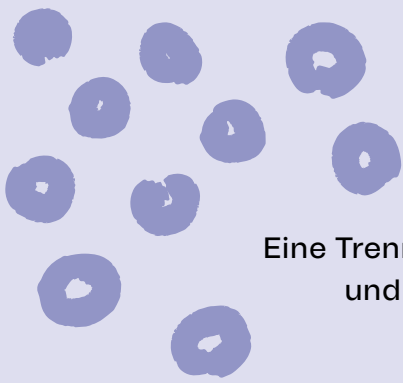




Trennung und Scheidung mit Kindern



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	



Den Kindern die Trennung erklären

”

„Mein Sohn versteht nicht, warum wir uns getrennt haben. Gibt es ‚die‘ Erklärung schlechthin, damit er es verstehen kann?“

”

„Wie viel soll oder darf meine Tochter wissen, warum es zur Trennung gekommen ist?“

Jedem Kind fällt es zunächst schwer, die Trennung seiner Eltern zu akzeptieren, denn es will mit beiden leben. Daher kann sich ein Kind – auch wenn die Trennung schon länger zurückliegt – immer wieder mit der Frage nach dem „Warum?“ auseinandersetzen. Vorteilhaft ist es, wenn Eltern gemeinsam überlegen, wie sie ihrem Kind die Trennung erklären, und dies im besten Fall vor der Trennung gemeinsam sagen. Ist Ihnen das nicht möglich, sollte dem Kind vermittelt werden, dass die Version des anderen Elternteils nicht bedeutet, dass jener lügt, sondern die Situation anders sieht. Grundsätzlich sollten Eltern im Gespräch vermeiden, sich oder dem anderen Elternteil die Schuld an der Trennung zu geben.



Aufrichtiges Erklären: Ein Kind braucht keine detaillierten Informationen darüber, was zum Ende der Partnerschaft geführt hat, und will diese Details in der Regel auch nicht hören. Wichtig ist das aufrichtige Erklären in verständlicher Sprache, dass die Eltern sich nicht mehr auf die gleiche Art lieb haben wie früher und daher nicht mehr zusammenleben können und wollen. Kinder können das oft gut nachvollziehen, z.B. wenn die Eltern im Alltag kaum noch miteinander gesprochen, wenig Zeit gemeinsam verbracht oder häufig gestritten haben. Hilfreich ist, das anzusprechen, was auch das Kind im Alltag konkret erlebt hat, und rückzumelden, dass es keine Schuld an der Trennung hat.


MÖGLICHE FORMULIERUNGEN:


„Wir trennen uns, weil es uns besser geht, wenn wir wenig Zeit miteinander verbringen. Das bedeutet: Wir Eltern werden nicht mehr zusammenleben. Ihr werdet bei mir leben und bei Mama/Papa sein.“





„Wir trennen uns, weil es uns miteinander nicht mehr gut geht. Wir haben gemeinsam entschieden, dass es besser ist, wenn wir getrennt leben.“




 **Neuer Partner*innen:** Wenn ein anderer Mann oder eine andere Frau der endgültige Auslöser für die Trennung war, kann dies dem Kind gesagt werden. Dabei sollte jedoch deutlich gemacht werden, dass die Trennung in der Regel nicht nur auf diesen einen Faktor zurückzuführen ist, sondern meist mehrere Ursachen hatte.

 **Das Kind soll die Wahrheit wissen,** aber dem Alter angepasst erklärt. Es braucht keine Details, die es belasten, die es emotional nicht verarbeiten kann oder die den anderen Elternteil abwerten.

 **Kinder brauchen die Info,** dass die Liebe zwischen Erwachsenen enden kann, aber die Liebe von Eltern zu ihren Kindern immer bestehen bleibt! So beugt man vor, dass ein Kind künftig bei Auseinandersetzungen mit seinen Eltern fürchtet, ihre Liebe zu verlieren.

 **Klarheit braucht ein Kind auch in seinem Alltag:** Wann bin ich beim Papa und wann bei Mama? Wer holt mich vom Kindergarten ab? Wer kocht für mich? Wer bringt mich ins Bett?

 **Jedes Kind muss ernst genommen werden!** Auch wenn die Eltern die Entscheidungen für das Leben ihres Kindes nach der Trennung treffen, so muss es seine Vorstellungen und Wünsche artikulieren können, und diese sollen – wann immer es möglich ist – berücksichtigt werden.





