



INSTITUT FÜR
FAMILIEN- UND JUGENDBERATUNG

RATGEBER

für getrennte Eltern

Ein Märchen

frei nach den Gebrüdern Grimm

Es waren einmal eine Frau und ein Mann, die hatten einander sehr lieb. Und weil sie sich so liebten, bekamen sie ein Kind. Vater und Mutter hatten das Kind sehr lieb: wie alle Kinder hatte es Ähnlichkeiten mit seiner Mutter, Ähnlichkeiten mit seinem Vater, und gleichzeitig war es von Anfang an eine eigene Persönlichkeit.

Mit der Zeit jedoch gab es immer mehr Streit zwischen Mann und Frau, und schließlich schlug eines Tages der Blitz ein und brach die Liebe zwischen den Erwachsenen entzwei.

Der Mann und die Frau trennten sich. Als Eltern waren sie klug und weise und achteten darauf, dass das Kind von den Blitzen des Gewitters verschont wurde: Der Vater und die Mutter wussten, dass ihr Kind weiterhin ihrer Zuneigung und Sorge bedurfte. Auch wenn es ihnen schwer fiel, schimpften sie nicht über den jeweils Anderen, um dem Kind damit nicht weh zu tun. Und sie sorgten dafür, dass das Kind auch weiterhin sowohl Mutter als auch Vater lieb haben durfte.

- Warum fragt mein Kinder immer wieder dasselbe?
- Warum stellt mein Kind keine Fragen?
- Was geht in meinem Kind vor sich?
- Warum ist mein Kind nach dem Besuchstag anders?
- Warum will mein Kind nirgendwo bleiben?
- Was kriegt ein Kind in diesem Alter eigentlich mit?
- Was versteht mein Kind und wie kann ich ihm etwas verständlich machen?

Kinder im Alter bis zu 6 Jahren

Kinder dieses Alters erleben und denken sich als Mittelpunkt der Welt und beziehen Ereignisse ursächlich auf sich (Beispiel: *Die Eltern lassen sich scheiden, weil ich nicht brav genug gewesen bin*), deshalb brauchen sie altersgerechte Erklärungen und sachliche Information.

Sie sind emotional noch sehr abhängig von ihren wichtigsten Bezugspersonen und übernehmen deshalb Gefühle und Meinungen von diesen, als wären es ihre eigenen; dies macht es uns Erwachsenen manchmal schwer zu sehen, wie es dem Kind tatsächlich geht. Hilfreich für das Kind ist es, wenn ich meine eigenen negativen Gefühle dem anderen Elternteil gegenüber in den Griff bekomme.

Stabilität und Sicherheit – besonders in schwierigen Zeiten – bekommen Kinder durch das Erleben geregelter sowie vorhersehbarer Tagesabläufe und verlässlicher Erwachsener.

Wenn Kinder einmal erlebt haben, dass ein Elternteil sie verlässt, entwickeln sie oft Angst, auch vom verbleibenden Elternteil allein gelassen zu werden.

- Muss ich mit meinem/r früheren Partner/in noch reden?
- Welche Vereinbarungen müssen wir als Eltern treffen?
- Mit wem kann ich über *meine* Gefühle reden?
- Sind fixe Vereinbarungen wichtig?
- Mein Kind erzählt nichts vom Besuchskontakt beim anderen Elternteil, soll ich es fragen?
- Wie soll ich auf Erzählungen meines Kindes über den Besuchskontakt eingehen?

Worauf müssen wir achten?

Eine Scheidung ist ein einschneidendes Erlebnis und es gibt oft Verletzungen, Kränkungen, Schuldgefühle, auch Wut und Rachegeanken, die nicht so schnell überwunden werden können. Da kann es schon vorkommen, dass man annimmt, das Kind denke und fühle so wie man selbst. Deshalb ist es in dieser Lebenssituation ganz wichtig, die eigenen Gefühle und Erfahrungen von den Gefühlen des Kindes zu trennen. Dem Kind sollte ermöglicht werden zu jedem Elternteil eine eigenständige Beziehung zu entwickeln. Es darf seine eigenen Gedanken, Bilder und Gefühle haben.

