

Verband alleinerziehender  
Mütter und Väter  
Landesverband Berlin e.V.



Informationen für

**FAMILIEN**

**in Trennungssituationen**



Als mich der Verband der alleinerziehenden Mütter und Väter Landesverband Berlin e.V., der auch Mitglied in einem meiner bezirklichen Netzwerke ist, fragte, ob ich für die aktualisierte Auflage dieser Broschüre die Einleitung bzw. das Vorwort schreiben möchte, sagte ich sehr gerne zu. Nicht, weil ich so gerne Vorworte oder Grußworte schreibe, sondern weil ich davon überzeugt bin, dass der Verband als Organisation stets hilfreiche Tipps und gute Beratungsangebote in Lebenssituationen bereithält, in der sich viele recht allein und auch manchmal sehr hilflos fühlen. Und das ist, wer hätte dafür kein Verständnis, kein wirklich schönes Gefühl.

Trennungen passieren und stellen für die Betroffenen an sich schon eine besondere Lebenssituation dar. Noch schwieriger wird es, wenn gemeinsame Kinder betroffen sind. In dieser besonderen Situation die richtigen Entscheidungen zu treffen, Weichen für ein weiterhin gutes oder doch zumindest sachliches Miteinander zu stellen, ist oftmals schwer. Trennungen sind in der Regel sehr emotional und nicht rational begleitet, doch für die ebenfalls betroffenen Kinder ist es

wichtig, sich Hilfe zu suchen, wenn der Kopf heiß läuft. Wie wichtig ist dann guter und vor allem professioneller Rat, wo haben sich helfende Organisationen bereits zum Thema vernetzt und wie finde ich dann schnelle Antworten für mich und vor allem für meine Kinder. Das und vieles mehr vereint die Broschüre in übersichtlicher Art und stellt das in den Fokus, was jetzt gerade so wichtig ist: Die Bedürfnisse Ihrer Kinder richtig zu begreifen in einer vielleicht sehr verwirrenden Situation. Es ist wichtig, den Kindern auch den Raum zu geben, Ihre Erfahrungen und die Erlebnisse zu der Trennungssituation zu begreifen und natürlich zu verarbeiten. Deshalb ist auch an die spielerische Seite als Medium für die Verarbeitung statt emotionaler Verdrängung gedacht.

Nutzen Sie diese hilfreiche Handreichung und finden Sie mit den bestehenden und vielfältigen Angeboten einen für Sie und Ihre Kinder zu gehenden Weg durch die besondere Lebensphase. Viel Erfolg dabei!

**Katrin Lück**

Gleichstellungsbeauftragte für den Bezirk  
Charlottenburg-Wilmersdorf

### **EINLEITUNG**

Grußwort von Katrin Lück	02
Inhaltsverzeichnis	03
Vorwort von Kirsten Kaiser	04
Dankeschön	04

### **KINDERGRUPPE „Zeit für mich – Spaß mit anderen“**

Konzept	05
Rückmeldungen der Kinder	06
Rückmeldungen der Eltern	12
Tipps, die es leichter machen können	14

### **WENN ELTERN SICH TRENNE**

Wie sag ich's meinem Kind?	15
Wie miteinander reden als Eltern	17
Wie die Trennung verarbeiten	
Zu den körpernahen Sinnen zurückkehren	21
Die Kinder in den Blick nehmen	22
Wie Konflikte lösen	
Mediation als Möglichkeit der Konfliktbearbeitung	23
Informieren und Grenzen überwinden	24
Das Kind im gerichtlichen Verfahren beteiligen	26

### **ADRESSEN und BÜCHERTIPPS**

Gruppenangebote für Kinder	27
Angebote für Eltern	27
Büchertipps	28

### **IMPRESSUM**

31





### Liebe Leserinnen und Leser,

die Trennung von einer vergangenen Liebe ist schwer, wenn gemeinsame Kinder betroffen und zu schützen sind, verlangt es von uns Eltern hohe Disziplin und Fingerspitzengefühl.

Die Aussagen der Kinder in dieser Broschüre haben mich sehr berührt. Kinder haben feine Antennen für Unausgesprochenes. Wir Erwachsene besprechen unsere Sorgen und Probleme mit Freunden. Wie reden wir mit unseren Kindern über ernste Themen?

Meine Kinder haben mir im Erwachsenenalter meine Versäumnisse und „Fehler“ vorgehalten. Es war für mich ein Schock zu erfahren, welche Auswirkungen unbedachte Äußerungen oder Handlungsweisen haben können. Hätte es dieses Angebot unseres Verbandes doch schon früher gegeben!

Nadja Giersdorf hat vor zehn Jahren eine notwendige und professionelle Leistung erbracht, indem sie das Konzept für die Trennungsgruppe für Kinder entwickelt und damit nicht nur den Kindern einen Weg zum Umgang mit der veränderten Familiensituation gezeigt hat.

Ich wünsche mir, dass dieses ursprünglich von Aktion Mensch e.V. geförderte Projekt auch in Zukunft noch oft angeboten werden kann. Ich danke allen, die an dieser Broschüre mitgewirkt haben, und hoffe, dass sie für alle eine Hilfe bieten kann.

„Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.“  
(Molière)

Mit den besten Grüßen

**Kirsten Kaiser**

Vorsitzende des VAMV-Landesverbandes Berlin e.V.

### Ein herzliches Dankeschön an

- alle Kinder und Eltern, die an unseren Gruppen teilgenommen und uns ihre Fotos und kreativen Beiträge zum Abdruck in dieser Broschüre zur Verfügung gestellt haben,
- alle Autorinnen und Autoren, die mit ihren Artikeln und Inspirationen zur Vielfalt dieser Broschüre beigetragen haben,
- die Förderorganisation Aktion Mensch e.V., die über einen Zeitraum von drei Jahren die Durchführung der Kindergruppenarbeit ermöglicht hat.
- den Paritätischen Wohlfahrtsverband Berlin, der durch die Finanzierung von Layout- und Druckkosten die Erstellung der Broschüre ermöglicht hat.

## Konzept

„Ich hab’ gedacht, uns kann das nicht passieren.“ Dieser Satz eines neunjährigen Jungen, der an einer unserer Gruppen teilnahm, beschreibt, was in einigen Kindern vorgeht, wenn feststeht, dass die Eltern sich trennen werden. Ohnmacht und Ungläubigkeit, Traurigkeit, Rückzug, manchmal auch Wut sind häufig unmittelbare Reaktionen auf die Entscheidung der Eltern, von nun an nicht mehr als Paar zusammen zu leben.

Als wir Ende 2009 damit begannen, ein Gruppenkonzept für Kinder aus Trennungs- und Scheidungsfamilien zu entwerfen, waren uns verschiedene Dinge wichtig: Wir wollten den Kindern einen geschützten Raum anbieten, innerhalb dessen sie sich mit den Themen, die sie im Zusammenhang mit der Trennung ihrer Eltern beschäftigten, auseinandersetzen konnten. Die Gruppengröße wollten wir klein halten, damit ein individuelles Eingehen auf jedes Kind möglich sein würde. Ein weiteres zentrales Element der Gruppen sollte sein, dass die Kinder an den Erfahrungen der anderen teilhaben und erleben, dass es Kinder gibt, die ähnliche Gefühle haben oder aber auch ganz anders mit dem Erlebten umgehen. Wir wollten Bedingungen schaffen, die es den Kindern erleichtern würden, mit sich und anderen in Beziehung zu treten und dabei die Vielfalt der zum Teil sehr unterschiedlichen Lebenswelten im Zusammenhang mit Trennung zu erfahren. Zudem war uns wichtig, ein freundvolles und spielerisches Miteinander zu fördern. So entstand dann auch der Projekttitle: „Zeit für mich – Spaß mit anderen“.

Die Gruppenarbeit fand in nach Alter aufgeteilten Gruppen statt, die von einer erfahrenen Pädagogin bzw. Psychologin mit einer weiteren Honorarkraft geleitet wurden. Pro Gruppe nahmen vier bis fünf Kinder teil. Der Gruppennachmittag begann immer mit einer Eingangsrunde, in der die Kinder erzählen konnten, was sie seit dem letzten Treffen erlebt hatten. Meist machten wir danach eine Körperwahrnehmungs- oder Entspannungsübung. Die anschließende Zeit wurde thematisch gestaltet und zum Abschluss gab es, wenn es passte, ein Bewegungsspiel. Sehr wichtig war auch die „Halbzeitpause“ mit dem obligatorischen und allseits beliebten Kekseessen.

Auch wenn jede Gruppe natürlich anders ablief, gab es einiges, was gruppenübergreifend ähnlich war: Die Kinder unterhielten sich von Anfang an sehr offen und interessiert über ihre Situationen zu Hause, waren neugierig aufeinander und hörten gespannt zu, was die anderen von sich erzählten. Sie stellten sich gegenseitig Fragen, um besser zu verstehen,

wie die anderen mit den Veränderungen umgingen, die die Trennung der Eltern mit sich gebracht hatten. Hin und wieder flossen Tränen, gerade in den Gruppen mit den jüngeren Kindern. Manchmal waren die Kinder nachdenklich, ein andermal aufgewühlt und geladen. Oft hatten wir aber auch einfach Spaß miteinander und haben viel gelacht. In den begleitenden Elterngesprächen berichteten viele Eltern, dass ihre Kinder sich bereits kurz nach Gruppenbeginn zu Hause sichtbar entspannter verhielten. Außerdem nutzten die Kinder das in der Gruppe Erlebte, um mit ihren Eltern über ihre Gefühle die Trennung betreffend zu reden und ihnen Fragen zu stellen. Mit der Zeit konnten einige Kinder ihre Bedürfnisse hinsichtlich der Umgänge besser wahrnehmen und ausdrücken. Auch die Eltern setzten sich sehr engagiert mit den Folgen der Trennung für ihre Kinder auseinander und suchten nach Wegen, zum Beispiel die Umgangsregelungen besser mit den Bedürfnissen ihrer Kinder in Einklang zu bringen.

Unsere Erfahrungen mit den Kindern und ihren Eltern haben uns darin bestärkt, die Kindergruppen auch zukünftig im VAMV-Landesverband Berlin e.V. anzubieten. Darüber hinaus finden Sie weitere Gruppenangebote für Kinder nach Trennung der Eltern in Berliner Bezirken unter „Tipps & Adressen“ in dieser Broschüre.

VAMV-Landesverband Berlin e.V.  
[www.vamv-berlin.de](http://www.vamv-berlin.de)



Beim Malen können die Kinder ihre Gefühle und das, was sie beschäftigt, ausdrücken. Die Bilder erleichtern es auch, in der Gruppe über das Erlebte zu sprechen.

# Rückmeldungen der Kinder



## Wie geht es mir? Wie kann ich das, was ich fühle, beschreiben?

Wir haben uns gemeinsam Dinos aus dem Buch „Ein Dino zeigt Gefühle“ (Heike Löffel/Christa Manske) angeschaut. Die Dinos haben alle unterschiedliche Gefühle, die sie auf den Bildern ausdrücken. Jedes Kind durfte sich einen Lieblingsdino aussuchen. Die Kinder

überlegten sich dann, wie sich ihr Dino gerade fühlen könnte. In einem nächsten Schritt haben wir jedes Kind gefragt, ob es sich auch schon einmal so gefühlt hat. Danach verarbeiteten die Kinder Kopien der Dinos und des Textes in Collagen und Bildergeschichten.



