

15 Tipps für Eltern nach einer Trennung

1. Eltern bleiben Eltern!

Durch die Trennung beenden Sie Ihre Partnerschaft, gemeinsam Eltern für ihre Kinder bleiben sie – ein Leben lang. Stellen Sie sich der Verantwortung! Ihre Kinder brauchen Mutter und Vater in dieser Situation mehr als je zuvor und werden es Ihnen danken!

2. Eine Trennung mischt die Karten neu

Ein „weiter so!“ kann es nach einer Trennung nicht geben. Es muss eine grundlegende Neuorganisation des Lebens in zwei Haushalten vorgenommen, die Betreuung organisiert und die Berufstätigkeit den veränderten Umständen angepasst werden.

3. Keine Angst vor „neuen“ Aufgaben

Hat sich bisher überwiegend die Mutter um die Betreuung der Kinder gekümmert, haben Väter oftmals großen Respekt vor den Herausforderungen des Alltags mit den Kindern.

Väter traut euch! Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen und an solchen neuen Aufgaben wächst auch die Beziehung zum eigenen Kind.

Mütter, lasst die Väter machen! Sie spielen anders als ihr? Sie gehen anders mit dem Kind um? Gut so, denn nur so lernen Kinder, dass Männer und Frauen auch unterschiedlich sind. Habt Vertrauen in die Väter, sie lösen es – auf ihre Weise.

4. Arbeitgeber sind flexibler als man glaubt

Vor allem Väter haben oft Bedenken, ihre Arbeitgeber um Anpassungen ihrer Arbeitszeit zur Betreuung ihrer Kinder zu fragen. In der Kinderwoche etwas weniger arbeiten, in der kinderfreien Woche etwas mehr? Die Arbeitszeit auf 80% reduzieren? Homeoffice nutzen oder flexibel arbeiten? In vielen Firmen schon lange keine Fremdworte mehr. Trauen Sie sich! Auch (Personal-) Chefs haben oftmals Familie. Und keine Angst vor Karriereeinbußen: Untersuchungen zeigen, dass die Angst davor größer ist als notwendig.

5. Geld verdirbt die Freundschaft

Geld ist ein immerwährender Streitpunkt im Zusammenhang mit einer Trennung, daher einigen Sie sich möglichst bald darüber - einvernehmlich und FAIR. Anwälte und Gerichte sind die vermutlich teuerste Lösung. Prozess- und Anwaltskosten von oftmals mehreren tausend Euro müssen Sie als Eltern tragen. Wenn Sie sich um 30 EUR Differenz streiten und dafür 3.000 EUR Kosten aufwenden müssen lohnt sich das für niemanden. Daher einigen Sie sich FAIR und kaufen Ihrem Kind vom gesparten Geld lieber öfter mal ein Eis. Von den glücklichen Kinderaugen und einer einvernehmlichen Regelung haben alle mehr als von einem teuren und streitfördernden Gerichtsbeschluss.

6. Streit belastet Ihr Kind

Versuchen Sie im Interesse Ihres Kindes, Streitpunkte möglichst schnell zu klären und weiteren Streit zu vermeiden – das sind Sie vor allem Ihrem Kind schuldig. Versuchen Sie anwaltliche oder gerichtliche Streitigkeiten zu vermeiden. Diese sind kostspielig, langandauernd und wenn Sie sich erst einmal als „Antragsteller“ und „Antragsgegner“ gegenüberstehen, erschwert es Ihnen die Möglichkeit, sich als Mutter und Vater für Ihr Kind zu verständigen.

Eine Familienberatungsstelle oder ein Mediator ist oftmals die bessere Variante und hilft Ihnen, selbst zu Lösungen zu finden. Diese Fähigkeit werden Sie auch später noch zu schätzen wissen, denn als Eltern werden Sie immer wieder in die Situation kommen, gemeinsame Entscheidungen für Ihr Kind zu treffen.

7. Die Doppelresidenz (Wechselmodell) verteilt die Lasten auf beide Eltern

Kinder überwiegend alleine aufzuziehen ist nicht nur anstrengend, es schränkt auch die beruflichen Möglichkeiten ein. Trotz Unterhalt droht oft - gerade Müttern - später die Altersarmut. Überlastung im Alltag kann zum Dauerzustand werden. Zeit für eigene Hobbies, Freundschaften, neue Partnerschaften oder einfach mal ein Paar Abende frei zur eigenen Gestaltung? All dies ist in der Doppelresidenz für beide Eltern in gleicher Art und Weise möglich.

8. Keine Angst vor den „Wechseln“

Eltern schrecken oft vor den „vielen“ Wechseln der Kinder im „Wechselmodell“ zurück. Wechsel gibt es aber in jedem Betreuungsmodell. Im Wechselmodell sind es oftmals sogar weniger als bei anderen Betreuungsregelungen. Daher nennen wir es auch Doppelresidenz (siehe Erklärung auf unserer Homepage und in unserer Broschüre „Doppelresidenz – Kindern zwei Zuhause geben“).

9. Bei Mama ist es so, bei Papa anders

Sie müssen Ihrem Kind nicht beweisen, dass Sie der „bessere“ Elternteil sind – Elternschaft ist auch nach einer Trennung kein Wettbewerb. Seien Sie für Ihr Kind „einfach Eltern“ und freuen Sie sich für Ihr Kind, wenn es auch beim anderen Elternteil was Schönes oder Anderes erlebt. Das schützt Sie auch davor, von Ihrem Kind gegeneinander ausgespielt zu werden. Mama oder Papa macht es anders als Sie selbst? Auch das ist in Ordnung. Kinder kommen auch mit unterschiedlichen Regeln gut zurecht, kennen das aus Kita, Verein oder bei den Großeltern. Es ist nicht notwendig, dass sie als Eltern alles genau gleichmachen.

