

Wenn Eltern sich trennen

und wie Kinder dennoch gut begleitet werden können

Ich weiß nicht, wie ich es meinen Kindern sagen soll. Mein Partner und ich möchten uns trennen. Zwischen uns ist viel passiert, es gab viel Streit und aktuell ist die Stimmung angespannt. Wie können wir unseren Kindern die Trennung erklären – und was brauchen sie in dieser Situation von uns?

teil eingesetzt werden. Details aus dem Paar-konflikt gehören dabei nicht vor die Kinder. Abwertende Kommentare über den anderen Elternteil verunsichern Kinder stark.

Eine Trennung der Eltern ist eine der größten Veränderungen im Familienleben. Für Erwachsene ist sie oft mit starken Gefühlen wie Traurigkeit, Enttäuschung oder Wut verbunden, zudem entstehen existenzielle Sorgen, wie Wohn- und Finanzsituation. Dabei die Kinder nicht aus den Augen zu verlieren ist oft schwierig. Für Kinder bedeutet eine Trennung vor allem Verunsicherung: das vertraute Familienleben verändert sich, der Alltag wird neu organisiert, und vieles, was bisher selbstverständlich war, wird plötzlich anders.

WAS KINDER BEI EINER TRENNUNG MITERLEBEN

Vorab: Kinder merken meist schon lange vorher, dass etwas nicht stimmt, selbst wenn Eltern versuchen, nicht in ihrer Anwesenheit zu streiten. Sie reagieren bereits vor der Trennung. Manche ziehen sich zurück, andere reagieren mit Wut oder großer Traurigkeit.

Ist die Trennung definitiv, verstärken sich diese Verhaltensmuster und Kinder stellen sich Fragen: Wo werde ich leben? Bleibt alles wie bisher? Haben mich meine Eltern noch lieb?

Ein Gedanke beschäftigt viele Kinder besonders: Habe ich etwas falsch gemacht? Haben sich meine Eltern wegen mir getrennt? Gerade jüngere Kinder beziehen Ereignisse schnell auf sich selbst. Deshalb ist es wichtig, ihnen immer wieder klar zu sagen, dass die Trennung nicht ihre Schuld ist.

Nach der Trennung ist für die Kinder vieles nicht mehr so wie vorher. Sie leben plötzlich in zwei Haushalten, erleben vielleicht unterschiedliche Regeln und bewegen sich zwischen zwei Lebenswelten. Das braucht Zeit, Geduld und verständnisvolle Begleitung durch beide Eltern.

WENN ELTERNKONFLIKTE IN DER TRENNUNG DIE KINDER ZUSÄTZLICH BELASTEN

Besonders schwierig wird es für Kinder, wenn sie in die Konflikte ihrer Eltern hineingezogen werden. Wenn sie häufig Streit miterleben, Partei ergreifen sollen oder von



einem Elternteil gegen das andere beeinflusst werden, geraten sie in einen inneren Konflikt.

Kinder lieben beide Eltern. Müssen sie sich zwischen ihnen entscheiden oder fühlen sie sich für den Streit verantwortlich, kann das zu psychischen Belastungen führen – manchmal auch noch lange später.

Auch nach einer Trennung bleibt deshalb eine wichtige gemeinsame Aufgabe bestehen: Eltern bleiben Eltern – auch wenn sie kein Paar mehr sind.

Die Folgen einer Trennung können Eltern ihren Kindern nicht ersparen. Damit eine partnerschaftliche Trennung für die Kinder nicht zum Schock wird, können Eltern ihre Kinder aber durch diese neuen Situationen begleiten. Die Eltern haben großen Einfluss darauf, wie Kinder diese Situation erleben und wie gut sie sich darin orientieren können.

WAS ELTERN WÄHREND UND NACH IHRER TRENNUNG FÜR IHRE KINDER TUN KÖNNEN

• **Die Trennung gemeinsam erklären:** Wenn möglich, sollten beide Eltern ihren Kindern gemeinsam und altersgerecht erklären, dass sie sich als Paar trennen und trotzdem Eltern bleiben.

• **Kinder aus Konflikten heraushalten:** Kinder sollten weder als Boten noch als Informationsquelle über den anderen Eltern-

• **Sicherheit durch klare Vereinbarungen:** Verlässliche Absprachen und ruhige Übergeben helfen Kindern, sich zwischen beiden Haushalten sicher zu bewegen. Schule, Freundschaften oder Hobbys sollten möglichst stabil bleiben und von beiden weiterhin gefördert werden. Vertraute Strukturen geben Kindern in dieser Zeit Orientierung und Halt.

• **Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen ernst nehmen:** Kinder dürfen traurig, wütend oder verunsichert sein. Ebenso wichtig ist es, ihre Wünsche und Grenzen zu respektieren.

Eine Trennung verändert das Familienleben, aber sie beendet nicht die Familie. Kinder brauchen weiterhin beide Eltern – als verlässliche Bezugspersonen, die ihnen zeigen, dass die Beziehung zu ihnen, auch wenn sich vieles verändert, bestehen bleibt. // ph

INFOBOX



Haben Sie Fragen zu diesem oder anderen pädagogischen Themen? Dann melden Sie sich gerne bei der Erziehungsberatung „Puschtra FamilyCompass“ der Bezirksgemeinschaft Pustertal. Dieser neue Dienst unterstützt alle bei Fragen jeglicher Art rund um die Erziehung der Kinder. //