

Wie Eltern ihren Kindern bei Trennung oder Scheidung helfen können

Trennung und Scheidung sind ein schmerzlicher Schritt für Sie und für Ihren Partner. Aber auch für Ihre Kinder bedeuten sie eine einschneidende Krise. Eltern fühlen sich in dieser für sie schwierigen Zeit oft überfordert und verlieren ihre Kinder vorübergehend leicht aus dem Blick.

Für ein Kind, das Trennung oder Scheidung erlebt, zerbricht ein Stück seiner bisher vertrauten Welt. Kinder verstehen oft nicht, warum ihre Eltern »sich nicht mehr verstehen.« Häufig sind sie tief verunsichert – so als werde ihnen der Boden unter den Füßen entzogen.

Eltern können jedoch viel dazu beitragen, dass ihre Kinder Trennungserfahrungen einigermaßen gut bewältigen und Abwehrkräfte gegen dauerhafte seelische Beeinträchtigungen entwickeln.

Wenn Sie als Eltern bei und nach der Trennung respektvoll miteinander umgehen und die Bedürfnisse Ihrer Kinder im Blick behalten, schaffen Sie eine gute Grundlage dafür, dass alle Beteiligten diese Krise möglichst gut meistern.

Kinder haben in dieser Phase oft den Eindruck, ihnen wird etwas genommen. Darum:

Geben Sie Ihren Kindern Informationen

- Reden Sie so offen und ehrlich wie möglich mit Ihren Kindern über Streit, ernsthafte Trennungsabsichten, zwischenzeitliche Trennung oder Scheidung.
- Sagen Sie Ihren Kindern, wenn irgend möglich, *gemeinsam*, wenn Sie sich trennen wollen.
- Überlegen Sie vorher gut, wer was, wie, wo und wann sagt.
- Stellen Sie klar: Die Trennung ist eine Entscheidung der Eltern. Einigen Sie sich auf *einen* Grund für die Trennung. Sonst denken Ihre Kinder, sie werden belogen.
- Sagen Sie *jedem* Kind, in dem Sie ihm ins Gesicht blicken:
»Du bist nicht schuld! – Es hat nichts mit dir zu tun!«
»Wir behalten euch lieb. Wir sind nach wie vor Vater und Mutter für euch!«
- Dies kann Ihr Kind nur glauben, wenn es einigermaßen versteht, was vor sich geht.
- Geben Sie Ihren Kindern soviel verlässliche Informationen wie möglich über Ihr zukünftiges Leben und das zukünftige Leben der Kinder.
- Seien Sie vorbereitet, Fragen *konkret* und *kurz* zu beantworten.
- Lassen Sie *alle* Fragen zu, auch wenn Sie selbst noch keine Antwort wissen.

Geben Sie Ihren Kindern Zeit und Zuwendung

- Achten Sie aufmerksam auf das, was Ihre Kinder brauchen. Sie kennen die Bedürfnisse Ihrer Kinder ja am besten.
- Reden Sie mit Ihren Kindern. Das entspannt die Atmosphäre und schafft Verbundenheit.
- Schenken Sie jedem Ihrer Kinder Zeit. Manche Kinder brauchen in dieser Situation besonders viel Nähe, Wärme und Sicherheit von den Eltern, auch *ohne* Worte.
- Lassen Sie zu, wenn Ihr Kind sich (von Ihnen) zurückzieht. Gestatten Sie Ihrem Kind aber auch, Ärger, Wut und Trauer zu zeigen. Das ist erst einmal in Ordnung.
- Wenn Ihr Kind keinen Schmerz und keine Trauer zeigt, respektieren Sie auch das – denken Sie aber nicht, alles sei schon in Ordnung.

Geben Sie Ihren Kindern Sicherheit

Bei Trennung oder Scheidung ihrer Familie haben Kinder und Jugendliche oft das Gefühl: »Die wichtigsten Entscheidungen in meinem Leben geschehen ohne mich. Ich habe die Kontrolle über mein Leben verloren. Da kann ich nichts machen.« Darum:

- Geben Sie Ihren Kindern verlässliche Informationen über ihr zukünftiges Leben. Sagen Sie ihnen altersgemäß, was sich verändert.
- Beziehen Sie die Kinder ihrem Alter entsprechend soviel wie möglich in praktische Entscheidungen ein. Erklären Sie Ihren Kindern, was Sie von ihnen in der neuen Situation erwarten. Aber fragen Sie auch, was die Kinder sich von Ihnen wünschen.
- Versprechen oder verabreden Sie nur, was Sie auch wirklich einhalten können. Halten Sie Versprechen und Verabredungen verbindlich ein.
- Nähren Sie keine falschen Hoffnungen, dass Vater und Mutter wieder zusammen kommen.
- Unterstützen Sie Ihre Kinder dabei, mit allen Freunden und Verwandten, besonders auch mit den Großeltern, zu denen sie bisher Kontakt hatten, in Kontakt zu bleiben.
- Ermutigen Sie Ihre Kinder, mit anderen (Erwachsenen) über ihre Gefühle zu reden, wenn es mit Ihnen nicht geht (statt »Es muss in der Familie bleiben ...«).
- Haben Sie Vertrauen in die Entwicklungskraft und Kooperationsbereitschaft Ihrer Kinder – sie entwickeln sich in der Regel gut, wenn die Eltern sie lassen!
- Fordern Sie von den Kindern, sich wie bisher an häuslichen Verpflichtungen zu beteiligen. Verwöhnen Sie sie nicht. Verwöhnung beruhigt vielleicht Ihr Gewissen, schwächt aber die Kinder.
- Fördern Sie konstruktive Aktivitäten Ihrer Kinder, auch außerhalb der Familie. Aber gestatten Sie ihnen auch, einfach nur traurig zu sein ...
- Bemerken Sie auffälliges Verhalten, so reagieren Sie ohne Aufregung oder Panik. Setzen Sie das Kind nicht unter Druck. Machen Sie (Gesprächs-)Angebote und holen Sie sich gegebenenfalls Hilfe.
- Versorgen Sie Ihre Kinder mit Büchern, Broschüren, Internet-Links usw. Es gibt für jedes Alter gute Lektüre über Trennung und Scheidung.

Erhalten Sie Ihren Kindern Vater *und* Mutter

- Zwingen Sie Ihre Kinder nie (!), gegen den anderen Elternteil – den eigenen Vater, die eigene Mutter – Stellung zu beziehen, Schlechtes über sie zu sagen oder zu hören.
- Fordern Sie Ihr Kind nie auf, sich in seiner Liebe zwischen Vater und Mutter zu entscheiden. Mutter und Vater sind Teil Ihres Kindes: Sie würden Ihr Kind zwingen, sich gegen sich selbst zu entscheiden.
- Selbst wenn Sie auf Ihren Ex-Partner noch wütend sind oder sich verletzt fühlen: Reden Sie selber nie schlecht über den anderen Elternteil, den Vater oder die Mutter Ihres Kindes. Sie würden damit Ihr Kind treffen und seiner Seele schaden.
- Sichern Sie den Zugang und Kontakt Ihrer Kinder zum anderen Elternteil. Finden Sie verlässliche Regelungen.
- Sorgen Sie dafür, dass es Ihnen selbst gut geht.
- Wenn Sie sich alleine und überfordert fühlen oder nicht mehr weiter wissen, holen Sie sich Hilfe und Unterstützung bei Freunden und Verwandten oder fachlichen Rat bei (Kinder)Ärzten, Psychologen oder einer Beratungsstelle.