Kanton Bern
Canton de Berne

Psychologische Faktoren in Eheschutz- und Scheidungsverfahren

Marco Ferrari, Fürsprecher
Vorsitzender der Schlichtungsbehörde Emmental-Oberaargau
marco.ferrari@justice.be.ch

Ausbildungen in Traumatherapie, psychologischer Psychotherapie, Paartherapie und Stressbewältigung
www.paarpraxis.ch

Aufbau des Referats

1) Beziehungspsychologie: Wichtigkeit von Beziehungen, Konfliktebenen, Überwinden von Verletzungen und Trennungsbewältigung -> Hypothesen zu Auswirkungen auf konflikthafte Gerichtsverfahren.

2) Forschungsergebnisse: Gewalt bei Paaren, Veränderungen der Familienformen, Eltern-Kind-Beziehung, Kindswohl -> was entspricht am ehesten dem Kindswohl?

3) Persönlichkeitsstile und Persönlichkeitsstörungen im hochstrittigen Verfahren: Charakteristik zweier Persönlichkeitsstörungen, die in strittigen Verfahren häufig Schwierigkeiten bereiten. Hinweise zum Umgang mit diesen Schwierigkeiten.

1) Beziehungspsychologie (in ganz kurz)

Warum Beziehungen für uns so wichtig sind

Weil die Qualität unserer engsten Beziehungen, insbesondere der Liebesbeziehung, die Qualität unseres Lebens bestimmt!

Wir Menschen sind im Kern unseres Wesens auf Beziehung ausgelegt.

Apropos: Ja, es gibt Menschen, die meinen, dass sie keine Beziehung brauchen. Die Wahrscheinlichkeit ist aber hoch, dass sie einer Selbsttäuschung unterliegen.

Trennung als kritisches Lebensereignis

Was dich nicht umbringt, kann dich nachhaltig schwächen.

Menschen unterscheiden sich darin, wie resilient (widerstandsfähig) sie sind.

Sicher gebundene Menschen kommen besser mit kritischen Lebensereignissen zurecht. Leider haben nur maximal 50% der Menschen einen sicheren Bindungsstil.

Die Verarbeitung der gescheiterten Beziehung (insbesondere des Verlassenwerdens) dürfte ein entscheidender Faktor sein.

Warum Trennungen für manche Menschen besonders schwer zu verarbeiten sind

Wer in seiner Biographie toxische Beziehungsmuster erlebt hat, sei es zwischen seinen Eltern oder in der Eltern-Kind-Beziehung, hofft im Erwachsenenalter unbewusst immer noch auf das «happy End».

In Beziehungen, insbesondere wenn Beziehungen scheitern, werden oft alte Wunden getriggert. Die Person wurde (wieder!) verletzt.

Hypothese: Je tiefer und unverarbeiteter diese Verletzungen sind, desto schlechter die Bewältigung der Trennung.

Zwei Ebenen im Konflikt: Inhalt und Beziehung

Die **Inhaltsebene** ist die Ebene der Kommunikation, wo es um Inhalte geht: Um Sachverhalte, inhaltliche Probleme, Aspekte der Realität, Ziele, Sachthemen.

Die **Beziehungsebene** ist die Ebene der Kommunikation, auf der es um die Beziehung zwischen den Parteien geht.

Beispiele für Konflikte auf der Inhaltsebene

In Eheschutz- und Scheidungsverfahren wird hauptsächlich um folgende Inhalte gestritten:

- Die Frage, wie das Vermögen aufzuteilen ist.
- Die Frage, welche Unterhaltszahlungen zu leisten sind.
- Die Frage, wer welchen Anteil an der Kinderbetreuung übernimmt.

Beispiele für Konflikte auf der Beziehungsebene

In Eheschutz- und Scheidungsverfahren geht es in Tat und Wahrheit jedoch oft zentral um Beziehungsaspekte bzw. um unverarbeitete Verletzungen wie zum Beispiel:

- Sich abgewertet und zurückgestossen fühlen. Massive Selbstwertverletzung, weil man verlassen wurde. Identitätsverlust (Familie) löst eine tiefe Krise aus. Statt sich dieser zu stellen, «lenkt» man seine Energie auf den Kampf gegen den Andern.

