

Seelsorgetag 2012

Workshop

**„Wenn gemeinsame Träume zerbrechen –
und von der Hoffnung auf Neubeginn“**

**Pastoralreferent Richard Sporrer,
Paar- und Familientherapeut**

Der gesellschaftliche Rahmen: Trennung und Scheidung heute

1. **„Scheidung und Trennung sind (heute, Anm. d. Verf.) normale Prozesse familiären Wandels.** Schon allein angesichts der statistischen Tatsache, dass heutzutage nahezu jede zweite Ehe geschieden wird und jedes dritte Kind damit rechnen muss, die Trennung seiner Eltern mitzuerleben, macht es keinen Sinn mehr, Scheidung als exotisches, aus der Norm fallendes Lebensereignis zu betrachten.“ (Ochs/Orban, S. 98/99)
2. **„Scheidung oder Trennung brechen nicht plötzlich über die Beteiligten herein“** (ebd. S. 99). Voraus gehen: Chronische Beziehungsschwierigkeiten, Konflikte und Ambivalenzen. Nach der Trennung folgt eine oft mehrere Jahre andauernde Phase mehr oder minder ausgeprägter Belastungen unterschiedlichster Art.
3. **Scheidung und Trennung werden von allen Familienangehörigen als sehr schmerzhaft, jedoch auch unterschiedlich erlebt:**
 - **Frauen** kommen im Schnitt mit Scheidungen besser zurecht und können die nachfolgende Single-Zeit besser für sich nutzen als Männer.
 - **Männer** kommen im Schnitt erst dann mit einer Scheidung klar, wenn sie eine neue stabile Partnerschaft aufgebaut haben. (ebd. S. 100)

4. **Besonders für Kinder sind Trennung und Scheidung der Eltern ein krisenhaftes Lebensereignis.**

- Die meisten Kinder (etwa 80 %) bewältigen die Scheidung ihrer Eltern ohne größere langfristige Beeinträchtigungen.

„Jedes einigermaßen psychisch gesunde und normale Kind muss auf die Scheidung reagieren, selbst wenn sich nach außen hin keine Reaktion erkennen läßt. Wenn sich Eltern dessen bewußt sind und sich darauf einstellen, dann ist wahrscheinlich schon viel gewonnen“ (Figdor zitiert bei Hötter-Ponath, S. 21)

Die meisten Kinder sind gefühlmäßig schlecht vorbereitet auf die Trennung oder Scheidung ihrer Eltern und reagieren deshalb mit Stress, Angst, Wut, Schock oder Unverständnis.

5. **Risikofaktoren im Zusammenhang mit Trennung und Scheidung für alle Beteiligten:**

- Bei den Eltern bleibt oft auch nach der Trennung und Scheidung ein hohes Konfliktniveau erhalten (sechs Jahre nach der Scheidung halten immer noch 20 – 25 % an einem Konfliktverhalten fest).
- Kinder werden oft in die Konflikte zwischen den Eltern einbezogen (z.B. Instrumentalisierung des Kindes als Spion, zur Rache, als Bündnispartner).
- Die Eltern sind mit der veränderten Lebenssituation und ihrer Bewältigung oft überfordert und zeitlich und emotional wenig/nicht verfügbar für ihre Kinder; der versorgende Elternteil fühlt sich oft überlastet (etwa durch psychische Probleme, finanzielle Sorgen, Umzug, Aufnahme einer Berufstätigkeit, neue Partnerschaft usw.).
- Kinder erleben oft einen hohen Koalitionsdruck sich mit nur einem Elternteil zu solidarisieren.

- Der andere Elternteil wird häufig abgewertet oder ganz aus dem Leben des Kindes ausgegrenzt (z.B. Verhinderung von Besuchskontakten, negative Darstellung des anderen Elternteils).
- Geschwister werden bisweilen getrennt und Verwandtenbesuche untersagt.
- Lebensstile bei den getrennten Eltern verändern sich und verwirren die Kinder.
- Kinder verlieren oft einen Elternteil durch zeitweisen oder völligen Abbruch der Kontakte.

Entscheidend für das Wohl der Kinder ist, **wie** Eltern die Trennung gestalten.

6. Zitate aus der Literatur:

„Ein hohes elterliches Konfliktniveau, welches oft nach der Scheidung bestehen bleibt, ist für die kindliche Entwicklung schädlicher als die Trennung der Eltern an sich“ (Staub und Felder, zitiert bei Hötter-Ponath, S.21).

„Wenn die Eltern die Trennung in einer glaubwürdigen Weise bewältigen, kann sie für Jugendliche sogar zu einer positiven Erfahrung werden. Die Eltern haben ihnen vorgelebt, wie man eine sehr schwierige Lebenssituation meistern kann. Wieder einmal bestimmt nicht die Trennung an sich, sondern die Art und Weise, wie sie die Eltern bewerkstelligen, ob sie für ihre Kinder zu einem traumatisierenden Erlebnis oder aber zu einer ihre Beziehungsfähigkeit stärkenden Erfahrung wird. Anders gesagt: **Nicht der Umstand, dass die Eltern ihre Ehe auflösen, ist das Wesentliche, sondern ob sie sich als Menschen gegenseitig achten und würdig miteinander umgehen**“ (Largo/Czernin, S. 74).