Collage zum Thema Trennung/Scheidung



Wer gehört für dich zu deiner Familie?

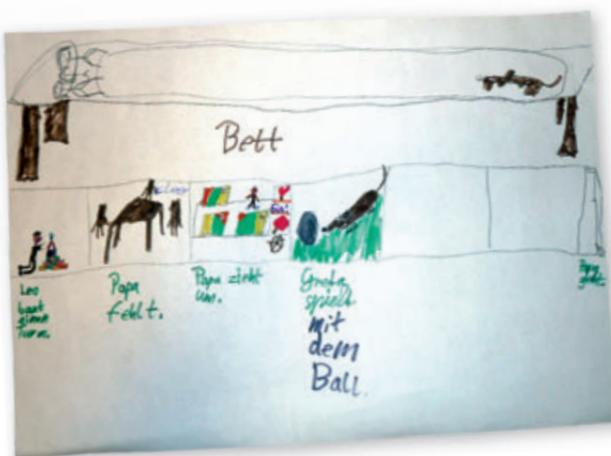
„Kissenfamilie“

Die Kinder konnten sich ihre Wunschfamilie zaubern. Aus einem großen Kissenberg wählten sie Kissen als Stellvertreter für die einzelnen Familienmitglieder aus und legten sie in dem für sie passenden Abstand um sich herum. Jedes Kissen bekam dann ein Namensschild.



Trennung der Eltern und Besuch beim getrennt lebenden Elternteil

Bildergeschichte zum Buch „Und Papa seh ich am Wochenende“ (Baumbach/Lieffring)



„Mein Platz in meinem Traumgarten“

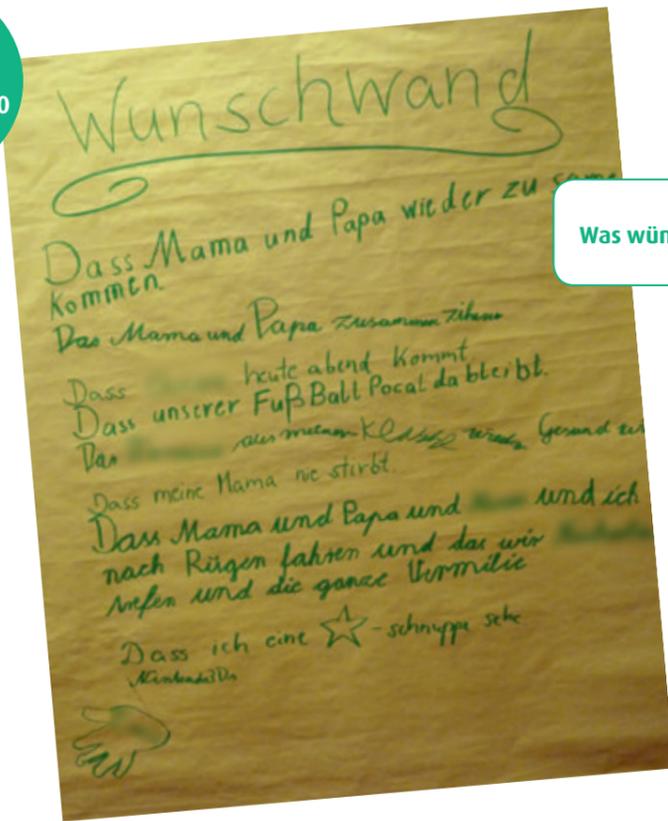
In Anlehnung an eine Imaginationsgeschichte von Michaela Huber (Der innere Garten: Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung) haben wir mit den älteren Kindern eine Fantasiereise in den eigenen inneren Garten gemacht. Die Kinder stellten sich vor, wie ihr Traumgarten aussieht und wo sie sich in diesem Garten einen Platz, an dem sie sich wohl und geborgen fühlen, einrichten könnten. Anschließend haben die Kinder ihren Garten gemalt.



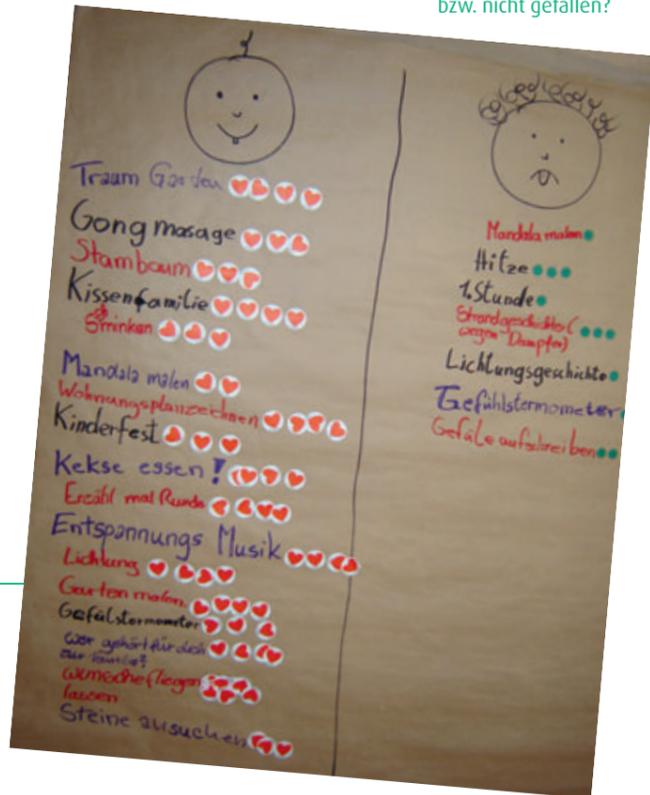
Körperwahrnehmungsspiel

Sandsäcke werden auf dem Körper des auf dem Boden liegenden Kindes verteilt. Dabei werden die einzelnen Körperteile, auf denen die Sandsäcke liegen, von den anderen Kindern benannt. Dann schließt das auf dem Boden liegende Kind die Augen und alle Sandsäcke bis auf einen werden vom Körper weggenommen. Das Kind versucht zu spüren, welcher Sandsack liegen geblieben ist.

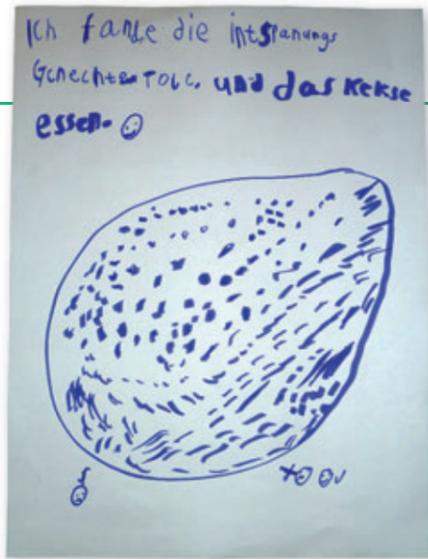




Was wünschst du dir am meisten?



Was hat dir Spaß gemacht bzw. nicht gefallen?



Was hat dir am meisten Spaß gemacht in der Gruppe?

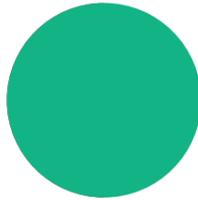
Entspannungs-  
 geschichten und  
 Kekseessen



Tischfußball  
 in der Pause



Rückmeldungen der Kinder



**Unsere Gruppen:**  
 Abschlussfotos und Bilder von der  
 Schlosspark-Rallye beim Kinderfest



Rückmeldungen der Kinder



## Rückmeldungen der Eltern

Von der Kindertrennungsgruppe des VAMV habe ich durch einen Elternkurs erfahren, den ich besucht hatte und als hilfreich empfand, mich in meine neue Rolle als alleinerziehender Elternteil einzufinden.

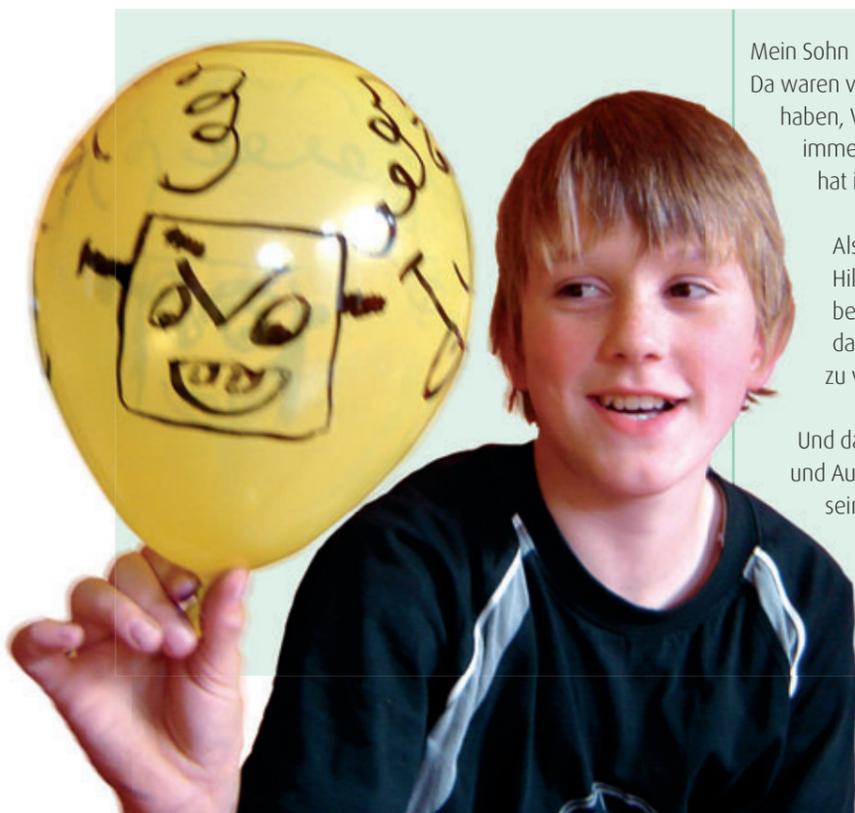
Die „Kindergruppe“, wie meine Tochter und ich sie nannten, wandte sich an Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren aus Trennungsfamilien mit dem Ziel, die neue Situation in der Familie in einer kleinen Gruppe von Kindern altersgerecht und in einem geschützten Rahmen zu bearbeiten.

Meine Tochter Lili, zu dieser Zeit sechs Jahre alt, hatte – verständlicherweise – Schwierigkeiten, die Trennung von Mama und Papa als neue Lebenssituation und den für sie „abstrakten“ Begriff Trennung mit ihrem Leben zu verbinden. Dies äußerte sich unter anderem in unsicherem Verhalten gegenüber gleichaltrigen Kindern und auch in einer wütenden Grundhaltung, vor allem ihrem kleinen Bruder gegenüber. Darüber sprechen wollte sie nicht, und wenn, war sie schnell aufgebracht oder reagierte verletzt.

