

Ständige Kindervertretung *spezial*

»Ich bin das Kind von Euch beiden!«

Trennung und Scheidung aus Kindersicht

ständige
**Kinder
Vertretung**
Deutsche Kinderhilfe e.V.

Gemeinnützig
seit 2000



Hallo Du,

hast Du auch manchmal dieses Gefühl im Bauch, als ob ein großer Sack voller Sorgen darin läge und immer größer und größer würde? Oder kennst Du das, wenn das Herz plötzlich ganz schnell zu schlagen anfängt, als wollte es herausspringen? Fühlst Du Dich auch manchmal ganz klein und allein gelassen? So, als wäre niemand mehr für Dich da?

Ich bin Toni, und ich fühle all das. Das ist ganz neu für mich. Denn meine Mama, mein Papa und ich wohnen jetzt nicht mehr zusammen. Und die beiden streiten sich ganz oft. Ich bin traurig und ich habe Angst. Aber ich merke, dass es Mama und Papa auch nicht gut geht. Deshalb weiß ich nicht, wie ich mit ihnen reden soll.

Ich habe viel darüber nachgedacht, warum das alles so ist. Ich glaube, dass außer mir noch ganz viele andere Kinder diese Sorgen haben. Und weil schreiben manchmal einfacher als reden ist, habe ich für meine Mama und meinen Papa, aber auch für alle anderen Mamas und Papas aufgeschrieben, wie sich mein Leben im Moment für mich anfühlt. Vielleicht geht es Dir ja genauso wie mir und ich kann Dir helfen, Deinen Eltern Deine Gefühle zu erklären. Zeige ihnen doch einfach dieses Heft.

Dann fällt es Euch sicher leichter, über alles zu sprechen.



Liebe Eltern,

nach Angaben des Statistischen Bundesamtes wurden im Jahr 2017 in Deutschland rund 153.501 Ehen geschieden. Etwa die Hälfte dieser Ehepaare hatte Kinder unter 18 Jahren. Insgesamt waren 2017 rund 124.000 minderjährige Kinder von der Scheidung ihrer Eltern betroffen. Hinzu kommen die Mädchen und Jungen, deren getrenntlebende Eltern nicht miteinander verheiratet waren.

Mit den Eltern glücklich zusammenzuleben, das wünscht sich fast jedes Kind. Doch wenn eine Scheidung oder Trennung die Familie entzweit, merken Mama und Papa manchmal aus Trauer, Schmerz, Wut oder Angst nicht, wie sehr sie ihre Kinder belasten. Die Kinder wiederum reagieren mit hilflosem Schweigen. In diesem Heft möchten wir Trennungs-Kindern eine Stimme geben. Der/die kleine Toni schreibt auf den folgenden Seiten einen Brief an seine/ihre getrenntlebenden Eltern. Tonis Erfahrungen, Wünsche und Gefühle stehen stellvertretend für die aller Scheidungs- und Trennungskinder.

Tonis Schilderungen sollen es Ihnen als Eltern leichter machen, sich in Ihr Kind und sein neues Leben hineinzuversetzen. Auch wenn die Gefühle der Kinder in Trennungssituationen manchmal aus dem Blick geraten: Eltern wollen immer das Beste für ihre Kinder. Das wissen wir und möchten Sie durch Tonis Geschichte in Ihrer eigenen, vielleicht schwierigen Situation unterstützen.

Deutsche Kinderhilfe –
Die ständige Kindervertretung e. V.



Liebe Mama, lieber Papa,

wir, das sind nun nicht mehr wir drei. Wir, das sind nun „Mama und ich“ oder „Papa und ich“. Ich habe jetzt zwei Familien, und das ist nicht leicht für mich. Oft bin ich traurig, auch wenn ich es mir nicht anmerken lasse. Ich versuche stark zu sein, doch tatsächlich sind mir diese Veränderungen einfach zu viel. Bitte helft mir, mich an mein neues, anderes Leben zu gewöhnen ...

Vor der Trennung: Etwas ist anders...

Ich merke, dass zwischen Euch etwas nicht stimmt, auch wenn Ihr es zu verbergen versucht: Ihr kuschelt nicht mehr. Ihr geht Euch aus dem Weg. Ihr streitet Euch viel.

