

Wenn sich Eltern trennen...

Februar 2013

...so leiden auch die Kinder. So hart und kurz dies auch formuliert ist, es trifft meiner Erfahrung nach jedenfalls den Nagel auf den Kopf. Für jedes Kind, das von einer Trennung oder Scheidung seiner Eltern betroffen ist, bricht im ersten Moment eine Welt zusammen. Gleichzeitig kann es natürlich jedenfalls besser sein, eine kaputte Beziehung zu trennen als sie fortzuführen!

Kinder lieben Ihre Eltern! Das hat die Natur so eingeführt und ist bei allen Kindern gleich. Lassen sich die Eltern scheiden, so denken Kinder unweigerlich, dass sich die Eltern auch von ihnen trennen wollen. Bei den meisten Eltern ist es in weiterer Folge so, dass sie aufgrund des einschneidenden Ereignisses selber emotional so derart davon betroffen sind, dass es schon ungeheuer schwer ist, die eigenen Gefühle zu verwalten. Gleichzeitig gibt es da aber auch ein oder mehrere Kinder – wie soll man jetzt auch noch dafür die Zeit aber vor allem auch die Kraft aufbringen, den Kids den nötigen Halt und die erforderliche Stabilität zu geben?

Was brauchen Kinder in so einer Situation?

Geben Sie Ihren Kindern Antworten auf Ihre Fragen – natürlich in altersgemäßer, kindgerechter Form. Unterlassen Sie es jedoch gleichzeitig, die Kids in Ihre Paarkonflikte hineinzuziehen. Sie trennen sich als Paar, als Mann und Frau, nicht jedoch als Mama und Papa. Mit der Liebe zueinander ist etwas passiert, die Liebe zu den Kindern als Eltern jedoch darf darunter nicht leiden.

Vermeiden Sie es, die Kinder dazu zu benutzen, den jeweils anderen Elternteil auszuspienieren. Fragen zum neuen Haushalt, der neuen FreundIn des jeweils anderen sind für die Kinder nahezu nicht zu beantworten.

Nehmen Sie den Kindern die Angst, dass Sie Schuld am Scheitern der Beziehung haben. Jedes Kind sucht zunächst die Schuld bei sich. Nur wenn Sie als Mama und Papa immer wieder klar stellen, dass dies nichts mit den Kindern zu tun hat, werden die Kids die Situation entsprechend verarbeiten können.

Denken Sie daran, dass die neue Situation nicht nur für Sie selber belastend ist. Auch für Ihr Kind ändert sich meist eine Menge: möglich sind ein Wohnortwechsel, damit verbundener Schulwechsel, Verlust des geliebten Haustieres, neue Freunde, neue PartnerInnen der Eltern, Besuchsregelungen,....



eine Menge an Umstellung, die auch für die Kinder erst einmal zu bewältigen ist.

Geben Sie auch Ihren Kindern die Chance, sich entsprechend mit der neuen Situation zu arrangieren. Helfen Sie ihnen und zögern Sie nicht, sich professionelle Unterstützung zu holen, damit aus der Situation kein Schrecken ohne Ende sondern nur ein Ende mit Schrecken wird.

Manuela Kohlert
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Dipl. Ehe- und Familienberaterin
Mental-, Intuitions- u. Bewusstseinstrainerin
Tel: 0680 / 20 87 250
e-mail: info@eltern-und-erziehung.com
home: www.eltern-und-erziehung.com