



«Kinder fühlen sich oft schuldig für die Scheidung ihrer Eltern»

Irina Kammerer leitet Gruppenkurse für Kinder, die von einer Scheidung ihrer Eltern betroffen sind. Sie weiss, worunter die Mädchen und Buben leiden, wie ihnen geholfen wird und was Mütter und Väter in einer Trennung für ihre Kinder tun können.

Interview: Eveline von Arx Fotos: Rita Palanikumar /13 Photo

Das Büro von Irina Kammerer am Psychotherapeutischen Zentrum des Psychologischen Instituts der Universität Zürich ist zugleich ihr Praxiszimmer, wo sie Familien und Kinder berät. Auf dem Tisch liegt Fachliteratur, im Regal stehen Spielsachen und Plüschtiere. Vor dem Gespräch bindet die Psychologin ihr Haar zusammen – eine Geste, die wirkt, als würde sie sich auf diese Weise noch besser auf den Inhalt des Gesprächs fokussieren können. Sie spricht konzentriert und mit angenehmer Zurückhaltung.

Seit 2009 leiten Sie am Psychotherapeutischen Zentrum des Psychologischen Instituts der Universität Zürich Gruppenkurse für Kinder von getrennt lebenden Eltern. Warum braucht es dieses Angebot?

Eine Scheidung ist sehr belastend und gilt als kritisches Lebensereignis im Leben eines Menschen – zu vergleichen etwa mit dem Verlust eines Angehörigen. Eine Trennung oder

Scheidung ist eine grosse emotionale Verunsicherung. Deshalb erachteten wir es als sehr sinnvoll, eine Gruppentherapie für betroffene Kinder anzubieten.

Diese Kinder können ja auch einzeln eine Psychotherapie in Anspruch nehmen; welches sind denn die Vorteile des Gruppenangebotes?

Die Kinder erfahren da unmittelbar, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind und es anderen Kindern ähnlich geht wie ihnen. Das ist sehr entlastend und verbindend. So erleben sie zum Beispiel, dass andere auch darunter leiden, wenn die Übergabe zwischen Vater und Mutter am Sonntagabend schwierig verläuft, weil Mama und Papa sich dabei jedes Mal streiten. Die Kinder können sich in den Kursen nicht nur gegenseitig trösten, sie sprechen sich auch Mut zu. Sie lernen in der Gruppe, ihre Bedürfnisse zu äussern und ihre Situation zu verstehen und einzuordnen.

Wie läuft ein Kurs denn ab?

Insgesamt finden zehn Sitzungen à anderthalb Stunden statt. Zudem gibt es ein Vor- und ein Nachgespräch, im Idealfall mit Mutter und Vater zusammen, jedoch mit mindestens einem Elternteil. In den Sitzungen selber spielen etwa Befindlichkeitsrunden, in denen die Kinder äussern können, wie es ihnen geht, was sie beschäftigt und belastet, eine zentrale Rolle. Vor allem behandeln wir aber mit den Kindern Themen wie den Umgang mit Gefühlen, mit schwierigen Situationen, die Zerrissenheit zwischen Mutter und Vater und die damit einhergehenden Loyalitätskonflikte.

Wichtig ist zudem, mit den Mädchen und Buben darüber zu reden, dass es verschiedene Familienformen gibt: Patchworkfamilien, alleinerziehende Eltern oder gleichgeschlechtliche Paare mit Kindern. Insgesamt werden die Stärken und Ressourcen der Kinder gefördert, damit sie mit einer positiven Selbstwahrnehmung aus der Gruppe gehen können. Und es besteht immer auch die Möglichkeit, auf individuelle Anliegen und Probleme der Kinder einzugehen

Welche sind das?

Viele Kinder fühlen sich für die Trennung ihrer Eltern verantwortlich und werden von Schuldgefühlen geplagt. Besonders Eltern, die viel streiten, haben oft auch Meinungsverschiedenheiten, wenn es um die Erziehung geht. Sie tragen ihre Konflikte über die Kinder aus. Für die betroffenen Mädchen und Buben bedeutet dies, dass sich Mama und Papa ihretwegen nicht mehr verstehen, und sie fühlen sich schuldig.

