



## Pädagogische Elternbegleitung

### Abschied nehmen Schritt für Schritt

Die Kenntnis der Trauerphasen unterstützt dich, Dein Kind in der Trennungserfahrung und der Verabschiedung der bisherigen Familienform einfühlsam und vertrauensvoll zu begleiten.

Mit der Trennung der Eltern sind für Erwachsene und Kinder turbulente Zeiten und herausfordernde Einsichten verbunden: Die Phasen der Trennungsverarbeitung ähneln den Verarbeitungsformen nach einem Todesfall. Die Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross machte auf Gesetzmäßigkeiten aufmerksam, die ihr im Umgang mit den oftmals unverständlichen Verhaltensweisen von sterbenskranken Menschen aufgefallen waren.

Heute wissen wir, dass die „Sterbe-Phasen“ nicht nur Sterbende betreffen. Die beschriebenen Phasen begegnen uns in abgeschwächter Form auch im Alltag und in allen Zeiten von Lebensübergängen in denen Erwachsene oder Kinder gefordert sind Vertrautes loszulassen.

Eltern und Kinder durchleben diese Phasen mit individuellen Abweichungen, Wiederholungsschleifen und in ihrem eigenen Tempo. Zusätzlich können Erinnerungen an längst vergangene frühere Verlusterfahrungen wachgerufen werden, die es nun zu verarbeiten gilt.

Im Folgenden geht es also nicht um die Veränderungen zwischen Euch als Paar sondern zwischen Dir und Deinem Kind. Du bleibst für Dein Kind einer der wichtigsten Garanten für Bindungssicherheit. Und wir begleiten Dich in der Pädagogischen Elternbegleitung.



## **Die erste Phase: Nichtwahrhabenwollen**

### **„Das darf doch nicht wahr sein!“**

Wenn Du eine schreckliche Nachricht bekommst, bist Du zunächst einmal „schockiert“: „Das kann doch nicht wahr sein!“ Du versuchst, Dein Familienleben einfach weiter zu leben, als sei gar nichts geschehen...

Und das ist gut so. Denn Verdrängung kann ein erster hilfreicher Schritt sein, um vor emotionaler Überlastung zu schützen. Das Nichtwahrhabenwollen zuzulassen und zu akzeptieren, stärkt wertvolle Kraftreserven, um anschließend die nächsten Schritte gehen zu können.

Eltern und Kinder brauchen dafür unterschiedlich Zeit. Es kann also sein, dass Du diese Phase bereits innerlich abgeschlossen hast, während der andere Elternteil die Veränderung der bisherigen Familienform noch gar nicht wahrhaben kann - oder Du selber bist es, für den das alles doch einfach nicht wahr sein kann...

Vielen Eltern fällt es schwer, ihren Kindern den Schmerz der Trennung zumuten zu müssen. Vielleicht suchst Du eine Idee, wie Du mit Deinem Kind liebevoll und achtsam darüber sprechen kannst. Komm gerne auf uns zu!

Denn Kinder spüren, was los ist. Es hilft ihnen nichts, eine „heile Welt“ zu inszenieren. Sie müssen ihrer Wahrnehmung trauen und sich auf Deine Wahrhaftigkeit verlassen können.

## **Die zweite Phase: Wut und Aggression**

### **„Ich fasse es nicht!“**

Diese Phase ist besonders herausfordernd. Während eines der Geschenke gelingender Partnerschaft war, sich in Gegenwart des Partners auch den eigenen verdrängten Gefühlen stellen zu können, bist Du nach einer Trennung auf Dich allein gestellt, wenn Dich Ängste, Wut und Trauer einholen.

Erwachsene und Kinder holt bei einer Trennung die Angst ein, nun allein zu sein oder verlassen zu werden. Nicht zuletzt erinnern wir uns während der aktuellen Trennungserfahrung auch an frühere Verlusterfahrungen in unserem Leben.

Diese Gefühle mutet Dein Kind auch Dir zu. Vielfach zeigt es dies aber eher außerhalb des familiären Umfeldes in Kindergarten und Schule, um Euch Eltern zu entlasten.

Vielleicht ringst Du wie nie zuvor um die eigene innere Stabilität und suchst zugleich eine Idee, wie Du Deinem Kind die Gewissheit der Zugehörigkeit erhalten kannst. Vielleicht fällt es Dir schwer, mit dem anderen Elternteil in Kontakt zu bleiben und dich emotional so weit abzugrenzen, dass Du ihn ertragen kannst.

Kompensation über Suchtabhängigkeit, Arbeitsleistung bis hin zum Burnout, kurzfristige neue Beziehungen...Diese Phase der Trennungsverarbeitung hält Verlockungen bereit, um den Gefühlen von Trauer und Schmerz auszuweichen.

### **Die dritte Phase: Verhandeln**

#### **„Wir kriegen das hin...“**

Du gewinnst den Eindruck, als hättet Ihr Euch mit dem Ende der bisherigen Familienform abgefunden. Es scheint für einen Moment Ruhe und Entspannung einzukehren.

Und zu Deiner Überraschung scheint es, als würde tatsächlich eine einvernehmliche Trennung gelingen und Ihr könntet eine konstruktive Vereinbarung für Euer künftiges Elternsein finden.

Leider machen viele Eltern dann schließlich doch die Erfahrung, dass diese Phase nur recht flüchtig ist. Der Unterhalt, Umgang und die Übernachtung des anreisenden Elternteils brauchen dann wieder neue Regelungen.

