



Kinder & Jugendliche

- **begleiten**
- **unterstützen**
- **mit ihnen und für sie die Veränderung in ihrer Familie gestalten**

ElternWissen

Wenn Eltern sich trennen...

Die Reihe ElternWissen wird herausgegeben von:

AGJ-Fachverband für Prävention und
Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V.
Referat Prävention
Oberau 21
79102 Freiburg

Tel. 0761/2180741
Fax 0761/21807703
jugendschutz@agj-freiburg.de

Der AGJ-Fachverband ist Teil der Caritas mit den Aufgabenfeldern Sucht-, Wohnungslosen- und Arbeitslosenhilfe sowie Kinder- und Jugendschutz. Zirka 500 Beschäftigte arbeiten in einem Netz aus stationären und ambulanten Einrichtungen zur Prävention, Behandlung, Beschäftigungsförderung und Fortbildung.

Überreicht durch:

Die Schriftenreihe ElternWissen entstand nach dem Vorbild der gleichnamigen Reihe der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NW e.V.

Verfasserin dieser Ausgabe:

Autorin: Anne Loschky, Diplompsychologin und Familientherapeutin, war viele Jahre in einer Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern in Bremen tätig.
Kontakt: anne.loschky@tele2.de

„Meine Eltern benehmen sich wie Kinder. Sie sollen sich endlich wieder vertragen!“

Recht hat sie, die 8-jährige Mia. Eltern sollen sich vertragen. Immer. Sie sollten es können, sie sind ja keine Kinder mehr. Und wozu hört man immer von den Erwachsenen: „Nun vertragt Euch!“ Wozu wird es immer wieder von ihnen eingefordert, wenn sie sich jetzt selbst nicht mehr daran halten. Mia ist wirklich ärgerlich. Es will nicht in ihren Kopf. An ihrer Schule ist sie Streitschlichterin. Sie kennt sich also aus und weiß genau, dass sie nur vermitteln kann, wenn die Streitähne den Grundsatz des Miteinanders, des sich Vertragens teilen. Deshalb ist Mia ganz schön verwirrt.

Wenn Sie als Erwachsene diese Broschüre in die Hand nehmen, dann vielleicht, weil Sie gerade erleben, dass in Ihrer Partnerschaft ein tiefer Missklang besteht, Ihnen die Konflikte über den Kopf wachsen, Sie sich mit dem Gedanken an Trennung und Scheidung befassen oder Sie bereits mitten im Trennungsgeschehen sind. Ihnen wird bewusst, wie sehr das Ganze von Ihnen Besitz ergreift und es Ihnen schwerfällt, sich eindeutig mit Zeit und Ruhe Ihren Kindern zuzuwenden. Ständig taucht etwas Neues auf, das zu bedenken ist oder sich nicht in gewohnter Weise klären lässt. Sie wollen wie gewöhnlich an der Seite Ihrer Kinder sein, aber plötzlich fehlen Ihnen die richtigen Worte und Ideen und Sie werden unsicher, wie Sie in dieser besonderen Situation auf Ihre Kinder eingehen und auf sie reagieren können.

Diese Broschüre kann und möchte Ihnen keinen Fahrplan dafür geben. Sie kann Sie aber bei der Suche nach Ihrem Weg unterstützen, wie Sie Ihren Kindern helfen können, die Trennung und Scheidung ihrer Eltern zu bewältigen.

Trennung und Scheidung der Eltern ist für Kinder und Jugendliche ein kritisches Lebensereignis mit hohem Stress

Diese nüchterne Aussage sagt viel und doch nicht viel. Kinder und Jugendliche brauchen Anstrengungen und Herausforderungen im Leben, denn an ihnen wachsen sie. Doch wenn diese zu hoch sind, tritt eine Überforderung ein. Ihre Ressourcen und Fähigkeiten, die sie zur Bewältigung dieser Situation brauchen, reichen nicht oder stehen ihnen aktuell

nicht zur Verfügung. Sie wenden sich dann eher ab, aber Gedanken, Gefühle und körperliche Reaktionen bleiben und bremsen ihre Neugier, ihren Elan und verschaffen ihnen ein permanentes Gefühl von Anstrengung und Ausgeliefertsein. Was brauchen Kinder und Jugendliche, um dieses kritische Lebensereignis, die Trennung und Scheidung ihrer Eltern, zu bewältigen?

Kinder und Jugendliche brauchen Orientierung und Worte

Das Geschehen soll erzählbar, benennbar werden. Bei sehr jungen Kindern begleiten wir unsere Handlungen häufig mit Worten: „Jetzt machen wir das, dann das ...“. Unsere Worte betten das Kind in einen Kokon der Sicherheit, machen die Welt Schritt für Schritt ein bisschen transparenter. Gleiche Dinge bekommen die gleichen Begriffe und irgendwann lernen die Kinder, sie selbst zu denken und erschaffen sich damit ihre Welt. Sie können den Eltern jetzt sagen, was sie sehen und hören, was sie erleben, was sie brauchen. Und so brauchen Kinder und Jugendliche auch jetzt die Worte der Erwachsenen, die ihnen erklären, was gerade in der Familie geschieht bzw. geschehen wird.

Wichtig ist, dass Eltern Worte für das finden, was bleibt:

Wichtig ist, dass Eltern Worte finden.