Nach einer Eingewöhnungsphase in die wöchentlich stattfindende Gruppe besuchte sie die Treffen sehr gern. Ich hatte den Eindruck, dass es für sie aufschlussreich war zu sehen, dass jedes Kind der Gruppe sehr individuelle Erfahrungen mit

der Trennung der Eltern gemacht hatte. Zum Beispiel wird die Umgangsregelung von Familie zu Familie sehr unterschiedlich gehandhabt und von den Kindern als Teil ihres neuen Lebens angenommen, was eine enorme Anpassungsleistung der Kinder voraussetzt. In der Gruppe hatte Lili die Möglichkeit, über ihre Erfahrungen zu sprechen, gerade auch ihrer Trauer und ihrer Wut Ausdruck zu verleihen, was zu Hause für mich häufig schwer nachvollziehbar geschah. Es war wichtig für Lili diesen speziellen „Raum“ für sich zu haben, liebevoll und kompetent angeleitet durch Nadja Giersdorf und Vincent Muckenheim, in dem ebenso Konflikte in der Schule oder Streit mit Gleichaltrigen für die Kinder anschaulich thematisiert wurden. Im Laufe der Gruppe und auch danach bemerkte ich an Lili eine größere Aufgeschlossenheit dem Thema Trennung gegenüber, sie fing an, über die Gefühle zu sprechen, die damit für sie verbunden waren. Ich denke, dass die Trennungsgruppe die Kinder dabei begleitet zu erkennen, dass viele Kinder in Trennungssituationen leben und sie trotz aller Verletzungen lernen können, mit der Trennungssituation zu wachsen und die Option zu wählen, ihre eigene Stärke zu spüren. Ich bin dem Team des VAMV sehr dankbar für seine engagierte und geduldige Arbeit an einem sehr wichtigen Punkt im Leben meiner Tochter.

**Nina Schultze**



Mein Sohn Emil sagt: „In der Kindergruppe war's voll nett. Da waren vier andere Kinder, deren Eltern sich auch getrennt haben, Vincent und Nadja waren nicht streng, wir durften immer spielen. Am besten war Tennis im Zimmer, das hat immer Spaß gemacht.“

Als Mutter sage ich: „Danke für die professionelle Hilfe und Begleitung meines Sohnes bei der Verarbeitung unserer Trennungssituation. Er hat gelernt, darüber zu sprechen, zu weinen, nachzufragen und zu verstehen.“

Und das Beste: Durch die kindgerechte Beschäftigung und Aufarbeitung dieser einschneidenden Veränderung in seinem Leben hat er dabei Spaß empfunden. Jetzt ist er stärker, selbstbewusster und glücklicher, obwohl er doch „nur gespielt hat“!!! DANKE.

**Name ist der Redaktion bekannt**

Rückmeldungen der Eltern

Florian hat diese Gruppe sehr gut getan. Bei ihm war die Trennung der Eltern am frischesten. Er hat die Erfahrung gemacht, er ist nicht allein mit seinem Schmerz, und es gibt noch andere Kinder mit dieser traurigen Erfahrung. Ich war sehr überrascht, wie er in einer Gruppe seine Gefühle äußern kann und den Schmerz nicht nur zu Hause verarbeiten muss. Nach jedem Treffen empfand ich ihn reifer und verständnisvoller. Auch mir taten die Elterngespräche sehr gut. Sie waren zu jeder Zeit sehr einfühlsam und erweiterten meinen Blickwinkel sehr. Durch Ihre Hilfe bei den gemeinsamen Elterntreffen haben wir eine gute Vereinbarung zum Umgang mit Florian gefunden und konnten Dinge besprechen, die vorher nicht möglich waren.

Vielen Dank dafür. Ich würde mir wünschen, dass es noch viele Gruppen in dieser Art gibt, um die schwierige Situation den Kindern etwas zu erleichtern.

**Katja Stasch**

Experimentieren mit der großen Klangschale – auch als Hut macht sie sich gut, entspannt und bringt Freude.



Nach meiner Scheidung und mehreren Prozessen bezüglich des Sorgerechts ging es meiner Tochter, damals sieben Jahre alt, sehr schlecht: Sie zog sich in sich zurück, sprach kaum, hatte keine Freundinnen, nahm an keinen Aktivitäten außerhalb der Familie teil. Ich kam immer weniger an sie heran. Aufgrund einer Lernstörung kam sie im Unterricht kaum mit, fühlte sich als Außenseiterin, wollte nicht mehr in die Schule gehen.

Ich las dann von dem Angebot im VAMV, dass es eine Gruppe für Scheidungskinder gibt, an der nur sehr wenig Kinder teilnehmen, und meldete sie an.

Während sie anfänglich dort sehr schüchtern ankam, freute sie sich schon das nächste Mal sehr auf die Gruppe und freundete sich kurze Zeit später mit einem Mädchen aus der Gruppe an. Diese positive Erfahrung wirkte sich auch auf andere Bereiche aus. Sie wurde aufgeschlossener, ging auf andere zu, konnte Beziehungen zulassen und herstellen.

Frau Giersdorf, die Psychologin, die die Gruppe leitete, hat es in kurzer Zeit geschafft, eine vertrauensvolle Bindung zu den Kindern aufzubauen, sie anzunehmen mit all ihren Schwierigkeiten, die sie mitbringen, sie in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken und dabei zu unterstützen, das Erlebte so zu verarbeiten, dass sie wieder positive Wege in die Zukunft für sich entdecken können. Die Kinder haben sich ausgetauscht und erlebt, dass anderen Kindern das Gleiche widerfahren ist, dass Reden hilft, besonders in dem geschützten Rahmen, den die Gruppe bietet, da sie alles sagen können ohne die Angst, dass sie einen Elternteil verletzen.

Die Gruppe hat Luisa sehr gestärkt!

**Name ist der Redaktion bekannt**

Rückmeldungen der Eltern

## Tipps, die es leichter machen können

Wir haben die Gruppe der 10- bis 13-Jährigen gefragt, was ihnen geholfen hat, als ihre Eltern sich getrennt haben. Außerdem wollten wir wissen, welche Tipps sie aufgrund ihrer Erfahrungen anderen Kindern und Eltern geben würden.

### Tipps von Kindern für Kinder



- Mit **beiden** Eltern über Probleme und Sorgen reden
- Offen über die eigenen Wünsche mit den Eltern reden
- Nachdenken, was man eigentlich selbst will, und nicht, was die Eltern wollen
- Den Eltern sagen, dass man es nicht gut findet, wenn ein Elternteil über den anderen Elternteil schlecht redet
- Den Kontakt mit dem Elternteil halten, bei dem man nicht wohnt
- Nicht denken, dass man schuld ist an der Trennung
- Mit einer Freundin, Freunden oder Menschen, die einem nahe sind, reden
- Es kann helfen, ein Tagebuch zu führen
- Viel lesen (zum Ablenken)
- Beim Einschlafen nicht über alles nachgrübeln, eine beruhigende Hintergrundmusik hören, die beim Einschlafen hilft
- Hilfe bei Kuscheltieren und Schnuffelkissen holen

### Tipps von Kindern für Eltern



- Eltern sollten mit ihren Kindern reden: vor der Trennung und nach der Trennung
- Den Kindern die Chance geben, über Probleme zu sprechen
- Den Kindern gut zuhören, wenn sie etwas sagen
- Die Meinung/Wünsche des Kindes respektieren und mit einbeziehen
- Nicht schlecht über den anderen Elternteil reden, erst recht nicht vor dem Kind
- Die Kinder **nicht** als Boten benutzen
- Sich fürs Kind Zeit nehmen



Tipps, die es leichter machen

## WENN ELTERN SICH TRENNEN

### Wie sag ich's meinem Kind?

Ich arbeite seit über 18 Jahren beim Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Landesverband Berlin e.V., als Dipl.-Pädagogin und mache Beratungen, leite Gesprächsgruppen und regelmäßig den Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes „Starke Eltern – Starke Kinder®“. Oft werde ich von Müttern oder Vätern gefragt, wie sie mit ihren Kindern über die anstehende Trennung der Eltern reden können und wie sie ihren Kindern dabei helfen können, diese zu verarbeiten und zu verkraften.

Leider gibt es dafür kein Patentrezept und eine Trennung der Eltern ist für Kinder immer schmerzhaft. Doch es gibt einige Möglichkeiten, die dabei helfen, Kinder möglichst unbeschadet durch diese schwere Zeit zu bringen. Eine Trennung muss nicht ein lebenslanges Trauma bedeuten.

In der Regel reagieren Kinder immer auf eine Trennung der Eltern, manche sofort, einige später. Das können Rückschritte in der Entwicklung, vermehrtes Klammern, Aggressionen, Ängstlichkeit, Traurigkeit, Aufmüpfigkeit etc. sein – und das ist normal! Sorgen machen muss man sich eher, wenn Kinder keinerlei Reaktionen zeigen. Dann scheinen sie die Trennung zu verdrängen oder sie versuchen, diese mit sich selbst abzumachen.

Eine häufige Frage lautet: Wann ist der richtige Zeitpunkt, mit den Kindern über eine Trennung zu reden? Eltern sollten nicht zu lange warten, da Kinder sehr wohl spüren, dass etwas nicht stimmt. Der beste Zeitpunkt scheint mir zu sein, wenn sich die Eltern über eine Trennung im Klaren sind und sich schon Gedanken über die Zukunft der Familie gemacht haben. Zu früh wäre, darüber zu reden, wenn es noch ein Hin und Her gibt, und zu spät, wenn die neue Wohnung bereits angemietet wurde.

Ist die Stimmung schon länger schlecht oder gibt es viel Streit und die Kinder fragen ganz konkret, ob sich die Eltern trennen wollen, dann sollten sie die Wahrheit sagen, was die Spannungen angeht, wie: „Ja, wir haben Probleme und wir versuchen das zu klären. Ihr habt damit aber nichts zu tun und an euch liegt es nicht.“

Wenn es möglich ist, sollten Eltern auch gemeinsam mit den Kindern reden und darauf achten, dass jede/r Verantwortung übernimmt und nicht dem anderen Elternteil die alleinige

Schuld zuschiebt. Weiterhin können sie ihre Kinder entlasten, **wenn sie vermitteln, dass sie die Trennung als Erwachsene entschieden haben, die Kinder keine Schuld tragen und nichts tun können, um die Trennung zu verhindern, und weder Mutter noch Vater verlieren.**



Eine Trennung ist für alle Familienmitglieder schwer, und es ist okay, wenn Kinder ihre Eltern auch mal weinend und unglücklich erleben. Es wäre sogar falsch zu versuchen, die Krise zu verbergen. Kinder spüren meistens, dass etwas nicht stimmt, und es ist besser zu sagen, dass man sehr traurig ist, als es zu vertuschen. Kinder macht es hilflos, wenn sie etwas anderes spüren, als sie gesagt bekommen. Das kann dazu führen, dass sie ihrem Gefühl nicht mehr trauen. Außerdem geben sich Kinder oft selbst die Schuld und/oder fühlen sich verantwortlich für Mama und/oder Papa. Deswegen ist es besser, Gefühle zu zeigen, doch die Heftigkeit zu kontrollieren. Wichtig ist es auch, die Kinder aus der Verantwortung zu lassen und klarzumachen, dass sie nicht dafür zuständig sind, dass gute Laune herrscht, z. B.: „Ich bin auch sehr traurig, dass Papa und ich uns trennen. Ich rufe nachher Anita oder Oma an. Das tut mir eigentlich immer gut, wenn ich mit anderen reden kann. Das wird schon wieder alles besser werden, und ich kann ja ganz gut für mich selbst sorgen.“

Wie sag ich's meinem Kind?