- Starkes Empfinden von Unfairness auf der Polarität von Geben und Nehmen: «Ich habe in der Beziehung immer zurückgesteckt zu deinen Gunsten, und jetzt gehst du einfach und lässt mich alleine zurück».

- Sich betrogen fühlen. Sei es auf der Ebene von Untreue oder sei es auf der Ebene des gebrochenen «Eheversprechens».

Hypothesen zu hochstrittigen Verfahren

Hypothese 1:

Hochstrittige Verfahren sind Ausdruck der nicht gut bewältigten Trennung. Die Expartner sind mit sich nicht im Reinen, sondern tief verletzt.

Hypothese 2:

Traumatisierte Menschen sowie Menschen mit **Persönlichkeitsstörungen** verarbeiten Trennungen häufig besonders schlecht.

Viele Beziehungskonflikte werden «verdeckt» auf Feldern ausgetragen, die Aspekte der Inhaltsebene betreffen.

Wenn Konflikte sich nicht lösen lassen, ist hochwahrscheinlich, dass es um Beziehungsaspekte geht, **die Diskussion aber auf der Inhaltsebene (um die es nicht wirklich geht) geführt wird.**

Es wird um Inhalte gestritten, um die es in Wahrheit gar nicht geht. Der eigentliche Konflikt besteht auf der Beziehungsebene der Expartner, wird dort jedoch nicht angegangen.

Stattdessen wird in Gerichtsverfahren ein erbitterter Kampf gegeneinander geführt. Da es in Wahrheit **primär nicht um Inhalte** geht, sondern um Beziehungsaspekte, *kann man sich auf der Inhaltsebene kaum einigen!*

Das Problem dabei ist:

1) **Geht man ein Problem da an, wo es nicht ist, kann man es nicht lösen!**
2) **Wir als Juristen sind nur für die Inhalte zuständig, was also können wir machen?**

Quelle: «Konflikt und Streit», Prof. Dr. Rainer Sachse, IPP Bochum

Zwischenfazit zu hochstrittigen Verfahren aus Sicht der «Beziehungspsychologie»:

Wir sind für Inhalte zuständig, finden aber keine Lösung, weil es um die angeblichen Inhalte gar nicht geht: Was können wir machen?

Leider sehr wenig. Das kann für sehr frustrierend und stressend sein, weil es Ohnmacht und Hilflosigkeit auslösen kann.

Das Wenige, was wir tun könnten:

- Ansprechen, was ist. Als Vermutung formulieren, dass es möglicherweise um nicht verarbeitete Beziehungsaspekte geht.
- Anregen, dass die Parteien dies in einem therapeutischen Einzel- oder Zweiersetting aufarbeiten könnten.
- In Aussicht stellen, dass es Ihnen damit anschliessend besser gehen würde.
- Betreffend gemeinsame Kinder: Forschungsergebnisse erklären, wonach die Beilegung des Streits das Beste ist, was die Parteien für das Kindswohl tun könnten.

2) Forschungsergebnisse

Gewalt bei Paaren

(Guy Bodenmann: Gewalt bei Paaren, Fortschritte in der Psychotherapie, Band 94, 1. Auflage 2025)

Am meisten Gewalt gibt es in lesbischen Beziehungen: 40% der lesbischen Frauen erleben körperliche Gewalt in der Partnerschaft – bei heterosexuellen Frauen sind es 32%.

Bei heterosexuellen Paaren: 60% der Verletzungen bei körperlicher Gewalt üben Männer aus, 40% der körperlichen Gewaltverletzungen stammt von Frauen gegenüber ihren männlichen Partnern.

Gewalt ist im Zuge einer Trennung massiv erhöht. Vor der Trennung ist es körperliche und psychische Gewalt. Im strittigen Verfahren wird vor allem psychische Gewalt angewendet, wobei jede Empathie abgestellt wird und keine Einsicht in ein Fehlverhalten vorhanden ist. Im Gegenteil tun die Parteien so, als wäre nichts gewesen. Sehr häufig schieben sie als «Kriegsgrund» das Kindswohl vor und behaupten, sie würden sich nur wehren.

Versöhnungsrituale sind wirksam

(Bodenmann, Gewalt bei Paaren, 2025)

Es braucht jedoch eine therapeutische Begleitung, zu der beide bereit sein müssen.