Sprechen Sie darüber, dass Ihre Liebe und Verbindung zu den Kindern immer bleiben wird und Sie als Eltern bis zu ihrem Erwachsenwerden gemeinsam die Verantwortung für ihr Wohlergehen tragen.

Wichtig ist, dass Eltern Worte dafür finden, was kommt:

Sprechen Sie darüber, wie sich die Trennung auswirken wird: nämlich in einer räumlichen Trennung der Eltern. Es wird zweimal ein Zuhause geben und das familiäre Zusammenleben wird neu und anders organisiert werden.

Wichtig ist, dass Eltern Worte dafür finden, wie alles gestaltet werden wird:

Erklären Sie, wie Sie als Eltern zu Entscheidungen kommen, wie Sie die Ideen der Kinder hören und einbeziehen werden. Formulieren Sie, was jetzt dran ist und was später, und geben Sie den Kindern die Sicherheit, dass sie immer rechtzeitig über den Stand der Dinge informiert werden.

Wichtig ist, dass Eltern Worte finden für das, was gerade schwer ist und einen traurig oder wütend macht: Sprechen Sie darüber, dass alle Zeit für diese Veränderungen und Geduld miteinander brauchen und es wichtig ist, dass alle einander zuhören und jeder ernst genommen wird. Und darüber, dass auch mal etwas ausprobiert werden darf.

Kinder und Jugendlichen brauchen Zeit und Raum für ihre eigenen Gedanken und Gefühle

Sie kennen das bestimmt aus vielen Situationen mit Ihren Kindern: Der Dialog bricht plötzlich ab, Ihr Kind muss unbedingt genau jetzt etwas holen oder etwas Bestimmtes spielen oder es spricht unvermittelt über etwas ganz anderes. Ein Kind tut das, weil es Ihnen (noch) nicht sagen kann, dass es Zeit braucht, weil es gerade nicht weiter weiß, nicht weiß, was es denken soll, nicht weiß, was es fühlt.

Ihr Kind braucht jetzt Ihre Achtsamkeit, ihre Nähe und die Sicherheit, dass später wieder Zeit für einander da ist. Bleiben Sie aufmerksam und leihen Sie Ihrem Kind nicht vorschnell Ihre eigenen Worte für das, was es denken oder fühlen könnte.

Ihr Kind braucht jetzt Ihre Achtsamkeit, ihre Nähe.

Wie in vielen anderen Situationen möchten Sie auch jetzt Erlebnisse mit Ihren Kindern teilen. Sie beschreiben Ihre Emotionen und Ihre Kinder teilen sich in ihrer Art mit. So gestalten Sie Ihren gemeinsamen Erlebnisraum und es ist immer wieder aufs Neue spannend, vom anderen zu hören, wie ein gemeinsames Erlebnis für ihn war. Das ist Ihre Gewohnheit in der zusammen lebenden Familie. So haben Sie bis jetzt Ihre Familiengeschichte gestaltet.

Doch die Gefühle und Gedanken Ihrer Kinder zur Trennung und Scheidung ihrer Eltern können Sie als Erwachsene nur schwer erahnen. Es gibt hier keine Basis für ein gemeinsames Erleben. Sie haben eine tiefgehende und weitreichende Entscheidung für sich selbst und den Lebensweg Ihrer Kinder getroffen. Sie haben schon viel überlegt und erwogen. Sie waren in Gesprächen, im Austausch mit Dritten. Doch für Ihre Kinder beginnt diese Auseinanderset-

zung erst. Sie müssen erst einmal erfassen, was so schwer zu fassen ist. Das erste und spontane Gefühl Ihres Kindes ist Ohnmacht bzw. Hilflosigkeit. Es ist verwirrt, ärgerlich oder wütend, oder es wird ganz, ganz still. Für Ihre Kinder bricht auf eine Art ihre bisherige Welt auseinander. Die Trennung und Scheidung wirkt in alle ihre Lebensbereiche hinein.

Kinder und Jugendliche brauchen Freundinnen und Freunde, Nachbarn, erwachsene Menschen, die an ihnen interessiert sind

Um schwierige Lebensereignisse zu bewältigen, brauchen wir die Fähigkeit, das Ganze zu überdenken, wir brauchen die Fähigkeit, die vielen Gefühle auszuhalten und wir brauchen andere, die uns nahe sind. Kinder brauchen andere, die ganz viel Freude daran haben, zu spielen, zu toben, zu kichern. Die wissen wollen, was eigentlich los ist, oder sagen, dass sie mal nicht daran denken sollen, die mal etwas ganz anderes mit ihnen unternehmen wollen. Andere, die eventuell Ähnliches erlebt haben. Andere, die ein offenes Ohr und ein offenes Herz haben. Mit ihnen können sie eintauchen in das, was auch noch den Alltag und das Großwerden ausmacht. Eintauchen in das, was sie gut können, oder in das, was sie unbedingt lernen möchten, in das, was sie auf das Leben neugierig macht.

Kinder brauchen andere, die ganz viel Freude daran haben, zu spielen, zu toben, zu kichern.

