

Liebe allein reicht nicht ... Wie Erziehung gelingen kann

Was Kinder brauchen, wenn Eltern sich trennen

Jonas und Lena haben schon eine ganze Weile bemerkt, dass die Eltern jetzt viel mehr als früher streiten. Früher haben die Eltern sich immer viel erzählt, jetzt reden sie kaum noch miteinander. Auch die Art wie sie sich anschauen ist anders als früher. Mama weint heimlich im Schlafzimmer. Die Stimmung zu Hause ist bedrückt und angespannt. Manchmal verlässt Papa nach einem Streit das Haus und kommt erst am nächsten Tag wieder ...

Die meisten Kinder ahnen es schon eine ganze Zeit lang, wenn sich die Eltern trennen wollen. Das Familienklima hat sich verändert. Gemeinsame Unternehmungen finden nicht mehr statt, die Eltern gehen sich aus dem Weg. Die Trennung der Eltern stürzt Kinder immer in eine tiefe seelische Krise. Die Kinder müssen jetzt viele Veränderungen bewältigen, die auf sie zukommen. Das Gespräch mit den Eltern, über das was passieren wird und wie es in Zukunft weiter geht, ist für die Kinder in dieser Situation die wichtigste Hilfestellung.

Wann sprechen Eltern mit Kindern über Trennung?

Der richtige Zeitpunkt für das Gespräch ist gekommen, wenn die Eltern die Trennung entschieden haben. Geheimhaltung hilft den Kindern nicht, da sie ohnehin nur allzu genau spüren, dass etwas nicht stimmt. Auch sehr kleine Kinder, die selbst noch nicht sprechen können, sollten informiert werden.

Wie sprechen Eltern mit Kindern?

Eltern sprechen am besten gemeinsam mit den Kindern. Dann wissen die Kinder, wie ernst beiden Eltern die Entscheidung ist. So erfahren die Kinder auch, dass beide Eltern um ihr Wohlergehen besorgt sind und sich um sie kümmern werden. Das Gespräch sollte ruhig und ohne gegenseitige Vorwürfe oder Beschimpfungen ablaufen. Strittige Themen und ungeklärte Fragen zwischen den Eltern haben darin nichts zu suchen. Es belastet Kinder, wenn Eltern über einander abwertend sprechen oder gar bei den Kindern ihr Herz ausschütten.

Was sagen Eltern Kindern?

Am besten besprechen die Eltern zunächst untereinander, was sie den Kindern sagen werden. Wichtig ist, dass die Eltern offen und ehrlich mit ihren Kindern über die Situation sprechen. Die Kinder sollten nicht kurzfristig („Übermorgen zieht der Papa aus“) informiert werden. Kinder brauchen eine angemessene Zeit, das Bevorstehende zu begreifen und sich seelisch darauf vorzubereiten. Schritt für Schritt sollte darüber gesprochen werden, was jetzt auf die Kinder zu kommt: Bei wem werden die Kinder in Zukunft wohnen? Wird die Familie umziehen müssen? Wie oft kommt der andere Elternteil zu Besuch? Wie und bei wem werden die Ferienzeiten verbracht? Wie werden in Zukunft Geburts- und Feiertage gefeiert? usw. Wichtig ist auch, mit Kindern darüber zu sprechen, was sich nicht verändern wird. All diese Fragen lassen sich nicht in einem einzigen Gespräch klären, sondern müssen von den Erwachsenen immer wieder aufgegriffen werden.

Wie reagieren die Kinder?

Die Reaktionen der Kinder sind abhängig von ihrem Alter und ihrer individuellen Persönlichkeit. Kinder fühlen sich traurig, hilflos und wütend. Jüngere Kinder können mit Ängsten oder Schlafstörungen reagieren. Kinder im Vorschulalter suchen oft die Schuld für das Weggehen des Vaters oder der Mutter bei sich selbst. Bei Schulkindern kann es zu einem Nachlassen der Schulleistungen oder zu Verhaltensauffälligkeiten kommen.

Für Kinder ist besonders wichtig ...

- dass beide Eltern für die Kinder erhalten bleiben und auch nach der Trennung der Kontakt nicht abreißt,
- dass Eltern ihren Kindern Gefühle wie Wut und Trauer zugestehen,
- dass Eltern Verständnis für die schwierige Situation der Kinder haben („Ich verstehe wie schwer das für dich ist, und wie wütend und traurig du darüber bist“),
- dass Eltern zuverlässige Gesprächspartner für die Sorgen und Ängste ihrer Kinder sind,
- dass Eltern auch nach der Trennung respektvoll miteinander umgehen und Konflikte nicht auf dem Rücken der Kinder austragen und
- dass Eltern, trotz des großen Schmerzes, der für sie mit der Trennung verbunden ist, auch positive Aspekte und Chancen für die Zukunft darin sehen können.

Ein Beitrag von:

Dr. Dipl. Psych. Britta Zander