



Was hilft Kindern, die Trennung der Eltern besser zu überstehen?

Die Quellenangaben für diese Tipps finden Sie am Schluss des Dokuments. In den angegebenen Büchern finden Sie wertvolle praktische Beispiele für den Alltag.

VOR DER TRENNUNG

- Das Kind bezieht Konflikte zwischen den Eltern immer auf sich selbst, fühlt sich verantwortlich und ist damit überfordert. Es erlebt negative Gefühle, die zwischen den Erwachsenen geäussert werden, selbst als Verunsicherung oder Ablehnung. Für die Kinder ist deshalb hilfreich, wenn ihnen klar gesagt wird, dass sie mit dem Konflikt der Eltern nichts zu tun haben. Dem Kind sollte auch immer wieder versichert werden, dass beide Eltern das Kind lieben und sich immer um das Kind kümmern werden, auch wenn sie auseinandergehen, und dass die Eltern in der Lage sind, ihre Konflikte selbst zu lösen.
- Für ein Kind ist hilfreich, wenn es auf die Trennung oder Scheidung und allfällige Wechsel in seinem Leben vorbereitet wird. Zieht ein Elternteil völlig unverhofft aus, kann das für das Kind traumatische Folgen haben. Den Kindern hilft eine gemeinsame oder miteinander abgesprochene Mitteilung der Eltern, dass sie sich trennen oder scheiden lassen. Für kleinere Kinder sind diese Begriffe zu abstrakt, hier ist sinnvoll, auf die Fragen der Kinder zu reagieren.
- Für das Gespräch mit den Kindern sollte ein Moment gewählt werden, in welchem es den Eltern möglichst gut geht. Kindern hilft, wenn die Eltern ihnen mitteilen, dass die Ehe zwar gescheitert ist, dass sie aber sehr dankbar dafür sind, dank dieser Ehe Eltern des Kindes geworden zu sein.
- Langfristig sind nicht die Worte entscheidend, sondern die Erfahrungen, die das Kind macht. Fühlt es sich auch nach der Veränderung bei beiden Elternteilen geborgen, kann es mit der Situation besser umgehen.
- Eltern, die ihre Kinder zu Verbündeten gegen den andern Elternteil machen, schaden dem Kind nachhaltig. Das Kind ist mit dieser Rolle überfordert und wird in seiner Entwicklung behindert.
- Für Kinder entlastend ist, wenn die Eltern die Ausgestaltung des Besuchsrechts zusammen festlegen und diesen Entscheid nicht den Kindern überlassen. Die Kinder sind damit

überfordert. Die Kinder können aber durchaus ihre Bedürfnisse anmelden (z.B. dass sie an den Wochenenden regelmässig an den Spielen ihrer Fussballmannschaft oder den Übungen der Pfadfinder teilnehmen oder in ihrer Schulklasse bleiben möchten). Diese Bedürfnisse sollten wenn möglich beim Entscheid der Eltern berücksichtigt werden.

- Hilfreich für ein Kind ist, wenn sich sein Umfeld nicht verändert (Bezugspersonen, Wohnsituation, Schule/Kindergarten, Freundeskreis etc.).
- Für Kinder sind Bezugspersonen zentral. Eine Bezugsperson ist eine dem Kind vertraute, verlässliche und verfügbare Person, die mit dem Kind angemessen umgeht. Fällt durch die Trennung eine solche Bezugsperson weg, sollten sich die Eltern fragen, wer diese Rolle (vorübergehend) übernehmen könnte. Vielleicht gibt es Verwandte, Bekannte oder Nachbarn, welche dem Kind jene Stütze sein können, welche Eltern in Krisenzeiten selbst nicht mehr sind.

ZEIT NACH DER TRENNUNG

- Den Kindern helfen Eltern, die sich täglich für sie Zeit nehmen und über die eigenen Gefühle sowie die Gefühle des Kindes sprechen. Gelingt es den Eltern, ohne Schuldzuweisung zu erklären, warum die Trennung notwendig war und dass daraus auch Gutes entstehen kann, ist das für die Kinder entlastend.
- Kinder leiden, wenn ihre Eltern einander schlecht machen oder vom Kind verlangen, dass es gewisse Dinge gegenüber dem andern Elternteil verschweigt.
- Je nach Alter des Kindes können folgende Gesprächsangebote hilfreich sein:

<https://perspektive-tg.ch/paar-familien-jugendberatung/unser-beratungsangebot/tuschki/>

- Eltern sollten auch auf die eigenen Bedürfnisse achten. Konzentrieren sie sich nur noch auf das Kind, engen sie es ein und behindern es in seiner Entwicklung. Gelingt es den Eltern, durch eigene Alltags- oder Freizeitaktivitäten (Hobby, Weiterbildung, Kontakt zu Freunden) das innere Gleichgewicht wieder herzustellen, hilft das auch dem Kind.
- Eltern sollten neben der äusseren auch eine innere Distanz zum Expartner erhalten. Gelingt es, den physischen Schmerz der Trennung auszusprechen, den Partner loszulassen und von ihm Abschied zu nehmen, werden die Eltern sich mit der Entwicklung der Beziehung versöhnen können. Davon profitieren die Kinder sehr. Für diesen Schritt kann die fachliche Hilfe von Therapeutinnen und Therapeuten hilfreich sein.