Viele Kinder und Jugendliche haben aber bisher gelernt, dass Familiäres nur in der Familie besprochen wird. **Sie brauchen die Erlaubnis der Eltern, mit anderen darüber zu sprechen und zu zeigen, wie es ihnen mit der Trennung und Scheidung ihrer Eltern geht.** Vielleicht brauchen auch die anderen – die Großeltern, Ihre Freunde, die Freunde der Kinder – diese Erlaubnis. Sagen Sie ihnen, dass es gut ist, wenn sie in ihrer Art mit den Kindern sprechen, sie stärken, etwas mit ihnen unternehmen.

In schwierigen Zeiten können sich viele Menschen Dinge nicht so gut merken, sie schwimmen immer wieder weg. Deshalb ist es wichtig, diese Erlaubnis und andere wichtige Botschaften ab und zu zu wiederholen.

Kinder und Jugendliche können den Sinn einer Trennung nicht verstehen

Wenn wir etwas Schwieriges anpacken, dann tun wir das, weil wir uns ein Ziel gesetzt haben, weil wir etwas unbedingt wollen. Aus diesem Willen holen wir die Kraft und das Durchhaltevermögen, um unser Ziel zu erreichen. Doch die Trennung und Scheidung der Eltern ist nichts, das Kinder sich wünschen, ist nichts, das sie bewältigen wollen. Sie wollen vielleicht den Kummer loswerden, wollen nicht mehr Sehnsucht nach dem anderen Elternteil haben müssen, wollen, dass alles wieder so ist wie früher. Das, was sie begreifen können, sind die Sachverhalte, die ihnen die Eltern mitteilen. Mit ihnen müssen sie nun zurechtkommen.

Aber das Zurechtkommen ist begrenzt, weil es für sie so schwer ist, die Trennung und Scheidung ihrer Eltern zu begreifen. Denn sie wissen noch nicht, was Partnerschaft ist. Sie kennen ihre Liebe zu ihren Eltern und spüren, dass diese immer da sein wird. Sie kennen die Liebe, Verbindung und Zugehörigkeit in der Familie, denn die Eltern sprechen von ihren eigenen Eltern, Geschwistern und anderen Familienmitgliedern, auch wenn diese gerade nicht da sind. Sie spielen immer eine Rolle. Es ist also etwas, das zu einem gehört, das auf eine Art immer bleibt. Diese Liebe und Verbundenheit kennen sie. Und sie kennen Freundschaften und wissen, dass diese einen Tag oder ganz lange dauern können. Da kommen immer wieder neue hinzu, z. B. wenn man in eine andere Schule oder eine andere Kindergartengruppe kommt. Aber die Liebe zwischen Frau und Mann, zwischen Frau und Frau und zwischen Mann und Mann ist für sie eine Welt, über die sie sich nur ein vages Bild machen können. Eltern kennen die Frage ihrer Kinder danach, wie lange sie sich kennen, wie lange sie schon „zusammen“ sind und wie und wo sie sich kennengelernt haben. Die Kinder wissen abstrakt, dass da etwas wie Verlieben zwischen ihren Eltern war, und wenn sie selbst beginnen, sich zu verlieben oder gar den ersten Liebeskummer haben, dann fangen sie an, zu erleben und zu begreifen, was Partnerschaft ausmacht.

Das Zurechtkommen ist begrenzt, weil es für sie so schwer ist, die Trennung und Scheidung ihrer Eltern zu begreifen.

Die Bewältigung bleibt in gewisser Weise unterwegs immer wieder stecken. Es bleiben immer noch Reste und immer wieder tauchen neue Fragen auf. Auf der Suche nach Erklärungen und in ihrer tiefen Verbindung zu ihren Eltern entsteht bei vielen Kindern auch der Gedanke, dass sie vielleicht mit schuld sein könnten an der Trennung der Eltern. Diese Idee, dafür verantwortlich zu sein, bildet beim Kind die Überzeugung aus, Einfluss auf das elterliche Verhalten zu haben. Oder die Kinder versuchen, auf der Ebene der Eltern mitzureden und mitzudenken und versuchen herauszufinden, was sie tun können bzw. müssen, damit alles wieder in Ordnung kommt.

Es kann auch passieren, dass Ihr Kind sich plötzlich ganz anders verhält als sonst. Um von den Gedanken, Phantasien und Gefühlen Ihrer Kinder zu erfahren und ihre Verhaltensweisen zu verstehen, brauchen Sie Behutsamkeit, Achtsamkeit im Kontakt, und Ihr Kind braucht Ihre Aufrichtigkeit.

Wenn einen der Alltag überrollt

Wenn Sie als Erwachsene/r vor oder in einer Trennungsphase sind, dann befinden Sie sich in einer ähnlichen Lage wie Ihre Kinder. Auch Sie stehen vor der Herausforderung, eine schwierige Situation in Ihrem Leben zu meistern. Sie merken vielleicht, dass es Ihnen schwer fällt, Ihren Weg zu finden. Auch in Ihrem Leben sind alle Bereiche von diesem Umbruch betroffen. Und gleichzeitig möchten Sie Ihre Kinder unterstützen und ihnen Rückhalt geben.