Den Kindern die Trennung erklären

”

„Unser Kind hört von seinem Vater einen ganz anderen Grund, warum wir uns getrennt haben, als von mir. Wie kann ich das klarstellen?“

”

„Meine Ex-Frau stellt mich vor unserem Kind als Schuldigen für die Trennung dar. Zu einer Trennung gehören aber doch immer zwei. Wie kann ich damit umgehen, ohne unser Kind noch mehr zu belasten?“

Wenn Kinder von ihren Eltern unterschiedliche Versionen der Trennung hören, kann das zu Verwirrung, Unsicherheit und sogar Schuldgefühlen führen. Wichtig ist, dem Kind zu helfen, mit diesem Dilemma umzugehen, ohne es in einen Loyalitätskonflikt zu bringen. Kinder wird es allerdings nicht überraschen, dass Papa und Mama es anders sehen, weil sie ja auch erlebt haben, dass die Eltern in anderen Belangen unterschiedlicher Meinung waren. Das Kind soll aber wissen: Es ist nicht seine Aufgabe, herauszufinden, wer „recht“ hat. Eine mögliche Antwort könnte sein: „Jeder erlebt Dinge auf seine eigene Weise.“ Dafür kann man auch ein Beispiel aus dem Leben des Kindes heranziehen: Streit des Kindes mit einem* einer Freund*in – jeder erlebt die Situation anders und beide haben „recht“.



Nicht weiter Öl ins Feuer gießen. Auch wenn man das Gefühl hat, dass der andere Elternteil Dinge verdreht oder unfair darstellt, soll man ihn nicht als Lügner*in bezeichnen oder abwerten. „Es gibt verschiedene Sichtweisen, aber du musst dich nicht darum kümmern. Das ist etwas zwischen uns Erwachsenen.“



Kind vor Loyalitätskonflikten schützen. Manche Kinder fühlen sich gezwungen, sich auf eine Seite zu stellen. Ein Satz, der hilft: „Du musst dich nicht entscheiden, wen du mehr magst. Es ist okay, wenn du Mama und Papa lieb hast.“



Für Eltern ist die Verantwortungsübernahme wichtig. Vielleicht hat sich zunächst nur einer aktiv entschieden, sich zu trennen, und den ersten Schritt gemacht. Es gibt aber eine gemeinsame Verantwortung für das Scheitern der Beziehung.



Kinder tragen niemals die Verantwortung für die Trennung ihrer Eltern – auch dann nicht, wenn es häufig Konflikte rund um sie gab. Dennoch glauben viele Kinder genau das. Umso wichtiger ist es, dass Eltern die Verantwortung für ihre Entscheidung übernehmen und ihr Kind damit entlasten.



Den Kindern die Trennung erklären

”

„Ich rede ja nicht schlecht über meinen Ex-Partner. Ich rede gar nicht über ihn. Das ist doch schließlich besser, oder?“

Die Haltung, nicht schlecht über den anderen Elternteil zu sprechen, ist sehr wertvoll und absolut im Sinne der Kinder. Das schützt sie vor Loyalitätskonflikten und gibt ihnen die Freiheit, beide Eltern zu lieben. Aber gar nicht über den anderen Elternteil zu sprechen, kann für Kinder auch schwierig sein. Kinder brauchen das Gefühl, dass sie über beide Eltern offen sprechen dürfen.

Für Kinder ist der andere Elternteil ein Teil ihrer eigenen Identität. Wenn ein Elternteil schlechtgemacht wird, wird indirekt auch das Kind schlechtgemacht. Wenn Mama oder Papa nie erwähnt wird, entsteht schnell das Gefühl: „Darf ich überhaupt über ihn/sie sprechen? Ist es falsch, wenn ich ihn/sie vermisse? Werde ich dann auch abgelehnt?“ Kinder spüren solche unausgesprochenen Spannungen sehr genau und können beginnen, ihre Gefühle zu unterdrücken.



Elterliche Kooperation

”

„Wie sehen Sie das: Sollen die Regeln der Mama auch bei mir gelten? Schlafenszeiten, Lebensmittel (Süßigkeiten), Medienkonsum? Ich möchte nicht, dass mein Kind so viel Zeit am Handy verbringt. Bitte sagen Sie ihr doch, dass das nicht gesund ist!“



Gleiche Regeln und Rahmenbedingungen: Es ist gut nachvollziehbar, dass klare Regeln und gesunde Rahmenbedingungen für das Aufwachsen eines Kindes wichtig sind. Für Kinder kann es einfacher sein, wenn es gleiche Bedingungen in beiden Haushalten gibt, insbesondere in Bezug auf Schlafenszeiten, Essen und Mediennutzung.



