

Neues aus der Beratungsstelle Oktober 2025

Kinder-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
Klosterplatz 23
06295 Lutherstadt Eisleben
Tel. (03475) 711 8090
Fax (03475) 711 8092
familienberatung-msh@twsd.de
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Leserinnen und Leser,

hoffentlich sind Sie gerade dabei in den Herbstferien viel Kraft zu tanken oder haben es bereits ausgiebig getan. Noch viel wertvoller ist, dass Sie sich diese Kraft und Zufriedenheit noch etwas länger beibehalten, um Ihren Alltag gut zu meistern.

Auch der Herbst kann uns mit seiner Vielfältigkeit der Natur überraschen und Energie spenden. So bunt und lebendig wie diese Jahreszeit, können auch Familien sein. Auch wenn manche Familien gerade getrennte Wege gehen und keine gemeinsamen Urlaube verbringen, so sind sie doch trotzdem miteinander verbunden und dürfen glücklich sein. Darum soll es auch in unserem neuen Newsletter gehen – Können Trennungskinder glücklich sein?

Ihr Team
der Familienberatungsstelle



Können Trennungskinder glücklich sein? Und hilft Beratung dabei?

Eine gelungene Elternschaft!

Eltern die eine Trennung in ihrem Familiensystem durchleben, stellen häufig fest, dass sich ihr Kind im Verhalten deutlich verändert. Eltern beschreiben ihr Kind oftmals als unausgeglichen, introvertiert oder aber auch emotional überfordert, was sich in Wut und/oder Aggression widerspiegelt. Häufig zeigt sich das Verhalten des Kindes bei einem Elternteil intensiver als beim anderen. Die Schuldzuweisungen an den jeweiligen Elternteil bleiben damit nicht aus. Der andere Elternteil wiederum negiert diese Auffälligkeiten und stellt die Glaubwürdigkeit seines Gegenübers in Frage. Somit entwickelt sich schnell eine Dynamik der gegenseitigen Anklage und Vorwürfe. Es entsteht eine Spirale bei dem der Fokus auf dem elterlichen Konflikt liegt und der Fokus der Eltern nicht mehr auf die Bedürfnisse des Kindes ausgerichtet ist. Eine Differenzierung der Gefühle ist für Eltern kaum mehr möglich und der Blick für das Kind geht schnell unter.

Ich selbst bin überzeugt davon, dass eine gelungene Elternschaft eine Grundlage dafür bietet um ein Trennungskind in seiner Entwicklung positiv zu unterstützen.

Welche Tools könnten aber entscheidend sein für eine gute Elternschaft? Ein entscheidendes Element ist dabei für mich, dass ich im Kontext der Beratung mit getrennten Eltern das gemeinsame Gespräch suche um für die Eltern eine gemeinsame Ausrichtung zu schaffen. Das würde bedeuten, dass es vorerst eine klare und respektvolle Kommunikation zwischen den Elternteilen braucht um dann über Regeln, Erziehung und wichtige Entscheidungen zu sprechen. Dabei sollte der Fokus auf dem Kind liegen und die Bedürfnisse und Gefühle des Kindes priorisiert werden, statt eigene Konflikte in den Vordergrund zu rücken. In der direkten Kommunikation mit dem Kind sollten möglichst transparente aber auch ausschließlich kindgerechte Informationen weitergegeben werden. Dafür ist die Verlässlichkeit und Stabilität beider Elternteile unverzichtbar. Regelmäßige Rituale, klare Zeiten mit beiden Elternteilen und verlässliche Absprachen zu Terminen sind hilfreich. Die emotionale Sicherheit unterstützen Eltern, in dem es keine negative Offenlegung über den anderen Elternteil gegenüber dem Kind gibt und Rivalitäten nicht vor dem Kind stattfinden. Sollte das Kind dennoch besondere emotionale Unterstützung brauchen, so ist gegebenenfalls professionelle Hilfe in Form von Beratung oder Therapie möglich.

Ein weiteres Werkzeug für gelungene Elternschaft ist eine gute Koordination der elterlichen Aufgaben und die Nutzung gemeinsamer Kommunikationswege wie Kalender, Familien-Apps und Co. Eine klare Rollenverteilung bei Aufgaben rund um Schule, Gesundheit und Freizeit sind unerlässlich. Sowohl die Eltern als auch die Kinder sind stetig in ihrer Entwicklung und mit Bedürfnissen im Wandel. Was bedeutet, dass die Kindeseltern immer wieder eine hohe Bereitschaft dafür zeigen sollten bei Bedarf Regeln zu überdenken und diese kindgerecht und flexibel anzupassen.

