



Zwölf Regeln für Mütter und Väter in Trennungssituationen

Eine Trennung ist für alle Beteiligten ein einschneidendes Ereignis. Für die Eltern bedeutet sie den Schlusspunkt einer oft langjährigen Partnerschaft, steht meist am Ende einer Kette von Auseinandersetzungen, Hoffnungen und Enttäuschungen. Mächtige Gefühle sind im Spiel und lassen die Beteiligten mitunter an die Grenze des Erträglichen und Verarbeitbaren stoßen. Kinder sind doppelt betroffen: Sie erleben die Trennung der Eltern und machen gleichzeitig die Erfahrung, selbst von einem Elternteil „verlassen“ zu werden.

Eltern, die sich trennen, sind oft so in ihren Partnerkonflikt verwickelt, dass sie mitunter die Bedürfnisse der Kinder aus den Augen verlieren. Die nachfolgenden Regeln sollen helfen, den Kindern gegenüber eine gemeinsame, klare und verantwortliche Position einzunehmen.

Diese Regeln sollen Orientierung geben, aber keinen Druck machen. Verantwortliche Elternschaft heißt ja nicht, dass man immer alles richtig machen muss. Trennungssituationen sind für alle sehr belastend, und vieles kommt überraschend und lässt sich nicht planen. Kinder können es aushalten, wenn ihren Eltern manchmal Fehler unterlaufen – und beim nächsten Mal klappts vielleicht besser.

1. Trennungsabsichten lassen sich ab einem bestimmten Punkt nicht mehr verheimlichen. Kinder haben ein feines Gespür dafür, wenn etwas nicht stimmt. Provozieren Sie keine detektivischen Anstrengungen, sondern sprechen Sie über die Situation – wenn möglich, gemeinsam mit Ihrem Partner.
2. Eines muss dabei ganz klar sein: Das Kind ist nicht verantwortlich für die Trennung. Gerade kleinere Kinder suchen nämlich oft die Schuld bei sich und denken, dass sie nicht lieb genug waren oder durch ihr Verhalten die Trennung verursacht haben. Aber auch gegenseitige Schuldzuweisungen der Eltern sind für Kinder wenig hilfreich!
3. Kleinere Kinder sind mit der Entscheidung, ob sie in Zukunft lieber bei der Mutter oder beim Vater leben wollen, überfordert. Bringen Sie sie nicht unnötig in Konflikte, sondern versuchen Sie lieber, die Entscheidung gemeinsam mit Ihrem Partner zu treffen.
4. Für alle Seiten ist es einfacher, klare Regelungen für Kontakte zum anderen Elternteil zu treffen. Vereinbarungen nach dem Muster „Mein Sohn kann jederzeit zu seinem Papa, wenn er das will“ können Kinder in arge Bedrängnis bringen und bieten Zündstoff für viele unfruchtbare Auseinandersetzungen. Wichtig ist auch, für die „Übergabe“ eine ruhige Atmosphäre zu schaffen und sie nicht mit Diskussionen und elterlichen Auseinandersetzungen zu belasten.
5. Versuchen Sie – selbst wenn das sehr anstrengend ist – zu akzeptieren, dass Ihr Kind Ihren ehemaligen Partner immer noch lieb hat.

6. Kinder brauchen wie Erwachsene Zeit und Raum für ihre Gefühle, für Trauer, Wut, Resignation und Hoffnung:
 - Manche wollen die Trennung überhaupt nicht wahrhaben und hoffen immer wieder auf eine Versöhnung.
 - Andere verlangen viel Hilfe und Zärtlichkeit, fast so, als wären sie noch ganz klein. Es kommt z.B. vor, dass ältere Kinder eine Zeitlang wieder in die Hose machen.
 - Manche versuchen, groß und vernünftig zu erscheinen und sich gar nichts anmerken zu lassen.
 - Andere machen den Eltern schlimme Vorwürfe oder geben durch ihr Verhalten Anlass zu großer Sorge.Geben Sie Ihrem Kind in jedem Fall die Möglichkeit, seine Gefühle – positive und negative – zu zeigen. Und wenn Sie sich überfordert fühlen, suchen Sie sich Hilfe.
7. Dass es nach einer Trennung Probleme mit den Kindern gibt, ist ganz normal. Sie zeigen, dass sich etwas im Leben des Kindes verändert hat und es sich neu orientieren muss. Andererseits ist nicht jedes Problem Folge der Trennung. Denken sie daran, daß es auch in vollständigen Familien Sorgen und Konflikte gibt.
8. Suchen Sie sich Menschen, mit denen Sie über Ihre Situation reden können und besprechen Sie nicht zuviel mit ihren Kindern. Sie können keinen Ersatz für Partnerschaft und Freundschaft bieten. Auch Kindern tut es gut, Gesprächspartner außerhalb der engeren Familie zu haben. Ermuntern Sie Ihre Kinder, sich mit anderen von Trennung betroffenen Kindern auszutauschen und nennen Sie ihnen auch erwachsene Ansprechpartner für Sorgen und Nöte.
9. Beantworten Sie Fragen Ihrer Kinder offen und ehrlich. Wenn Sie nicht antworten wollen, sagen Sie das Ihrem Kind – wenn's geht, auch den Grund dafür (z.B. weil Sie es nicht mit Beziehungsproblemen zu Ihrem Ex-Partner belasten wollen).
10. Fragen Sie Ihr Kind in Zusammenhang mit Besuchen beim anderen Elternteil nicht aus und geben Sie ihm keine Aufträge oder Botschaften mit! Rufen Sie sich diese Regel immer wieder ins Gedächtnis!
11. Ein Kind kann verkraften, wenn es bei Mutter und Vater etwas anders zugeht, auch wenn es günstig ist, sich in den wichtigsten Fragen abzusprechen. Seien Sie nicht irritiert, wenn Ihr Kind nach einem Besuch beim anderen Elternteil ein bisschen Umstellungszeit braucht.
12. Machen Sie sich bei auftretenden Schwierigkeiten bewusst, dass eine Trennung nicht von heute auf morgen bewältigt werden kann. Es braucht Zeit, bis sich die neue Situation stabilisiert hat.

Diplompsychologe Ulrich Gerth

Beratungs- und Jugendhilfezentrum St. Nikolaus
Beratung in Erziehungs-, Ehe-, Familien und Lebensfragen

Lotharstraße 11-13, 55116 Mainz

Telefon: 06131 90746-0

Mail: beratungszentrum@caritas-mz.de

Web: www.caritas-mainz.de