- Sich von Altlasten zu befreien hilft, den Blick in die Zukunft zu richten. Dabei kann z.B. folgender echt oder fiktiv mit dem Partner geführte Dialog helfen: „Ich bin mit Dir eine Bindung eingegangen, weil Du mir einmal viel bedeutet hast. Ich habe Dir das gegeben, was ich Dir geben konnte. Für das, was mich zum Entscheid der Scheidung geführt hat, übernehme ich meinen Verantwortungsanteil, und ich überlasse Dir deinen Verantwortungsbereich. Ich danke Dir für die guten Zeiten.“ Falls Eltern bereit sind, ihren Konflikt zu bewältigen (Trauerarbeit, Akzeptanz des andern und der Situation, Verzeihen der gegenseitigen Fehler), stehen die Chancen für eine gesunde Entwicklung der Kinder sehr gut.
- Kinder sollten auf keinen Fall die Rolle des fehlenden Partners übernehmen. Realisiert ein Elternteil, dass das Kind diese Rolle einnehmen will, sollte dem Kind mitgeteilt werden, dass diese Hilfe und Unterstützung nicht notwendig ist. Am besten teilt man dem Kind andere erwachsene Personen mit, an die sich der Elternteil bei Bedarf wenden kann (z.B. Grosseltern, Freunde, Nachbarn, Therapeuten etc.). Die Kinder überfordern sich mit der Rolle des Partnerersatzes.
- Für die Kinder ist wichtig zu spüren, dass die Eltern über die Erziehung grundsätzlich gleicher Meinung sind und sich in ihrer Vater- oder Mutterrolle anerkennen und unterstützen. Die Eltern sollten verschiedene Erziehungsstile kommentieren mit: „Bei mir gilt das, beim Vater/bei der Mutter jenes“. Damit für das Kind klar ist, dass der Erziehungsstil des andern toleriert wird, an diesem Ort aber eine andere Regel gilt.
- Die Eltern sollten bezüglich der Interessen und Entwicklung des Kindes regelmässig kommunizieren und sich unterstützen, um das reibungslose Besuchsrecht zu fördern. Kinder leiden unter mangelnder organisatorischer Abstimmung zwischen den Eltern.
- Wenn beide Elternteile den Kindern nach der Trennung zeigen, wie sie leben, arbeiten oder mit welchen Personen sie befreundet sind, können keine für das Kind negative Mythen entstehen. Sieht das Kind die Realität, kann es sich davon ein Bild machen. So wird der abwesende Elternteil nicht zu einem Fantasiegebilde.
- Wenn es den Kindern schlecht geht, ist daran nicht die Trennung oder Scheidung „an sich“ schuld, sondern die unzureichende Befriedigung ihrer Bedürfnisse (Zuwendung, Geborgenheit).
- Derjenige Elternteil, der das Kind im Alltag betreut, sollte das Besuchsrecht des andern Elternteils fördern und unterstützen. Der gute Kontakt zum andern Elternteil ist für die Entwicklung des Kindes wichtig (auch per Post, Email, telefonisch). Bei den Telefonaten ist bei

jüngeren Kindern sinnvoll, dass regelmässig am gleichen Tag zur gleichen Zeit telefoniert wird, damit sich die Kinder darauf einstellen können. Hat das Kind keine Lust, zum andern Elternteil zu gehen, sollte es dazu ermuntert werden. Nimmt der Elternteil sein Besuchsrecht ohne Grund und Vorankündigung nicht wahr, könnte zusammen mit dem Kind z.B. eine Zeichnung und ein Brief an diesen Elternteil gesendet werden, dass das Kind den Vater oder die Mutter gerne sehen würde. Oft ist wertvoll, wenn das Kind geliebte Gegenstände zum andern Elternteil mitnehmen kann (Stofftiere, Bücher, Lieblingskissen etc.).

