

humboldt

... bringt es auf den Punkt.

Wie erleben Kinder die Scheidung ihrer Eltern? Und wie gehen Eltern damit um? Häufig machen sie sich Vorwürfe, wenn ihre Kinder leiden, fühlen sich schuldig und hilflos. Dieser praxisnahe Ratgeber zeigt Eltern, wie sie sich bei einer Trennung ihrem Kind gegenüber richtig verhalten. Mit einfühlsamen Ratschlägen hilft er ihnen, diese Lebenssituation zu bewältigen.

Eltern & Kind

Die Autorin: Elke Fuhrmann-Wönkhaus ist Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, Erzieherin und Psychotherapeutin. In ihrer eigenen Praxis bietet sie Kurse und Weiterbildungen in ganzheitlicher Entspannung für Kinder und Erwachsene an.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-601-4



9 783869 106014 8,90 EUR (D)

FUHRMANN-WÖNKHAUS **Scheidungskinder**

humboldt



ELKE FUHRMANN - WÖNKHAUS

Scheidungskinder

Was Kinder empfinden
Wie Eltern sich
verhalten sollten

Elke Fuhrmann-Wönkhaus
Scheidungskinder

Dieses Buch
möchte ich mit meiner ganzen Liebe
meinen Eltern widmen.

Elke Fuhrmann-Wönkhaus

Scheidungskinder

Was Kinder empfinden
Wie Eltern sich verhalten sollten

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-601-4

Die Autorin: Elke Fuhrmann-Wönkhaus ist Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, Erzieherin, Supervisorin DGS und ausgebildet in Familien-, Paar- und Psychotherapie sowie Entspannungsverfahren. Sie arbeitet seit 20 Jahren psychotherapeutisch mit Einzelpersonen, Familien, Paaren und Kindern in ihrer eigenen Praxis in Wuppertal.

Originalausgabe

© 2009 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Redaktionsbüro Punkt und Komma,
Nathalie Röseler, Pliening

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen

Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart

Titelfoto: getty/Image Source

Fotos Innenteil: CCvision

Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

Druck: Artpress Druckerei GmbH, A-6600 Höfen

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	
Eltern bleiben Sie ein Leben lang	11
Meine Herkunftsfamilie	15
Das Paar findet sich	17
Die Familienplanung	18
Aus dem Paar werden Eltern	23
Das Paar trennt sich – die ganze Familie leidet ..	27
Beispiele aus der psychotherapeutischen Praxis	49
Trennung: Die Gefühle von Frauen und Männern	74
Der Weg zur Heilung	83
Hilfe für Kinder	83
Verstärkung aus dem Familienverbund	87
Mutter oder Vater: Wer liebt das Kind mehr? ...	92

Praktische Fragestellungen bei Trennungen	97
Ein Elternteil zieht aus	97
Wie sage ich es meinem Kind, dass wir uns trennen?	98
Ein neuer Lebenspartner kommt hinzu	99
Das Leben in einer Patchworkfamilie	100
Alleinerziehende	103
Schlusswort	106
Weiterführende Unterstützungsangebote . . .	108
Literatur	109



Vorwort

Die Idee zu diesem Buch ist aus meiner 20-jährigen Praxiserfahrung entstanden.

Immer wieder begegnen mir die unterschiedlichsten Familienschicksale. Verzweifelte Klienten, Eltern und Kinder, die auf Unterstützung und Heilung hoffen.

Gerade in den letzten Jahren, da die Trennung und Scheidung der Eltern fast schon zur traurigen Normalität wird, möchte ich Ihre Familie mit diesem Buch unterstützen. Ihnen mögliche Wege aufzeigen, diese Lebenssituation zu verarbeiten.

Eltern leiden besonders, wenn es ihren Kindern schlecht geht. Sie machen sich Vorwürfe, haben Schuldgefühle und fühlen sich hilflos. Ich kann ihnen dann nur sagen, dass ich großen Respekt vor ihrer Elternschaft habe. Für die Liebe, die Verantwortung, für die vielen kleinen Selbstverständlichkeiten des Alltags, die Sorgen und die gesamte Erziehung. Einen kleinen Menschen ins Leben zu begleiten: für mich persönlich die größte Herausforderung im Leben.

Sie haben einem Kind das Leben geschenkt und nach ihrem Bestreben das für sie Richtige getan.

Es gibt keine Eltern, die alles wissen und alles richtig machen, das gehört zum Leben mit dazu. Wir sind alle nicht ohne Schattenseiten.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen die Hintergründe erklären, wie Kinder in Trennungssituationen fühlen. Darüber hinaus erfahren Sie Unterstützung und Klärung, die zu einer verbesserten Lebenssituation führt.

Elke Fuhrmann-Wönkhaus

Februar 2009



Einleitung

Eltern bleiben Sie ein Leben lang

Heilsame Lösungen für Ihr Kind bei Trennung und Scheidung

Mit diesem Buch möchte ich Eltern ansprechen, die sich gerade in einer Trennungs- oder Scheidungsabsicht befinden. Ebenso alle geschiedenen Paare, die noch keinen Frieden mit dem Partner geschlossen haben. Ich möchte Sie anregen, den Blickwinkel von sich selbst auf das Kind zu lenken, um somit neue, heilende Impulse für die ganze Familie zu geben.

Seit 20 Jahren arbeite ich psychotherapeutisch in meiner Praxis mit Kindern, Paaren, einzelnen Klienten und Familien. Gerade in der letzten Zeit erlebe ich eine Zunahme von Trennungen in den Familien. Immer wieder werde ich von verunsicherten und verzweifelten Müttern und Vätern gefragt: „Wie verhalte ich mich bei einer Trennung meinem Kind gegenüber?“

Aus dieser Fragestellung heraus habe ich beschlossen, ein Buch zu diesem Thema zu schreiben. Es soll ein-