Wenn Sie diese Broschüre in die Hand nehmen, dann vielleicht auch deswegen, weil Sie auf der Suche danach sind, wie Sie Ihren Alltag als getrennt lebende Familie gestalten können. Immer wieder stehen neue Fragen im Raum: Plötzlich sollen Sie mitten im Hochsommer an Weihnachten denken oder mitten im Winter entscheiden, wer wann mit wem Sommerferien macht. Bei der Arbeit gibt es spontane Anforderungen, auf die Sie nicht mehr wie früher in kooperativer Absprache mit Ihrem/r Partner/-in reagieren können. Plötzlich sagt Ihnen Ihr Kind, dass es seinen Geburtstag nicht feiern möchte oder nur mit beiden Eltern gemeinsam, während Sie erleichtert sind, dass die eher kurzen Begegnungen der Eltern untereinander endlich entspannter verlaufen. Und Sie stellen fest, dass Sie nun genau das machen müssen, was Ihnen momentan sehr schwer fällt: mit dem anderen darüber sprechen, wie der Alltag der getrennt lebenden Fami-

lie gestaltet wird. Überhaupt: Sie müssen als Eltern so viel bedenken und besprechen, und eigentlich möchten Sie ja gerade Abstand voneinander. Und Pause. Aber das gibt Ihr Alltag nicht her, Ihnen fehlt Kraft, sogar die Kraft, eine Pause zu finden, die Kraft, etwas Schönes zu tun, mit anderen sorglos Zeit zu verbringen. Die Broschüre ElternWissen zum Thema Stress gibt Ihnen viele wichtige und nützliche Hinweise hierzu (vgl. www.agj-freiburg.de/kinder-jugendschutz/elternwissen).

Den Alltag beiseite schieben und sich wirklich mit allen Sinnen dem Lachen, dem Spiel, dem Miteinander und der Natur zuwenden, Lebensfreude tanken, das ist, was Sie brauchen. Und das ist, was Ihre Kinder mit Ihnen und von Ihnen brauchen. Es könnte sein wie Eintauchen in kühles, klares Wasser oder Atmen guter, klarer Luft oder behagliches Sitzen in der Sonne. In oder nach solchen Augenblicken kann etwas entstehen, das der wirbelige Alltag oft nicht hergibt: Sie entdecken, was das Wichtigste für Sie und Ihre Kinder ist. Sie entdecken Ihre Verbundenheit, Ihre Anteilnahme und Fürsorge, Ihre Verantwortung dafür, dass Ihr Kind seinen Lebensweg meistert. Sie entdecken, dass Sie Ihrem Kind etwas versprochen haben, nämlich für es da zu sein. Dass Sie dieses Versprechen als Eltern gegeben haben und dass dies für Ihr Kind so bleiben soll.

Sie entdecken Ihre inneren Werte und Grundhaltungen. Und dabei entdecken Sie vielleicht, dass Ihre innere Welt weder bedrängt noch verändert wird, wenn Ihr Kind Weihnachten mit Ihnen später feiert oder ausgerechnet am gemeinsamen Wochenende zum Fußballturnier muss, obwohl alles anders abgemacht war.

Kinder brauchen Geborgenheit und Sicherheit

Ihre Kinder brauchen – gerade jetzt – Geborgenheit und Sicherheit. Die Trennung und Scheidung ihrer Eltern stellt etwas in Frage, das bislang so selbstverständlich da war wie die Luft, mal wärmend, mal windig. Es stellt etwas in Frage, das sie als große Selbstverständlichkeit in sich tragen: eine Art Zusage innerhalb der zusammenlebenden Familie, immer füreinander da zu sein. Auch wenn ein Elternteil abwesend war, war klar, dass sie bzw. er zu-

Ihre Kinder brauchen – gerade jetzt – Geborgenheit und Sicherheit.

rückkommen würde. Es war auch klar, wo sie bzw. er ist. Es wurde über sie bzw. ihn gesprochen, es wurde Kontakt aufgenommen. Die Verbindung ist nicht abgerissen. Nun kann es sein, dass diese elementare Selbstverständlichkeit für Ihre Kinder Risse bekommt. Sie erleben, dass die Eltern nicht mehr in dieser Weise füreinander da sein möchten und den anderen nicht mehr so wichtig finden wie früher. Sie hören vielleicht Abwertendes, Kritisches vom einen über den jeweils anderen.

Zentral ist und bleibt für Sie als Eltern, das „Wir“ Ihrer Elternschaft lebendig zu halten, die Verantwortung für das Wohlergehen Ihrer Kinder weiter gemeinsam zu tragen und mit Leben zu füllen. Das ist das, was Ihre Kinder brauchen.

Das bedeutet, dass Sie wie in der zusammen lebenden Familie die Sicherheit geben, dass der andere da ist, auch wenn er gerade nicht anwesend ist. Sie brauchen also weiterhin die Sprache und Gewohnheit der „alten“ Familie. Vielleicht brauchen Sie neue Wörter oder neue Bilder. Ältere Kinder brauchen etwas anderes als jüngere. Die Kontaktaufnahme zum abwesenden Elternteil sollte für die Kinder immer erlaubt sein. Sprechen Sie immer wertschätzend über den anderen. Finden Sie Anlässe für gemeinsames

Das bedeutet, dass Sie wie in der zusammen lebenden Familie die Sicherheit geben, dass der andere da ist, auch wenn er gerade nicht anwesend ist.

Erleben und die gemeinsame Begegnungen der gesamten Familie.

