

# REDET MIT MIR!

appelle von kindern aus trennungs-  
und scheidungsfamilien



IM LEBEN GUT BERATEN.  
katholische  
ehe-familien-lebens-  
beratung

## Wünsche für die Trennungsphase

- | Redet mit mir. Ich kriege schon seit längerer Zeit mit, dass etwas in unserer Familie nicht stimmt. Wenn ihr nicht mit mir redet, wachsen meine Fantasien ins Unerträgliche
- | Auch wenn ihr nicht laut streitet, nehme ich eure abfälligen Bemerkungen, eure Rechthaberei und die gespannte, bedrückte Familienatmosphäre wahr. Ich verkrachte die Wahrheit besser als die schweigende Ungewissheit.
- | Sprecht auch mit mir, wenn ich noch sehr klein bin. Selbst wenn ich die Worte nicht begreifen kann, spüre ich deren Bedeutung an deiner Stimme, an deinem Tonfall und fühle den Zusammenhang.
- | Ich weiß, dass ihr mir gegenüber Schuldgefühle habt und es euch schwer fällt, mit mir über eure Trennung zu reden, aber macht es trotzdem. Erklärt mir einfühlsam, in einfachen Worten und nachvollziehbar, warum ihr euch trennen wollt. Ich werde es zwar nicht ganz verstehen, aber ich bekomme eine Ahnung.
- | Nehmt euch für das Gespräch genügend Zeit und Ruhe. Ich brauche erst einige Minuten, bis ich reagieren kann.
- | Redet mit allen Geschwistern gleichzeitig. Ich weiß sonst nicht, wie ich meinen Wissensvorsprung aushalten kann.
- | Seid nicht ungehalten, wenn ich euch frage, warum ihr euch nicht wieder vertragen wollt. Ich streite mich so oft mit meiner / m Schwester / Bruder und wir vertragen uns immer wieder.
- | Sagt mir ausdrücklich, dass ich keine Schuld an der Trennung habe, auch wenn ich mitbekommen habe, dass ihr euch oft über meine Erziehung gestritten habt. Es ist darum auch wichtig, weil ich manchmal denke, dass meine schlechten Noten in der Schule oder mein Frechsein zu Hause die Gründe dafür sind.

**ICH ALS KIND KANN NICHT BEURTEILEN, WER VON EUCH BEIDEN RECHT HAT.**

- | Vermeidet gegenseitige Schuldzuweisungen. Ich als Kind kann nicht beurteilen, wer von euch beiden Recht hat. Ich glaube auch, dass ihr beide dazu beigetragen habt, dass es so gekommen ist.
- | Seid ehrlich. Macht mir keine künstlichen Hoffnungen auf vorübergehenden Auszug oder baldige Versöhnung, wenn es nicht so ist. Früher oder später werde ich merken, dass ihr mich belogen habt. Ich bin dann umso mehr enttäuscht.
- | Sagt mir, dass ich durch mein Verhalten nichts an eurer Entscheidung ändern kann. Dann brauche ich mich nicht so anzustrengen, um eure gemeinsame Aufmerksamkeit zu erlangen.

**SPRECHT MIT MIR DARÜBER, WIE ES WEITERGEHEN SOLL.**

- | Sprecht mit mir darüber, wie es weitergehen soll. Was wird sich für mich ändern, was wird so bleiben? Hört euch meine Meinung und meine Wünsche an und beantwortet meine Fragen. Wenn ich schon bei der Trennung ohnmächtig bin, lasst mich wenigstens meine Zukunft mitgestalten.
- | Versucht mir nicht mehr an Veränderungen zuzumuten, als notwendig sind. Mein gewohntes Umfeld hilft mir, mit der neuen Situation fertig zu werden.