Bedenken Sie, dass Kinder in dieser speziellen Situation sehr hellhörig und sensibel sind was Äußerungen über den Vater, die Mutter oder die Großeltern betrifft. Achten Sie darauf, bei Gesprächen und Telefonaten mit Freunden und Bekannten: Ihr Kind hört immer mit!

Um dem Kind weiterhin den Kontakt zu beiden Elternteilen zu erhalten, ist eine kindbezogene Kommunikation notwendig. Lebenspraktische und organisatorische Fragen, die das Kind betreffen, müssen ausgetauscht werden. Eine fix vereinbarte und für alle Beteiligten klare Besuchsregelung minimiert Konflikte zwischen den Elternteilen und gibt dem Kind Sicherheit.

Es ist verlockend, das Kind als Informationsquelle und -träger zu benutzen. Unterlassen Sie das! Es schadet Ihrem Kind! Es wird dadurch überfordert und kommt immer in Konflikte. Alle Vereinbarungen und Regelungen, die das Kind betreffen, können – gerade in diesem Alter – nur zwischen den Eltern (nicht zwischen einem Elternteil und dem Kind!) getroffen werden.

- Sollen wir unser Kind gemeinsam informieren?
- Kann dem Kind die ehrliche Information schaden?
- Was verändert sich für unser Kind?
- Was sage ich unserem Baby?
- Muss ich dem Kind von unserer Trennung wirklich etwas sagen?
- Wann soll ich unser Kind von unserer Scheidung informieren?

Wie informiere ich unser Kind von der Absicht uns zu trennen?

Wenn Sie als Partner in Ihrem Entschluss zur Trennung sicher sind, ist es an der Zeit, mit Ihrem Kind darüber zu sprechen - am besten gemeinsam als Mutter und Vater; denn Phantasien sind immer schlimmer als jede Realität! Ihr Kind braucht ehrliche und klare Information über Fakten (Beispiel: *Papa zieht aus und wird in einer eigenen Wohnung leben*); das gilt bereits für ganz kleine Kinder!

Erzählen Sie über bevorstehende Veränderungen, aber betonen Sie auch, was alles gleich bleiben wird (*Du wirst in denselben Kindergarten gehen*).

Bei noch unklaren, offenen Punkten teilen Sie Ihrem Kind mit, dass die Erwachsenen gute Lösungen für es finden werden (*Wir werden eine Lösung finden, dass du Papa oft sehen kannst*).

- Warum ist mein Kind so aggressiv?
- Wieso redet mein Kind nicht über die Scheidung?
- Mein Kind will wieder bei mir im Bett schlafen, was soll ich tun?
- Mein Kind will nicht akzeptieren, dass wir geschieden sind.
- Mein Kind hat Alpträume.

Reaktionen der Kinder auf die Trennung der Eltern

Die Trennung bedeutet für das Kind ein einschneidendes Erlebnis und schafft eine neue Lebenssituation. Rechnen Sie damit, dass es darauf – mit oft ungewöhnlichen Verhaltensweisen – reagiert.

Manche Kinder entwickeln plötzlich Ängste oder Aggressionen, werden unselbständig oder nässen sogar wieder ein. Andere wiederum reagieren scheinbar „vernünftig“ und angepasst auf die neue Lebenssituation. Sie wirken ruhig und brav und erwecken den Anschein, die Trennung wäre spurlos an ihnen vorübergegangen.

Solche oder ähnliche Verhaltensweisen können als „natürliche“ Reaktionen auf dieses Ereignis betrachtet werden. Wesentlich ist aber, wie die Eltern und übrigen Bezugspersonen damit umgehen damit es nicht zu einer Verfestigung der vorübergehenden Reaktionen kommt.

Der Wunsch des Kindes nach Versöhnung der Eltern und einem gemeinsamen Zusammenleben bleibt erfahrungsgemäß bei vielen Kindern noch lange erhalten.

