

Was Kinder bei Trennung oder Scheidung fühlen und wie sie reagieren

Grundlegende Gefühle in allen Altersstufen

- Ungläubigkeit, Nicht-wahr-haben-wollen
- Angst und Sorge
- Bedrohung durch Ungewissheit, angesichts einer völlig unbekannten oder unklaren Situation
- Trauer, Schmerz, Verzweiflung
- Versagen, Verlegenheit, Scham
- Schuldgefühle
- Ärger, der sich in Angriff, Flucht oder Sich-Totstellen äußern kann

Kinder zwischen 2 – 5

- Die Fähigkeit, zwischen sich und der Mitwelt zu unterscheiden, ist nicht voll entwickelt. Daher:
- Gefühle bodenloser Verlorenheit, existentieller Bedrohung und Unsicherheit
- Gefühl, für Trennung/Scheidung/Streit/Verhalten der Eltern verantwortlich zu sein
- Regressionen; Rückkehr in die Altersstufe vor der Trennung/Scheidung

Kinder zwischen 6 – 9

- Schuldgefühle wegen Trennung/Scheidung/Streit der Eltern
- Eltern werden als Einheit, nicht als zwei unterschiedene Personen erlebt
- Verlorenheitsangst, Zweifel an Liebe der Eltern
- Eindruck: Mama/Papa versteht mich nicht

Heranwachsende zwischen 10 – 14

- Gefühle von Verlorenheit, Verrat, Betrug, Vernachlässigt-werden
- Ärger wird offener gezeigt, etwa durch Vorwürfe, moralische Angriffe oder Verletzungen der Eltern, oder durch Übergriffe
- Erregung von Beachtung und Zuwendung durch Grenzüberschreitungen

Jugendliche zwischen 15 – 18

- Zwiespalt zwischen erwachsenen Impulsen und Überwältigt-werden durch Gefühle wie: Sich-unglücklich-fühlen, Empörung, Groll, Betrug, Verrat
- Überforderung durch die eigene Bereitschaft/den seitens der Eltern gespürten Wunsch, den Eltern bzw. einem Elternteil beizustehen
- Verzicht auf Eigenentwicklung: (sich von Zuhause) lösen bzw. Stillstand
- Selbst-destructives Verhalten (Schulpassivitäten, Streit, Gewalt, Drogen, Alkohol, Stehlen usw.) als Entlastungsreaktion oder Hilferuf