



Leseprobe aus Hummel und Theeg, *Wir erwachsenen Trennungskinder*,
ISBN 978-3-407-86705-6 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86705-6](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86705-6)

Inhalt

Vorwort: Scheiden tut weh von *Jana Hauschild* 7

Elterntrennung:

Die Zeit heilt nicht alle Wunden 17

Prägung, Erinnerung, Befreiung von *Inke Hummel* 17

Die Selbstzweifel bleiben von *Julia Theeg* 23

Erster Teil

Blick auf meine Gefühle 31

Geringer Selbstwert 32

Verlustangst 48

Trauer und emotionaler Rückzug 64

Übersteigerte Wut 83

Scham wegen vermeintlicher Schuld 99

Zweiter Teil

Blick auf mein Verhalten 113

Harmoniebedürftigkeit 114

Maske gegen Unsicherheit 125

Helfen ohne Grenzen 134

Pseudoreife und verfrühte Sexualität 142

Anerkennung über Leistung 148

Von der Trennung zur Diagnose Depression 157

Dritter Teil

Blick auf meine Beziehungen 173

Beziehungen in der Familie – damals und heute 174

Partnerschaften 207

Kinder 231

Nachwort 249

Anhang 251

Dank 251

Informationen und Angebote 253

Literatur 254

Interviewpartner:innen 260

Quellenbelege 266

Vorwort: Scheiden tut weh

von Jana Hauschild

Als ich Kind war, erfreuten meine Freundinnen und ich uns an einem Hüpfspiel: Zwei schwangen im großen Bogen ein Seil, in der Mitte standen drei bis vier von uns und hüpfen darüber. Jeder Sprung wurde mit einem gesungenen Wort unterlegt: »Verliebt. Verlobt. Verheiratet. Geschieden.« Bei welchem Wort man das Seil berührte, sollte einem die Zukunft voraussagen. Ein Patzer bei »verliebt« erntete Gekicher und wurde mitunter mutwillig herbeigeführt. Doch niemand wollte bei »geschieden« hängen bleiben und wenn es doch passierte, war die Stimmung getrübt.

Nur wenige Jahre später fühlte sich das Thema Scheidung für mich sehr real an. Ich hatte mehrere Jahre große Angst davor, dass meine Eltern sich trennen könnten, vor allem wenn sie sich mal stritten. Es war eine Phase zwischen Kindheit und Pubertät, in der ich viel nachdachte und verunsichert war. Auslöser waren vermutlich mehrere Dinge. Spätestens in der Grundschule hatte ich erfahren, dass so etwas überhaupt passieren kann, dass Eltern plötzlich nicht mehr diese Einheit bilden, wie ich es bisher immer kannte: Freunde hatten geschiedene Eltern. Inzwischen hatte ich auch mitbekommen, dass meine Mama schon mal verheiratet gewesen war und sich hatte scheiden lassen. Mein Bruder ist aus dieser ersten Ehe, ich entsprang der neuen Partnerschaft mit meinem Papa. Mein Bruder war also ein Trennungskind – dieser Gedanke beklemmte mich und war auch für mich plötzlich zum Greifen nahe. Jugendzeitschriften, die ich damals mit viel Hingabe las, griffen das Thema immer wieder auf und verstärkten meine Sorgen. Die schiere Vor-

stellung löste Angst in mir aus. Ich begann abends im Bett zu grübeln: Bei wem würde ich wohnen wollen? Wie würde mein Alltag aussehen? Was, wenn da ein Stiefvater oder eine Stiefmutter einzieht? Fragen, die mich umtrieben und völlig nervös machten. Zum Glück trat der Ernstfall nie ein, und das Szenario blieb nur ein sehr unangenehmes Gedankenspiel. Die Phase verging, meine Erinnerung daran ist allerdings noch sehr klar.

Trennungskinder sind viele

Doch für viele Kinder und Jugendliche ist die Elterntrennung Realität. Zwischen 2018 und heute wurden bundesweit jährlich im Schnitt 145 000 Ehen geschieden, beziffert das Statistische Bundesamt.¹ Etwa jede zweite Scheidung betraf auch minderjährige Kinder.² Im Jahr 2021 lebten rund 122 000 Jungen und Mädchen in den Familien, die auseinandergingen. Zählt man alle Trennungskinder aus der Statistik des Bundesamtes seit 1985 zusammen, sind es mehr als fünf Millionen Menschen, die als Kinder oder Jugendliche erlebt haben, wie die Ehe ihrer Eltern zerbrach – und damit ihr Zuhause. Und das sind nur jene Kinder aus amtlich verzeichneten Ehen. Über all diese Jahre leben aber auch (zunehmend) viele Paare ohne Trauschein zusammen, haben gemeinsam Kinder – und gehen nicht seltener eines Tages getrennte Wege als jene mit Ring am Finger. Mit jedem einzelnen von ihnen kann ich mitfühlen, und doch nur *versuchen*, ihre Lebenslage damals wie heute zu begreifen und nachzuvollziehen.

Klar ist: Kindheit und Jugend sind Phasen, in denen Menschen diese Welt erst kennen- sowie sich und ihre Mitmenschen verstehen lernen. Es ist die Zeit, in der wir Muster entwickeln, wie wir miteinander umgehen, wie wir denken und fühlen. Die Identität, also unser Bild davon, wer wir sind, bildet sich in diesen wichtigen Jahren heraus. Und welche Form und Richtung all diese psychi-

schen Eigenschaften von uns annehmen, hängt maßgeblich davon ab, was wir in diesen jungen Jahren erleben. Schon ein Umzug kann Kinder nachhaltig verunsichern! Also ist es nicht nur denkbar, sondern sogar unausweichlich, dass die Trennung der Eltern Spuren bei den Kindern hinterlässt. Die Eltern sind immerhin die ersten Menschen, die wir bedingungslos lieben. Das sind *die* Vorbilder, unsere Ankerpunkte und Beschützer im Leben. Mit diesen Menschen, die es in die Welt gesetzt haben, ist das Kind natürlich tief verwurzelt. Eltern sind für Kinder eine Einheit, ein unzerlegbares Wesen. Wenn diese Entität auseinanderbricht, rüttelt das am kindlichen Weltbild und ihrem Urvertrauen.