Unterschiede sind erlaubt: Auch in aufrechten Elternbeziehungen erleben Kinder, dass ihre Eltern nicht immer einer Meinung sind – der eine geht mit bestimmten Themen lockerer um, der andere vielleicht strenger. Diese Unterschiede sind ihnen also vertraut.

- **ABER:** Gleichzeitig leben Kinder in zwei unterschiedlichen Lebenswelten mit jeweils eigenen Gegebenheiten. Eine Übereinstimmung ist nicht immer möglich – entscheidend ist, dass das Kind gerne bei beiden Elternteilen ist. Im Alltag wird es immer gewisse Unterschiede geben, die für den einen oder anderen Elternteil schwierig zu tolerieren sind.



RAINBOWS ist kein Botschafter zwischen den Eltern, aber im Sinne des Kindes ermutigen wir die Eltern, im Austausch zu bleiben und nach gemeinsamen Grundhaltungen zu suchen, auch wenn im Alltag gewisse Unterschiede sein dürfen.

Elterliche Kooperation



„Mein Ex-Mann hat sich von uns getrennt und braucht jetzt da bei RAINBOWS gar nicht dabei sein, weil es ihn eh nicht interessiert. Meine Tochter muss ihm auch gar nix von den Treffen erzählen, finde ich, oder?“

In Trennungssituationen reagieren Eltern unterschiedlich – manche ziehen sich emotional oder tatsächlich zurück. Das kann für das Kind sehr schmerzhaft sein.

RAINBOWS versucht immer, beide Elternteile einzubeziehen und das Gespräch mit beiden zu suchen – soweit dies möglich ist. So wissen beide Eltern über die Begleitung bei RAINBOWS Bescheid, und das Kind wird nicht in die belastende Situation gebracht, ein Geheimnis hüten zu müssen.

Wenn der andere Elternteil sich nicht für Unterstützungsangebote wie RAINBOWS interessiert, ist das frustrierend, auch für den Elternteil, der das Kind bei RAINBOWS angemeldet hat.

Bei RAINBOWS steht das Kind im Mittelpunkt. Auch wenn ein Elternteil aktuell kein Interesse zeigt, bleibt er dennoch eine wichtige Bezugsperson für das Kind. Wir unterstützen Kinder dabei, ihre Gefühle und Gedanken zur Trennung zu verstehen und ihren eigenen Umgang damit zu finden.

WICHTIG FÜR DAS KIND

Kinder haben in der Regel das Bedürfnis, beide Eltern in ihr Erleben einzubinden, auch wenn einer wenig oder kaum präsent ist. Es braucht aber die Erlaubnis, über den anderen Elternteil sprechen und ihn gedanklich einbeziehen zu dürfen.

Kinder profitieren davon, wenn sie spüren: „Ich darf mit beiden Eltern über das, was mich betrifft, reden, aber ich muss nicht.“

WAS ELTERN TUN KÖNNEN

Das Kind nicht unter Druck setzen, weder in die eine noch in die andere Richtung („Erzähl ihm nichts!“ vs. „Erzähl ihm alles!“).

Dem Kind offenlassen, ob und was es erzählen möchte.

Die eigene Enttäuschung über den anderen Elternteil nicht über das Kind transportieren, auch wenn das sehr schwerfällt.



Fragen zu Kontakten

”

„Die ersten Tage nach dem Papawochenende ist mein Sohn immer total verstört und es braucht immer sehr lange, bis er sich wieder halbwegs beruhigt hat. Ist es besser, wenn er die nächste Zeit nicht mehr zu seinem Papa geht?“

„Unserer Tochter fällt der Wechsel zwischen uns Eltern sichtlich schwer. Kurz vorher klagt sie oft über Bauchweh oder will nicht mitgehen – obwohl sie sich dann bei der Mama meist schnell wieder beruhigt. Wie können wir diese Übergänge für unser Kind erleichtern und ihm dabei helfen, besser mit der Situation umzugehen?“

”

Kinder reagieren nach einem Wechsel zwischen getrennten Elternteilen oft emotional, weil diese Übergänge bedeuten, dass sie sich jedes Mal an eine andere Umgebung, andere Regeln und Menschen anpassen müssen. Das kann Stress auslösen, selbst wenn sie beide Elternteile lieben.

MÖGLICHE GRÜNDE FÜR DIE REAKTIONEN DER KINDER:



Emotionale Achterbahn: Kinder fühlen sich oft hin- und hergerissen. Sie freuen sich auf die Zeit mit dem anderen Elternteil, müssen sich aber gleichzeitig von einem Elternteil verabschieden, und das kann Trauer oder Schuldgefühle auslösen.