Für das gesunde Großwerden Ihres Kindes ist es unerlässlich, dass ihm weiterhin beide Eltern nah sind und es Ihre Unterstützung fühlt, auch wenn Sie gerade nicht da sind, es z. B. weiß, was sie wohl hierzu oder dazu sagen würden. Das gibt ihm eine sichere Basis für sein Werden und Wachsen und dafür, seine eigene Identität auszugestalten.

Auch getrennt lebende Familien werden größer

Neue Partnerschaften entstehen, Geschwister kommen dazu. Und plötzlich haben die Kinder mehr als zwei Großelternpaare. Diese neue soziale Gemeinschaft ist zunächst für alle ungewohnt. Für die „Neuen“ haben wir Wörter wie Stiefmutter, Stiefvater und Stief- oder Halbgeschwister gefunden. Wir sprechen auch von der Patchworkfamilie. Alle diese Begriffe haben einen seltsamen Beigeschmack: Keiner möchte in der neuen Familie stiefmütterlich behandelt werden oder eine halbe Schwester haben. Die neue Familie ist auch kein Flickwerk, aber vielleicht so vielseitig wie eine Patchworkdecke. Da ist jede Familie herausgefordert, ihre eigenen Wörter zu finden. Doch viel wichtiger als Begriffe ist der Kontakt zwischen den Personen, die hinter diesen Begriffen stehen.

Und plötzlich haben die Kinder mehr als zwei Großelternpaare.

Mia hat in der Schule ein Bärenbild gemalt, da sind all die vielen Personen drauf. Aber die Lehrerin meint korrigierend, Aufgabe sei gewesen, die Familie zu malen: die Eltern und die Kinder. Doch hier gibt es nichts zu korrigieren. Mia hat alle in ihr Herz geschlossen und alle gehören zu ihrer Familie. Ein Kind kann mehr als zwei Eltern haben. Mia könnte das Bild sehr gut erklären, sie hat das alles im Blick, es ist ihr Alltag. Sie zu fragen, kann den Erwachsenen helfen, die Individualität der „neuen“ Familie zu verstehen und Kinder dabei zu unterstützen, den Erwachsenen zu vertrauen. Denn sie zeigen mit ihrer Frage, dass sie wissen wollen, was die Kinder denken.

Die Vielfalt hat es aber auch manchmal in sich. Oft sind es die Erwachsenen, die voll neuer Energie lospreschen, und die Kinder warten skeptisch ab. Manchmal kommt es zu wechselseitiger Ablehnung zwischen einzelnen Mitgliedern der „neuen“ Familie. Bindung entsteht nicht schnell und spontan, sondern braucht Zeit und gemeinsame Erlebnisse. Gleichzeitig gilt: Die Erziehungsverantwortung bleibt bei den Eltern und diese geben sie für bestimmte Situationen und Zeiträume weiter. Das Wissen darüber gibt auch den Kindern Sicherheit und macht sie freier darin, den Kontakt zum neuen Partner bzw. der neuen Partnerin der Eltern zu

Bindung entsteht nicht schnell und spontan, sondern braucht Zeit und gemeinsame Erlebnisse.

finden und zu gestalten. **Der/die neue Partner/-in sollte die „alte“ Familie unterstützen und sich darüber im Klaren sein, dass er bzw. sie ihre Erziehungsverantwortung im Auftrag der Eltern ausübt.** Das stärkt die Präsenz aller Erwachsenen und hilft ihnen, ihre Haltungen und erzieherischen Ziele abzustimmen, zu konkretisieren und glaubhaft gemeinsam zu tragen.

Konflikte und Auseinandersetzungen

Konflikte und Auseinandersetzungen gehören zu einer Trennung bzw. Scheidung. Sie als Eltern haben aus bestimmten Gründen den Weg der Trennung bzw. Scheidung gewählt. Auf diesem Weg liegen viele Stolpersteine, die vielleicht auch Sie zum Stolpern gebracht haben: Sie haben viel in die Auseinandersetzung investiert und versucht, Konflikte aus dem Weg zu räumen. Die Kette der gelösten und ungelösten Konflikte mit ihren Verletzungen wurde oder wird immer länger. Mit der

Konflikte und Auseinandersetzungen gehören zu einer Trennung bzw. Scheidung.

Trennung ist der Wunsch verbunden, dies alles hinter sich zu lassen. Paare ohne Kinder gehen auf Abstand und lassen die Zeit für sich arbeiten.

Paaren, die auch Eltern sind, ist dieser Weg verstellt. Für das Wohl ihrer Kinder müssen sie dran bleiben, sie haben die Verantwortung, über die bestehenden Konflikte hinweg die elterliche und erzieherische Gemeinschaft weiter zu festigen. Ihnen läuft die Zeit davon. Ihre Kinder brauchen Sie jetzt. Sie haben keine andere Wahl.

Vielleicht kennen Sie Situationen wie die folgende: In der einen Minute waren Sie noch ganz entschieden, wie Sie eine Sache anpacken wollen, und dann bewirkt ein Wort oder eine Geste des anderen, dass Ihre Gefühle hochschwappen und Sie zurückfallen in vertraute Wortgefechte. Im Streit werden Sie unaufmerksam und wissen später kaum noch, was Sie selbst gesagt haben und was der andere. Sie verstricken sich darin, Recht haben zu wollen und werden dabei immer uneinsichtiger. Ihr Ideenreichtum und Ihre Kompromissbereitschaft bleiben auf der Strecke.