7. Aus der Resilienzforschung:

„Auch Kinder mit erheblichen Belastungen können sich gesund entwickeln, wenn sie **wenigstens eine erwachsenen Bezugsperson** haben, die sich ihnen liebevoll zuwendet“ (Luise Reddemann, S. 54)

Literatur:

PSYCHOLOGIE HEUTE compact, Heft 29, 2011, Trennung und Neubeginn.

Verlustängste überwinden, Veränderung wagen

Wolf Doris, Wenn der Partner geht...Wege zur Bewältigung von Trennung und Scheidung (Mannheim 1985)

Kästele Gina, Und plötzlich wieder Single. Eine Trennung bewältigen und neue Perspektiven entwickeln (München 1999)

Hötter-Ponath Gisela, Scheidungskinder im Blick. - Wo bleiben die Kinder und Jugendlichen in der Trennungs- und Scheidungsberatung? In: Beratung aktuell, Heft 1/2008, S. 20 – 42

Largo Remo H./Czernin Monika, Glückliche Scheidungskinder. Trennungen und wie Kinder damit fertig werden (München 2004)

Ochs Matthias/Orban Rainer, Familie geht auch anders. Wie Alleinerziehende, Scheidungskinder und Patchworkfamilien glücklich werden (Heidelberg 2008)

Reddemann Luise, Überlebenskunst (Stuttgart 2007)

Jaede Wolfgang, Was Scheidungskindern Schutz gibt (Freiburg 2006)

Die Bischöfe der Oberrheinischen Kirchenprovinz, Zur seelsorglichen Begleitung von Menschen aus zerbrochenen Ehen, Geschiedenen und Wiederverheirateten Geschiedenen (1993)

Schweizer Pastoralsoziologisches Institut, Auf dem Weg mit Geschiedenen und Wiederverheirateten in Kirche und Pfarrei (ca. 1993)

Eheschließungen, Ehescheidungen

	2008	2009	2010	2011
Eheschließungen	377 055	378 439	382 047	377 831
Ehescheidungen	191 948	185 817	187 027	187 600

Die durchschnittliche Dauer der im Jahr 2011 geschiedenen Ehen betrug 14 Jahre und 6 Monate. Damit setzte sich 2011 der Trend der vergangenen Jahre fort, dass sich Paare erst nach einer längeren Ehedauer scheiden lassen. Im Jahr 1992 waren es noch 11 Jahre und 6 Monate gewesen.

Der Anteil der geschiedenen Ehen mit minderjährigen Kindern lag 2011 bei 49,5 %; d.h. 148 239 minderjährige Kinder waren von der Scheidung ihrer Eltern betroffen.

In 52,8 % der Scheidungsfälle wurde der Scheidungsantrag von der Frau gestellt, die Scheidung erfolgte dann zumeist nach einjähriger Trennungszeit.

Das Risiko einer Ehescheidung ist bei einer Ehedauer zwischen fünf und zehn Jahren am höchsten.

(Quelle: Statistisches Bundesamt)

Phasen der Partnerschaft - und der Trennung

1. Phasen der Partnerschaft

- ...Phase der Verliebtheit
- ...Umerziehungsphase/"Ent-Täuschung"
- ...Akzeptanzphase
- ...das JA zueinander

2. In welchen Phasen verläuft eine Trennung?

Äußere Trennungsphasen (nach Jaede Wolfgang)

- ..*Die Vorscheidungsphase*
- ..*Die Ambivalenzphase*
- ..*Die Phase der räumlichen Trennung*
- ..*Die Scheidungsphase*
- ..*Die Nachscheidungsphase*

Aufgaben/Zusatzbelastungen für Mutter und Vater nach der Trennung:

- ...Wohnung suchen und einrichten
- ...Neue Schule suchen
- ...vermehrte finanzielle Belastungen
- ...Arbeit suchen
- ...weniger Erholungs- und Freizeit
- ...Wochenenden planen und organisieren
- ...anstrengende Rhythmuswechsel
- ...soziales Netz neu aufbauen

3. Phasen der Trennungsverarbeitung

Der Verlassene

- ...Schock, Verzweiflung
- ...Wut und Ärger
- ...Resignation
- ...Aufbruch und Neubeginn
- ...Integration und seelische Weiterentwicklung

(nach: Gottwald Christine, Trennung und Scheidung positiv bewältigen)

Der, der sich trennt

- ...Unzufriedenheit, Unglück
- ...Resignation
- ...Trennung
- ...Scham, Schuldgefühle
- ...Integration in die eigene Biografie

