



RATGEBER

Geben Sie ihren Kindern Sicherheit

Wie Sie ihre Kinder bei Trennung
und Scheidung entlasten können

Zusammengestellt *von* Michael

Die ideale Lösung gibt es nicht

Bedenken Sie, dass Kinder und Jugendliche am Beispiel ihrer Elstern lernen, wie Beziehungskonflikte gelöst werden.

Layout und Zusammenstellung von Michael Wolfstetter

Der Inhalt ist überwiegend von Martin Korschorke -kleine Texte, aus Trennung oder Neubeginn, Konzepte und Methoden der Paarberatung beim Thema Trennung (Trennungsberatung“), Nr. 45, April 2004, 10 Auflage, Anhang 1,2,3

Frau Weßling und Herr Wolfstetter arbeiten seit 20 Jahren als Paartherapeutin bzw. als Paartherapeut in Berlin Friedenau. **Frau Weßling** ist Diplom-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Kinder und Jugendlichen Psychotherapeutin mit Approbation, Suchttherapeutin (VDR), Gestalttherapeutin und Paartherapeutin. **Herr Wolfstetter** ist Diplom-Sozialpädagoge, Heilpraktiker (Psychotherapie), Gestalttherapeut und Paartherapeut.

Praxis für Paartherapie Berlin
Elisabeth Weßling, Michael Wolfstetter
Südwestkorso 61
12161 Berlin
Web: www.berlin-paartherapie.com
E-Mail: berlin.paartherapie@gmail.com



Paartherapeutin Frau E. Weßling



Paartherapeut Herr Wolfstetter

Es nützt nichts, ein guter Mensch zu sein, wenn man nichts tut.

Übersicht

Kapitel 1

Wie Eltern ihre Kinder über Elternkonflikte informieren und sie auf diese Weise entlasten können

Kapitel 2

Was Kinder bei Trennung oder Scheidung fühlen und wie sie reagieren

Kapitel 3

Trennung oder Scheidung. Geben Sie Ihren Kindern Sicherheit

Kapitel 4

Links zu Trennung und Scheidung in Berlin

Prolog

Wann trennen sich Paare?

Die Beziehungsprobleme haben das Miteinander der Partner jahrelang zerstört. Zwischen dem Paar überwiegt Hass, Verachtung, Kampf und Verletzung.

Einer der Partner, oder beide, haben über Trennung nachgedacht und sich konkret überlegt welche Schritte sie gehen müssen, um die Beziehung zu beenden bzw. zu verlassen.

Eltern, die in Trennung leben oder geschieden sind können viel dafür tun, dass ihre Kinder sich als Erwachsene nicht auch scheiden lassen.

Traumatische Erlebnisse, wie z.B. die Trennung der Eltern, können bei Kindern negative psychische Spuren hinterlassen. Diese können vermieden werden, wenn es den Erwachsenen gelingt, die Trennung so zu gestalten, dass die Partner, die Achtung vor dem Anderen wahren. Dazu gehört die Rolle des anderen Elternteiles zu respektieren und die Scheidungsfolgen fair zu regeln.



Kapitel 1

Wie Eltern ihre Kinder über Elternkonflikte informieren und sie auf diese Weise entlasten können

Die Mitteilung an die Kinder sollte, wenn irgend möglich, durch beide Eltern gemeinsam, nicht durch einen Elternteil allein erfolgen.

Die Eltern sollten sich vorher ausreichend Zeit nehmen um abzusprechen, was und wie, wann und wo, sie es den Kindern sagen, und auch wer was sagt.

Mögliche Informationen oder Formulierungen:

1. „Ihr habt gemerkt, Papa und Mama streiten sich öfter. Wir sind zur Zeit manchmal unterschiedlicher Meinung und müssen darüber reden.“ **Oder:** „Wenn wir uns streiten, dann könnt ihr uns in Ruhe lassen. Ihr streitet ja auch manchmal, oder?“

Ziel:

Die Eltern übernehmen die Verantwortung für die Situation. Sie entlassen der Kinder aus der Elternposition („Hört doch auf, euch zu streiten!“)

2. "Wenn wir uns streiten: Es hat nichts mit euch zu tun. Ihr seid nicht schuld.“

Dies ist jedem einzelnen Kind mitzuteilen.

Ziel:

Soweit wie möglich verhindern, dass die Kinder sich die Schuld für den Streit der Eltern geben. Eine solche Mitteilung ist für Kinder jeden Alters wichtig, vor allem jedoch für die kleineren (zwischen 3 und 6 Jahren).

