

## **Wir trennen uns; wie sagen wir es unserem Kind?**



### **Inhalt**

1. Allgemeines zum Thema
2. Ein Beispiel
3. Was sollten Eltern tun?

### **Allgemeines zum Thema**

Die Scheidungszahlen in Deutschland nehmen immer noch zu - wenn auch nicht mehr so stark, wie noch vor Jahren.

Dabei sind nicht nur die betreffenden Erwachsenen seelisch die Leidtragenden, sondern auch ganz besonders die dazu gehörigen Kinder. Für sie erscheint die Trennungsentscheidung ihrer Eltern vielfach so, als ob die Welt zusammenbricht.

Die Erwachsenen können für sie nicht nur den ersten Schock (etwas) mildern, sondern auch dafür sorgen, dass sich das Kind mit dieser Schreckensnachricht nicht „mutterseelenallein“ fühlt.

Sehr hilfreich ist dabei, dass möglichst beide Eltern bei der „Eröffnung“ dabei sind.

### **Ein Beispiel**

Dies ist auch bei der jungen Familie F. so. Es gibt zwei Söhne: Sven, gut acht Jahre alt und sein Bruder Marco, fünf Jahre.

Den Anfang nahm die Ehekrise damit, dass der Herr F. - seitdem die Kinder da sind - immer mehr Unzufriedenheit in der Beziehung äußerte. Irgendwann kam Frau F. dahinter, dass er eine heimliche Geliebte hatte. Nach einigen heftigen Auseinandersetzungen kamen beide überein, sich zu trennen. Herr F. würde die gemeinsame Wohnung verlassen und mit seiner neuen Partnerin zusammenziehen. Insofern bestand Einigkeit.

Gleichzeitig hatten die Eltern beide sehr viel Angst und Unsicherheit bei dem Gedanken, dies ihren Kindern eröffnen zu müssen. Gemeinsame Freunde rieten zur Anmeldung in einer Erziehungsberatung.

Im Erstgespräch mit dem Familienberater betonten die Eltern, dass ihre Trennungsabsicht beschlossene Sache sei. Sie wollten „nur“ wissen, wie sie das „schonend“ ihren Jungen beibringen könnten.

### **Was sollten Eltern tun?**

Wenn Eltern Ihren Kindern die anstehende Trennung mitteilen wollen, ist es wichtig, auf Folgendes zu achten:

- Sorgen Sie für eine günstige Gesprächsatmosphäre. Planen Sie den Zeitpunkt und „platzen“ Sie nicht nach einem Streit mit dieser Eröffnung heraus.

- Machen Sie klar, dass die Kinder nichts dazu können, dass sich ihre Eltern trennen wollen.
- Vermitteln Sie den Kindern, dass diese nichts tun können, damit die Eltern wieder in Zukunft zusammen leben werden.
- Sagen Sie Ihnen, dass beide Eltern sie nach wie vor lieben und auch beide weiterhin für ihre Anliegen da sein werden.
- Versichern Sie den Kindern, dass sie mit allem, was sie beschäftigt, zu Ihnen kommen dürfen.
- Erläutern Sie möglichst konkret, wie das Leben für die einzelnen Familienmitglieder nach der Trennung aussehen wird - vor allem, wo und mit wem die Kinder leben werden. Erklären Sie ihre Absprachen über Besuche beim getrennt lebenden Elternteil und die Vereinbarungen über Feiertage, Ferien, Geburtstage.
- Erläutern Sie, wie der Kontakt zum getrennt lebenden Elternteil möglich sein kann: z.B. Telefon, Briefe, E-Mail usw.
- Sagen Sie den Kindern sinngemäß oder sogar wörtlich: Als Paar trennen wir uns, aber als Eltern bleiben wir Euch gemeinsam erhalten.
- Wenn Kinder auf diese Eröffnung hin gefühlsmäßig sehr erschüttert sind und weinen, sollten Sie als Eltern den seelischen Schmerz mit ihnen gemeinsam aushalten und nicht auf Ablenkung drängen. Sie können trösten und Mut machen, dass alle diese schwere Zeit überwinden werden.

Die Eltern F. waren nach dieser Vorinformation erleichtert. Ihnen war klar geworden war, dass das Gespräch mit den Kindern nicht nur eine Belastung für sie selbst und die Kinder darstellte, sondern auch ein wichtiger erster Schritt der notwendigen „Verarbeitung“. Klar war auch, dass alles noch etliche Zeit und Geduld brauchen würde. Dennoch entstand zunehmend die Zuversicht, dass beide Söhne das Thema „Trennung unserer Eltern“ nicht mehr nur als schlimme Katastrophe, sondern als ein schmerzhaftes Ereignis Ihres Lebens begreifen würden, unter dem alle eine Zeit lang leiden, für das es aber am Ende „Heilung“ gibt.

© Beratungsstelle ZeitRaum, 2006  
 Autor: Wolfgang Catterfeld, Beratungsstelle ZeitRaum

Dieser Text wurde im Rahmen einer Artikelserie mit Erziehungstipps der Beratungsstelle ZeitRaum erstellt. Er erschien in der Westfälischen Rundschau (Hagener Teil) am 12.06.2006.