Die therapeutische Praxiserfahrung zeigt, dass eine solche Versöhnung zwar wirksam ist, jedoch ein recht hohes Mass an Selbstreflektion bzw. an der Bereitschaft, eigene Anteil am Konflikt zu erkennen, voraussetzt.

Die strittigen Verfahren sind schwieriger geworden, insbesondere, wenn Kinder involviert sind.

International ist ein Anstieg von Gerichtsstreitigkeiten ohne Einigung feststellbar.

Ein psychologischer Erklärungsansatz: die heftigen Streitigkeiten haben mit der höheren Bedeutung zu tun, die Kinder für Eltern haben.

Elternschaft als Lebensprojekt. Beide Eltern investieren viel Zeit in die Kinder. Kinder als «hohes Gut».

Fragen zum Zeitwandel 2009 bis 2019

(Prof. Dr. Sabine Walper, Direktorin Deutsches Jugendinstitut)

1. Trennen sich unverheiratete Eltern-Paare häufiger?
   Ja, die Trennungsrate ist immer noch deutlich höher.

2. Hat sich der Kontakt zwischen getrennt lebenden Vätern zu ihren Kindern gesteigert?
   Ja, etwas mehr.

3. Hat sich die Beziehung zu den Vätern verbessert?
   Ja.

4. Hat sich das Wohlbefinden von Jugendlichen mit getrennt lebenden Eltern verbessert?
   Leider im Gegenteil: Das Wohlbefinden der Kinder mit getrennten Eltern hat sich noch mehr verschlechtert.

Familiengrösse im Wandel

(Bundesamt für Statistik 2017)

Kinder haben heute wenige Geschwister, verglichen mit 1970.

Haushalte mit 3 und mehr Kindern haben deutlich abgenommen.

42.1% der Kinder leben mit einem Geschwister.

41.2% sind Einzelkinder.

Besonders bei den Einzelkindern ist die emotionale Besetzung der Kinder durch die Eltern sehr gross, oft zu gross. Das zeigt sich dann auch öfter in heftig geführten Streitigkeiten über die Betreuungsanteile.

Das Kindswohl als zentraler Ausgangspunkt

Ist Zusammenbleiben für die Kinder eine gute Idee? Es kommt darauf an:

- Wenn die Eltern viele Konflikte haben, insbesondere wenn Streitigkeiten mit psychischer oder körperlicher Gewalt ausgetragen werden, wäre es für die Kinder besser, wenn sich die Eltern trennen.

- Am besten geht es den Kindern, wenn die Eltern in einer einigermassen guten Partnerschaft zusammen sind.

- Die meisten psychischen Probleme haben Trennungskinder bei denen die Trennung der Eltern gefühlt «aus dem Nichts» kam.

Welche Familienform tut Kindern am besten?

In welcher Familienform ist das psychische Befinden der Kinder am besten?
Alter der Kinder in der Studie: 9 bis 12 Jahre (Erleitner-Phleps & Walper 2020)

Platz 1: Kernfamilie – Aber: Die Kernfamilie ist nur dann überlegen, wenn sie günstige Bedingungen bietet.

Platz 2: Stieffamilie

Platz 3: Alleinerziehende Mütter

Platz 4: Komplexe Stieffamilie (Kinder aus 1. Beziehungen plus neue gemeinsame Kinder)

Aber Achtung: Für das Befinden der Kinder kommt es nur bedingt auf die Familienform an.
Entscheidend ist, wie die Bindung im Alltag zum Kind gestaltet wird.

Konflikte getrennter Eltern innerhalb und ausserhalb des Gerichtssaals schaden in der Regel dem Kindswohl!

Vor Behörden streitende Eltern schwingen jeder für sich gerne die Kindswohlfahne.

Egal welche guten Gründe die Parteien für ihre Kampfposition haben mögen: Fakt bleibt, dass der Konflikt auf der Elternebene dem Kindswohl schadet und dass so gut wie immer beide zu diesem Konflikt beitragen.

Nur in sehr seltenen Fällen ist der Kampf vor Gericht im Sinne des Kindswohls:

- Wenn ein Elternteil das Kind nachgewiesenermassen psychisch oder körperlich missbraucht.

- Manchmal ist der Gang vor das Gericht auch entlastend, weil es Klärung bringt, die für das Kind entlastend ist.

Welches Betreuungsmodell ist am besten für das Kind?

