

Trennungskinder

5+ »Bis heute ertrage ich es nicht, wenn andere Menschen schreien«

Wenn Mutter und Vater immer weiter streiten: Das vergessen Kinder nicht mehr. Hier sprechen drei erwachsene Trennungskinder darüber, wie der Krieg im Elternhaus sie prägte.

Ein SPIEGEL-Gespräch von Christopher Piltz und Alexander Schreiber

08.03.2025, 18.15 Uhr



Trennungskinder Wolf, Kurth, Faigle: Kindheit in hochstrittigen Elternhäusern verbracht Foto: Thomas Pirot / DER SPIEGEL

An einem Samstagmittag haben sich zwei Frauen und ein Mann im Frankfurter SPIEGEL-Büro eingefunden. Christina Faigle, 34, arbeitet als Gesundheitsberaterin und Familiencoach. Yvonne Kurth, 50, unterstützt als Mentorin Menschen bei Neuanfängen im Leben. Norman Wolf, 31, arbeitet als psychosozialer Berater und ist Autor; er schrieb Bücher über seine Mobbing Erfahrungen und über die Suche nach seinem obdachlosen Vater. Bei Lesungen an Schulen spricht er mit Jugendlichen darüber.

Drei Erwachsene, die eine Erfahrung teilen: Sie haben alle ihre Kindheit mit hochstrittigen Eltern verbracht. Sie haben erlebt, wie ihre Mütter und Väter um sie und gegeneinander kämpften – und wie der Streit mitunter auch nach der Trennung nicht aufhörte. Heute können sie über Dinge reden, über die sie als Kinder meistens schwiegen.

[Lesen Sie hier mehr zum Thema im großen SPIEGEL-Report »Der Kampf ums Kind«.](#) 

SPIEGEL: Frau Kurth, Frau Faigle, Herr Wolf, wenn Sie an die Trennung Ihrer Eltern denken, woran erinnern Sie sich da?

Yvonne Kurth: An Glasscherben. Die Ehe meiner Eltern war nie harmonisch, meine Mutter war oft überfordert und eifersüchtig. Sie stritt sich oft mit meinem Vater übers Geld. Das zog sich über Jahre. Richtig schlimm wurde es in meiner Jugend, ich war da 12, 13 Jahre alt. Manchmal gingen auch Gläser zu Bruch. Ich kehrte später die Scherben auf. Vielleicht aus dem Bedürfnis, bei all dem Chaos etwas Ordnung zu schaffen. Als ich einmal nach einem Streit den Müllbeutel zur Tonne brachte, schnitt ich mir an den Scherben die Hände.

Christina Faigle: Ich denke oft an ein Regal, das bei uns in der Küche hing. In ihm stapelten sich Geschirrhandtücher. Kurz bevor meine Eltern sich trennten, wollten beide jeweils allein mit mir sprechen. Jedes Mal stand ich in der Küche, jedes Mal unter diesem Regal. Beide fragten mich: Bei wem möchtest du leben, wenn Mama und Papa sich trennen? Ich war da neun Jahre alt.



Gesundheitsberaterin Faigle: Fühlte sich verantwortlich dafür, dass Eltern sich trennten Foto: Thomas Pirot / DER SPIEGEL

SPIEGEL: Wie war es für Sie, solch eine Entscheidung treffen zu müssen?

Faigle: Ich bin heute dankbar, dass ich mitreden durfte. Ich entschied mich für meinen Papa. Ihm konnte ich das schnell sagen. Bei meiner Mutter wich ich auf die Frage aus. Ich hatte Angst, sie zu verletzen und von ihr verurteilt zu werden. So kam es dann auch.

Kurth: Bei mir war es etwas anders: Ich durfte keine Wahl für mich treffen. Als ich ungefähr zwölf Jahre alt war, begann meine Mutter, mit mir über die Probleme mit meinem Vater zu sprechen. Sie fragte mich mehrfach, ob sie sich von ihm

trennen soll. Das machte mir Angst. Ich wollte, dass meine Eltern zusammenbleiben.

»Als es hieß, die Mama zieht aus, war ich froh.«

Christina Faigle

SPIEGEL: Herr Wolf, was bekamen Sie vom Streit Ihrer Eltern mit?

Norman Wolf: Ich hörte fast alles. Mein Zimmer grenzte direkt ans Schlafzimmer, nur getrennt durch eine dünne Trockenbauwand. Wenn ich etwas nicht mitbekommen wollte, musste ich mir die Ohren zuhalten, mit mir selbst reden oder meinen Gameboy ganz laut stellen. Die Hintergrundmusik übertönte dann meine Eltern. Für mich war das sehr bedrückend. Ich habe mich in dem Haus gefangen gefühlt, es gab für mich kein Entkommen. Ich war noch ein Kind. Ich konnte nicht einfach gehen.