Kinder sollten auch keine Entwertung des anderen Elternteils oder sogar Handgreiflichkeiten erleben. Das macht ihnen Angst und führt zu Loyalitätskonflikten. Kinder lieben beide Elternteile und möchten das auch weiterhin dürfen.

Natürlich kann es sein, dass man sich über den anderen aufregt und laut schimpft (man ärgert sich ja auch während einer Beziehung über den anderen). Solange man den anderen nicht niedermacht, schlecht über ihn redet oder vom Kind Parteilichkeit erwartet, ist das auch normal: „Ich ärgere mich gerade so sehr über Papa, weil er den Termin für morgen abgesagt hat. Aber das kläre ich noch mal mit ihm. Und für morgen überlege ich mir was.“

Für Kinder ist es gut, nach wie vor Geborgenheit und Zuwendung zu erfahren, und wenn Eltern dafür sorgen, sich selbst in der neuen Lebenssituation zurechtzufinden. Kinder brauchen auch die Erlaubnis zur Trauer. Hierzu noch ein Zitat des

Familientherapeuten Jesper Juul: „Den Kindern geht es gut, wenn es ihnen so gehen darf, wie es ihnen tatsächlich geht. Wenn wir nicht versuchen zu kompensieren mit Fürsorge, mit Geld, mit Service. Verluste sind nicht zu kompensieren. Wer es versucht, macht seinem Kind Schuldgefühle: Eigentlich sollte ich glücklich sein, weil meine Mama alles für mich tut, aber ich bin nicht glücklich. Ich sage: Lasst die Kinder traurig sein, kein Kind ist durchgängig traurig.“ Es ist aus einem Interview in der Zeitschrift BRIGITTE 6/2012 und für mich nach wie vor sehr passend.

#### Alexandra Szwaczka

Dipl.-Pädagogin, Elternkurstrainerin  
„Starke Eltern – Starke Kinder®“  
und Eltern-Medien-Trainerin  
VAMV-Landesverband Berlin e.V.



Wie sag ich's meinem Kind?

## Wie miteinander reden als Eltern

Einen Vorschlag unterbreitet das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg (GfK). Es kann helfen, wenn wir uns als Paar, aber nicht als Eltern trennen.

### „Rosa und ihre Eltern am Samstag“



„Ich bin Rosa. Ich bin 7. Meine Mama ist Ostern ausgezogen. Zu ihrem Freund. Er hat ein Haus mit Garten. Ich wohne bei Papa.“

Letzten Samstag war es wie so oft...

Mama wollte mich abholen und mit mir in den Zoo gehen. Papa wollte zur Geburtstagsfeier mit seinem Freund. Als Mama vorbeikam, sagte sie, sie kann nicht mit mir in den Zoo. Sie muss arbeiten.“

→ Schauen wir uns die Situation von Rosa und ihren Eltern etwas genauer an. Stellen wir uns vor, wie sich diese Situation abgespielt haben könnte. Eine übliche, vielleicht bekannte Kommunikation mag folgendermaßen ausgesehen haben:



Mama zu Rosa: „Schatz, ich habe dir eine DVD ... Stone Age 4 ... mitgebracht – ich kann leider nicht mit dir in den Zoo heute, ich muss arbeiten. Ich rufe dich an.“

Papa zu Mama: „Das ist wieder typisch. Und was mach' ich jetzt mit der Geburtstagsfeier?!“

Rosa denkt: ‚Oh nee, Papa ist wieder total sauer auf Mama, es gibt wieder Streit – ich will das nicht. Ich will die DVD gucken und spielen. Bloß weg hier.‘

#### Kann uns das Konzept der GfK in einer solchen Situation wirklich helfen?

Die Haltung der GfK bedeutet, sich zu verabschieden von Schuldgedanken und Vorwürfen und die Bedürfnisse aller Beteiligten zu berücksichtigen. Wie geht das konkret? Wir vermuten, was in uns und den anderen los ist.

#### Zeit für Vermutungen:

Wenn uns eine Situation belastet, dann bleibt es im Kopf. Wir denken nach, wie es war, was besser gewesen wäre, was wir falsch gemacht haben, was der andere hätte tun oder lassen sollen. Diese Gedanken zeigen, dass wir belastet sind, etwas ändern möchten, und sind ein normaler Schritt in unserer zwischenmenschlichen Kommunikation. Unsere Gedanken können uns handlungsfähig machen oder aber uns lähmen, v. a. wenn wir uns damit beschäftigen, wer was falsch gemacht hat.

Wie miteinander reden als Eltern

Diese Zeit des Nachdenkens können wir sehr produktiv nutzen, indem wir den Fokus anders legen. Anstatt Schuld zu suchen und an dem Ärger festzuhalten, können wir uns einfühlen in das, was dahinter steckt. Einfühlung trainieren bedeutet, dass wir die Gefühle und Bedürfnisse aller Beteiligten vermuten. Vermutungen sind nicht Diagnosen über die anderen oder uns selbst, sondern sie lenken die Gedanken auf das, was wirklich im Innenleben los war.

→ Wir können als Außenstehende in Rosas Familie vermuten, was bei den drei Beteiligten los war in der Situation am Samstag – welche Gefühle und Bedürfnisse jede/r Einzelne von ihnen hatte:



#### Rosa

... ist erstmal überrascht. Sie ist angestrengt, weil die zwei Erwachsenen, die sie am meisten liebt, Stress haben. Sie merkt, ihre Mutter ist gestresst, ihr Vater in Aufruhr. Rosa wünscht sich, dass ihre Eltern entspannt miteinander umgehen. Sie fühlt sich hilflos, weil sie nicht weiß, was sie tun kann, damit ihr Vater sich wieder beruhigt. Rosa ist außerdem traurig, weil sie sich auf den Zoobesuch mit ihrer Mutter gefreut hatte. Sie ist verunsichert, wenn ihre Mutter wegen der Arbeit häufiger den Umgang absagt. Sie fragt sich, ob das was mit ihr zu tun hat. Ob die Mama sie vielleicht nicht mehr so lieb hat wie früher.

#### Die Mutter

... hat einen Arbeitstermin. Sie macht sich selbst Vorwürfe, dass sie dem Kind absagt. Sie vermutet, dass Rosa enttäuscht sein wird. Sie will persönlich absagen und mit einem Geschenk trösten. Ihr ist ein guter Kontakt zu ihrem Kind wichtig – sie braucht Verständnis für den Druck, den sie hat. Sie möchte auch einen Beitrag dazu leisten, dass Rosa einen schönen Samstag hat und nicht nur traurig ist. Sie will die Verantwortung als Mutter für ihr Handeln übernehmen und sagt dem Kind persönlich, was los ist. Sie erwartet einen Angriff vom Vater, der sicher wütend sein wird. Dem will sie lieber aus dem Weg gehen, weil ihr der Frieden wichtig ist und sie ihre eigenen Kräfte schonen will.

#### Der Vater

... hört, dass die Mutter den verabredeten Umgang mit Rosa absagt und ist gestresst – er will zum Geburtstagsfest von Freunden. Er ist unter Druck, wie alles nun unter einen Hut zu bringen ist. Und er will informiert sein, damit er planen kann. Die plötzliche Planänderung seiner Ex-Frau erinnert ihn auch an die plötzliche Trennung. Die Gefühle überwältigen ihn und er ist zeitgleich voller Trauer. Der Schmerz ist so groß, dass er ihn nicht fühlen will. Sein erster Impuls wäre, seiner Ex-Frau seine Wut zu zeigen. Auch wenn Rosa dabei ist.

#### Was können Vater und Mutter jetzt konkret tun?

Zuallererst tief durchatmen! Wenn sie in sich selbst hineinhorchen, wie es ihnen geht, dann kommen sie in Kontakt mit ihren Gefühlen und ihren dahinter liegenden Bedürfnissen:  
d. h. **sich selbst Einfühlung geben.**

##### 1. Selbsteinfühlung

Wenn Aufregung, Wut, Enttäuschung zu spüren sind, dann hilft der Austausch mit einem unbeteiligten Dritten. Selbsteinfühlung bedeutet also auch Gespräche, Zuhören, Verständnis zu bekommen ... aber noch nicht ins Gespräch mit dem anderen Elternteil zu gehen.

##### 2. Einfühlung für den anderen

Sich hineinzusetzen in die Welt der anderen Person ist nicht leicht. Wenn wir noch mit den eigenen Emotionen beschäftigt sind, ist es fast unmöglich. Erst nachdem wir genug Einfühlung für uns selbst erhalten haben, gelingt es zu vermuten, was mit dem anderen Elternteil los ist und sich in ihn hineinzusetzen.



Nach der Selbsteinfühlung und Zeit für Vermutungen, wie es dem anderen geht, können klärende Gespräche direkt mit dem anderen Elternteil erfolgen.

Wichtig ist, dass Zeit und Ort passen und beide mit dem Gespräch einverstanden sind!

