



## 20 Bitten von Kindern an ihre geschiedenen oder getrennten Eltern

©Dr. Karin Jäckel

Alle Rechte liegen bei der Verfasserin

In Memoriam Dieter Mark

Seit 1972 unterstütze ich Kinder, Jugendliche und Eltern in schwierigen Lebenslagen und schreibe darüber.

Daher weiß ich:

Wenn die Familie zerbricht, reagieren Kinder meist mit Angst, Verunsicherung, hilflosem Schmerz und traurigem Schweigen.

Doch aus der Tiefe ihrer Seele möchten sie ihren Eltern sagen:

Wir müssen euren Streit, Wut, Trauer, oftmals Gewalt und schließlich eure Trennung und das Zerbrechen unserer Familie hinnehmen. Obwohl wir es selten wollen, müssen wir die Trennung von Vater oder Mutter verkraften und es aushalten, künftig nur noch mit einem Elternteil zusammen zu leben und den anderen bloß zu besuchen.

Fast immer stehen wir Kinder mit unseren Gefühlen zwischen beiden Eltern. Wir lieben Mutter und Vater. Wir wollen mit beiden zusammen sein. Wir wollen keinen von beiden verlieren. Wir wollen unsere Familie behalten. Wir wollen, dass Mama und Papa sich vertragen, dass alles wieder gut ist.

Doch oftmals sehen wir Papa oder Mama niemals wieder, erfahren gar nichts oder nur noch Schlechtes über ihn oder sie. In diesen Fällen verlieren wir fast immer auch Oma und Opa und andere Verwandte. Bald kennen wir uns nicht mehr und werden uns fremd. Unseren Trennungsschmerz dürfen wir Kinder dann aber keinem zeigen.

Wenn wir spüren, dass wir der „Zankapfel“ zwischen Mama und Papa sind, verzweifeln wir. Kinder wollen kein „Zankapfel“ sein. Es macht uns Angst, wenn Mama und Papa streiten. Jedes Kind ist im Herzen ein bisschen Mama und ein bisschen Papa und hat Mitleid, wenn es ihren Kummer spürt.

Wenn Mama wegen Papa weint oder wütend ist, tut es ihren Kindern weh und wir sagen: „Papa ist gemein. Ich will Papa nicht mehr sehen!“

Wenn Papa wegen Mama weint oder wütend ist, leiden seine Kinder mit ihm und wir sagen: „Sei nicht traurig, Papa. Ich bin ja da. Ich will Mama nicht mehr sehen.“

Als ob es nicht schlimm genug wäre, Mama oder Papa zu verlieren, müssen wir irgendwann einen anderen Mann an Mamas Seite oder eine andere Frau bei Papa akzeptieren. Wir müssen dulden, dass von uns erwartet wird, diesen Mann oder diese Frau zu mögen. Wir sollen ihnen gehorchen. Oft sollen wir „Mama“ oder „Papa“ zu ihnen sagen. Sie bringen eigene Kinder mit. Das sollen unsere Geschwister sein. Wir sollen sie annehmen und nicht eifersüchtig auf sie sein.

Und das alles passiert womöglich mehrmals.

Viele Kinder müssen mit dem Elternteil, bei dem sie künftig ohne den anderen aufwachsen sollen, in eine andere Stadt oder gar ein anderes Land umziehen.



## 20 Bitten von Kindern an ihre geschiedenen oder getrennten Eltern

©Dr. Karin Jäckel

Alle Rechte liegen bei der Verfasserin

Es ist selbstverständlich, dass wir dann unsere Freunde aufgeben, unser Zimmer, alles, was uns vertraut war. Wir kommen in eine andere Schule, haben andere Mitschüler, andere Lehrer, andere Unterrichtsstoffe. Oft muss nachgelernt oder eine Klasse wiederholt werden. Das alles ist schwer.

Leider sind Mutter und Vater oft so sehr mit den eigenen Problemen und Gefühlen beschäftigt, dass sie keine Rücksicht auf ihre Kinder nehmen können und zu vergessen scheinen, dass wir eigene Bedürfnisse und Wünsche und eigene Rechte haben.

