

Lisas Eltern wollen sich trennen. Bis zu den Sommerferien konnte sie immer gut einschlafen. Jetzt wacht sie abends gleich wieder auf und hört ihre Mama und ihren Papa laut reden. Manchmal schleicht sie zum Wohnzimmer und hört, dass Mama weint. Sie versteht nicht was los ist, das macht ihr Angst und verunsichert sie. Sie stellt sich Fragen wie: „Warum haben sich Papa und Mama nicht mehr lieb? „Warum will Papa ausziehen und wann kommt Papa wieder?“ „Trennen sie sich etwa wegen mir? Was kann ich tun, damit sie doch zusammen bleiben?“

Kleinkinder im Vorschulalter reagieren am heftigsten auf die Trennung der Eltern, denn sie haben Angst im Stich gelassen zu werden. Sie können ihre Gefühle sprachlich nur wenig ausdrücken, können sich selbst nicht trösten und reagieren auf der Verhaltensebene: Häufig zeigen sich auffällige Rückschritte in der Sauberkeitserziehung, verstärkte Irritiertheit, plötzliches Weinen, Trennungängste, gesteigerte Aggressivität, Angst vor Erwachsenen, Wut auf den, der die Familie verlässt.




## Informationen




- **Psychologische Beratungsstellen:**  
Um die angespannte Trennungssituation zu bewältigen beziehungsweise den neuen Lebensweg erfolgreich zu begegnen bieten Erziehungs- und Familienberatungsstellen Beratungsgespräche an.
- **Mediation:** Ist ein außergerichtliches Verfahren zwischen (strittigen) Parteien. Eine dritte neutrale Person unterstützt dabei einvernehmliche Lösungen (z.B. Lebensmittelpunkt, Umgang, finanzielle Fragen) auszuhandeln, die gegebenenfalls in einer Vereinbarung schriftlich fixiert werden.
- **Informationen erhalten Sie u.a. auch im Internet unter:**  
[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de),  
Stichwort: Familienleben

 Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg, [www.ajs-bw.de](http://www.ajs-bw.de)

 Psychosoziale Beratungsstelle für Alkohol- und Drogenprobleme;  
Fachstelle für Suchtprävention

 Psychologische Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche für den Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald

 Modellprojekt Arbeit mit Kindern von Suchtkranken  
AGJ: Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e.V

Informationen erhältlich über:



Landkreis  
Breisgau-Hochschwarzwald

Kinder- und Jugendhilfe · Stadtstr. 2 · 79104 Freiburg  
Tel.: 0761.2187-2592 · [jugendarbeit@lkbh.de](mailto:jugendarbeit@lkbh.de)



Mit finanzieller Unterstützung der  
Landesstiftung Baden-Württemberg

## Elternbrief

zum Thema

### trotz Trennung Eltern bleiben



Eine Information für Eltern und andere Erziehende



**Vor der eigentlichen Trennung** werden Kinder durch Spannungen und Streit zwischen den Eltern verunsichert. In dieser Zeit sind Eltern mit ihren eigenen Problemen beschäftigt, so dass sie die Bedürfnisse der Kinder nur selten wahrnehmen können. Kinder fühlen sich häufig schuldig und mit ihren Ängsten und Fragen allein gelassen.

**Wenn die Entscheidung der Trennung feststeht**, beginnt oft der Streit um das Sorge- und Umgangsrecht. In dieser Phase geraten Kinder dann ins Spannungsfeld der Eltern. Oft werden sich die Eltern selbst nicht einig und fragen die Kinder, was diese sich vorstellen. Mit dieser Entscheidung geraten Kinder in Loyalitätskonflikte und sind emotional überfordert. Es besteht die Gefahr, dass die Bedürfnisse der Kinder in dieser Phase von den Eltern in ihrem „Beziehungskampf“ nicht mehr gesehen werden.



**Nach der Trennung** enden die Konflikte häufig nicht, da die Eltern emotional noch nicht geschieden sind. Dieser Prozess kann Jahre dauern. Manchmal gelingt er nur mit Hilfe von außen. Hinzu kommt häufig, dass die Kinder noch die veränderte Wohnsituation der getrennt lebenden Eltern und eine materielle Verschlechterung bewältigen müssen. Zudem müssen Beziehungen zu allein lebenden Elternteilen oder zu neuen Partnern der Eltern und Stiefgeschwister gestaltet werden.

Kinder erleben die Trennung der Eltern als Zusammenbruch der Familie und reagieren darauf individuell unterschiedlich.



► **Wie ein Kind auf die Trennung der Eltern kurz- und langfristig reagiert und diese verarbeitet, hängt im wesentlichen vom Entwicklungsalter ab und wie Eltern in dieser, auch für sie selbst sehr belastenden Zeit, miteinander und den Kindern umgehen.**

Was hilft Kindern in diesen Situationen?

► **Transparenz und Offenheit:**

Kinder reagieren sensibel auf Anspannungen und Konflikte, auch wenn sie nicht unmittelbar vor ihnen ausgetragen werden. Vermeiden Sie Schuldzuweisungen und informieren Sie ihr Kind rechtzeitig über ihre räumliche Trennung. Wecken Sie keine unbegründeten Hoffnungen auf Versöhnung und vermitteln Sie ihrem Kind immer wieder, dass es nicht an der Trennung schuld ist.

► **Trennung ist Sache der Eltern:**

Ziehen Sie ihr Kind nicht in ihren Beziehungskonflikt. Achten Sie insbesondere bei den Besuchskontakten auf einen respektvollen Umgang; vermeiden Sie insbesondere Streitereien oder gegenseitig abwertendes Verhalten.



► **Emotionale Unterstützung:**

Auch wenn Sie in dieser Zeit mit eigenen Problemen belastet sind, geben Sie Ihrem Kind Zuwendung, Liebe, Wärme, Akzeptanz und Sicherheit. Ihr Kind braucht ausreichend Raum und Zeit, um seine Gefühle zu verarbeiten. Zieht sich das Kind zurück, machen Sie Gesprächsangebote ohne es unter Druck zu setzen.

► **Sicherheit und Orientierung:**

Versuchen Sie dem Kind einen möglichst geregelten Tagesablauf und Strukturen zu schaffen, damit es Sicherheit und Orientierung erfährt. Kontinuität und Routine im Erziehungsalltag sind wichtig.

Einigen Sie sich – wenn möglich – über alltägliche Erziehungsfragen wie Essen, Fernsehen, Hausaufgaben, Bettgehzeiten ...

Nicht immer einig sein ist auch ok. Halten Sie Absprachen und Regeln unbedingt ein. Gespräche und Ihr Verhalten zeigen dem Kind, dass Sie es auch zukünftig lieben und Verantwortung übernehmen wollen.

► **Der Kontakt zu beiden Eltern**

Unterstützen Sie den regelmäßigen Kontakt zum anderen Elternteil, so dass ihr Kind eine eigenständige Beziehung zu beiden Elternteilen erhalten oder entwickeln kann.

► **Eltern bleiben ein Leben lang Eltern!**

