

Christine Meier Rey, Max Peter

Eltern bleiben

Informationen und Tipps
für Eltern in Trennung



Inhalt

Liebe Eltern	5
Spannungen und Konflikte zwischen den Eltern	6
Kinder erleben Spannungen und Konflikte mit	7
Wie informieren wir unsere Kinder?	7
Häufige und heftige Streitereien der Eltern	8
Inseln der Sicherheit für die Kinder	8
Bedrohung und Belastung der Kinder durch Streit der Eltern	9
Oft bleibt für die Kinder wenig Energie übrig	10
Kinder nutzen den «neuen» Erziehungsstil	11
Tipps für den Alltag mit Kindern	11
Bleiben oder weggehen? Die zermürende Zeit der Ungewissheit	12
Was passiert mit dem Kind, wenn Vater oder Mutter auszieht?	13
Hilfe von außen annehmen	13
Veränderungen des Umfeldes bei Trennung der Eltern	14
Vertrautes weiterhin pflegen	14
Angst vor Verlust von Freundinnen und Freunden	15
Hoffnung eines Elternteils auf Versöhnung	16
Versuche der Kinder, ihre Eltern wieder zusammenzubringen	16
Wünsche der Kinder akzeptieren	17
Anpassung an die veränderte Lebenssituation	18
Kinder brauchen Zeit und Geduld	19
Schwierigkeiten der Kinder ernst nehmen	19
Trennung bedeutet persönliche Krise, aber auch Chance für Neues	20
Kinder können die Trennung der Eltern unbeschadet überwinden	21
Sich Ruhe und Zeit nehmen	21
Getrennte Paare bleiben Eltern	22
Kinder brauchen beide Eltern	23
Kinder möchten sich eine eigene Meinung zu Mutter und Vater bilden	23
Ein Elternteil lebt nicht mehr mit der Familie zusammen	24
Das Besuchsrecht – der persönliche Verkehr	25
Tipps für die Gestaltung von Besuchstagen	26

Kinder vermissen den abwesenden Elternteil	27
Kinder konzentrieren sich im Alltag auf einen Elternteil	28
Ein Elternteil trägt die Hauptverantwortung für die Kinder	28
Kinder verbringen gleich viel Zeit mit Mutter und Vater	29
Tipps für Getrennterziehende	29
Unterstützungsangebote bei Trennung	30
Die Paartherapie	30
Die Paarberatung	30
Die Familienmediation	30
Gruppen für Kinder, deren Eltern auseinandergehen	31

Liebe Eltern

Sind Sie in Ihrer Partnerschaft an einem Punkt angelangt, an dem Sie, nicht mehr weiterkommen? Suchen Sie nach Antworten auf Fragen zur Gestaltung der nahehelichen Elternschaft?

Sie machen sich Sorgen um Ihre Kinder, die Ihre Probleme zum Teil mitbekommen: Was geht in den Kindern vor? Wie sollen die Kinder über die schwierige Situation informiert werden? Wie werden sie reagieren? Was können Fachpersonen für sie tun? Wie regeln Fachpersonen die Kinderkontakte zum auswärts wohnenden Elternteil?

Auf solche Fragen gibt Ihnen diese Broschüre Antwort. Sie vermittelt Ihnen Anregungen und konkrete Tipps, wie Sie Ihre Kinder durch die schwierige Zeit begleiten können.

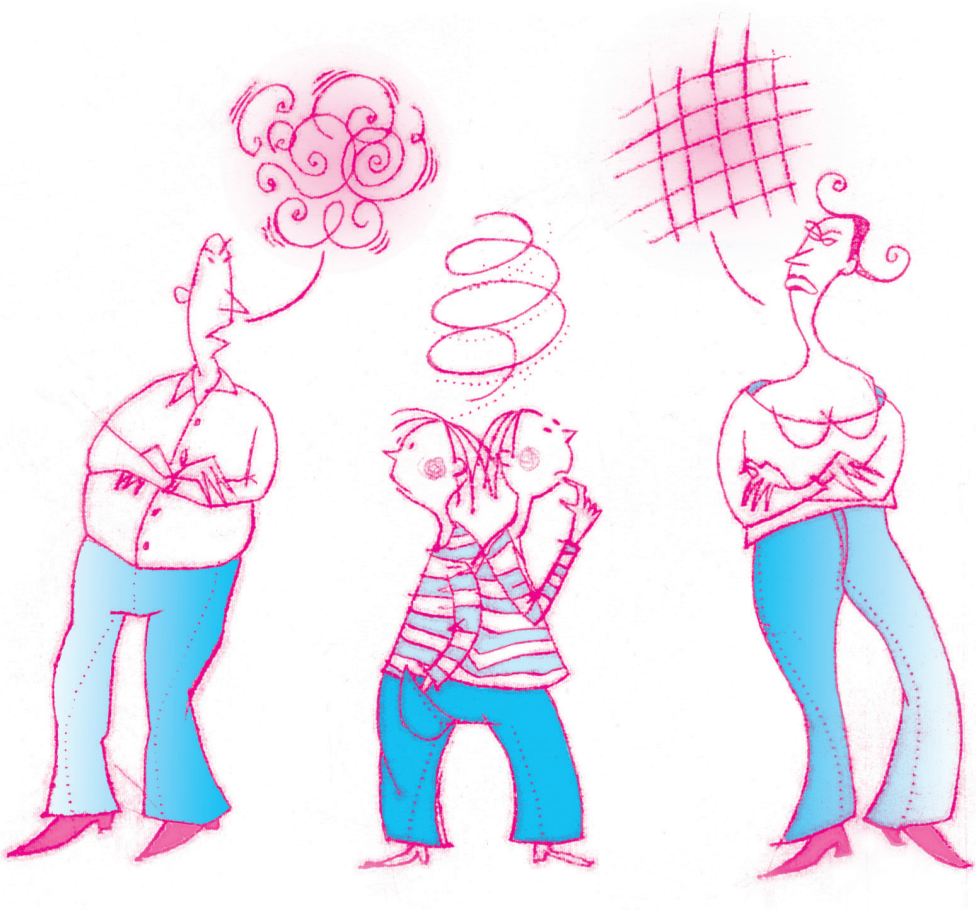
Kinder fühlen sich ernst genommen, wenn sie möglichst früh erfahren, dass sich in ihrer Familie etwas verändert. Es ist für sie wichtig zu erleben, dass sich ihre Eltern aktiv darum bemühen, Schwierigkeiten anzugehen und nach kindgerechten Wegen zu suchen. Auch dann, wenn die Trennung oder Scheidung unausweichlich ist.