Wie gehen Sie auf diese Schwierigkeiten ein, wie wird den Kindern im Kurs geholfen?

Es ist sehr wichtig, die Schuldgefühle einzuordnen. Wir vermitteln den Kindern, dass der Streit in erster Linie mit den Problemen zwischen Mutter und Vater zu tun hat und nichts mit den Kindern. Es ist hilfreich, wenn ihnen das gesagt wird. Wir unterscheiden zwischen der Paar-Ebene und der Eltern-Ebene – das ist zentral. Selbst wenn die Paarbeziehung zwischen den Eltern nicht mehr funktioniert, bleiben sie Mutter und Vater. Auch andere Gefühle wie Angst und Wut werden in der Gruppe thematisiert. Viele Kinder leiden unter Ohnmachtsgefühlen, weil oft über sie hinweg entschieden wird.

Inwiefern?

Etwa, wenn die Mutter oder der Vater oder beide gleichzeitig wieder eine neue Partnerschaft eingehen. Die Kinder wählen den neuen Freund oder die neue Freundin der Mutter oder des Vaters ja nicht selber, dennoch müssen sie sich in der Situation wieder zurechtfinden und sich anpassen. Ihr Platz in dieser veränderten Konstellation muss erst gefunden werden. Wir hören nicht selten, wie sich Kinder darüber beklagen, dass sie den Papa nur noch selten sähen – und wenn sie ihn sähen, dann nie alleine, sondern immer zusammen mit der neuen Partnerin. Als weiteres Beispiel: Ein Kind erzählte von der Übergabe am Montagmorgen, wie es vom Vater zum Zebrastreifen vor der Schule begleitet wurde, um auf der anderen Strassenseite von der Mutter in Empfang genommen zu werden. Die Eltern redeten nicht mehr miteinander. Es war der erste Schultag des Mädchens.

Wie helfen Sie da?

Auch da geht es darum, dem Kind zu erklären, dass die elterlichen Kommunikationsprobleme nichts mit ihm zu tun haben. Das ist das Problem der Eltern. Gleichzeitig versuchen wir mit dem betroffenen Kind herauszufinden, wie es mit seinen Gefühlen, die es in solchen Situationen empfindet, umgehen kann. Mit wem könnte es darüber sprechen, wie es ihm geht? Gibt es vielleicht eine Gotte, eine Grossmutter, von der es sich verstanden fühlt? Wir schauen mit den Kindern, was sie tun können, wenn sie traurig sind, wie es ihnen möglich wird, sich zu schützen und wenn nötig auch abzugrenzen.

Wie lernen sie dies im Kurs?

Zum Beispiel in Rollenspielen. Wenn Kinder darunter leiden, dass die Eltern in ihrem Beisein fast ununterbrochen streiten, üben wir im Kurs ein, wie das Kind «Stopp!» sagen kann, oder ob es allenfalls aus der Situation hinauslaufen soll. Oft kommen auch wertvolle Inputs und Lösungsvorschläge von den anderen Kindern. In den darauffolgenden Sitzungen schauen wir dann, ob die Kinder die neuen Reaktionsmuster anwenden konnten und wie es ihnen damit erging.

«Ganz wichtig ist eine transparente Kommunikation»

Gibt es auch Fälle, wo eine Scheidung nicht so problematisch sein muss für Kinder?

Leider kaum. Sie müssen sich vorstellen: Mutter und Vater sind die Grundpfeiler im Leben eines Kindes. Wenn die nicht mehr sind, weil die Eltern sich trennen, bedeutet das ein massiver Einschnitt für das Kind. Aus Studien über Scheidungsfolgen weiss man, dass Erwachsene, die als Kind eine Scheidung erleben mussten, immer wieder schildern, wie ihr Urvertrauen damals zerstört wurde. Kinder wünschen sich fast immer, dass sich Mama und Papa vertragen und zusammenbleiben.

Und wenn dies nicht möglich ist: Was können Eltern, die sich trennen, im Umgang mit den Kindern tun?

