



StarkeKids

Trennung mit Kindern

Wie geht es jetzt weiter?

Eine Trennung mit Kindern ist für alle Beteiligten eine **schwierige Situation**. Wahrscheinlich fragst du dich selbst: „*Wie soll es denn jetzt weitergehen?*“, und genau diese Frage macht auch Kindern in der Regel am meisten Angst.

Sie haben **keine Vorstellung** davon, was eine Trennung der Eltern bedeutet. Wo werden sie wohnen und bei wem? Wie oft sehen sie Mama und Papa? Können sie ihr Kinderzimmer behalten? Mit wem fahren sie in den Urlaub? Und was passiert mit dem Haustier?

Je konkreter du deinem Kind diese Fragen beantworten kannst, desto **mehr Sicherheit** und Zuversicht kannst du ihm vermitteln. Gleichzeitig nimmt es auch dir selbst die Ängste vor der Zukunft.

Bei einer Trennung stürzen so viele Emotionen auf dich ein, dass du mitunter nicht mehr klar denken kannst. Das ist vollkommen verständlich, schließlich bricht auch für dich eine Welt zusammen. Und dabei spielt es keine Rolle, ob DU die Trennung willst oder dein/e Partner/in oder ihr euch einvernehmlich trennt.

So oder so stehst du vor der Aufgabe, dein eigenes **Gefühlschaos** bewältigen zu müssen und gleichzeitig die Trennung für deine Kinder möglichst so zu gestalten, dass sie einigermaßen damit klarkommen.

Deswegen habe ich diesen kleinen Leitfaden für dich entwickelt.

Er hilft dir, deine Gedanken zu sortieren, deine Zukunft (und die deiner Kinder) zu planen und wieder einen **klaren Kopf** zu bekommen. Damit werden deine Ängste reduziert und das überträgt sich positiv auf dein Kind.

Besprich die hier aufgeführten Punkte im Idealfall mit dem anderen Elternteil gemeinsam. Und zwar am besten, BEVOR ihr den Kindern von der Trennung erzählt. So könnt ihr ihnen dann schon so konkret wie möglich ein klares Bild von der Zukunft aufzeigen. Das gibt ihnen Sicherheit und das Gefühl, dass Mama und Papa alles im Griff haben.

Und ja, ich weiß, dass es nicht leicht ist, all diese Punkte gemeinsam zu besprechen. Versucht es trotzdem – den Kindern zuliebe! Ich formuliere daher im Folgenden alles unter Punkt 1 und 2 in der „Wir-Form“. Das sind Fragen und Überlegungen, die ihr möglichst gemeinsam besprechen solltet.

Unter Punkt 3 geht es dann in erster Linie um dich. Daher gehe ich dort in die Du-Form über ...

1 Die zukünftige Wohnsituation

Vielleicht habt ihr beim Entschluss, euch zu trennen, noch keine genaue Vorstellung von der zukünftigen Wohnsituation. Dann helfen euch die folgenden Fragen ein wenig bei der Planung. Versucht sowohl die Interessen des Kindes als auch eure eigenen zu bedenken. Es bringt niemandem etwas, wenn einer von euch dem Kind zuliebe im gewohnten Haus bleibt, sich dafür jedoch finanziell völlig überlastet.

Mit eurem Kind könnt ihr die folgenden Punkte dann natürlich nur soweit besprechen, wie sie geklärt sind. Macht auf keinen Fall falsche Versprechungen! Das verunsichert euer Kind und es verliert das Vertrauen. Seid in dem Fall lieber ehrlich und sagt, dass ihr manche Sachen erst noch regeln müsst.

