

## Sechs Ratschläge an Eltern in Trennung

So unterschiedlich ihre Erfahrungen sind, in der Diskussion sind sich die drei Scheidungskinder ziemlich schnell einig, worauf es aus Kindersicht bei einer Trennung ankommt.

### **Punkt 1: Sagt es euren Kindern gemeinsam und sagt es so, dass sie es verstehen**

Daniela (33) war sechs Jahre alt, als ihre Mutter ins Kinderzimmer kommt und ihr eröffnet, dass sie sich von ihrem Vater trennen werde. «Ich wusste damals überhaupt nicht, was das bedeuten soll und musste den Nachbarsjungen fragen.»

### **Punkt 2: Bezieht eure Kinder in den Prozess mit ein**

Einmal die Entscheidung ruhig und klar erklären – das sei wichtig, sagt Michelle (21), aber reiche längst nicht: «Es kann sein, dass bei den Kindern noch Wochen oder Monate später Fragen auftauchen. Bitte lasst dies zu, auch wenn es nicht angenehm ist!»

### **Punkt 3: Hört euren Kindern zu**

«Fragt eure Kinder, was sie fühlen und wie sie die Trennung beschäftigt», rät David (21). «Es ist wichtig, dass die Kinder darüber reden dürfen, auch wenn sie dann vielleicht sagen, dass sie euch hassen und nie mehr sehen wollen!»

### **Punkt 4: Macht klare Ansagen**

Erklärungen wie, «wir lieben uns nicht mehr» sind wichtig für euch. «Wir Kinder möchten aber wissen, was das ganz praktisch heisst. Wo wohne ich in Zukunft, wann sehe ich Papa, wann Mama. Alles andere ist ein luftleerer Raum», warnt Daniela.

### **Punkt 5: Schonfrist bei neuen Partner\*innen**

Es ist ok, wenn ihr euch neu verliebt, da sind sich die drei erwachsenen Scheidungskinder einig. «Aber», sagt Michelle, «wir wollen nicht jeden neuen Mann, jede neue Frau in eurem Leben kennenlernen, sondern erst wenn klar ist, dass es wirklich ernst ist – und zwar für beide Seiten».

### **Punkt 6: Gute Kommunikation zwischen den Eltern**

«Der schwierigste Punkt», das wissen auch Daniela, David und Michelle, «deshalb habt ihr euch ja getrennt. Aber versucht so gut wie möglich, mit Anstand und Respekt miteinander und übereinander zu reden.»

Ansonsten sei man als Kind immer zwischen den Fronten, erklärt David. «Wenn jemand Fremdes schlecht über meinen Vater spricht, kann ich mich wehren. Bei der eigenen Mutter geht das nicht». Sein Rat: «Die Kinder sind kein Ventil. Wenn ihr etwas loswerden müsst, geht in eine Therapie».

**Quelle: SRF Sendung zum Thema Scheidungskinder, Mai 21**