

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



Hier handelt es sich um ein Merkblatt, das von Achim Haid-Loh und Martin Koschorke vom Evangelischen Zentralinstitut für Familienberatung in Berlin entwickelt wurde. Wir haben es schon sehr häufig an Ratsuchende weitergegeben.

### Inhalt

1. Geben Sie Ihren Kindern Informationen
2. Eltern helfen ihren Kindern *nicht*, wenn sie...
3. Geben Sie Ihren Kindern Sicherheit
4. Geben Sie Ihren Kindern Zeit und Be-Achtung
5. Uns Sie selbst?

Trennung oder Scheidung sind ein schmerzlicher Schritt, für Sie und ihren Partner – aber auch für Ihre Kinder. In der heißen Phase der Entscheidung vor einer Trennung oder Scheidung verlieren Eltern ihre Kinder leicht aus dem Blick.

Für ein Kind, das Trennung oder Scheidung erlebt, zerbricht eine Welt. Kinder verstehen oft nicht, warum ihre Eltern sich nicht mehr verstehen. 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 oder Scheidung zu verarbeiten. Sie können viel dazu beitragen, dass Ihre Kinder keine lebenslange Beeinträchtigung entwickeln. Wenn Sie als Eltern bei und nach der Trennung respektvoll miteinander und 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 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!*“
- 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.

### Eltern helfen ihren Kindern nicht, wenn sie

- Ihr Kind auf irgendeine Weise für die Trennung/Scheidung verantwortlich machen.
- Ihr Kind gegen den eigenen Vater oder die eigene Mutter einnehmen.
- 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.
- Jemand anderen beauftragen, dem Kind die Trennung/Scheidung mitzuteilen.
- Fragen der Kinder übergehen oder ignorieren.
- Lange Erklärungen abgeben und dadurch Verwirrung verbreiten.

### Geben Sie Ihren Kindern Sicherheit

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

- Lassen Sie Ihre Kinder *soviel wie möglich selber entscheiden oder mitentscheiden*.
- Geben Sie Ihren Kindern *soviel Informationen über ihr Leben wie möglich*.
- Ermutigen Sie Ihre Kinder, Fragen zu stellen.

- **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.**
- **Fördern Sie konstruktive Aktivitäten Ihrer Kinder. Aber gestatten Sie Ihnen auch, traurig zu sein.**
- **Unterstützen Sie Ihre Kinder bei neuen Aktivitäten außerhalb.**
- **Fordern Sie Ihre Kinder auf, mit allen Verwandten, zu denen sie bisher Kontakt hatten, in Kontakt zu bleiben. Das gibt Ihren Kindern Sicherheit.**
- **Vertrauen Sie auf die Kooperationsbereitschaft Ihrer Kinder: „Wir sind alle in einer schwierigen Situation. Wir brauchen gegenseitig Hilfe.“**
- **Geben Sie Ihren Kindern Bücher über Trennung und Zweite Familien.**

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

- **Wenn Ihr Kind keinen Schmerz, keine Trauer zeigt, denken Sie nicht, alles ist in Ordnung.**
- **Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Kind sich dauerhaft zurückzieht oder isoliert.**
- **Übergehen oder überhören Sie seine Fragen nicht.**
- **Belügen Sie es nicht.**
- **Nähren 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 oder über sie Schlechtes zu sagen.**
- **Achten Sie auf Vorläufer von Suizid (Depression, Alkohol, Drogen).**
- **Lassen Sie kein selbstzerstörerisches Verhalten zu.**

## Und Sie selbst?

Sorgen Sie dafür, dass es auch Ihnen selbst gut geht. Nur wer sich um sich selber kümmert, kann sich auch um andere kümmern.  
Und wenn Sie sich alleine überfordert fühlen oder nicht mehr weiter wissen, holen Sie sich Unterstützung und Rat in einer Beratungsstelle.

© EZI - Evangelisches Zentralinstitut für Familienberatung, Berlin  
Achim Haid-Loh  
Martin Koschorke

Veröffentlichung erfolgt mit freundlicher Genehmigung

Redaktion:  
Hannes Hoferichter, Beratungsstelle ZeitRaum

