

Gehen die Eltern getrennte Wege, ist es wichtig, dass Kinder erfahren, dass beide weiterhin für sie da sind.



Wie sagen wirs den Kindern?

Wenn Eltern sich trennen, reagieren die Kinder meist heftig. Wann teilt man es ihnen am besten mit, und welche Fehler sollte man vermeiden? Trennungsberaterin Monique Wahlen gibt Antworten.

Text: Rahel Schmucki

Monique Wahlen, darf man vor den Kindern streiten, oder sollte man versuchen, den Konflikt zu verbergen? Egal wie gut man einen Konflikt zu verstecken versucht, die Kinder spüren fast immer, dass etwas nicht stimmt. Deshalb macht es wenig Sinn, die Streitereien zu verstecken. Es ist aber wichtig, einen Streit nicht vor den Kindern eskalieren zu lassen. Und sogenannte Erwachsenenthemen wie Eifersucht, Sexualität oder auch ein Seiten-

Bild: Getty Images

Zahlen für die Schweiz

40%

So hoch lag im Jahr 2022 die Scheidungsrate.

16 201

Scheidungen wurden 2022 insgesamt registriert.

7739

oder fast die Hälfte davon sind Ehen, die 15 Jahre oder länger gehalten haben.

13 030

Kinder lebten 2022 neu mit geschiedenen Eltern.

Quelle: Bundesamt für Statistik

sprung sollten nicht vor den Kindern thematisiert werden, da sie über deren Verständnis hinausgehen.

Ist es gut, den Kindern zuliebe zusammenzubleiben?

Eine Trennung ist für Kinder immer schwierig. Deshalb ist es nachvollziehbar, dass Eltern überlegen, sich den Kindern zuliebe nicht zu trennen. Studien zeigen jedoch, dass sich Kinder in ihrem Beziehungsmuster stark an der von den Eltern vorgelebten Beziehung orientieren. Deshalb sollte man sich gut überlegen, ob man sich für sein Kind in Zukunft eine solch abgekühlte Beziehung wünscht oder sich eher trennen sollte.

Wann sollten Kinder bei einer Trennung informiert werden? Sobald die Trennung definitiv ist. Natürlich können sich die Eltern zuerst mit ihren Vertrauenspersonen austauschen, aber danach sollten ihre Kinder erfahren, was los ist – egal, in welchem Alter sie sind. Sonst riskiert man eine Zeit der Verunsicherung, in der sich Kinder allenfalls selbst die Schuld an der angespannten Situation geben. Oder sie erfahren es im schlimmsten Fall von jemand anderem.

Gibt es ein «zu früh» oder ein «zu spät»?

Ein «zu früh» gibt es eigentlich nicht. Eltern dürfen ihren Kindern durchaus zeigen, dass sie noch nicht detailliert wissen, wie es weitergeht. Sie sollten ihnen jedoch versichern, dass beide gute Lösungen suchen. Die Eltern müssen selbst entscheiden, ob sie ihre Kinder nur über die Trennung informieren oder ihnen bereits einen fertigen Plan präsentieren wollen.

«Sobald die Trennung definitiv ist, sollten die Kinder informiert werden.»

Monique Wahlen

Wie soll das Gespräch mit den Kindern ablaufen?

Egal wie sehr man sich das Gegenteil wünscht: Die Nachricht wird für die Kinder keine gute sein und sie traurig machen. Deshalb muss sie klar sein: «Wir trennen uns, aber als Eltern sind wir weiterhin für euch da.» Wichtig ist auch, den Kindern immer wieder zu sagen: «Ihr tragt keine Schuld.» Falls die Eltern schon wissen, wie die Wohnsituation und die Kinderbetreuung zukünftig geregelt werden sollen, können sie dies bereits ansprechen. Eltern dürfen aber auch zugeben, dass sie noch nicht für alles eine Lösung haben. Für die Kinder ist es wichtig, dass beide Elternteile weiterhin verfügbar sind und sich bemühen, individuell passende Lösungen zu finden.

Spielt es eine Rolle, wie alt die Kinder sind?

Natürlich sollten die Kinder in einer altersgerechten Sprache informiert werden, aber die Grundaussage bleibt die gleiche.

Wer soll alles dabei sein?

Die Eltern und alle Kinder. Wenn man den Kindern vermitteln will, dass beide Elternteile auch nach der Trennung für sie da sind, ist es wichtig, dies auch gemeinsam mitzuteilen.

Was sollte man beim Gespräch vermeiden?

Eltern sollten keine detaillierten Gründe für die Trennung nennen. Die Kinder werden diese nicht verstehen, und als Elternteil landet man auch unbewusst schnell bei Schuldzuweisungen. Das kann dazu führen, dass die Kinder das Gefühl haben, sie müssten Partei ergreifen.

Wo können sich die Eltern nötigenfalls Hilfe holen?

In manchen Gemeinden kann man sich bei der Elternberatung melden, in anderen gibt es sogenannte Trennungsberaterinnen. Geht es dem Paar bereits um finanzielle Fragen, hilft auch ein diplomierter Trennungsberater oder eine Mediation mit Spezialisierung auf das Familienrecht.

Was können Aussenstehende tun, wenn sie ein ungutes Gefühl haben?

Dann sollte man die Erwachsenen in einem ruhigen Moment ohne Kinder darauf ansprechen und fragen, ob Hilfe gebraucht werde. Konkrete Verbesserungsvorschläge kommen meistens nicht gut an. Und spricht ein Kind das Thema gegenüber Aussenstehenden an, kann man es zum Beispiel fragen: «Wie geht es dir dabei?» und so das Thema auffangen. **MM**



Monique Wahlen

ist dipl. Trennungsberaterin und dipl. Paar- und Familienberaterin IKP. Sie hat eine eigene Praxis in Herzogenbuchsee BE.