- Der besuchsberechtigte Elternteil kann vor dem Wochenende mit dem Kind telefonisch besprechen, was sie am Wochenende gemeinsam machen könnten. Wichtig ist, dass die Termine regelmässig wahrgenommen werden. Ist dies aus irgendeinem Grund nicht möglich, sollte das Kind vom Besuchsberechtigten selbst darüber informiert werden, damit das Kind versteht, dass es nichts mit dieser Entwicklung zu tun hat, dadurch weniger enttäuscht ist und sich nicht schuldig fühlt.
- Falls möglich sollte das Kind bei jenem Elternteil, der das Besuchsrecht hat, ein eigenes Zimmer haben und dieses zusammen mit dem Elternteil einrichten. Ist dies aus Platzgründen nicht möglich, kann eine Spiel- oder Arbeitsecke für das Kind zusammen mit diesem eingerichtet werden.
- Das Kind sollte während des Besuchswochenendes von den Erlebnissen im Alltag erzählen können und auch während des Besuchswochenendes ganz normale Dinge tun, wie z.B. Zimmer aufräumen, spielen, musizieren oder Tiere füttern, damit das „Besuchsfühl“ wegfällt.
- Das vom Besuchsrecht zurückgekehrte Kind sollte über seine Erlebnisse beim andern Elternteil befragt werden, damit es merkt, dass zwischen diesen beiden Welten eine Verbindung besteht (aber nicht aushorchen, z.B. zur neuen Partnerin des Expartners etc. und auch akzeptieren, wenn es nicht erzählen mag).
- Die Heimkehr kann dem Kind z.B. mit einem guten Essen und viel Zuwendung erleichtert werden.
- Oft braucht es Zeit, bis sich das Besuchsrecht eingependelt hat. Hier können Eltern ihrem Kind aufzeigen, dass das ganz normal ist und mit der Zeit besser wird, wenn sich alle daran gewöhnt haben.
- Manche Kinder reagieren auf den Wechsel von einem Elternteil zum andern mit psychosomatischen Beschwerden (z.B. Erbrechen, Bauch- und Kopfschmerzen, Fieberschüben

oder Schmerzen im Knie etc.). Damit drückt das Kind etwas aus, was es nicht in Worte fassen kann, z.B. „Ich bin sehr aufgeregt, wenn ich den Vater sehe, und deshalb dreht es mir den Magen um. Ich kann nichts dagegen tun. Ich erbreche aber nicht, weil ich meinen Vater nicht lieb habe, sondern weil ich völlig durcheinander bin, wenn ich ihn nach so langer Zeit wieder sehe.“ Diese Beschwerden werden von Eltern schnell dahin gedeutet, dass das Besuchsrecht dem Kind schadet und aufgehoben werden sollte. Dem Kind würde aber vielmehr helfen, wenn die Eltern diese Symptome – allenfalls mit Hilfe von Ärzten oder Kinderpsychologen – zu verstehen und damit umzugehen lernen.

- Kinder sollten nicht als Briefträger benutzt werden. Die Eltern sollten sich entsprechende Anliegen direkt mitteilen (z.B. dass das Geld noch nicht bezahlt wurde, dass das Kind in ein Lager geht und hohe Kosten entstehen, dass es Änderungen bezüglich des Besuchsrechts gibt etc.).

ANHÖRUNG DER KINDER

- Oft sind Eltern dagegen, dass ihre Kinder im Rahmen der Trennung oder Scheidung angehört werden. Für die Kinder selbst kann dieses Gespräch mit der Richterin oder dem Richter aber die erste und einzige Möglichkeit sein, sich zu den eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu äussern. Wichtig ist deshalb, dass dem Kind diese Möglichkeit gegeben wird, ohne dass die Eltern versuchen, das Kind zu beeinflussen. Das Kind kann nicht selbst entscheiden, zu welchem Elternteil es kommt, diesen Entscheid fällt immer das Gericht und die Kinderanhörung ist ein Aspekt unter mehreren. Das Gespräch dient für die Richter dazu, ein Bild von allen Familienmitgliedern und deren Bedürfnissen zu erhalten. Sind sich die Kinder bewusst, dass sie keine Verantwortung für den Entscheid tragen, ist dieses Gespräch für sie oft entlastend.
- Die Kinder werden sehr entlastet, wenn die Eltern selbst entscheiden, bei wem sie leben sollen. Auch wenn Kinder die Frage, bei wem sie lieber leben möchten, als ein „ernst nehmen“ empfinden können, ist der Entscheid gegen einen Elternteil für ein Kind sehr belastend. Dieses Stellungnehmen für einen Elternteil kann ein Kind bis ins Erwachsenenalter bedrücken. Kinder können sich aber auf jeden Fall dazu äussern, ob alle Geschwister gerne zusammen bleiben möchten, ob sie in der alten Wohnung/alten Schule bleiben möchten etc.

