



Wenn Ihr Kind Vater – Mutter besuchen wird ...

Die Trennung der Eltern verändert das Leben der Kinder!

Die Trennung der Eltern bringt für das Kind grundlegende Veränderungen mit sich: In der Regel wohnt es bei dem einen Elternteil und besucht den anderen. Der Besuchstag ist für alle beteiligten Personen – Eltern wie Kinder – eine besondere Situation – treffen doch hier die Personen, die einmal zusammengelebt haben, aufeinander und spüren immer wieder die Trennung und die mit ihr verbundenen Gefühle wie Trauer, Enttäuschung, Wut usw. Je stärker diese Gefühle noch sind, umso belasteter wird sich die Besuchssituation gestalten, weil Ihr Kind – vielleicht ohne es ausdrücken zu können – alle Spannungen mitbekommt und sich möglicherweise sogar dafür verantwortlich fühlt.

Trennungen dauern lange!

Jeder, der sich schon einmal getrennt hat, hat vermutlich die Erfahrung gemacht, dass schon die ersten sechs Wochen wie eine Ewigkeit erscheinen, und manche Paare machen die Erfahrung, dass auch nach sechs Jahren die Trennung noch nicht ganz vollzogen ist. Gerade weil Trennungen und die Verarbeitung aller Gefühle lange dauern, ist es für die betroffenen Eltern wichtig, im Interesse ihres gemeinsamen Kindes zu überlegen, wie in dieser Zeit mit auftretenden Krisen – und in der ersten Zeit ist jeder Besuchstag eine solch kleine (oder große) Krise – umgegangen werden kann.

Kinder brauchen beide Eltern!

Wenn eine Ehe geschieden wird, trennen sich die Eheleute; sie bleiben aber die Eltern für ihre Kinder ein Leben lang. Die Kinder brauchen für ihre gesunde Entwicklung die Beziehung zu beiden Elternteilen, denn diese Beziehungen formen ihre Persönlichkeit und damit die Art der Beziehungen zu anderen Menschen im späteren Leben mit. Wie aber können Sie trotz der Trennung gemeinsam Eltern ihrer Kinder bleiben? Und wie kann der Elternteil, bei dem das Kind hauptsächlich lebt, den Kontakt zum anderen Elternteil fördern? Und wie können Sie mit auftretenden Gefühlen wie Konkurrenz und Eifersucht, das Kind könne sich beim andern Elternteil wohler fühlen und lieber dort sein, umgehen?

„Patentrezepte“ gibt es nicht!

Alle mit Trennung und Scheidung und den nachfolgenden Regelungen zusammenhängenden Situationen sind so vielschichtig und unterschiedlich, dass Tipps und Ratschläge zur Lösung von auftretenden Schwierigkeiten in der Regel fehl am Platze sind. Die nachfolgenden Gedanken zum Besuchstag sind daher mehr als Anregungen zu verstehen, die Situation aus der Sicht der Kinder zu sehen und über eigene Lösungen nachzudenken. Vielleicht haben Sie den Eindruck, dass in diesen

Gedanken viel von Ihnen als Eltern erwartet wird, denn natürlich leiden auch Sie unter der Scheidungssituation und fühlen sich nicht immer in der Lage, so bewusst auf Ihr Kind einzugehen. Zudem sprechen wir vielleicht von Ideen, die auf Sie und Ihr Kind eine ganz andere Wirkung haben, weil Kinder eben genau wie erwachsene Menschen sehr unterschiedlich sind. Aber vielleicht können diese Gedanken, die teilweise auf Erfahrungen von betroffenen Eltern beruhen, Sie zu erneutem Nachdenken und Lösungsfindung nach Ihren eigenen Vorstellungen, Gewohnheiten und Möglichkeiten anregen.

Für alle, Eltern wie Kind, ist dies oft eine Situation, in der viel Unsicherheit besteht. Vielleicht schmerzt es Sie, den ehemaligen Partner zu sehen, alte Erinnerungen kommen hoch; Sie treffen sich eventuell in der Wohnung, in der Sie gemeinsam gelebt haben oder es spielen sich die gleichen Konflikte wie früher ab.

Ihr Kind ist jetzt vielleicht besonders aufgedreht oder anklammernd: Auch es spürt die Atmosphäre zwischen den Eltern und merkt eventuell, dass der eine Elternteil gar nicht möchte, dass es den anderen besucht. Es kann ebenso schwierig für Ihr Kind sein, das gewohnte Zuhause für einen Zeitraum verlassen zu müssen.

