



**Kinder-, Jugend- und Elternberatungsstelle
Bergen-Enkheim
Borsigallee 19 60388 Frankfurt Tel.: 069 – 212 4 1670**

Trennungen - was Kinder denken und fühlen könnten

Trennungen beinhalten Verluste und sind für die meisten von uns schmerzhaft, ob klein oder groß. Sie sind häufig mit Gefühlen und Begriffen verbunden wie Traurigkeit, Wut, Hilflosigkeit, Kränkung und Enttäuschung.

So wird verständlich und nachvollziehbar, dass wenn Paare und Eltern sich trennen, es passieren kann, dass der Blick für das Kind oder die Kinder verloren geht. Beispielweise weil sich ein Elternteil nicht trennen will und sich dadurch hilflos, gekränkt, enttäuscht und verlassen fühlt.

In solchen Situationen fühlen sich ein Elternteil oder beide Elternteile mitunter so hilflos und ausgeliefert, dass der Fokus der Aufmerksamkeit bei ihnen selbst und ihren Gefühlen liegt und weniger bei dem Kind oder den Kindern.

Was kann dies bei Kindern auslösen? Kinder könnten sich daraufhin von ihren Eltern verlassen, sich nicht gesehen und zwischen den beiden Elternteilen zerrissen fühlen. Diese Gefühle können zu unterschiedlichen Verhaltensauffälligkeiten führen.

Folgende Gedanken und Wünsche von Kindern können helfen um ihre Kinder in der Trennungsphase zu unterstützen:

- „Vergesst nie, ich bin das Kind von euch beiden und möchte euch beide sehen, also haltet die Besuchszeiten ein“
- „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“
- „Fragt mich nicht, wen von euch beiden ich lieber mag. Ich habe euch beide gleich lieb. Macht den anderen also nicht schlecht vor mir, das tut mir weh denn ich bin das Kind von euch beiden“
- „Helft mir, zu dem Elternteil, bei dem ich nicht ständig bin, Kontakt zu halten“
- „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 habe“
- „Plant nie etwas für die Zeit, die mir mit dem anderen Elternteil gehört. Ein Teil meiner Zeit gehört meiner Mutter und mir, ein Teil meinem Vater und mir. Haltet euch konsequent daran“
- „Seid nicht enttäuscht oder böse, wenn ich beim anderen bin und mich nicht melde. Ich habe jetzt zwei zu Hause. Die muss ich gut auseinanderhalten – sonst kenne ich mich in meinem Leben überhaupt nicht mehr aus“

...

Trennungen - was Kinder denken und fühlen könnten

- „Redet miteinander, wie vernünftige Menschen. Benutzt mich nicht als Boten zwischen euch – besonders nicht für Botschaften, die den anderen traurig oder wütend machen“
- „Streitet euch nicht vor mir. Seid wenigstens so höflich miteinander, wie ihr es zu anderen seid und ihr es von mir auch verlangt.“
- „Erzählt mir nichts von Dingen, die ich noch nicht verstehen kann. Sprecht darüber mit anderen Erwachsenen.“
- „Einigt euch fair über das Geld. Es soll euch beiden so gut gehen, damit ich es bei euch beiden gleich gemütlich habe.“
- „Für mich ist Zeit ohnehin viel wichtiger als Geld und macht nicht immer so viele Unternehmungen mit mir. Von einem lustigen gemeinsamen Spiel habe ich viel mehr als von einem neuen Spielzeug.“
- „Lasst möglichst viel in meinem Leben so, wie es vor der Trennung war. Das fängt bei meinem Kinderzimmer an und hört auf bei den kleinen Dingen, die ich ganz alleine mit meinem Vater und meiner Mutter gemacht habe.“

Eltern bleiben Eltern, auch wenn sie als Paar getrennt sind. Kinder brauchen beide Elternteile – Mama und Papa sind gleich wichtig!

Für Elternteile in einer Trennungssituation kann es wichtig sein, einen guten Platz für ihre verletzten Gefühle zu finden, damit es wieder möglich wird, ihr Kind oder ihre Kinder deutlicher wahrzunehmen, um sie in der Übergangssituation begleiten zu können. In solchen Situationen zeugt es von Stärke und Verantwortungsbewusstsein, sich professionelle Unterstützung zu suchen.

Die Frankfurter Kinder-, Jugend- und Elternberatungsstellen unterstützen Sie gerne!