Wünsche von Kindern, wie Eltern mit dem Erleben der Kinder und ihren Reaktionen umgehen können

**VERLIERT MICH NICHT AUS DEN AUGEN.**

- | Ich weiß, dass ihr selber mit dem schmerzhaften Prozess der Ablösung beschäftigt seid, aber verliert mich dabei nicht aus den Augen.
- | Versteht, dass ich durch eure Information über die Trennung tief erschüttert bin. Meine ganze Existenz ist ins Wanken geraten. Ich muss das erst einmal verdauen.
- | Bedenkt auch, dass die Informationen mich einfach umhauen, weil sie vollkommen neu sind. Ihr habt euch schon län-

gere Zeit gedanklich mit der Trennung beschäftigt und euch innerlich darauf einstellen können, ich nicht.

| Äußert nicht, die Trennung sei nicht schlimm, oder geht einfach darüber hinweg, auch wenn es euch zur Bewältigung der eigenen Angst hilft. Damit zwingt ihr mich (und auch euch?) vor der Realität davonzulaufen. Wo soll ich dann hin mit meiner seelischen Not?

| Sagt nicht, jetzt mach du uns nicht auch noch Ärger und Sorgen. Ich muss loswerden, was ich denke und fühle, sonst schlepe ich es ein Leben lang mit mir herum.

| Lasst euch nicht täuschen, wenn ich so tue, als sei alles in Ordnung. Ich zeige meinen Kummer nur nicht vor euch. Ich merke, dass ich unendlich traurig darüber bin, dass ihr beide euch nicht mehr liebt. Helft mir, meine Trauer über den Verlust zuzulassen, und tröstet mich.

| Akzeptiert, dass, egal was ihr auch immer macht, dieser Schmerz erst einmal da ist und ich ihn nicht wie ein Stabhochspringer überspringen kann, dann habe ich die Chance die Trennung zu verarbeiten.

| Haltet meine Wut, meine Angst, meine Stimmungsschwankungen aus, so versuche ich meine Konflikte zu bewältigen.

| Erschreckt nicht über meine Reaktionen. Es kann sein, dass ich wieder einnässe, häufig Bauchschmerzen oder Essprobleme habe, an den Nägeln beiße, Alpträume erlebe, anfangen zu stehlen, in meiner Entwicklung wieder einen Schritt zurückgehe oder mich nicht weiterentwickle und anderes. In den meisten Fällen verschwinden die Auffälligkeiten nach einiger Zeit wieder.

| Habt Verständnis, wenn ich etwas zerstöre. Ich zeige damit, dass Wesentliches in meinem Leben zerstört wurde.

HALTET MEINE  
WUT, MEINE ANGST,  
MEINE STIMMUNGS-  
SCHWANKUN-  
GEN AUS.

**SEID GERADE JETZT  
BESONDERS ZUVER-  
LÄSSIG UND GEBT MIR  
ORIENTIERUNG UND  
STABILITÄT.**

- | Seid geduldig mit mir, wenn ich in der Schule schlechter werde. Ich kann im Moment an nichts anderes mehr denken als an eure Trennung.
- | Verstehe, wenn ich mich im Moment besonders an dir anklammere und nicht allein sein kann. Ich befürchte auch noch von dir verlassen zu werden. Aber das geht vorbei.
- | Bedenkt, dass es in der Pubertät besonders schwer für mich ist, mich von euch / dir zu lösen. Es kann sein, dass ich es überhaupt nicht schaffe oder es sehr drastisch passiert.
- | Seid gerade jetzt besonders zuverlässig und gebt mir Orientierung und Stabilität. Mein Vertrauen in Menschen, die ich liebe, ist zur Zeit total erschüttert.
- | Vermittelt mir nicht das Gefühl, ich müsste mich wegen der Trennung schämen. Ich weiß, dass es noch viele andere Familien gibt, die auseinander gehen, und dass es einfach passiert.
- | Ermöglicht mir Kontakte zu anderen Verwandten. Sie bieten mir einen Bezugsrahmen, der Sicherheit und Geborgenheit gibt.
- | Fördert außerhäusliche Kontakte mit Freunden und Freizeitgruppen. Sie können mich wesentlich unterstützen.
- | Erteilt mir kein Verbot, mit anderen darüber zu reden. Es hilft mir, ohne Rücksicht auf euch, belastende Gedanken und Gefühle loszuwerden.
- | Gebt mir Hoffnung und Zuversicht, dass wir alle die Situation schon schaffen werden. Ich habe nämlich große Angst vor der Zukunft.
- | Helft mir zu sehen, dass mit der Trennung endlich der Streit Zuhause aufhören kann, dass dies auch eine Chance für einen Neubeginn darstellt.