Eltern brauchen ein Bewusstsein für ihr eigenes Verhalten in Form von Reflexion um ihrer Vorbildfunktion gegenüber dem Kind gerecht werden zu können. Eine respektvolle Konfliktlösung und Empathie sind dabei ebenfalls wichtige Eckpfeiler für eine gelingende Elternschaft.

Verkräften jüngere Kinder eine Trennung leichter als Jugendliche?

Jüngere Kinder reagieren häufiger anders als Jugendliche. Dafür gibt es mehrere Gründe. Jüngere Kinder haben in der Regel weniger komplexe Identitäts- und Beziehungsmodelle. Sie zeigen Gefühle oft direkter (Ängste bei Trennung von Bezugspersonen) statt übermäßiger Selbstreflexion. Kleinkinder sind also stark an routinierte Beziehungen gebunden. Trennung kann daher eher vorübergehende Beeinträchtigungen in Sicherheit und Verlässlichkeit verursachen, die sie schnell durch Nähe zu vertrauten Bezugspersonen kompensieren können. Daher ist es wichtig, dass beide Elternteile gleichermaßen auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen und keinesfalls den Kontakt zum jeweils anderen Elternteil beeinträchtigen oder unterbinden mit der Gefahr eine größere Unsicherheit zu schaffen.

Kleine Kinder haben noch begrenzte sprachliche Mittel, um Emotionen oder Konflikte auszudrücken. Jugendliche hingegen können Gefühle, Gründe und Auswirkungen oft besser benennen. Dadurch verstricken sie sich jedoch häufig auch durch übermäßige Selbstreflexion schneller in tiefe Kritik, Schuldgefühle und Zukunftsängste. Wobei ältere Kinder wiederum oft mehr durch externe Bezugspersonen, wie z.B. Peers, Schule und Jugendhilfe, ein großes Unterstützungsnetzwerk erfahren können. Jüngere Kinder sind in dem Fall stärker auf ihre Eltern angewiesen, weshalb Unterstützung von beiden Seiten innerhalb der frühkindlichen Entwicklung besonders wichtig ist.

Jugendliche sind unter Umständen bei einer Trennung der Eltern stärker in ihrer Autonomie beeinflusst, wenn ihr bisheriges langbegleitetes stabiles Umfeld Veränderung bedeutet, wie z. B. bei Freundschaften, Schule, oder der Wohnort. Sie reagieren stark mit Wut, Schuldzuweisungen oder Rückzug, weil sie mehr Einfluss versuchen auszuüben oder die Wahrnehmung von Kompetenzverlust spüren. Zusätzlich schwanken in der Pubertät die hormonellen Stresslevel, was emotionale Reaktionen verstärken kann.

Es ist wichtig zu betonen, dass Trennung auch für jüngere Kinder belastend sein kann, dass es aber durch sichere Rituale, klare Informationen, wiederkehrende Strukturen und kindgerechte Erklärungen Möglichkeiten gibt die nötige Stabilität zu geben. Gleichzeitig können Jugendliche ebenfalls schwere Belastungen erleben, besonders bei Konflikten, Unsicherheiten über die Zukunft oder Auswirkungen auf Freundschaften.

Deutlich sollte in jedem Fall sein, dass die Kinder bei einer Trennung die Unterstützung ihrer Eltern benötigen. Schauen Sie also auf das Alter ihres Kindes und dessen Bedürfnisse und Sie erkennen was wichtig ist und was es gerade braucht, um ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit nicht zu verlieren und Verlustangst nicht erst entsteht.

Nehmen wir die Erfahrungen einer Trennung mit in unser Erwachsenenalter?

Die Erfahrungen, die Kinder mit der Trennung ihrer Eltern machen, können sich sehr unterschiedlich auf das Erwachsenenalter und insbesondere auf ihre späteren Beziehungen auswirken – je nach individuellen, familiären und sozialen Umständen.

Die **wichtigsten Faktoren**, in denen Kindheitserfahrungen eine prägende Rolle im Erwachsenenalter spielen können sind:

1. **Fehlende sichere Bindung in der Kindheit** (Wenn ein Kind durch die Trennung das Gefühl verliert, dass es von seinen Eltern emotional gestützt wird, z.B. durch Streit, Vernachlässigung oder in Loyalitätskonflikten, kann es zu unsicherem Bindungsverhalten führen)

Folgen im Erwachsenenalter:

- Angst vor Nähe oder dem verlassen werden
- Schwierigkeiten tiefes Vertrauen aufzubauen
- Bedürfnis nach Kontrolle oder emotionale Abhängigkeit in Beziehungen

2. **Starke Konflikte zwischen den Eltern** (Wenn die Trennung sehr konfliktreich verlief, wie z.B. mit häufigen und intensiven Streitereien, Manipulation und/oder Schuldzuweisungen, kann das Kind das als emotional belastend und verwirrend erleben)