Hier gibt es Möglichkeiten, die Ihrem Kind in dem Dilemma, in dem es sich befindet, helfen können:

- So wäre es zum Beispiel gut, wenn Ihr Kind in der Wohnung abgeholt würde.
- Vielleicht können Sie den anderen Elternteil kurz in die Wohnung bitten, denn da fühlt sich Ihr Kind sicherer als auf dem Flur.
- Teilen Sie dem anderen Elternteil mit, wie es Ihrem Kind im Moment geht (wie hat es z. B. geschlafen, wie waren die letzten Tage in Kindergarten oder Schule ... oder was Ihnen sonst noch wichtig ist).
- Wenn Sie sich dazu in der Lage fühlen, können Sie vielleicht auch mal einen Kaffee zusammen trinken. So merkt Ihr Kind, dass Sie auch mal miteinander reden können und es fühlt sich nicht ganz so hin und hergerissen.
- Einem kleineren Kind sollte man sein Schmusetier zum Besuch mitgeben.
- Gut wäre es auch, wenn das Kind eine immer gleiche, vielleicht eigene Tasche hätte, in der es Gummistiefel und Kleidungsstücke zum Wechseln hätte, damit der andere Elternteil auch alle Spielmöglichkeiten mit dem Kind hat.

Beim Besuch

Es kann sein, dass Ihr Kind sich erst mal wieder auf Sie und die andere Umgebung umstellen muss:

- Lassen Sie Ihr Kind sich erst wieder an Sie und Ihre Wohnung gewöhnen. Am besten machen Sie jetzt nicht gleich Aktivitäten außerhalb des Hauses, sondern halten sich erst mal 1 – 2 Stunden in der Wohnung auf.
- Bei kleineren Kindern kann man gut ein Ritual einführen, mit dem man jeden Besuch beginnt: z. B. erst mal eine Geschichte vorlesen, oder einen Kakao zusammen trinken, oder andere Dinge, die Ihnen und Ihrem Kind gefallen und beruhigend sind.

Viele Elternteile stehen unter dem Druck – oder ihre Kinder zeigen diese Erwartungshaltung -, dass an dem Besuchstag „ganz was Tolles“ passieren muss. Das kann bei den Eltern zu einem großen Stress führen und auch die Kinder

kommen mit dem Elternteil, den sie eigentlich gar nicht so viel sehen, nicht zur Ruhe. Diese Ruhe ist jedoch notwendig, damit das Kind von sich mitteilen und der Erwachsene dann auch ein Ohr dafür haben kann.

- Versuchen Sie dem Kind eine Stunde vor Ende des Besuchs das Zurückbringen anzukündigen; so kann es sich darauf einstellen und sich langsam von den Spielsachen und der Wohnung verabschieden.

Es kann gut sein, dass Ihr Kind dann in der letzten Stunde sehr nörgelig, anklammernd wird und plötzlich mit ganz neuen, tollen Spielideen kommt. Diese Reaktion ist ganz natürlich, macht Ihnen aber vielleicht die letzte Stunde sehr schwer. Dies gehört aber für das Kind zur Verarbeitung des Abschieds dazu. Wenn Sie nicht eine Weile vorher dem Kind ankündigen, dass Sie es zum anderen Elternteil zurückbringen, kann es bei ihm demnächst zur Folge haben, dass es sich auf ein Spiel bei Ihnen gar nicht mehr so richtig einlassen kann, es könnte ja immer wieder passieren, dass es mittendrin zurück muss.

- Grundsätzlich sollten die Kinder 2 Stunden vor dem Zubettgehen und in den Ferien 2 Tage vor Schulbeginn wieder zurückgebracht werden.

Wenn Ihr Kind von Vater – Mutter zurückkommt

Auch jetzt kann die Lage wieder für alle ganz schwierig sein. Zwischen Ihnen und Ihrem Kind ist vielleicht wieder ganz viel Nähe entstanden, und Sie müssen sich nun wieder von ihm trennen. Vielleicht trifft Sie in diesem Moment die Trennung wieder besonders schmerzlich und Sie merken, wie Sie traurig werden, oder aber auch gereizt oder auf der Hut sind, um sich nicht verletzen zu lassen.

