

# Grundinformationen für Eltern die sich trennen

Erziehungsberatung des Kantons Bern

Die Trennung der Eltern ist für viele Kinder ein wichtiges, oft auch schwieriges Ereignis in ihrer Biografie. Eltern können aber viel dazu beitragen, damit ihre Kinder möglichst gut mit der Trennungssituation umgehen können. Hier erhalten Sie Informationen darüber, was sich für die Kinder ändert, und wie man als Vater und Mutter besser verstehen kann, was die Kinder in dieser Zeit brauchen.

## Wie geht es den Kindern?

Kinder verstehen oft die Welt nicht mehr, wenn die Eltern anders reagieren als früher. In der Regel lieben sie nach wie vor beide Eltern und verstehen nicht, wenn diese bei jeder Gelegenheit zu streiten beginnen, nicht mehr normal sprechen miteinander, gereizt sind, oft weinen, sich nicht mehr grüssen, einander aus dem Weg gehen. Die Eltern sind verfeindet, aber die Kinder möchten zu beiden eine freundschaftliche Beziehung haben. Das bringt sie in Schwierigkeiten, besonders wenn die Eltern erwarten, dass sie Partei ergreifen.

Durch das Zerbrechen der Familie kann eine tiefe, allgemeine Angst vor dem Verlassenwerden entstehen. Manchmal zeigen Kinder sogar deutliche Verhaltensauffälligkeiten, wie erhöhte Aggressivität, Ungehorsam Zerfahrenheit, Schlafstörungen, Bettnässen, Angstzustände usw. Diese können Ausdruck eines schweren kindlichen Gefühlskonfliktes sein. Dem können die Eltern entgegenwirken.

## Kinder möchten in der Regel beide Eltern behalten.

Es ist ein grundsätzliches Bedürfnis und Interesse der Kinder, zu beiden Eltern eine Beziehung pflegen zu können, auch nach der Trennung. Langfristig wirkt sich eine gute Beziehung zu beiden Eltern für die Entwicklung des Kindes stabilisierend aus, auch wenn die Pflege der Beziehung im Moment der Trennung schwierig scheint.

Eltern sollen deshalb klar die Haltung einnehmen: "Auch wenn wir uns trennen, sollt ihr den Vater und die Mutter nicht verlieren."

## Das Leben nach der Trennung ist komplizierter.

Nach der Trennung geht die Familie weiter, aber an zwei verschiedenen Wohnorten. Dadurch wird alles komplizierter und erfordert eine neue familiäre Organisation. Die Kinder müssen eine Anpassungsleistung erbringen, die nicht unterschätzt werden darf.

Sie müssen manchmal den Wohnort und die Schule wechseln, zwischen Vater und Mutter hin- und herreisen, sie müssen aushalten, dass ihre Eltern in einer tiefen Krise stecken, eventuell müssen sie einen neuen Partner der Mutter oder eine neue Partnerin des Vaters kennen lernen, manchmal mit weiteren Kindern, usw.

Manchmal fehlt ihnen die Kraft, um allen Erwartungen und Anforderungen sofort zu genügen. Dies sollten Eltern berücksichtigen.

## Wenn die Eltern sich gegenseitig schwächen, sind die Kinder die Verlierer.

Besonders schwierig wird es für die Kinder, wenn die Eltern nach der Trennung weiter kämpfen und im Kampf den andern schwächen. In den Kindern stecken immer Eigenschaften beider Eltern. Wenn der Vater oder die Mutter schlecht sein soll, abwertend behandelt wird oder wenn sehr negativ über ihn oder sie gesprochen wird, wird vor allem das Kind getroffen. Den Eltern geht es meist nicht besser, wenn sie ihre Wut und ihre schlechten Gefühle gegen den andern Elternteil vor den Kindern ausleben. Im Gegenteil.

### **Kinder möchten es beiden Eltern recht machen.**

In der Trennungssituation möchten Eltern manchmal gerne, dass die Kinder sich zu Fragen äussern betreffend die Beziehung zum andern Elternteil. Dies versetzt die Kinder in eine schwierige Situation und ist ihnen gegenüber nicht fair.

Sie glauben, es tue der Mutter weh, wenn sie ihr zeigen, dass sie den Vater noch gern haben. Umgekehrt befürchten sie, den Vater zu verletzen, wenn sie ihm offen ihre Zuneigung zur Mutter zeigen. Wenn der Druck zu gross ist, lernen Kinder zu schweigen, ihre Gefühle zu verstecken, oder die Eltern mit Schauspielerei zu beruhigen. Kinder können auch dem Vater und der Mutter je das Gegenteil sagen. Das ist nicht gelogen, sondern Ausdruck einer ausweglosen Situation.

Deshalb sollten Eltern die Kinder nicht fragen bei wem sie leben möchten, bevor sie sich nicht als Eltern darüber geeinigt haben, was im Interesse der Kinder besser wäre. Sie sollten die Kinder nicht fragen, ob sie zum Besuchswochenende fahren möchten. Falls der Besuch beim Vater oder bei der Mutter beliebig ist und nur vom momentanen Willen des Kindes abhängt, heisst das, dass man der Beziehungspflege zum abwesenden Elternteil nur wenig Bedeutung beimisst.

### **Rund um das Besuchsrecht.**

Nach Besuchen beim Vater oder bei der Mutter werden Konflikte besonders aktuell. Kinder benehmen sich auf irgendeine Weise auffällig schwierig. Die Vermutung taucht auf, sie seien beim andern Elternteil nicht gut aufgehoben, oder sie seien aufgehetzt worden. In den allermeisten Fällen liegen solche Probleme der Kinder in den noch ungelösten Konflikten der Eltern und in der Art und Weise, wie die Besuchstage von ihnen durchgeführt und wahrgenommen werden.

Am besten funktioniert das Besuchsrecht, wenn die Eltern sich klar abgrenzen können. Sind die Kinder im Rahmen des Besuchsrechts beim andern Elternteil, hat dieser die volle Verantwortung für sie. Der Elternteil, der die Obhut innehat, sollte sich nicht einmischen. Die Mutter muss selbst sagen wie sie Mutter sein will, der Vater wie er Vater sein will. Es ist aber sinnvoll, wenn die Eltern ihre Erfahrungen mit der Ausübung des Besuchsrechts miteinander austauschen.

### **Angebote für Eltern/Familien:**

Die Erziehungsberatungsstellen des Kantons Bern sind Anlaufstellen für Familien. Wenn Sie Fragen haben zum Umgang mit den Kindern vor oder nach der Trennung, oder zur Kommunikation zwischen Vater und Mutter, auch bei schwierigen Trennungsverläufen, können Sie sich an die Erziehungsberatungsstelle Ihrer Region wenden.

Hier finden Sie die Adresse ihrer Regionalstelle

<http://www.erz.be.ch/site/index/beratung/erziehungsberatung.htm>

Diese Information können Sie auf der erwähnten Homepage unter „Downloads“ auch herunterladen.