3. „Wir gehen zu jemandem, damit wir uns wieder besser verstehen. Auch in Zukunft wird einer der Eltern mal wütend auf den anderen sein. Es wird vielleicht ein Weilchen dauern, bis wir uns richtig gut verstehen. Aber wir haben eine Person, mit der wir darüber reden und die uns vielleicht hilft.“

4. Jeder der Eltern sollten sich in Phasen des Streites Zeit nehmen, mit jedem Kind oder Jugendlichen Zeit zu verbringen, in dem das Kind ungeteilte Aufmerksamkeit bekommt.

Ziel:

Der Angst der Kinder entgegen zu treten, die Grundlage ihrer Existenz, die Beziehung zu den Eltern, bestehe nicht mehr.

Ähnliche Erklärungen sind sinnvoll, wenn Veränderungen eintreten, die von den Kindern als Bedrohung des Zusammenbleibens aller Familienmitglieder erlebt werden können, wie: getrennte Schlafzimmer der Eltern, längere berufliche Abwesenheiten, vorübergehender Auszug eines Elternteils. Bei längerer oder dauernder Trennung der

Eltern sind noch andere Gesichtspunkte zu berücksichtigen
(vgl. dazu das entsprechende Blatt zum Thema Trennung.)



Kapitel 2

Was Kinder bei Trennung oder Scheidung fühlen und wie sie reagieren

Was fühlen Kinder bei Trennung bzw. Scheidung der Eltern? Paare die sich trennen sind meist in ihre Trennungsgefühle involviert, sodass sie Schwierigkeiten haben sich in die Erlebniswelt ihrer Kinder einzufühlen. Dies ist aus Sicht der betroffenen Eltern verständlich.

Was Kinder bei Trennung oder Scheidung fühlen und wie sie reagieren.

Grundlegende Gefühle in allen Altersstufen!

- ▶ Angst und Sorge
- ▶ Ungläubigkeit, Nicht-wahr-haben-Wollen
- ▶ Bedrohung durch Ungewissheit, angesichts einer völlig unbekanntem oder unklaren Situation
- ▶ Trauer, Schmerz, Verzweiflung
- ▶ Versagen, Verlegenheit, Scham
- ▶ Schuldgefühle
- ▶ Ärger, der sich in Angriff oder Sich-Todstellen äußern kann.

Kinder zwischen 2- 5 Jahren

- ▶ Die Fähigkeit zwischen sich und der Umwelt zu unterscheiden, ist nicht voll entwickelt.
- ▶ Daher können Gefühle von bodenloser Verlorenheit, existentieller Bedrohung und Unsicherheit auftauchen
- ▶ es kann ein Gefühle entstehen für die Trennung/ Scheidung der Eltern verantwortlich zu sein
- ▶ Regression: Rückkehr in die Altersstufe vor der Trennung/ Scheidung

Kinder zwischen 6- 9 Jahren

- ▶ Eltern werden als Einheit, nicht als zwei unterschiedene Personen erlebt
- ▶ Schuldgefühle wegen Trennung/ Scheidung der Eltern, es kann ein Gefühle entstehen für die Trennung/ Scheidung der Eltern verantwortlich zu sein.
- ▶ Verlorenheitsangst, Zweifel an der Liebe der Eltern
- ▶ Eindruck: Mutti/Vati versteht mich nicht

Heranwachsende zwischen 10- 14 Jahren

- ▶ Gefühle von Verlorenheit, Verrat, Betrug
- ▶ Ärger wird offener gezeigt, etwa durch Vorwürfe, moralische Angriffe oder Verletzungen der Eltern, oder durch Übergriffe
- ▶ Erregung von Beachtung und Zuwendung durch Grenzüberschreitungen

Jugendliche zwischen 15- 18 Jahren

- ▶ Zwiespalt zwischen erwachsenen Impulsen und Überwältigt-Werden durch Gefühle, wie: Sich-unglücklich-Fühlen, Empörung, Groll, Betrug, Verrat
- ▶ Überforderung durch die eigene Bereitschaft oder den Wunsch eines Elternteils ihr oder ihm beizustehen. Verzicht auf Eigenentwicklung, z.B. sich von Zuhause zu lösen.
- ▶ Selbst-destruktives Verhalten (Schulpassivität, Streit, Gewalt, Drogen, Alkohol, Stehlen usw.) als Entlastungsreaktion oder Hilferuf



Kapitel 3

Trennung oder Scheidung. Geben Sie Ihren Kindern Sicherheit

Bei **Trennung** oder **Scheidung** ihrer Familie haben Kinder und Jugendliche oft das Gefühl:

Die wichtigsten Entscheidungen in meinem Leben geschehen ohne mich.