Geschieht dieser Bruch, kann er Verhaltensmuster, Gefühlsregungen und Denkweisen, die bis ins Erwachsenenalter anhalten, prägen. Das können günstige Eigenheiten sein, wie eine ausgeprägte Selbstständigkeit, um den Elternteil zu entlasten, der einen allein großzieht. Oder auch ungünstige, wie sie in Vielzahl in diesem Buch zur Sprache kommen. Der Selbstwert kann Schaden nehmen, massive Gefühle wie Wut, Schuld oder Trauer begleiten Betroffene, wenn unbearbeitet, möglicherweise durchs Leben und lenken sie auf Pfade, die ihnen nicht guttun. Das übersteigerte Bedürfnis nach Harmonie oder überbordende Hilfsbereitschaft zollen irgendwann ihren Tribut.

Die Trennung der Eltern kann auch die anderen Beziehungen innerhalb der Familie verändern, also wie sich Mutter und Kind beziehungsweise Vater und Kind künftig gegenüberstehen oder auch wie nahe sich Geschwister in der Folge sind. Ebenso wird die Bindung zu den Großeltern, zu Tanten, Onkels oder Cousinen und Cousins auf eine Probe gestellt. Das gesamte Familiengefüge sortiert sich nach einer Trennung neu, nicht wenige Kontakte bröckeln dann.

Trennungskinder sind widerstandsfähig

Die Psychologin Judith Wallerstein aus den USA legte wohl den Grundstein dafür, dass Scheidungskinder überhaupt in den Fokus der psychologischen Forschung gelangten. In ihrer Langzeitstudie, die über Jahrzehnte angelegt war, entdeckte sie bei den von Scheidung betroffenen Kindern und Jugendlichen einen *Sleeper Effect*.³ Demnach wirke es bei vielen Kindern und Jugendlichen kurz nach der Trennung so, als hätten sie den Cut gut verkraftet, doch als sie älter wurden, erste ernsthafte Beziehungen eingingen oder eigene Familien gründeten, kamen unverarbeitete Themen von früher wieder hoch. Der Befund von Wallerstein ist nicht unumstritten, ihre Stichprobe war nur sehr klein und bestand ausschließlich aus Frauen.⁴

Auch bezeugen Expertinnen und Experten von Asien bis Amerika: Die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen kommt auf lange Sicht wohlbehalten und psychisch gesund durch die Trennung oder Scheidung der Eltern. Das betonen zum Beispiel die US-Psychologen Brian D’Onofrio und Robert Emery 2019 in einem Essay für das Fachjournal *World Psychiatry*: »Die meisten Kinder, deren Eltern sich trennen, sind widerstandsfähig und zeigen keine offensichtlichen psychologischen Probleme.«⁵ Sie betonen aber auch, dass selbst die psychisch starken jugendlichen und erwachsenen Trennungskinder von schmerzhaften Gefühlen und Erfahrungen berichten und sich immer wieder sorgen. Solche Stimmen werden auch in diesem Buch zu Wort kommen.

Natürlich: Man kann nicht jede Spur, die ein massiver Bruch innerhalb der Familie bei Kindern und Jugendlichen verursacht, vermessen und beziffern. Die meisten Kinder wachsen recht unbelastet auf, auch in getrennten Familien, dennoch gibt es eben auch jene, die es nicht gut verkraften – verletzte Kinderseelen, die herbe Enttäuschungen und prägende Verluste erleiden mussten.

Trennungskinder sind verletzlich

Trennungssituationen können also sehr wohl den Nährboden für psychische Erkrankungen bei den jungen Seelen bereiten. Die Wahrscheinlichkeit, an einer Depression oder Angststörung zu erkranken, ist bei Kindern und Jugendlichen aus Trennungsfamilien erhöht, ebenso die Neigung zu Suizidgedanken und -versuchen. Auch haben sie eher Probleme im Umgang mit Alkohol und Drogen. Das ergab eine Übersichtsstudie, für die ein Forschungsteam aus Österreich die Daten aus 54 internationalen Studien und damit von mehr als 500 000 Teilnehmer:innen aus Scheidungs- sowie unentzweiten Familien zusammengetragen und verglichen hat.⁶

Immerhin: In der Zeit zwischen 1990 und 2017, aus der die erhobenen Daten stammen, ging die Zahl der psychischen Beschwerden unter Trennungskindern Jahr für Jahr zurück. Vermutlich, weil Scheidungen und Trennungen heute keine Seltenheit mehr sind, weniger stigmatisiert werden, und folglich die Kinder und Jugendlichen weniger Vorbehalten begegnen, seltener wie sonderbare Wesen behandelt und ausgeschlossen werden. Möglicherweise gibt es mittlerweile ein größeres Bewusstsein dafür, dass auch die Kinder im Trennungsgemenge verstärkt Zuwendung brauchen.

Wichtig ist auch: Eine Scheidung oder Trennung ist selten *der* Grund dafür, dass eine psychische Erkrankung ihren Lauf nimmt. Und sie ist nie der alleinige Auslöser, nie die alleinige Ursache dafür. Immer ist es ein Zusammenspiel zahlreicher weiterer Faktoren, das ins Stolpern bringen kann. In Trennungsfamilien häufen sich zum Beispiel oftmals belastende Faktoren, die die Kinder zusätzlich herausfordern. Das bestätigt auch eine repräsentative Untersuchung aus Deutschland, die 2021 veröffentlicht wurde. Forscher:innen analysierten dabei die Daten von 2466 Erwachsenen, die in der Kindheit die Trennung ihrer Eltern miterlebt hatten. Ihr Befund: »Die Trennung der Eltern war nicht mit einer erhöhten Rate psychi-

scher Beeinträchtigungen [...] assoziiert, wenn keine anderen Formen von Kindheitsbelastungen vorlagen.«⁷ Seelische Spuren hinterließ die Trennung beispielsweise sehr wohl, wenn gleichzeitig ein Elternteil oder Geschwister psychisch erkrankt war, Familienmitglieder im Übermaß Alkohol oder Drogen nahmen oder Gewalt gegen die Kinder oder die Mutter ausgeübt wurden. Kinder und Jugendliche aus Trennungsfamilien erlebten häufiger solche weiteren Formen von Kindheitsbelastungen: »Gerade diese Kumulation von belastenden Kindheitserlebnissen scheint es zu sein, die mit Beeinträchtigungen im Erwachsenenalter zusammenhängen.«⁸

