

Wir trennen uns Wie sagen wir es unseren Kindern?

Paarprobleme dürfen nicht mit oder vor den Kindern besprochen werden. Kinder sind ihren Eltern gegenüber immer loyal und wollen eine gute Beziehung zu beiden Elternteilen haben. Bemerkten die Kinder, dass für die Elternbeziehung Gefahr besteht, setzen sie alles daran, «korrigierend» einzuwirken. Dies geschieht unbewusst. Sie verhalten sich zum Beispiel so lange auffällig, bis die Eltern sich an einen Tisch setzen müssen, um die Situation zu klären.

Wenn ein Paar Kinder hat und den Beziehungskonflikt durch eine Trennung löst, sollen die Kinder **unbedingt** informiert werden.

Dabei sind folgende Punkte zu beachten:

- Beide Elternteile sollen gemeinsam mit den Kindern reden. Es ist für die Kinder wichtig zu erleben, dass alle Beteiligten miteinander im Gespräch sind. Gleichzeitig sehen sie, wie sich die Eltern gegenseitig zuhören.
- Indem die Eltern miteinander im Gespräch sind und bleiben, erfahren die Kinder, dass sie sich (trotz des Konflikts) als Eltern gegenseitig respektieren und achten.
- Paarprobleme dürfen nicht vor den Kindern besprochen werden
- Die Kinder sind nicht für den Paarkonflikt verantwortlich. Sie können den Eltern nicht helfen, ihre Probleme zu lösen.
- Sagen Sie Ihren Kindern **immer wieder**, dass sie nicht daran schuld sind, dass Sie sich trennen. Zeigen Sie ihnen, dass Ihre Entscheidung nichts mit dem Verhalten der Kinder zu tun hat.
- Die Kinder müssen wissen, dass Sie als Eltern die Verantwortung tragen und für sie da sein werden. Dies unabhängig davon, was geschehen wird.
- Treffen Sie mit den Kindern keine Vereinbarungen ohne Absprache mit dem anderen Elternteil. Z. B. du darfst zu mir ziehen, ich kaufe dir dies oder das.
- Kinder brauchen Klarheit und Sicherheit.
- Die Fragen der Kinder müssen ernst genommen werden. Geben Sie Ihren Kindern Zeit, damit sie ihre Fragen einbringen und ihre Befindlichkeit äussern können.
- Geben Sie Ihren Kindern die Erlaubnis, mit einer Vertrauensperson darüber zu sprechen, was sie beschäftigt.

- Wenn Kinder Fragen zum Paarkonflikt haben, wollen und sollen sie keine Details erfahren. Sie können Ihren Kindern als Eltern z. B. sagen: Wir haben uns sehr geliebt, haben aber über all die Jahre immer mehr festgestellt, dass wir unterschiedliche Vorstellungen vom Zusammenleben und von einer Partnerschaft haben. So sind wir zum Schluss gekommen, dass wir eigene Wege gehen müssen, dass wir die Trennung/Scheidung als Lösung für unsere Probleme sehen.
- Die Kinder wollen ganz konkret wissen, wo, wann, wer für sie da ist. Sie müssen sich auf Abmachungen verlassen können (z. B. bei zeitlichen Vereinbarungen). Sie müssen wissen, wie sie weiterhin mit beiden Elternteilen in Kontakt sein können. Besprechen Sie mit Ihren Kindern, wie der zukünftige Alltag aussehen wird.
- **Sie** entscheiden, wann das Gespräch stattfindet und **Sie** übernehmen die Führung des Gesprächs.

Ihre Kinder erhalten Klarheit, Sicherheit und Geborgenheit. Dies ist auch Ihnen als Eltern ein wichtiges Anliegen. Ihre Kinder werden dankbar sein.

Zu diesem und anderen Themenkreisen bieten wir Beratungen und fachliche Unterstützung an.

Sie erreichen uns unter Telefonnummer 032 624 11 99 oder per Mail sekretariat@beratungsstelle-scala.ch.