

Auszüge aus dem Bilderbuch

„WIR SIND IMMER FÜR DICH DA, Wenn Papa und Mama sich trennen“

Harriet Grundmann, Marc – Alexander Schulze (Bilder), Copenrath Verlag, Münster , Juli 2010

Die letzte Seite des Bilderbuches

Die fünf Bitten des Kindes

Liebe Mama, lieber Papa,

1. Vergesst nie, ihr seid mir beide gleich wichtig
2. Seid nicht traurig, wenn ich zu dem anderen gehe
3. Helft mir, zu dem Elternteil, bei dem ich nicht ständig bin, Kontakt zu halten
4. Benutzt mich nicht als Boten zwischen euch. Am schönsten ist es für mich, wenn wir einfach fröhlich sind und Zeit füreinander haben
5. Lasst möglichst viel in meinem Leben so, wie es vor der Trennung war

Am Ende des Bilderbuches: NACHWORT

Liebe Eltern,

Sie kennen das vielleicht bei sich selbst: Wenn die Beziehung infrage steht oder auseinandergeht, fühlt man sich oft überlastet oder überfordert. Da gibt es vieles zu regeln, viel Nachdenken und viele Sorgen. Sie fragen sich dann: Wie soll ich das alles schaffen? Wie wird mein Kind die Veränderungen verkraften? Kann es so gut ausgehen wie in dieser Bilderbuchgeschichte?

In meiner langjährigen Praxis als Berater für Familien in Trennungssituationen habe ich oft von Kindern und von Eltern gehört, wie wichtig in dieser Zeit Momente der Ruhe und des Gesprächs für sie waren. Diese „Wertvolle Zeit“, wie wir sie nennen, gibt den Kindern Raum für Fragen, die ihnen durch den Kopf gehen, und vermittelt ihnen das Gefühl, dass ihnen zugehört wird und sie mit ihren Sorgen und Ängsten ernst genommen werden.

Indem Sie Ihrem Kind die Geschichte von Ole vorgelesen und vielleicht auch mit ihm darüber gesprochen haben, haben Sie sich und ihm eine solche „Wertvolle Zeit“ geschenkt. Gemeinsam dieses schöne Bilderbuch anzusehen, bietet Ihrem Kind eine gute Gelegenheit zu erzählen, wo es mit Ole mitfühlt oder was es selbst traurig oder vielleicht auch wütend macht.

Kinder reagieren auf Trennungen sehr unterschiedlich: manche ängstlich, manche anhänglich, manche cool oder auch gereizt und aufgewühlt. Aus fachlicher Sicht und meiner Erfahrung versichere ich Ihnen jedoch: Auch bei Ihrem Kind kann es so gut ausgehen wie bei Ole. Und Sie können vieles selbst dazu beitragen, damit ihr Kind sich am Ende sicher ist: „Mama und Papa sind immer für mich da.“

Nehmen Sie sich für die am Ende der Geschichte aufgeführten Kinderbitten einen Moment Zeit. Sie könnten diese beherzigen, indem Sie ...

... Ihr Kind liebevoll und konsequent an den Umstand heranführen, dass Ortswechsel nun zum Leben dazugehören, und Ihre Freude zeigen, wenn Ihr Kind wieder zu Ihnen kommt.

... Ihr Kind unterstützen, mit dem anderen Elternteil einen regelmäßigen Kontakt zu pflegen. Gerade junge Kinder brauchen Ihre Hilfe für feste Zeiten beim anderen Elternteil, um eine innere Sicherheit zu entwickeln. So können sie spüren und somit lernen, dass ihnen trotz der Trennung kein Elternteil verloren geht.

... die zu regelnden Belange, z. B. Wochenenden, Ferienzeiten usw., stets mit dem anderen Elternteil direkt besprechen, sodass Ihr Kind nicht zum Überbringer von Nachrichten zwischen Ihnen wird.

... so weit wie möglich das gewohnte Umfeld, die Kita, den Kreis der Spielkameraden Ihres Kindes nach dem Umzug erhalten. Ihr Kind freut sich auch, wenn gewohnte Rituale im Alltag bei beiden Eltern weitergeführt werden. Für Ihr Kind sind fröhliche Spiel- und Alltagssituationen mit jeweils einem Elternteil positive Stunden, die Normalität bedeuten.

Jetzt denken Sie vielleicht: Das klingt ja alles gut, aber wie soll das bei uns gelingen, wenn mein Expartner vieles blockiert oder wenn trotz Bemühungen doch oft neuer Streit entsteht?

Nun, es braucht Zeit und Geduld, diese Dinge im Alltag umzusetzen. Manches könnte für Sie schwierig sein oder Sie Überwindung kosten. Denn Sie haben selbst mittlerweile einen gewissen Abstand zum anderen Elternteil, den Ihr Kind nicht hat. Oder Ihnen stehen noch eigene Gefühle gegenüber dem Expartner im Weg. Doch wenn Sie beide es als Eltern schaffen, über die Belange Ihres Kindes zu sprechen oder Regeln zu vereinbaren, dann entlasten Sie Ihr Kind. Auch wenn es dabei hin und wieder Streit gibt: Bleiben Sie am Ball! Haben Sie Geduld, es lohnt sich für Ihr Kind.

Mit dem oben erwähnten elterlichen Handeln hat Ihr Kind die Chance, das Gefühl zu entwickeln – „Mama und Papa haben mich beide gut im Blick“ – so wie sich Ole am Ende der Geschichte zwischen beiden Eltern geborgen und geliebt fühlt. Dann kann Ihr Kind weniger Angst, mehr angenehme Träume und viel Freude am Spielen und Leben haben.

Ihnen wünsche ich gutes Gelingen

Wolfgang Braukmann

Dipl. Sozialpädagogin und Gestalttherapeutin

in einer ev. Ehe-, Familien- und

Lebensberatungsstelle der Diakonie

Viele Mütter und Väter sind wie Sie in einer Trennungssituation. Dies kostet oft viel Kraft und Ausdauer. Sorgen Sie auch für sich selbst – durch kleine Auszeiten im Alltag. Oder holen Sie sich fachliche Unterstützung, falls Sie sich zeitweise ratlos fühlen. Adressen von kirchlichen/kommunalen Erziehungs- oder Familienberatungsstellen finden Sie in Ihrem Telefonbuch oder im Internet. Wenn Sie pädagogische Unterstützung für alltagsbezogene Fragen der Trennungssituation suchen, empfehle ich Ihnen den Elternkurs „Kinder im Blick“ (www.kinderimblick.de). Dort finden Sie auch Veranstaltungsorte.