**STELLT MICH  
NICHT VOR DIE  
ENTSCHEIDUNG  
PAPA ODER MAMA.**

Wünsche zur Beziehung zwischen einem Elternteil und Kind

| Macht mir klar, dass Papas/ Mamas Auszug aus unserer Wohnung nichts mit seinem/ ihrem Gefühl für mich zu tun hat, dass er/sie mich unverändert liebt, denn er/ sie verlässt nicht mich, sondern dich.

| Stellt mich nicht vor die Entscheidung Papa oder Mama. Ich bin damit überfordert. Wenn ich mich für einen und gegen den anderen entscheiden muss, werde ich meine Schuldgefühle nie mehr los. Entscheidet ihr unter Berücksichtigung meiner Bedürfnisse.

| Macht mir klar, dass die Entscheidung, bei wem ich lebe, nichts damit zu tun hat, wer mich mehr liebt, sondern, wer mehr Zeit und Raum hat, sich um mich zu kümmern.

| Vermittelt mir nicht bewusst oder unbewusst, ich müsste Papa/ Mama jetzt ablehnen, weil er/ sie nur böse und du nur gut bist. Damit zerstörst du meine Liebe zu ihm/ ihr. Ich verstehe auch nicht, warum Papa/ Mama plötzlich so ein schrecklicher Mensch sein soll.

| Bemüht euch um Verständigung. Ich weiß, Papa/ Mama hat dich sehr verletzt und du würdest ihn/ sie am liebsten ganz aus deinem Leben streichen, aber tue es meinetwegen. Mit der Zeit wird es besser werden.

| Sage nicht, du bist wie Papa/ Mama. Ich bin immer ein Teil von Papa und ein Teil von Mama und etwas ganz Neues.

| Ermöglicht mir den Kontakt zu euch beiden und tretet nicht in einen Wettstreit um mich. Für eine gesunde Entwicklung brauche ich euch beide. Erlaubt mir auch innerlich, dich Papa/ Mama zu lieben.

| Macht eine Besuchsregelung aus, die meine Wünsche berücksichtigt, aber ermöglicht mir auch spontane Kontakte.

**SAGE NICHT, DU BIST  
WIE PAPA/ MAMA.**

**STREITET EUCH  
NICHT IN MEINER  
GEGENWART.**

| Haltet unsere Umgangsregelung ein. Wenn du nicht kommst, kriege ich Angst, dich ganz zu verlieren.

| Wenn ich Papa / Mama nicht regelmäßig sehe, besteht die Gefahr, dass ich ihn / sie idealisiere und vergöttere. Mein Bild von ihm / ihr hat dann gar nichts mehr mit der Realität zu tun und ich laufe der Illusion ein Leben lang hinterher.

| Schimpfe nicht darüber, wie Papa / Mama mich erzieht. Ich weiß, er / sie will wie du das Beste für mich, und eure unterschiedlichen Erziehungsvorstellungen habe ich schon vorher wahrgenommen.

| Streitet euch nicht in meiner Gegenwart. Wenn du deinen Ärger und deine Enttäuschung über Papa / Mama los werden willst, spreche mit anderen Erwachsenen darüber.

| Mache Papa / Mama nicht zur Zielscheibe all deiner Wut. Ich habe Angst, ich werde vielleicht die nächste Zielscheibe.

| Benutze mich nicht als Waffe oder Druckmittel, wenn du auf Papa / Mama wütend bist. Ich fühle mich dann ausgenutzt.

| Versuche nicht über mich, Papa / Mama das Leben schwer zu machen oder alte Rechnungen zu begleichen. Damit triffst du mich.

| Nutze mich nicht als Bote oder Spion für Papa / Mama. Sage und frage Papa / Mama selbst, was du willst.

| Manchmal habe ich bei euch das Gefühl, ich stehe zwischen zwei Fronten, die miteinander Krieg führen. Hört auf, wie zwei feindliche Soldaten miteinander umzugehen. Ich stehe mittendrin und muss jedes Mal "die Front wechseln". Ich habe Angst, ich werde dabei zerrieben.

| Ich weiß, dass Papa / Mama andere Regeln im Zusammen- sein mit mir hat als du. Mach dir darüber keine Gedanken, ich kann damit umgehen. Ich kenne das übrigens auch aus dem Kindergarten / der Schule oder von Oma und Opa.

