

Tipps vom Doc

## Diese zwei Dinge brauchen Trennungskinder

**Ein Thema, über das man in der Kinderarztpraxis mit Eltern leider immer wieder reden muss: Wie gehen Eltern damit um, wenn sie sich trennen oder scheiden lassen? Was muss man beachten, damit das Ganze für das Kind möglichst wenig schlimm abläuft?**

Über die Jahre konnte ich dazu (leider) viel Erfahrung sammeln. Daraus resultieren zwei Hauptbotschaften an die Eltern:

**Botschaft 1:** Ein Kind liebt seine Mutter. Ein Kind liebt seinen Vater. Und nichts verunsichert ein Kind mehr, wie wenn es das Gefühl hat, dass ein Elternteil (von dem anderen) in ein schlechtes Licht gerückt wird. Damit können Kinder gar nicht umgehen. Deswegen lautet meine Botschaft: Reden sie vor dem Kind niemals schlecht über das andere Elternteil. Sie könne sich gerne mit Ihren Freunden treffen und über Ihren Ex-Partner herziehen, weil Sie vielleicht auch manchmal Druck ablassen müssen, aber bitte nicht vor den Kindern.

**Botschaft 2:** Kinder sind Routine-Tiere. Kinder brauchen Verlässlichkeit. Es gibt nicht das eine und einzige Modell, wie Kinder bei einer Trennung aufgeteilt werden. Egal ob eine Woche Mutter und eine Woche Vater, Vater jedes zweite Wochenende, etc. Da ist alles gut, was funktioniert. Aber: Es muss verlässlich sein. Es muss zuverlässig sein. Es gibt nichts Schlimmeres für ein Kind, wie wenn es weiß: Mittwochs um 14 Uhr kommt der Papa – und plötzlich kommt der nicht. Oder er kommt schon überraschend Dienstag um 16 Uhr, womit das Kind gar nicht rechnet. Gleiches gilt natürlich auch für die Mama.

Ich fasse zusammen:

Ganz egal wie blöd, belastend, schwierig Ihre Situation als Eltern in Trennung ist. Zwei Punkte sind wichtig: Halten Sie das Bild Ihres Partners beim Kind hoch. Weil das Kind einen tollen Papa und eine tolle Mama braucht. Und seien Sie zuverlässig und klar in Ihren Abmachungen. Weil das Kind ein klares Gerüst für den Alltag braucht.