Sie erwarten dann, dass wir Kinder verstehen, was in einer Frau und einem Mann vorgeht und warum sie sich trennen. Sie erwarten, dass wir Kinder verstehen, was es bedeutet, wenn eine Frau einen Mann nicht mehr liebt. Sie erwarten, dass wir Kinder uns darüber freuen, dass Mama sich neu verliebt hat oder dass Papa ausgezogen ist.

Aber in Wirklichkeit macht es uns Angst, dass Mama aufhören kann, Papa zu lieben und umgekehrt. Es macht uns Angst, weil Mama und Papa dann vielleicht auch aufhören, ihre Kinder zu lieben. Deshalb versuchen wir, alles zu tun, damit so etwas nicht passiert.

Wir versuchen, vernünftig zu sein und uns an alles anzupassen. Wir strengen uns an, die Schule zu schaffen, mit allen Veränderungen fertig zu werden, gut gelaunt und fröhlich zu sein und Mama und Papa zu zeigen, dass wir uns mit ihnen über das neue „freie“ Leben freuen.

Wie schwer das ist, nehmen Eltern, die sich trennen oder getrennt und frisch verliebt haben, viel zu oft nicht einmal wahr.

Groß und schwer lastet dann der Kummer auf der Kinderseele.

Ich habe deshalb die 20 wichtigsten Bitten aufgeschrieben, die Kinder in dieser schmerzhaften Situation ihren Eltern gern ans Herz legen würden.

*Dr. Karin Jäckel*



## 20 Bitten von Kindern an ihre geschiedenen oder getrennten Eltern

©Dr. Karin Jäckel

Alle Rechte liegen bei der Verfasserin

### Meine liebe Mama, mein lieber Papa!

1. **Vergesst nie: Ich bin das Kind von euch beiden.** Wenn ihr euch trennen wollt, ist das eure Sache. Ich liebe euch beide. Darum will ich mich nicht von euch trennen und keinen von euch verlieren. Bitte sorgt dafür, dass ich immer zu meiner Mutter und zu meinem Vater nach Hause kommen kann.
2. **Helft mir, zu dem Elternteil, bei dem ich nicht ständig bin, Kontakt zu halten.** Vielleicht kann ich abwechselnd bei euch wohnen. Das wäre schön. Wenn das nicht geht, möchte ich wenigstens an den Wochenenden und in den Ferien mit jedem von euch zusammen sein. Wählt für mich die Telefonnummer, wenn ich anrufen möchte oder schreibt die Adresse auf einen Briefumschlag, wenn ich ein Bild für meinen anderen Elternteil gemalt habe. Helft mir, zu Weihnachten oder zum Geburtstag ein schönes Geschenk für meinen anderen Elternteil zu basteln oder zu kaufen. Macht von den neuen Fotos von mir immer einen Abzug für meinen anderen Elternteil mit.
3. **Fragt mich nicht, wen von euch beiden ich lieber mag.** Ich habe euch beide gleich lieb. Macht den anderen also nicht schlecht vor mir. Denn das tut mir weh.
4. **Redet miteinander wie erwachsene Menschen.** Ihr seid schließlich meine Vorbilder. Und benutzt mich nicht als Boten zwischen euch – besonders nicht für Botschaften, die meinen anderen Elternteil traurig oder wütend machen.
5. **Verplant nie die Zeit, die mir mit meinem anderen Elternteil gehört.** Ein Teil meiner Zeit gehört meiner Mutter und mir, ein Teil meinem Vater und mir. Haltet euch daran.
6. **Seid nicht traurig, wenn ich euch verlasse und zu meinem anderen Elternteil gehe.** Der, von dem ich weggehe, soll auch nicht denken, dass ich es in den nächsten Tagen schlecht hätte. Am liebsten würde ich ja immer bei euch beiden sein. Aber ich kann mich nicht in zwei Stücke reißen – nur weil ihr unsere Familie auseinandergerissen habt.
7. **Seid nicht enttäuscht oder böse, wenn ich bei meinem anderen Elternteil bin.** Ich vergesse keinen von euch, auch wenn ich mich dann nicht melde. Ich habe jetzt zwei Zuhause. Die muss ich gut auseinander halten, – sonst kenne ich mich in meinem Leben überhaupt nicht mehr aus.
8. **Gebt mich nicht wie ein Paket vor der Haustür meines anderen Elternteils ab.** Bittet den Anderen für einen kurzen Moment rein und redet darüber, wie ihr mein schwieriges Leben einfacher machen könnt. Wenn ich abgeholt oder gebracht werde, gibt es kurze Momente, in denen ich euch beide habe. Zerstört das nicht dadurch, dass ihr euch anödet oder zankt.
9. **Lasst mich vom Kindergarten oder bei Freunden abholen,** wenn ihr den Anblick meines anderen Elternteils nicht ertragen könnt. Aber denkt daran: Ich liebe diesen Anblick. Also verhindert nicht, dass ich meinen anderen Elternteil sehe.
10. **Streitet euch nicht vor mir.** Seid wenigstens so höflich miteinander, wie ihr es zu anderen Menschen seid und wie ihr es auch von mir verlangt.



