



Das Leben der Familie wird sich ändern!

## Meine Eltern trennen sich!

Jährlich müssen sich unzählige Kinder mit der Trennung ihrer Eltern abfinden. Das tut weh! Selbst wenn die Entscheidung absehbar war, weil sich die Erwachsenen nur noch gestritten haben, ist es für Kinder schwierig, die neue Situation zu akzeptieren. Die Tatsache, dass eine geliebte Bezugsperson nicht mehr im selben Haushalt lebt, löst Angst und Verunsicherung aus. Vielleicht müssen die Heranwachsenden entscheiden, bei wem sie bleiben wollen. Oder sie verlieren ihre Schulfreunde, weil die Trennung mit einem Ortswechsel verbunden ist.

**Getrennte Paare bleiben weiterhin Eltern**  
Vielfach fühlen sich betroffene Kinder schuldig. Sie glauben, mit mehr Hilfsbe-

reitschaft und Folgsamkeit von ihrer Seite her, wäre die Beziehung der Eltern zu retten gewesen – was natürlich nicht stimmt. Kinder, denen man die Situation sachlich und offen erklärt, werden weniger Schuldgefühle entwickeln. Gerade Jugendliche erleben eine Trennung als besonders verunsichernd, da sie mitten in der Identitätsfindung stecken. Sie zeigen ihre Enttäuschung über das Auseinanderbrechen der Familie manchmal überraschend heftig. Je nach Temperament und Charakter flüchten sie in aggressives Verhalten, in virtuelle Welten oder in eine Clique. Andere passen sich übermässig an, schlucken ihre Sorgen hinunter und übernehmen zeitweise sogar die Verantwortung für den «verlassenen» Elternteil.

Jede Trennung hat ihre eigene Geschichte und birgt Risiken für die kindliche Entwicklung. Fachleute sind sich jedoch ei-

nig, dass der Verlust einer vordergründig intakten Familie besser zu verkraften ist als ständige Konflikte. An der Liebe zu Vater und Mutter ändert sich meistens nichts. Die Kinder fühlen sich weiterhin mit beiden stark verbunden. Das bedeutet manchmal einen Loyalitätskonflikt. Anstatt jedes Wochenende einen Streit zu riskieren, ist es sinnvoller, Familienaktivitäten und Besuchstermine vorher abzusprechen. Kinder und Jugendliche haben ein Recht auf Mitbestimmung. Gute Voraussetzungen für einen Neubeginn schaffen getrennt lebende Eltern, die gesprächsbereit sind, einander respektvoll behandeln und den anderen Elternteil in Entscheidungen miteinbeziehen.