Durch Situationen wie diese verlieren Sie Ihre Kinder und damit den Bezugspunkt für Ihre Gedanken, Überlegungen und Entscheidungen aus dem Blick. Es wird immer komplizierter,

Hilfe von Dritten in Anspruch zu nehmen. Doch genau diese brauchen Sie, wenn Sie immer wieder in Auseinandersetzungen geraten und sich darin verlieren. **Dann brauchen Sie eine dritte Person, die Sie als Eltern anspricht und von Ihnen fordert, aus der elterlichen Verantwortung heraus Überlegungen anzustellen und Entscheidungen zu treffen.** Diese Person kann die Dynamik des Konflikts unterbrechen, Sie aus der Emotion herausführen und Lösungen mit Ihnen erarbeiten, die für alle gut sind. Das können auch Zwischenlösungen sein, die ausprobiert, überdacht und anschließend verändert werden. Diese Person kann Ihnen auch dabei helfen, zwischen den Dingen, die dringend geklärt und geregelt werden müssen, und dem grundsätzlichen Konflikt aus Ihrer Partnerschaft zu trennen. So gewinnen Sie die Zeit, die Sie brauchen, um den Konflikt zu verarbeiten und können trotzdem notwendige Absprachen treffen und für Ihre Kinder da sein.

Es gibt Konflikte, die sich nur sehr schwer oder gar nicht auflösen lassen: Es ist zu viel passiert, das sich nicht rückgängig machen lässt, z. B. gewalttätige Übergriffe, tiefgehende Kränkungen oder Drohungen. Es kann sein, dass Sie auch Ihr Kind in all diesen Spiralen der Eskalation tief verletzt haben und sein Vertrauen zu Ihnen gelitten hat, ohne dass Ihnen das deutlich wurde. Es kann auch sein, dass Sie es überfordert haben und es hineingezogen haben in die elterliche Auseinandersetzung zu Themen und Fragestellungen, die von ihm gar nicht gelöst werden können.

In allen Kommunen gibt es den Allgemeinen bzw. Kommunalen Sozialdienst des Jugendamts, der Ihnen und Ihren Kindern Beratungs- und Unterstützungsangebote öffentlicher oder freier Träger vermittelt. Diese Beratungsangebote sind in der Regel kostenlos. Nehmen Sie Unterstützung an, die Ihnen und Ihren Kindern hilft, sich eine Meinung zu bilden, die Ihnen hilft, als Eltern wieder Gemeinsamkeiten zu entdecken, Konflikte konstruktiv zu lösen und Vereinbarungen zu treffen. Neben diesen individuellen Beratungs- und Vermittlungsangeboten gibt es sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Eltern Gruppenangebote.

Diese Hilfe- und Unterstützungsangebote geben Ihnen für sich oder für Sie gemeinsam einen Ort sowie Raum und Zeit, die es Ihnen eventuell ermöglichen, sich auf andere Art zu erfahren und zeigen, verhärtete Positionen aufzuweichen und Wege zur Versöhnung zu finden.

Vielleicht brauchen sie aber auch Dritte, die helfen, die Neuordnung der Familie von außen zu regulieren: den Familiengerichter, den Verfahrenspfleger, den begleiteten Umgang.

Ja, aber ...

Wenn Sie als Eltern in dieser Broschüre lesen, taucht es da oder dort bestimmt auf, das Aber, oder? Sie finden sich wieder und doch nicht. Sie finden einiges oder vieles richtig und doch nicht. Vielleicht werden Sie auch ärgerlich, dass Sie wieder mit dem Ideal konfrontiert werden, mit dem Anspruch, dass es diese gemeinsame Elternschaft gibt, die man hinter dem Zerwürfnis finden und mit Leben füllen kann und soll.

Sie erleben aber, dass Sie als Eltern mehr und mehr auseinanderdriften und neue unterschiedliche Lebensentwürfe entstehen. Sie bemerken bei sich oder beim anderen, dass Sie sich gerade wirklich nicht abstimmen wollen, nicht kooperieren wollen oder können. Sie entdecken vielleicht, dass Sie auch schon in der zusammen lebenden Familie wenig wirklich kooperativ entschieden haben und dass die Verantwortung für die Kinder unterschiedlich verteilt war. Es war vielleicht stimmig für diesen Lebensabschnitt und hatte gute Gründe. Oder es war noch nie stimmig, hat sich aber so ergeben und Sie sind jetzt mit Ihrer Unzulänglichkeit konfrontiert. Und weil Ihre Kinder etwas anderes brauchen, sehen Sie es auf sich zukommen, dass Sie wieder Kompromisse machen sollen, und genau das wollten Sie doch nie wieder.