- 1 **Wer zieht aus, wer bleibt in der Wohnung/im Haus oder müssen beide umziehen?**

- 2 **Hat das Kind bei beiden Elternteilen ein Kinderzimmer?**

- 3 **Wie weit wohnen die Eltern dann auseinander?**

- 4 **Kann das Kind ggf. von beiden Wohnstätten aus die gleiche Kita/Schule besuchen?**

- 5 **Wie kommt das Kind vom ggf. neuen Wohnort zur Kita/Schule/Hobby etc.?**

- 6 **Wer hat Platz (Garten?) für die größeren Spielgeräte, z. B. Schaukel, Rutsche etc.?**

- 7 **Wer behält die Haustiere?**

- 8 **Wohnt ein Elternteil dann eventuell näher bei der Oma, der Freundin oder der Kita/Schule?**

Versucht, euer Kind bezüglich der zukünftigen Wohnsituation zu beruhigen. Vermeidet jedoch „Bestechungs-Aussagen“ wie „dann hast du zwei Kinderzimmer und doppelt so viel Spielzeug“. Das klingt vielleicht im ersten Moment ganz verlockend, tröstet das Kind jedoch nicht wirklich über die Trennung hinweg.

Sagt ihm lieber: „Ganz egal, wie und wo wir wohnen – wir haben dich beide weiterhin unendlich lieb und sind beide immer für dich da!“

2 Das Umgangsrecht

Eine der wichtigsten Fragen lautet: Wann und wie oft wird euer Kind jeweils Zeit mit Mama und Papa verbringen? Je besser ihr das im Vorfeld absprecht, desto leichter macht ihr es sowohl euch selbst als auch eurem Kind.

Dabei sind sowohl organisatorische Dinge zu beachten als auch das Alter des Kindes. Je jünger es ist, desto kürzer sollten die Abstände sein, in denen es zu beiden Elternteilen Kontakt hat. Nur so kann es zu beiden eine feste Bindung aufbauen und festigen.

Generell sagt man, dass Kinder erst mit 6–7 Jahren eine stabile Bindung zu beiden Elternteilen aufgebaut haben, die auch über längere Trennungsphasen erhalten bleibt. Bis dahin brauchen sie häufigen Kontakt in kurzen Abständen zu beiden Bezugspersonen, damit eine Bindung entstehen kann. Gleichzeitig sollte die Trennungszeit von der Hauptbezugsperson möglichst kurz sein. Das Wechselmodell schließt sich damit schon fast automatisch aus.

Des Weiteren ist wichtig, wie gut ihr als Eltern in der Lage seid, euch abzusprechen. Besonders beim Wechselmodell müssen z. B. schulische Belange miteinander besprochen werden. Je älter das Kind ist, desto mehr müsst ihr aufpassen, dass euch das Kind nicht gegeneinander ausspielt und sich beispielsweise das Taschengeld für den Klassenausflug doppelt geben lässt.

Ein offener und respektvoller Umgang miteinander erleichtert euch daher sehr die gemeinsame Betreuung eures Kindes. Ich weiß – das ist leicht gesagt und im Alltag schwer umzusetzen, da viele Emotionen im Spiel sind. Findet daher am besten eine Lösung, mit der alle Beteiligten einigermaßen klarkommen ...

1 Welche Modelle sind rein organisatorisch möglich?

1. Das Besuchsmodell: Kind lebt ausschließlich bei einem Elternteil, das andere kommt regelmäßig zu Besuch, um Zeit mit dem Kind zu verbringen (häufig bei Babys und Kleinkindern sinnvoll).

Möglich? JA NEIN

Wenn ja: Wer besucht wen, wie oft, wie lange, unter welchen Rahmenbedingungen?

Das Residenzmodell: Kind lebt überwiegend bei einem Elternteil und besucht den anderen am Wochenende.

Möglich? JA NEIN

Wenn ja: Bei wem lebt das Kind? Ist es jedes Wochenende beim anderen Elternteil? Oder alle 14 Tage? Von wann bis wann genau? Wer holt es, wer bringt es?

3. Das Wechselmodell: Kind verbringt einen längeren Zeitraum (z. B. jeweils eine Woche) im Wechsel bei Mama und Papa.

Möglich? JA NEIN

Wenn ja: Wie erfolgt die Aufteilung? (z. B. 50:50 oder 70:30 usw.) Wie sieht die Wochenplanung für die nächsten Monate aus? An welchem Tag erfolgt der Wechsel? Wer holt das Kind, wer bringt es? Gibt es Ausnahmen, wenn Ferien, Feiertage oder sonstige Ereignisse sind?

