

Rezension

Koch, Claus. *Trennungskinder. Wie Eltern und ihre Kinder nach Trennung und Scheidung wieder glücklich werden*. Patmos Verlag. Ostfildern. 2019. 224 S. EUR 18,-

Trennungskinder können mit Unterstützung glücklich werden.

Die meisten Trennungskinder werden glückliche Erwachsene. Das ist die gute Nachricht im Buch *Trennungskinder* vom Psychologen Claus Koch. Etwa 1,6 Millionen Familien mit 2,3 Millionen Kindern in Deutschland sind 2017 von Trennung betroffen. Das ist etwa jede fünfte Familie. Eine nicht unerhebliche Gruppe. Das Buch möchte für diese Eltern und Menschen, welche mit diesen Familien im Kontakt sind Selbsthilfebuch sein und erfüllt diese Erwartung gut. Es entlastet Eltern, die sich um Ihre Kinder sorgen mit konkreten Empfehlungen im Umgang bei Trennung und Scheidung.

Das Buch ist sehr gut strukturiert und gliedert sich in drei große Teile. Die Trennung, Das Leben nach der Trennung und die Schutzfaktoren, welche Kindern guttun. Koch schreibt dabei in einem gut verständlichen Erzählstil und bringt auch immer wieder konkrete Beispiele.

Claus Koch thematisiert dabei die Trennung verbunden mit aktuellen Bindungsstudien, Wohnmodellen und Bewältigungsstrategien. Er macht Mut und schafft ein positives Denken dem Kind gegenüber. Beruhigend ist, dass die meisten Kinder keine längeren Schäden durch die Trennung erleben und spätestens nach zwei Jahren ähnlich Gleichaltrigen gegenüber sind sowie teilweise bessere Problemlösungsstrategien im Erwachsenenalter besitzen. Residenzmodell, Wechselmodell und Nestmodell werden kurz in Ihren Möglichkeiten und Risiken vorurteilsfrei beschrieben und geben Denkanstoß für das eigene Handeln.

Die Quintessenz im Buch ist immer wieder, dass Eltern zwischen ihrer Eigenschaft als Paar und Eltern trennen müssen und für die Kinder die Elterneigenschaft ganz weit vorn steht. Dabei geht es um Halt und Anerkennung, Geborgenheit sowie Sicherheit und Selbstwirksamkeit für Ihre Kinder. Wichtig ist es dabei, sich um sich selbst zu sorgen. Und ja für Kinder bricht mit einer Trennung erst einmal eine Welt zusammen – und es entsteht eine neue, die gefüllt werden muss.

Den großartigen Gedankengängen hätte es gutgetan, wenn das Buch mit Grafiken und Schaubildern sowie prägnanten Darstellungen gefüllt wäre.

Das Buch ist empfehlenswert und sehr geeignet für Menschen, die vor oder mitten im Prozess der Trennung stehen und sich Gedanken über das wie weiter machen. Koch verurteilt nicht sondern versucht Eltern zu verstehen und sich in die Kinder hineinzusetzen. Die verschiedenen Perspektiven tun gut und können Eltern im Konflikt öffnen.

Ein Nachdenkens Wertes Buch für Menschen in Trennung, denen Ihre Kinder am Herzen liegen und die über ihr Tun im Trennungsprozess Nachdenken.

Empfohlen für Trennungs-Mütter und Väter sowie damit befasste Professionelle!