

Scheidung - Wie gehe ich mit meinen Kindern um?

Kinder haben ein feines Gespür, wenn dicke Luft ist. Sie merken sofort, wenn bei Mama und Papa etwas nicht stimmt: Die Mutter ist oft traurig und weint und der Vater kommt nicht mehr so oft nach Hause. Und wenn er zu Hause ist, wird fast nur gestritten. Ende der heilen Welt.

Die Trennung der Eltern wirft die Kinder aus der Bahn. Sie reagieren häufig mit Aggressionen gegen sich selbst und ihre Umwelt. Manche beginnen mit dem Bettnässen, andere wieder beginnen zu klammern. Sie wollen nicht mehr zu ihren Freunden spielen gehen. Alleine in ihrem Bett zu schlafen bereitet ihnen Angst.

Sehr viele Kinder fühlen sich auch schuldig dafür, dass sich ihre Eltern getrennt haben. „*War ich nicht immer brav? Ist das vielleicht der Grund, weshalb sich meine Eltern nicht mehr lieb haben?*“ geistert es in vielen Kinderköpfchen umher.

Das Wichtigste für Kinder ist in dieser Situation, dass sie wieder einen verlässlichen und geborgenen Rahmen mit festen Regeln (Ritualen) erleben. Dadurch wird ihnen Halt und Sicherheit vermittelt.

Sie sollten wissen, bei welchem Elternteil sie wohnen werden, wann, wo und wie lange sie den anderen Elternteil besuchen dürfen und dass ihre Eltern trotz Scheidung noch respektvollen Umgang miteinander haben.

Wie schaffen Eltern das?

- Sagen Sie Ihrem Kind auf ALLE FÄLLE, dass es keine **Schuld** hat an der Trennung der Eltern:

„Die Trennung hat nichts mit dir zu tun! Mama und Papa haben Dich immer sehr, sehr lieb, daran wird sich nie was ändern!“

- Machen Sie Ihren Ex-Partner vor Ihrem Kind nie schlecht! Ihr Kind liebt beide Elternteile!
- Geben Sie Ihrem Kind jetzt ganz besonders viel Wärme, Zuwendung und Liebe. Führen Sie Tagesabläufe (Rituale) wie gehabt weiter, da sie zur Sicherheit und zum Schutz des Kindes dienen.
- Vermeiden Sie, eine Menge an Geschenken zu kaufen, weil Sie ein schlechtes Gewissen haben oder gar Ihren Ex-Partner ausstechen wollen. Ihr Kind liebt beide Elternteile und das soll auch so sein!

.....
NLP Master Practitioner . Lebens- & Sozialberaterin . Kinder- & Jugendcoach . Gordon
Familientrainerin i.A

BIRGIT KOGLER

Lunaplatz 2, 4030 Linz

Tel.: +43 (676) 84080871

Web: www.kinder-glueck.com

Mail: birgit.kogler@kinder-glueck.com