

S k r i p t u m

# Psychologie: Folgen von Ehescheidungen für Kinder

AutorIn: Mag. Doris Hergovich (FH Campus Wien)



## Folgen von Ehescheidungen für Kinder

Die Trennung des Elternpaares stellt für Kinder zunächst eine Krisensituation dar. Auch wenn Kinder sich die Scheidung vielleicht sogar gewünscht oder sie befürwortet haben und in den Prozess kindgerecht einbezogen wurden, erleben sie nun einen massiven Eingriff in ihren Alltag, der von einem Verlust gekennzeichnet ist.

Neben dem eigenen Versuch, die neue Situation zu bewältigen, müssen Eltern sich auch mit der Trauer ihrer Kinder auseinandersetzen. Sie wählen dabei häufig eine/mehrere der folgenden Strategien und

- ✓ negieren, dass die Kinder an der Trennung leiden
- ✓ versuchen, ihren Kindern die neue Situation schmackhaft zu machen
- ✓ erklären ihren Kindern, dass nicht sie die Schuld an der Trennung haben
- ✓ reagieren froh und dankbar, wenn die Kinder sich „brav“ und unauffällig verhalten.

Dass diese typischen Strategien zumindest problematisch sind, soll anhand der Theorie der „gelernten Hilflosigkeit“ nach Martin SELIGMAN (1975) verdeutlicht werden, die ein Erklärungsmodell über den Zusammenhang von Hilflosigkeit, Angst, Depression und Apathie ist.

Prinzipiell muss man wissen, dass es ein immanentes menschliches Bedürfnis ist, bestehende **Freiheit** zu erhalten (HERKNER 2001). Wird in diese Freiheit eingegriffen, kommt es zur Reaktanz. Darunter versteht man den Motivationszustand, der darauf abzielt, die bedrohte, eingeengte oder blockierte Freiheit wiederherzustellen. Folgen der Reaktanz sind eine Aufwertung der eliminierten Alternative sowie Aggressionen und Wutgefühle.

Die Stärke der Reaktanz hängt von vielen Faktoren ab: Wie wichtig war mir die Freiheit in diesem Fall? Welche Konsequenzen drohen? Wie lange dauert der Freiheitsentzug? Wie sicher war ich, die Freiheit ausüben zu können?

Bsp.1)

Wenn Sie spontan Eis essen gehen und nicht die von Ihnen gewünschte Eissorte verzehren können, weil diese ausgegangen ist, werden Sie in geringem Ausmaß das Gefühl der Reaktanz spüren und das Bedürfnis nach ebendieser Eissorte wird zumindest kurz ansteigen.

Bsp.2)

Wenn Sie sich für die letzte Theatervorstellung gute Theaterkarten gegönnt haben und mühevoll zum weit entfernten Theater gefahren sind, um dann dort zu erfahren, dass die Vorstellung abgesagt wurden, werden Sie in stärkerem Ausmaß die oben beschriebenen Gefühle erleben als in dem Eisbeispiel. Warum? Weil Sie schon seit einem längerem Zeitraum (seit dem Erwerb der Karten) damit gerechnet haben, über die Freiheit zu verfügen, ins Theater gehen zu können. Dass einem diese Freiheit entzogen wird, ärgert nun mehr.

Je jünger ein Kind ist, desto beharrlicher geht es davon aus, dass sein Alltag unzerstörbar so bleibt, wie er ist. Diese sichere Basis ermöglicht es dem Kind, sich selbst zu entwickeln, zu lernen und sich zu verändern.

Eine Änderung dieser Basis stellt einen Eingriff dar, den es zu bewältigen gilt.

Seligman stellte fest, dass zudem die **Kontrollierbarkeit** der Umwelt für Menschen etwas sehr Wichtiges ist. Reagiert die Umwelt auf ein und dasselbe Verhalten häufig unterschiedlich, lernt man, dass man weder die Konsequenzen kontrollieren noch die Reaktionen vorhersagen kann und verallgemeinert diese Beobachtung.

Bsp.: Das Kind räumt den Geschirrspüler aus. Die Mutter lobt es beim ersten Mal herzlich, beim nächsten Mal fällt ihr die Leistung gar nicht auf, beim dritten Mal äußert sie Ärger über falsch eingeräumtes Geschirr, dann fordert sie das Geschirrspülerausräumen als selbstverständliche Hilfeleistung ein, dann lobt sie wieder...

Dieses inkonsequente Verhalten der Mutter (die vielleicht sehr mit sich selbst beschäftigt ist) führt sicherlich bald dazu, dass das Kind den Geschirrspüler nicht mehr ausräumen wird, weil es sich nicht mehr auskennt. Ein und dasselbe Verhalten hat zu unterschiedlichen Reaktionen geführt.

Besonders schade ist das, weil hinter dem besonders „braven“ Verhalten der Kinder nach Ehescheidungen oftmals der Wunsch steckt, ihre kleine Welt wieder kontrollierbar zu machen. Häufig hoffen die Kinder, dass die Eltern wieder zueinander finden, wenn sie sich ganz besonders „lieb und brav“ verhalten, weil dies die Eltern früher ja auch positiv gestimmt hat.

Geschieht es häufig und bei vielen Verhaltensweisen, dass das Kind unterschiedlichste Reaktionen zu ein und demselben Verhalten bekommt, kann es zur „gelernten Hilflosigkeit“ kommen, zur „Wahrnehmung und Generalisation der Unbeeinflussbarkeit“. Eltern, die nach ihrer eigenen Emotionslage (statt am Verhalten des Kindes orientiert) herzen und belohnen, sind demnach genauso ungünstig für die Entwicklung des Kindes wie Eltern, die nach ihren Emotionen bestrafen.

