

Elke Fuhrmann-Wönkhaus

Scheidungskinder

Was Kinder empfinden
Wie Eltern sich verhalten sollten

2., aktualisierte und erweiterte Auflage

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-624-3 (Print)

ISBN 978-3-86910-733-2 (PDF)

ISBN 978-3-86910-732-5 (EPUB)

Die Autorin: Elke Fuhrmann-Wönkhaus ist Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, Erzieherin, Supervisorin DGS und ausgebildet in Familien-, Paar- und Psychotherapie sowie Entspannungsverfahren. Sie arbeitet seit 25 Jahren psychotherapeutisch mit Einzelpersonen, Familien, Paaren und Kindern in ihrer eigenen Praxis in Wuppertal.

2., aktualisierte und erweiterte Auflage

© 2012 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Dateiwerk GmbH, Nathalie Röseler, Pliening

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen

Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart

Titelfoto: Getty Image/Image Source

Fotos Innenteil: CCvision

Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	11
Eltern bleiben Sie ein Leben lang	11
Meine Herkunftsfamilie	15
Das Paar findet sich	17
Die Familienplanung	18
Aus dem Paar werden Eltern	23
Das Paar trennt sich – die ganze Familie leidet . .	27
Der richtige Umgang mit Schuldgefühlen	58
Beispiele aus meiner psychotherapeutischen Praxis	75
Trennung: Die Gefühle von Frauen und Männern	114
Der Weg zur Heilung	123
Hilfe für Kinder	123
Verstärkung aus dem Familienverbund	127
Mutter oder Vater: Wer liebt das Kind mehr? . .	132

Praktische Fragestellungen bei Trennungen	137
Ein Elternteil zieht aus	137
Wie sage ich es meinem Kind, dass wir uns trennen?	138
Ein neuer Lebenspartner kommt hinzu	139
Das Leben in einer Patchworkfamilie	140
Alleinerziehende	143
Schlusswort	150
Weiterführende Unterstützungsangebote ..	152
Literatur	153
Register	155



Vorwort

Die Idee zu diesem Buch ist aus meiner 25-jährigen Praxiserfahrung entstanden.

Immer wieder begegnen mir die unterschiedlichsten Familienschicksale: verzweifelte Klienten, Eltern und Kinder, die auf Unterstützung und Heilung hoffen.

Gerade in den letzten Jahren, da die Trennung und Scheidung von Eltern fast schon zur traurigen Normalität wird, möchte ich Ihre Familie mit diesem Buch unterstützen. Ich möchte Ihnen mögliche Wege aufzeigen, diese Lebenssituation zu verarbeiten.

Eltern leiden besonders, wenn es ihren Kindern schlecht geht. Sie machen sich Vorwürfe, haben Schuldgefühle und fühlen sich hilflos. Ich kann ihnen dann nur sagen, dass ich großen Respekt vor ihrer Elternschaft habe. Für die Liebe, die Verantwortung, für die vielen kleinen Selbstverständlichkeiten des Alltags, die Sorgen und die gesamte Erziehung. Einen kleinen Menschen ins Leben zu begleiten: Das ist für mich persönlich die größte Herausforderung im Leben.

Sie haben einem Kind das Leben geschenkt und nach Ihrem Bestreben das für Sie Richtige getan.

Es gibt keine Eltern, die alles wissen und alles richtig machen, das gehört zum Leben mit dazu. Wir sind alle nicht ohne Schattenseiten.

Mit diesem Buch, das nun in zweiter, erweiterter Auflage vorliegt, möchte ich Ihnen die Hintergründe erklären, wie Kinder in Trennungssituationen fühlen. Darüber hinaus erfahren Sie Unterstützung und Klärung, die zu einer verbesserten Lebenssituation führt.

Elke Fuhrmann-Wönkhaus



Einleitung

Eltern bleiben Sie ein Leben lang

Heilsame Lösungen für Ihr Kind bei Trennung und Scheidung

Mit diesem Buch möchte ich Eltern ansprechen, die sich gerade in einer Trennungs- oder Scheidungsabsicht befinden. Ebenso alle geschiedenen Paare, die noch keinen Frieden mit dem Partner geschlossen haben. Ich möchte sie anregen, den Blickwinkel von sich selbst auf das Kind zu lenken, um somit neue, heilende Impulse für die ganze Familie zu geben.