→ Hören wir hinein, wie diese Gespräche ablaufen könnten:

#### Mutter zu Rosa (sich hineinfühlen in das Kind):

- 1 „Ich vermute, du bist enttäuscht, wenn ich heute unseren Zoobesuch absage, weil du mit mir was Schönes unternehmen wolltest?“ (Reaktion abwarten!)
- 2 „Und hast du Sorge, dass ich und Papa jetzt in Streit geraten? Und das willst du nicht mehr?“ (Reaktion abwarten!)
- 3 **(Sich selbst ohne Vorwurf/Schuldgefühl mitteilen):**  
„Ich bin traurig, weil ich an den letzten Wochenenden nicht so viel Zeit mit dir verbracht habe, wie ich das wirklich möchte. Im Moment habe ich ganz viel Stress bei der Arbeit und möchte so gern, dass mein Chef mit mir zufrieden ist. Das hat mit dir gar nichts zu tun und mir ist es wichtig, dass du das weißt. Ich hab' dich sehr lieb und ich mag es total gerne, wenn wir schöne Sachen zusammen machen.“

#### Vater zu Rosa (sich hineinfühlen in das Kind):

„Denkst du, dass Mama und ich jetzt streiten und dann wütend werden? Du möchtest sicher gerne, dass wir wieder nett miteinander umgehen. Manchmal ist das nicht so leicht für mich. Ich werde Mama nächste Woche mal anrufen und mit ihr besprechen, wie wir das in Zukunft besser hinbekommen können, wenn bei ihr etwas dazwischenkommt.“

**Mutter zu Vater (sich selbst ohne Vorwurf/Schuldgefühl mitteilen):**

„Ich konnte in letzter Zeit häufig unsere Verabredungen nicht einhalten wegen der Arbeit. Das tut mir sehr leid. Ich stehe da gerade sehr unter Druck, möchte aber auch Rosa nicht vernachlässigen und dich nicht immer wieder mit meinen spontanen Planänderungen vor den Kopf stoßen.“

**(Sich hineinfühlen in den Vater):** „Das ist sicher Stress für dich und du ärgerst dich dann. Du brauchst einfach klare Absprachen, damit es leichter wird.“

**Vater zu Mutter (sich hineinfühlen in die Mutter):**

„Ich sehe, dass du zurzeit ziemlich unter Druck bist bei der Arbeit. Es gibt häufig spontane Änderungen in deinem Dienstplan und ich kann mir vorstellen, dass es für dich nicht leicht ist, alles so miteinander zu vereinbaren, dass du zufrieden bist.“

**(Sich selbst ohne Vorwurf/Schuldgefühl mitteilen):** „Ich merke aber auch, dass ich mich gestresst und sauer fühle, wenn du mir plötzliche Änderungen mitteilst und ich mich dann umorganisieren muss. Das erinnert mich einfach an meinen Schreck über unsere Trennung. Ich brauche echt Verständnis dafür, dass ich mit plötzlichen Veränderungen durch dich nicht gut umgehen kann und ich möchte so gern entspannt sein können mit unserem neuen Leben. Bitte gib mir mindestens eine Woche Vorlauf, wenn du unsere Absprachen ändern möchtest, okay?“



Wenn beide Eltern wirklich offen miteinander kommunizieren, sich Zeit nehmen und sich gegenseitig gehört fühlen, dann entsteht eine empathische Verbindung, die es ihnen leichter macht, sich über Lösungen auszutauschen. In der Reihenfolge wie oben beschrieben zu kommunizieren, macht den Alltag als getrennte Eltern leichter und der darauffolgende Umgang miteinander ist weniger mit Wut, Vorwürfen oder Rachedgedanken gefüllt.

Empathie oder Einfühlung für sich selbst und ein Sich-Hineinfühlen in den anderen können zwar eine Herausforderung sein, aber mit etwas Übung können die Beziehungen nach der Trennung sehr positiv beeinflusst werden, **was immer dem Kind zugutekommt.**

**Lorna Ritchie**

Dipl.-Psychologin, zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)

Mediatorin BM

[www.lornaritchie.de](http://www.lornaritchie.de)

# Wie die Trennung verarbeiten

## Zu den körpernahen Sinnen zurückkehren

Das Erleben einer Trennungssituation ist für alle Betroffenen eine Herausforderung. Für die Kinder bedeutet das oft eine Veränderung von sicheren Beziehungen und ihres Lebensumfeldes. Die Hoffnung auf das Zusammenbleiben der Eltern muss aufgegeben werden. Häufig reagieren Kinder mit Angst verlassen zu werden, mit Wut, Rückzug und Schuldgefühlen oder auch mit psychosomatischen Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen. Anhaltende Spannungen zwischen den Eltern bringen Kinder in Loyalitätskonflikte, die es erschweren, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken. Wenn die Reaktionen des Kindes auf die Trennung sehr intensiv sind und über einen längeren Zeitraum bestehen bleiben, ist es hilfreich, eine psychotherapeutische Begleitung in Anspruch zu nehmen. Dabei werden die Kinder unterstützt, Zugang zu ihren Gefühlen zu bekommen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Die erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie bietet den Kindern die Möglichkeit, in einem sicheren, neutralen Raum mit der Therapeutin/dem Therapeuten wieder Halt und Orientierung zu erfahren.

Kinder erschließen die Welt vorwiegend über den Körper mit seinen körpernahen Sinnen (Tastsinn, Tiefensensibilität, Gleichgewicht) und seinen körperfernen Sinnen (Geruchs- und Geschmackssinn, Sehen und Hören) und setzen die Dinge in Bezug zu ihrem gefühlten Körper. Sie können ihr Erleben oft noch nicht in Worte fassen und Gefühle noch nicht ausdrücken, ihre Sprache sind die Handlung und die Bewegung sowie die Muskelspannung. Viel unmittelbarer als bei Erwachsenen wird die Leidens-Geschichte der Kinder über diese körperliche Ausdrucksfähigkeit sichtbar und auch behandelbar.

Im körperpsychotherapeutischen Spiel ist es wichtig, die körpernahen Sinne des Kindes in ausreichendem Maße und in individueller Weise anzusprechen, über die Beziehung mit anderen zu verinnerlichen und wieder neu in die Interaktion zu bringen. So kann der Entwicklungsprozess des kindlichen Selbst sich optimal entfalten.

Körperorientierte Psychotherapie bietet vielfältige Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche, sich zum Ausdruck zu bringen. Neben Rollenspielen, Spielen mit Handpuppen, Geschichten und Materialien zum Malen und Kneten werden im Bewegungsraum bestimmte Materialien wie Schaumstoffwürfel, Trampolin, Rollbretter, Hängematte, Kletter- und Schaukelge-

räte, Tücher, Decken, Seile, Bälle etc. zur Verfügung gestellt. Sie ermöglichen vielfältige Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen. Das Kind hat Zeit, mit seinem Körper zu experimentieren, seine Bedürfnisse und Grenzen zu erfahren, aber auch seine Kompetenzen. Über Schaukeln, Drehen, Fallen, Klettern und Springen werden u. a. Anspannung und Entspannung, Gleichgewicht und Ungleichgewicht erlebt und die körpernahen Sinne aktiviert, die in enger Verbindung mit dem tiefen emotionalen Erleben des Kindes und seiner Geschichte stehen.

Durch das Einbeziehen des Körpers in die Psychotherapie mit Kindern werden Erfahrungen gewonnen, die den natürlich auftretenden Bedürfnissen des Kindes entsprechen. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt, das Selbstbewusstsein und die Identitätsentwicklung gestärkt, so dass veränderte Lebensbedingungen und neue Familiendynamiken besser gemeistert werden können. Die Einzeltherapie wird durch begleitende Elterngespräche unterstützt.

**Nicole Gäbler**

Psychologische Psychotherapeutin – Verhaltenstherapie, Körperpsychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in eigener Praxis in Berlin

Mail: [ngaebler@gmx.de](mailto:ngaebler@gmx.de)



## Die Kinder in den Blick nehmen

Das Gruppenangebot „Kinder im Blick“ richtet sich an Eltern, die ihre Kinder in der oft schwierigen Situation nach einer Trennung unterstützend begleiten wollen. Während und nach der Trennung haben Eltern oft mit persönlichen Verletzungen und Auseinandersetzungen mit den Ex-Partnern zu kämpfen. Leicht kann es passieren, dass dabei der Fokus auf das Kind in den Hintergrund gerät. Das Programm „Kinder im Blick“ möchte getrenntlebende Eltern dabei unterstützen, ihr Familienleben auch nach der Trennung zum Wohl des Kindes, bzw. der Kinder möglichst positiv zu gestalten.

Eltern in Trennung beschäftigen viele Fragen, wie z. B.:

- Was ist für meine Kinder in der aktuellen Situation wichtig?
- Wie kann ich auch bei hohem Stresspegel eine gute Beziehung zu meinem Kind pflegen?
- Wie trage ich dazu bei, dass mein Kind sich unbeschwerter entwickelt?
- Wie können wir als Eltern besser miteinander umgehen?
- Und wie kann ich dabei auch noch für mich selbst sorgen?

Während des Elternkurses „Kinder im Blick“ sollen diese Fragen Raum finden. Er bietet ein praxisorientiertes Training, in dem alltagstaugliche Kompetenzen für den Umgang mit sich selbst, dem Kind und dem anderen Elternteil erworben werden können. Im Rahmen der Kurseinheiten können Eltern lernen, wie sie eine liebevolle und konsequente Erziehung umsetzen können. Zusätzlich üben sie, wie sie mit eigenen schwierigen Gefühlen und mit Streitsituationen besser umgehen können, und erfahren etwas über unterschiedliche Möglichkeiten elterlicher Zusammenarbeit.

Die Teilnahme beider Elternteile ist möglich und sinnvoll. Die Eltern nehmen jedoch nicht gemeinsam an einer Gruppe teil. Meist werden zwei Gruppen parallel oder leicht zeitversetzt angeboten, so dass jeder Elternteil eine „eigene“ gemischt-geschlechtliche Gruppe besucht. Die Gruppengröße liegt bei sechs bis neun Teilnehmern. Diese Zusammensetzung ermöglicht eher einen Perspektivwechsel als in einer angespannten Beratungssituation zu dritt. Über den Austausch miteinander kann die Meinung des jeweils anderen Elternteils (die Sichtweise der Mütter und der Väter) leichter gehört und darüber diskutiert werden. Empfohlen wird die Teilnahme für Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 12 Jahren. Der Kurs umfasst sieben Termine und setzt dabei den Fokus auf drei Schwerpunkte:

MEIN KIND – wie erlebt mein Kind die Trennungssituation, was ist jetzt besonders wichtig und was braucht mein Kind von mir?

ICH – wie kann ich in dieser Situation gut für mich selbst sorgen?

WIR – wie kann ich mit dem anderen Elternteil in der Trennung umgehen, wie können Konflikte entschärft und der Umgang entspannt werden?

In den Kurseinheiten werden Themen rund um die neue Lebenssituation bearbeitet. Ziel ist das Einüben und Anwenden von neuen Strategien der Konfliktbewältigung. Hierfür bekommen die Eltern in kurzen Theorie-Inputs Informationen, es findet Austausch in der Gruppe statt und es werden kleine Übungen zur Umsetzung des Gelernten angeleitet. Der Transfer in den Alltag wird durch Aufgaben geübt, die zwischen den Kursabenden ausprobiert werden können. Außerdem finden sich in der Gruppe Tandem-Paarungen zusammen, die sich über ihre Erfahrungen mit den praktischen Übungsinhalten und deren Umsetzung austauschen können. Allgemein wird der Kontakt zu anderen Eltern in ähnlicher Lebenslage von vielen als Bereicherung empfunden.

Die Kurse werden von je zwei geschulten „Kinder im Blick“-Trainer\*innen geleitet. Das Konzept „Kinder im Blick“ wurde von der Universität München, Fakultät für Psychologie und Pädagogik (Prof. Dr. Sabine Walper) sowie der auf Trennung und Scheidung spezialisierten Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle „Familien-Notruf München“ entwickelt und erprobt. Seit 2006 wird der Elternkurs deutschlandweit in Modulform angeboten und begleitend evaluiert. Inzwischen wird die Teilnahme an diesem Kurs von vielen Familiengerichten und Anwälten frühzeitig, vor oder beim ersten Gerichtstermin, empfohlen.

Weitere Infos und Kursangebote in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.kinder-im-blick.de](http://www.kinder-im-blick.de).

### Nina Kaluza

Dipl.-Pädagogin, Kursleiterin Kinder im Blick  
VAMV-Landesverband Berlin e.V.

