



Tipps für Eltern, die sich trennen nach Dr. Helmuth Figdor

Vor der Scheidung/Trennung

- Die Entscheidung für oder gegen eine Trennung/Scheidung sollte unabhängig von den Kindern getroffen werden
- Es ist hilfreich den Kindern die Gründe für eine Trennung/Scheidung verständlich und ehrlich zu erklären
- Eltern dürfen nicht darauf hoffen, dass die Kinder die Trennung/Scheidung ohne massive Reaktionen hinnehmen könnten
- Kinder, die keine sichtbaren Reaktionen zeigen, dürfen ermutigt werden, ihre Gefühle auszudrücken
- Die Haltung der „verantworteten Schuld“ einnehmen. Darunter ist eine innere Einstellung des Vaters/der Mutter zu verstehen, die sich so ausdrücken lässt: „Ich konnte nicht anders bzw. weiß, dass meine/unsere Entscheidung langfristig auch für dich das Beste war. Aber ich weiß auch, dass ich dir großen Schmerz zugefügt habe, und du ein Recht darauf hast, dass ich dir helfe. Diese Schuld kann ich ertragen, weil ich weiß, dass ich meine Entscheidung, meine Einverständnis zur Trennung im Hinblick auf dein zukünftiges Lebensglück verantworten kann.“

Erste Hilfe nach der Trennung/Scheidung

- Den Kindern, die Angst nehmen, an der Trennung/Scheidung schuld zu sein
- Die Kinder aktiv in ihren Loyalitätskonflikten entlasten
- (Soweit wie möglich) Regressionen zulassen
- Den Kindern die Angst nehmen, den nicht Obsorge berechtigten Elternteil (ganz) zu verlieren
- Den Kindern die Angst nehmen, eventuell auch noch den Obsorge berechtigten Elternteil zu verlieren
- Den Kindern helfen, ihre Gefühle nicht nur zu zeigen, sondern sie auch in Worte fassen zu können
- Sich nicht durch Symptome vor/während/nach den Besuchen des Kindes beim nicht Obsorge berechtigten Elternteil irritieren lassen



- Falls Kinder den Kontakt zum nicht Obsorge berechtigten Elternteil strikt verweigern, von der Besuchsregelung nicht abgehen (bis ca. 12 Jahre) bzw. keine Besuchsarrangements ohne Mitbestimmung der Kinder treffen (ab ca. 12 Jahre)
- Wichtig ist eine intensive Beziehung zum nicht im gemeinsamen Haushalt lebenden Elternteil
- Als Mutter/Vater seine eigene Krise anerkennen und sich helfen lassen

Empfehlungen für die weitere Zukunft

- Es sollte nicht auf neue Partnerschaften der Kinder zu Liebe verzichtet werden
- Auch wenn Mutter/Vater eine neue Partnerschaft eingeht bzw. das Kind einen Stiefvater/Stiefmutter erhält, darf die Beziehung zum leiblichen Vater/Mutter nicht vermindert werden
- Empfehlung für beide Eltern: Helfen Sie dem Kind bei der Beziehungsaufnahme zum neuem Partner/zur neuen Partnerin der Ex-Frau/des Ex-Mannes

[glücks]MOMENT Empfehlung:
Besonders Wert auf die Kommunikation mit dem Ex-Partner legen!
Dies unterstützt die Kinder am meisten.