Dem Elternteil, zu dem das Kind zurückkommt, geht es dabei manchmal auch nicht so gut. Vielleicht haben Sie Angst, es könnte Ihrem Kind bei Ihrem früheren Partner besser gefallen haben; sie hätten schöne Dinge zusammen gemacht und es möchte noch gar nicht zu Ihnen zurückkommen. Das kann Ihnen sehr wehtun und sie auch ärgerlich machen.

Auch Ihr Kind ist jetzt in einer schwierigen Situation: Es muss sich von dem anderen Elternteil verabschieden, war den ganzen Tag in einer anderen Umgebung und wäre vielleicht gerne länger dort geblieben. Es spürt eventuell die Spannungen zwischen den Eltern beim Zurückbringen.

- Es ist dennoch wichtig, dass das Kind in die Wohnung zurückgebracht wird. Dort können Sie kurz darüber sprechen, wie es dem Kind ergangen ist.
- Auch hier wäre für die kleineren Kinder ein Ritual gut mit dem jedes Zurückkommen begonnen wird, weil dies für Ihr Kind eine Sicherheit bedeutet (in die Badewanne gehen, vorlesen oder was Ihnen sinnvoll erscheint).

Trotz allem kann es sein, dass Ihr Kind jetzt ziemlich angespannt ist, aufgeladen oder auch wütend.

- Geben Sie ihm die Möglichkeit, sich körperlich auszutoben (z. B. Fußballspielen, Radfahren, Roller, Dreirad, Federballspielen, Seilspringen ...).
- Manche Kinder brauchen nach dem Besuch eher Ruhe und Entspannung: Sie können ihm ein Entspannungsbad in der Badewanne anrichten, dem Kind dabei vielleicht vorlesen oder eine schöne Musik laufen lassen. Auch danach

am ganzen Körper eingecremt zu werden kann bei den Kindern die Entspannung fördern.

- Fragen Sie Ihr Kind nicht nach dem Besuch aus, zeigen Sie aber ruhig Interesse an dem Tag. Dies geht am besten, wenn Sie Ihrem Kind zuhören und das, was es sagt, nicht bewerten. Sagt Ihr Kind z. B.: „Bei Papa habe ich heute ganz toll gespielt“. So sollten Sie nicht sagen: „aber hier hast du doch viel mehr Spielzeug“. Wenn Sie z. B. nur sagen ... „Da hat es dir gut gefallen“ .. oder einfach nur :“Ja“ oder mit dem Kopf nicken, dann fühlt sich Ihr Kind verstanden und kann weiter erzählen. Es hat dann eine Möglichkeit, den Tag zu verarbeiten.

Sollte Ihr Kind Schwierigkeiten beim Einschlafen haben, so geht ihm sicher noch einiges vom Tag durch den Kopf. Vielleicht möchte es Ihnen noch etwas erzählen, aber weiß nicht wie, weil es fühlt, dass es Ihnen weh tun könnte:

- Dann ist es für Ihr Kind sicher wichtig zu wissen, dass sie an diesem Abend zu Hause bleiben.

Wir haben jetzt eine Menge Dinge aufgezählt, die Ihrem Kind helfen sollen, mit der Scheidungs- und Besuchssituation besser klar zu kommen. Dabei wurden Sie als Eltern in einer besonderen Weise angesprochen, die von Ihnen gerade in Ihrer eigenen schwierigen Situation viel verlangt. Sie müssen sich dann sicher oft Gedanken, Gefühle und Erlebnisse von Ihren Kindern anhören, die Sie schmerzen werden. Deshalb ist es wichtig, dass nicht nur Sie die Kinder unterstützen, sondern dass auch Sie sich Unterstützung holen. Dies können Verwandte, Freunde, Freundinnen oder Mitarbeiter von Beratungsstellen sein, denen sie Ihr Herz ausschütten können, ohne dass Sie für Ihr Verhalten und Ihre Entscheidungen getadelt werden.

Überreicht von:

Psychologische Beratungsstelle

für Eltern, Kinder und Jugendliche

- *Konrad-Adenauer-Ring 8*

69214 Eppelheim

Träger : Erziehungsberatung und Frühhilfe für das Kind e.V.

0 62 21/76 58 08

Email: info@psycho-berat.de

Homepage: www.psycho-berat.de

- *Johann-Jakob-Astor-Str. 1*

69190 Walldorf

0 62 27/81 90 01

- *Heidelberger Str. 16a*

68766 Hockenheim

Träger: Kinderschutzbund

0 62 05/1 54 32