Einschneidende familiäre Veränderungen können für alle Beteiligten schmerzhaft sein. Für Kinder ist es hilfreich, wenn sie spüren, dass die Eltern einander respektieren und weiterhin das Leben mit ihnen teilen.

Spannungen und Konflikte zwischen den Eltern

Es ist nicht die erste schwierige Zeit, die das Paar erlebt, doch dieses Mal ist die Krise tief greifend.

Seit Längerem liegen Spannungen in der Luft, die immer wieder aufbrechen und zu Reibereien führen. Es kommt häufig zu Streitereien. Die belastende Situation ist für beide Partner schwer ertragbar. Sie gehen sich aus dem Weg und unternehmen nur noch wenige Dinge gemeinsam.



Kinder erleben Spannungen und Konflikte mit

Eheliche Schwierigkeiten lassen sich vor den Kindern kaum verbergen. Kinder nehmen schon die ersten Anzeichen eines Konfliktes wahr. Sie registrieren, wenn sich die Eltern auf andere Weise begegnen.

Die meisten Kinder kennen das Wort «Scheidung» aus ihrem nächsten Umfeld. Vertragen sich die eigenen Eltern nicht mehr, fragen sich Kinder bald einmal: Lassen sich nun auch meine Eltern scheiden?

Wie informieren wir unsere Kinder?

Kinder haben ein Anrecht darauf, frühzeitig zu erfahren, wenn sich in der Familie etwas verändert.

Sie sollen nicht allein gelassen werden mit ihren Ahnungen, Fantasien und Ängsten. Sobald sie ungewohnte Reaktionen und Äußerungen der Eltern mitbekommen, machen sie sich dazu ihre eigenen Gedanken und Sorgen: Erzählt zum Beispiel die Mutter ihrer Freundin am Telefon von der «Ehekrise» und erklärt sie nachher gegenüber den Kindern, es sei alles in Ordnung, zweifeln die Kinder an ihrer eigenen Wahrnehmung. Damit Kinder lernen, ihren Beobachtungen zu vertrauen, müssen ihre Fragen beantwortet werden.

«Mama, was ist eine Ehekrise?» Für die Antwort brauchen Sie nicht weit auszuholen. Versuchen Sie, möglichst das zu beantworten, was Ihr Kind wissen will: «Wir vertragen uns in letzter Zeit nicht mehr so gut und haben deshalb zusammen eine schwierige Phase.»

Die Kinder spüren so, dass es um eine Krise als Paar geht und Sie als Eltern weiterhin für die Kinder da sind.

Häufige und heftige Streitereien der Eltern

Eine Trennung ist ein sehr emotionaler Prozess, oft begleitet von gegenseitigen Vorwürfen, Wut und Aggressionen, Verletzungen und Enttäuschungen. Das Gemeinsame rückt in den Hintergrund, die Differenzen dominieren.

Die Partner können nicht mehr in Ruhe miteinander reden und einander nicht mehr zuhören. Gespräche führen entweder zu Streitereien oder bleiben letztlich ganz aus und machen der Sprachlosigkeit Platz.

Häufige und heftige Streitereien und auch sprachlose Spannungen zwischen den Eltern wirken sich negativ auf die Kinder aus.

Inseln der Sicherheit für die Kinder

Auch wenn Sie sich als Paar streiten oder aus dem Weg gehen: Als Eltern sollten Sie sich gegenseitig respektieren und unterstützen. Vermitteln Sie Ihren Kindern das Gefühl der Sicherheit: «Du kannst dich auf uns verlassen. Wir haben zwar zusammen Probleme, aber für dich sind wir beide weiterhin da.»

Es lässt sich kaum vermeiden, dass Sie auch mal vor den Kindern streiten. Vermeiden Sie persönliche Beleidigungen. Lassen Sie die Kinder aus dem Spiel. Sie sollen in ihrer Kinderrolle bleiben dürfen. Sobald sie in den Streit einbezogen werden, ergreifen sie Partei für den vermeintlich schwächeren Teil und geraten in Loyalitätskonflikte.

Sagen Sie den Kindern, dass sie nichts getan haben, das den Ehestreit verursachte.

Für Kinder ist es wichtig zu erfahren, dass in ihrem Leben manches trotzdem problemlos funktioniert. Halten Sie deshalb möglichst am gewohnten Tagesablauf fest.

Kinder erleben die vertrauten Momente als Inseln der Sicherheit.