

Trennung mit Kind – so bleiben Kinder trotzdem glücklich

Eine Trennung ist immer schmerzhaft und hinterlässt Spuren. Im Jahr 2013 wurden 169 800 Ehen in Deutschland geschieden. Eine weitere Statistik besagt, dass man bei Scheidungskindern oder Trennungskindern immer mit psychischen Auffälligkeiten rechnen muss. Doch stimmt das?

Wenn man getrennte Wege geht, ist dies immer ein schmerzhafter Prozess. Neben der Neuorientierung für beide Parteien stehen finanzielle Fragen, Umzug, Wohnungssuche und oftmals zumindest für einen der Parteien verletzte Gefühle, Wut und Trauer im Raum. Diese Gefühle zu überwinden kann nicht von heute auf morgen geschehen, dies braucht Zeit. Eigentlich möchte man in dieser Zeit niemanden hören oder sehen und einfach nur seine Ruhe und seine Zeit haben. Einfach mit sich, der Situation und den verwundeten Gefühlen fertig werden – doch man hat auch noch Kinder.

Viele Eltern machen sich Vorwürfe in Bezug auf ihre Trennung und sind der Überzeugung, es wäre für die Kinder besser, wenn man zusammen bleiben würde. Kinder haben feine „Antennen“ diesbezüglich und reagieren auf Spannungen im häuslichen Umfeld meist sofort. Streiten sich die Eltern täglich und haben sich beide Parteien im Prinzip bereits voneinander entfernt, werden die Kinder auf ihre Art und Weise reagieren. Hier sind „Wut“, „Einnässen“, „Aggressionen“ und „Tobsuchtsanfälle“ oder aber der komplette Rückzug nach „innen“ nur ein paar Beispiele dafür. Auch für die Kinder gilt in diesem Fall: „Lieber ein Ende mit Schrecken, als ein Schrecken ohne Ende“. Dennoch kann es gelingen, sich als Paar zu trennen, aber als Eltern immer noch für die Kinder da zu sein und den Kindern Sicherheit zu vermitteln. Nicht jedes Trennungskind muss mit Auffälligkeiten reagieren, wenn die Eltern ein paar wichtige Regeln einhalten.

1) Kinder brauchen klare Verhältnisse

Wenn Sie als Paar zusammen bleiben, dann bitte nur, wenn es wirklich ehrlich ist. Die Kinder werden das „Falsche“ an dieser Zusammenkunft registrieren und darauf reagieren. Wenn Sie als Paar keine Zukunft zusammen haben, ist das traurig und es bedeutet Leid, aber stehen Sie klar und ehrlich dazu.

2) Nichts auf dem Rücken der Kinder austragen

Kinder sind immer wieder ein begehrtes Druckmittel der elterlichen Parteien untereinander. Es kommt leider viel zu häufig vor, dass sich beide Parteien versuchen gegeneinander auszuspielen – auf dem Rücken der Kinder. Probleme und Schwierigkeiten sowie verletzte Gefühle gehören nicht in Kinderohren, Kinderköpfe und Kinderseelen.

3) Stehen Sie klar zu Ihrer Trennungsentscheidung

Wenn die Eltern sich trennen, entsteht ein schlechtes Gewissen und dieses wird dann mit der Verwöhnung der Kinder versucht zu stillen. Dieser Weg ist für die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder nicht ideal. Hören und fühlen Kinder immer wieder, dass sie die „armen Trennungskinder“ sind, glauben sie irgendwann daran und werden das Gefühl von „ich bin traurig“ in ihren Köpfen verinnerlichen. Auf diese Weise fällt es ihnen schwer, Selbstvertrauen aufzubauen und sie werden zunehmend in diese „Opferrolle“ verfallen.

4) Klären Sie alle anfallenden Dinge alleine

In einer solchen Situation gilt es viele Dinge zu klären, z.B. Umgang. Wer sieht das Kind wann, wie ist es an den Feiertagen und am Geburtstag. Versuchen Sie diese Dinge entweder vorher zu klären oder, wenn das Kind alt genug ist, beziehen Sie es in die Entscheidungsfindung mit ein. Hier gilt allerdings zu beachten, dass Sie auf die freie Entscheidung Ihres Kindes nicht mit Trauer oder negativen Bewertungen reagieren dürfen, sonst bekommt Ihr Kind ein schlechtes Gewissen.

5) Holen sie sich Hilfe

In der Anfangsphase einer Trennung liegen die Emotionen blank und gemeinsame Entscheidungen können sehr schwierig sein. In diesem Fall können Sie **professionelle Hilfe** in Anspruch nehmen. Sie können hierfür das Jugendamt einschalten, Sie können aber auch zu einem freien Coach, Berater oder auch Familientherapeuten gehen. Dieser Ansprechpartner ist objektiv und wird Ihnen bei der Entscheidungsfindung helfen.

6) Seien Sie beide für das Kind da

Ein Trennungskind muss keinen Schaden davontragen, wenn seine Bedürfnisse respektiert werden. Kinder haben in dieser Zeit tausend Fragen und möchten verstehen, was um sie herum passiert. Nehmen Sie sich zusammen Zeit, diese Fragen ehrlich zu beantworten – ehrlich aber kindgerecht! Sie dürfen Ihrem Kind auch gerne Ihre Gefühle vermitteln und diese erklären. Es ist nicht schädlich, wenn ein Kind weiß, dass Mama traurig ist, aber vermitteln Sie ihm auch, dass diese Traurigkeit normal ist und wieder vergeht. Lassen Sie ihr Kind an diesen Lösungsansätzen teilhaben.

7) Klare Regeln und Routine

Auch wenn eine Trennung für alle Beteiligten schwer und traurig ist, **klare Regeln und Routine helfen Kindern Sicherheit zu gewinnen**. Es ist negativ für das Kind, wenn Mama nun alles durchgehen lässt oder Papa an einem Wochenende mal A verbietet und am nächsten Wochenende A erlaubt. Gerade Trennungskinder benötigen diese klaren Grenzen, Regeln und ein gewisses Maß an täglicher Routine.