Kooperation lebt davon, aufeinander zuzugehen, die eigene Position zu verlassen und die Mitte zu suchen, die schwierig zu finden und meist mit Verzicht verbunden ist. Und nun ist der andere kein Gegenüber, auf das Sie zugehen können. Auch von der anderen Seite spüren sie kein Entgegenkommen, da gibt es möglicherweise nur Forderungen. Sie erleben sich als gefangen. Wenn Sie den anderen ansprechen oder zu etwas auffordern, führt dies zur Eskalation des Konflikts, wenn Sie für den anderen mitplanen oder -entscheiden, gibt es auch Streit. Wenn Sie Vorschlägen um des „lieben Friedens willen“ zustimmen, erleben Sie sich als ausgeliefert und verlieren die Sicherheit und Zuversicht, dass es für Ihre Kinder so gut ist.

Die in dieser Broschüre dargestellten Ideen sind wichtig, ebenso aber Ihre Einwände. Wenn es Ihnen dennoch immer

wieder gelingt, die Perspektive der Kinder einzunehmen, ihre Bindung und Liebe zu beiden Eltern wahrzunehmen und ihre Sehnsucht und auch ihr Recht auf einen lebendigen, kontinuierlichen Kontakt zu beiden Eltern, zu ihren Wurzeln und ihrer Herkunft, dann können sich Ihre Einwände relativieren.

Von den Kindern lernen

Wir können von den Kindern lernen: Sie können mit den Unzulänglichkeiten ihrer Eltern umgehen. Schon immer. Sie wissen, was sie an ihren Eltern haben, was sie von ihnen brauchen. Sie sind manchmal großzügig mit ihnen, dann wieder streng und herausfordernd.

Kinder haben keine Wahl, sie sind mit der Trennung ihrer Eltern quasi gezwungen, in zwei Familien zurechtzukommen. Immer wieder müssen sie den Wechsel hinbekommen, der sie immer wieder neu damit konfrontiert, dass ihre Eltern getrennt sind. Vielleicht gelingt es Ihnen, für Ihre Kinder eine neue Gemeinschaft zu entfalten, in der sie gesehen und geachtet werden, in der sie sich entfalten können und die Unterstützung von den Erwachsenen annehmen können.

Ihre Kinder werden ihren eigenen Weg finden müssen. Ihre Entwicklung in den Blick zu nehmen und ihre Bedürfnisse zu achten, bedeutet: ihnen zuhören, mit und von ihnen lernen, mit Zuversicht in die Zukunft blicken und auch von ihnen lernen, wie es sich in einer getrennt lebenden Familie zusammen leben lässt.

Kinder haben das Recht auf eine eigene Meinung

Kinder haben das Recht, sich eine eigene Meinung zu bilden, gehört und beteiligt zu werden. Dieses Recht ist in der UN-Kinderrechtskonvention festgelegt. Es gehört zu den elterlichen Aufgaben, diesem Grundrecht Geltung zu verschaffen. Sie sind aufgefordert, den Rahmen und die Bedingungen dafür zu schaffen, dass Ihre Kinder sich eine Meinung bilden und diese einbringen können bei Entscheidungen, die sie betreffen. Das erfordert den Mut und die Aufrichtigkeit, den Kindern

Kinder haben das Recht, sich eine eigene Meinung zu bilden, gehört und beteiligt zu werden.

eine eigene Meinung zuzugestehen und ihnen den Raum zu geben, diese zu entwickeln.

Das Eigene zu finden, ist für Kinder nicht immer leicht. Ihre Haltungen und Meinungen sind noch nicht gefestigt. Sie sind emotional und auch intellektuell in einer abhängigen Position, also auch leicht beeinflussbar. Sie können nicht weit nach vorne planen. Aber sie sind oft überraschend schnell beim Kern der Dinge. Je mehr Unterstützung sie erfahren, desto leichter fällt es ihnen, sich zu zeigen und sich einzubringen.

Das Eigene zu finden, ist für Kinder nicht immer leicht.

Indem sie sich zeigen und einbringen, können sie aktiv werden, sind dem Geschehen nicht nur ausgeliefert. Dafür brauchen sie aber Zeit. Denn in Trennungssituationen wird von Kindern häufig gefordert, etwas zu planen oder zu entscheiden, was sie bisher gar nicht selbst zu überlegen brauchten.

Das Zutrauen und der Respekt ihrer Eltern dafür, dass sie sagen, was ihnen wirklich auf dem Herzen liegt, hilft Kindern, sich auch in schwierigen und von Brüchen und Umbrüchen bestimmten Zeiten als Handelnde zu erleben. Sie werden sich dabei ihrer selbst bewusst, dürfen Scheu und Angst ablegen und entdecken Kraft und Zuversicht.

Hilfreiche Adressen und Informationen

Bücher

- **Homeier, S., Siegmann-Schroth, B. (2011): Aktion Springseil.** Ein Kinderfachbuch für Kinder, deren Eltern sich getrennt haben. Mabuse-Verlag. Frankfurt am Main.

Das Buch integriert auf hervorragende Art und Weise ein Bilderbuch, einen Ratgeber für Kinder und Eltern oder andere Erwachsene, ein sehr anregendes Buch für das gemeinsamen Lesen und den gemeinsamen Austausch zu praktisch allen Themen rund um Trennung und Scheidung.

- **Maxeiner, A./Kuhl, A. (2011): Alles Familie.** Vom Kind der neuen Freundin vom Bruder von Papas früherer Frau und anderen Verwandten. Klett Kinderbuch. Leipzig.

Liebevoll und witzig wird die bunte Familienwelt dargestellt.