Verlustgefühle: Besonders jüngere Kinder haben oft Angst, dass sie beim Wechsel „den anderen Elternteil verlieren“. Das kann sich in Traurigkeit, Wut oder Anhänglichkeit äußern.



Unausgesprochene Konflikte der Eltern: Wenn zwischen den Eltern Spannungen bestehen, spüren Kinder das. Sie versuchen oft, es allen recht zu machen, und das kann sie emotional belasten.



Unterschiedliche Routinen und Regeln: Jeder Haushalt funktioniert anders. Wenn beim Papa viel Trubel herrscht und bei der Mama eher Ruhe, braucht das Kind Zeit, um wieder in den vertrauten Rhythmus zu finden – oder umgekehrt.

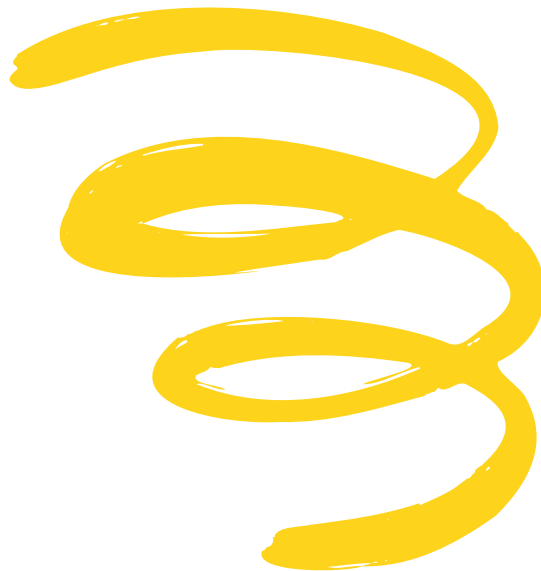


Verarbeitung von Erlebnissen: Manche Kinder brauchen Zeit, um das Erlebte einzuordnen. Vielleicht hatten sie ein schönes Wochenende, aber nun ist der Abschied schwer. Oder es gab schwierige Momente, über die sie nicht sofort sprechen können oder wollen.



Schwierige oder geringe Elternkommunikation: Kindern fällt der Übergang viel leichter, wenn die Eltern einander wertschätzend begegnen. Fällt Eltern dies schwer, kann sich das negativ auf das Erleben des Kindes beim Wechsel auswirken. Kinder reagieren dann oft mit Unsicherheit oder Stress. In diesem Fall kann es hilfreich sein, wenn die Eltern die Übergabe nicht selbst machen, sondern das Kind z.B. vom Kindergarten oder der Schule abgeholt wird.

Wichtig ist, diesen Übergängen bewusst Aufmerksamkeit zu schenken – zum Beispiel mit festen Ritualen, viel Geduld und Verständnis. Ein vertrauter Gegenstand oder ein festes Willkommensritual nach der Papa-/Mamazeit kann den Übergang erleichtern. Hilfreich ist auch, das Kind nicht mit Fragen zu überhäufen, sondern ihm die nötige Zeit zu geben, um wieder anzukommen.





Fragen zu Kontakten



„Meine Tochter verweigert momentan den Kontakt zu ihrem Vater. Soll ich sie dazu zwingen?“

„Was soll man tun, wenn ein Kind nicht zum anderen Elternteil will? Wie viel soll/darf/kann das Kind das mitbestimmen?“



Es kommt darauf an, warum ein Kind den Kontakt zum anderen Elternteil verweigert. Grundsätzlich sollte ein Kind nicht gegen seinen Willen gezwungen werden, aber es ist wichtig, die Gründe zu verstehen.



Die Gefühle des Kindes ernst zu nehmen und die Gründe herauszufinden, warum es nicht zum anderen Elternteil will ist wichtig: Geht es um etwas Konkretes, wie eine unangenehme Situation, eine Angst oder das Gefühl, dass das Kind keinen Platz hat oder nicht gehört wird? Oder ist es einfach eine Phase?



Der Wunsch nach Kontakt zum anderen Elternteil kann sich je nach Alter und Entwicklungsphase des Kindes verändern – weil Freundschaften, Freizeitaktivitäten oder Hobbys zunehmend an Bedeutung gewinnen. Eltern sollten gemeinsam überlegen, wie die Kontakte so angepasst werden können, dass sie sowohl dem Leben des Kindes als auch den Bedürfnissen beider Elternteile entsprechen – ohne darin eine persönliche Zurückweisung zu sehen.



Gemeinsamen Alltag leben, Unternehmungen und echtes Interesse am Kind stärken die Beziehung.