Mögliche Langzeitfolgen:

- Übernommene negative Beziehungsmuster („Beziehung“ bedeutet gleich „Kampf“)
- Vermeidung von Konflikten oder übermäßiger Anpassung
- Fehlende Kompetenzen um gesunde Grenzen zu setzen

3. **Elternteil ist emotional oder physisch abwesend** (Wenn ein Elternteil nach der Trennung den Kontakt stark reduziert oder ganz abbricht, kann das zu einem dauerhaften Gefühl von verlassen werden führen)

Im Erwachsenenleben zeigt sich das oft durch:

- Verlustängste
- Geringes Selbstwertgefühl („Ich bin nicht wichtig genug“)
- Emotionaler Rückzug, um nicht erneut verletzt zu werden

4. **Kind übernimmt Verantwortung (Parentifizierung)** – in manchen Fällen werden Kinder nach der Trennung emotional oder organisatorisch in eine Elternrolle gedrängt, z.B. als Tröster für Mama/ Papa, Vermittler zwischen den Eltern oder in Verantwortung für jüngere Geschwister)

Spätfolgen können dabei sein:

- Schwierigkeit eigene Bedürfnisse zu erkennen und zu vertreten
- Starke Tendenz, in Beziehungen zu „helfen“ oder sich aufzuopfern
- Erschöpfung, Burnout in emotional fordernden Partnerschaften

Um negative Erfahrungen nicht mit ins Erwachsenenalter zu tragen, gibt es folgende mögliche Schutzfaktoren:

- Eltern verhalten sich trotz Trennung **respektvoll** miteinander
- Das Kind wird nicht in Konflikte hineingezogen
- Es bestehen stabile Bezugspersonen
- Emotionale Bedürfnisse des Kindes werden weiterhin wahrgenommen
- Das Kind erhält Unterstützung, z.B. von Schule, Familie, durch Gespräche und/oder bei Bedarf auch in Form von Beratung oder Therapie

Interview mit einem glücklichen Trennungskind! (Danke an Emily)

Frage: Wie haben deine Eltern die Trennung gemeistert und was hat dir dabei geholfen dich wohl zu fühlen?

Antwort Emily: „Beide haben die Trennung für mich aus heutiger Sicht weitestgehend positiv gemeistert. Sie haben sich immer um einen freundschaftlichen Umgang miteinander bemüht und es gab immer Absprachen in Bezug auf mich, wie z.B. für die Schule. Als ich älter wurde gab es das auch zu den Themen Einschulung und Jugendweihe. Es waren auch immer beide Elternteile zu Feierlichkeiten anwesend und es gab keinerlei Streitigkeiten vor mir. Ich habe nie mitbekommen, dass es Streitigkeiten oder Uneinigkeit gab. Sie haben immer versucht sich weitestgehend zu einigen und respektvoll miteinander umzugehen. Mir hat sehr geholfen das Gefühl zu bekommen, dass ich mich nicht zwischen Beiden entscheiden muss, sondern das ich immer die Möglichkeit hatte, beide zu jeder Zeit zu sehen. Das hat mir sehr geholfen um mich wohlfühlen.“

Frage: Gab es bestimmte Rituale oder Gewohnheiten die dir geholfen haben dich in der neuen Familiensituation zurechtzufinden?

Antwort Emily: „Ein Ritual oder die Routine war für mich die Regelung, dass ich jedes zweite Wochenende bei meinem Papa verbracht habe. Das hat mir insoweit geholfen, dass ich immer wusste wann ich ihn sehen kann und wann unsere Zeit miteinander ist. Ich konnte mich stets danach richten. Mir hat auch sehr geholfen, dass ich in der Zeit bei meiner Mama sehr viel Geborgenheit bekam, auch weil ich bei ihr mit im Bett schlafen durfte und sie morgens einfach da war. Auch gut fand ich, dass ich bei beiden ein eigenes Zimmer für mich hatte, weil mir das ein Gefühl von zu Hause gegeben hat und das ich bei beiden das gleiche hatte und kein großer Unterschied spürbar war. Und auch eine große Hilfe, war vor allem in der Zeit als ich noch jünger war, die neue Partnerin meines Vaters, da ich zu ihr ein gutes Gefühl hatte und einen engen Draht hatte und heute immer noch habe.“

Frage: Wie hat die Trennung deine Sicht auf Beziehungen und Familie beeinflusst?

