

SOS Détresse

Trennung und Scheidung

Wenn sich ein Paar entschließt, dass es in der bisherigen Form nicht weiter zusammenleben kann und die Familie sich auflösen muss, gehen damit häufig ganz tiefgreifende Veränderungen für die Familienmitglieder einher. Eine Trennung bzw. Scheidung zu durchleben ist meist für alle Beteiligten sehr aufwühlend, traurig und verletzend. Was einmal war, ist nicht mehr. Wir wissen nicht mehr, wie es weitergehen soll, fühlen uns hilflos und überfordert. Und doch, so schmerzvoll eine Trennung auch ist, so kann sie dennoch eine Chance für ein neues Familienleben sein, welches weniger von den alltäglichen Streitereien belastet ist.

Wie ist es möglich, eine Trennung so zu gestalten, dass die Kinder und beide Partner möglichst unbeschadet aus ihr hervorgehen? Wie schaffen wir es, weiter respektvoll miteinander umzugehen? Eine solche „gute Trennung“ erfordert nicht wenig emotionale Kraft aber sie ist machbar. Auch soziale Kompetenz und die Fähigkeit sich Unterstützung zu suchen sind hier besonders wertvoll.

Kinder brauchen guten Kontakt zu beiden Eltern.

Von den Belastungen einer Trennung sind Kinder meist in besonderer Weise betroffen. Sie können das was passiert noch nicht wirklich begreifen und einordnen. Je nach Alter nehmen Kinder die Bedrohung der Familiensituation schon früh wahr, oft eher unbewusst. Sie reagieren häufig mit Verunsicherung, Ängsten und Konzentrationsstörungen, mit Verhaltensauffälligkeiten oder extremer Anpasstheit. Durch eine Trennung der Eltern kann zudem das Grundvertrauen eines Kindes in die Verlässlichkeit von Beziehungen nachhaltig erschüttert werden. Sie müssen miterleben, wie etwas so Selbstverständliches wie die Beziehung der Eltern einfach zerbricht. Auch ihr Selbstwertgefühl kann sehr unter der Trennung leiden.

Wir können Kindern viel Leid ersparen, wenn wir dafür Sorge tragen, dass der Bruch der Paarbeziehung nicht gleichzeitig auch zum Bruch der elterlichen und familiären Beziehungen führt. Gerade diese Beziehungen bleiben immer bestehen. Es steht in der Verantwortung der Eltern, diese Beziehungen zuzulassen und weiterhin zu pflegen. Kinder brauchen, um sich gut entwickeln zu können, die Zuneigung und die Zuwendung beider Eltern.

Was steht jetzt an?

Zu den emotionalen Belastungen, die eine Trennung mit sich bringt, ergeben sich aus

der veränderten Lebenssituation auch viele praktische Probleme: die finanzielle Lage verändert sich, eventuell gibt es eine neue Arbeitssituation, es werden vielleicht Wohnungs- und Schulwechsel notwendig, die Kinderbetreuung muss neu organisiert werden. Es müssen Vereinbarungen für die Besuchsregelung getroffen werden, unter Umständen gibt es auch rechtliche Streitigkeiten und erbitterte Auseinandersetzungen mit dem Ex-Partner usw.

Wo finden sie Rat?

Die Anforderungen die eine Trennung bzw. eine Scheidung an uns stellt sind sehr komplex. Wir müssen ihnen aber nicht hilflos gegenüberstehen. Das Ministerium für Familie und Integration hat in Zusammenarbeit mit der „Arbeitsgemeinschaft Qualitätsmanagement Psy“ (AG-QM-Psy) und anderen Autoren einen [Ratgeber](#) zum Thema „Familien in Trennung und Scheidung“ im Internet veröffentlicht, der viele dieser Themen aufgreift und Anregungen zu geeigneter Hilfe gibt. Diesen möchten wir Ihnen wärmstens empfehlen.

Sie finden hier ausführliche Informationen zu folgenden Themen:

- Auswirkungen von Trennung und Scheidung auf Kinder
- Umgang mit Kindern vor, während und nach der Trennung
- Tipps zur Besuchsregelung
- Veränderungen im Familienleben und im sozialen Umfeld
- Beratung und Mediation bei Trennung und Scheidung
- Adressen für rechtliche Fragen
- Adressen von Beratungsstellen
- eine Bücherliste zum Thema Trennung und Scheidung
- u.a.