Kontakt halten: Falls kein schwerwiegender Grund vorliegt (wie Gewalt oder Vernachlässigung), sollte der Kontakt nicht abgebrochen werden. Vielleicht kann man als Übergang zu einer anderen Lösung kommen, z.B. kürzere Treffen.



Eltern sollten gemeinsam überlegen, wie sie ihr Kind dabei unterstützen können, den Wechsel zwischen den beiden Haushalten gut zu bewältigen, damit es sich bei beiden Elternteilen sicher, geborgen und zuhause fühlt.



Kinder lieben in der Regel beide Eltern und wünschen sich den Kontakt zu diesen. Wenn die Eltern aber nach wie vor sehr starke Konflikte haben, geraten die Kinder oft in einen inneren Spannungszustand, dem sie sich nicht entziehen können. Um dieser belastenden Situation zu entkommen, kann es sein, dass ein Kind den Kontakt zu einem Elternteil abbricht. Das ist jedoch keine freie, bewusste Entscheidung, sondern ein Ausdruck von Überforderung – eine Notlösung, um sich vor weiterer emotionaler Belastung zu schützen.



Die Entscheidung über die Kontaktregelung muss bei den Eltern liegen. Kinder benötigen in der Regel mehrere Monate Zeit, um sich an diese zu gewöhnen. Deshalb ist es wichtig, anfangs bei einem vereinbarten Modell zu bleiben und Kontinuität zu gewährleisten. Langfristige Änderungswünsche der Kinder können – je nach Reife und Alter, ab etwa zehn Jahren – in die Gestaltung der Kontaktregelung einbezogen werden.



Schwierigkeiten mit Übergängen oder dem Wechsel von Situationen haben manchmal jüngere Kinder, da sie stark im Hier und Jetzt leben. Eltern sollen sich nicht verunsichern lassen, wenn ihr Kind manchmal nicht zum anderen Elternteil möchte. Solche Reaktionen hängen oft mit dem Alter und der Entwicklung des Kindes zusammen – zum Beispiel damit, dass es ihm schwerfällt, ein Spiel zu unterbrechen, oder es noch keine Vorstellung von einer zeitlichen Perspektive hat.





Fragen zu Kontakten

„Die Doppelresidenz war nur deswegen die Idee vom Vater meiner Kinder, damit er sich Geld sparen kann. Was halten Sie denn als Fachperson von diesem Modell und ist das überhaupt sinnvoll für die Kinder?“

„Unsere Kinder wohnen abwechselnd bei mir und ihrer Mutter im Modell 3-2-2. Ich habe das Gefühl, dass die Kinder überhaupt nicht mehr zur Ruhe kommen, aber meine Ex-Frau weigert sich, das im Sinne der Kinder zu verändern. Was kann ich dagegen machen?“

„Unser Kind lebt je eine Woche bei mir und eine Woche bei seinem Papa. Ich glaube, dass diese Woche für meinen Sohn zu lange ist, dafür ist er noch zu klein!“

Antworten auf diese Fragen und noch vieles mehr finden Sie in folgender Broschüre:



<https://www.getrenntgemeinsam.at/betreuungsmodelle/doppelresidenz/>



Fragen zu Kontakten

”

„Wenn meine Tochter bei mir ist, ruft ihre Mutter sie jeden Tag an und schreibt ihr ständig Nachrichten. Ist das überhaupt gut für sie? Ich telefoniere nicht mit ihr, wenn sie bei ihrer Mutter ist.“

Der Telefonkontakt zwischen Kindern und dem getrennt lebenden Elternteil hängt stark vom Alter des Kindes, der Beziehungsqualität zu beiden Elternteilen und dem konkreten Alltag ab. Eine pauschale Regel gibt es nicht. Telefonkontakte sind grundsätzlich gut für ein Kind, denn regelmäßiger Kontakt kann dem Kind Sicherheit geben, die Beziehung zum nicht im gemeinsamen Haushalt lebenden Elternteil stärken und das Gefühl vermitteln, dass beide Elternteile präsent und interessiert sind. Wichtig ist allerdings:



Der Kontakt sollte dem Kind guttun – und nicht Konflikte zwischen den Eltern neu entfachen oder das Kind unter Druck setzen.



Die Telefonate sollten kindgerecht sein: keine „Verhöre“, keine Kontrollanrufe, kein Streit, sondern ehrliches Interesse und emotionale Wärme.



Eltern drücken ihr Vertrauen in den anderen Elternteil auch dadurch aus, dass sie nicht ständig im Kontakt mit ihrem Kind sein müssen.

EIN GUTER ZEITPUNKT FÜR TELEFONATE HÄNGT VOM KIND UND SEINEM TAGESABLAUF AB.