Seit 20 Jahren arbeite ich psychotherapeutisch in meiner Praxis mit Kindern, Paaren, einzelnen Klienten und Familien. Gerade in der letzten Zeit erlebe ich, dass sich immer mehr Elternpaare trennen. Immer wieder werde ich von verunsicherten und verzweifelten Müttern und Vätern gefragt: „Wie verhalte ich mich bei einer Trennung meinem Kind gegenüber?“

Diese Frage ist nicht einfach zu beantworten. Es gibt zu viele unterschiedliche Aspekte und Trennungssitua-

tionen. Dieses Buch soll einfach und verständlich die Hintergründe der Gefühlswelt Ihres Kindes bei einer Trennung näherbringen.

Trennung und Scheidung bedeuten ein großes Leid für alle Beteiligten. Erwachsene haben die Möglichkeit, ihren Schmerz, die Wut, Trauer, Kränkungen und ihre Hilflosigkeit bei Freunden in Gesprächen oder in einer Paarberatung auszuleben und zu verarbeiten. Sie können selbst aktiv werden, während den Kindern nur die passive und abwartende Position bleibt. In dieser schmerzhaften Phase werden die Kinder oft ohne Absicht noch zusätzlich belastet, indem sie in den Konflikt miteinbezogen werden und Partei für einen Elternteil ergreifen sollen. Das Kind gerät in einen inneren Interessenkonflikt, da es Mutter und Vater liebt. Es fühlt sich innerlich hin- und hergerissen. Für die kindliche Seele gibt es kein Richtig oder Falsch. Die Mutter und der Vater haben ihm das Leben geschenkt. Es trägt die genetischen Anlagen und Eigenschaften beider Elternteile in sich.

Somit möchte ich Sie beide, Mutter und Vater, dazu einladen, trotz starker eigener Gefühle, gemeinsam als Eltern den Blick auf die Gefühle Ihres Kindes zu

lenken, um somit Heilung und Frieden in die ganze Familie zu bringen.

Das Buch gliedert sich in drei Teile: Wir alle leben in Familiensystemen. Erst in der jeweiligen Ursprungsfamilie und später mit einem eigenen Kind in einer selbst gegründeten Familie. Um die jetzige Familiensituation besser verstehen zu können, gestatten Sie mir einen kurzen Exkurs in Ihre Herkunftsfamilie.

Der erste theoretische Abschnitt beleuchtet Ihre eigene Ursprungsfamilie, darüber hinaus Ihre entstehende Paarbeziehung bis zur Familienbildung. Es folgen Beispiele aus meiner psychotherapeutischen Praxis und im letzten Teil die Unterstützungsmöglichkeiten für Ihr Kind bei einer Trennung.

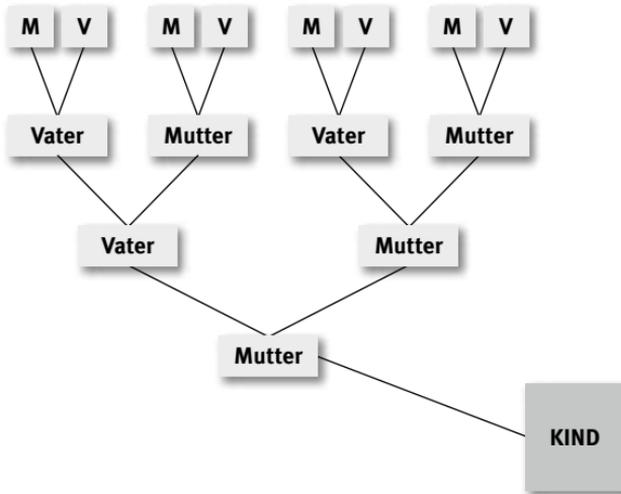
Das erste Kapitel bildet die Grundlage des Buches. Hier erläutere ich Ihnen die komplexen Zusammenhänge Ihres Familiensystems, welche Ihre eigene Persönlichkeit geprägt haben. Dieser Einfluss wiederum findet sich später in Ihrer Paarbeziehung und in der anschließenden Kindererziehung wieder.