Folgen der Hilflosigkeit sind Einflüsse auf die

- ✓ Motivation: die Freude, Neues auszuprobieren und zu entdecken sinkt drastisch, die Kinder werden passiv, apathisch, haben zu nichts Lust
- ✓ Gefühle: Kinder werden ruhig, traurig, sehr angepasst risikovermeidend, schlafen viel
- ✓ Lernprozesse (psycholog. Lernen bedeutet Verhaltensänderung): haben sich als nicht sinnvoll erwiesen und werden eingestellt, Kinder bleiben in der Entwicklung stecken oder regredieren.

Langfristige Erfahrung von Unkontrollierbarkeit führt vor allem dann zur Hilflosigkeit, wenn ungünstige Attributionen (=Erklärungen für Ereignisse) entstehen:

Die folgende Tabelle soll das anhand verschiedener Erklärungsmöglichkeiten für eine negative Schulnote in Mathematik verdeutlichen:

	intern		extern	
	stabil	variabel	stabil	variabel
global	allgemeine Unfähigkeit	Müdigkeit, Kopfschmerzen	alle Prüfer sind ungerecht	heute ist Freitag der 13.
spezifisch	Mangel an mathemat. Begabung	momentanes Desinteresse an Mathematik	dieser Prüfer ist ungerecht	es war die 13. Prüfung in diesem Jahr

Jede Dimension hat andere Auswirkungen auf die Hilflosigkeit.

global-spezifisch -> bestimmt das Ausmaß der Verallgemeinerung der Hilflosigkeit

stabil-variabel -> bestimmt die Dauer der Hilflosigkeit

intern - extern -> bestimmt das Selbstwertgefühl

Jeder Mensch verfügt über einen bevorzugten persönlichen Attributionsstil, dessen Ursprung zumindest in drei Faktoren wurzelt:

1. Kinder übernehmen durch Imitation des Attributionsstil der Eltern
2. Art der Kritik bei Leistungen durch Bezugspersonen. Versuchen Sie die folgenden beiden Lehreraussagen den obigen Dimensionen zuzuordnen: „Für die Schularbeit hast du anscheinend zu wenig gelernt!“ und „Du bist einfach zu faul!“
3. Frühe, schwere Verluste, die eine stabile und globale Attribution darstellen, wie z.B. der Tod eines Elternteils oder Scheidung.

Damit aus der Scheidung keine traumatische Erfahrung wird, sondern eine gut bewältigte Krise, sollte man:

- ✓ akzeptieren, dass Kinder an den Veränderungen ihrer Umwelt leiden. Eine Negierung ihrer Trauer ist weniger hilfreich als ein gemeinsames Trauern; wobei man klar signalisieren sollte, dass die Traurigkeit ein vorübergehender Zustand ist. („Jetzt bin ich traurig. Ich weiß, dass es uns bald wieder gut gehen wird.“)
- ✓ eine kindgerechte Erklärung für die Trennung bieten, die nicht die oben angeführten ungünstigen Attributionen begünstigt. Die Information, dass nicht die Kinder an der Trennung schuld sind, ist nicht erlösend, weil sie keine Erklärung bietet. Die Information, dass die Eltern einander eben nicht mehr liebten, macht Angst, da die Kinder nun vermuten, dass auch die Liebe zu ihnen enden könnte.
- ✓ Hilfreich ist zudem, verstärkt mitzuwirken, dass die Spielregeln der „neuen“ Realität für das Kind nachvollziehbar und kontrollierbar sind.

«Ein Gefühl für Wert, Bewältigung oder Selbstwert wird nicht geschenkt. Es kann nur verdient werden», schließt Martin SELIGMAN sein Buch «Erlernte Hilflosigkeit» (1999). Wie wird es verdient? Wer Erfahrungen mit der Bewältigung von Angst und Frustration sammeln konnte, wird Misserfolg, Langeweile und Schmerz in entscheidenden Situationen bewältigen. **Selbstvertrauen** wächst in der Konfrontation mit Schwierigkeiten, Selbstwertgefühl durch die Messung an einem Maßstab und an transparenten, klaren Normen. Wichtig für eine positive Entwicklung ist neben dem Erfahren von vorhersagbaren Reaktionen auch der Glaube an die Kontrollierbarkeit. Das wusste im Übrigen bereits Epiktet, ein griechischer Philosoph: Nicht die Wirklichkeit beunruhigt und erregt die Menschen, sondern die Theorien darüber.

«Das Prinzip Hoffnung» (Ernst Bloch) und «Die Kraft positiven Denkens» (Norman V. Peale) haben noch lange nicht ausgespielt.

## Literatur:

Werner Herkner: Sozialpsychologie. Bern: Hans Huber 2001

Martin E. P. Seligman: Helplessness. On depression, development, and death. San Francisco: Freeman 1975; mehrere ed. bis New York: Freeman 1996; dt.: Elernte Hilflosigkeit. München: Urban und Schwarzenberg 1979, 5. ed. 1995; als Beltz-Taschenbuch Weinheim, Basel : Beltz 1999.

Martin E. O. Seligman: Learned Optimism. New York: Knopf 1991; New York: Pocket Books 1998; dt.: Pessimisten küsst man nicht Optimismus kann man lernen. München: Droemer Knaur 1991, Taschenbuchausgabe 1993.

Martin E. P. Seligman: The optimistic child. Boston: Houghton Mifflin 1995; dt.: Kinder brauchen Optimismus. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 1999.