



# Kein Paar mehr, aber für in Eltern!

Auch wenn die Liebe längst Geschichte ist – Kinder verbinden für immer. So bleiben Sie trotz Trennung gute Eltern!

**F**ür Heike (36) und Bernd (41) aus Köln war die Scheidung nach 10 Jahren Ehe ein Befreiungsakt. Für den gemeinsamen Sohn Patrice (9) jedoch der Beginn einer schweren Zeit. Aus dem fröhlichen Jungen wurde über Nacht ein stiller Kerl, der immer schlechtere Noten aus der Schule mitbrachte. „Dabei macht eine Trennung Kinder nicht automatisch zu Opfern, sondern der Umgang der Eltern mit ihr“, sagt Paartherapeut Elmar Basse\*. Er verrät, wie ein gutes Miteinander nach einer Scheidung gelingen kann...

## Zehn Regeln für getrennte Eltern

### Nicht überfordern

Warum, wieso, weshalb? Die genauen Trennungsgründe sollten Kinder nicht erfahren. „Sagen Sie nicht, dass Sie sich nicht mehr lieben. Das macht Angst!“ so Basse. Besser: „Wir können nicht mehr zusammenleben, aber wir vertragen uns trotzdem.“

### Schuldgefühle nehmen

War ich nicht brav genug? Viele Kinder glauben, sie seien schuld, dass die Eltern nicht mehr zusammen sind. Und schlucken die schlimmen Gefühle oft über Jahre hinunter! „Eltern sollten ihrem Kind immer wieder deutlich machen, dass es mit dieser Ent-

scheidung nichts zu tun hat.“

### Sicherheit schenken

Für Vertrauen bei den Kleinen sorgt die klare Botschaft beider Elternteile: „Auch wenn wir nicht mehr zusammen leben, sind wir beide immer für dich da und lieben dich sehr!“ Das können Kinder gar nicht oft genug hören!

### Streit vermeiden

Beängstigender als Eltern, die streiten, sind geschiedene Eltern, die weiter streiten. Darum: „Vorwürfe haben vor Kinderohren nichts zu suchen. Die schlechte Stimmung erzeugt starken Stress beim Kind“, so Basse.

### Nicht lästern

„Wenn der Papa uns nicht verlassen hätte...!“, „Die Mama ist schuld an allem!“ Eltern sollten vor dem Kind nie schlecht über den Ex-Partner reden: „Das Kind kann nicht verstehen, weshalb es den Papa oder die Mama plötzlich nicht mehr liebhaben soll.“

### Vereinbarungen treffen

Wer kümmert sich wann, wie und wo? Klare Regelungen für die Besuchszeiten erleichtern den Umgang. Der Experte rät Eltern zu einer schriftlichen Trennungsvereinbarung bei einem Mediator. „So vermeiden Sie ständig neue Absprachen und Diskussionen.“

### Regelmäßiger Austausch

Wie läuft es in der Schule? Was hat der Kinderarzt gesagt?

Eltern sollten sich über ihr Kind austauschen. Nur so spürt es, dass wirklich beide Anteil nehmen.

### Papa mit einbinden

Lassen Sie Ihr Kind auch in der Woche Zeit mit seinem Vater verbringen, binden Sie ihn in den Alltag ein. So erleben die Kleinen nicht nur einen „Sonntagspapa“.

### Ein Nest bauen

Kinder sollten möglichst bei beiden Elternteilen ein eigenes Zimmer haben“, empfiehlt Basse. Denn: Der eigene Bereich schenkt die vertrauensvolle Gewissheit, bei Mama und Papa zu Hause zu sein.

### Schlechtes Gewissen ablegen

Viele Eltern machen sich Vorwürfe, nicht „durchgehalten“ zu haben. Doch manchmal kann die Trennung auch eine Erleichterung sein, zumal dieser Schritt den Kindern auch zeigt: Wenn es nicht mehr geht, kann man gehen und sein Glück woanders suchen.

B. Levecké