Kurth: Bei mir gab es viele Momente, in denen ich von zu Hause fliehen wollte. Der Streit war für mich unerträglich. Manchmal ging ich in den Wald, der hinter unserem Haus begann. Dort blieb ich für Stunden.

SPIEGEL: Wie erfuhren Sie von der Trennung Ihrer Eltern?

Kurth: Als ich in der neunten Klasse war, beschloss meine Mutter, mit meinem jüngeren Bruder und mir nach Spanien zu ziehen. Sie ist Spanierin, sie wollte zurück in die Heimat. Doch dort lief es nicht so, wie meine Mutter sich das erhofft hatte. Nach einem halben Jahr kehrten wir zurück. Mein Vater holte uns zwar noch ab. Aber ich glaube, sie hatten sich da schon getrennt, ohne es auszusprechen.

Wolf: Ich erinnere mich an ein Gespräch mit meiner Mutter, ich war elf Jahre alt. Sie sagte mir, Papa werde ausziehen. Ich dachte: Endlich hört es auf. Endlich ist es vorbei. Endlich endet der Streit.

Faigle: Das war bei mir ähnlich. Als es hieß, die Mama zieht aus, war ich auch froh. Sie war laut, impulsiv. Bis heute ertrage ich es nicht, wenn andere Menschen schreien.

Wolf: Und gleichzeitig fühlte ich mich so schuldig. Weil ich dachte, es sei nicht in Ordnung, wenn die Eltern sich trennen. Ich dachte, ich müsse jetzt traurig sein. Die Gefühle haben sich nicht vertragen.

SPIEGEL: Viele Trennungskinder haben das Gefühl, die Eltern würden sich ihretwegen streiten. Kennen Sie das?

Faigle: Ich fühlte mich lange Zeit für vieles schuldig. Schon allein dafür, dass ich geboren wurde. Meine Mutter musste deshalb ihre Ausbildung abbrechen, ihre Träume aufgeben. Ich fühlte mich für ihr Unglück verantwortlich. Ich dachte auch, ich sei schuld, dass sie sich trennten. Heute weiß ich, wie absurd das ist.



Autor Wolf: Im Elternhaus gefangen gefühlt Foto: Thomas Pirot / DER SPIEGEL

Kurth: Als Kind hat man immer das Gefühl, dass man einem der beiden wehtut. Das zerreißt dich. Wenn meine Mutter über meinen Vater herzog, widersprach ich ihr nicht. Mir fehlte dafür die Kraft. Aber es fühlte sich für mich an, als würde ich ihn verraten.

Wolf: Einmal kam mein Vater so betrunken nach Hause, dass er es nicht allein die Treppe hoch schaffte. Da meine Mutter schon schlief, war ich derjenige, der ihm helfen musste.

SPIEGEL: Sie wurden in eine Rolle gedrängt, die eigentlich Erwachsene übernehmen sollten.

Wolf: Mir gab es das Gefühl, dass ich als Kind für meinen Vater verantwortlich bin.

»Wenn ich etwas nicht mitbekommen wollte, musste ich mir die Ohren zuhalten.«

Norman Wolf

Faigle: Das Schlimmste war für mich die Ausfragerei über den anderen. Wenn ich meine Mutter besuchte, fragte sie: Wie ist es zu Hause, was macht der Papa? Wenn ich zurückkam, hieß es: Wie war es, wie geht es Mama? Sie wollten alles über den anderen wissen, sich vergleichen, profilieren. Das war ätzend. Sie reden noch heute schlecht über den anderen, 25 Jahre später. Inzwischen kann ich aber sagen: Ich habe meine eigene Familie, es interessiert mich nicht.

SPIEGEL: Frau Kurth, haben Sie mit Ihrer Mutter einmal darüber geredet, wie belastend es für Sie war, in ihre Probleme einbezogen zu werden?

Kurth: Einmal, da waren wir gerade in Spanien. Ich sagte: Ich kann es nicht mehr hören. Ich fühlte mich wie ein Mülleimer. Sie hat alles Schlechte an mir rausgelassen, aber nichts danach geändert. Und wenn es ihr wieder schlechter ging, schüttete sie alles wieder über mir aus.

Wolf: Wie mutig von dir, so ehrlich zu ihr zu sein.

Kurth: Es hat aber nichts gebracht. Ich habe kein Gehör gefunden, und das zog sich über Jahre. Ich wurde nicht gesehen. Dabei habe ich sehr viel geweint.