Jüngere Kinder: eher kürzere, regelmäßige Kontakte, z.B. vor dem Abendessen. Kinder in diesem Alter brauchen gleichbleibende Rituale.



Schulkinder: ein paar Mal pro Woche zu fixen Zeiten, so eine Struktur gibt Sicherheit.



Jugendliche: Hier ist es wichtig, das Bedürfnis des/der Jugendlichen zu respektieren und nicht auf starrer Regelmäßigkeit zu beharren.



WAS IST NOCH ZU BEACHTEN?.

Ab dem Schulalter

sollte das Kind in die Überlegungen miteinbezogen werden, ob, wann und wie oft es telefonieren/Nachrichten schicken möchte.



Neutraler Rahmen:

Das Telefonat sollte in einer ruhigen Umgebung stattfinden, ohne dass der Elternteil mithört oder eingreift.



Keine Kontrolle oder Beeinflussung:

Der Anruf sollte keine Bühne für Manipulation („Du fehlst mir so, ohne dich ist alles schlimm“) oder Loyalitätskonflikte sein.



Wenn Kinder schon selbst ein Handy besitzen,

können sie den Kontakt zu beiden Elternteilen selbst gestalten.

Es ist aber sinnvoll, wenn sich Eltern grundsätzlich einigen können, wie sie den Kontakt zum Kind halten wollen, wenn es beim anderen Elternteil ist.



Verantwortung zurückgeben:

Wenn Kinder zum Beispiel anrufen, weil beim anderen Elternteil andere Regeln gelten, oder sich darüber beschweren, sollten Eltern die Verantwortung nicht übernehmen, sondern sie dorthin zurückgeben, wo sie hingehört. Die Botschaft könnte lauten: „Es gibt unterschiedliche Regeln bei uns. Bei Mama ist es so, bei Papa ist es anders – klär das bitte direkt mit ihm/ihr.“ So lernen Kinder, dass es unterschiedliche Regeln geben kann und dass sie sich mit beiden Elternteilen direkt auseinandersetzen dürfen.



Fragen zu Kontakten

”

„Meine Tochter blockiert bei der Mama, mein Sohn geht schon zu ihr. Es kommt zwischen den Geschwistern deswegen ganz oft zu Streitigkeiten. Wie soll ich damit umgehen?“

Jedes Kind hat seine eigene Beziehung zu seinen Eltern, und das kann zu Spannungen zwischen den Geschwistern führen.



Die Gefühle beider Kinder ernst nehmen: Jedes Kind erlebt die Trennung anders. Das eine Kind fühlt sich vielleicht wohl bei der Mama und versteht nicht, warum seine Schwester nicht geht. Diese hat möglicherweise ihre eigenen Gründe, warum sie im Moment nicht möchte. Beiden sollte Raum gegeben werden, ihre Gefühle zu äußern, ohne dass einer „recht“ hat.



Geschwisterstreit entschärfen, folgende Erklärung kann hilfreich sein: „Jeder von euch hat eigene Gefühle zur Mama, und das ist in Ordnung.“



Gespräch mit der Mutter: Eventuell besteht die Möglichkeit, dass die Kinder getrennt Zeit mit ihr verbringen (was sehr beziehungsfördernd sein kann, wenn „Exklusivzeit“ miteinander verbracht wird).



Fragen zu Kontakten

”

„Der Papa will hier alle Segel abbrechen und ins Ausland gehen. Meine Tochter meinte, dass er das nicht tun würde, wenn er sie lieben würde. Ich weiß dann nicht, was ich ihr sagen soll, weil das stimmt ja auch, oder? Er lässt uns ja alle im Stich!“



Gefühle anerkennen: Es ist völlig normal und verständlich, dass das Kind verletzt ist. Der Vater sollte aber nicht gleichzeitig verurteilt werden. „Ich verstehe, dass du sehr traurig und wütend bist. Aber diese Entscheidung bedeutet nicht, dass du nicht liebenswert und wertvoll bist.“



Differenzieren zwischen Liebe und Handlungen: Wichtig ist, dem Kind zu erklären, dass Erwachsene manchmal Entscheidungen treffen, die Kindern weh tun können, auch wenn sie ihre Kinder lieben. Die Liebe eines Elternteils hängt aber nicht davon ab, wo er lebt.



Mögliche Gründe erklären, ohne den Vater zu entschuldigen.




Fokus auf die Beziehung richten: Räumliche Distanz ist nicht gleichbedeutend mit einem Ende der Beziehung. Auch auf Entfernung ist es möglich, Beziehung zu halten und zu leben.


