



## „Was am meisten hilft, ist Frieden“

Kindern zieht die Trennung von Mama und Papa oft den Boden unter den Füßen weg – auch wenn es gute Gründe dafür gibt. Damit die Kleinen möglichst unbeschadet aus dieser Krise finden, gilt es für die Eltern, einiges zu beachten.

Wenn Eltern sich trennen, bricht für viele Kinder eine Welt zusammen. „Und das im wahrsten Sinne des Wortes“, sagt Annika Matthias vom Kinderschutzbund Stuttgart. Auch wenn heutzutage jedes dritte Kind in Deutschland von Trennung oder Scheidung betroffen ist und das Thema unsere Gesellschaft durchzieht, ist die Situation für Kinder oft überhaupt nicht normal: „Ihre Welt besteht in der Regel aus der Familie – wenn sie zerbricht, gerät die ordentlich ins Wanken“, erklärt die Sozialpädagogin.

Matthias berät Eltern bei Trennungs- und Umgangsfragen, sie begleitet aber auch Kinder und Jugendliche einzeln oder in Gruppen mit spielpädagogischen und kunsttherapeutischen Angeboten durch die Trennungsphase.

Durch ihre Arbeit weiß die 47-Jährige, dass Kinder unterschiedlich reagieren, wenn die Familie auseinanderbricht. Dabei gibt es vier „Hauptgefühle“, wie sie erklärt: Trauer, Angst, Wut, aber auch Erleichterung und Glück. „Letzteres vor allem, wenn die Eltern nur noch gestritten haben.“ Wichtig ist für viele Kinder aber zunächst eher die

Frage: „Was bleibt für mich gleich und was ändert sich?“. Eltern sollten deswegen in erster Linie versuchen, ihren Kindern Halt und Sicherheit zu geben, sie zu trösten, wenn sie es brauchen. Sie sollten für sie da sein und ihnen zeigen, dass sie immer Vater und Mutter bleiben. „Eigentlich ganz einfache Dinge“, so Matthias. Wichtig ist es aber auch, den Kindern zu vermitteln, dass ihre Gefühle und Emotionen normal sind, dass sie damit nicht alleine und vor allem nicht schuld daran sind.

Bei ihren spielpädagogischen Kursen arbeitet Matthias unter anderem mit Geschichten und Fantasiereisen. Dabei soll

den Kindern gezeigt werden, wie sie mit ihren Emotionen umgehen können. So wird etwa das Gefühl Traurigkeit aus Ton zum Kloß im Bauch oder zur Schlange um den Hals geformt: „Wir beschäftigen uns dann damit, wie es sich genau anfühlt und wie man es kleiner machen kann – wir machen aber auch klar, dass das Gefühl da sein darf, es soll einen nur nicht komplett einnehmen.“

Vielen hilft auch der Kontakt zu anderen Kindern, denen es ähnlich geht.

Auch wenn Trennungen nicht immer friedlich ablaufen, sollten Eltern es vermeiden, vor den Kindern zu streiten oder schlecht übereinander zu sprechen und die Kids so in Loyalitätskonflikte zu bringen. „Kinder haben beide Elternteile im Herzen“, so die Expertin. Wichtig sei es auch zu differenzieren, was Erwachsenen- und was Kinderthemen sind: Bei Umgangsregelungen oder Geldsorgen müssen Kids nicht mitreden.

Sie rät Eltern, immer genau hinzuschauen – auch bei den Emotionen, die das Kind zeigt: „Kinder sind Symptomträger, sie zeigen oft Gefühle, die eigentlich nicht ihre sind, sondern von den Eltern übertragen werden“, erklärt Matthias. Deshalb sollten Mama und Papa in dieser Zeit nicht vergessen, sich auch um sich selbst zu kümmern und über ihre Sorgen und Nöte zu sprechen – allerdings nicht mit den Kindern.

Wenn Kinder über eine längere Zeit heftig auf die Trennung reagieren, rät sie, Hilfe zu holen. Der Kinderarzt sei meist eine gute erste Anlaufstelle. „Was am meisten hilft, ist Frieden“, so Matthias. Und natürlich die Zeit, die heilt.

Anke Bauer

[www.kinderschutzbund-stuttgart.de](http://www.kinderschutzbund-stuttgart.de)

IST DAS MEINE WUT  
ODER DIE DES  
KINDES?