20 Bitten von Kindern

an ihre geschiedenen oder getrennten Eltern

Dr. Karin Jäckel

In Memoriam Dieter Mark

Alle Rechte liegen bei der Verfasserin

Wenn die Familie zerbricht, reagieren Kinder meist mit traurigem Schweigen.
Deshalb habe ich die 20 wichtigsten Bitten aufgeschrieben, die Kinder in dieser schwierigen Situation ihren Eltern gern ans Herz legen würden.

Dr. Karin Jäckel

Meine liebe Mama, mein lieber Papa!

1. **Vergesst nie: Ich bin das Kind von euch beiden.** Wenn ihr euch trennen wollt, ist das eure Sache. Ich liebe euch beide. Darum will ich mich nicht von euch trennen und keinen von euch verlieren. Bitte sorgt dafür, dass ich immer zu meiner Mutter und zu meinem Vater nach Hause kommen kann.

2. **Helft mir, zu dem Elternteil, bei dem ich nicht ständig bin, Kontakt zu halten.** Vielleicht kann ich abwechselnd bei euch wohnen. Das wäre schön. Wenn das nicht geht, möchte ich wenigstens an den Wochenenden und in den Ferien mit jedem von euch zusammen sein. Wählt für mich die Telefonnummer, wenn ich anrufen möchte oder schreibt die Adresse auf einen Briefumschlag. Helft mir, zu Weihnachten oder zum Geburtstag ein schönes Geschenk für meinen anderen Elternteil zu basteln oder zu kaufen. Macht von den neuen Fotos von mir immer einen Abzug für meinen anderen Elternteil mit.

3. **Fragt mich nicht, wen von euch beiden ich lieber mag.** Ich habe euch beide gleich lieb. Macht den anderen also nicht schlecht vor mir. Denn das tut mir weh.

4. **Redet miteinander wie erwachsene Menschen.** Ihr seid schließlich meine Vorbilder. Und benutzt mich nicht als Boten zwischen euch – besonders nicht für Botschaften, die meinen anderen Elternteil traurig oder wütend machen.

5. **Verplant nie die Zeit, die mir mit meinem anderen Elternteil gehört.** Ein Teil meiner Zeit gehört meiner Mutter und mir, ein Teil meinem Vater und mir. Haltet euch daran.

6. **Seid nicht traurig, wenn ich euch verlasse und zu meinem anderen Elternteil gehe.** Der, von dem ich weggehe, soll auch nicht denken, dass ich es in den nächsten Tagen schlecht hätte.

Am liebsten würde ich ja immer bei euch beiden sein. Aber ich kann mich nicht in zwei Stücke reißen – nur weil ihr unsere Familie auseinandergerissen habt.

7. **Seid nicht enttäuscht oder böse, wenn ich bei meinem anderen Elternteil bin.** Ich vergesse keinen von euch, auch wenn ich mich dann nicht melde. Ich habe jetzt zwei Zuhause. Die muss ich gut auseinander halten, – sonst kenne ich mich in meinem Leben überhaupt nicht mehr aus.

8. **Gebt mich nicht wie ein Paket vor der Haustür meines anderen Elternteils ab.** Bittet den Anderen für einen kurzen Moment rein und redet darüber, wie ihr mein schwieriges Leben einfacher machen könnt. Wenn ich abgeholt oder gebracht werde, gibt es kurze Momente, in denen ich euch beide habe. Zerstört das nicht dadurch, dass ihr euch anödet oder zankt.

9. **Lasst mich vom Kindergarten oder bei Freunden abholen, wenn ihr den Anblick meines anderen Elternteils nicht ertragen könnt.** Aber denkt daran: Ich liebe diesen Anblick. Also verhindert nicht, dass ich meinen anderen Elternteil sehe.

10. **Streitet euch nicht vor mir.** Seid wenigstens so höflich miteinander, wie ihr es zu anderen Menschen seid und wie ihr es auch von mir verlangt.

11. **Erzählt mir nichts von Dingen, die ich noch nicht verstehen kann**. Sprecht darüber mit anderen Erwachsenen, aber nicht mit mir.

12. **Lasst mich meine Freunde zu beiden von euch mitbringen.** Ich wünsche mir ja, dass sie meine Mutter und meinen Vater kennen und toll finden.

13. **Einigt euch fair übers Geld** und vergesst nicht, dass ich bei meiner Mutter und bei meinem Vater Hunger habe und ein Bett und etwas anzuziehen brauche. Ich möchte nicht, dass ihr euch wegen mir um Geld streitet. Ihr habt mich zusammen gemacht, jetzt müsst ihr auch zusammen für mich sorgen.

14. **Versucht nicht, mich um die Wette zu verwöhnen**. Soviel Schokolade kann ich nämlich gar nicht essen, wie ich euch beide lieb habe.

15. **Sagt mir offen, wenn ihr mal mit eurem Geld nicht klar kommt** und meint nicht, ihr müsst mir unbedingt etwas kaufen, damit ich merke, dass ihr mich lieb habt. Für mich ist Zeit viel wichtiger als Geld. Von einem gemeinsamen Spiel mit euch habe ich viel mehr als von einem neuen Spielzeug.

16. **Macht nicht immer soviel ,,action" mit mir**. Es muss nicht immer etwas Tolles oder Neues sein, wenn ihr etwas mit mir

unternehmt. Am schönsten ist es für mich, wenn wir einfach fröhlich sind, spielen, kuscheln, reden und Zeit für einander haben.

17. **Lasst möglichst viel in meinem Leben so, wie es vor eurer Trennung war**. Das fängt bei meinem Kinderzimmer an und hört bei den kleinen Dingen auf, die ich mit euch gemeinsam oder ganz allein mit meinem Vater oder meiner Mutter gemacht habe. Es sind kostbare Erinnerungen für mich und helfen mir, meine neue Familiensituation zu verkraften.

18. **Seid lieb zu meinen anderen Großeltern** – auch wenn sie bei eurer Trennung mehr zu ihrem eigenen Kind gehalten haben. Ihr würdet doch auch zu mir halten, wenn es mir schlecht ginge! Meine beiden Omas und Opas sind mir sehr wichtig.

19. **Seid fair zu dem neuen Partner, den einer von echt findet oder schon gefunden hat**. Mit diesem Menschen muss ich mich ja auch arrangieren. Das kann ich besser, wenn ihr euch nicht gegenseitig eifersüchtig belauert. Es wäre sowieso am besten für mich, wenn ihr beide bald jemanden zum Liebhaben findet. Dann seid ihr nicht mehr so böse aufeinander.

20. **Seid optimistisch. Eure Ehe habt ihr nicht hingekriegt – aber ihr seid immer noch meine Eltern**. Also lasst uns wenigstens die Zeit danach gut hinbekommen. Ich glaube, es hilft uns allen, wenn ihr meine Bitten an euch ernst nehmt. Vielleicht redet ihr

miteinander darüber. Aber streitet nicht. Benutzt meine Bitten nicht dazu, dem anderen vorzuwerfen, wie schlecht er zu mir ist. Wenn ihr das macht, habt ihr nicht kapiert, wie es mir jetzt geht und was ich brauche, um mich wohler zu fühlen.

In Liebe,

euer Kind

©Dr. Karin Jäckel; www.karin-jaeckel.de

***