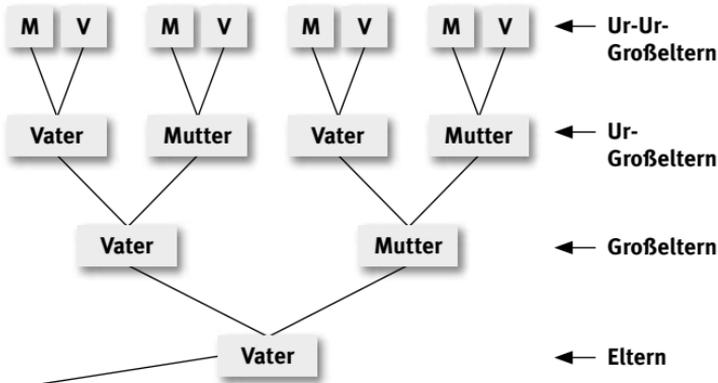
Meine Herkunftsfamilie

Die Liste unserer Vorfahren ist lang, länger als man zumeist zunächst überblickt. Wir alle haben Eltern, Mutter und Vater, die uns das Leben schenkten. Diese hatten auch Eltern und die wiederum ebenfalls und so weiter. Manche Menschen haben Geschwister, andere wiederum wuchsen als Einzelkind auf. Diese Konstellation prägt uns ein Leben lang. Doch nicht nur die verwandtschaftlichen Verhältnisse sind für unsere Verhaltensweise verantwortlich.

Auch die Umstände, in denen wir aufwachsen, haben Einfluss. Beispielsweise wenn Ahnen aus anderen Ländern stammen oder aus verschiedenen sozialen Verhältnissen. Darüber hinaus bestimmten Wertvorstellungen, Normen, moralische, religiöse Instanzen den Alltag unserer Vorfahren. Ebenfalls beeinflussten die jeweiligen Lebensumstände, wie beispielsweise politische Situationen, Kriege, Krankheiten, Nöte, Tod, Liebe, Freude, Frieden, Glück und mehr die Beziehungen und Handlungsweisen der Familienmitglieder untereinander.



Im Laufe der Jahre bildeten Ihre Vorfahren viele Überlebensstrategien, die jetzt in Ihnen weiterleben. Eingebettet in das Familienschicksal prägt diese große Vielfalt an Erfahrungen Ihre eigene Persönlichkeit. Machen Sie sich Ihre Familiengeschichte bewusst. Woher kommen Sie, von wem stammen Sie ab? Sie persönlich sind die Summe aller gelebten Erfahrungen aus Generationen Ihrer Familie. Und Sie bringen diese Erfahrungen in Ihre eigene Paarbeziehung mit ein.



Die Herkunftsfamilien eines Kindes (ohne Geschwister).

Doch fangen wir erst einmal ganz vorne an, bei der Paarbildung.

Das Paar findet sich

Vielleicht erinnern Sie sich noch daran, als Sie Ihrem Partner begegnet sind. An die Schmetterlinge im Bauch und seine vielen liebenswerten Eigenschaften, die Sie so glücklich gemacht haben. Sie haben viele Dinge gemeinsam unternommen und die Welt neu

entdeckt. Es war spannend, aufregend und ein wunderbares Lebensgefühl. Mit diesem Partner/dieser Partnerin schien einfach alles möglich zu sein.

Die Zeit des ersten Verliebtseins verblasst kaum spürbar im Alltagsleben und es beginnt die Phase des näheren Kennenlernens. Sie schauen vielleicht bei Ihrem/r Partner/in genauer hin und entdecken nun die eine oder andere Schattenseite. Seine Persönlichkeit in der ganzen Vielfalt kommt zum Vorschein. Vielleicht können Sie jetzt die Schwächen und Stärken des Partners besser einschätzen. Findet zudem noch die Bewährung im Alltag statt, folgt oftmals der nächste Schritt: die Familienplanung.

Mit Ihrer Paarbeziehung haben Sie nun die Basis für eine Familie gelegt. Verläuft die für beide zufriedenstellend, fühlen sich Ihre Kinder wohl und geborgen.