Erkrankt beispielsweise ein Elternteil psychisch und führt das zur Trennung oder löst die Trennung selbst eine Krise bei Mutter oder Vater aus, leidet das Kind auf vielen Ebenen mit. Beide Szenarien führen dazu, dass die bereits angespannte Lage noch problembehafteter wird und allzu oft die Kinder mit ihren Bedürfnissen in den Hintergrund treten. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass vor allem der Umgang der Eltern miteinander ausschlaggebend dafür sein kann, wie es den Kindern und Jugendlichen in diesen Familien geht. Ist die Lage zwischen Mutter und Vater sehr konfliktbeladen, wird viel und möglicherweise auch unfair gestritten oder wird es gar handgreiflich, dann lastet das auf den Kinderseelen besonders schwer. Zugleich bleibt den Eltern oft keine Kapazität, sie überhaupt als Mitbetroffene in der Situation wahrzunehmen.

Die Psycholog:innen aus Österreich benennen in ihrer großen Erhebung⁹ vier weitere mögliche Pfade, auf denen die Scheidung sich auf die seelische Gesundheit der Kinder auswirken kann:

- Die Trennung der Eltern führt auch automatisch zu einer Trennung von einer bislang existenziellen Bezugsperson, entweder Vater oder Mutter. Das kann das Bindungsverhalten, das sich im Kindesalter entwickelt und maßgeblich dafür ist, wie wir später

- in Partnerschaften, Arbeitsbeziehungen oder Freundschaften handeln, in Schieflage bringen. Ein unsicherer Bindungsstil könnte die Folge sein. Studien zufolge ist der beispielsweise eng verknüpft mit Depressionen und Suchterkrankungen.
- Die Trennung führt aber auch zu veränderten sozialen und ökonomischen Möglichkeiten, sprich: zumeist weniger Sozialkontakte und weniger Geld in der Haushaltskasse – weil eine Hälfte der Familie künftig fehlt. Expert:innen sprechen von einem niedrigen sozioökonomischen Status, der ebenfalls durch zahlreiche Erhebungen mit psychischen Beschwerden in Verbindung gebracht wurde.
 - In früheren Jahrzehnten war Scheidung hierzulande verpönt und Familien, die dennoch entzweigten, mussten eher als heute mit einem Stigma leben. Stigmatisierung kann emotionalen Stress begünstigen und somit auch seelische Beschwerden.
 - Der Stress, den die Trennung und ihre Begleitumstände im Kind auslöst, lässt sich unter anderem an der Menge von Cortisol im Körper ermessen. In stressigen Zeiten schießt unser Körper dieses Stresshormon in die Blutbahnen. Kurzfristig ist das sinnvoll und hilfreich: Es schärft die Sinne, macht handlungsfähig. Bleibt der Cortisolspiegel im Körper aber dauerhaft auf hohem Niveau, leistet das sowohl körperlichen als auch psychischen Beschwerden Vorschub. Der Körper ist irgendwann von dem dauerhaften Alarmzustand überfordert, geradezu ausgelaugt.

Diese Effekte können einzeln, gepaart oder auch alle gemeinsam auftreten, mit entsprechenden Auswirkungen.

Trennungskinder erheben ihre Stimmen

Wenn man die betroffenen Kinder von einst heute als Erwachsene befragt, bringen viele ihre seelischen Leiden oder ungünstigen Ver-

haltens- und Denkmuster von heute in enge Verbindung mit der Kluft, die sich einst durch ihre Kernfamilie zog. In diesem Buch kommen einige von ihnen zu Wort. Sie erzählen, was die Trennung mit ihnen gemacht hat. Die Männer und Frauen schauen gemeinsam mit Inke und Julia auf ihr Leben zurück: Damals Kinder, heute Erwachsene, die zum Teil inzwischen mit einer eigenen Familie leben. Als ihre Eltern auseinander gingen, schrieben wir in den meisten Fällen die 80er- und 90er-Jahre. Die nun erwachsenen Trennungskinder berichten, welche Eigenheiten, Päckchen oder auch enorme Lasten sie seither mit sich herumschleppen, aber auch, welche sie schon loswerden konnten. Einige haben sich bis zu den Gesprächen mit Inke und Julia nicht weiter mit dem Familienbruch auseinandergesetzt und kamen trotzdem nicht umhin, in der Rückschau die Wirkung dieses Ereignisses bis ins Heute deutlich zu erkennen – und zu spüren.

Ihre Interviewpartner:innen trafen sie auf öffentlichen Foren oder in beruflichen Beratungssituationen. Viele hatten schon Therapieerfahrung, einige auch (noch) gar nicht. Sie sollen kein umfassendes Abbild davon sein, wie es Trennungskindern als erwachsene Menschen ergeht. Ihre Lebensläufe und -geschichten sind vielmehr wichtige Beispiele dafür, wie verheerend sich die Trennung von Eltern auf die Kinder auswirken kann – vor allem, wenn es an bestimmten Dingen mangelt. Sie zeigen, wie viel Feingefühl und Aufmerksamkeit es braucht, damit Kinder und Jugendliche diese einschneidende Lebensphase möglichst unbeschadet durchstehen. Und wie viel schief laufen kann. Es bedarf der Aufmerksamkeit von uns allen: Eltern, Großeltern, anderen erwachsenen Familienmitgliedern, Hausärztinnen und Kinderärzten, Erzieher:innen in Kindertagesstätten sowie Lehrer:innen. Sie alle haben mit den Kindern zu tun, ihre Aufmerksamkeit und Zugewandtheit kann ein Puffer sein, in einer Zeit, die wie ein Schlag auf die Kinder eintrifft.

Für erwachsene Trennungskinder, die diese Unterstützung nicht hatten, bleibt dennoch die Möglichkeit, offene Wunden zu heilen. Manchen tun dann Gespräche gut, andere greifen zu Zettel und Stift, einige durchdenken die Themen und wieder andere benötigen professionelle Hilfe. Dieses Buch kann helfen herauszufinden, was benötigt wird, und vielleicht auch eine Versöhnung mit der Vergangenheit anstoßen.

