



Liebe Eltern,

*eine Trennung oder Scheidung stellt für alle Betroffenen eine schwierige und schmerzliche Situation dar, die oft mit Gefühlen wie Trauer, Wut, Angst oder Schuldgefühlen verbunden ist.*

*Sie als Eltern können aber wesentlich dazu beitragen, dass Ihre Kinder diese schmerzliche Krise gut überwinden können.*



Psychologische Beratungsstelle  
für Erziehungs-, Partnerschafts-  
und Lebensfragen



Marktplatz 10, 69151 Neckargemünd  
Tel. 06223-31 35  
info@pbs-neckargemuend.de  
www.pbs-neckargemuend.de

**Wenn Paare  
auseinander gehen ...**

**Wie Eltern es ihren Kindern  
leichter machen können**

## Wie Eltern es Ihren Kindern leichter machen können

- Erlauben Sie Ihren Kindern, beiden Elternteilen nahe zu sein. Zwingen Sie Ihre Kinder nicht, zwischen Mutter und Vater zu entscheiden. Eine Scheidung ändert nichts daran, dass ein Kind beide Eltern lieb hat. Kinder brauchen die Sicherheit, dass ihre Eltern ihre Eltern bleiben, auch wenn sie sich als Paar trennen!
- Sagen Sie Ihrem Kind (am besten nicht nur einmal), dass es keine Schuld an der Trennung der Eltern trägt! Denn viele Kinder verstehen nicht, warum sich die Eltern trennen und befürchten, dafür verantwortlich zu sein.
- Spannen Sie ihre Kinder nicht als „Boten“ ein, um dem anderen Elternteil Mitteilungen zukommen zu lassen.
- Sprechen Sie vor dem Kind nicht schlecht über den anderen Elternteil, denn das Kind gerät dadurch in einen sehr schwierigen emotionalen Konflikt! Es liebt Sie ja beide!
- Versuchen Sie im elterlichen Kontakt Streit- und Konfliktsituationen vor den Kindern zu vermeiden, denn diese stellen für die Kinder erwiesenermaßen einen sehr großen Belastungsfaktor dar.
- Suchen Sie sich erwachsene Gesprächspartner, um über erwachsene Themen wie Kränkungen oder Enttäuschungen durch den Ex-Partner zu sprechen.

- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, weiterhin zu allen Verwandten Kontakt zu halten, die bisher für es wichtig waren. Das gibt Ihrem Kind das Gefühl von Sicherheit.

- Es liegt immer in der Verantwortung der Eltern, einen Kontakt zu beiden Elternteilen herzustellen und regelmäßig stattfinden zu lassen.

Jedoch sollten Sie Ihrem Kind ermöglichen, mit dem anderen Elternteil auch spontan Kontakt aufzunehmen (z.B. über Telefon oder Email).

- Sorgen Sie dafür, dass einige Sachen (wie z.B. Zahnbürsten, Schlafanzug o.ä.) doppelt bei Vater und Mutter vorhanden sind. Das kann Eltern und Kinder im Alltag entlasten.

- Ermutigen Sie Ihr Kind, Fragen zur Trennung und zu Ihrem zukünftigen Leben zu stellen, auch wenn Sie (noch) nicht auf alles eine Antwort haben.

- Wenn Ihr Kind in Trennungssituationen Angst zeigt, z.B. wenn es in die Schule gehen soll, beruhigen Sie es, versichern Sie ihm, dass Sie da und erreichbar sind.

Sagen Sie ihrem Kind, dass Sie es nicht verlassen werden. Auch Symptome wie Kopf- und Bauchschmerzen, Einschlafstörungen oder Konzentrationsprobleme können als Ausdruck der vermehrten Belastung in dieser Zeit auftreten.

- Informieren Sie den Kindergarten und die Schule Ihres Kindes über die Trennung. ErzieherInnen und LehrerInnen werden leichter verstehen, wenn sich das Verhalten Ihres Kindes dort ändern sollte (z.B. wenn es weniger konzentriert ist).

- Kinder brauchen beim Elternteil, bei dem sie nicht dauerhaft leben, nicht ständig besondere Ereignisse, um sich wohlfühlen zu können. Zeigen Sie ihren Kindern, dass Sie sich auf Ihre gemeinsame Zeit freuen.

- In Zeiten der Trennung versuchen viele Kinder, Regeln und Disziplin zu unterlaufen, um Grenzen zu testen oder um ein Ventil für ihre Wut über die Trennung zu haben. Stützen Sie ihre Kinder mit einem klar strukturierten Tagesablauf und festen Regeln.

- Führen Sie Zeiten ein, z.B. eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen, wo Sie sich mit all Ihrer Aufmerksamkeit und Zuneigung Ihrem Kind zuwenden, es umarmen, mit ihm spielen, sich erzählen lassen, was es am Tag erlebt hat und es für Dinge, die es gut kann, loben. Solche festen Rituale geben Sicherheit. Kinder brauchen in dieser Zeit ganz besonders das Gefühl, wahrgenommen und beachtet zu werden.