Faigle: Nachdem meine Mutter ausgezogen war, musste ich die Verantwortung für meinen Bruder übernehmen. Ich war damals neun Jahre, er sieben. Mein Vater sagte: Du musst auf ihn schauen, er ist immer bei dir, pass auf ihn auf. Ich hatte niemanden, mit dem ich reden konnte.

SPIEGEL: Wie ist heute Ihr Verhältnis zu Ihren Eltern?

Faigle: Meine Mutter konnte nie akzeptieren, dass ich bei meinem Vater geblieben bin. Selbst Jahrzehnte später warf sie mir das noch vor. Unser Verhältnis blieb immer angespannt. Dabei wünschte ich mir eine gute Beziehung zu ihr. Kürzlich beendete ich den Kontakt.

SPIEGEL: Warum?

Faigle: Ich hatte auf meiner Homepage über die Trennung meiner Eltern geschrieben. Sie fand das zu persönlich und forderte mich per Mail auf, den Text zu löschen. Mehrmals schrieb sie mir, wie enttäuscht sie von mir sei. Sie sah nie, dass die Trennung auch für mich eine Herausforderung war. Heute habe ich ihre Nummer blockiert.

Kurth: Ich habe vor 20 Jahren den Kontakt zu meiner Mutter abgebrochen, um mich selbst zu schützen. Einmal schrieb ich ihr noch, dass ich ihr verziehen habe.

Faigle: Ich wünschte, meine Eltern hätten es geschafft, heute vernünftig miteinander umzugehen. Doch ich stand lange Zeit auch als erwachsene Frau zwischen beiden. Beinahe hätte ich deshalb auf meine eigene Hochzeitsfeier verzichtet. Ich wollte vermeiden, die beiden einladen zu müssen.

SPIEGEL: Sie haben dann doch gefeiert. Wie haben Sie das gelöst?

Faigle: Wir setzten meine Mutter und meinen Vater an verschiedene Tische, mit dem Rücken zueinander. Auf der Hochzeit ignorierten sie sich.

Wolf: Auch in meiner Familie wurde die Trennung nie richtig aufgearbeitet. Meiner Mutter fällt es bis heute sehr schwer, über meinen Vater zu sprechen. Nachdem er verschwunden war, schwieg meine Familie ihn tot. Als gäbe es ihn nicht mehr. Erst später erfuhr ich, dass er obdachlos ist. Ich machte mich auf die Suche nach ihm. Heute weiß ich, dass er in Hamburg auf der Straße lebt.



12 Min



VIDEO / DER SPIEGEL

SPIEGEL: Fragen Sie sich manchmal, wie Ihr Leben ohne den Streit und die Trennung Ihrer Eltern verlaufen wäre?

Faigle: Nicht mehr. Früher hatte ich zeitweise den Glauben an mich, an Gott, an das Gute im Leben verloren. Ich habe das nie auf die Trennung meiner Eltern bezogen, sondern eher auf meine Gefühlswelt. Ich fühlte mich lange Zeit allein und wenig wertgeschätzt. Heute habe ich meine Einstellung geändert. Ich bin überzeugt, dass Herausforderungen mich stärker machen. Natürlich denke ich manchmal, wie schön es wäre, wenn die ganze Familie zum Geburtstag oder an Weihnachten an einem Tisch sitzen würde. Aber ich bin dankbar, dass ich meine eigene Familie habe, meinen Mann, meinen Sohn und bald einen kleinen Jungen.

»Ich fühlte mich wie ein Mülleimer.«

Yvonne Kurth

Wolf: Ich kann die Trennung meiner Eltern, das Mobbing und alles, was damit einherging, nicht ungeschehen machen. Es gibt Leute, die auf solche Dinge zurückschauen und sagen: Es

war wichtig, dass das passiert ist, weil es mich zu der Person gemacht hat, die ich heute bin. Das sehe ich nicht so. Es war einfach scheiße, dass das passiert ist.

Kurth: Ich stehe inzwischen zu meinem Leben und mir. Es hat einfach so sein sollen. Ich habe das Beste daraus gemacht und kann dadurch heute anderen Menschen helfen.

SPIEGEL: Sie alle haben Berufe gewählt, bei denen sie anderen Menschen helfen wollen. Sei es in Beratungsgesprächen oder bei Lesungen an Schulen. Ist das Ihr Weg, die eigene Trennungsgeschichte aufzuarbeiten?

Wolf: Mit den Lesungen versuche ich, die belastenden Erinnerungen von damals positiv neu zu besetzen. Und ich hoffe, etwas Gutes damit zu bewirken, indem ich Kindern und Jugendlichen, die heute in der gleichen Situation stecken wie ich damals, bewusst mache, dass sie nicht allein sind mit ihren Erfahrungen. Ich zeige ihnen, dass sie keine Schuld daran tragen und es hilft, darüber zu sprechen.

