

Wenn der Kontakt abbricht



Die Bindung zu einem Elternteil zu verlieren, kann für die Persönlichkeitsentwicklung eines Kindes verheerende Folgen haben.

„Eltern bleibt man sein Leben lang, auch wenn die partnerschaftliche Beziehung endet“, sagt Benedikt Klauke, Leiter der Psychologischer Psychotherapeut der Christoph-Dornier-Klinik in Münster. Wenn Eltern sich trennen, bedeutet das für ein Kind eine tiefe Erschütterung des familiären Gefüges und eine große Unsicherheit, wie sich die Beziehungen weiterentwickeln. Dass dies unter anderem Gefühle von Angst und Wut auslösen kann, ist verständlich. „Jeder Mensch hat ein grundlegendes Bedürfnis nach einer verlässlichen und solidarischen Beziehung zu beiden Elternteilen, danach, ihnen wichtig zu sein und bedingungslos wertgeschätzt zu werden“, so der Psychologe.

Einer Studie zufolge fürchten sich 37 bis 48 Prozent der Kinder und Jugendlichen in einer Scheidungssituation davor, einen Elternteil zu verlieren. 32 Prozent weisen psychische Veränderungen auf wie zum Beispiel Trennungssängste, Schlafstörungen, Einnässen, sozialen Rückzug, Leistungsabfall in der Schule oder erhöhtes Risikoverhalten. Etwa 20 Prozent werden auffällig aggressiv. Je konfliktreicher eine Trennung verläuft, umso größer ist die Gefahr, dass Grundbedürfnisse des Kindes verletzt werden. Dies gilt insbesondere, wenn der Kontakt zu einem Elternteil komplett abbricht. Auch wenn andere Bezugspersonen die fehlende Beziehung vielleicht in einem gewissen Grad ausgleichen können, bleibt bei dem Kind meist das schmerzhafteste Gefühl, dem Vater oder der Mutter nicht wichtig (gewesen) zu sein. Beziehung wird als etwas Unzuverlässiges, Instabiles erlebt. Keinen Kontakt zu haben, bedeutet dann häufig, diesen Eindruck nicht korrigieren zu können.

„Ich bin nicht wichtig“

Besonders gravierend sind die Folgen für das Kind, wenn ihm zusätzlich vermittelt wird, sein Vater oder seine Mutter sei „schlecht“ oder liebe es nicht. Das Gefühl, nicht geliebt zu werden, „es nicht wert zu sein“, zählt zu den schmerzhaftesten überhaupt. „Wenn ein Kind den fehlenden Elternteil dann zum Beispiel abwertet, körperliche Symptome wie Bauch- oder Kopfschmerzen entwickelt oder sich besonders brav und gewissenhaft gegenüber dem bleibenden Elternteil verhält, kann dies eine Art Überlebensstrategie sein. Denn all das sichert ihm zumindest Aufmerksamkeit und Zuwendung. Auch aggressives Verhalten kann (unbewusst) diesen Zweck erfüllen“, erklärt Benedikt Klauke.

Was in der Kindheit eine hilfreiche Überlebensstrategie war, bereitet im Jugend- und Erwachsenenalter oft Probleme. Eine gestörte Eltern-Kind-Beziehung kann das Risiko für die Entwicklung einer Persönlichkeitsstörung erhöhen. Diese ist im Grunde nichts anderes als eine Beziehungs- oder interaktionelle Störung. Die in der Biografie erworbenen, wenig hilfreichen Überzeugungen über Beziehungen können dann zu ungünstigen Arten der Beziehungsgestaltung führen. Betroffene haben Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen, ecken beispielsweise häufig an oder fühlen sich regelmäßig missverstanden. Je stärker Bedürfnisse frustriert werden, desto bedeutsamer werden beziehungsweise bleiben sie. Wer sich aus der Überzeugung heraus „ich bin nicht wichtig“ ständig beweisen oder verteidigen muss, hat es schwerer, befriedigende Beziehungen zu erleben. Nicht selten entwickelt sich daraus dann zusätzlich eine chronische Depression (Dysthymia).

Eine gute Beziehung zu beiden Elternteilen ermöglichen

Eine Trennung ist immer eine große Herausforderung – für die Eltern ebenso wie für die Kinder. Das oberste Ziel sollte dabei sein, den Kindern eine gute Beziehung zu beiden Eltern zu ermöglichen und partnerschaftliche Konflikte nicht auf dem Rücken der Kinder auszutragen. Eine Vielzahl von Studien belegt, dass diese mit der neuen Situation am besten zurechtkommen, wenn beide Elternteile verlässliche und interessierte Bezugspersonen bleiben.

Dem Kind bleibt meist das schmerzhafteste Gefühl, dem Vater oder der Mutter nicht wichtig (gewesen) zu sein



Unser Experte

Benedikt Klauke, Leitender Psychologischer Psychotherapeut, Christoph-Dornier-Klinik, Münster, www.christoph-dornier-klinik.de