

## **Wir wollen uns trennen – Was ist für die Kinder wichtig?**



### **Inhalt**

1. Allgemeines zum Thema
2. Nehmen wir ein Beispiel
3. Was sollen die Eltern nun tun?

### **Allgemeines zum Thema**

Trennung von Paaren, Scheidung von Ehen. Mittlerweile ist dies Normalität in unserer Gesellschaft – eher die Regel als die Ausnahme. Dennoch: In jedem Einzelfall ist die Trennung einer langen Partnerschaft für alle Beteiligten eine enorme Belastung. Das gilt ganz besonders für die Kinder.

Die Kinder erleben die Trennung der Eltern aus einer ganz anderen Perspektive als die Erwachsenen. Sie sind von den Eltern existentiell abhängig und sie wollen beide Elternteile „behalten“. Für Kinder ist die Trennung der Eltern immer eine Katastrophe – wenn auch manchmal die kleinere.

Eltern können in einer solchen Situation viel tun, um den Kindern dabei zu helfen, die Folgen ihrer Trennung zu meistern. Doch gerade das fällt allen Eltern schwer, wenn sie selbst mit der Bewältigung der Trennungsprobleme zu kämpfen haben: Streit, Ängste, Einsamkeit.

### **Nehmen wir ein Beispiel**

Die Eltern der 5jährigen Marlene und des 7jährigen Max (Namen geändert) streiten sich seit zwei Jahren immer häufiger. Die Belastungen durch den Hausbau haben dazu geführt, dass sich die Partner immer weiter voneinander entfernten. Die finanziellen Probleme lasten schwer. Eine gereizte Stimmung erfüllt den Alltag. Beide denken an Trennung, haben auch schon darüber geredet. Zunächst im Streit, dann auch mal in einer ruhigen Minute ernsthaft. Der Entschluss, sich zu trennen steht jetzt fest.

Sie haben darauf geachtet, dass die Kinder noch nichts mitbekommen. Doch natürlich spüren die Kinder, wie die Stimmung zu Hause sich verändert hat. Sie hören die Eltern schreien, wenn sie streiten. Max hat sich hinter der Tür versteckt und gelauscht. Er hat Marlene davon erzählt und gleichzeitig versucht, sie zu beruhigen. Aber eigentlich versteht er auch nicht, was passiert...

### **Was sollen die Eltern nun tun?**

Max und Marlene fragen sich immer wieder, ob die Eltern sich deshalb trennen, weil sie manchmal so frech waren. Deshalb ist es wichtig, den Kindern ganz klar zu sagen, dass sie nicht schuld sind. Wenn es irgendwie möglich ist, sollten Sie das gemeinsam tun. Die Kinder werden wahrscheinlich Fragen stellen, die möglichst konkret und kurz, vor allem aber so ehrlich wie möglich beantwortet werden sollten. Wichtig ist, dass die Kinder auch solche Fragen stellen dürfen, auf die die Eltern selbst noch keine Antwort wissen.

Wegen der großen Verunsicherung, die eine Trennung der Eltern für die Kinder bedeutet, ist es gerade in dieser Zeit besonders wichtig, ein offenes Ohr für die Kinder zu haben. Wenn sie über ihre Trauer oder ihre Ängste sprechen wollen, hören Sie vor allem gut zu. Auch wenn ein Kind keinen Schmerz zeigt, heißt das nicht unbedingt, dass alles in Ordnung ist.

Versprechen sie nichts, was Sie nicht halten können. Nähren Sie keine falschen Hoffnungen. Kinder hoffen oft Jahre nach der Trennung der Eltern immer noch darauf, dass sie wieder zusammen kommen.

Eltern sollten die notwendigen Absprachen – vor allem die, die die Kinder betreffen – immer direkt miteinander besprechen. Benutzen Sie die Kinder nicht als Briefträger. Das bringt sie in zusätzliche innere Konflikte.

Das Wichtigste von allen ist aber: Zwingen Sie ihr Kind nie, Schlechtes über den anderen Elternteil hören oder gar sagen zu müssen. Beide Elternteile sind Teil des Kindes. Wenn es einen Elternteil ablehnen muss, muss es einen Teil von sich selbst ablehnen. Manchmal passieren solche Abwertungen auch sehr indirekt. Deshalb ist es wichtig, sich mit aller Kraft darauf zu konzentrieren, sie zu vermeiden. Das ist ein hartes Stück Arbeit. Es ist aber für das Wohl Ihres Kindes in dieser schwierigen Lebenssituation unbedingt nötig.

Wenn ein Paar sich trennt, sind die Partner vor allem mit sich selbst beschäftigt. Das ist ganz normal und verständlich. Wenn die Partner auch Eltern sind, sollten sie sich eins immer wieder vor Augen halten: Das Kind ist der Verletzlichste in der Familie. Während der Trennung muss die Leitfrage für die Eltern sein: Was dient dem Wohl des Kindes am meisten? Wenn der andere Elternteil das nicht berücksichtigt, sollten wenigstens Sie es tun.

*© Beratungsstelle ZeitRaum, 2005  
Autor: Hannes Hoferichter, Beratungsstelle ZeitRaum*

*Dieser Text wurde im Rahmen einer Artikelserie mit Erziehungstipps der Beratungsstelle ZeitRaum erstellt. Er erschien in der Westfälischen Rundschau (Hagener Teil) am 26.07.2005.*