guter Vater zu sein. Fragen Sie auch Ihr Kind, was es darunter versteht. Gehen Sie weg vom Argumentieren und Interpretieren, gehen Sie in den Dialog.

**Wie soll ich mit Wut oder Vorwürfen meiner Kinder umgehen?**

► Wutausbrüche gehören dazu, sie sind Teil der Trauer. Es ist wichtig, sie zuzulassen. Das Kind muss nur ler-

nen, mit Wut umzugehen, ohne anderen zu schaden. Der größte Fehler ist, auf Vorwürfe wie „Du bist schuld, dass Papa ausgezogen ist!“ einzugehen. Falsche Reaktion: „Wer sagt das?“ Richtige Reaktion: „Du bist wütend, weil wir nicht mehr zusammen sind. Das wäre schön, aber manchmal ist das leider nicht möglich. Was meinst du, was wäre die zweitbeste Lösung? Was ist für dich wichtig? Was kann ich tun, dass du dich jetzt im Moment ein kleines bisschen besser fühlst?“

**Fühlen sich Kinder nicht trotzdem hin- und hergerissen. Also ständig zwischen den Stühlen?**

► Natürlich fügt man mit der Trennung kurzfristig Schmerzen zu. Aber Kinder lernen daraus auch viel. Es gibt diesen wundervollen Satz: „Ich kann meine Kinder erziehen wie ich will, sie machen mir trotzdem alles nach.“ Das bedeutet, dass man als Mutter oder Vater in erster Linie auf sich selbst achten muss. Nur glückliche Eltern haben auch glückliche Kinder. Das Entscheidende ist, dass

Eltern vorleben können, wie man mit Krisen umgeht. Und wie man sich fair mit anderen auseinandersetzt.

**Wie kann man die Trennung und den Wechsel zwischen Mama und Papa für die Kids leichter machen?**

► Das Kind erlebt, dass es nur entweder Mama oder Papa haben kann und nicht mehr beide zusammen. Es macht die Erfahrung, dass Liebe etwas ist, das aufhören kann. Das weckt die Angst: Wann hört die Liebe zu mir auf? In dieser Zeit brauchen Kids die Bestätigung, dass Vereinbarungen verlässlich eingehalten werden. Das gibt ihnen Sicherheit und Vertrauen.



**DVD-Tipp:**  
Susanne Strobach, Eveline Amort: „Glücklich trotz Trennung“. 39,90 Euro. Über [www.mediatoren-shop.com](http://www.mediatoren-shop.com)

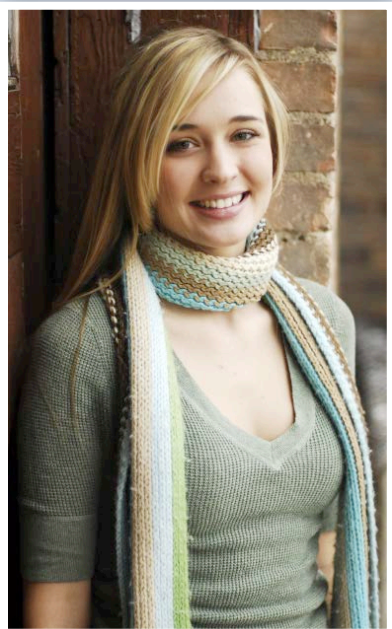
Larissa (21) und Leo (18):  
**„Wir würden unseren Kindern nie eine Scheidung antun“**

■ „Die Trennung unserer Eltern hätte ich ohne meine große Schwester nicht verkraftet. Ich war neun, als Papa plötzlich auszog und fühlte mich von ihm im Stich gelassen. Auf Mama war ich sehr böse, ich gab ihr die Schuld, dass Papa uns verlassen hat. Ich war traurig und wütend, kam überhaupt nicht mit der Situation klar. Larissa war in dieser Zeit immer für mich da, ging mit mir sogar Fußball spielen. Heute sind wir uns einig: Wir möchten beide einmal heiraten und Kinder haben. Aber wir werden darauf achten, dass unsere Ehen nicht geschieden werden.“



Katharina (23):  
**„Ich habe Angst vor zu viel Nähe“**

■ „So lange ich denken kann, waren Mama und ich alleine. Zu meinem Vater habe ich bis heute ein sehr distanzierendes Verhältnis. Männer sind mir generell sehr suspekt. Ich weiß nicht, wie sie ticken, und ich traue ihnen auch nicht. Ich denke immer, wenn mich mein eigener Vater einfach verlassen hat, was kann ich dann von einem Fremden erwarten? Ich habe Probleme, Nähe zuzulassen. Sie jagt mir Angst ein, weil sie meine Furcht vor einem neuen Verlust noch größer macht.“



Franziska (15):  
**„Die Scheidung war für mich die beste Lösung“**

■ „Die Trennung meiner Eltern liegt erst zwei Jahre zurück, und ich bin ehrlich gesagt froh, dass die beiden nicht mehr gemeinsam mit mir unter einem Dach leben. Sie stritten sich in den letzten Jahren wegen jeder Kleinigkeit. Und wenn sie sich mal nicht lautstark zankten, war die Stimmung mies. Ich wollte gar nicht mehr zu Hause sein, war nur noch gestresst. Inzwischen ist das Verhältnis entspannt, sie können heute sogar zusammen lachen. Darüber bin ich froh.“



Alexander (35):  
**„Ich kämpfte jahrelang um die Liebe meines Vaters“**

■ „Ich war zwölf, als mein Vater mir erklärte, dass er sich in eine andere Frau verliebt hat und Mama verlassen wird. Klar hat er mir versichert, dass er mich liebt. Aber kurz darauf bekam er mit seiner neuen Frau ein Baby, und ich platzte fast vor Eifersucht. Ich dachte immer, ich muss um Vaters Liebe kämpfen, sah meine Halbschwester als Konkurrenz. Schließlich durfte sie mit Vati leben, während ich ihn nur am Wochenende sah. Ich habe Vati gestresst, weiß ich heute. Aber er hielt immer zu mir.“

**Peraspiron**

„Ich fühle mich sicherer.  
 Ich habe das Schwitzen und den  
 Schweißgeruch im Griff.“

Dr. Ina Peraspiron Neurologie



**Schützt bis zu 5 Tage.  
 Für ein neues Lebensgefühl.**

Peraspiron enthält Mircium, die Ihren Körper effektiv vor einem Blaseninfekt schützen, ein neues Lebensgefühl, eine Beseitigung von Unwohlsein, Nervosität und Müdigkeit, ein intensives Wohlbefinden und ein gesundes Leben bis zu 5 Tagen.

- Individuelle Hilfe bei allen Beschwerden
- Persönliche Beratung und besten Kontakt
- Einmalige Einnahme ausreicht für mehrere Tage

Peraspiron ist ein  
 innovatives Produkt