4. Das Nestmodell: Das Kind bleibt in der Wohnung/im Haus und Mama/Papa wohnen abwechselnd mit ihm dort.

Möglich? JA NEIN

Wenn ja: Wer wohnt wann beim Kind? Erfolgt ein wöchentlicher Wechsel oder gibt es eine andere Aufteilung? An welchem Tag erfolgt der Wechsel? Gibt es Ausnahmen, wenn Ferien, Feiertage oder sonstige Ereignisse sind?

- 2 **Könnte das Kind theoretisch sowohl bei Mama als auch bei Papa wohnen?**
- 3 **Fühlen sich beide Elternteile überhaupt in der Lage (psychisch, finanziell etc.), das Kind längere Zeit bei sich zu haben?**
- 4 **Wie alt ist das Kind (die Kinder)? Merke: Je jünger das Kind, desto kürzer sollten die Abstände sein, in denen es Mama und Papa sieht!**
- 5 **Welche Bindung hat das Kind schon vor der Trennung zum jeweiligen Elternteil? Hängt es eventuell sehr stark an Mama oder Papa?**
- 6 **Wie sollen die Übergaben stattfinden? Wird das Kind gebracht, geholt, wer fährt, könnt ihr euch ohne Streit kurz begegnen und eventuell sogar Zeit zu dritt verbringen?**

- 7 **Wer kann das Kind zur Kita/Schule bringen, wer holt es ab?**
- 8 **Welche sonstigen Aktivitäten hat das Kind? (Hobbys, Sportverein, Musikschule usw.) Wer kann das Hinbringen/Abholen übernehmen?**
- 9 **Wie werden die Feiertage und die Ferien aufgeteilt? Plant das am besten langfristig für das ganze Jahr im Voraus, dann kommt es später nicht zu Diskussionen.**
- 10 **Bei wem ist das Kind an seinem Geburtstag, zu Ostern, Weihnachten usw.? Auch hier ist eine langfristige Planung das A und O. Gerne auch schon über mehrere Jahre, wenn das Kind z. B. ein Jahr an Heiligabend bei Mama ist und das Jahr darauf bei Papa.**
- 11 **Großeltern nicht vergessen! Wann/wie oft verbringt das Kind Zeit bei welchen Großeltern?**

Das Wichtigste bei der gesamten Umgangsplanung ist das Verhalten der Eltern. Kommt es hier zu Streit, Eifersucht, Neid und/oder Machtkämpfen, so belastet das auch die Kinder sehr stark. Versucht euch daher so gut es geht friedlich zu einigen und seid kompromissbereit.

Gebt dem Kind immer das Gefühl, dass es gerne beim anderen Elternteil sein darf. Hat es den Eindruck, dass ihr es nur widerwillig „hergebt“, kommt es in einen inneren Konflikt, der sehr belastend sein kann für die kindliche Seele.

Je mehr inneren Frieden ihr selbst ausstrahlen könnt, desto einfacher ist das alles auch für euer Kind!

3 Hilfe und Unterstützung

Eine Trennung macht Angst, weil du das Gefühl hast, plötzlich alles alleine regeln zu müssen. Doch so ist es nicht! Mach dir schon im Vorfeld bewusst, wo du dir überall Hilfe und Unterstützung holen kannst, dann gehst du wesentlich entspannter in die neue Situation.

Denk immer daran, dass sich deine eigene Stimmung auf dein Kind überträgt. Je sicherer du dich fühlst, desto besser kommt auch dein Kind mit der neuen Situation zurecht.

Werde dir zunächst darüber bewusst, was dir am meisten Angst macht:

- Die finanzielle Situation?
- Die Betreuung des Kindes? (Alltag, Arbeitszeiten etc.)
- Die psychische Belastung durch die Trennung?
- Oder alles zusammen?

Nur wenn du weißt, was dir Sorgen bereitet, kannst du dir gezielt Unterstützung suchen. Oft haben wir nämlich schreckliche Angst vor der Zukunft und wissen gar nicht so recht, was genau uns eigentlich solche Angst macht. Sich das mal konkret vor Augen zu führen, kann enorm hilfreich sein.