Übersteigerte Wut

Manche erwachsenen Trennungskinder spüren Wut in Alltagssituationen: Wenn der Partner genauso wenig zuhört wie der Vater damals. Oder wenn die Freundin mal wieder zu spät kommt und in der Wartezeit so schlimme Gefühle hochkommen wie damals nach der Trennung, als du auf ein Elternteil warten musstest.

Wut ist ein starkes Gefühl. Der Körper reagiert mit einer erhöhten Herzfrequenz, der Blutdruck steigt und die Atemfrequenz erhöht sich. Der Körper schüttet verschiedene Stresshormone wie zum Beispiel Adrenalin aus. Häufig entsteht ein Hitzegefühl im Körper, das Gesicht läuft rot an. Auf die Frage, wo sie die Wut spüren, sagen kleine Kinder häufig »im Bauch«. Aber auch bei uns Erwachsenen gibt es Aussagen, wie *Ich habe Wut im Bauch* oder *Ich koche vor Wut*.

Niemand sollte Wut jedoch unterdrücken. Sie braucht ihren Raum, sollte geäußert werden. Bei kleinen Kindern zeigt sie sich häufig in Wutanfällen, die entwicklungspsychologisch ganz normal sind. Dennoch nehmen Erwachsene sie häufig als Fehler wahr, als etwas, was man Kindern abtrainieren muss. Die Empfehlung von Großeltern oder sogar in älteren Ratgebern ist dann, die Wut der Kinder zu ignorieren oder zu bestrafen. Dann fallen nicht selten Sätze wie beispielsweise *Geh in dein Zimmer, bis du dich wieder beruhigt hast!* oder *Mach hier nicht so ein Theater!* Und letztlich reagieren Eltern nicht selten auf die Wut der Kinder mit Aggressionen bis hin zu körperlicher Gewalt.

Bei Erwachsenen sehen andere Wutanfälle häufig als Charakterchwäche an: *Der hat sich nicht im Griff.* oder die schnelle Idee *Du bist ein Choleriker.* Gerade in unserem Kulturkreis gilt bis heute sich »zusammenreißen und weitermachen« als angenehm und hilfreich sowie Wut eher als störend.

Doch wie zeigst du Wut angemessen? Was ist ein gesunder Umgang mit Wut?

Um deine Wut zu spüren, braucht es erst mal einen guten Zugang zu deinen Gefühlen und Bedürfnissen. Frühzeitig zu merken *Was ärgert mich? Was wünsche ich mir anders?* ist die Grundvoraussetzung dafür, den Ärger nicht erst im Wutanfall zu spüren, sondern schon viel früher.

Dazu braucht es die Anerkennung, dass Wut ein Gefühl von dir ist und genauso da sein darf wie Angst oder Freude. Wut ist wie ein Aktivator, der deinen Körper in Alarmbereitschaft versetzt und dich auf Missstände hinweist.

Wenn du diese Alarmsignale ernst nimmst und dem Problem Aufmerksamkeit und Raum gibst, kannst du deine eigenen Grenzen verdeutlichen und die Wut verraucht meist schnell. Andernfalls kann die Wut sich innerlich steigern und sich in Aggressionen gegen sich selbst oder andere äußern.

Doch wieso steigt in Trennungskindern bis ins Erwachsenenalter hinein immer wieder die Wut auf, gerade auch in der Partnerschaft oder bei der Begleitung der eigenen Kinder? Um das zu verstehen, richten wir unseren Blick zunächst in die Vergangenheit.

Kindheitstrauma – Wut bis ins Erwachsenenalter

Die Zeit heilt alle Wunden – oder doch nicht? Einige Kindheitserfahrungen lassen dich möglicherweise einfach nicht los. Sie prägen dann deine Gedanken, deine Gefühlswelt und letztlich auch dein Handeln.

Woran liegt es, dass sich die Trennung der Eltern für manche Kinder zum Trauma entwickelt? Das Wort »Trauma« kommt aus dem Griechischen und heißt Verletzung. Wie bei einer äußerlichen Wunde brauchen auch innere Verletzungen Versorgung. Wenn dies beispielsweise durch Eltern oder andere liebevolle Bezugspersonen

passiert, kann ein Kind eine Elterntrennung ohne seelische Narben verarbeiten. Wenn du als Kind aber deine Gefühle unterdrücken musstest oder du Situationen ausgeliefert warst, in denen du dich massiv überfordert und hilflos gefühlt hast, kann dies, ähnlich wie bei einer Wunde, die unter der Haut eitert, einen Schmerzherd bilden, der erst später zutage tritt.

Gerade Kinder spüren ganz genau, wenn ihre Wut zwar richtig ist, sie diese aber nicht zeigen dürfen. Oft ist das der Fall, wenn Kinder Angst haben, dass sich dann die Beziehung zu den Eltern verschlechtert. Oder sie erleben die Machtspiele oder den Abbruch der Beziehung als so schlimm, dass sie ihre Wut, Angst und Trauer darüber erst einmal wegpacken. Unterdrückte oder auch traumatische Wut kann also die Folge von Elterntrennung sein, wie die folgenden Beispiele aus meinem therapeutischen Alltag zeigen:

- Mindestens ein Elternteil leidet massiv unter der Trennung und das Kind unterdrückt seine eigene Wut, um die Eltern zu schützen: »Das könnte ich doch meinen Eltern nicht auch noch antun, das könnten sie nicht aushalten!«
- Das Kind versucht den Eltern »alles recht zu machen«, äußert die Wut aus der Angst heraus, noch einen Elternteil zu verlieren, nicht. Die Wut und ggf. darunterliegende Gefühle wie Trauer oder Angst bleiben im Inneren der Kinder bestehen.
- Es gibt kein Vorbild, dass Wut auch gespürt und geäußert werden darf, weil Eltern ihre Wut und Ärger über die Trennung unterdrücken und Wut weder äußern noch das Kind in seiner Wut begleiten.
- Wenn ein Elternteil den anderen nach der Trennung herabwürdigt, weil dieser die Elternbeziehung verlassen hat oder vom anderen schlecht gemacht wird, ist dies für Kinder ein massiver Konflikt. Sie lieben beide Eltern, müssen aber ein Elternteil ab-

lehnen, um es dem anderen Elternteil »recht zu machen« und die Beziehung zu erhalten. Die Wut darüber kann häufig nicht gezeigt werden, weil das Kind Angst hat, dann selbst Ablehnung zu spüren und die Beziehung zu dem Elternteil zu verlieren.

