

# Wenn Seele und Körper schmerzen Nach der Scheidung: Welche Trennungskinder besonders leiden

**Wenn sich Eltern trennen, leiden die Kinder immer. Doch während einige den Verlust der gewohnten Familienstruktur schneller verarbeiten, leiden andere länger unter psychischen und körperlichen Beschwerden. Forscher haben herausgefunden, welche Kinder in die Risikogruppe fallen.**

- **Profitieren Scheidungskinder vom geteilten Sorgerecht?**
- **Oder erhöht sich der Stress, wenn Scheidungskinder abwechselnd bei Vater und Mutter leben?**
- **Eine schwedische Untersuchung zeigt, dass Mädchen häufiger unter der Trennung litten als Jungen.**

Scheiden tut weh – und das gilt für Kinder im wörtlichen Sinne. Die Trennung ihrer Eltern belastet nicht nur ihre Seele, sondern auch ihren Körper. Bereits vorangegangene Studien haben gezeigt, dass **Scheidungskinder** häufiger über Verlustängste und Traurigkeit klagen als ihre Altersgenossen, die in Kernfamilien aufwachsen. Sie haben zudem ein erhöhtes Risiko Verhaltensauffälligkeiten und Verlustängste zu entwickeln.

## **Anspannung, Traurigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen**

**Schwedische Forscher der Universität von Stockholm** sind der Frage nachgegangen, welche Trennungskinder besonders häufig unter seelischen und körperlichen Beschwerden leiden. Die Forschergruppe um die Medizinerin Malin Bergström wertete Daten von 150.00 Betroffenen im Alter zwischen zwölf und 15 Jahren aus.

Neben Angaben zur Qualität der Beziehung zu Vater und Mutter und der materiellen Situation, untersuchten die Forscher, welche Jugendlichen in einem Zeitraum von sechs Monaten am häufigsten über Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, Kopf- und Bauchschmerzen Appetitlosigkeiten, Schwindelgefühle, Traurigkeit und Anspannung klagten.

## **Kinder von Alleinerziehenden sind mehr belastet**

Die Angaben verglichen die Wissenschaftler mit der Lebenssituation der Jugendlichen und fanden heraus, dass jene Kinder, die nach der **Trennung** nur bei einem Elternteil aufwachsen, am häufigsten über psychosomatische Beschwerden klagten. So gaben Jugendliche in dieser Gruppe am häufigsten an, dass sie „oft“ oder „immer“ Kopf- und Bauchschmerzen litten und sich angespannt und traurig fühlen.

## **Scheidung: Wenn die Liebe zerbricht**



**Denken Sie über eine Scheidung nach?** Dann überlegen Sie sich die nächsten Schritte gut, denn ganz so einfach ist es nicht. Wir zeigen Ihnen auf **21 Seiten**, was Sie beachten müssen und wie Sie finanziell am besten rauskommen.

**[Hier klicken für mehr Informationen und den Download](#)**

Jene, die nach der Scheidung abwechselnd bei Vater und Mutter lebten, zeigten sich weniger belastet. „In den vergangenen 20 Jahren hat sich in den westlichen Industrieländern zunehmend die Praxis durchgesetzt, dass sich Eltern nach der Scheidung das Sorgerecht und Kind teilen“, so Bergström.

### **Sind Jungen resilienter?**

Die Auswertung zeigte zudem, dass **Mädchen** häufiger über psychosomatische Belastungen klagten als Jungen. Allerdings gab Malin Bergström zu bedenken, dass Jungen möglicherweise seltener über Verlustängste oder Traurigkeit offen sprechen als Mädchen.

### **Gesundheitsfaktor Kernfamilie**

Glaubt man den Ergebnissen der Untersuchung profitieren Scheidungskinder zwar davon, weiterhin bei beiden Elternteilen aufzuwachsen. Allerdings kann laut Bergström ein sich ständig wechselndes Lebensumfeld auch belastend sein. „Geteiltes Sorgerecht kann für Kinder Stress bedeuten“, sagte Bergström.

Zwar zeigten sich Heranwachsende, die weiterhin noch mit Vater und Mutter aufwachsen, weniger belastet, als Kinder von Alleinerziehenden. Dennoch war auch in dieser Gruppe die Zahl jener, die über psychosomatische Störungen, klagten, höher als bei Kindern, die in Kernfamilien aufwachsen.

### **Enger Kontakt federt den Stress ab**

Die Forscher sehen in ihren Ergebnisse ein Anzeichen dafür, dass ein geteiltes Sorgerecht möglicherweise, den Verlust der Kernfamilie für Kinder etwas erleichtere: „Dadurch, dass Kinder weiter engen Kontakt zu beiden Elternteilen halten können, werden möglicherweise die Belastungen, die durch sich wechselnden Wohnorten einhergehen, gemildert“, sagte Bergström.

### **Ein Frage der Ressourcen**

Sieht ein Elternteil sein Kind möglicherweise nur jedes zweite Wochenende falle es ihm schwer, am

Alltag des Kindes teilzuhaben. Lebten Kinder abwechselnd bei beiden Elternteilen, haben sie auch Zugang zu mehr Ressourcen als Kinder von Alleinerziehenden. Sie profitieren demnach nicht nur materiell, sondern auch seelisch.

## **Das macht Kinder stressresistenter**

„Dadurch, dass diese Kinder immer noch mit beiden Elternteilen leben, haben sie auch Zugang zu einem größeren sozialen Umfeld, von dem sie profitieren können.“ Und je mehr -materielle und soziale - Ressourcen Kindern zur Verfügung stünden, desto stressresistenter seien sie, so Bergström.

Die Ergebnisse dieser Studie decken sich mit vorangegangenen Untersuchungen. Allerdings lässt, laut Malin Bergström, ihre Untersuchung keine definitiven Schlüsse über die Auswirkungen der Scheidung auf den gesundheitlichen Zustand von Kindern zu, da es sich hierbei um eine Beobachtungsstudie handelte, die auf einer Datenerhebung beruhe.

## **Video: Zehn Gründe, warum Paare in einer unglücklichen Ehe bleiben**



FOCUS Online/Wochit Zehn Gründe, warum Paare in einer unglücklichen Ehe bleiben

mb