4. Stadien der inneren Trennungsbewältigung (bei Kindern)

(nach: Jaede Wolfgang)

- ..*Leugnen und Nicht-Wahrhaben-Wollen*
- ..*Protest und Aggression*
- ..*Hoffnung und Verhandlung*
- ..*Trauer und Versöhnung*

Merkmale für eine „gefährdete“ Beziehung

1. Geringe Einsatzbereitschaft
2. Illoyalität
3. Verunsicherung und Einengung
4. Respektlosigkeit
5. Verlorene Achtung
6. „Einsame“ Entscheidungen und geheime Pläne
7. Gravierende Unterschiede in der Lebensplanung
8. Fehlende Gemeinsamkeit
9. Mangel an Humor
10. Körperliche Distanzierung

(aus: PSYCHOLOGIE HEUTE compact, Heft 29 (2011), S. 42/43)

Merkmale einer gescheiterten Beziehung

Eine destruktive „Liebesbeziehung“ ist moralisch nicht mehr zu rechtfertigen, wenn die Summe an Leid und Elend die wenigen Befriedigungsmomente bei weitem überschreitet. So muss eine Partnerschaft als zerrüttet betrachtet werden, wenn

- wesentliche Bedürfnisse (zum Beispiel Nähe, Zärtlichkeit, Sexualität, emotionale Wärme, Hilfe, Loyalität, offener Gefühlsaustausch) über Jahre oder Jahrzehnte chronisch unbefriedigt bleiben
- es zu einer emotionalen Abwärtsspirale gekommen ist, resignative Enttäuschung das Lachen und Fröhlichsein verdrängt hat oder sich gar eine alle Lebensbereiche überschattende Lustlosigkeit ausgebreitet hat
- chronische Konfliktspannungen einen oder beide Partner erschöpft und ausgebrannt haben

- andauernder Beziehungsstress die psychische Gesundheit eines Partners beschädigt hat (psychosomatische Störungen)
- das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl eines Partners deutlich schwächer geworden sind und er sich immer kleiner, mieser, unfähiger fühlt und inzwischen an seiner Lebendstüchtigkeit zweifelt
- sich ein Partner permanent sehr einsam fühlt
- ein ständiger Ehekrieg herrscht und Streit und Schuldzuweisungen ein Dauerklima aggressiver Gespanntheit erzeugen und es nur noch darum geht, dem anderen Schmerzen oder Niederlagen zuzufügen
- die Kommunikation stark gestört ist, keiner mehr dem anderen zuhört, ihn nicht mehr verstehen kann und will und nur noch gegenseitige negative Erwartungen das Klima bestimmen
- ein Partner nur noch mit Scheuklappen auf das „Elend seiner Ehe“ starrt und das bunte Leben ringsum mit seinen Möglichkeiten und Freuden nicht mehr wahrnehmen kann
- der Betroffene seine bisherigen Interessen verliert, sein Antrieb sinkt, sich über Um- und Mitwelt ein Grauschleier legt, er seelisch erkrankt und beispielsweise eine Depression, eine Angstsymptomatik oder Zwänge entwickelt.

Diese Merkmale einer gescheiterten Beziehung treffen natürlich nicht alle gleichzeitig auf den Einzelfall zu. Und nicht immer leiden beide Partner gleichermaßen...

(aus: PSYCHOLOGIE HEUTE compact, Heft 29 (2011), S. 49/50)

„Wenn die Partner sich im Zusammenleben in ihrer individuellen Entwicklung – trotz guten Willens und obwohl sie professionelle Hilfe in Anspruch genommen haben – nur noch blockieren, statt sich gegenseitig zu fördern, dann kann eine Trennung sinnvoll oder – im Interesse der Gesundheit der Partner und des Wohlergehend der ihnen Anvertrauten – sogar nötig sein“ (Hans Jellouschek, in: Psychologie heute compact, Heft 29 (2011), S. 47

Beziehungsrückblick

1. Das habe ich von Dir bekommen und dafür danke ich dir...

2. Das bin ich Dir schuldig geblieben – das tut mir leid....

3. Das hat mich verletzt

Abschiedstext

„.....(Anrede),

ich nehme von dir, was du mir gegeben hast.
Ich werde es in Ehren halten. Es war eine ganze Menge,
und ich danke dir dafür.

Für das, was schief gegangen ist, übernehme ich meinen
Teil der Verantwortung,
und ich überlasse dir an deinem Teil deine Verantwortung.

(Ich achte und würdige dich als Vater/Mutter unserer
gemeinsamen Kinder und ich werde, soweit es an mir liegt,
weiter mit dir zu ihrem Wohl zusammenarbeiten).

Als Partner/Partnerin nehme ich Abschied von dir.
Leb' wohl!
Geh' du deinen Weg, so wie ich jetzt meinen Weg gehen werde“.

(nach: Hans Jellouschek)