Da kann ich nichts machen. Ich habe wohl jede Kontrolle über mein Leben verloren.

Darum:

- Lassen Sie Ihre Kinder soviel wie möglich selber entscheiden oder mitentscheiden.
- Fordern Sie Ihre Kinder auf, mit allen Verwandten, zu denen sie bisher Kontakt hatten, in Kontakt zu bleiben. Das gibt Ihren Kindern Sicherheit.
- Geben Sie Ihren Kindern soviel verlässliche Informationen über ihr zukünftiges Leben wie möglich.
- Ermutigen Sie Ihre Kinder, Fragen zu stellen.
- Aber gestatten Sie ihnen auch, Ärger oder Wut zu zeigen!
- Ermutigen Sie Ihre Kinder oder Jugendlichen, mit anderen zu reden, wenn es mit Ihnen nicht geht.

- Erklären Sie, so genau wie möglich, was ihr Kind in dieser neuen Situation erwarten. Aber fragen Sie es auch, was es sich von Ihnen wünscht.
- Fördern Sie konstruktive Aktivitäten Ihrer Kinder und gestatten sie Ihnen auch, einfach nur traurig zu sein. Vertrauen Sie auf die Kooperationsbereitschaft Ihrer Kinder.
- Unterstützen Sie Ihre Kinder bei neuen Aktivitäten außerhalb der Familie.

Eltern helfen ihren Kindern dagegen nicht:

- ▶ wenn sie ihr Kind auf irgendeine Weise für die Trennung oder Scheidung verantwortlich machen.
- ▶ wenn sie ihr Kind gegen den eigenen Vater oder die eigene Mutter aufbringen
- ▶ wenn sie ihr Kind zwingen zwischen Vater und Mutter zu wählen.



Mutter und Vater sind Teil der Lebenswirklichkeit Ihrer Kinder!

- ▶ Sie zwingen Ihr Kind sich gegen seine eigenen Wünsche zu entscheiden
- ▶ wenn sie jemand anderen beauftragen, dem Kind die Trennung oder Scheidung mitzuteilen
- ▶ wenn sie Fragen ihrer Kinder übergehen oder ignorieren

- ▶ wenn sie lange Erklärungen abgeben und dadurch Verwirrung verbreiten.

Zum guten Schluss – noch etwas sehr Wichtiges:



Eltern sind auch Menschen die „Gutes“ verdient haben!

Holen Sie sich Hilfe

Bei hohem Fieber oder Zahnschmerzen Ihrer Kinder gehen Sie ja auch zum Arzt. **Sorgen** Sie dafür, dass es Ihnen selbst auch gut geht.

Nur wer sich um sich **selber kümmert**, kann sich auch um andere kümmern. Wenn Sie sich alleine **überfordert** fühlen oder nicht mehr weiterwissen, holen Sie sich Unterstützung bei Freunden und Verwandten oder Rat in einer **Beratungsstelle**.

Kapitel 4

Links zu Trennung und Scheidung in Berlin

Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Landesverband Berlin e.V.: Broschüre: Wechselmodell – Ist das was für uns?

<https://www.berlin.de/familie/de/informationen/trennung-und-scheidung-118>

finanzen.de: Finanzwegweiser für Alleinerziehende

<https://www.vamv-berlin.de/wp-content/uploads/2019/05/Wechselmodell.pdf>

DAJEB: Broschüre: Eltern bleiben Eltern

https://www.finanzen.de/app/uploads/2019/10/PDF_Alleinerziehende_Gesamt_v13.pdf

Deutsche Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft e.V./
Deutscher Kinderschutzbund Bundesverband e.V./ Verband
alleinerziehender Mütter und Väter, Bundesverband e.V.:
Broschüre: Wegweiser für den Umgang nach Trennung und
Scheidung

https://www.vamv.de/fileadmin/user_upload/bund/dokumente/Beschluesse/Kindschaftsrecht/Wegweiser_120715.pdf

Bundesverband Mediation

<https://www.bmev.de/>

Väterzentrum Berlin

<https://vaeterzentrum-berlin.de/>

Verband alleinerziehender Väter und Mütter

<https://www.vamv-berlin.de/wechselmodell/>

Erziehungs- und Familienberatungsstellen Berlin

<https://www.efb-berlin.de/>