**HÖRT AUF, WIE ZWEI  
FEINDLICHE SOLDATEN  
MITEINANDER UMZU-  
GEHEN. ICH HABE  
ANGST, ICH WERDE  
DABEI ZERRIEBEN.**

VERTRAUE MIR KEI-  
NEGEHEIMNISSE  
AN, DIE ICH PAPA/  
MAMA NICHT  
ERZÄHLEN DARF.

- | Versuche nicht auf indirektem Weg die Kontakte zwischen Papa/ Mama und mir zu erschweren, indem du an diesen Tagen tolle Ausflüge oder Treffen organisierst. Ich weiß, dass du Angst hast, mich auch zu verlieren, aber langfristig schadest du mir damit.
- | Lass mich bei den Besuchen nicht nur „highlights“ erleben, sondern auch an deinem Alltag teilnehmen. Das gibt mir das Gefühl, nicht Gast zu sein, sondern zu deinem Leben zu gehören. Das schafft Nähe zwischen uns.
- | Manchmal ist es so, dass Papa/ Mama trotz meiner Wünsche bei den Besuchen unzuverlässig ist. Aber es ist besser, ihn/ sie manchmal als gar nicht zu sehen.
- | Vertraue mir keine Geheimnisse an, die ich Papa/ Mama nicht erzählen darf. Das würde mich im Zusammensein sehr belasten und ich bin nicht mehr frei zum Spielen.
- | Frage mich nach den Besuchen bei Papa/ Mama nicht aus. Wenn ich sage, dass es schön war, befürchte ich, dich zu verletzen. Wenn ich sage, dass es nicht schön war, machst du dir Sorgen.
- | Wenn ich die Besuche bei Papa/ Mama manchmal ablehne, hat das nichts damit zu tun, dass ich ihn/ sie ablehne, sondern dass ich gegen die Trennung protestiere.
- | Bleibe gelassen, wenn ich nach den Besuchen aggressiv oder ängstlich bin. Ich drücke damit meine Unsicherheit aus, ob du noch da bist, wenn ich zurückkomme oder, dass du mich auch wieder zu Besuchen abholst, wenn du mich zurückgebracht hast. Wenn ich mehr Sicherheit habe, dass ich gehen kann und die Beziehung trotzdem erhalten bleibt, werde ich wieder normal reagieren. Wenn du dies als Gelegenheit benutzt, die Besuche einzustellen, bestätigst du meine Angst, einen von euch zu verlieren.
- | Wisse, dass, wenn ich meine Wut an dir auslasse, dies auch



ein Zeichen dafür ist, dass ich dir voll vertraue, dass du mich trotz meines Verhaltens nicht fallen lässt.

- | Bedenke, dass dein Verhalten als Mann/ Frau dazu beiträgt, welches Bild ich allgemein von Männern und Frauen, Vätern und Müttern entwickle. Du hast eine große Verantwortung für meine Zukunft.
- | Verliert nicht den Mut, wenn Schwierigkeiten und Pannen auftauchen. Dies ist in unserer Situation normal und Probleme gibt es auch in vollständigen Familien. Sie gehören zum Alltag.
- | Versucht eure alte Paarbeziehung umzuwandeln. Auch wenn ihr euch nicht mehr liebt, bleibt ihr meine Eltern. Versucht die Verantwortung gemeinsam wahrzunehmen. Sprecht über meine Anliegen.
- | Sieh, dass du jetzt eine Chance hast, unabhängig von Papa/ Mama eine neue eigene Beziehung zu mir zu entwickeln.