## 20 Bitten von Kindern an ihre geschiedenen oder getrennten Eltern

©Dr. Karin Jäckel

Alle Rechte liegen bei der Verfasserin

11. **Erzählt mir nichts von Dingen, die ich noch nicht verstehen kann.** Sprecht darüber mit anderen Erwachsenen, aber nicht mit mir.
12. **Lasst mich meine Freunde zu beiden von euch mitbringen.** Ich wünsche mir ja, dass sie meine Mutter und meinen Vater kennen und toll finden.
13. **Einigt euch fair übers Geld** und vergesst nicht, dass ich bei meiner Mutter und bei meinem Vater Hunger habe und ein Bett und etwas anzuziehen brauche. Ich möchte nicht, dass ihr euch wegen mir um Geld streitet. Ihr habt mich zusammen gemacht, jetzt müsst ihr auch zusammen für mich sorgen.
14. **Versucht nicht, mich um die Wette zu verwöhnen.** Soviel Schokolade kann ich nämlich gar nicht essen, wie ich euch beide lieb habe.
15. **Sagt mir offen, wenn ihr mal mit eurem Geld nicht klar kommt** und meint nicht, ihr müsst mir unbedingt etwas kaufen, damit ich merke, dass ihr mich lieb habt. Für mich ist Zeit viel wichtiger als Geld. Von einem gemeinsamen Spiel mit euch habe ich viel mehr als von einem neuen Spielzeug.
16. **Macht nicht immer soviel „action“ mit mir.** Es muss nicht immer etwas Tolles oder Neues sein, wenn ihr etwas mit mir unternimmt. Am schönsten ist es für mich, wenn wir einfach fröhlich sind, spielen, kuscheln, reden und Zeit für einander haben.
17. **Lasst möglichst viel in meinem Leben so, wie es vor eurer Trennung war.** Das fängt bei meinem Kinderzimmer an und hört bei den kleinen Dingen auf, die ich mit euch gemeinsam oder ganz allein mit meinem Vater oder meiner Mutter gemacht habe. Es sind kostbare Erinnerungen für mich und helfen mir, meine neue Familiensituation zu verkraften.
18. **Seid lieb zu meinen anderen Großeltern** – auch wenn sie bei eurer Trennung mehr zu ihrem eigenen Kind gehalten haben. Ihr würdet doch auch zu mir halten, wenn es mir schlecht ginge! Meine beiden Omas und Opas sind mir sehr wichtig.
19. **Seid fair zu dem neuen Partner, den einer von euch findet oder schon gefunden hat.** Mit diesem Menschen muss ich mich ja auch arrangieren. Das kann ich besser, wenn ihr euch nicht gegenseitig eifersüchtig belauert. Es wäre sowieso am besten für mich, wenn ihr beide bald jemanden zum Liebhabenden findet. Dann seid ihr nicht mehr so böse aufeinander.
20. **Seid optimistisch. Eure Ehe habt ihr nicht hingekriegt – aber ihr seid immer noch meine Eltern.** Also lasst uns wenigstens die Zeit danach gut hinbekommen. Ich glaube, es hilft uns allen, wenn ihr meine Bitten an euch ernst nehmt. Vielleicht redet ihr miteinander darüber. Aber streitet nicht. Benutzt meine Bitten nicht dazu, dem anderen vorzuwerfen, wie schlecht er zu mir ist. Wenn ihr das macht, habt ihr nicht kapiert, wie es mir jetzt geht und was ich brauche, um mich wohler zu fühlen.

In Liebe, euer Kind