Wie die Trennung verarbeiten

## Wie Konflikte lösen



### Mediation als Möglichkeit der Konfliktbearbeitung

Als Paar getrennt, als Eltern aber weiterhin für die Kinder gemeinsam da zu sein, kann eine große Herausforderung sein.

Um Angelegenheiten, die die Kinder betreffen, miteinander zu regeln, braucht es daher manchmal eine externe Begleitung.

**Das Wort „Mediation“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Vermittlung.** Bei der Mediation geht es darum, mit Worten zu verhandeln. Ziel ist es, eine eigene und für alle Beteiligten einvernehmliche Lösung mit Unterstützung durch einen neutralen bzw. allparteilichen Dritten, dem Mediator oder der Mediatorin zu erarbeiten. Es braucht die Bereitschaft sich an einen Tisch zu setzen.

Mediation findet zum Beispiel in beruflichen Zusammenhängen, politischen Auseinandersetzungen aber auch bei Familienkonflikten Anwendung. Themen wie z.B. Umgangsregelung, Unterhalt, Erziehungsziele, Urlaubsplanung, KiTa- oder Schulauswahl sind häufig nicht auf Anhieb einvernehmlich zu lösen, denn dabei begegnen sich mitunter sehr unterschiedliche Positionen und Interessen. **Hier bietet Mediation als Begleitung bei einem Konflikt eine Chance die direkte Kommunikation zu fördern bzw. diese sogar erst (wieder) aufzunehmen.**

Im besten Fall wird ein Konsens erreicht und nicht ein Kompromiss. Worin liegt der Unterschied? Ein gutes Beispiel, das den Unterschied zwischen Konsens und Kompromiss verdeutlicht, ist der aus der Literatur bekannte Streit um die Orange (zu finden in dem Verhandlungsklassiker „Getting to Yes“ mit dem deutschen Titel „Das Harvard-Konzept“). Die Geschichte ist schnell erzählt:

Zwei Schwestern zankten sich um eine Orange. Es gibt nur eine Orange, die beide haben wollen. Die Mutter schneidet sie daraufhin durch und gibt jeder Tochter eine Hälfte. **Eine gerechte Lösung bzw. ein guter Kompromiss könnte man denken.** In diesem Fall sind die Kinder jedoch nicht zufrieden. Eine der Schwestern hatte es auf den Saft abgesehen und entsorgt die Schale, die andere backt mit der Schale einen Kuchen und wirft das Fruchtfleisch weg.

Die Schwestern haben vorab beide dieselben Positionen bzw. Ansprüche formuliert: „Ich will die Orange haben“. Diese waren jedoch mit nur einer vorhandenen Orange nicht vereinbar. Hätten sie ihre Interessen ergründet: „Ich möchte Orangensaft trinken“ und „Ich würde gerne einen Kuchen backen“,

wäre eine win-win-Lösung möglich gewesen. Die Orange wäre nicht in der Mitte durchgeschnitten worden, sondern so geteilt, dass die eine Schwester den kompletten Saft und die andere Schwester die komplette Schale hätte haben können. In der Praxis ist die Wertschöpfung bei einem Anliegen zuweilen komplizierter und nur eingeschränkt möglich. Dennoch zeigt das Orangenbeispiel sehr anschaulich, wie interessenorientiertes Verhandeln beiden Verhandlungspartnern nützen kann und dass ein augenscheinlich gerechter Kompromiss nicht immer die beste Lösung ist.

Genauso individuell wie die Interessen dieser Schwestern sind auch die Interessen von Eltern im Trennungsfall, bei der weiteren Übernahme von Sorgeverantwortung für die Kinder, gelagert. **Eine Mediation im Familienkonflikt ist dabei kein Garant für eine gute Lösung, kann jedoch in vielen Fällen eine hilfreiche Unterstützung sein.** Mediation ist ein freiwilliges Verfahren und kann von den Teilnehmenden in jeder Phase beendet werden. In manchen Fällen bleibt schließlich nur die familiengerichtliche Entscheidung, um den Konflikt zu lösen.

Als systemische (Familien-)Therapeutin, hat mich bei der Ausbildung zur Mediatorin von Anfang an die unterschiedliche Herangehensweise der Methoden interessiert und beschäftigt. Ob nun Paarberatung, Familientherapie oder Mediation der passende Weg ist, also für welche Form von Unterstützung sich Eltern entscheiden, hängt jedoch von den eigenen Wünschen und dem vorhandenen Angebot ab. **Die Tatsache, dass Eltern im Gespräch bleiben und Verhandlungen auf der Erwachsenen Ebene geführt werden, ist entscheidend, denn das nehmen die Kinder aus unserer Erfahrung als Entlastung wahr.**

Der VAMV-Landesverband Berlin e.V. bietet seit vielen Jahren Mediation an. Weitere bundesweite Anbieter von Mediation finden Sie über die Suchmasken der deutschen Bundesverbände:

[www.bmev.de](http://www.bmev.de)

[www.bafm-mediation.de](http://www.bafm-mediation.de)

### Claudia Chmel

Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin (SG),  
Mediatorin und Kursleiterin Kinder im Blick  
VAMV-Landesverband Berlin e.V.

Wie Konflikte lösen

## Informieren und Grenzen überwinden

[www.ZAnK.de](http://www.ZAnK.de) informiert Kinder und Jugendliche über ihre Rechte sowie über Ansprechpartner bei der Trennung ihrer Eltern.

Seit Beginn des Jahres 2012 nimmt der Internationale Sozialdienst (ISD) im Deutschen Verein im Auftrag der Bundesregierung die Funktion einer „Zentralen Anlaufstelle für grenzüberschreitende Kindschaftskonflikte“ (ZAnK) wahr. Die Bundesregierung trägt damit den besonderen Bedürfnissen Rechnung, die sich für Fachleute und Privatpersonen in Fragen von Sorgerecht und Umgangsrecht mit Auslandsbezug ergeben.

Jedes Jahr trennt sich eine Vielzahl von Paaren, seien sie verheiratet oder unverheiratet. Immer häufiger haben diese Paare einen „Auslandsbezug“: weil sie unterschiedliche Staats-



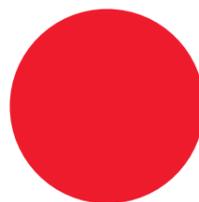
angehörigkeiten haben, weil ein Partner nach der Trennung ins Ausland ziehen oder aus dem Ausland nach Deutschland zurückkehren möchte.

Häufig sind Kinder von Trennungen betroffen. Mit der Trennung verändert sich nicht nur das Leben der Eltern, auch die Welt der Kinder wird durch einen Umzug oder den Auszug eines Elternteils auf den Kopf gestellt. Die Trennung der Eltern löst in vielen Fällen zumindest Unsicherheit aus. Der eigene oder der Wegzug eines Elternteils in ein anderes Land, vielleicht sogar unfreiwillig, bedeutet den Verlust des bisherigen sozialen Umfeldes und birgt u. a. das Problem, wie der Kontakt mit beiden Eltern aufrechterhalten bleiben soll. Dem Wohl der Kinder dient es in aller Regel, wenn Eltern sich möglichst rasch auf ein vernünftiges Miteinander im Hinblick auf Betreuung, Erziehung und Umgang mit ihren Kindern verständigen können, so dass diese ein unbelastetes und enges Verhältnis zu beiden Elternteilen haben können.

Die Wirklichkeit sieht oft anders aus. Die Handlungen und Reaktionen von Eltern nach einer Trennung stehen oftmals im Widerspruch zu dem Wunsch, das Wohl ihrer Kinder zu gewährleisten und in den Vordergrund zu stellen. Der ISD bietet Eltern Information und Beratung über Wege und Möglichkeiten, mit einem Konflikt umzugehen und dabei die Rechte und Interessen ihrer Kinder zu achten, verweist auf Ansprechpartner und stellt – wenn nötig und möglich – Kontakte ins Ausland her.

Kinder dürfen nicht zu Objekten der Auseinandersetzung ihrer Eltern werden. Sie haben neben dem Recht auf Schutz und Förderung in ihrer Entwicklung ein Recht auf Partizipation in allen das Kind berührenden Angelegenheiten. Damit Kinder und Jugendliche befähigt werden, eine eigene Sichtweise zu entwickeln und ihre Bedürfnisse und Interessen, z. B. in Fragen des Umgangs mit ihren Eltern und/oder des Lebensortes, wahrzunehmen und diese zu artikulieren, benötigen sie Zugang zu entsprechender Information und Hilfestellung.

Der ISD möchte mit der Kinderwebsite von [www.ZAnK.de](http://www.ZAnK.de) Kindern und Jugendlichen diese Information kindgerecht aufbereitet an die Hand geben und Kinder ermutigen, ihre Bedürfnisse mitzuteilen. Die Kinder-Internetseite bietet einen Überblick über grundlegende gesetzliche Regelungen sowie die speziellen Rechte von Kindern im Kontext von Sorge-



rechts- und Umgangsfragen. Diese sind für Deutschland in der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen sowie im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) und im Kinder- und Jugendhilfegesetz (KJHG/SGB VIII) festgelegt. Darüber hinaus bietet die Internetseite eine erste Orientierung zum Ablauf eines familiengerichtlichen Verfahrens und Informationen über beteiligte Akteure und Stellen. Es finden sich z. B. Informationen darüber, was die Aufgabe des Jugendamtes oder eines Verfahrensbeistandes bei einem Familienverfahren ist oder was man unter einer Mediation versteht. Zudem wird auf Unterstützungsangebote für Kinder und Jugendliche sowie auf andere interessante und hilfreiche Internetseiten aufmerksam gemacht<sup>1</sup>.

Es wäre schön, wenn Eltern, Jugendamtsmitarbeiter/-innen, Familienrichter/-innen, Verfahrensbeistände, Vormünder, Schulsozialarbeiter/-innen, Mitarbeiter/-innen von Kinder- und Jugendtreffs etc. Kindern und Jugendlichen den Zugang zur Website ermöglichen und sie unterstützen und begleiten, die darin enthaltenen Informationen zu verstehen und zu nutzen.

### Der Internationale Sozialdienst (ISD)...

...im Deutschen Verein für öffentliche und private Fürsorge ist die deutsche Zweigstelle der weltweit arbeitenden Nichtregierungsorganisation International Social Service und hat sein Büro in Berlin. Der ISD besteht seit mehr als 80 Jahren und hat daher einen großen Erfahrungsschatz in der Arbeit mit Auslandsbezug. Er ist mit vielen Arbeitspartnern im In- und Ausland vernetzt. Das Team besteht aus fünf Sozialarbeiter/-innen, drei Juristinnen, zwei Sachbearbeiterinnen und einer Übersetzerin. Neben Familienkonflikten ist der ISD auch in anderen Bereichen tätig. Mehr dazu unter [www.issger.de](http://www.issger.de).