Ganz wichtig ist eine transparente Kommunikation. Wenn der Vater oder die Mutter ausziehen wird, sollte man dies den Kindern sagen; ganz ehrlich, ohne Beschönigungen. Kinder spüren sowieso, was los ist und nicht stimmt. Wenn die Trennung definitiv ist, sollte man den Kindern nicht weismachen, dass es sich nur um eine «Trennung auf Probe» handelt.

Es ist sicher schwierig für Eltern, die Fragen der Kinder, die dann kommen, auszuhalten – viele Eltern sind ja selbst verunsichert und haben Angst vor der Zukunft.

Was, wenn Kinder wissen wollen, warum sich die Eltern nicht mehr lieben?

Oftmals ist die Entfremdung ein wesentlicher Faktor, der zur Trennung geführt hat. Das kann man dem Kind auch so sagen: Wir verstehen uns nicht mehr gut.

Für Kinder kann das allenfalls bedeuten, dass sie dadurch die elterliche Liebe in Frage stellen: Wenn sich Mama und Papa plötzlich nicht mehr gernhaben, könnten sie ja irgendwann auch mich nicht mehr lieben?

Ja – solche Gedanken beschäftigen die Kinder, diese Fragen kommen. Da ist es ganz wichtig, mit den Kindern darüber zu sprechen, dass die Liebe zwischen einem Paar nicht die gleiche ist wie die zu den Kindern. Und dass Eltern ihren Kindern gegenüber auch eine andere Verantwortung wahrnehmen, weil sie sie ja auf die Welt gestellt haben und für ihre Erziehung und ihr Wohlergehen zuständig sind. Wir arbeiten in den Kursen zudem mit Bilderbüchern, in denen die Elternliebe dargestellt und erklärt wird.

Was kann man als Mutter und Vater tun, um das Kind bei einer Trennung aufgrund der eigenen Belastungen nicht aus dem Fokus zu verlieren?

Immer wieder versuchen, das eigene Verhalten zu reflektieren: Welche Probleme haben mit mir und der Beziehung zum Ex-Partner zu tun? In diese sollte ich dann die gemeinsame Tochter oder den gemeinsamen Sohn nicht involvieren. Und vielleicht muss es ja gar nicht immer zu einer Trennung kommen: Ich möchte den Eltern ans Herz legen, gut zu überlegen, ob dieser Schritt wirklich notwendig ist. Eltern sollten auf jeden Fall überprüfen, ob es sich nicht doch lohnt, in die Partnerschaft zu investieren und die Bereitschaft aufzubringen, gemeinsam an den bestehenden Schwierigkeiten zu arbeiten – allenfalls auch mit Hilfe einer Paarberatung. Schliesslich hat man sich für eine Familie entschieden, und vielleicht gibt es ja einen Weg, der es möglich macht, weiterhin zusammenzubleiben, statt auseinanderzugehen oder eine neue Liebe anzufangen. Eine Scheidung hinterlässt immer Spuren. Und wir wissen aus der Forschung, dass Menschen, die sich getrennt haben, später mit grösserer Wahrscheinlichkeit wieder aus der Beziehung gehen werden.

Zur Person

Dr. phil. Irina Kammerer, Psychologin und Leiterin Beratung und Therapie für Kinder, Jugendliche und Familien am Psychotherapeutischen Zentrum des Psychologischen Instituts der Universität Zürich. Sie ist verheiratet und Mutter von vier Kindern.

Scheidungsgruppe für Kinder

Das Angebot richtet sich an Kinder zwischen 8 und 12 Jahren aus dem Kanton Zürich, deren Eltern getrennt oder geschieden sind. Die Kinder werden darin unterstützt, mit der Scheidungssituation angemessen umzugehen. Die eigenen Ressourcen der Kinder sollen gestärkt und gefördert werden.

Nächster Gruppenzyklus:

4. November 2015 (vorangehend Vorgespräche), Kosten: 200 Fr.

Weitere Informationen und Anmeldung unter
www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/kjpsych/btz/btz-kjf/angebote.html oder direkt über
das Sekretariat des Psychotherapeutischen Zentrums, Frau Loretta Koch:
loretta.koch@psychologie.uzh.ch