



Julias Familienrat

Wenn Eltern sich trennen

Was hilft Müttern, Vätern und den Kindern in dieser schwierigen Zeit?

Mehr als jede dritte Ehe wird heute geschieden. Für Kinder gibt es kaum etwas Schlimmeres, als dass sich die Eltern trennen. Wie soll man es den Kindern sagen?

Julia Reisenbichler: Im Vorfeld der Trennung lebt das Kind in großer Verunsicherung. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass diese Unsicherheit für das Kind am schwersten zu ertragen ist. Ich empfehle, ein offenes Gespräch mit dem Kind zu suchen, um ihm die Situation zu erklären – am besten mit beiden Elternteilen.

Maria Schachinger: Wie man den Kindern eine bevorstehende Trennung beibringt, ist wohl eine der schwierigsten Fragen. Wenn möglich sollten es die Eltern den Kindern gemeinsam sagen, weil man



Julia Langeneder,
Familienredakteurin und
Mutter von zwei Kindern,
lädt jeden Monat zum
Familienrat ein.

Sie haben eine Frage rund um Familie,
Partnerschaft, Kindererziehung?
Dann schreiben Sie mir!
julia.langeneder@welt-der-frauen.at

ihnen dadurch gleich versichern kann, dass Mama und Papa als Eltern nach wie vor für die Kinder da sind. Die genauen Gründe der Trennung sind für Kinder nicht so wichtig.

Kinder suchen oft die Schuld bei sich. Was sollten Eltern tun?

Reisenbichler: Ja, sehr häufig gibt sich das Kind die Schuld an der Trennung. Daher ist es wichtig, dem Kind zu versichern, dass die Ursache der Trennung nicht bei ihm liegt und es sich um einen Streit unter Erwachsenen handelt.

Schachinger: Wir haben immer darauf geachtet, den Kindern zu sagen, dass sie keine Schuld trifft. Ich glaube, es ist wichtig, dies auch wirklich oft auszusprechen, anstatt zu hoffen, dass die Kinder es oh-

Julias Gäste



Julia Reisenbichler,
Klinische und Gesundheits-
Psychologin, Kindergarten-
pädagogin, Erziehungs- und
Elternberaterin (www.jukip.at)



Maria Schachinger,
Volksschullehrerin und
Mutter von zwei Kindern
(9 und 11 Jahre).

nehin wissen. Offenheit ist im gesamten Trennungsprozess das Um und Auf.

Welche Variante des Elternseins haben Sie nach der Scheidung für sich gefunden?

Schachinger: Für uns war das Geheimrezept Nachsicht und Einfühlungsvermögen. Auch wenn eine Trennung niemals schön ist, so haben wir es doch geschafft, von Anfang an einen respektvollen Umgang miteinander zu bewahren. Und wenn es einmal Missverständnisse gibt, fragen wir gleich nach. Die Kinder leben zwar hauptsächlich bei mir, wir teilen uns aber das Sorgerecht und sie sehen ihren Vater regelmäßig unter der Woche und am Wochenende. Ein großer Pluspunkt unseres „Trennungsmanagements“ ist die große Flexibilität, um die wir uns bemühen. Wann auch immer eines der Kinder den Papa sehen möchte, versuchen wir, dies möglich zu machen; und möchte mal jemand lieber daheimbleiben, so ist das auch kein Problem. Mein Exmann ist in das Leben unserer Kinder voll eingebunden und besucht Elternabende, Elternsprechtage oder Schulaufführungen mit mir gemeinsam.

Was raten Sie Eltern, damit Kinder besser mit der Trennungssituation zurechtkommen, und was sollte man vermeiden?

Reisenbichler: Gewohnte Abläufe im Alltag geben dem Kind Sicherheit, dazu gehören auch die regelmäßigen Besuchskontakte. Wenn möglich sollte das Kind noch denselben Kindergarten oder dieselbe Schule besuchen, damit weitere Beziehungsabbrüche verhindert werden. Das Kind braucht besonders viel Liebe, Zu-

neigung, Sicherheit und Akzeptanz sowie Zeit und Raum, um Schmerz und Trauer zu verarbeiten. Eltern sollten auch auf ihre Selbstfürsorge achten, dann können sie ein guter Anker für das eigene Kind sein, zum Beispiel mithilfe von familienstützenden Beziehungen. Keinesfalls sollten Eltern ihrem Kind falsche Hoffnungen auf Versöhnung machen. Wichtig ist, das Kind aus der Konfliktsituation herauszuhalten, damit es nicht in die Rolle des Vermittlers zwischen den beiden Elternteilen kommt.

Schachinger: Eltern sollten versuchen, die eigenen Verletzungen zurückzustellen und nur zum Wohle der Kinder entscheiden. Sie sollten den Kindern zuhören, ihre Ängste wahrnehmen. Sie sollten keine abfälligen Bemerkungen über den anderen

neben den Kindern machen und keinen Geschenkwettlauf beginnen.

Was war für Sie in der Zeit der Trennung besonders hilfreich? Und wo finden Eltern Beratung und Unterstützung?

Schachinger: Durch die einvernehmliche Scheidung mussten wir zu einem Mediationsgespräch gehen. Manches mithilfe einer außenstehenden Person ansprechen zu können, empfand ich als sehr hilfreich. Besonders unterstützend fand ich auch den Rückhalt in meiner Familie und im Freundeskreis.

Reisenbichler: In herausfordernden Zeiten kann eine klinisch psychologische Begleitung sehr sinnvoll sein. Unter www.kinderpsychologen.at gibt es ein österreichweites Verzeichnis von spezialisierten PsychologInnen. Für manche Kinder kann ein Austausch mit anderen Gleichaltrigen in einer ähnlichen Situation hilfreich sein, wie zum Beispiel in Gruppenangeboten von „Rainbows“ (www.rainbows.at).

Einer Trennung geht oft eine längere Krise voraus. Wann hat eine Beziehung noch eine Chance und wann ist es besser, sich zu trennen?

Reisenbichler: Eine Chance für eine Beziehung besteht aus meiner Sicht, solange es gelingt, im Gespräch zu bleiben. Fällt die Kommunikation auf einer wertschätzenden Basis schwer, empfehle ich Hilfe von außen in Form von Mediation oder einer Paarberatung. Scheitern die Versuche, ins Gespräch zu kommen oder die Bedürfnisse gegenseitig wahrzunehmen, kann Distanz und eine klare Information darüber eine notwendige Reaktion sein. ●