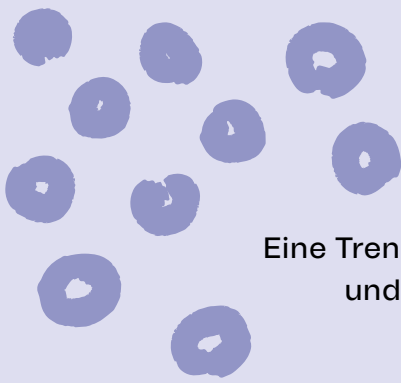


Trennung und Scheidung mit Kindern



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



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.

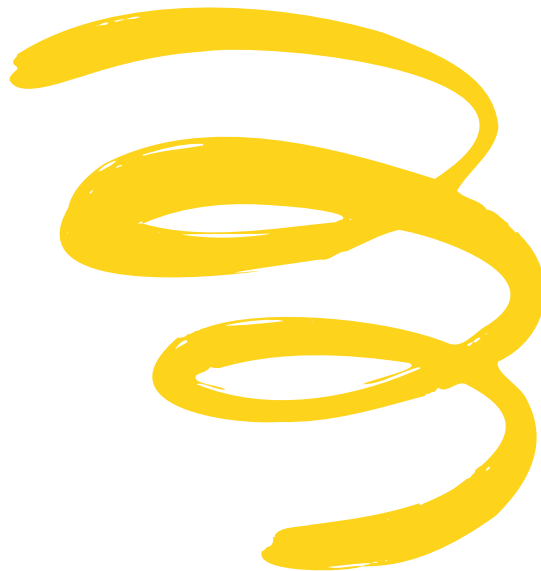


Verarbeitung von Erlebnissen: Manche Kinder brauchen Zeit, um das Erlebte einzuordnen. Vielleicht hatten sie ein schönes Wochenende, aber nun ist der Abschied schwer. Oder es gab schwierige Momente, über die sie nicht sofort sprechen können oder wollen.



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