Im Kindesalter erscheinen diese Kinder oft verschlossen. Sie »verstecken« ihre Gefühle vor sich und anderen, da es kein Gegenüber gibt, welches Trost spendet oder sie begleitet. Oft übersehen die Erwachsenen die Traurigkeit ihrer Kinder. Wenn diese gereizt oder aggressiv reagieren, Alpträume oder Konzentrationsprobleme haben, wird der Grund, nämlich die Überforderung, Wut und Hilflosigkeit, oft nicht gesehen. Die Wut bleibt dann im Inneren bestehen. Im Erwachsenenalter können diese alten Gefühle in Partnerschaften oder in der Begleitung der eigenen Kinder »aufgeweckt« werden. Manchmal fühlt sich ein erwachsenes Trennungskind dann wieder so, als wäre es ganz klein, beispielsweise wenn der/die Partner:in Kritik übt. Es fühlt sich dann hilflos und hat das Gefühl, keine Kontrolle über die Situation zu haben. Fachsprachlich heißt das »Aufwecken« von Erinnerungen auch *Triggern*. Die Wut wird getriggert, weil Situationen im Erwachsenenalter ähnlich zu denen als Kind empfunden werden.

Viele erwachsene Trennungskinder berichteten uns in den Interviews, dass diese unterdrückte Wut sich dann später ein Ventil sucht. Franziska beispielsweise berichtet im Gespräch, dass sie seit der Trennung ihrer Eltern bis heute ihre unterdrückte Wut gegen sich selbst richtet. In anderen Fällen verschiebt sich die Wut aber auch auf Partner:innen, Arbeitskolleg:innen oder Freund:innen und hat nicht selten eine zerstörerische Wirkung.

Impulse für dich

- Wenn du an die Trennung deiner Eltern denkst, nimmst du als Erwachsene:r noch Wut darüber wahr?
- Vielen Trennungskindern geht es so. Möglicherweise hast du auch schon erlebt, dass du manchmal wütend bist, ohne dass dein Gegenüber was dafür kann? Oder erlebst du deinen Ärger als übersteigerte Wut?

Und welche Rolle spielt unser Gehirn dabei?

Wenn deine schmerzhaften, noch nicht verarbeiteten Erinnerungen also wieder aufgeweckt werden, ist dein Gehirn überfordert und in der Regel mit Stresshormonen überflutet, wie du es auch als Kind kanntest: *Ich kann nichts tun und alles ist mir zu viel*. Das Gehirn kann die Situation aber nur verarbeiten, wenn du einigermaßen entspannt bist. Zu hoher Stress wirkt sich ungünstig auf die Nervenzellen im Gehirn aus: Erfahrungen werden dann erst einmal weggepackt und nicht im Langzeitgedächtnis, sondern emotional abgespeichert. Das bedeutet, dass du in ähnlichen Situationen immer wieder emotional reagierst, ein Teufelskreis.

Das macht dein Gehirn natürlich nicht, um dich zu ärgern, sondern es nutzt eine uralte Strategie: *Bereite dich auf Gefahren vor*. Das war in der Steinzeit bestimmt sehr oft sinnvoll und auch als Kind hast du möglicherweise die Trennung deiner Eltern als große Gefahr für dich und dein weiteres Leben wahrgenommen. Heute bist du erwachsen und selbstständig und könntest auch mit dem Alleinsein umgehen. Doch dein Gehirn unterscheidet in solchen Hochstressmomenten oft nicht zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Du erlebst also wieder diese überwältigenden Gefühle. In dir schlägt es Alarm und du beginnst dich dann doch in Millisekun-

den zu schützen, weil das Gehirn, die Amygdala die Botschaft erhält: *Hier droht Gefahr – schütze dich!*

Diese ständigen Schutzmechanismen, die Alarmbereitschaft kann jedoch in Beziehungen weitreichende Folgen haben. Wenn das Gehirn abgespeichert hat *Beziehungen sind nicht sicher, schütze dich! Du wirst bestimmt verlassen!*, erlebst du Konflikte möglicherweise als bedrohlich und wechselst schneller in einen Kampfmodus. Denn Kampf und Flucht sind neben dem Rückzug, wenn man gar nichts mehr tun kann, die Mechanismen, die ganz automatisch genutzt werden.

Schaffst du es als erwachsenes Trennungskind zu sehen, dass hinter deiner Wut eigentlich eine große Angst davor steht, dass die Beziehung nicht hält, hast du schon den ersten Schritt getan: Du bist nicht automatisch in den Kampfmodus gegangen, hast deine alten Verletzungen anerkannt und konntest deinem Gehirn die Rückmeldung geben: *Heute droht keine Gefahr, ich kann mich beruhigen und meine Wünsche und Bedürfnisse ansprechen und Lösungen finden.*

Wenn Klient:innen mir in Beratungsgesprächen im Rahmen der Familienbegleitung berichten, dass sie in Konflikten zu übermäßiger Wut neigen, schlage ich ihnen Mindmapping vor. Auf einem Blatt schreiben sie eine typische auslösende Situation in die Mitte. Drumherum notieren sie, welche Gefühle, Gedanken, Glaubenssätze etc. in ihnen wirken sowie wie sie reagieren. Beides überkleben sie dann mit Klebezetteln, auf denen sie notieren, warum die Gefühle, Gedanken und Glaubenssätze nicht hilfreich oder nicht stimmig sind bzw. welche Alternativen im Hier und Jetzt passend wären. Ebenso notieren sie, wie sie lieber reagieren möchten. Aus den Ergebnissen lasse ich die Klient:innen im Anschluss einen Satz herauschälen, der ihnen helfen kann, sich in den emotionalen Momenten daran zu erinnern, wie sie eigentlich sinnvoll reagieren möchten.

Vielleicht ist das auch ein guter Impuls für dich. Wenn du allein nicht weiterkommst, kannst du jemanden in die Überlegungen mit einbeziehen, der dich gut kennt.