15 Tipps für Eltern nach einer Trennung

10. Ihr Kind ist kein Druckmittel!

Den Kontakt zum Kind von eigenen Forderungen abhängig zu machen, das Kind gegen den anderen Elternteil aufzuhetzen, ist Missbrauch am Kind. Hier wird eine „Rote Linie“ überschritten, die im Zweifelsfall auch von Gerichten entsprechend geahndet wird. Wird der Kontakt zum Kind von Forderungen des anderen Elternteils, welche nichts mit dem Wohlergehen des Kindes zu tun haben, abhängig gemacht, setzen Sie hier klare Grenzen. In letzter Konsequenz ist in einem solchen Fall der schnelle Weg zum Familiengericht erforderlich, um den Kontakt zwischen Ihnen und Ihrem Kind zu sichern.

11. Ihr Kind liebt sie beide

Bedenken Sie: wenn Sie den anderen Elternteil ablehnen, lehnen Sie auch die Hälfte Ihres Kindes ab. Haben Sie keine Angst, Ihrem Kind zu erlauben, den anderen Elternteil zu lieben. Damit nehmen Sie Ihrem Kind eine große emotionale Last, was sich positiv auf Ihr eigenes Verhältnis zwischen Ihnen und Ihrem Kind auswirkt. Die Liebe eines Kindes ist nichts Exklusives. Liebe verdoppelt sich, wenn man sie teilt. Je mehr das Kind den anderen Elternteil lieben darf und je mehr Zeit es mit beiden Eltern verbringt (im Idealfall gleich viel Zeit mit beiden Eltern), desto mehr liebt es auch Sie und es verbessert sich ihr Verhältnis zu Ihrem Kind.

12. Ihr Kind sagt ...

... und meint häufig etwas anderes. Ihr Kind spürt, wenn Sie auf den anderen Elternteil wütend sind. In solch einer Situation möchte Ihr Kind Sie nicht verletzen und sagt unter Umständen Dinge, die es so nicht meint. Auch neigen getrennte Eltern dazu, Aussagen von Kindern überzubewerten, wenn sie ihren eigenen Vorstellungen entsprechen.

Daher:

- Was das Kind sagt, ist nicht immer das, was das Kind meint.
- Was das Kind meint, ist nicht immer das, was das Kind sagt.
- Was die Eltern hören (wollen) ist nicht immer das, was das Kind meint oder sagt

Hinterfragen Sie daher durchaus für sich, was Aussagen ihres Kindes bedeuten könnten. Manchmal hat es auch ganz einfache Gründe: „Aber bei Papa darf ich immer ...“. Es kann auch nur eine andere Variante des kindlichen Spiels „wenn Papa nein sagt, frage ich halt Mama“ sein. Die einfachste Lösung ist, in solchen Fällen den anderen Elternteil zu fragen – so wie sie es früher zusammenlebend doch auch gemacht hätten.

13. Kommunizieren Sie miteinander

Sie bleiben Eltern, also werden Sie Wege finden müssen, sich miteinander auszutauschen. Kommunikationsverweigerung ist keine Lösung und könnte unter Umständen Zweifel an Ihrer Erziehungseignung aufkommen lassen.

Fallen persönliche Gespräche noch schwer? WhatsApp oder Email können belastende Kommunikation entspannen, aber schreiben Sie nichts, was Sie nicht selbst lesen wollen würden.

Persönliche Übergaben werden zu oft in Streit aus? Der Wechsel über Kita oder Schule kann hier für Entspannung sorgen.

Für Probleme gibt es Lösungen. Niemand verlangt von Ihnen, dass Sie auf einmal Supereltern mit Top-Kommunikation sein müssen.

Sofern ein Mindestmaß an Kommunikation sichergestellt ist, ist die wichtigste Voraussetzung geschaffen.

14. Wenn's weiter schwer fällt ...

Suchen Sie sich Hilfe. Eltern, Freunde, Bekannte können helfen, wieder einen klaren Blick zu bekommen, Familienberatungsstellen können Tipps und Unterstützung anbieten. Elterntrainings wie der Kurs „Kinder im Blick“ können Eltern darin unterstützen, neben dem Umgang mit dem anderen Elternteil auch wieder den Fokus auf die Bedürfnisse des Kindes zu richten, die im Trennungsgeschehen oftmals aus dem Blick geraten.

Auch wenn es gerade in der Phase der akuten Trennung schwer vorstellbar erscheint, mit etwas Abstand werden auch die Probleme kleiner und mögliche emotionale Verletzungen verlieren an Gewicht, werden von positiven Erlebnissen in Ihrem neuen Leben abgelöst. Zeit heilt viele Wunden. Bis dahin versuchen Sie im Interesse Ihres Kindes möglichst sachlich mit dem anderen Elternteil umzugehen, denn Sie müssen sich als Eltern auch später noch in die Augen schauen können.

15. Seien Sie FAIR!

Der vielleicht wichtigste Grundsatz von allen. Hier gibt es eine ganz einfache Prüfung: Wenn Sie einen Vorschlag machen, würden Sie diesen akzeptieren, wenn Sie auf der anderen Seite des Tisches sitzen? Wenn nein, dann sollten Sie noch einmal darüber nachdenken.

Was wünschen sich Kinder von ihren getrennten Eltern? Auf unserer Homepage bieten wir „20 Bitten eines Kindes an seine getrennten Eltern“ zum Download an.