

Textauszug aus dem Weser Kurier vom 17.02.2013:

Wie sagt man es seinem Nachwuchs?

Eine Trennung muss altersgerecht erklärt werden / Eltern sollten das Gespräch gemeinsam führen

Paare leben sich auseinander. Das passiert nicht nur in kinderlosen Ehen und Beziehungen, sondern auch in Familien. Mehr als jede dritte Ehe wird in Deutschland geschieden, die Hälfte der gescheiterten Paare sind gleichzeitig auch Eltern. Für viele Kinder ist die Trennung schmerzhaft, aber häufig keine große Überraschung. Sie sind es, die die Krisen der Eltern miterleben, auch wenn diese versuchen, den Streit vor ihnen zu verbergen. „Wenn es Schwierigkeiten gibt, sollte man immer zeitnah mit den Kindern darüber reden. Sie spüren es häufig, und wenn ihnen dann vorgespielt wird, dass alles in Ordnung sei, können sie ihren eigenen Gefühlen nicht mehr trauen“, sagt Elke Wardin. Die Familientherapeutin berät in ihrer Bremer Praxis Eltern, die vor einer Trennung stehen oder sich mittendrin befinden.

„Ihr nehmt das richtig wahr, dass es viel Streit zwischen uns gibt. Da muss sich etwas ändern“, sind Worte, die Eltern wählen können, um auf eine Trennung vorzubereiten. Jedes Kind braucht eine individuelle Erklärung, dabei spielt das Alter eine große Rolle. „Erst ab ungefähr sechs Jahren können Kinder intellektuell überhaupt begreifen, dass sich Eltern entscheiden, nicht mehr zusammenleben zu wollen“, sagt die Expertin.

Generell gilt: Eltern sollten sich auf das Gespräch gut vorbereiten und es in jedem Fall gemeinsam führen, um die gemeinsame Verantwortung zu übernehmen. Auch sollte dem Nachwuchs deutlich gemacht werden, dass sie selbst an der Situation keine Schuld tragen. Von näher gehenden Erklärungen rät die Beraterin allerdings ab. „Das überfordert Kinder häufig und verwirrt sie nur noch zusätzlich. Auch ein Jugendlicher will meist nicht in die Paardynamik mit hineingezogen werden.“ Für Kinder seien in diesem Moment meist andere Dinge wichtig. Aus

ihrer familientherapeutischen Arbeit weiß Wardin, dass häufig ganz pragmatische Fragen gestellt werden: Wie geht unser Alltag jetzt weiter? Wie erreiche ich meinen Vater? Gehen wir trotzdem noch zusammen zum Fußball? Die Antworten auf diese Fragen sollten die Eltern im Vorfeld untereinander absprechen. Kinder brauchen jetzt ein klares Konzept von ihrem Leben. Hilfreich kann es auch sein, sie mit in die Entscheidungen und Veränderungen einzubeziehen. So können sie zum Beispiel mit auf Wohnungssuche gehen und sich ihr zukünftiges Zimmer ansehen. Das nimmt Kindern die Angst. Denn so sind sie nicht ihrer Fantasie ausgeliefert, die meist viel schlimmer ist, als das, was Erwachsene planen“, betont Wardin.

Wenn Vater oder Mutter auszieht und nicht mehr wie gewohnt mit am Frühstückstisch sitzt, gerät die Welt der Kinder ins Wanken. „Ihr Zuhause, ihre Eltern ist ihr sicherer Boden. Diese Sicherheit wird ihnen erst mal genommen. Sie reagieren mit Angst, egal wie alt sie sind.“ Die Aufgabe der Eltern sei es, ihren Söhnen oder Töchtern diese Sicherheit zurückzugeben. Das schaffen sie, indem sie so rasch wie möglich eine verlässliche Alltagsstruktur schaffen, ihren Kindern zeigen, dass sie beide weiterhin verlässlich für sie da sind und sie beide lieben.

Wenn Kinder Unterstützung von ihren Eltern bekommen, stehen die Chancen gut, dass sie die Situation gut verarbeiten. „Kinder können trotz einer Trennung glücklich werden“, betont Elke Wardin. Sie gewinnt der schwierigen Situation auch etwas Positives ab: „Kinder können so lernen, dass eine Krise nicht gleich das Ende bedeutet. Sie haben es geschafft, eine schwierige Lebenssituation zu meistern, und wissen, wie man Beziehungen neu gestaltet.“ NOR