Internetseite für Kinder und Jugendliche zu finden unter:  
[www.zank.de/kinder/](http://www.zank.de/kinder/)

Telefonische, kostenfreie Beratung  
**montags bis freitags von 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr**  
unter 030/62980403

#### Martina Döcker

Dipl.-Sozialpädagogin,  
European Master in Childhood Studies and Children's Rights  
Internationaler Sozialdienst  
Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge e.V.  
[www.zank.de](http://www.zank.de)

<sup>1</sup> An der Erstellung der Kinderwebsite von [www.ZAnK.de](http://www.ZAnK.de) beteiligten sich Kinder und Jugendliche der Trennungsgruppe des VAMV in Berlin. Als Experten ihrer Lebenswelt brachten die Kinder und Jugendlichen ihre Ideen und Vorschläge sowohl für die Inhalte als auch für die Gestaltung der Website ein und bereicherten diese durch Berichte über eigene Erfahrungen und Empfehlungen für Kinder und Eltern.

## Das Kind im gerichtlichen Verfahren beteiligen

Im Zuge von Trennungen können Kinder wie Eltern auch in gerichtliche Verfahren involviert sein, was für alle Familienmitglieder eine sehr ungewohnte und damit belastende Situation ist. Dennoch zeigt die Erfahrung, dass, sofern eine andere – einverständliche – Lösung zwischen den Eltern durch moderierte Gespräche oder Mediation nicht gefunden werden kann, der Gang zum Gericht auch eine Möglichkeit bietet, überhaupt eine Regelung zu finden und damit Klarheit und Entlastung für die Familie zu schaffen, zumal viele dieser Verfahren durch eine Einigung der beteiligten Eltern abgeschlossen werden. Das zum 1. September 2009 in Kraft getretene Gesetz über das Verfahren in Familiensachen und in den Angelegenheiten der freiwilligen Gerichtsbarkeit (FamFG) hat u. a. zum Ziel,

- die konfliktvermeidenden und konfliktlösenden Elemente im familiengerichtlichen Verfahren zu stärken,
- die Beteiligungs- und Mitwirkungsrechte der beteiligten Kinder zu verstärken und
- insbesondere die Verfahren zu beschleunigen.

Ferner ist es erklärtes Ziel, gerade im Hinblick auf die Verfahren zum Sorge- und Umgangsrecht, die Eltern in der Wahrnehmung gemeinsamer Elternverantwortung, soweit dies möglich ist, zu unterstützen.

Den Kindern wie auch den beteiligten Eltern ist häufig nicht klar, wer in den gerichtlichen Verfahren welche Rolle innehat. Grundsätzlich zu beteiligen ist das zuständige Jugendamt am Wohnsitz des Kindes. Der Bericht des Jugendamtes soll das Gericht in die Lage versetzen, sich ein Bild von dem sozialen Umfeld, in dem das Kind lebt, zu verschaffen und stellt ferner eine fachliche Stellungnahme dar, die als Grundlage der richterlichen Entscheidung dienen kann.

Bei grundsätzlichen Fragen, die die Person des Kindes betreffen, beispielsweise das Sorgerecht, das Umgangsrecht, die Herausgabe eines Kindes oder den Verbleib bei Pflegepersonen, wird ein Verfahrensbeistand, auch als „Anwalt/Anwältin des Kindes“ bekannt, eingesetzt. Diese Institution entspricht dem Beteiligungsgebot des Art. 12 der UN-Kinderrechtskonvention und berücksichtigt die grundrechtliche Stellung des Kindes. Von der Bestellung kann nur abgesehen werden, wenn es sich um ein Problem bzw. eine Entscheidung von geringer Bedeutung handelt oder die Interessen des Kindes in anderer ausreichender Weise eingebracht werden können. Eine Vertretung durch einen Elternteil scheidet damit bei Konflikten zwischen den Eltern wegen des dann möglicherweise bestehenden Interessengegensatzes aus. Mit dem 14. Lebensjahr kann das Kind selber entweder seine Interessen

im Verfahren ausreichend vertreten oder den Einsatz eines Verfahrensbeistandes anregen. Als Verfahrensbeistände eingesetzt werden in der Regel Sozialarbeiter, Sozialpädagogen und/oder Kinderpsychologen, die alle häufig über eine entsprechende Zusatzqualifikation verfügen. Die Aufgaben des Verfahrensbeistandes sind gesetzlich umfassend geregelt. Je nach übertragenem Wirkungskreis hat der Verfahrensbeistand Kontakte nur zu dem Kind oder führt auch Gespräche mit den anderen Beteiligten, insbesondere den Eltern. Der Verfahrensbeistand bereitet insbesondere das Kind auf das Verfahren vor, vermittelt diesem auf eine dem Alter und Verständnis des Kindes angemessene Art und Weise die Inhalte des Verfahrens und hat die Kindesinteressen in das Verfahren einzubringen. Er hat dazu entsprechende Ermittlungen anzustellen sowie insbesondere den subjektiven Willen des Kindes zu ermitteln. Der Verfahrensbeistand nimmt an den gerichtlichen Anhörungsterminen teil und bringt dort die Vorstellungen und Wünsche des Kindes sowie die dafür vorherrschenden Gründe ein und kann im Verfahren entsprechende Anträge stellen.

Zudem begleitet er das Kind bei der gerichtlichen Kindesanhörung. Ab einem Alter von ca. drei Jahren ist die gerichtliche Anhörung des Kindes erforderlich. Es ist Sache des Gerichtes, die Anhörung des Kindes so schonend und belastungsfrei wie möglich zu gestalten. Einige Gerichte verfügen über Spielhäuser oder -zimmer, in welchen die Anhörung spielerisch gestaltet wird und die RichterIn/der Richter sich so einen persönlichen Eindruck von dem Kind verschaffen kann. Sofern das Kind deutlich macht, dass es sich nicht erklären will, darf die RichterIn/der Richter bspw. nicht durch Fangfragen versuchen, in das Innerste des Kindes zu dringen. In der Regel findet die Kindesanhörung in Abwesenheit der übrigen Verfahrensbeistandeten wie Eltern und Anwälte statt, also allein durch die RichterIn/den Richter zusammen mit dem Verfahrensbeistand. Der Inhalt der Kindesanhörung wird den übrigen Beteiligten bekannt gemacht.

Häufig bestehen erhebliche und verständliche Bedenken der Eltern gegen die Beteiligung der Kinder in den gerichtlichen Verfahren. In der Regel wissen alle professionell beteiligten Personen um die Belastung, aber auch die Befürchtungen und Ängste der Kinder, und versuchen, diesen Rechnung zu tragen und den Kindern ihre Beteiligungsrechte auf eine kindgerechte Art und Weise zu ermöglichen.

### Anke Mende

Rechtsanwältin und Mediatorin, Berlin

# ADRESSEN UND BÜCHERTIPPS

## Gruppenangebote für Kinder

### Charlottenburg-Wilmersdorf

Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V.

Ort: Seelingstraße 13, 14059 Berlin

Kontakt: Tel. 851 51 20

[www.vamv-berlin.de](http://www.vamv-berlin.de)

Für wen: Kinder von 6–13 Jahren

### Friedrichshain-Kreuzberg

Zusammenwirken im Familienkonflikt –

Interdisziplinäre Arbeitsgemeinschaft e.V.

Ort: Mehringdamm 50, 10961 Berlin

Kontakt: Tel. 86 10 196

[www.zif-online.de](http://www.zif-online.de)

Für wen: Kinder von 6–9 und 9–12 Jahren

### Mitte

Erziehungs- und Familienberatung

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.

Ort: Große Hamburger Straße 18, 10115 Berlin

Kontakt: Tel. 66 63 34 70

[www.caritas-berlin.de](http://www.caritas-berlin.de)

Für wen: Kinder von 8–12 Jahren

### Pankow

Erziehungs- und Familienberatung

Immanuel Beratung Pankow

Ort: Borkumstraße 22, 13189 Berlin

Kontakt: Tel. 47 33 920

[www.beratung.immanuel.de](http://www.beratung.immanuel.de)

Für wen: Kinder von 7–9 und 10–12 Jahren

### Steglitz-Zehlendorf

Erziehungs- und Familienberatung

DRK Berlin Südwest gGmbH

Ort: Düppelstraße 36, 12163 Berlin

Kontakt: Tel. 79 01 130

[www.drk-berlin.net](http://www.drk-berlin.net)

Für wen: Kinder von 6–9 Jahren

### Treptow-Köpenick

FRÖBEL-Familienberatung CON-RAT

Ort: Hans-Schmidt-Straße 14, 12489 Berlin

Kontakt: Tel. 44 44 808

[www.conrat.froebel.info](http://www.conrat.froebel.info)

Für wen: Kinder von 8–11 Jahren

Stand: Dezember 2018

## Angebote für Eltern

Es gibt in Berlin 28 Erziehungs- und Familienberatung vom Jugendamt und in freier Trägerschaft mit einem kostenfreien Angebot für Eltern und Erziehungsberechtigte. Die Beratung kann direkt ohne ein Antragsverfahren in Anspruch genommen werden und wird auf Wunsch auch anonym durchgeführt. In Kreuzberg gibt es zudem eine besonders auf Trennungs- und Scheidungssituationen spezialisierte Beratungsstelle. Der Verein „Zusammenwirken im Familienkonflikt“ bietet professionelle und interdisziplinäre Beratung und Hilfe für Menschen in Familienkonflikten, bei Trennung und Scheidung an.

### Beratung

[www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/erziehungs-und-familienberatung/](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/erziehungs-und-familienberatung/)

### Mediation

[www.bmev.de](http://www.bmev.de)

[www.bafm-mediation.de](http://www.bafm-mediation.de)

### Gruppenangebote

[www.kinder-im-blick.de](http://www.kinder-im-blick.de)

## Büchertipps



Konrad lebt mit seiner Familie im neuen Haus, alle verstehen sich gut. Er lernt Friderike, genannt Fritz, kennen. Bei ihr ist alles anders – ihre Eltern sind frisch getrennt. Fritz will sich an der Freundin ihres Vaters rächen und ausgerechnet Konrad muss das organisieren. Die Geheimwaffe ist ein Riesenkaninchen...

**Burkhard Spinnen: Belgische Riesen**  
6,99 Euro (eBook)

Vom Kind der neuen Freundin vom Bruder, von Papas früherer Frau und anderen Verwandten – in dem witzig bebilderten Buch werden die unterschiedlichsten Familienformen und damit Lebensrealitäten von Kindern vorurteilsfrei dargestellt. So verschieden sie auch sind, sie haben eines alle gemeinsam: Jeder gehört zu einer Familie, und die gibt es nur einmal auf der Welt.



**Alexandra Maxeiner, Anke Kuhl: Alles Familie!**  
14,00 Euro



Wenn die Familie auseinandergeht, ist das für niemanden einfach – besonders nicht für Kinder, die einer solchen Situation oft hilflos gegenüberstehen. Die Geschichte von Ole setzt sich einfühlsam mit den Ängsten und Sorgen auseinander, die Kinder in dieser schwierigen Lebensphase beschäftigen. Sie erzählt davon, dass die neue Familiensituation auch Positives mit sich bringen kann. Und sie macht deutlich, dass eines trotz aller Veränderung immer bleiben wird: die Liebe der Eltern zu ihren Kindern.