Die Familienplanung

Viele Vorsätze der Paare beginnen ganz harmonisch voller Träume, Sehnsüchte, Hoffnungen von einer eigenen Familie. Glücklich wollen sie sein, und das

Familienleben soll mit Harmonie und den besten Vorsätzen ausgefüllt sein.

Einige denken dann:

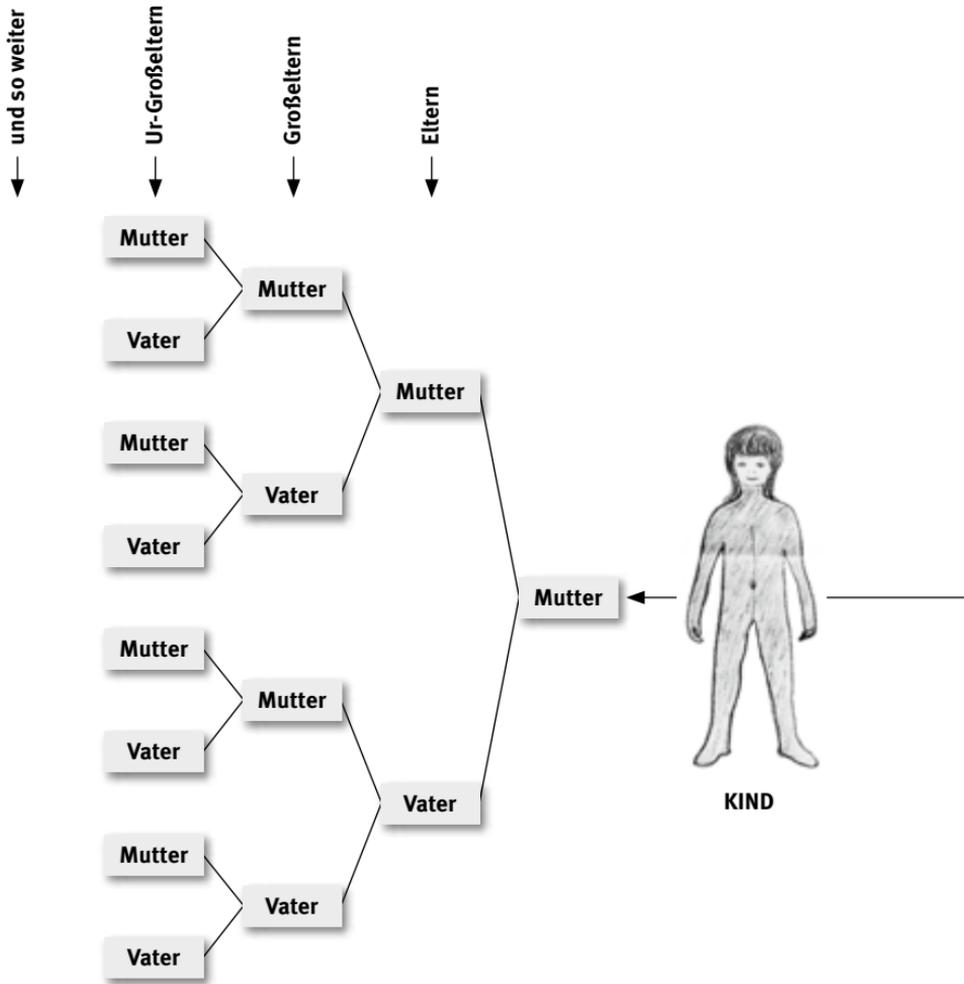
- „Ich mache es besser als meine Eltern!“
- „Meine Kinder sollen es besser haben!“
- „Diesen oder jenen Fehler werde ich vermeiden!“

Oder Sie hatten schon von Anfang an ein schlechtes Gefühl, „aber wenn das Kind erst einmal da ist, wird vieles in der Beziehung zu meinem Partner/meiner Partnerin besser.“