- **Largo, R. H./Czernin, M. (2015): Glückliche Scheidungskinder.** Was Kinder nach der Trennung brauchen. Piper. München.

Der Scheidungsratgeber für Eltern. Mit Fragen, Antworten und Beispielen, kleinen Zusammenfassungen, vielen wichtigen Hinweisen. Alle Überlegungen sind sehr klar entlang den Entwicklungsbedürfnissen der Kinder entfaltet.

Kinderbücher

- **Brown, L. K./Brown, M. (1994): Scheidung auf dinosaurisch.** Ein Ratgeber für Kinder und Eltern. Carlsen. Hamburg.

Dieser Klassiker ist immer noch aktuell, ein Comic mit schönen Bildern, die sehr klar die Stationen der Trennung und Scheidung aufzeigen.

- **Randerath, J./Sönnichsen, I. (2008): Fips versteht die Welt nicht mehr.** Wenn Eltern sich trennen. Thieme-mann. Stuttgart/Wien.

Fips entdeckt, dass er von beiden Eltern etwas in sich trägt und doch auch einzigartig und besonders ist. (ab 3 Jahre)

- **Gray, K. (2009): Elternkleber.** Edelkids. Hamburg.

Ein kleiner Junge sucht den Kleber, um die Eltern wieder zusammen zu kleben. In Reimen. (ab 4 Jahre)

- **Masurel, C./MacDonald Denton, K. (2012): Ich hab euch beide lieb!** Wenn Eltern sich getrennt haben. Brunnen Verlag. Giessen/Basel.

Anna hat einfach alles doppelt, sie hat sogar zwei Haustüren. (ab 4 Jahre)

- **Krause, U. (2010): Wann gehen die wieder?** Berlin Verlag. Berlin.

Mit viel Humor beschreibt die Autorin das Leben der Koferkinder in einer Patchworkfamilie. (ab 4 Jahre)

Internet

- www.bke.de: online-Beratung für Jugendliche und Eltern, Filter für die Beratungsstellensuche, fachliche Hilfen, Wissenswertes, Literaturverweise etc.
- www.ehe-familie-lebensberatung.de: Informationen zu den 18 Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen der Erzdiözese Freiburg, Onlineberatung
- www.drs.de/rat-und-hilfe.html: Informationen zu den psychologischen Beratungsstellen der Diözese Rottenburg-Stuttgart
- blog.begleiteter-umgang.de: Vernetzung und Erfahrungsaustausch
- www.dajeb.de: online-Beratungsführer für alle Beratungsstellen bundesweit, Broschüren zum Download oder zum Bestellen
- www.dji.de: Informationen über Forschungsaktivitäten und -ergebnisse, breite Palette an Publikationen, z. B. Broschüren und DVDs
- www.familienhandbuch.de: Artikel, Antworten, Stellungnahmen zu vielen Familienthemen, auch zu Trennung und Scheidung.
- www.fruehe-kindheit-online.de: interdisziplinäre Fachzeitschrift rund um Säuglinge und Kleinkinder im Alter von null bis sechs Jahren, herausgegeben von der Deutschen Liga für das Kind. Erhältlich sind u. a. die Broschüren „Wegweiser für den Umgang nach Trennung und Scheidung“ und „Eltern vor dem Familiengericht“.
- www.kinderimblick.de: Das Kursangebot „Kinder im Blick“ richtet sich an Eltern in Trennung. Auf der Internetseite finden Sie die Beratungsstellen, die ein solches Kursangebot anbieten.
- www.kinder-lassen-sich-nicht-scheiden.de: Ein Film von Heike Mundzeck und Holger Braack. Luzifilm, Hamburg 2013, im Auftrag der Deutschen Liga für das Kind, 63 Minuten, DVD.
- www.netzwerk-kinderrechte.de: enthält u. a. die Kinderrechte im Originalwortlaut.
- www.trennungskind.de: Informationen und Tipps sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Erwachsene.
- www.trennungsvaeter.de: Dieser Verein setzt sich dafür ein, blockierende Mütter und Väter ebenso wie Jugendämter, Gerichte oder Gutachter zum Überdenken ihres Tuns zu bringen, und den Kontakt zwischen Vater bzw. Mutter und Kind wieder herzustellen bzw. zu intensivieren.
- www.vamv.de: Der Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) unterstützt die Alleinerziehenden durch aktuelle Informationen, Beratung und Lobbyarbeit.

Themen

- Nr. 1 Web 2.0
- Nr. 2 Suchtmittel
- Nr. 3 Muss Strafe sein?
- Nr. 4 Rechtsextremismus
- Nr. 5 Sexuelle Gewalt unter Jugendlichen
- Nr. 6 Facebook & Co.
- Nr. 7 Wege in den Beruf
- Nr. 8 Trauer bei Kindern und Jugendlichen
- Nr. 9 Stress bei Kindern und Jugendlichen
- Nr. 10 Selbstverletzendes Verhalten
- Nr. 11 Wenn Eltern sich trennen...

Weitere Themen sind in Planung.

Die Ausgaben der Reihe ElternWissen sind zwei Wochen nach Erscheinen digital verfügbar unter:

www.agj-elternwissen.de

Kooperationspartner



**Schulstiftung der
Erzdiözese Freiburg**
Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts



Malteser
...weil Nähe zählt.