Es gibt keine pauschal gültige Antwort. Es kommt auf die Umstände an:

- Generell gilt: Die Betreuungsart spielt eine deutlich weniger grosse Rolle im Vergleich zu den Elternkonflikten. Wenn die Eltern gut miteinander kooperieren, ist jedes Betreuungsmodell grundsätzlich gut für die Kinder.

- Das Wechselmodell (geteilte Betreuung) hat leichte Vorteile für die Kinder, aber nur bis zur Quote von 60:40 (70:30 genügt schon nicht mehr, um diese leichten Vorteile zu generieren). Aber auch das kann nicht so pauschal gesagt werden: Es kommt auch auf die Persönlichkeit des Kindes an. Für manche ist es besser, eine solide Basis statt Wechsel zu haben.

- Das Wechselmodell ist jedoch die schlechteste Wahl für Kinder, deren Eltern viele Konflikte haben. Das Wechselmodell ist nur bei geringen Loyalitätskonflikten im leichten Vorteil.

Der Koalitionsdruck der Eltern ist hoch reziprok

(Rowan % Emery, 2014)

Beide Eltern, die miteinander im Konflikt sind, möchten vom Kind als Elter bevorzugt werden. Implizit und manchmal gar explizit ist das Kind bei beiden Eltern mit der Frage konfrontiert: «Wen hast du lieber? Mich?»

Aber auch sonst geraten Kinder getrennter Eltern sehr leicht in massive Loyalitätskonflikte.

Koalitionsdruck und Loyalitätskonflikte belasten das Wohlbefinden der Kinder nachgewiesenermassen (Lameila et al., 2016).

Kinder brauchen eine positive Beziehung zu beiden Elternteilen (e.g., Havermans et al. 2017).

Kinder brauchen es, dass seine gute Beziehung zum jeweils andern Elternteil von beiden Elternteilen gewollt und gefördert wird.

In welcher Familienform ist die Kindsbeziehung zu Mutter und Vater am besten? (7-Jahres-Längsschnittstudie Spuijt, DeGoede & Vandervalk 2001) Alter der Kinder: Ab 12 Jahren

Die beste Mutterbeziehung:

Platz 1: Zweielternfamilie

Platz 2: Alleinerziehend (verwittwet)

Platz 3: Alleinerziehend (getrennt)

Platz 3: Stieffamilie

Die beste Vaterbeziehung:

Platz 1: Zweielternfamilie

Platz 1: Alleinerziehend (verwittwet)

Platz 3: Einelternfamilie (getrennt)

Platz 4: Stieffamilie

Den andern Elternteil schlecht machen?

(Amato & Affi 2006, Rowen & Emery 2014)

Wenn Eltern schlecht über den andern Elternteil reden verschlechtert sich die Beziehung des Kindes zu beiden Eltern! Das gleiche gilt für Gerichtsprozesse.

«Gehirnwäsche», Abwertung, aber auch nur Kritik am andern Elternteil verschlechtert also «erfolgreich» die Beziehung des Kindes zum andern Elternteil.

Aber **Achtung Boumerang-Effekt:** Wenn die Mutter schlecht über den Vater redet, dann verschlechtert sich die Beziehung des Kindes zu ihr deutlich!

Und die psychischen Probleme des Kindes nehmen zu.

Das Wohl alleinerziehender Mütter

Problematik alleinerziehender Mütter:

- Hohes Multitasking notwendig (Kinderbetreuung, Berufstätigkeit, etc.)
- Prekäre Anstellungsbedingungen (oft Stundenlohn)
- Hohe Eigenverantwortung, keine Entlastung durch Partnerschaft, chronischer Stress bis zur Erschöpfung
- Eingeschränktes Sozialnetz -> höheres Risiko für Einsamkeit und Isolation
- Überdurchschnittlich oft von Armut betroffen
- Neue Beziehungen scheitern überdurchschnittlich oft oder es ist schwierig, überhaupt eine neue Partnerschaft zu finden, die bereit ist, sich richtig zu committen (inkl. schon vorhandener Kinder)

Kurse des Vereins «Kinder im Blick»

"Kinder im Blick" ist ein zertifiziertes Elterntraining für getrennte Eltern, das auf den Fokus auf das Kindeswohl abzielt.

Diese Kurse sind für das Kindswohl hilfreich, und zwar sogar dann, wenn die Eltern gerichtlich zum Kurs gezwungen werden (Quelle: Prof. Sabine Walper, Deutsches Jugendinstitut).