Gelernt ist gelernt

Doch auch wenn die Trennung der Eltern nicht traumatisch verarbeitet wurde, können die Erlebnisse deiner Kindheit prägend sein. Jeder erinnert sich an das, was er oder sie gelernt hat, und reagiert entsprechend. Es entstehen Verhaltensmuster, die häufig bis ins Erwachsenenalter stabil bleiben. Das gibt Sicherheit: *Ich reagiere so, wie ich es kenne.*

Solche Muster geben Orientierung und Halt. Doch Trennungskinder haben nicht immer gute Vorbilder erlebt: Der Umgang der Eltern untereinander und mit den Kindern beeinflusste ihr Verhalten.

Welche Erfahrungen prägen sich zu Verhaltensmustern, die bei erwachsenen Trennungskindern die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass sie ihre Wut als zerstörerisch erleben?

- Die Kommunikation der Eltern besteht aus Angriff und Verteidigung. Man bespricht Konflikte kaum lösungsorientiert. Stattdessen beherrscht die Wut auf den anderen das familiäre Miteinander. Dies kann im Kindesalter zu einer Überforderung führen, die sich nach innen richtet und sich in Form von selbstverletzendem oder selbstschädigendem Verhalten zeigen kann.
- Gerade Jugendliche testen ihre Eltern des Öfteren durch wütendes, aggressives Verhalten: Liebt ihr mich wirklich, werdet ihr trotzdem für mich da sein? Wenn Eltern strafend reagieren, fühlen Kinder sich häufig wenig angenommen.
- Der Zusammenbruch der Familie, gerade wenn ein Elternteil nach einer Trennung nicht mehr zugänglich ist, bedeutet für Kin-

der eine Bedrohung, ein Verlassenwerden. Gerade Jungen reagieren nach Trennung der Eltern eher aggressiv.²⁴ Wut und Aggressionen dienen dann als Selbstschutz: *Bevor ich so verletzt werde, greife ich lieber selbst an.*

Wenn Kinder also erlernt haben, dass sie sich über Aggressionen schützen können, Streit und Angriff das Mittel der Wahl im familiären Miteinander war oder die Eltern überhaupt erst reagierten, wenn das Kind massive Wut zeigte, können diese Muster aus Wut und Aggression sich verfestigen und oft ein Leben lang halten.

Das Elternverhalten kann dann zu deinem eigenen Modell geworden sein, und in deinen eigenen Beziehungen reagierst du häufig genauso wie deine Eltern bzw. wie eines deiner Elternteile.

Viele unserer Interviewpartner:innen wünschen sich eine Veränderung. Sie wollen weniger aggressiv in ihren Beziehungen sein und fühlen sich nach Wutausbrüchen oft schuldig: *Ich wollte doch nie so werden wie meine Eltern.* Doch Muster der Vergangenheit sind sehr stabil, es braucht viel Zeit, um sie zu verändern. Zuallererst gilt es jedoch, diese überhaupt zu erkennen!

Impulse für dich

- In welchen Situationen fühlst dich schnell angegriffen?
- Spüre einmal in diese Situationen: Welche Bedürfnisse stecken dahinter? Was wünschst du dir eigentlich?
- Stell dir vor, du reagierst das nächste Mal, wenn du in eine Situation gerätst, die dich eigentlich wütend macht, ganz anders: Wie fühlt es sich an? Wer würde es merken? Was würde sich verändern?

Im Alltag der erwachsenen Trennungskinder zeigen sich diese erlernten Verhaltensmuster häufig, wenn etwa der Partner nicht richtig zuhört, ständig zu spät kommt oder wenn die Geschirrspülmaschine nicht ausgeräumt wurde. Aus dem Ärger darüber kann schnell Wut entstehen, die sich in aggressivem Verhalten zeigt: Brüllen, Schreien, Drohen, Beleidigungen bis hin zu körperlicher Gewalt. Dahinter stehen eigentlich oft Traurigkeit und Angst:

- Traurigkeit darüber, dass niemand einem zuhört
- Angst davor, dass niemand die eigene Meinung und den Ärger über das Verhalten des anderen ernst nimmt
- Verzweiflung darüber, vom Gegenüber nicht wirklich wahrgenommen zu werden

Kathrin Hohmann, Autorin des Buches *Gemeinsam durch die Wut*, fasste das während unseres Interviews in folgende Worte: »Ähnlich wie die Kinder fühlen sich die Erwachsenen missverstanden, denn sie kämpfen für sich und schützen sich. Dieses Verhalten versteht das Gegenüber jedoch miss und es entsteht ein Gefühl von *Ich bin falsch, niemand versteht mich.*«

Die Themen sind ganz ähnlich wie in der Kindheit und werden auch im Erwachsenenalter mit Wut und Aggression beantwortet, weil nichts anderes mehr möglich scheint. Geht es dir auch so, fühlst du dich möglicherweise in solchen Momenten stärker, indem du wütend und aggressiv reagierst? Zu deinen heutigen Bedürfnissen, zum Beispiel gesehen zu werden oder Nähe zu spüren, passt diese Wut jedoch nicht. Eher im Gegenteil erzeugt sie sicherlich häufig ebenfalls Wut und Unverständnis in deinem Gegenüber. Dies kann in eine scheinbar ausweglose Abwärtsspirale führen, in der deine alten Verhaltensmuster wiederholt werden und deine eigenen Kinder diese Muster vielleicht ebenfalls erlernen.

Die Macht innerer Glaubenssätze

Ich bin nicht in Ordnung.

Ich bin unsichtbar.

Ich bin nicht liebenswert.

Was lösen diese Sätze in dir aus? Viele Trennungskinder kennen sie. Möglicherweise kennst du ähnliche? Vielleicht auch etwas weniger negative? Wenn ja, wann sind sie dir das erste Mal begegnet? Solche inneren Einstellungen, auch Glaubenssätze genannt, prägen deine Gefühlswelt und letztlich auch dein Verhalten. Sie entstehen in der Regel in der Kindheit, in der Beziehung zu deinen Eltern, und ihre Inhalte verraten dir viel darüber, wie viel Sicherheit du als Kind von deinen Eltern erfahren hat.

