Rainbows
LebensGroß

Trennung und Scheidung mit Kindern

Die wichtigsten Fragen und Antworten

www.rainbows.at

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

IMPRESSUM: Medieninhaber/Herausgeber: RAINBOWS-Österreich gem. GmbH, Grabenstraße 88, 8010 Graz; Layout&Gestaltung: Elke Ederer, grafik@elkeederer.at; Foto: RAINBOWS

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 Paarbeziehung 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.