BETREUUNGSMODELLE

- Oft möchten beide Elternteile nach der Trennung oder Scheidung weiterhin eine wichtige Rolle im Leben ihrer Kinder spielen und sind auch bereit, sich dafür einzusetzen. Je nach Arbeitssituation der Eltern ist eine geteilte Betreuung oder ein grosszügiges Besuchsrecht denkbar. Wichtig dabei ist, dass sich die Eltern realistisch überlegen, welche Betreuung sie über einen längeren Zeitraum leisten können, ohne sich dabei neben den beruflichen Verpflichtungen zu überfordern. Dabei ist auch zu überlegen, wer welchen Anteil der Schulferien übernehmen kann.
- Bei einer geteilten Obhut leisten Mutter und Vater einen Teil der Alltagsbetreuung. Wichtig ist hier, dass auch auf die Interessen der Kinder geachtet wird. Treten diese in den Kindergarten oder die Schule ein, sollte ihnen in der Freizeit der Kontakt zu Gleichaltrigen und das Wahrnehmen von Hobbies möglich sein. Wohnen die Eltern zu weit auseinander, kann ein Kind Schwierigkeiten haben, Strukturen und Freundschaften aufzubauen.
- Das „Nestmodell“, bei welchem die Kinder immer in der ehelichen Liegenschaft wohnen und die Eltern abwechslungsweise in diese Wohnung kommen, um sie zu betreuen, hat sich als anspruchsvoll erwiesen. Es herrscht so weder das Regime der Mutter noch des Vaters, sondern am ehesten das Regime der Kinder. Haben die Eltern je einen Haushalt mit ihrem persönlichen Stil, ist das für alle einfacher und klarer.

NEUE BEZIEHUNGEN

- Für Kinder ist wertvoll, wenn Eltern neue Beziehungen zuerst selbst testen, bevor sie die Partner mit den Kindern zusammen führen. Die Partner sollten behutsam mit den Kindern zusammen geführt werden und es sollte darauf geachtet werden, dass die Kinder die notwendige Zuwendung vom Elternteil und dem neuen Partner erhalten. Nur so können heftige Eifersuchtsgefühle vermieden werden.
- Neue Partner sollten sich in der Kindererziehung möglichst zurückhalten.
- Stabile Beziehungen zwischen Erwachsenen, aber auch zwischen Erwachsenen und Kindern beruhen immer auf gemeinsamen Erfahrungen und brauchen daher Geduld und Zeit.
- Vor dem Zusammenziehen mit einem neuen Partner oder einer neuen Partnerin sollte die Beziehung (auch zu den Kindern) gefestigt und tragfähig sein. Geschieht dies nicht, besteht die Gefahr, dass Meinungsverschiedenheiten in Beziehungs- und Erziehungsfragen die

Partnerschaft wieder auseinander treiben. Kann der Partner oder die Partnerin keine vertrauensvolle Beziehung mit den Kindern aufbauen, erlebt das Kind das als Ablehnung.

- Wenn der Elternteil mit den eigenen Kindern auch alleine etwas unternimmt, kann das für alle entlastend sein, da der Elternteil den Kindern näher steht als die neue Partnerin oder der neue Partner.
- Kinder sollten auf das Zusammenleben und die Wiederverheiratung ihrer Eltern vorbereitet werden, sonst fühlen sie sich ausgeschlossen und werden misstrauisch. Das wirkt sich nachteilig auf das Zusammenleben aus.

Quellen:

- Remo Largo/Monika Czernin: „Glückliche Scheidungskinder“, Piper Verlag, 8. Auflage 2010
- Balscheit-von Sauberzweig/Gasser-Ruchat/Habegger/Haefliger-Manika/Kling/Sponagel: Familienpraxis, „Scheidung, Was tun wir für unsere Kinder?“, Orell Füssli Verlag, 2000
- Bilderbuch von Martina Baumbach/Jan Lieffering: „Und Papa seh ich am Wochenende“, Gabriel-Verlag, 2010

Hilfreiche Lektüre für Kinder ab 9 Jahren:

- Balscheit-von Sauberzweig/Gasser-Ruchat/Habegger/Haefliger-Manika/Kling/Sponagel: Familienpraxis, „Scheidung, Meine Eltern trennen sich!“, Orell Füssli Verlag, 2000 ISBN 3-7152-1001-X

Hilfreiche Lektüre für neue Partnerinnen und Partner:

- Jesper Juul: «Aus Stiefeltern werden Bonuseltern», Kösch-Verlag 2011