

## Wie sagen wir unseren Kindern, dass wir uns trennen?

**Familie** Wir sind seit 15 Jahren verheiratet. Unsere Kinder sind 10- und 12-jährig. Meine Frau und ich haben uns entschieden, uns zu trennen. Nun beschäftigt mich die Frage: Wie sagen wir es unseren Kindern? Sollen wir das gemeinsam tun? Wir wollen es möglichst gut machen und haben Angst, dass wir unseren Kinder wehtun.

Eine Trennung ist kein Spaziergang. Besonders dann nicht, wenn Kinder involviert sind. Sie und Ihre Frau trennen sich zwar als Liebespaar, gleichzeitig bleiben Sie Eltern. Es ist sinnvoll, dass Sie sich davor Gedanken machen, wie Sie diesen wichtigen Schritt für Sie selber wie auch für Ihre Kinder möglichst gut bewältigen können.

Ihre Kinder lieben beide: Vater und Mutter. Die Kinder wünschen sich nichts sehnlicher, als dass sie zu Ihnen beiden auch nach der Trennung eine starke Beziehung haben können. Die Scheidungsforschung zeigt, dass lang anhaltende Konflikte ohne Lösungen des Problems für die Entwicklung der Kinder sehr belastend sind, besonders dann, wenn die Kinder in die Konflikte involviert werden. Eine Trennung muss jedoch nicht immer in eine Katastrophe münden. Eine

gelungene Trennung kann wieder Stabilität und Ruhe bringen und den Kindern so auch wieder das Gefühl von Sicherheit vermitteln. Körperliche und seelische Sicherheit ist ein wichtiger Nährboden für eine gesunde Entwicklung.

### Immer noch ein Team

Was können Sie also dafür tun? Was sollten Sie beachten? Ideal

### Kurzantwort

Auch nach der Trennung bleiben Sie gemeinsam Eltern. Versuchen Sie diese Rolle als Team wahrzunehmen, ohne vor den Kindern oder über diese Ihre Konflikte auszutragen. Sprechen Sie nicht vor den Kindern schlecht über den Ex-Partner. Bieten Sie Ihren Kindern Stabilität und Ruhe. (are)

ist es, wenn es Ihnen gelingt, Ihre neuen Rollen als Eltern im Sinne eines Arbeitsteams zu finden. Für Ihre Kinder ist es dabei wichtig, dass Sie möglichst konfliktfrei Ihre Aufgaben übernehmen können. Natürlich haben Meinungsverschiedenheiten Platz. Hingegen schwächen Eskalationen, Vorwürfe und Verletzungen vor allem Ihre Kinder, weil sie in solchen Momenten das Gefühl von einem tragenden emotionalen Nest, von Sicherheit verlieren.

### Konfliktspirale verlassen

Prüfen Sie, was Sie persönlich dazu beitragen können, damit die Kommunikation zum anderen Elternteil möglichst konfliktfrei ist – unabhängig davon, was der andere Elternteil tut. Sie werden dabei jedoch erleben, dass es bereits Wirkung zeigt, wenn Sie selber aus der Konfliktspirale aussteigen.

Nun zu Ihrer Frage, ob Sie es den Kindern gemeinsam sagen sollen, dass Sie sich trennen werden. Ist es möglich, dass Sie diese Nachricht als Elternteam den Kindern gemeinsam mitteilen, ohne dass die Situation in einen Streit mit gegenseitigen Schuldzuweisungen ausartet?

### Nicht schlecht über Ex reden

Falls es Ihnen gelingt, mit den Kindern gemeinsam in respektvoller Atmosphäre zu sprechen, ist dies ein starkes Zeichen für Ihre Kinder, dass Sie weiterhin gemeinsam Eltern bleiben. Vielleicht gibt es jemanden, der Sie dabei unterstützen kann? Falls es klar ist, dass eine gemeinsame Mitteilung ein Auslöser für Stress sein wird, empfehle ich Ihnen, dies getrennt zu tun. Wobei eine Absprache über den Zeitpunkt wichtig ist. Reden Sie Ihren Kindern zuliebe nicht negativ über den anderen Eltern-

teil. Ihre Kinder lieben Sie beide, auch wenn sie das vielleicht im Moment nicht so zeigen können. Wir alle hören nicht gerne negative Dinge über diejenigen, die wir am meisten lieben.



**Hildegard Pfäffli Murer**  
Stellenleiterin elbe, Fachstelle für Lebensfragen, Luzern  
[www.elbeluzern.ch](http://www.elbeluzern.ch)

### Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
E-Mail: [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.