

Trennung und Scheidung

Von Abbruch, Umbruch
und Aufbruch

12.03.2018

Evangelische Fachstelle Alleinerziehende
Nürnberg und Nordbayern



Trennung als Krise

- 🌀 Trennung und Abschied werden als krisenhaft und bedrohlich erlebt
- 🌀 Bisherige Lebensplanung bricht zusammen
- neue Perspektiven zu entwickeln dauert
- 🌀 Schuldgefühle gegenüber den Kindern
- 🌀 Gemeinsames Sorgerecht und Umgangsrecht erfordern viel Kommunikation
- 🌀 hohes Konfliktpotential



Überblick

- 🌀 Trennung als Prozess in 3 Phasen
- 🌀 Blick auf die Kinder/Jugendlichen in Trennungsprozessen
- 🌀 Aufbruch und Neuanfang



Trennung als Prozess

-  **Vor-Scheidungsphase**
bis zur Entscheidung
-  **Trennungsphase**
von der Trennung zur Scheidung
-  **Nach-Scheidungsphase**
von der Scheidung zur neuen
Lebensform

Ambivalenz

emotionale
und juristische
Trennung

Aufarbeitung



- 🌀 Phase der Entliebung
- 🌀 Ungleichzeitigkeit im Abschiedsprozess
- 🌀 Gefühlsschwankungen - Unentschlossenheit
- 🌀 Rücknahme gegenseitiger Erwartungen



Vor-Scheidungsphase

- 🌀 Emotionaler Rückzug - Schweigen oder chronische Konfliktspannung in der Familie präsent - und für die Kinder spürbar
- 🌀 „Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt“
- 🌀 Suche nach Verbündeten

➔ **Eigenständige Entscheidung notwendig**



Trennungsphase

emotionale
und juristische
Trennung



Trennungsphase



- 🌀 Beunruhigende Phase:
Das ICH ist besonders verletzlich
- 🌀 Ungleichzeitigkeit von
Trennungsaktivem und Trennungspassivem
- 🌀 Zuspitzung der Emotionen:
Wut, Trauer, Verzweiflung, Angst, innere Leere
- 🌀 „Umsortieren“: Veränderung und Anpassung

Paarbeziehung gescheitert/beendet

➡ **Elternbeziehung geht weiter**



Trennung als Belastung

- 🌀 Schuld- und/oder Wutgefühle sind groß
- 🌀 Trennung nicht akzeptiert
- 🌀 Eigene Anteile am Scheitern nicht erkennen
- 🌀 Suche nach „Ausgleich“ für vermeintliches Unrecht



Trennungsjahr = Trauerjahr

- 🌀 Trennung bedeutet viele Verluste:
 - Verlust von Hoffnung und Lebensplanung
 - Verlust von Vertrautem und Gewohntem
 - Verlust von vielem, was auch gut war
 - Verlust von gesellschaftlichem Status und Rolle
- 🌀 Zulassen des Trennungsschmerzes
- 🌀 Annehmen der Schuld und des Verlustes



Trauerarbeit eröffnet den Weg zur emotionalen Ablösung



Trennung als Chance

🌀 Krisenbewältigung als Chance für Veränderung und Neuanfang

- Selbstbestimmter leben
- Stärkung der eigenen Identität

🌀 Weitere Faktoren

- ökonomische Situation
- Aufgabenverteilung vor der Trennung
- Ehedauer
- soziales Unterstützungsnetz
- bei wem die Kinder überwiegend leben

**Reorganisation der Beziehungen
als zentrale Aufgabe**



Kinder / Jugendliche

- 🌀 Immer betroffen von einer Trennung der Eltern
- 🌀 Hohe Belastungen direkt nach der Trennung
- 🌀 Mittelfristige Anpassung an die Situation, später keine Unterschiede erkennbar
- 🌀 Bewältigung hängt ab
 - vom Alter
 - vom Geschlecht
 - von persönlichen Ressourcen
 - von der Erziehungskompetenz
 - von sozioökonomischen Rahmenbedingungen!!