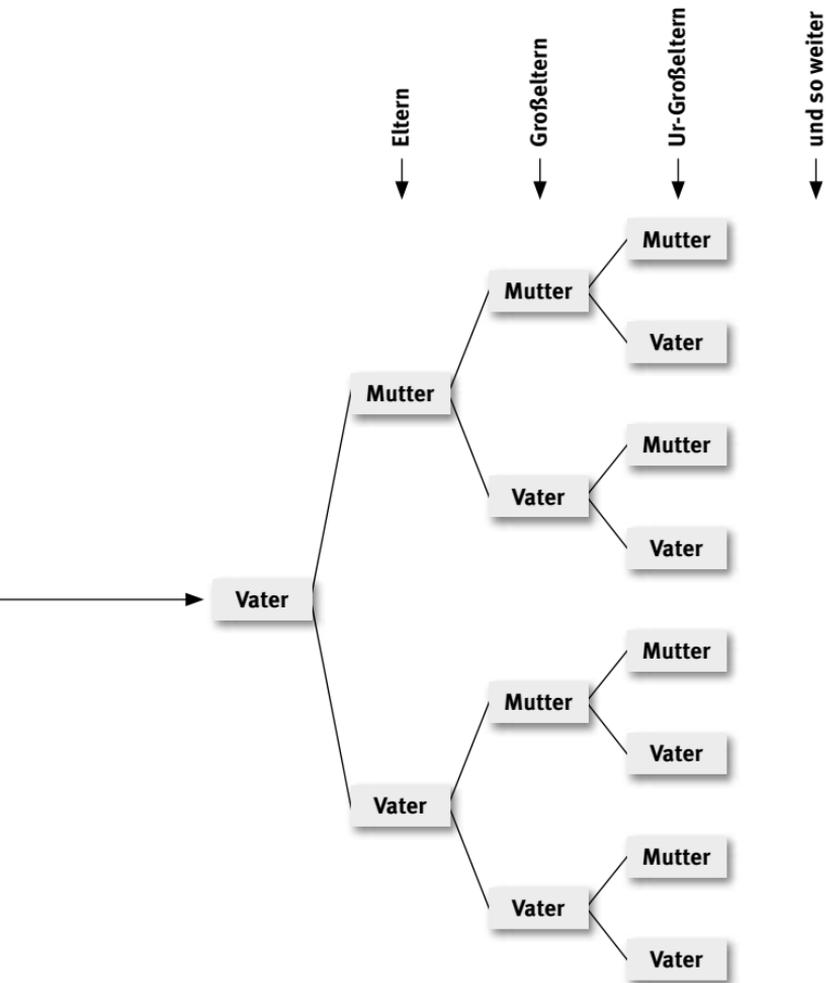
Oder Sie sind ungewollt schwanger geworden und haben sich für Ihr Kind entschieden.

Vielleicht war Ihr Start als Paar und zur Elternschaft aber auch ganz anders.

In der folgenden Abbildung möchte ich Ihnen verdeutlichen, in welchem komplexen Familiensystem Sie leben. Darüber hinaus werden Sie die damit zusammenhängenden Verbindungen kennenlernen.



Das komplexe Familiensystem eines Paares.



Mein Ziel ist es auch, den Partner im Zusammenspiel mit seinem Ursprungsfamiliensystem zu erkennen, um zu verstehen, dass größere Kräfte hinter ihm wirken.

Wie Sie erkennen können, steht hinter Ihrer Frau/hinter Ihrem Mann jeweils ihre/seine Familie. Die Eltern, Großeltern, mögliche Geschwister und Ahnen.

Jede Familie hat dabei jeweils ihr eigenes Familienschicksal mit vielen gelebten Leben und den dazugehörigen Gefühlen und Erfahrungen wie Leid und Glück, Unrecht und Recht, Hoffnung und Trauer, Freude und Leichtigkeit, Krieg und Frieden, Gesundheit und Krankheit. Neben den gesellschaftlichen Einflüssen spielen ferner die Herkunft, der Beruf, die Religion, die Nationalität und die dazugehörigen Werte und Normen in der Familie eine große Rolle für das tägliche Miteinander.

Wie ich bereits erwähnte, sind Sie selbst die Summe aller familiären Erfahrungen, sie spiegeln sich in Ihrem Wesen und Ihrer Persönlichkeit wider.

Nachdem Sie Ihren Ursprung und somit den Blickwinkel erweitert haben, möchte ich Sie als Paar weiterbegleiten.