#### Kinderwünsche für die Zeit nach der Trennung

- | Lass mich Kind bleiben und meine Bedürfnisse verwirklichen. Du überforderst mich, wenn du mich zu früh zwingst erwachsen zu werden.
- | Benutze mich nicht als Partnerersatz, ich bin dir nicht gleichgestellt, sondern auf deine Fürsorge angewiesen. Für dein Wohlergehen musst du selber sorgen. Wenn du Hilfe brauchst, hole dir Unterstützung bei Freunden oder Verwandten.
- | Verwöhne mich nicht und räume mir nicht alles aus dem Weg, auch wenn ich weiß, du willst dadurch etwas wiedergutmachen. Vertraue mir, dass ich auch eigene Kräfte habe.
- | Akzeptiere die Trennung, denn sie ließ sich wohl nicht ver-

**LASS MICH KIND  
BLEIBEN UND MEINE  
BEDÜRFNISSE VER-  
WIRKLICHEN.**

## HABE GEDULD MIT MIR.

meiden. Baue dir ein eigenes Leben auf. Wenn du eigene Perspektiven entwickeln kannst, kann ich es auch.

| Hilf mir zu sehen, dass es in zusammenlebenden Familien auch gute und schlechte Zeiten gibt, genauso wie bei uns, damit ich die anderen nicht idealisiere.

| Gestalte dein Leben so, dass du zufrieden bist. Wenn es dir gut geht, geht es auch mir gut. Wenn es dir nicht gelingt ein neues Leben aufzubauen, suche dir Unterstützung bei professionellen Beratern.

Wünsche, wenn ein neuer Partner kommt

| Wenn du eine/ n neue/ n Partner/ Partnerin hast, ist das für mich eine erneute Herausforderung. Ich muss meine Hoffnung auf Wiederversöhnung endgültig begraben. Das tut noch einmal weh. Habe Geduld mit mir, bis ich ihn/ sie akzeptieren kann.

| Sei mir nicht böse, wenn ich zu deinem/ r neuen Partner/ in eklig bin. Ich habe Angst, dass du jetzt weniger Zeit für mich hast und ich dich verliere. Vielleicht will ich auch wissen, wie ernst es dir mit dem neuen Partner/ der neuen Partnerin ist.

| Lass mir Zeit auch zu merken, dass ein/ e neue/ r Partner/ in eine Bereicherung für mich sein kann, dass ganz neue Möglichkeiten entstehen.

| Hilf mir zu sehen, dass Freude und Trauer, Glücklichkeit und Unglücklichsein, Hoffnung und Verzweiflung, Gesundheit und Krankheit zum Leben gehören und ich durch sie wertvolle Erfahrungen machen kann.

| Lass mich erleben, dass in jeder Krise auch eine Chance zum Neubeginn steckt und dass es möglich ist, die Krise zu bewältigen. Damit lerne ich etwas fürs ganze Leben.

**WEITERE THEMEN**

Impulse zu weiteren Themen aus der Beratungsarbeit sind zu finden unter:

[www.ehe-familien-lebensberatung.de](http://www.ehe-familien-lebensberatung.de)

**IMPRESSUM**

Text von Edelgard Placke-Brüggemann

Verantwortlich:

Der Diözesanbeauftragte für die kath. Ehe-Familien-Lebensberatung im Erzbistum Köln

Redaktion:

Gabi Hähner

Claudia Richter

Georg Riesenbeck

Gestaltung:

permanent. Wirtschaftsförderung

[www.permanent.de](http://www.permanent.de)

EFL-BERGISCH-GLADBACH    EFL-NEUSS  
EFL-BONN                      EFL-KÖLN-PORZ  
EFL-DÜSSELDORF            EFL RATINGEN  
EFL EUSKIRCHEN              EFL-RHEIN-ERFT-KREIS  
EFL-GUMMERSBACH          EFL-SIEGBURG  
EFL-KÖLN                        EFL-WUPPERTAL

Die 12 Kath. Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen haben sich zu einer Onlineberatungsstelle zusammengeschlossen: [www.onlineberatung-efl.de](http://www.onlineberatung-efl.de)



IM LEBEN GUT BERATEN.  
katholische  
ehe-familien-lebens-  
beratung