Kinder / Jugendliche

Lang anhaltende Konflikte der Eltern haben negative Auswirkungen:

- unterminieren die elterlichen Erziehungs Kompetenzen (ungünstiges Rollenbild)
- tragen zur emotionalen Verunsicherung bei
- erhöhen das Risiko für Koalitionsdruck und damit für Loyalitätskonflikte der Kinder

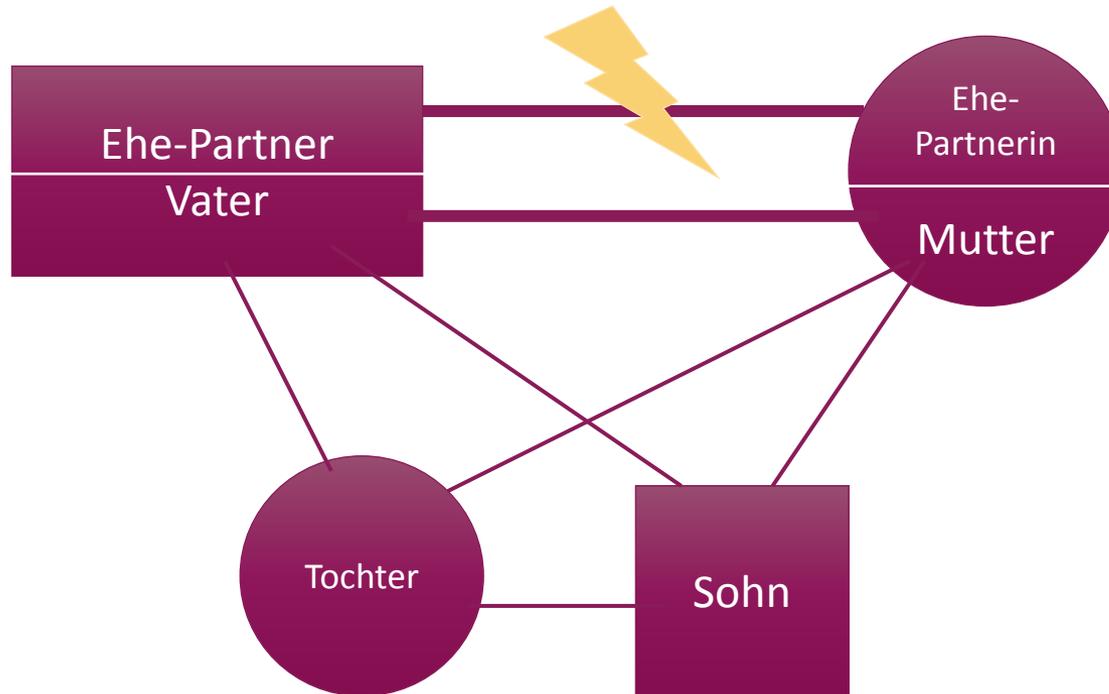
Kinder werden Nomaden:

- Sie pendeln zwischen der Wohnung des Vaters und der Mutter (je nach Kontakt: jedes 2. Wochenende, auch unter der Woche, wöchentlich,...)