Sobald du also für dich geklärt hast, was dir Sorgen macht, geht's an die Lösungsfindung:

- 1 **Wo kannst du dir finanzielle Unterstützung holen? Informiere dich, was dir zusteht! (Unterhalt, Wohngeld, Betreuungszuschuss usw.)**
- 2 **Wo ist das zuständige Jugendamt? Such dir die Nummer heraus und lass dich ggf. schon vorab beraten, was dir alles zusteht.**
- 3 **Wer kann dich – abgesehen vom anderen Elternteil – bei der Kinderbetreuung entlasten?**

- 4 **Wer könnte dich im Alltag entlasten, z. B. Nachbarn, die für dich einkaufen gehen oder den Hund Gassi führen?**
- 5 **Wer aus deiner Familie, Nachbarschaft, Freundeskreis usw. kann unter Umständen mal 1–2 Stunden babysitten?**
- 6 **Wer außer dir könnte das Kind morgens in die Kita/Schule bringen oder mittags/nachmittags abholen? Generell oder im Ausnahmefall?**
- 7 **Wen kannst du anrufen, wenn du z. B. unverhofft Überstunden machen musst oder auf dem Heimweg eine Autopanne hast?**
- 8 **Wer außer dir kann das Kind im Krankheitsfall betreuen?**
- 9 **Kannst du ggf. deine Arbeitszeit reduzieren oder anders organisieren?**
- 10 **Wann und wie kannst dir selbst Auszeiten nehmen?**
- 11 **Mit wem kannst du über deine Probleme sprechen, ohne dass das Kind mithört?**

- 12 **Wo bekommst du ggf. Hilfe, um selbst die Trennung zu verarbeiten? (Sprich deinen Hausarzt an, informiere dich über Beratungsstellen und Therapiemöglichkeiten, beantrage eine Mutter-Kind-Kur usw.)**

Hab keine Scheu, mit anderen über deine Situation zu sprechen. Eine Trennung ist nichts, wofür du dich schämen musst. Und nur, wer darüber Bescheid weiß (z. B. Nachbarn, Kollegen, dein Chef usw.), kann dich auch unterstützen oder dir zumindest mit Verständnis begegnen!

Was ist sonst noch zu beachten?

Dieser Leitfaden gilt natürlich genauso, wenn ihr **mehrere Kinder** habt. Dann macht es Sinn, insbesondere die Fragen unter „2. Umgangsrecht“ für jedes Kind separat zu beantworten. Bei den Überlegungen zum Umgangsmodell solltet ihr euch am jüngsten Kind orientieren. Allerdings können auch Geschwisterkinder sehr verschieden sein und eventuell eine unterschiedlich starke Bindung zu den Elternteilen haben. Da gilt es dann, mitunter kreative Lösungen zu finden ...

Achtet aber unbedingt darauf, dass sich alle Geschwisterkinder **gleichberechtigt** behandelt fühlen!

Tauchen Schwierigkeiten auf, weil sich beispielsweise ein Elternteil nicht an die Vereinbarungen hält, so besprecht das unter euch Erwachsenen. Macht dem anderen niemals vor dem Kind Vorwürfe oder redet dem Kind gegenüber schlecht über den anderen. Kinder sind mit solchen Aussagen überfordert und es belastet sie nur unnötig! Daher sind z. B. die Übergaben nicht der geeignete Zeitpunkt für kritische Gespräche. Versucht dann lieber, euch einen Babysitter zu organisieren oder trefft euch, wenn das Kind in der Kita/Schule ist und klärt eure Differenzen unter 4 Augen.

Ein Hinweis zum Schluss:

Es macht Sinn, diese Checkliste regelmäßig (z. B. einmal jährlich) zu aktualisieren. Vor allem, wenn sich in deinem Alltag, beim Kind oder beim anderen Elternteil etwas verändert, sollten alle Vereinbarungen geprüft und ggf. aktualisiert werden. Auch die Entwicklung des Kindes ist zu beachten und so kann es durchaus sein, dass ihr die Umgangsregelung nach einer Weile anpassen solltet.