## 20 Bitten aus Sicht der Kinder

1. Vergesst nie: Ich bin das Kind von euch beiden. Ich habe jetzt zwar einen Elternteil, bei dem ich hauptsächlich wohne und der die meiste Zeit für mich sorgt. Aber ich brauche den anderen genauso.
2. Fragt mich nicht, wen ich von euch beiden lieber mag. Ich habe euch beide gleich gern. Macht den anderen also nicht schlecht vor mir, denn das tut mir weh.
3. Helft mir, zu dem Elternteil, bei dem ich nicht ständig bin, Kontakt zu halten. (...) Helft mir, zu Weihnachten oder zum Geburtstag ein schönes Geschenk für den anderen zu basteln oder zu kaufen. Macht von den Fotos von mir immer einen Abzug für den anderen mit.
4. Redet miteinander wie erwachsene Menschen. Aber redet. Und benutzt mich nicht als Boten zwischen euch – besonders nicht für Botschaften, die den anderen traurig oder wütend machen.
5. Seid nicht traurig, wenn ich zum anderen gehe. Der, von dem ich weggehe, soll auch nicht denken, dass ich es in den nächsten Tagen schlecht haben werde. Am liebsten würde ich ja immer bei euch beiden sein. Aber ich kann mich nicht in Stücke reißen – nur weil ihr unsere Familie auseinandergerissen habt.
6. Plant nie etwas für die Zeit, die mir mit dem anderen Elternteil gehört. Ein Teil meiner Zeit gehört meiner Mutter und mir und ein Teil meinem Vater und mir. Haltet euch konsequent daran.
7. Seid nicht enttäuscht oder böse, wenn ich beim anderen bin und mich nicht melde. Ich habe jetzt zwei Zuhause. Die muss ich gut auseinanderhalten – sonst kenne ich mich in meinem Leben überhaupt nicht mehr aus.
8. Gebt mich nicht wie ein Paket vor der Haustüre des anderen ab. Bittet den anderen für einen kurzen Moment rein und redet darüber, wie ihr mein schwieriges Leben einfacher machen könnt. Wenn ich abgeholt
- oder gebracht werde, gibt es kurze Momente, in denen ich euch beide habe. Zerstört das nicht dadurch, dass ihr euch beschimpft oder streitet.
9. Lasst mich von der Schule oder bei Freunden abholen, wenn ihr den Anblick des anderen nicht ertragen könnt.
10. Streitet nicht vor mir. Seid wenigstens so höflich, wie ihr es zu anderen Menschen seid und wie ihr es auch von mir verlangt.
11. Erzählt mir nichts von Dingen, die ich noch nicht verstehen kann. Sprecht darüber mit anderen Erwachsenen, aber nicht mit mir.
12. Lasst mich meine Freunde zu beiden von euch mitbringen. Ich wünsche mir ja, dass sie meine Mutter und meinen Vater kennen und toll finden.
13. Einigt euch fair über Geld. Ich möchte nicht, dass einer von euch viel Geld hat und der andere ganz wenig. Es soll euch beiden so gut gehen, dass ich es bei euch gleich gemütlich habe.
14. Versucht nicht, mich um die Wette zu verwöhnen. So viel Schokolade kann ich nämlich gar nicht essen, wie ich euch lieb habe.
15. Sagt mir offen, wenn ihr mal mit dem Geld nicht klarkommt. Für mich ist Zeit ohnehin wichtiger als Geld. Von einer gemeinsamen Unternehmung habe ich viel mehr als von einem neuen Handy oder einer neuen Jeans.
16. Macht nicht immer «Action» mit mir. Es muss nicht immer was Tolles oder Neues sein, wenn ihr etwas mit mir unternimmt. Am schönsten ist es für mich, wenn wir einfach fröhlich sind, spielen und ein bisschen Ruhe haben.
17. Lasst möglichst viel in meinem Leben so, wie es vor der Trennung war. Das fängt bei meinem Zimmer an und hört auf bei kleinen Dingen, die ich ganz allein mit meinem Vater oder meiner Mutter gemacht habe.
18. Seid lieb zu den anderen Grossel-

- tern – auch wenn sie bei eurer Trennung mehr zu ihrem eigenen Kind gehalten haben. Ihr würdet doch auch zu mir halten, wenn es mir schlecht ginge! Ich will nicht auch noch meine Grosseltern verlieren.
19. Seid fair zu dem neuen Partner, den einer von euch findet oder schon gefunden hat. Mit diesem Menschen muss ich mich auch arrangieren. Das kann ich besser, wenn ihr euch nicht gegenseitig eifersüchtig belauert. Es wäre sowieso besser für mich, wenn ihr beide bald jemanden zum Liebhabern fändet. Dann wärt ihr nicht mehr so böse aufeinander.
20. Seid optimistisch. In eurer Ehe hattet ihr keinen Erfolg – aber lasst uns wenigstens die Zeit danach gut meistern. Geht mal alle Bitten an euch durch. Vielleicht redet ihr miteinander darüber. Aber streitet nicht. Benutzt meine Bitten nicht dazu, dem anderen vorzuwerfen, wie schlecht er zu mir war. Wenn ihr das macht, habt ihr nicht kapiert, wie es mir jetzt geht und was ich brauche, um mich wohler zu fühlen.

(Quelle: Erarbeitung durch VoS [Väter ohne Sorgerecht] und [www.doubtfire.ch](http://www.doubtfire.ch), Anpassungen der Punkte 3,9,15 durch Marlies Büchler Canonica)