**Harriet Grundmann, Marc-Alexander Schulze: Wir sind immer für dich da. Wenn Papa und Mama sich trennen**  
15,00 Euro



Jan ist traurig. Und wütend! Denn Mama und Papa wollen sich trennen. Aber sie werden trotzdem immer seine Eltern bleiben. Auch wenn Papa jetzt woanders wohnt.

Ein einfühlsames Mutmachbuch für Kinder, deren Eltern sich trennen.

**Friederun Reichenstetter: Mama und Papa haben mich trotzdem lieb**  
3,99 Euro



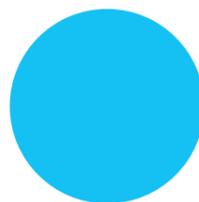
Dieses Buch erzählt Geschichten von Jungen und Mädchen, deren Leben sich plötzlich sehr verändert. Alle müssen sich nämlich von jemandem trennen, den sie sehr gerne haben. Und das ist traurig. Aber irgendwann wird das Leben wieder fröhlich, auch wenn es ein Weilchen dauert, bis die Wunden heilen.

**Erika Meyer-Glitza: Ein Funkspruch von Papa**  
13,50 Euro



Mit Mama und Papa im Bett zu kuscheln, findet Leo am allerschönsten. Aber immer öfter schläft Papa auf dem Sofa im Wohnzimmer, weil die dicke Luft zwischen Mama und Papa einfach nicht mehr weggehen will. Und dann lassen sich Leos Eltern sogar scheiden. Aber eins versprechen sie Leo ganz fest: Niemals werden sie sich von ihm scheiden lassen – großes Vater-Mutter-Kind-Ehrenwort!

**Martin Baumbach, Jan Lieffring: Und Papa seh ich am Wochenende**  
12,99 Euro

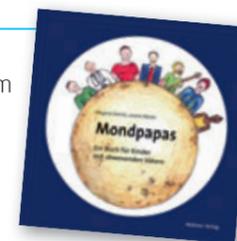


Kurz vor dem ersten Schultag ist es passiert. Vater war gerade am Staubsaugen, als Anna den Zwerg entdeckte. Ein besonders winziger Zwerg übrigens, sonst hätte er nicht durch Annas Ohr in ihren Kopf krabbeln können. Seitdem wohnt der Zwerg bei Anna und mischt sich dauernd in alles ein. Den Zwerg kann Anna gut brauchen, der bringt Spannung ins Kinderleben und hilft bei Problemen. Davon hat Anna nämlich mehr als genug.



**Christine Nöstlinger: Der Zwerg im Kopf**  
6,95 Euro

„Wo ist Papa? Warum holt er mich nicht vom Kindergarten ab?“ Ist ein Vater dauerhaft abwesend, sind solche Fragen schwer zu beantworten. Schnell wird es emotional. Oft sind die Gründe komplex. Das Buch gibt Erklärungen an die Hand, um die Situation altersgerecht verständlich zu machen. Liebevolle Zeichnungen und ein Ratgeberteil machen es zu einer wertvollen Hilfe für das Gespräch mit kleinen Kindern.



**Regina Deertz: Mondpapas**  
14,95 Euro



Der kleine Dackelterrier Fips versteht die Welt nicht mehr. Manchmal kläfft er wütend seine Mama an. Dann wieder dackelt er traurig hinter seinem Papa her. Und immer fühlt er sich zwischen beiden hin- und hergerissen. Denn seine Eltern haben sich getrennt. Und Fips hat beide lieb. Zum Glück gibt es den alten Bruno. Der versteht Fips und hilft ihm sogar, sich selbst zu verstehen.

**Jeanette Randerath, Imke Sönnichsen: Fips versteht die Welt nicht mehr**  
12,99 Euro

Das Leben eines Scheidungskindes, das sich in zwei Welten abspielt, das seine Verwurzelung sowohl bei dem einen als auch bei dem anderen Elternteil hat: Das muss nicht unbedingt Zerrissenheit bedeuten. Gekonnt fängt die Autorin diese doppelte Verortung ein, zeigt die Verschiedenheit der beiden Welten, stellt sie auf den Doppelseiten jeweils gegenüber, ohne sie jedoch gegeneinander auszuspielen. Jede Seite hat ihre Eigenheiten und Besonderheiten, es gibt klare Unterschiede, aber auch Ähnlichkeiten – und da wie dort Zugehörigkeit und Geborgenheit.



**Anne Rickert: Das Gute daran**  
16,95 Euro

Die kleine Zarah träumt von einem Pony, denn ihr Papa ist ein echter Indianer, und Indianer sitzen nun mal auf Pferden. Zarah sitzt im Moment aber nur auf Umzugskartons – Mama und sie sind nämlich umgezogen. Leider ohne Papa, was Zarah richtig blöd findet. Genauso blöd wie die Tatsache, dass die Kinder im Hof sie nicht mitspielen lassen und Mama nie Zeit hat, weil sie arbeiten muss. Keine Frage: sie braucht einen Freund! Am liebsten natürlich ein Pony. Aber ein echtes und eins, das in den Aufzug passt.



**Jan Birck: Zarah und Zottel – Ein Pony auf vier Pfoten**  
9,99 Euro



Warum „Acht“ Acht heißt? Ganz einfach: Es ist am 08.08. um 08:08 Uhr geboren. Acht ist ein fröhliches Kind. Doch Achts Eltern streiten sich immer öfter. Schließlich wohnen Mama und Papa nicht mehr in einer Wohnung. Acht ist traurig, wütend und oft hilflos. Erst ein Gespräch mit Opa hilft ihm. Denn Opa erklärt, dass es auch etwas Gutes haben kann, solche Situationen zu durchleben: Man kann andere Menschen besser verstehen.

**Veronique Puts: Ich hab jetzt zwei Kinderzimmer**  
14,99 Euro

Das kleine Orange lebt glücklich zusammen mit seinen Eltern, mit Mama Rot und Papa Gelb, bis zu dem Tag, an dem ihm seine Mutter mitteilt, dass der Vater in Kürze in einer anderen Wohnung leben wird, da sich die Eltern trennen. Das Haus verändert sich mit dem Auszug des Vaters. Das kleine Orange sehnt sich so sehr nach ihm, dass es nicht mehr orange strahlt, sondern sich rot verfärbt, ihm fehlt Papa Gelb.



**Judith Zacharias-Hellwig:**  
**Die Sehnsucht des kleinen Orange**  
14,99 Euro

Familien gibt es in allen Größen und Formen. Manche Kinder leben nur mit ihrem Papa zusammen oder mit ihren Großeltern. Familien leben in großen Häusern oder in winzigen Wohnungen. Manche fahren in den Ferien weit weg in ferne Länder, andere machen Urlaub zu Hause. So viele Farben wie der Regenbogen hat, so unterschiedlich kann das Zusammenleben sein. Und wir alle gehören dazu...



**Mary Hoffmann: Du gehörst dazu – Das große Buch der Familien**  
14,90 Euro

Ist eine Scheidung endgültig? Wo werde ich wohnen? Bleibt ihr trotzdem noch meine Eltern? Wenn du erfährst, dass sich deine Eltern trennen wollen, ist das erst einmal ein ziemlicher Schock und du hast bestimmt viele Fragen. Da geht es dir genau wie den zwanzig Kindern in diesem Buch. Sie haben ihre Gefühle in den Bildern von Jan von Holleben ausgedrückt und wissen, was du gerade durchmachst. Aber sie wissen auch, dass man mit der neuen Situation zurechtkommen kann.



**Jan von Holleben, Arne Jørgen Kjosbakken, Dialika Neufeld:**  
**Und was wird jetzt mit mir?**  
9,99 Euro

**Wegweiser für den Umgang nach Trennung und Scheidung:**  
Wie Eltern den Umgang am Wohl des Kindes orientieren können.

Die Gestaltung von Umgangskontakten kann schwierig sein. Hinweise und Empfehlungen für ein möglichst konfliktarmes Vorgehen finden Sie in diesem Wegweiser für den Umgang nach Trennung und Scheidung.

Deutsche Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft e.V., Deutscher Kinderschutzbund e.V. – DKSB, Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V. – VAMV (Hrsg.), 16. Auflage Februar 2018



**Sie können das Heft in unserer Geschäftsstelle für 3 Euro erwerben oder zuzüglich Portokosten zuschicken lassen.**

Für Jonas und Lena ändert sich im Moment vieles, da sich Mama und Papa trennen. Doch die Eltern bemühen sich, den Kindern so viel Normalität wie möglich zu bieten und ihnen die Sicherheit zu geben, dass sie immer die Eltern bleiben und dass die Bindung zwischen Eltern und Kind etwas sehr, sehr Starkes ist. Dieses Buch zeigt, dass die neue Lebenssituation auch positiv bewältigt werden kann und dass die Kinder von beiden Eltern weiterhin geliebt werden.



**Julia Volmert: Wir bleiben eure Eltern! Auch wenn Mama und Papa sich trennen**  
11,90 Euro

Tom versteht nicht, warum Papa immer wieder in die eigene Wohnung zurückgeht, warum er nicht bei ihm und Mama bleibt, so wie früher. Dann erzählt der Teddy die Geschichte vom kleinen Bären, von Mama Bär und von Papa Bär, der immer in die eigene Höhle fortgeht – und für Tom wird alles viel verständlicher.



**Brigitte Weninger, Christian Maucler:**  
**Auf Wiedersehen Papa**  
12,95 Euro

## Impressum

Copyright	Verband alleinerziehender Mütter und Väter Landesverband Berlin e.V. Seelingstraße 13, 14059 Berlin www.vamv-berlin.de
Redaktion	Nadja Giersdorf, Elisabeth Küppers, Marion Reich
Redaktionelle Überarbeitung	Claudia Chmel, Marion Reich
Lektorat	Barbara Pranatio
Layout und Druck	SCHOKOVANILLE Mathias Bottke & Silvana Bartha GbR www.schokovanille.com
1. Auflage	1.500 Stück, Oktober 2012
2. Auflage	1.500 Stück, Dezember 2018

Dinos  
Das Bildmaterial auf Seite 6 entstand unter Verwendung von Illustrationen aus: Heike Löffel und Christa Manske (2003). Ein Dino zeigt Gefühle – 1. Bilderbuch mit didaktischem Begleitmaterial für die pädagogische Praxis. Köln: mebes & noack (Auflage 10/2011). Der Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlags mebes & noack.

Ein Folgeband mit zwölf weiteren Gefühlen erschien im Frühjahr 2012. Mehr zu „Ein Dino zeigt Gefühle – 2“ unter [www.mebesundnoack.de](http://www.mebesundnoack.de).

Der Abdruck der Bücherliste auf Seite 28f. erfolgt teilweise mit freundlicher Genehmigung des VAMV-Landesverbandes Rheinland-Pfalz e.V.

Bildnachweise:  
Titelmotiv: Zurijeta/Shutterstock.com, Seite 23: Harald Lange/Fotolia.com

Senatsverwaltung  
für Bildung, Jugend  
und Familie



Der VAMV erhält für das Projekt Familienbildung Fördermittel  
von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie.