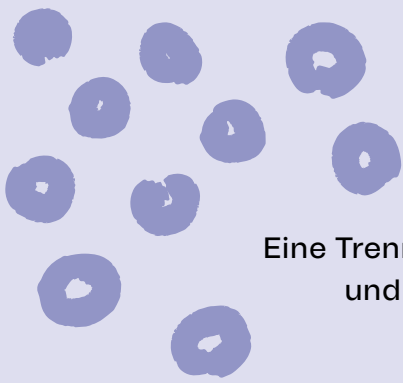




Trennung und Scheidung mit Kindern



Die wichtigsten Fragen und Antworten



Eine Trennung ist ein großer Einschnitt im Leben von Kindern und auch für ihre Eltern. Viele Fragen tauchen auf:

Was braucht mein Kind jetzt?

Wie sage ich es am besten?

Was darf, was soll ich tun?



Diese Fragen bewegen alle Eltern, unabhängig davon, ob sie Mama, Papa, Patchworkeltern oder andere wichtige Bezugspersonen sind.

In unseren Antworten möchten wir Orientierung bieten. Eines ist uns besonders wichtig: Es gibt keine Patentrezepte! Jedes Kind und jede Familie sind einzigartig – mit ihrer Geschichte, ihren Bedürfnissen und ihrem jeweils ganz eigenen Weg durch die Zeit der Trennung.

Die hier zusammengestellten Antworten/Informationen können erste Impulse geben. Wenn Sie sich eine persönliche Unterstützung wünschen, sind wir bei RAINBOWS gerne für Sie da. Unsere Beratung richtet sich nach Ihrer individuellen Situation – achtsam, vertraulich und erfahren.

Die folgenden Fragestellungen werden im Sinne der leichteren Lesbarkeit so gestellt, dass sie sich auf eine konkrete Anfrage einer Mutter oder eines Vaters beziehen. Die Antworten schließen ausdrücklich alle möglichen Familienformen mit ein.

Inhalt

	3
Den Kindern die Trennung erklären
	7
Elterliche Kooperation
	9
Kontakte zu den Eltern
	19
Reaktionen der Kinder
	22
Neue Partner*innen, Patchwork	

Neue Partner*innen/Patchwork

”

„Ich will davor informiert werden, wenn der Ex-Partner unseren Kindern seine neue Partnerin vorstellt, und will die Neue erst kennenlernen.“

Es ist verständlich, dass die anderen Elternteile wissen möchten, wer in das Leben ihrer Kinder tritt und wer Zeit mit ihnen verbringt. Es gibt jedoch keine rechtliche Verpflichtung zur Vorab-Info.

Es hängt davon ab, ob alle Seiten dazu bereit sind, einander kennenzulernen. Ein respektvolles erstes Aufeinandertreffen zwischen dem*der ehemaligen und dem*der neuen Partner*in kann für die Kinder von Vorteil sein – aber nur, wenn es nicht aus einem Kontrollbedürfnis heraus, sondern aus echtem Interesse geschieht und die Kommunikationsbasis der leiblichen Eltern gut ist. Falls so ein Treffen gewünscht wird, sollte es ohne Kinder auf neutralem Boden stattfinden und stressfrei sein.

”
„Ich erlaube es der Ex –Partnerin nicht, dass ‚meine‘ Kinder den Neuen kennenlernen.“

Es ist nicht möglich, das zu verbieten. Wichtig ist hier, die Perspektive des Kindes in den Mittelpunkt zu rücken: Der oder die neue Partner*in nimmt nicht den Platz von Mama oder Papa ein – dieser bleibt einzigartig und unersetzbar.

Im besten Fall kann die neue Bezugsperson jedoch eine zusätzliche, liebevolle und unterstützende Person im Leben des Kindes sein.

Am besten gelingt es Kindern, neue Partner*innen ihrer Eltern zu akzeptieren und eine Beziehung zu diesen aufzubauen, wenn sie das ohne schlechtes Gewissen und ohne Loyalitätskonflikt tun können

ALLGEMEINE TIPPS:



Klare Absprachen treffen: Es ist ratsam, gemeinsam Regeln und Absprachen festzulegen, wie mit neuen Partner*innen in Bezug auf die Kinder umgegangen werden soll, um für später das Konfliktpotenzial zu reduzieren.



Neue Partnerschaften gehören zum ganz persönlichen Bereich und sind nicht Sache der Ex-Partner. Sobald jedoch ein neuer Partner oder eine neue Partnerin Kontakt zu den gemeinsamen Kindern hat, braucht es Vertrauen und die Sicherheit, dass der andere Elternteil einfühlsam mit der Situation umgeht und die Kinder nicht überfordert. Hinter Vorbehalten steckt oft die Sorge, als Mutter oder Vater ersetzt zu werden. Diese Angst ist in der Regel unbegründet, wenn das Kind eine stabile und verlässliche Beziehung zu beiden Elternteilen hat. Kinder erleben neue Partner*innen der Eltern oft positiv, da diese einen ganz anderen Stellenwert („erwachsener Freund/erwachsene Freundin“) als die eigenen Eltern haben.



Den*die Ex-Partner*in informieren: Es ist wichtig, den anderen Elternteil über eine*n neue*n Partner*in zu informieren, bevor die Kinder sie*ihn kennenlernen bzw. davon erfahren. Dies ermöglicht es dem Kind, unbefangen darüber zu sprechen, und vermeidet Stress bei zufälligen Begegnungen.



Offene und respektvolle Kommunikation mit dem*der Ex-Partner*in pflegen: Es ist wichtig, dass getrennte Eltern offen und respektvoll miteinander kommunizieren, um Missverständnisse zu vermeiden und im Interesse der Kinder zu handeln.



Fokus auf das Kindeswohl legen: Eltern sollten sich darauf konzentrieren, was das Beste für ihre Kinder ist, anstatt persönliche Konflikte und Kränkungen in den Vordergrund zu stellen.



Beide Elternteile sollten die Privatsphäre des jeweils anderen respektieren.



In Gegenwart der Kinder dürfen neue Partner*innen der Ex-Partner*innen nicht abgewertet werden. Die Kinder sollen unbeeinflusst mit neuen Partner*innen in Beziehung treten dürfen.

Neue Partner*innen/Patchwork

”

„Mein*e Ex-Partner*in hat ständig wechselnde Partner*innen. Wie erleben das die Kinder? Ist das gut für die Kinder? Was kann ich tun, damit meine Kinder nicht darunter leiden? Sie sagt, dass mich ihr Leben nichts mehr angeht.“

Die Erfahrung, dass ein Elternteil häufig wechselnde Partner*innen hat, kann für Kinder verwirrend und belastend sein. Entscheidend ist, wie Kinder mit diesen in Kontakt kommen und wie damit umgegangen wird.

Kinder brauchen vor allem Verlässlichkeit und Stabilität in ihren Beziehungen. Wenn neue Partner*innen regelmäßig in den Alltag der Kinder einbezogen werden und dann wieder verschwinden, kann das Verwirrung, Enttäuschung oder Unsicherheiten in Bezug auf Beziehungen auslösen. Kinder verstehen oft noch nicht, warum Menschen kommen und gehen.

Für Kinder kann es sehr irritierend oder sogar verstörend sein, wenn sie neuen Partner*innen eines Elternteils unerwartet im Badezimmer oder im Schlafzimmer begegnen. Räume, die sie bisher als geschützten, familiären Rückzugsort kannten, verlieren die Sicherheit und Vertrautheit, wenn ihnen dort fremde Menschen begegnen.

Wenn neue Partner*innen allerdings behutsam in das Leben der Kinder eingeführt werden, d.h. erst dann, wenn die neue Partnerschaft eine gewisse Dauer und Stabilität hat, und dabei die Bedürfnisse der Kinder im Mittelpunkt stehen, kann das sogar bereichernd sein. Häufige Wechsel hingegen wirken auf Kinder oft instabil und verunsichernd.

Auch wenn man auf das Privatleben des Ex-Partners bzw. der Ex-Partnerin keinen Einfluss mehr hat, so betrifft diese Situation die gemeinsamen Kinder. Wenn Gespräche möglich sind, kann dem*der Ex-Partner*in rückgemeldet werden, dass es nicht darum geht, sein*ihr Leben zu kontrollieren, sondern darum, dass die Kinder möglichst gut mit der Situation zurechtkommen. Wenn Kommunikation mit dem*der Ex-Partner*in nicht möglich ist, dann sollen die Kinder die Möglichkeit haben, über die Situation zu reden, ohne dass ein Elternteil vom anderen abgewertet wird.

Neue Partner*innen/Patchwork



„Wann ist der richtige Zeitpunkt, neue Partner*innen einzuführen?“

Der richtige Zeitpunkt, neue Partner*innen den Kindern vorzustellen, hängt von mehreren Faktoren ab. Wichtig ist, dass dies behutsam und im Sinne der Kinder geschieht.



Wenn die neue Beziehung stabil ist: Kinder brauchen Sicherheit. Es ist wichtig, dass die neue Partnerschaft nicht nur eine kurze Episode ist, sondern eine gewisse Beständigkeit hat. Eine lockere Bekanntschaft oder häufige neue Partner*innen können Kinder verunsichern.



Falls die Trennung der Eltern noch sehr frisch oder schmerzhaft ist, kann ein zu schnelles Vorstellen der neuen Person zusätzlichen Stress auslösen. Kinder verarbeiten in der ersten Zeit nach der Trennung der Eltern noch ihre Trauer und sind noch nicht bereit, mit einem neuen Menschen eine Beziehung aufzubauen. Die Kinder sollten genug Zeit gehabt haben, die Trennung der Eltern zu betrauern und die neue Familiensituation zu akzeptieren.



Hilfreich ist, wenn die Eltern ein gutes Verhältnis miteinander haben.



Exklusive Eltern-Kind-Zeiten beibehalten: Es ist wichtig, dass das Kind weiterhin regelmäßig Zeit allein mit jedem Elternteil verbringt, um sich dessen Zuneigung sicher sein zu können.

ERSTES KENNENLERNEN

Zuerst von dem*der neuen Partner*in erzählen
und sie*ihn nicht ohne Vorwarnung den Kindern vorstellen.



Langsam und ohne Druck:

kein „großes Ereignis“, sondern eine lockere, zwanglose Situation, z.B. ein gemeinsames Eisessen oder ein kurzer Spaziergang.



Vielleicht nicht gleich in der eigenen Wohnung, sondern an einem neutralen Ort, an dem sich das Kind wohlfühlt.



Das Kind braucht Zeit,
um sich an die neue Person zu gewöhnen. Es sollte keine Erwartungen zu sofortiger gegenseitiger Sympathie geben.

Neue Partner*innen/Patchwork

”

„Es hat sich seit der Trennung alles etwas stabilisiert und wir können als Eltern recht gut miteinander reden. Nun habe ich aber eine neue Frau kennengelernt und habe Angst, dass alles wieder schwierig wird. Was soll ich tun und wie erkläre ich das meinen Kindern?“



Bevor die Kinder informiert werden, soll der*die Ex-Partner*in diese Information bekommen: Dies zeigt Rücksichtnahme und hilft, Missverständnisse zu vermeiden.



Wichtig ist, dass die neue Beziehung stabil ist, bevor es zum Kontakt mit den Kindern kommt.



Vorbereitung der Kinder: Ein Gespräch mit den Kindern, bevor sie den*die neue*n Partner*in kennenlernen, ist wichtig.



Schrittweise Einführung: Ein*e neue*r Partner*in soll langsam in das Leben der Kinder eingeführt werden, damit sich die Kinder an die neue Situation gewöhnen können.



Prioritäten setzen: Auch wenn es eine*n neue*n Partner*in gibt, ist Zeit alleine mit den Kindern wichtig. Sie sollen nicht das Gefühl haben, dass sie mit dem*der neuen Partner*in immer teilen müssen und jetzt weniger wichtig sind.



Geduldig bleiben: Akzeptanz braucht Zeit. Um sich an die neue Situation zu gewöhnen, brauchen Kinder bzw. alle Beteiligten Zeit.

Neue Partner*innen/Patchwork

”

„Mein Sohn hat erzählt, dass die neue Partnerin des Papas ihn unfair behandelt und letztes Mal sogar an den Haaren gezogen hat. Der Papa hat nichts dazu gesagt. Wie soll ich damit umgehen und soll ich ihn überhaupt noch da hinlassen?“



Zunächst ist es wichtig, dem Kind zu zeigen, dass es vertrauen kann und dass es ernst genommen wird. Um eine gute Einschätzung und genauere Infos zu bekommen, soll dem Kind die Möglichkeit gegeben werden, zu erzählen, was genau passiert ist und ob das schon öfter vorgekommen ist.



Gleichzeitig wäre es wichtig, mit dem Vater das Gespräch zu suchen – möglichst sachlich, ohne Vorwürfe, sondern mit dem Ziel, gemeinsam für das Wohl des Kindes zu sorgen. Z.B. könnte man sagen: „Unser Kind hat mir erzählt, dass er sich beim letzten Besuch nicht wohlfühlt hat und ihm sogar körperlich wehgetan wurde. Ich mache mir Sorgen und möchte mit dir gemeinsam überlegen, wie wir damit umgehen.“



Wenn es zukünftig wieder zu Übergriffen kommen sollte und das Kind Angst oder Stresssymptome zeigt, ist professionelle Unterstützung (z.B. Kinderschutzzentrum, KIJA, ...) sinnvoll. Es geht nicht darum, den Kontakt zum Vater pauschal infrage zu stellen, sondern sicherzustellen, dass er für das Kind positiv und sicher ist.