Ich bin zwar noch klein, aber ich fühle es, wenn Ihr traurig seid. Manchmal seid Ihr dann abweisend, an anderen Tagen überschüttet Ihr mich mit Aufmerksamkeit. Das verwirrt mich. Liegt es an mir?

Redet mit mir!

Wenn Ihr Euch trennt, dann teilt es mir in einer freundlichen und liebevollen Atmosphäre mit. Seid bitte beide anwesend und nehmt Euch Zeit für mich. Überlegt Euch vorher, was Ihr mir sagen wollt, denn dieses Gespräch wird mir ewig in Erinnerung bleiben.

Es hilft mir, wenn Ihr mir in die Augen seht, während Ihr mit mir spricht. Schaut Ihr weg, denke ich, ich habe etwas falsch gemacht.

Sagt mir diese Dinge auch dann, wenn ich selbst noch nicht sprechen kann, denn ich verstehe schon vieles. Ihr könnt mich auch fragen, was ich von Trennungen und Scheidungen weiß und ob ich Kinder kenne, deren Eltern nicht mehr zusammen sind. Fragt mich ruhig, ob ich das Gefühl habe, dass diese Kinder unglücklicher als andere sind. So kann ich leichter über meine eigenen Ängste und Befürchtungen sprechen.

Erzählt mir bitte, dass ich das Recht habe, über die Trennung traurig und wütend zu sein und dass ich dies auch aussprechen darf. Erklärt mir, dass ich keinerlei Schuld an der Trennung trage und diese auch nicht verhindern konnte. Bitte versichert mir, dass Ihr weiterhin für mich da sein werdet. Ich hätte sonst Angst, ganz allein zu sein.

Scheidung: ein schlimmes Wort für mich...

Eine Trennung oder Scheidung ist ganz schlimm für mich. Darum ist es wichtig, dass Ihr mir ganz viel erklärt und möglichst nicht vor mir streitet. Könnt Ihr Euch nicht einigen, lasst Euch bitte helfen, damit alles in Eurem und in meinem Sinne geregelt wird.

Wenn vor Gericht Dinge besprochen werden, die mich betreffen, habe ich das Recht darauf, persönlich angehört zu werden. Dabei kann mich eine Person unterstützen, die vom Gericht bestellt wird. Diese Person nennt man Verfahrensbeistand und sie steht mir bei der ganzen Sache zur Seite. Ihr kann ich sagen, was ich denke und fühle. Der Verfahrensbeistand begleitet mich zu Terminen und erklärt mir was passiert, so dass ich es verstehe. Er oder sie vertritt nur meine Interessen vor Gericht und setzt sich für mich ein. Der Verfahrensbeistand wird auch oft als „Anwalt des Kindes“ bezeichnet.

Damit ich mich im Gericht wohl und sicher fühle, sollen die Menschen mir zuhören, mich ernst nehmen und freundlich sein. Ich wünsche mir, dass meine Meinung auch zählt. Aber bitte lasst nicht zu, dass ich immer wieder dasselbe von vielen verschiedenen Menschen gefragt werde. Ich brauche auch Ruhe, um mit dieser Situation zurechtzukommen. Falls ich mit einem Richter oder einer Richterin sprechen soll, braucht Ihr keine Angst um mich zu haben. Ich finde es gut, wenn ich auch sagen darf, was ich denke. Dann fühle ich mich ernst genommen. Erklärt mir am besten vorher, was passieren wird. Achtet darauf, dass mit mir und meinen Geschwistern zusammen und in einem schönen Raum gesprochen wird, in dem ich auch malen und spielen kann.

Wenn ich dann sagen soll, wo ich wohnen möchte, heißt das nicht, dass ich mich für einen und gegen den anderen von Euch entscheide. Ich liebe Euch beide. Also drängt mich nicht zu einer Entscheidung und seid nicht böse auf mich. Ich möchte mit Euch beiden Zeit verbringen. Ihr sollt Euch auch beide weiterhin um mich kümmern.

Nach der Trennung: mein neues Leben...