3) Persönlichkeitsstile und Persönlichkeitsstörungen

Persönlichkeitsstörungen sind Beziehungsstörungen

In der Kindheit und Jugend erlebte Bindungstraumata, aber auch bloss wiederholt ungünstige Bindungserfahrungen, können im Erwachsenenleben zu Persönlichkeitsstörungen führen.

Persönlichkeitsstörungen sind im Kern Beziehungsstörungen.

Der narzisstische Persönlichkeitsstil (NAR)

NAR ist im Kern eine Selbstwertthematik. NAR haben ein doppeltes Selbstbild: einerseits „ich bin toll“, anderseits „Ich bin nicht gut genug. Ich bin ein Versager“. Sie brauchen dauernd die Bestätigung, die Bewunderung des Umfelds, um nicht in das negative Selbstbild zu fallen. Sie sind extrem kritikempfindlich.

Trennungen oder Verlassenwerden sind tiefste Kritik ihrer Person, worauf sie sehr aggressiv reagieren können.

Zentrales Merkmal ist die hohe Leistungsbereitschaft. *Das* zentrale Beziehungsmotiv ist **Anerkennung**. Ein weiteres wichtiges Motiv ist **Autonomie**.

NAR kann man anhand der von ihnen verwendeten „Images“ erkennen:

„Ich bin kompetent!“, „Ich bin erfolgreich!“, „Ich bin aussergewöhnlich!“

(«Daher habe ich Sonderrechte!»)

Schwierigkeiten im Umgang mit NAR

Es kann passieren, dass Sie abgewertet oder getestet werden. Menschen mit Persönlichkeitsstörungen sind bezüglich Interaktionspartnern (IP) hoch misstrauisch und testen deshalb IP's. Das heisst, sie machen etwas Unangenehmes und schauen, wie sie reagieren.

Tests von NAR: Narzisstische Persönlichkeiten testen auf Kompetenz: «Haben Sie Erfahrung mit solchen Fällen? Ich habe mich erkundigt und bin juristisch auf Augenhöhe!»

Richtige Reaktion: Ruhig bleiben, sich nicht provozieren lassen. Der Person Kompetenz zuschreiben und sich in seiner Rolle souverän zeigen.

Wie Sie zu Menschen mit narzisstischem Persönlichkeitsstil die Beziehung gut gestalten können.

- Respekt zeigen, Kompetenzen zuschreiben!

- **Möglichst nicht kritisieren!** Ein negativer Stimmungswechsel bei NAR wird durch Angriffe auf das Selbstwertgefühl ausgelöst.

- Soweit möglich Autonomie gewähren und Entscheidungsfreiheit betonen!

Der Borderline Persönlichkeitsstil

Personen mit Borderline-Stil (BOR) wurden biographisch i.d.R. schwer traumatisiert. Sie unterliegen starken Gefühlsschwankungen, erhöhter Aggressivität, stark impulsivem, emotional gesteuertem Handeln und grossen Problemen in der Regulation von Nähe und Distanz. Sie neigen zu Selbstverletzungen (Bsp. Ritzen) bis hin zu suizidalem Verhalten.

Sie weisen darüber hinaus ein sehr geringes Vertrauen auf, und zwar vertrauen sie weder anderen noch sich selbst!

Da eine BOR-Person auf allen zentralen Motiven frustriert ist, ist BOR letztlich eine Kombination aller Persönlichkeitsstile! Das bedeutet, dass sie zwischen den Stilen hin- und herwechselt, je nachdem, in welchem Zustand sie gerade ist.