- Ab wann kann unser Kind bei Papa oder Oma übernachten?
- Wie oft sollen die Besuchskontakte stattfinden?
- Wie oft sollen telefonische Kontakte stattfinden?
- Was mache ich, wenn sich das Kind nicht trennen kann?
- Was mache ich, wenn das Kind zwischendurch nach dem anderen Elternteil verlangt?
- Wie und wo können Vater und Mutter kinderbezogene Fragen und Informationen austauschen?

Besuchskontakte

Ein Kind braucht den Kontakt zu beiden Elternteilen. Die Regelung der Besuchskontakte ist Sache von Vater und Mutter, ein Kind – egal welchen Alters – ist mit solchen Entscheidungen überfordert.

Die Gestaltung der Besuchskontakte ist stark vom Alter des Kindes abhängig und muss immer an den Entwicklungsstand des Kindes angepasst werden. Je jünger Ihr Kind ist, desto häufiger und kürzer sollen die Besuchskontakte gehandhabt werden – kleine Kinder brauchen einerseits häufiger Kontakt, um eine Beziehung aufrecht erhalten zu können, andererseits ist es oft wichtig, dass die Trennung von der Hauptbezugsperson nicht zu lange dauert.

Das Abholen und Zurückbringen des Kindes sollte in einer respektvollen Atmosphäre vor sich gehen, die es Ihrem Kind ermöglicht, sich zu verabschieden, und Mutter und Vater ermöglicht, wichtige kinderbezogene Informationen auszutauschen. Im Alltag tauchen immer wieder Themen auf, die ein ausführlicheres Gespräch zwischen den Eltern erfordern.

Nehmen Sie sich dafür extra Zeit, ein Treffen auf neutralem Boden erleichtert solche Gespräche oft.

- Wie können die Besuchskontakte zu den vertrauten Personen (Großeltern, Tanten, Onkel etc.) gestaltet werden?
- Was sage ich der Kindergärtnerin?
- Auf was muss ich bei einem Umzug achten?
- Wann und wie mache ich meine Kinder mit meinem neuen Lebenspartner bekannt?

Familiäres und soziales Umfeld

In der Regel gilt, je stabiler das soziale Umfeld des Kindes nach der Trennung der Eltern bleibt, desto leichter kann es die neue Lebenssituation bewältigen.

Ein Kind braucht auch weiterhin die Kontakte zu seinen vertrauten Personen, wie Großeltern, Tanten, Onkel, Kindergärtnerin u.a..

Es ist wichtig, dass beide Elternteile diese Bezugspersonen über die veränderten Lebensbedingungen des Kindes informieren und mit ihnen den neuen Rahmen für zukünftige Kontakte besprechen. Auch das Kind braucht die Sicherheit, dass wichtige Beziehungen weiterhin bestehen können.

Es wird aber auch neue Beziehungen knüpfen, denn sein sozialer Lebensraum wird sich erweitern.

- Wer feiert wann und wo mit wem?
- Wie werden in unserer Familie Feste gefeiert?
- Welche Feste sind in unserer Familie wichtig?
- Sollen wir als Eltern gemeinsam mit dem Kind feiern?
- Welche Traditionen haben wir?
- Welche wollen wir ändern, welche beibehalten?

Familienfeste

Das Feiern von Familienfesten setzt eine klare Absprache zwischen den Eltern voraus.

Es ist günstig, wenn bestimmte Familientraditionen beibehalten werden. Gleichzeitig soll man sich auch erlauben, bestimmte Feste neu zu gestalten.

Wenn für das Kind manche Feiern zweifach stattfinden, ist es wichtig, dass sich die Eltern bezüglich der Geschenke gut absprechen. Geschenkefluten sind nicht günstig!

Eltern verspüren oft den Druck dem Kind zuliebe ein Fest in der alten Familienform gemeinsam zu feiern.

Versuchen Sie nicht zwanghaft eine Familienidylle herbeizuführen, die es nicht mehr gibt.