Ich habe Euch beide lieb!

Ich bin das Kind von Euch beiden. Ich liebe und brauche Euch beide und ich will Euch beide um mich haben. Bitte fragt mich nicht, wen ich lieber mag. Lasst mich Euch beide lieben und mit Euch beiden zusammen sein.

Bitte bleibt fair!

Bitte seid fair zueinander und gönnt Euch und mir die Zeit, die ich mit jedem von Euch verbringe. Redet vernünftig miteinander. Spannt mich nicht als Boten ein. Redet mit mir und vor mir nicht schlecht über den anderen und streitet Euch nicht, wenn ich dabei bin, denn das tut vor allem mir weh. Mama, frag mich bitte nicht über Papa aus, und Papa, versuche nicht durch mich Dinge über Mama zu erfahren. Klärt Eure Probleme allein. Ihr überfordert mich sonst.

Gebt mir Sicherheit!

Verwöhnt mich nicht mit Geschenken oder tollen Erlebnissen, sondern seid einfach für mich da. Belasst möglichst viel in meinem Leben so, wie es vor Eurer Trennung war. Das gibt mir Sicherheit. Wenn Ihr abgesprochen habt, wann und wie oft ich bei jedem von Euch sein soll, dann haltet Euch bitte genau an diese Vereinbarungen. Ich fühle mich verlassen, wenn Ihr mich nicht abholen kommt und ganz zerrissen, wenn Ihr mich bei Euch behaltet, obwohl das nicht ausgemacht war. Auch wenn zwischen Euch vielleicht viel Schlimmes passiert ist, dürft Ihr mich nicht benutzen, um Euch besser zu fühlen.

Seid für mich da!

Ich werde Zeit brauchen, um mich an die neue Situation zu gewöhnen. Vielleicht werde ich mich manchmal schlecht benehmen. Dann gebt mir Raum zum Reden und lasst uns alle zusammen eine Möglichkeit finden, wie ich meine Gefühle besser ausdrücken kann. Aber auch wenn ich ausgeglichen wirke, heißt das nicht, dass es in meinem Inneren auch ruhig aussieht. Versichert mir immer wieder, dass ich jederzeit mit Euch reden kann und Ihr für mich da seid. Manchmal dauert es, bis ich die richtigen Worte finde, weil ich Angst habe, Euch traurig zu machen oder Sorgen zu bereiten. Also habt bitte Geduld mit mir!

... Am liebsten wäre ich immer mit Euch beiden zusammen. Ich kann mich aber nicht in zwei Hälften teilen, auch wenn unsere Familie jetzt aus zwei Teilen besteht. Deshalb müssen wir alle zusammenhalten und nach vorne sehen. So werden wir - Du, Mama, Du, Papa, und ich - wieder glücklich, auch wenn sich unser Leben verändert hat. Ich habe Euch lieb.

Toni



Deutsche Kinderhilfe - Die ständige Kinderver- tretung e.V.

Die ständige Kindervertretung ist eine von staatlicher Förderung unabhängige Kinderschutzorganisation in Deutschland. Der bewusste Verzicht auf staatliche Zuschüsse oder Politiker in den Entscheidungsgremien gibt der Deutschen Kinderhilfe die Freiheit, Kinderinteressen aktiv, unabhängig, überparteilich und wenn nötig laut und unbequem zu vertreten.

Dabei ist ihr wichtigstes Anliegen, Kindern Gehör zu verschaffen – für ein kinderfreundlicheres, gerechteres und sozialeres Deutschland und für eine bessere Zukunft für alle Kinder in Deutschland.

Die ständige Kindervertretung ist dort aktiv, wo Staat und Gesellschaft untätig sind. Dazu setzt die ständige Kindervertretung unter anderem auf nachhaltige Präventionsprojekte, über die Sie mehr unter www.kindervertretung.de erfahren können.



**Ständige Kindervertretung der
Deutschen Kinderhilfe e.V.**
Haus der Bundespressekonferenz
Schiffbauerdamm 40
10117 Berlin
Tel.: 030 24342940
Fax: 030 24342949
E-Mail: info@kindervertretung.de
www.kindervertretung.de