- Kommunikationsmöglichkeiten aufzeigen: dem Kind Möglichkeiten aufzeigen, wie der Kontakt aufrechterhalten werden kann: Videoanrufe, Briefe, E-Mails oder Besuche.
- Die eigenen Gefühle reflektieren: Es ist verständlich, dass sich die Mutter ebenfalls im Stich gelassen fühlt. Diese Gefühle sollten aber nicht auf das Kind übertragen werden.




Fragen zu Kontakten


„Ich versuche wirklich sehr, ein präsenter Vater für meine Kinder zu sein, nehme mir so gut es geht die Zeit für jeden Einzelnen und bin verlässlich zur Stelle, wenn es nötig ist. Nun hat die Mutter der Kinder einen neuen Partner im Ausland kennengelernt und will mit den Kindern wegziehen. Ich habe solche Angst, die Kinder zu verlieren! Wie kann ich trotz der Entfernung die Beziehung zu meinen Kindern gut leben?“


 **Beziehung lebt von Qualität, nicht nur von Nähe:** Auch wenn der Alltag auf Distanz schwieriger wird, heißt das nicht, dass die Beziehung leidet, wenn man bewusst in Verbindung bleibt. Kinder spüren, ob jemand emotional da, interessiert und zugewandt ist. Regelmäßige Videoanrufe können mehr bewirken als ein oberflächliches Zusammensein. Wichtig ist echtes Interesse am Alltag, an den Hobbys und den Gedanken der Kinder.

 **Bei größerer räumlicher Distanz** ist es sinnvoll, in den Ferien immer wieder längere Zeiten am Stück miteinander zu verbringen.

 **Verlässlichkeit schafft Vertrauen**, das bedeutet, regelmäßige Kontaktzeiten (z.B. über Videotelefonie) aktiv einzuhalten.

 **Gemeinsame Erlebnisse**, wenn Besuche möglich sind.

 **Kontakt zu dem Elternteil, bei dem das Kind hauptsächlich lebt**, um im Gespräch und Kooperation zu bleiben oder zu kommen: Das Kind soll nicht zwischen den Eltern stehen, sondern das Beste von beiden Eltern behalten dürfen.

 **Auf die eigene Stabilität und mentale Gesundheit achten**, d.h. bei Bedarf Unterstützung holen.

KLEINE ZEICHEN DER VERBINDUNG

- ein persönlicher Brief
- ein Fotobuch, das gemeinsam erstellt wird
- ein „Papa-Buch“, in das Gedanken, Bilder oder Geschichten geschrieben werden (sowohl vom Elternteil als auch vom Kind)
 - die tägliche Gutenachtgeschichte per Videocall
 - Fotos und Videos schicken, um den Alltag zu teilen
 - ev. gemeinsame Onlinespiele



Reaktionen der Kinder

”

„Was kann ich tun, wenn mein Ex-Partner unserem Kind seine ganze Traurigkeit ‚umhängt‘ und es als Gesprächspartner für seine Sorgen sieht?“

„Ich habe das Gefühl, dass meine Tochter sich nur mehr darum kümmert, wie es mir und ihrer kleinen Schwester geht. Sie ist stiller als vorher und redet nicht darüber, wie es ihr wirklich geht. Ich mache mir Sorgen. Wie kann ich ihr helfen?“

”

Wenn ein Kind in einer Trennungssituation emotional stark die Verantwortung für einen Elternteil übernimmt, also z.B. ständig tröstet, vermittelt oder „stark sein“ will, spricht man von Parentifizierung. Das bedeutet, dass das Kind eine Rolle übernimmt, die eigentlich der Erwachsene einnehmen muss.

Langfristig kann das zu Überforderung, Schuldgefühlen oder dem Gefühl führen, für das emotionale Gleichgewicht der Familie verantwortlich zu sein. Wichtig ist aber, dass Kinder Kinder bleiben dürfen.



Das Kind stärken: Dem Kind vermitteln, dass es in Ordnung ist, traurig zu sein – und dass es nicht verantwortlich dafür ist, dass es Mama oder Papa gut geht. Wichtig ist, dem Kind zu vermitteln, dass die Erwachsenen gut für sich selbst sorgen und es ihnen bald wieder besser gehen wird. Wenn das Kind sehr belastet ist, braucht es im Sinne des Kinderschutzes u.U. professionelle Unterstützung.



Eltern holen sich Unterstützung: Ihre Trauer, Kränkung oder Wut über die Trennung sollen Eltern mit anderen Erwachsenen (Freund*innen oder auch professionellen Berater*innen) besprechen und nicht mit dem Kind.