Dennoch bietet alles, was Ihr als Eltern in dieser Phase regeln könntet, einen Trittstein für die nächsten Schritte.

Vielleicht bist Du auf der Suche nach einer Halt gebenden Struktur. Komm gerne auf uns zu!

### **Die vierte Phase: Depression und Rückzug**

#### **„Es ist einfach nur traurig!“**

Selten wird uns die Endlichkeit unseres Lebens so bewusst wie zum Ende einer Beziehung. Die Gewissheit „auf ewig“ mit einem anderen Menschen verbunden zu bleiben ist verloren und künftige Bindungen werden nun als „Geschenk auf Zeit“ wahrgenommen. Es gibt allen Grund zur Trauer.

Das ersehnte Wiedersehen mit dem Kind ist für den anreisenden Elternteil mit großer Freude und zugleich schmerzvollen Gefühlen verbunden. Für Eltern und Kind ist es immer auch eine Rückkehr an den Ort der Trennung und eine Wiederholung von Abschiedsszenen und die Ungewissheit, ob die Beziehung zwischen anreisendem Elternteil und Kind unter den neuen Rahmenbedingungen hält.

Arbeiten bis zur Erschöpfung und andere Suchterkrankungen, kurzfristige Partnerschaften, große Geschenke ...es scheint verlockend, Fluchtwege aus der Trauer zu suchen. Aber es lohnt, diese Phase der Trennungsverarbeitung auszuhalten und - vielleicht unterstützt von Therapeuten - mit den eigenen Gefühlen in Verbindung zu bleiben. Selbst wenn dazu Schmerz, Wut und Trauer gehören.

Nur so stärken Eltern in dieser turbulenten Zeit das Vertrauen des Kindes in sich und andere.

### **Die fünfte Phase: Zustimmung**

#### **„Es darf vorbei sein.“**

Allmählich wendet sich Dein Blick in eine neue Richtung. Die alten Muster von Macht, Abhängigkeiten oder Grenzüberschreitungen gehören zunehmend der Vergangenheit an.

Die Unterscheidung zwischen früherer Paarebene und jetziger Elternebene wird immer deutlicher. Du hast innerlich zugestimmt, dass das bisherige Familienleben zu Ende geht. Du findest Wege, Eure Familiengeschichte anzunehmen und verbindest Dich auf neue Weise mit Deinem Kind. Du beginnst, die nächsten Schritte in eine neue Zeit zu organisieren.

Vielleicht brauchst Du dazu die Unterstützung einer Umgangsregelung durch das Familiengericht. Oder unsere ehrenamtlichen Gastgeber am Wohnort Deines Kindes. – Komm gerne auf uns

## **Alles eine Frage des Alters**

### **0 bis 3 Jahre: „Irgendetwas stresst mich!“**

Rational erfassen Kinder die Ereignisse der Trennung nicht. Aber sie reagieren gefühlsbetont auf Spannungen und Veränderungen und zeigen Schlafstörungen. Bettnässen, Essstörungen, Emotionale Labilität.

### **3 bis 5 Jahre: „Alles liegt an mir!“**

Das Kind bezieht Ursache und Wirkung aller Ereignisse auf sich selbst. Es hat erlebt, dass ein Elternteil die Komplettfamilie verlässt und hat große Angst, auch noch vom verbleibenden, alleinerziehenden Elternteil verlassen zu werden. Vielleicht lässt das Kind den alleinerziehenden Elternteil keine Minute von seiner Seite.

Vielleicht testet es aber auch die Belastungsfähigkeit der Bindung zum alleinerziehenden Elternteil durch provokantes Verhalten aus. Vielleicht verweigert es das Essen oder füllt die innere Leere mit vielen Süßigkeiten. Vielleicht fühlt sich das Kind mitverantwortlich für die Trennung der Eltern und ist überangepasst brav, weil es Schuldgefühle plagt.

### **6 – 10 Jahre: „Ich sehe das anders!“**

Kinder können nun die eigene Sichtweise von anderen Meinungen unterscheiden. Aber es fehlt die Sicherheit, dabei mit Sicherheit mit anderen verbunden zu bleiben. Die Auflösung der Komplettfamilie wird vom Kind als existenzbedrohend erlebt.

Viele Kinder reagieren überangepasst und haben Schuldgefühle. Sie sehen sich im Loyalitätskonflikte zwischen Mutter und Vater und lösen diese Spannung durch ihre Solidarität mit einem und dem Zorn gegenüber dem anderen Elternteil. Viele Kinder ziehen sich in Trauer und Depression zurück und die schulischen Leistungen verschlechtern sich. Häufig überfordern Kinder sich und fühlen sich verantwortlich für die Eltern.

### **11 bis 15 Jahre: „Ich suche meinen Weg!“**

Die eigene Perspektive und die von anderen können nun gleichzeitig erfasst und miteinander koordiniert werden. Wenn Jugendliche in dieser Zeit die Auflösung der bisherigen Familienform erleben, beschleunigen oder verzögern sie häufig den altersgemäßen Ablösungsprozesses von den Eltern. Der Schritt, „hinaus in die Welt zu gehen“, muss für sie ohne die Sicherheit gewagt werden, in stürmischen Zeiten im Elternhaus der Kindheit Kraft schöpfen zu können.

**Sorge gut für Dich.**

**Dein Kind braucht einen gestärkten Papa. Und eine gestärkte Mama.**

Dein Team von

*Mein Papa kommt / Meine Mama kommt*