

Hilfe für Scheidungseltern

sich in die Lage ihrer Scheidungskinder hineinversetzen zu können.

Sagt uns rechtzeitig Bescheid!

Es verunsichert uns, wenn wir monatelang außer der gespannten Stimmungslage keine Informationen bekommen. Wir brauchen - wie ihr - auch Zeit, uns auf die Trennung einzustellen.

Lasst uns heraus aus der Verantwortung für eure Trennung!

Wir denken sonst, dass wir sie hätten verhindern können (und müssen). Sprecht es aus, dass es nicht unsere Schuld ist.

Lasst uns hören und spüren, dass ihr uns noch liebt!

Es ist für uns nicht selbstverständlich, dass eure Liebe zu uns weitergeht. Wir haben Angst, dass eure Liebe zu uns ebenfalls zerbricht.

Haltet eure Versprechen!

Wenn ihr Besuche oder Geschenke ankündigt, dann haltet das auch ein. Sonst verlieren wir das Vertrauen und müssen befürchten, dass ihr euch jetzt auch von uns abwendet, entgegen euren Beteuerungen.

Wollt ihr uns weiterhin Eltern sein oder wollt ihr euch bekämpfen?

Wir wollen unsere Sportfeste, Schulabschlüsse, Hochzeiten begehen können, ohne uns fürchten zu müssen, ob das mit euch klar geht. Auch wenn wir Pech und Pannen haben, täte es uns gut, ihr würdet euch elterlich verhalten. (Wenn ihr das alleine nicht schafft, könntet ihr eine Mediation machen.)

Streitet euch nicht über uns!

Es ist furchtbar, wenn wir bei eurem Streit unsere Namen hören. Und einigt euch auch, wer unseren Gitarrenunterricht bezahlt, sonst wagen wir es bald gar nicht mehr, euch unsere Wünsche vorzutragen.

Redet zu uns nicht schlecht über den abwesenden Elternteil!

Wir haben doch von euch beiden etwas in uns, und darum würden wir uns mit schlecht gemacht fühlen. Lasst uns die Möglichkeit, euch beide zu lieben. Und sprecht auch mal positiv über den anderen.

Wir sind keine Spione, Briefträger und keine BotschafterInnen!

Verschont uns also mit derartigen Aufträgen.

Lasst nicht zu, dass wir zu schnell erwachsen werden müssen!

Wir können gelegentlich Aufgaben für jüngere Geschwister übernehmen und auch für den Haushalt. Rücksicht auf eure Traurigkeit nehmen wir auch. Aber wir sind die Kinder und ihr die Eltern.

Seid uns gegenüber zurückhaltend mit eurem neuen Liebesleben!

Für uns ist euer neues Liebesglück erst mal ein Schock. Es macht deutlich, dass wir nie wieder die alte Familie sein werden. Und eure Liebesgeräusche möchten wir auf keinen Fall hören.

Erkennt unsere Gefühlslage an!

Wir brauchen die Anerkennung und Bestätigung unserer Gefühle - auch wenn sie für euch schwierig sind (z.B. bei Wut, Erleichterung, Enttäuschung, Traurigkeit).

Erlaubt uns, dass wir mit anderen über die Trennung sprechen!

Wenn wir uns austauschen können über die Dinge, die uns beschäftigen, dann kann uns das die Trennung erleichtern. Dazu gehört auch, über Entlastungen und Fortschritte zu sprechen und über Dinge, die wir gut bewältigt haben.

Erarbeitet nach Ideen des Video-Films „Children of Divorce,,
(USA 1995, NEWIST/CESA, University of Wisconsin)

Copyright © 2000-2001 Edith Kerbusk-Westerbarkey. Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Text dient ausschließlich zur privaten Information des Nutzers. Eine Vervielfältigung, Veröffentlichung oder Speicherung in Datenbanken sowie jegliche Form von gewerblicher Nutzung oder die Weitergabe an Dritte sind nicht gestattet. Für den Fall, dass Sie diesen Text weitergeben, veröffentlichen, speichern oder gewerblich nutzen möchten, wenden Sie sich bitte an die oben aufgeführte Autorin.