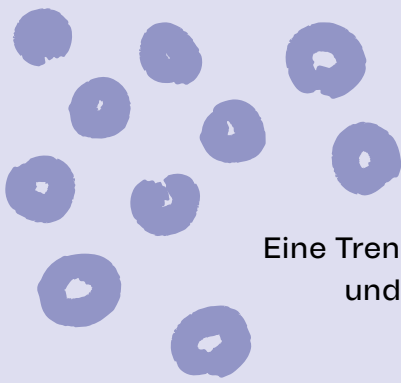


Trennung und Scheidung mit Kindern



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



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, ...