

## Empfehlungen für Eltern, die sich trennen (nach Dr. Helmuth Figdor)

### Empfehlungen vor der Scheidung/Trennung

- Die Entscheidung für oder gegen eine Trennung/Scheidung sollte unabhängig von den Kindern getroffen werden
- Den Kindern müssen die Gründe für eine Trennung/Scheidung verständlich und ehrlich erklärt werden.
- **Eltern dürfen nicht darauf hoffen, dass die Kinder die Trennung/Scheidung ohne massive Reaktionen hinnehmen könnten.**
- Kinder, die keine sichtbaren Reaktionen zeigen, müssen **ermutigt werden, ihre Gefühle auszudrücken.**
- **Die Haltung der „verantworteten Schuld“ einnehmen.** Darunter ist eine innere Einstellung des Vaters/der Mutter zu verstehen, die sich so ausdrücken lässt: „Ich konnte nicht anders bzw. weiß, dass meine/unsere Entscheidung langfristig auch für dich das Beste war. Aber ich weiß auch, dass ich dir großen Schmerz zugefügt habe, und du ein Recht darauf hast, dass ich dir helfe. Diese Schuld kann ich ertragen, weil ich weiß, dass ich meine Entscheidung, meine Einverständnis zur Trennung im Hinblick auf dein zukünftiges Lebensglück verantworten kann.“

### Erste Hilfe nach der Trennung/Scheidung

- Den Kindern, die Angst nehmen, an der Trennung/Scheidung schuld zu sein.
- Die Kinder aktiv in ihren Loyalitätskonflikten entlasten. (Soweit wie möglich) Regressionen zulassen.
- Den Kindern die Angst nehmen, einen Elternteil (ganz) zu verlieren.
- Den Kindern die Angst nehmen, eventuell beide Elternteile zu verlieren.
- Den Kindern helfen, ihre Gefühle nicht nur zu zeigen, sondern sie auch in Worte fassen zu können.

- Sich nicht durch Symptome vor/während/nach den Besuchen des Kindes beim nicht Obsorge berechtigten Elternteil irritieren lassen.
- Falls Kinder den Kontakt zum nicht Obsorge berechtigten Elternteil strikt verweigern, von der Besuchsregelung nicht abgehen (bis ca. 12 Jahre) bzw. keine Besuchsarrangements ohne Mitbestimmung der Kinder treffen (ab ca. 12 Jahre).
- Wichtig ist eine intensive Beziehung zum nicht im gemeinsamen Haushalt lebenden Elternteil.
- Als Mutter/Vater seine eigene Krise anerkennen und sich helfen lassen.

### Empfehlungen für die weitere Zukunft

- Keinesfalls sollte auf neue Partnerschaften der Kinder zu Liebe verzichtet werden.
- Auch wenn Mutter/Vater eine neue Partnerschaft eingeht bzw. das Kind einen Stiefvater/Stiefmutter erhält, darf die Beziehung zum leiblichen Vater/Mutter nicht vermindert werden.

### Elterliche Handlungen, die für Kinder entlastend sind

- die Wertschätzung und der Respekt vor dem anderen Elternteil gewahrt wird, da Loyalitätskonflikte sonst neuerlich geschürt werden,
- berücksichtigt wird, dass die Kontaktaufnahmen der Kinder mit dem andern Elternteil einen verlässlichen Rahmen brauchen, Flexibilität für Sonderregelungen möglich
- Kinder nicht als „Spione und Botschafter“ des jeweils anderen Elternteils gesehen und verwendet werden, um Ängste und Konflikte der Kinder nicht zu verstärken,
- Zeit und Raum gegeben wird, um neue Partnerschaften der Eltern zu „begutachten“, wobei auch Distanz gezeigt werden darf,
- Kinder, die in Patchwork-Konstellationen leben, die Gewissheit haben, den leiblichen Elternteil nicht zu verlieren und diesen auf einzigartige Weise und besonders lieb haben zu dürfen,

### Empfehlung für beide Eltern:

Helfen Sie dem Kind bei der Beziehungsaufnahme zum neuem Partner/zur neuen Partnerin der Ex-Frau/des Ex-Mannes.

Besuchen Sie unsere Lesezeit-Peergruppe. Es werden weitere Empfehlungen besprochen. Die Termine finden Sie im Kalender der HP [www.gep.or.at](http://www.gep.or.at)