Sicher gebundene Menschen können mit viel Vertrauen ins Leben schauen. Ihre Gefühlswelt gerät nicht so schnell ins Wanken, und sie können Emotionen eher bewältigen. Sie haben gelernt, dass Schlimmes vorbeigeht und sie Einfluss nehmen können auf ihr Leben. Das kann bedeuten, dass sie Selbstvertrauen haben, schwierige Situationen selbst meistern zu können, oder auch, dass sie Hilfe annehmen können: *Ich kann mir selbst und anderen Menschen vertrauen.*

Studien, die die Folgen von Elterntrennung und Bindungsstilen untersuchen, zeigen, dass eine Langzeitfolge von Elterntrennung unter anderem eine erhöhte Sorge vor Zurückweisung ist.²⁵ Diese bei Trennungskindern erhöhte Angst geht mit einem unsicheren Bindungsstil einher. Unsicher gebundene Menschen haben aufgrund ihrer Erfahrungen, beispielsweise aufgrund der Trennung ihrer Eltern, wenig Vertrauen ins Leben und in ihre Mitmenschen. Sie sind misstrauischer, häufiger unter Druck und Anspannung.

Viele unserer Interviewpartner:innen berichten von der Angst vor Zurückweisung und generell von wenig Vertrauen in die Ver-

lässlichkeit von Beziehungen, was in ihnen Überzeugungen hat reifen lassen wie:

- »Der verlässt mich doch bestimmt auch.«
- »Beziehungen halten nicht.«
- »Ich bin eh so eine, die man verlässt.«
- »Ich komme allein am besten zurecht!«

Bei Franziska führte dieses Misstrauen zu mehr Kontrolle und dem Versuch, die Beziehung absichern zu wollen, beispielsweise durch häufige Anrufe, wenn der Partner nicht da ist. Auch Eifersucht, die übersteigerte Form der Furcht, jemanden zu verlieren, spielt eine große Rolle in der Partnerschaft. In vielen Fällen nehmen die Partner dieses Verhalten als übertrieben wahr. Sie fühlen sich durch die Kontrolle bedrängt: *Mach doch nicht aus einer Mücke einen Elefanten!* Oft kommt es dann zu Streit mit Gefühlsausbrüchen und heftigen Wutanfällen. Die Sicherheit in der Beziehung fehlt.

Franziska fehlt auch heute als Erwachsene ihr Urvertrauen: »Ich habe einfach immer das Gefühl, es passiert irgendwas Schlimmes«. Gerade in Beziehungen begleitet sie das Gefühl, dass es jederzeit wieder zum Bruch kommen kann. Die Trennung ihrer Eltern erlebte Franziska im Alter von zwölf Jahren. Ihre Eltern waren sehr jung bei Franziskas Geburt. Der Vater war häufig auf Montage und für Franziska wenig präsent. Ihre Mutter erlebte Franziska als zugewandt: »Sie wollte es besser machen als ihre eigenen Eltern«. Franziska erinnert sich an häufige Streitigkeiten an den Wochenenden: »Mein Vater war wie ein Störfaktor, wenn er am Wochenende nach Hause kam«. Den Impuls zur Trennung gab eine Affäre der Mutter. Ein Trennungsgespräch gab es nicht wirklich, es wurde Franziska lediglich mitgeteilt, dass ihr Vater auszieht: »Ich dachte erst, das sei nur zeitweise. Erst nach ein paar

Wochen hatte ich die Klarheit, dass es eine richtige Trennung ist«. Franziska weiß noch, dass sie das schockiert hatte: »Für mich war Familie eine Institution, ein wichtiger Bestandteil und Stabilität.« Sie hatte in der Zeit nach der Trennung das Gefühl, »es zerfällt etwas«. Sie zog sich mehr und mehr zurück, teils auch in eine Fantasiewelt: »Ich war überfordert und hatte keine Idee, was ich machen soll.«

Mit ihrer Familie und Freunden hat sie nicht über ihre Gefühle gesprochen. Zusätzlich merkte sie Wut über den Kontrollverlust: »Ich wollte, dass es anders ist, konnte es aber nicht beeinflussen«. Sie beschreibt aus der Perspektive heute, dass ihre Verzweiflung immer größer wurde, sie diese aber nicht ausdrücken konnte. »Ich habe die Wut dann gegen mich selbst gerichtet, zum Beispiel auf mich eingeschlagener oder Dinge zerstört, die mir wichtig waren.«

Ihre Mutter lernte einen neuen Partner kennen, der wenig mitfühlend und sehr autoritär war in seinem Umgang mit Franziska: »Meine Mutter hat sich anders verhalten, sich mitnehmen lassen von seinem Erziehungsstil mit viel Disziplin.« Franziska fühlte sich wenig verstanden. Ihre Wut verstärkte sich und richtete sich vor allem auf die Mutter. In der Pubertät wurde sie ihr gegenüber dann verbal aggressiv. Sie hatte viele Konflikte mit ihr und wandte sich eher ihren Freunden zu. Die Wut gegen sich selbst zog sich bis ins Erwachsenenalter. Heute ist Franziska 36 Jahre alt und arbeitet in einem Verlag. Ihre Wut zeigt sich vor allem in Beziehungen. Sie hat wenig Vertrauen, dass sie halten, und ein großes Bedürfnis nach Kontrolle. Wenn ihr Partner sich mit Freunden trifft, spürt sie Verlustängste. Sie hat sich in der Vergangenheit viel zurückgenommen und sich sehr nach ihrem Partner gerichtet. Sie spürte die Wut dann an anderer Stelle, oft bei »Kleinigkeiten«: »Meine Wut überrollt mich förmlich, heute würde ich vor allem sagen, dass ich sie bei Verlustängsten spüre.« Sie stellt dann ihre Beziehung infrage, streitet sich lautstark mit ihrem Partner, es folgen Beschimpfungen und Tränen.

Bei Franziska zeigt sich, dass hinter ihrer Wut starke Verlustängste stehen. Sie vertraut wenig auf die Verlässlichkeit von Beziehungen und spürt diese Angst vor Zurückweisung bis heute: »Wenn mein Partner ohne mich unterwegs ist, habe ich den Drang, ihn zu kontrollieren.«

Hinterher überrollt ihre Wut sie förmlich, entzündet sich an Kleinigkeiten und es kommt dann zu einem lautstarken Streit mit Beleidigungen und Beschimpfungen, in dem sie auch ihre Beziehung infrage stellt. Sie beschreibt dies im Interview als fehlendes Urvertrauen. Dieses automatische Empfinden, dass etwas Schlimmes passiert – oder wie Franziska sagt: »Ich denke immer, die Beziehung geht wieder auseinander.« –, kann eine Reaktion auf die vergangenen Erfahrungen mit der Trennung ihrer Eltern sein. Sie wurde als Kind nicht in ihrer Wut über die Trennung der Eltern begleitet: Weder wurde mit ihr angemessen über die Trennung gesprochen, so dass sie diese verstehen und für sich einordnen konnte, noch fühlte sie sich in ihren Gefühlen verstanden. Ihre Verlustängste waren kein Thema in der Auseinandersetzung mit ihren Eltern.

