

## **Was Eltern tun können, damit ihre Kinder Trennung oder Scheidung möglichst gut meistern**

Trennung oder Scheidung sind ein schmerzlicher Schritt, für Sie und für Ihren Partner aber auch eine Lebenskrise für Ihre Kinder. In irgendeiner der heißen Phasen der Entscheidung vor einer Trennung oder Scheidung verlieren daher fast alle Eltern ihre Kinder leicht aus dem Blick.

Für ein Kind, das Trennung oder Scheidung erlebt, zerbricht seine bisher vertraute Welt. Kinder verstehen oft nicht, warum ihre Eltern sich nicht mehr verstehen oder einander nicht mehr lieb haben. Sie sind zutiefst verunsichert: so als werde ihnen der Boden unter den Füßen entzogen.

Sie als Eltern können ihren Kindern helfen, die Krise von Trennung und Scheidung besser zu meistern!

Sie können viel dazu tun, dass Ihre Kinder keine lebenslangen seelischen Beeinträchtigung entwickeln. Wenn Sie als Eltern bei und nach der Trennung respektvoll miteinander und achtsam mit den Kindern umgehen, schaffen Sie eine gute Grundlage dafür, dass Ihre Kinder diese Krise möglichst gut meistern.

Ihre Kinder haben das Gefühl, ihnen ist etwas Lebenswichtiges genommen. Darum:

### **Geben Sie Ihren Kindern Informationen**

- Lassen Sie alle Fragen zu, auch wenn Sie noch keine Antwort wissen.
- Reden Sie so offen und ehrlich wie möglich mit Ihren Kindern über Streit, Trennung, Scheidung.
- Sagen Sie jedem Kind einzeln auf den Kopf zu: Du bist nicht schuld! Es hat nichts mit dir zu tun.
- Dies kann Ihr Kind aber nur glauben, wenn es einigermaßen versteht, was vor sich geht.
- Sagen Sie es den Kindern gemeinsam, wenn irgend möglich.
- Überlegen Sie vorher, was und wie und wo und wann Sie es sagen.
- Seien Sie vorbereitet, Fragen konkret und kurz zu beantworten.

### **Geben Sie Ihren Kindern Zeit und Be-Achtung**

- Übergehen oder überhören Sie die Fragen Ihres Kindes nicht.
- Achten Sie respektvoll darauf, ob Ihr Kind sich dauerhaft zurückzieht oder isoliert.
- Wenn Ihr Kind keinen Schmerz, keine Trauer zeigt - denken Sie nicht, alles ist in Ordnung.
- Versprechen oder verabreden Sie nur was Sie auch wirklich einhalten können.
- Machen Sie keine falschen Hoffnungen, dass Vater und Mutter wieder zusammen kommen.
- 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.
- Zeigen Sie sich als verlässlichen Partner für Ihr Kind. Halten Sie Versprechen und Verabredungen verbindlich ein.

## **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. Da kann ich nichts machen. Ich habe wohl jede Kontrolle über mein Leben verloren.“

Darum:

- Lassen Sie Ihre Kinder soviel wie möglich selber entscheiden oder mitentscheiden.
- Fordern Sie Ihre Kinder auf, mit allen Verwandten, zu denen sie bisher Kontakt hatten, in Kontakt zu bleiben. Das gibt Ihren Kindern Sicherheit.
- Geben Sie Ihren Kindern soviel verlässliche Informationen über ihr zukünftiges Leben wie möglich.
- Ermutigen Sie Ihre Kinder, Fragen zu stellen.
- Aber gestatten Sie ihnen auch, Ärger oder Wut zu zeigen.
- Ermutigen Sie Ihre Kinder oder Jugendlichen, mit anderen zu reden, wenn es mit Ihnen nicht geht
- Erklären Sie so genau wie möglich, was Sie von Ihrem Kind in einer neuen Situation erwarten. Aber fragen Sie es auch, was es sich von Ihnen wünscht.
- Fördern Sie konstruktive Aktivitäten Ihrer Kinder.
- Aber gestatten Sie ihnen auch, einfach nur traurig zu sein.
- Vertrauen Sie auf die Kooperationsbereitschaft Ihrer Kinder: „Wir sind alle in einer schwierigen Situation.... Wir brauchen gegenseitige Hilfe..“
- Unterstützen Sie Ihre Kinder bei neuen Aktivitäten außerhalb der Familie.
- Geben Sie Ihren Kindern Bücher über Trennung und Zweite Familien.

## **Eltern helfen ihren Kindern dagegen nicht**

- wenn sie ihr Kind auf irgendeine Weise für die Trennung oder die Scheidung verantwortlich machen.
- wenn sie ihr Kind gegen den eigenen Vater oder die eigene Mutter einnehmen.  
wenn sie ihr Kind zwingen, zwischen Vater und Mutter zu wählen Mutter und Vater sind Teil Ihres Kindes: Sie zwingen Ihr Kind, sich gegen sich selbst zu entscheiden! wenn sie jemand anderen beauftragen, dem Kind die Trennung oder Scheidung mitzuteilen.
- wenn sie Fragen ihrer Kinder übergehen oder ignorieren.
- wenn sie lange Erklärungen abgeben und dadurch Verwirrung verbreiten.

Zum guten Schluss noch ein Hinweis:

- Holen auch Sie sich als Eltern Hilfe.  
(Bei hohem Fieber oder Zahnschmerzen Ihrer Kinder gehen Sie ja auch zum Arzt....)
- Sorgen Sie dafür, dass es Ihnen selbst auch gut geht. Nur wer sich um sich selber kümmert, kann sich auch um andere kümmern.
- Wenn Sie sich alleine überfordert fühlen oder nicht mehr weiter wissen, holen Sie sich Unterstützung bei Freunden und Verwandten oder Rat in einer Beratungsstelle.