- Wie steht mein Kind zu dem neuen Partner?
- Warum mag mein Kind meine/n neue/n Partner/in nicht?
- Warum soll mein Kind nicht Papa zum Neuen sagen?
- Was sage ich meinem Kind?
- Warum soll ich meinem Baby etwas erklären?
- Wie soll sich mein Partner in der Erziehung verhalten?
- Wie wird der neue Partner in die Beziehung mit einbezogen?
- Welche Entscheidungen bleiben mir alleine oder uns als leiblichen Eltern vorbehalten?

Neue Lebenspartner

Neue Lebenspartner bedeuten für alle Familienmitglieder eine Veränderung und stellen oft eine Herausforderung dar. Unterscheiden Sie klar vor Ihrem Kind zwischen Freund und Lebensgefährten.

Geben Sie Ihrem Kind klare und ehrliche Informationen, es gilt auch hier, dass Heimlichkeiten mehr schaden als schonen. Auch wenn Sie meinen, dass ganz kleine Kinder das noch nicht verstehen, gefühlsmäßig können sie es erfassen.

Selbst wenn das Kind den leiblichen Vater nicht kennen gelernt hat, muss es darüber Bescheid wissen, wer sein Vater ist. Finden Sie gemeinsam einen passenden Namen für den Lebensgefährten. Besprechen Sie mit Ihrem Lebensgefährten, was Sie von ihm erwarten und welche Aufgaben er in der Familie und Erziehung übernehmen soll.

Gerade eine neue Familie braucht Zeit zum Wachsen. Betonen Sie die Dinge, die für das Kind gleich bleiben und bereiten Sie es auf Veränderungen vor.

Haben Sie Verständnis dafür, dass ein Kind, das vielleicht vom „Mama-Bett“ ausziehen muss, durchaus längerfristig eifersüchtig reagieren wird; das ist ganz normal.

- Wann ist die gemeinsame Obsorge sinnvoll?
- Wo wird das Kind leben?
- Wird das Kind hin- und hergerissen?
- Wer trifft die Entscheidungen das Kind betreffend?

Gemeinsame Obsorge

Bei der gemeinsamen Obsorge geht es nicht um das „gerechte Aufteilen“ des Kindes, sondern die Bedürfnisse des Kindes stehen im Vordergrund.

Deshalb ist es auch unumgänglich notwendig, dass sich die Eltern in wesentlichen Fragen, die das Kind betreffen, verständigen können und wollen.

Als erster Schritt ist es für Kinder dieser Altersgruppe wichtig, dass sich die Eltern auf einen Lebensmittelpunkt des Kindes einigen.

Voraussetzung dafür ist eine respektvolle und wertschätzende Gesprächsbasis zwischen Vater und Mutter.

Eigene Fragen und Notizen

Impressum: Dr.ⁱⁿ Irene Hiebinger
Dr.ⁱⁿ Angela Maderthaler
Dr.ⁱⁿ Irmgard Muhr
Dr.ⁱⁿ Ursula Samitz
Mag.^a Elke Heilborn
Mag.^a Barbara Spranger
Institut für Familien- und Jugendberatung



Unser Angebot

Erziehungsberatung
Kinderpsychologische Diagnostik
Kinderpsychotherapie
Familienberatung und -therapie
Einzelberatung und -therapie
Paarberatung und -therapie
Beratung im Lern- und Leistungsbereich
Wahrnehmungstraining
Kindergruppen zur Scheidungsbewältigung
Scheidungs- und Trennungsberatung
Schwangerschaftsberatung
Soziale Beratung in familiären Belangen
Rechtsberatung - Familienrecht
Elternberatung vor einvernehmliches
Scheidung gem. §95

Institut für Familien- und Jugendberatung der Stadt Linz

A-4040 Linz, Rudolfstraße 18 / 1. Stock

Tel. (0732) 7070-2700

Fax (0732) 7070-2710

E-Mail: inst.fjb@mag.linz.at

www.linz.at

 Bundeskanzleramt