Sie zog sich aus Überforderung immer weiter in eine Fantasiewelt zurück. Es ist anzunehmen, dass Franziska den Umgang mit Gefühlen nicht lernen konnte. Sie hatte weder ein Vorbild noch Strategien, um mit ihren Gefühlen umzugehen. Sie zog sich auch von ihren übrigen Familienmitgliedern zurück, was nicht als Hilferuf und Überforderung verstanden wurde. Keiner kümmerte sich, sie wurde einfach »in Ruhe gelassen«.

Franziska vermutet, dass niemand sich wirklich mit der Trennung auseinandersetzen wollte. Obwohl sie die Beziehung zu ihrer Mutter als innig beschreibt, fehlte ihr die Beschäftigung mit ihren Gefühlen. Auch ihr Vater konnte dies nicht erfüllen. Franziska erlebte ihn wenig liebevoll mit vielen Erwartungen und einem hohen Leistungsanspruch.

Kinder brauchen jedoch gerade bei Traurigkeit und Angst Bezugspersonen, die sie begleiten. Wenn Eltern diese Aufgabe nicht feinfühlig erfüllen, kann dies zur Überforderung bei den Kindern kommen und einen emotionalen Rückzug nach sich ziehen. Trauer und Angst führen dann zu Stille und Ohnmacht. Oft ist Wut das Gefühl, das Trauer oder Angst unterbrechen oder überdecken soll.

Wut gibt das Gefühl von Macht und Stärke. So auch bei Franziska. Sie erlebte die Trennung ihrer Eltern als Schock, als Kontrollverlust. Die psychische Antwort auf diesen Kontrollverlust war Selbstschutz vor den Verlustängsten in Form von Aggressionen. Wut gab ihr das Gefühl, etwas tun zu können.

Heute kann Franziska für sich wahrnehmen, dass sie in ihrer Kindheit wenig Umgang mit Konflikten gelernt hat. Sie hat sich nach der Trennung mehr und mehr zurückgezogen und es gab keine Begleitung über ihre Gefühle und den Umgang damit. Auch bei Wut sei sie von ihren Eltern alleingelassen worden. Heute ist Franziska selbst Mutter und ihr ist es sehr wichtig, vor allem die Wut ihres Kindes zu begleiten: »Ich fasse seine Gefühle dann in Worte. Mir ist es sehr wichtig, dass er einen anderen Umgang mit seiner Wut lernt«.

Stellvertretend für viele erwachsene Trennungskinder zeigt das Beispiel von Franziska deutlich, dass hinter dem Gefühl von Wut oft Bedürfnisse nach Sicherheit, Kontrolle oder Bindung stehen. Wut ist bei Trennungskindern also erst mal ein sehr verständliches Gefühl. Im Erwachsenenalter erleben die ehemaligen Trennungskinder diese jedoch häufig nicht mehr als hilfreich.

In der Therapie sage ich an der Stelle oft: »Das ist alter Kram, der bis heute wirkt«. Wie bei einer Patientin von mir, die ihre Wut als innere Soldatin beschrieb. Immer wenn sie etwas als ähnlich zu ihrer Erfahrung mit ihren Eltern erlebte, sei es, dass sie sich versetzt

fühlte, weil ihr Partner länger arbeiten musste, oder dass ihr Kind sich nicht an Absprachen hielt und sie sich ohnmächtig fühlte, kam in ihr eine innere Soldatin nach vorne und bestimmte ihr Fühlen und Handeln: »Bevor mir wieder etwas passiert, schreie ich ganz laut und greife an, damit jeder sofort weiß, so geht nie wieder jemand mit mir um!«

In der Therapie wurde deutlich, dass sie eigentlich Angst hatte, dass jemand sie wieder verlässt, sie wieder ohnmächtig ist, wie in der Zeit, als ihre Eltern sich trennten. Wir konnten dann die innere Soldatin beruhigen, ihr danken, dass sie sich so lange schützend vor meine Patientin gestellt hat, versucht hat, dass so etwas nie wieder passiert. Und letztlich die Gefühle hinter der Wut bearbeiten: die Angst und die tiefe Trauer über so viel Leid, Kummer und Schmerz.

Impulse für dich: Brief an die Wut

Ärger kann hilfreich sein, Wut auch. Nutze sie für dich selbst als Indikator auf deine dahinterstehenden Bedürfnisse und lerne, für deren Befriedigung einzutreten. Dadurch verraucht die Wut, es brauchst ihren Wink mit dem Zaunpfahl nicht mehr.

- Ich möchte dich bitten, dir ein Blatt Papier und einen schönen Stift zu nehmen (ja, gerne handschriftlich) und deiner Wut einen Brief zu schreiben. Bedanke dich bei deiner Wut, schließlich war sie mal sehr hilfreich. Sie hat dir gezeigt, dass die Trennung deiner Eltern dir Angst gemacht hat oder du zu wenig gesehen wurdest. Vielleicht hast du auch andere ganz schreckliche Erfahrungen gemacht, die dich heute noch wütend machen.
- Erkläre im zweiten Schritt deiner Wut, warum du sie heute nicht mehr so oft brauchst. Vielleicht hast du tolle Freunde, die bei dir bleiben? Oder eine verlässliche Partnerschaft? Oder deine Kinder brauchen eine Mutter oder einen Vater, die oder der gelassener bleiben sollte?
- Im dritten Schritt bitte ich dich, dir den Brief laut vorzulesen. Welche Gefühle und Gedanken kommen dir dabei? Möchtest du noch etwas im Brief verändern? Überlege dann, was du mit dem Brief machen möchtest. Soll er in eine Kiste? Oder magst du ihn an einem Ort deiner Kindheit vergraben? Wie geht es dir jetzt? Wo möchtest du gerne wütend sein und was möchtest du hinter dir lassen?