

# „Viele Kinder sind in Trennungsphasen sehr einsam“

Mag. Sandra Teml-Jetter ist Dipl. Lebensberaterin, Familienberaterin, Eltern- und Beziehungskoach in Wien.

## Wie kann es sich auf Kinder je nach Alter auswirken, wenn der Vater die Familie verlässt?

Wenn sich ein Elternteil entscheidet, die Beziehung nicht mehr fortzusetzen, dann ist dem Aussprechen der Trennung zumeist schon ein monatelanger, wenn nicht jahrelanger innerer Prozess oder Kampf vorausgegangen. An den Kindern gehen dieses innere Ringen und auch die äußeren Kämpfe nicht spurlos vorüber. Wenn die Entscheidung getroffen ist, zu gehen, dann bedeutet das das Ende der Familie und das Ende einer Vision, zu der sich das Paar einmal aufgemacht hat. Dieses Ende bringt eine Flut an Emotionen für alle Beteiligten mit sich: Enttäuschung, Wut, Trauer, Angst.

## Wie kann Kindern geholfen werden, das zu verkraften?

Die Elternteile sind sehr auf sich fokussiert und sollten gleichzeitig für das, was in ihren Kindern vorgeht, da sein. Das ist manchmal kaum leistbar und viele Kinder sind in Trennungsphasen sehr einsam und allein mit ihren Gefühlen. Wenn ein Kind seine Wut zeigen kann und darf, ist das ein wichtiger Schritt in der Verarbeitung. Denn was ausgelebt wird, muss nicht verdrängt werden. Ein Kind, das „die Erlaubnis hat“, zu seinen Gefühlen zu stehen, weiß, dass es seine Eltern nicht schonen muss. Auch wenn es zu einer emotionalen Entladung mitten ins Gesicht kommt: „Ich hasse dich! Ich will dich nie wieder sehen!“ So etwas stehen lassen zu können und weiter zugewandelt zu bleiben, zeigt elterliche Größe: „Ja, du bist wütend. Das verstehe ich!“ Und vielleicht fällt nach so einer Zuwendung der Mantel der Wut ab, hinter dem sich der unendliche Schmerz des Verlustes und der Trauer verbirgt.

Dieser Schmerz trifft Kinder jeden Alters gleichermaßen. Je älter die Kinder sind, umso mehr können sie mit der Vernunft auch Positives und Entlastendes in der elterlichen Entscheidung sehen. Alle Beteiligten brauchen Zeit, um das Geschehen gut zu verarbeiten und zu integrieren, den Boden gut zu bestellen, damit etwas Neues wachsen kann. Zu schnell und zu emotionale Entscheidungen lassen statt eines fruchtbaren Bodens oft verbrannte Erde zurück.

## Macht es einen Unterschied, wenn in der neuen Familie ihres Vaters auch eigene Kinder mit der anderen Frau leben? Oder wenn diese andere Frau Kinder mitgebracht hat?

Um als Patchworkfamilie gut leben zu können, muss zuerst ein Abschied von Erwartungen stattfinden – zum Beispiel, dass es mit DIESER Familie jetzt besser wird und sich alle gut verstehen und lieben. Doch so ein Prozess braucht Zeit. Ich rate in diesen Fällen: „Runter vom

Gas“ oder: „Wenn du es eilig hast, gehe langsam.“ Wir müssen den Kindern Zeit geben, um sich mit den neuen Gegebenheiten und Familienmitgliedern zurechtzufinden. Hier ist Druckausübung kontraproduktiv.

## Wie verläuft unter solchen Umständen der Vatertag?

Hat sich der neue Alltag gut eingespielt, sind Fremde zu Vertrauten geworden und gibt es zwischen den Eltern ein gelebtes Friedensabkommen (getrennte Eltern müssen sich nicht mögen – nur gut benehmen), wird den Kindern der Zugang zu ihrem Vater leichtfallen. Einem Vater, der für das was er tut Verantwortung übernimmt, der aus seinen Fehlern lernt und gelernt hat – gratuliert jedes Kind in der Regel auch gerne zum Vatertag. ●



**Sandra Teml-Jetter**  
[www.wertschaetzungszone.at](http://www.wertschaetzungszone.at)