Reaktionen der Kinder

”

„Der Vater schimpft bei meinen Kindern über mich und verwendet sie ersatzweise als Gesprächspartner. Wie kann ich sie davor schützen?“

Für Kinder ist es extrem belastend, wenn sie zwischen die Fronten geraten. Sie wollen beide Eltern lieben dürfen – ohne Partei ergreifen zu müssen. Wenn der Vater schlecht über die Mutter spricht oder umgekehrt, bringt das die Kinder in einen Loyalitätskonflikt. Sie verstehen oft nicht, wem sie glauben sollen, oder fühlen sich gezwungen, sich auf eine Seite zu schlagen. Das kann zu Verunsicherung, Rückzug, Wut oder Schuldgefühlen führen.

Wichtig ist, dass sich der jeweils andere Elternteil nicht auf Gegenvorwürfe einlässt. Kinder spüren sehr genau, wie Erwachsene übereinander sprechen. Wer respektvoll über den anderen Elternteil spricht, stärkt damit das Kind und zeigt sich selbst als verlässliche Bezugsperson.

Klare Haltung gegenüber dem Kind: „Ich weiß, dass Papa manchmal Dinge über mich sagt, die dich traurig oder wütend machen. Du darfst mich alles fragen, aber du musst dich nicht zwischen uns entscheiden.“ Wichtig wäre auch, das Gespräch mit dem anderen Elternteil zu suchen, soweit dies möglich ist. Ihm ist vermutlich nicht bewusst, wie sehr sein Verhalten das Kind belastet.



Reaktionen der Kinder

”

„Seit der Papa ausgezogen ist, gibt es kaum einen Tag, an dem mich nicht die Wut meines Sohnes mit voller Wucht trifft. Auch im Kindergarten ist er schon auffällig und haut andere Kinder. Ich weiß nicht mehr weiter! Was soll ich tun?“

Die Trennung ist für Kinder meist eine große Herausforderung. Kinder zeigen ihre Gefühle oft nicht in Worten, sondern im Verhalten. Wut, Aggression oder Rückzug sind häufig Ausdruck von Verunsicherung, Trauer und Angst.

Wenn Kinder plötzlich sehr wütend oder aggressiv werden, ist das oft ein Zeichen dafür, dass sie sich innerlich ohnmächtig fühlen. Vielleicht versteht er nicht, warum der Papa nicht mehr da ist, vielleicht vermisst er ihn, ist enttäuscht oder fühlt sich im Stich gelassen. Da ihm die Worte dafür fehlen, „explodiert“ er stattdessen – zuhause und/oder im Kindergarten. Viele Eltern erleben genau das nach einer Trennung.

Kinder brauchen in dieser Situation Geduld, Verständnis, Halt und Orientierung. Oft ist auch für Eltern Unterstützung in dieser Situation hilfreich, einerseits von Menschen, denen sie vertrauen, andererseits von Expert*innen. Wichtig ist für Eltern auch, gut auf die eigenen Kräfte und Ressourcen zu achten. Denn wenn es den Eltern gut geht, können sie auch besser für ihr Kind da sein.



Gefühle benennen: Dem Kind helfen, Worte für das zu finden, was es belastet. z.B.: „Du bist oft so wütend, seit Papa nicht mehr hier wohnt. Ich glaube, du bist sehr traurig und durcheinander. Das ist okay.“



Kindergarten einbeziehen: Gemeinsam mit den Elementarpädagog*innen überlegen, wie dem Kind geholfen werden kann, mit seinen Gefühlen besser umzugehen.



Kontakt zu beiden Elternteilen: Für Kinder stürzt durch die Trennung ihrer Eltern oft ihre sicher geglaubte Welt ein. Sie fragen sich, ob sie auch „verlassen“ werden können. Deshalb ist es so wichtig, dass sie mit beiden Elternteilen regelmäßigen Kontakt haben und eine gute Beziehung zu ihnen behalten. Dass sie beide Elternteile lieben und gerne Zeit mit ihnen verbringen dürfen, ohne damit den anderen zu kränken.



Halt geben und Grenzen setzen: Klare Regeln sind wichtig, aber nicht mit Strafen, sondern mit liebevoller Konsequenz und Verständnis.



Rituale: Feste Abläufe, gemeinsame Zeit und kleine Alltagsrituale können einem Kind das Gefühl von Sicherheit zurückgeben und es dabei unterstützen, sich an die neue Familiensituation zu gewöhnen.



Unterstützung suchen: Kindergruppen für Trennungskinder, Beratungsstellen, ...

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.