Schwierigkeiten im Umgang mit BOR

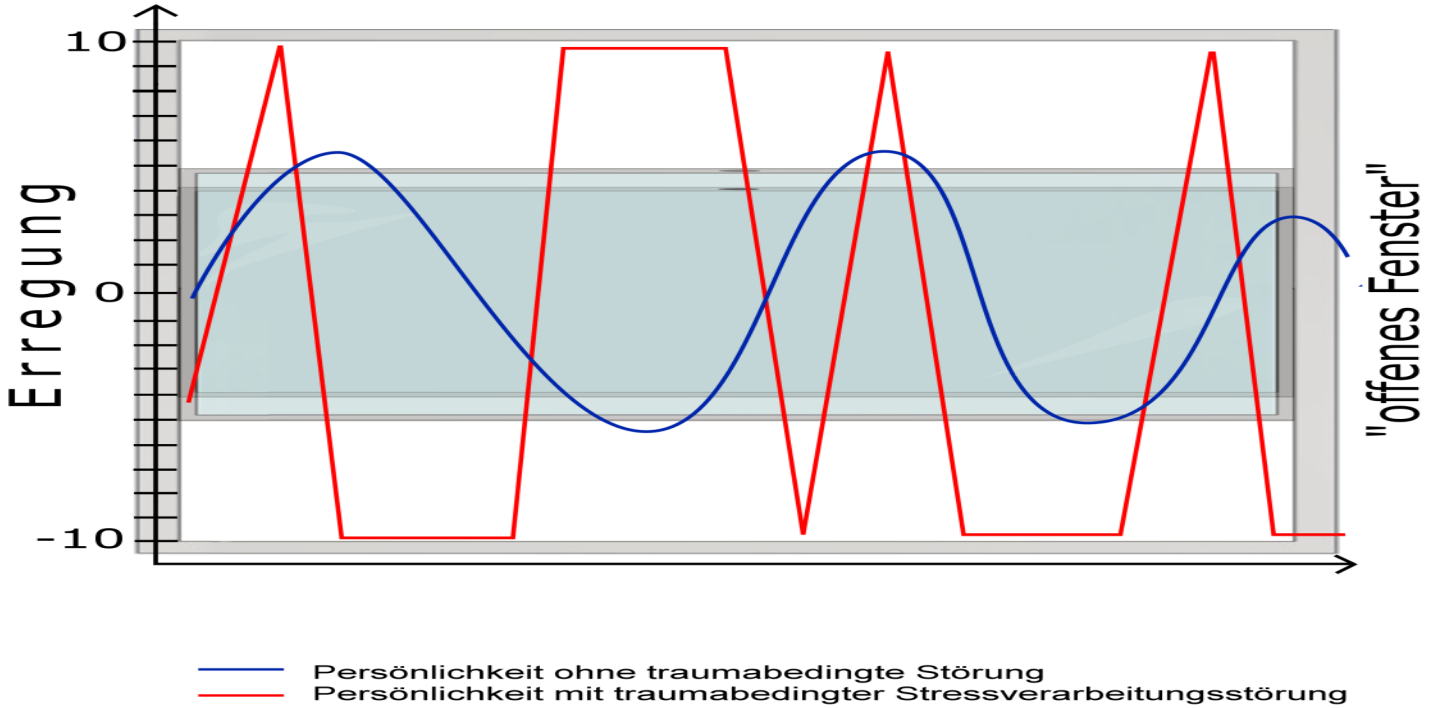
Die Nähe-Distanz-Regulation ist extrem in beide Richtungen. Es kann sein, dass die Person zunächst sehr zugewandt und pflegeleicht erscheint und wie aus dem Nichts plötzlich in völlige Distanz geht und abwertend wird.

Die Stimmung kann extrem schnell kippen. Die Person kann ihre Emotionen schlecht selber regulieren. Die Person ist dann entweder sehr aggressiv oder wie «neben sich».

Achtung: In diesem Zustand kann und sollte mit der Person nicht mehr verhandelt werden!

Toleranzfenster/ Lernfenster

(Window of tolerance, Daniel Siegel)



Wie Sie auf einen «impulsiven Anfall» konstruktiv reagieren können

In Anlehnung an Empfehlungen mit dem Umgang mit Borderline-Persönlichkeiten empfiehlt sich das MUT-Prinzip («Die Kunst mit einem Vulkan zu sprechen» Jerold J. Kreismann 1997):

M M für Mitgefühl zeigen: Spiegeln Sie als erste Reaktion, was emotional gerade passiert. «Sie sind gerade sehr aufgewühlt. Das hier belastet Sie sehr.»

U U für Unterstützung anbieten: «Kann ich etwas für Sie tun, damit es wieder geht?»

T Steht für Tatsachen konfrontieren: «Wenn Sie hier so dreingretschen können wir nicht gut verhandeln und werden keine Lösung finden.»
Achtung: Konfrontieren Sie erst dann, wenn sich das Gegenüber beruhigt hat. Und verhandeln Sie auch erst dann weiter.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!