Kurth: Ich kann mich durch meine Geschichte besser in meine Klienten einfühlen. Ich weiß so, was der nächste Schritt sein könnte. Ich bin der Meinung, dass jeder Mensch die Antworten in sich selbst trägt und es sehr wertvoll ist, jemanden an seiner Seite zu haben, der einem Impulse geben kann.

Faigle: Ohne meine eigenen Traumata, Gefühle und Zweifel wäre ich den Weg nie gegangen, mich genau in dem Bereich selbstständig zu machen und anderen zu helfen.

SPIEGEL: Hatte die Trennung Ihrer Eltern einen Einfluss auf Ihr eigenes Verhalten in Beziehungen?

Wolf: Seit mein Vater uns verlassen hat, habe ich eine große Verlustangst. Von meinem Partner brauche ich deshalb viel Rückversicherung, dass er mich liebt, dass er mit mir zusammenbleiben möchte. Nach außen habe ich mir eine Fassade aufgebaut, habe einen Beruf, den ich als wertvoll empfinde, und Freunde, die mich so mögen, wie ich bin. Aber

hinter der Fassade fühle ich mich noch immer manchmal wertlos.

Faigle: Wenn bei mir eine Beziehung in die Brüche ging, suchte ich mir direkt den nächsten Partner. Ich konnte nicht allein sein. Bevor ich meinen heutigen Ehemann traf, war ich viereinhalb Jahre mit jemandem zusammen, für den ich gar keine Gefühle verspürte.

Kurth: Das war auch in meiner ersten Ehe ein großes Thema. Ich fühlte mich nicht wertvoll. Das belastete unsere Ehe, wir stritten deshalb häufig.

Mehr zum Thema

S+ Dauerstreiteltern vor Gericht: Der Kampf ums Kind Von Heike Klovert und Christopher Piltz



S+ Schwierige Trennung: Dieser Kurs kann zerstrittenen Eltern helfen Von Heike Klovert



S+ Die Akte Block: Wie der Streit um zwei Kinder eskalierte



SPIEGEL: Frau Kurth, Ihre eigene Ehe ging zu Bruch, Sie und Ihr Ex-Mann ließen sich scheiden. Halfen Ihnen dabei Ihre Erfahrungen als Trennungskind?

Kurth: Sicherlich, und trotzdem war es hart für mich. Mein Sohn war elf Jahre alt, als sein Vater und ich uns trennten. Er wollte danach bei seinem Vater wohnen, im selben Haus lebten auch seine Großeltern. Das zerriss mir das Herz. Doch ich hatte ihm beigebracht, auf seine Bedürfnisse zu achten, und wollte seinen Wunsch respektieren. Im Nachhinein war es richtig, dass ich an ihm nicht gezogen habe. Er wird bald 16 Jahre alt, wir verstehen uns gut und sehen uns regelmäßig. Ich bin froh, dass sein Vater und ich als Eltern funktionieren.

SPIEGEL: Wie haben Sie das geschafft?

Kurth: Wir machten nach der Trennung eine Mediation bei einer Anwältin. Wir lernten beide, sachlich miteinander zu sprechen und unsere Verletztheit und die Erwartungen, die wir an den anderen hatten, zurückzustellen. Das war schwer, und ich kann verstehen, wenn getrennte Eltern daran scheitern.

SPIEGEL: Sie alle reden heute offen über Ihre Trennungserfahrungen. Warum wollen Sie das teilen?



Gesprächsteilnehmer Wolf, Kurth, Faigle, Journalisten Schreiber, Piltz: Eltern sollten besser verstehen, was eine Trennung mit Kindern macht Foto: Thomas Pirot / DER SPIEGEL

Faigle: Ich wünsche mir, dass Eltern, die vor einer Trennung stehen, auch die Gefühle ihrer Kinder wahrnehmen. Sie sollten zulassen, dass darüber am Esstisch gesprochen wird. Und dass sie sich, sollten sie sich doch trennen, danach nicht bekriegen. Damit die Kinder sich gar nicht erst so zwischen den Stühlen fühlen.

Kurth: Eltern sollten besser verstehen, was eine Trennung mit ihren Kindern macht. Wie das ihr ganzes Leben prägen kann. Sie sollten dabei aber auch von Anfang an Unterstützung erhalten, um in ihre Rollen hineinwachsen zu können.

Wolf: So viele Menschen haben ein kaputtes Zuhause, aber sie reden zu selten darüber.

SPIEGEL: Frau Faigle, Frau Kurth, Herr Wolf, wir danken Ihnen für dieses Gespräch. **S**