Oder haben keinen Kontakt mehr zu einem Elternteil



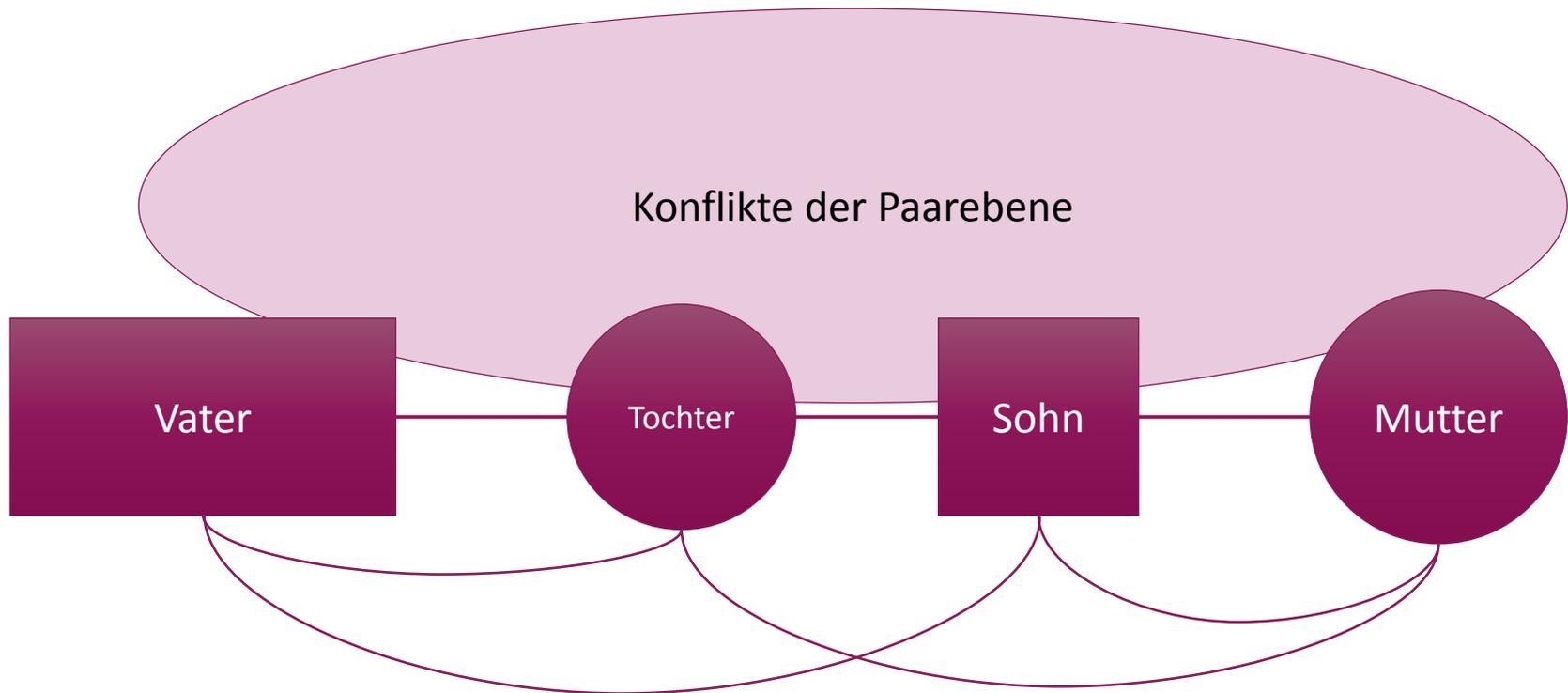
Familien-Kommunikation



Kernfamilien Struktur



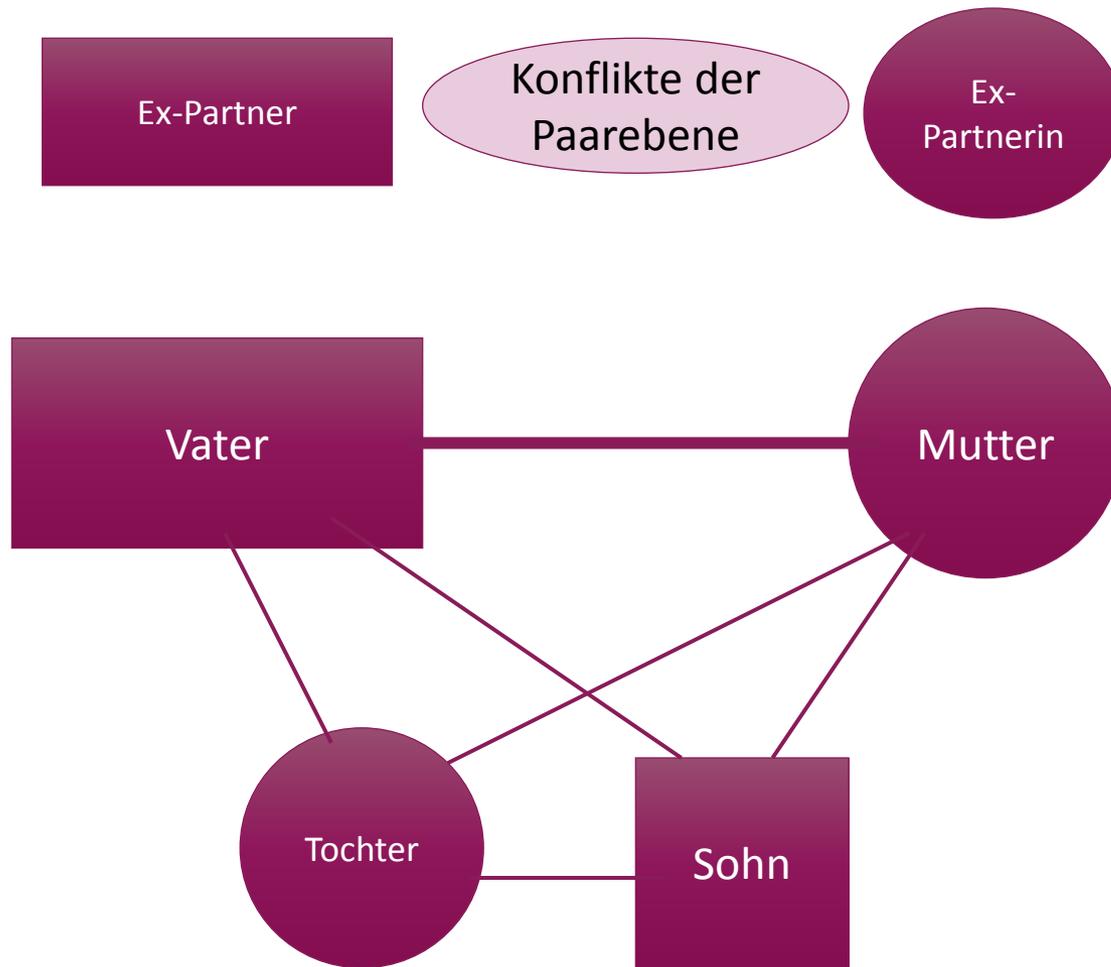
Familien-Kommunikation



Desintegrierte-Trennungsfamilien-Struktur



Familien-Kommunikation



Integrierte-Trennungsfamilien-Struktur



Kinder / Jugendliche

- 🌀 Kinder haben kein Problem mit getrennt erziehenden Eltern.
- 🌀 Sie entwickeln oft mehr Selbstverantwortung und Organisationskompetenz, sie sind eigenständiger und aktiver auf der Suche nach Lösungen.
- 🌀 Entscheidender sind
 - ① Fürsorge, Verlässlichkeit und Zuwendung im Alltag
 - ② die materielle Situation der Familie (z.B. eigenes Kinderzimmer, Teilhabe an Freizeitmöglichkeiten, ...)

➡ **Armut und Vernachlässigung belasten mehr.**



Was Kindern nach einer Trennung hilft

- 🌀 Emotionale Sicherheit: eine verlässliche Beziehung zu Mutter und/oder Vater + weiteren Erwachsenen
- 🌀 Feinfühliges Unterstützung bei der Trennungsbewältigung
- 🌀 Stabilität im Erziehungsverhalten
- 🌀 Orientierung und Perspektive, verlässliche Umgangsregelung
- 🌀 Konstruktive Friedensverhandlungen der Eltern
- 🌀 Starke Eltern, die für sich sorgen können