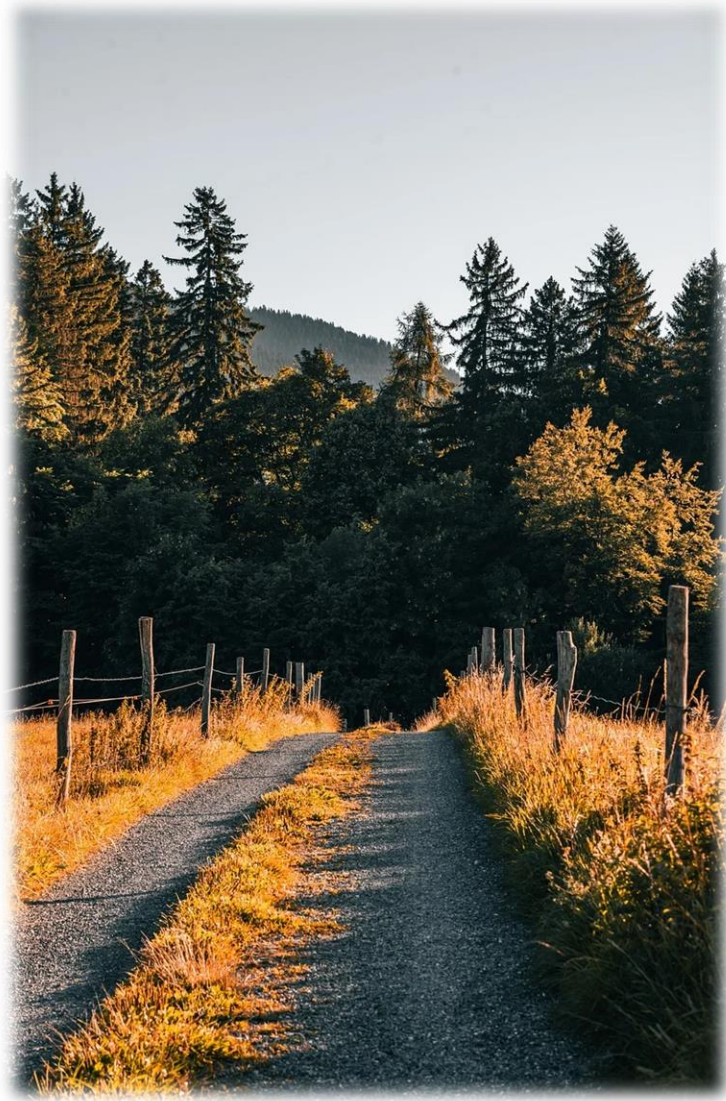
Antwort Emily: „Ich finde es rückblickend okay, dass Eltern in ihrer Paarbeziehung auch einen Schlusstrich ziehen dürfen, wenn man nicht mehr glücklich ist und dass man selbst keine Beziehungen leben muss, die einen selbst unglücklich machen würde. Das braucht es nicht, nur um ein Ideal zu verkörpern oder auch danach zu leben. Trotzdem finde ich es unglaublich wichtig das ein gewisser Familienzusammenhalt bestehen bleibt, damit das Kind sich aufgefangen fühlt und kein Gefühl entsteht allein zu sein, oder das man sich zwischen zwei Seiten entscheiden müsste. Auch das Verhältnis zu meinen Großeltern väterlicherseits und mütterlicherseits ist bis heute sehr eng und freundschaftlich, was mir sehr viel Stabilität gegeben hat. Als Kind nahm ich es noch eher als selbstverständlich, aber jetzt wo ich älter bin, wird mir umso mehr bewusst wie wichtig Familie ist und wie dankbar ich dafür bin, dass ich diese Familie hatte und habe. Ich sage Ihnen oft wie lieb ich sie hab.“

Frage: Gibt es etwas, das du als positiv auch nach der Trennung für dich empfindest?

Antwort Emily: „Ich denke, dass ich als Kind die Zeit mit meiner Mutti allein sehr genossen habe. Zum Beispiel auch in den Urlauben, in denen es nur uns beide gab.“

Diese Zeit war auch sehr prägend für unser heutiges Verhältnis zueinander. Wir haben heute einen unzertrennlichen Draht zueinander und ich denke es hat uns sehr eng zusammengeschweißt. Ebenfalls als positiv habe ich empfunden, dass ich in meiner Heimat, da wo mein

Papa heute noch lebt und bei meiner Mutti, zwei Freundeskreise hatte und viele Menschen kannte und das es immer wieder Dinge gab die ich gern mit Papa gemacht habe und die ich wiederum mit meiner Mama gemacht habe. Es war beides okay.“



Sollten Sie entgegen all' ihrer unglaublichen Energie und eigens mobilisierten Kräfte im Trennungsprozess etwas Hilfe benötigen, so wenden Sie sich gern auch an uns - die Familienberatungsstelle. Wir unterstützen Sie gern und begleiten Sie ein kleines Stück auf ihrem steinigen Weg und versuchen mit Ihnen gemeinsam Lösungen zu erarbeiten, die es Ihnen etwas leichter machen und Orientierung für die Zukunft geben!