Neue Partner*innen/Patchwork

”

„Ich habe seit einiger Zeit einen neuen Partner, mit dem ich sehr glücklich bin. Aber mein Kind lehnt diesen ab! Was kann ich tun?“

Der richtige Zeitpunkt, neue Partner*innen den Kindern vorzustellen, hängt von mehreren Faktoren ab. Wichtig ist, dass dies behutsam und im Sinne der Kinder geschieht.



Durch die neue Liebesbeziehung haben sie oft Angst, den Elternteil zu verlieren oder nicht mehr so wichtig zu sein.



Das Kind muss sich erst an die neue Situation gewöhnen, dafür muss es seine Gefühle (Trauer, Angst, Wut, ...) ausdrücken dürfen und braucht Verständnis für diese.



Kinder hoffen häufig sehr lange, dass ihre Eltern wieder zusammen-kommen. Eine neue Partnerschaft macht ihnen deutlich, dass diese Hoffnung sich nicht erfüllen wird.



Es ist sehr schwer für Kinder, sich auf neue Partner*innen einzulassen, wenn die Kommunikation und Kooperation der eigenen Eltern nicht gut funktioniert, da sie dann schnell in einen Loyalitätskonflikt geraten. Sie können die Neue bzw. den Neuen nicht mögen, wenn Mama/Papa deshalb traurig ist oder so schlecht von ihr*ihm redet.



Oft sind die Erwartungen der Erwachsenen an das „neue Familienglück“ einfach zu hoch. Kinder brauchen Zeit, um sich auf Veränderungen einzulassen und eigene Beziehungen entstehen zu lassen. Nähe und Sympathie können nicht erzwungen werden – sie wachsen langsam, aus Vertrauen heraus.



Wichtig sind verlässliche Strukturen, emotionale Sicherheit und die Gewissheit, dass ihre Sorgen gehört und ernst genommen werden.

Wenn Kinder spüren, dass ihre Beziehung zu Mutter oder Vater stabil bleibt, fällt es ihnen leichter, sich auf neue Menschen im familiären Umfeld einzulassen.



Kinder spüren es, wenn die*der neue Partner*in die Mutter/den Vater ersetzen will. Das Kind hat aber zwei Elternteile und braucht keine „neue“ Mama oder einen „neuen“ Papa, die oder der es auch erziehen will. Wenn sich aber eine vertrauensvolle Beziehung entwickelt, kann eine neue Bezugsperson das Leben eines Kindes bereichern.

Neue Partner*innen/Patchwork

”

„Meine neue Partnerin bringt auch Kinder aus ihrer ersten Ehe mit, aber meine Kinder verstehen sich nicht mit diesen. Dabei könnte alles so schön sein!“

Der richtige Zeitpunkt, neue Partner*innen den Kindern vorzustellen, hängt von mehreren Faktoren ab. Wichtig ist, dass dies behutsam und im Sinne der Kinder geschieht.



Kinder brauchen Zeit, um sich aneinander zu gewöhnen, und müssen behutsam auf die Veränderung vorbereitet werden, denn sie müssen ihren Platz in einem neuen, ungewohnten Gefüge finden.



Die „anderen“ Kinder können anfangs als Konkurrenz erlebt werden. Da ist es wichtig, dass die Ängste oder Befürchtungen, die dahinterliegen, ernst genommen werden.



Mit der Zeit wird diese Beziehung aber wachsen, wenn die Kinder keinen Druck verspüren.



Man kann die Beziehung fördern, indem man etwas gemeinsam unternimmt und gemeinsame schöne Erlebnisse schafft.



Häufig versuchen Patchworkeltern, so zu tun, als wenn sie alle Kinder gleich lieben würden. Die Beziehung zu den eigenen Kindern ist aber anders als jene zu den Kindern des neuen Partners bzw. der neuen Partnerin – und das darf auch so sein.



Wichtig ist, dass für alle Kinder nachvollziehbare und einheitliche Regeln gelten. Ein klarer Rahmen gibt Sicherheit und Orientierung. Gleichzeitig sollten Regeln flexibel bleiben und gemeinsam immer wieder überprüft und an die sich verändernden Bedürfnisse angepasst werden.



Ein gutes Miteinander lässt sich nicht erzwingen – es wächst langsam, wenn jedes Kind gesehen, gehört und respektiert wird.



Es braucht viel Offenheit und Kommunikation, damit eine Patchworkfamilie zusammenwächst.