Nach-Scheidungsphase

Aufarbeitung

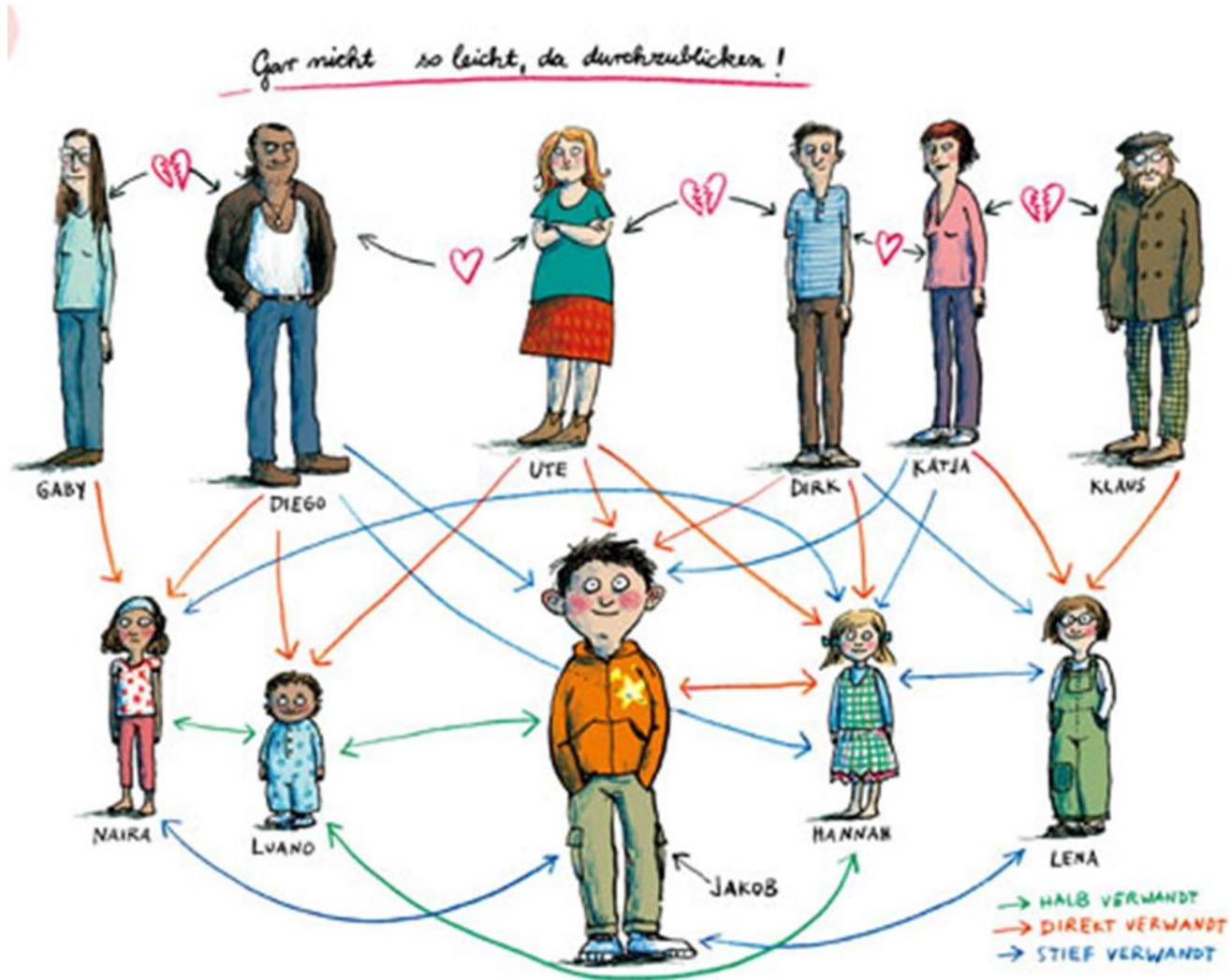
- ❁ Umwandlung in eine neue eigene Lebensform
- ❁ Familie erholt sich vom Stress
- ❁ Selbstwertgefühl stabilisiert sich
- ❁ Beziehungen re-organisieren
- ❁ Neue Rollenmuster entwickeln
- ❁ als Eltern „gut genug“ statt perfekt sein zu wollen



- 🌀 Aussöhnung mit sich und dem anderen
 - Trauern
 - Eigene Anteile am Scheitern anerkennen und in die eigene Biografie integrieren = sich vergeben
 - Innere Vorwurfshaltung aufgeben - es gibt keinen Ausgleich für „schuldig geworden“
 - Mich entscheiden, dem anderen zu vergeben
- 🌀 Neue Partnerschaften möglich
- 🌀 Kinder profitieren von neuen Beziehungen / Verwandtschaft



Alles Familie!



Aus: Alexandra Maxeiner: Alles Familie! Klett Kinderbuch 2011



Literaturhinweise

- ☪ Gisela Hötter-Ponath: Trennung und Scheidung - Prozessbegleitende Interventionen in Beratung und Therapie, Stuttgart 2009
- ☪ Hans Jellouschek: Trennungsschmerz und Neubeginn. Wie aus Abbrüchen Aufbrüche werden, Freiburg im Breisgau 2017
- ☪ Melanie Wolfers: Die Kraft des Vergebens. Wie wir Kränkungen überwinden und neu lebendig werden, Freiburg im Breisgau 2013
- ☪ Sepp Eiber, Andrea Fuchs, Helmut Maier, Marianne Opitz: Integratives Konzept zur Trennungs- und Scheidungsberatung und Mitwirkung im Allgemeinen Sozialdienst des Stadtjugendamtes Erlangen 2005



Danke für Aufmerksamkeit

Sie können mich gerne kontaktieren:

Karin Mack

Evangelische Fachstelle Alleinerziehende Nürnberg und Nordbayern

Haus eckstein, Zi-Nr. 4.14
Burgstr. 1 - 3
90403 Nürnberg
Fon: 0911 214-2100

mack@alleinerziehende-nuernberg.de
www.alleinerziehende-nuernberg.de

