

# Wenn Mama und Papa sich trennen

Ein Erste-Hilfe-Buch für Kinder



Emily Menendez-Aponte *und* R. W. Alley

Aus dem Amerikanischen von Sylvester Lohninger und Robert Jaroslowski



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title “When Mom and Dad Divorce”; © Copyright der Originalausgabe: Text © 1999 Emily Menendez-Aponte; Illustrationen © 1999 St. Meinrad Archabbey; Published by One Caring Place, Abbey Press, St. Meinrad, Indiana 47577

Copyright der 1. Auflage © Sequoyah-Verlag, erschienen unter der ISBN 978-3-85466-040-8  
Copyright der überarbeiteten Auflage © 2017 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-587-9

1. überarbeitete Neuauflage 2018

Illustrationen: R. W. Alley

Übersetzung: Sylvester Lohninger und Robert Jaroslowski

Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

*Für meinen Ehemann Carlos und alle meine Eltern –  
Mama, Papa, Lisa und John –  
danke für all eure Liebe.*



## Vorwort an Eltern, Lehrer und andere interessierte Erwachsene

Scheidung ist für jedes Kind eine schwierige Erfahrung. Aber die Unterstützung liebevoller Erwachsener kann es ihm sehr erleichtern, durch diese schwierige Lebensphase zu gehen.

Es ist nötig, dass Eltern ihren Kindern von einer bevorstehenden Scheidung oder Trennung erzählen, sobald diese beschlossene Sache ist. Kinder schnappen Spannungen in der Familie auf und wissen intuitiv, dass etwas im Gange ist. Ihnen ehrlich mitzuteilen, was gerade geschieht, bewahrt sie davor, sich ein noch schlimmeres Szenario auszumalen.

Scheidung kann für ein Kind einen Wirbelwind an Emotionen auslösen. Es ist von entscheidender Bedeutung, deinem Kind die Erfahrung und den Ausdruck dieser Gefühle zuzugestehen. Versichere ihm immer wieder, dass du es liebst, dass es in keiner Weise verantwortlich für die Scheidung ist und dass du immer für es sorgen wirst.

Veränderungen jedweder Art sind für die meisten Kinder schwierig, und eine Scheidung bringt gewaltige Veränderungen für das Kindes mit sich. Eltern müssen den Ablauf genau erklären und sicherstellen, dass alles klar und verständlich ist. Versucht, den Dingen einen geregelten und vorhersagbaren Charakter zu geben. Im Allgemeinen kommen Kinder viel besser zurecht, wenn sie wissen, was sie erwarten können oder zu erwarten haben.

Es ist zwar für Ex-Partner natürlich, dem anderen gegenüber eine negative Meinung zu haben, Eltern sollten aber davon Abstand nehmen, diese Meinung vor ihren Kindern zum Ausdruck zu bringen. Ganz gleich, was du deinem Ex-Mann oder deiner Ex-Frau gegenüber empfindest, dieser Mensch ist der Vater, ist die Mutter deines Kindes. Euer Kind liebt euch und braucht euch immer noch beide als Eltern. Negative Ansichten und Kommentare werden in deinem Kind nur Verwirrung und Schuldgefühle erzeugen.

Ich hoffe, dass dieses Buch deinem Kind ein Gefährte sein kann, das ihm dabei hilft zu beginnen, die Veränderungen in seinem Leben zu begreifen und sich auf sie einzustellen. Lies dieses Buch mit ihm; nutze es als ein Mittel, um ein Gespräch zu beginnen und Gefühle zu erforschen.

Gib deinem Kind Zeit, sich auf die radikalen Veränderungen, die eine Trennung mit sich bringt, einzustellen. Auch wenn eine Scheidung für alle Beteiligten schmerzvoll ist, muss sie keine verbrannte Erde zurücklassen. Mit Zusammenhalt, Beständigkeit, stetiger Liebe und Ermutigung kannst du deinem Kind helfen, gut durch diese Zeit zu kommen.

*Emily Menendez-Aponte*





## Eine Menge ändert sich

**W**enn deine Mama und dein Papa sich scheiden lassen, kann es sich anfühlen, als wäre dein Leben gerade völlig auf den Kopf gestellt worden. Es ist schwer, sich vorzustellen, dass die beiden Menschen, die du auf dieser Welt am meisten liebst, einander nicht mehr lieben.

**S**o viele Dinge ändern sich ganz plötzlich. Inmitten von alledem wunderst du dich vielleicht: “Und was wird aus MIR?” Sag deinen Eltern, was dich bedrückt und worüber du dir Sorgen machst.









## Es ist nicht deine Schuld

**E**ltern lassen sich aus vielen verschiedenen Gründen scheiden – aus Erwachsenengründen. Du hast vielleicht gehört oder gesehen, wie deine Eltern stritten. Sie haben vielleicht ziemlich lauten Streit miteinander, oder sie streiten leise und reden nicht viel miteinander.

**W**as immer die Gründe für die Scheidung deiner Eltern sind, **ES IST NICHT DEINE SCHULD.**

Deine Eltern lassen sich nicht scheiden, weil du etwas Unrechtes getan oder etwas falsch gemacht hast. Und es gibt auch nichts, das du besser oder anders machen könntest, um deine Eltern von der Scheidung abzuhalten. Manchmal ist es für die Eltern einfach besser, nicht mehr miteinander verheiratet zu sein.











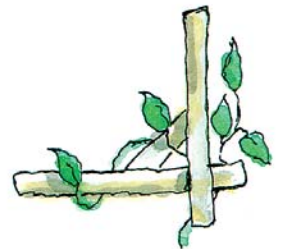


## Deine Eltern lieben dich immer noch

**V**iele Dinge in deinem Leben verändern sich jetzt gerade, aber eines wird immer gleich bleiben: Deine Eltern werden dich immer lieben.

**S**elbst wenn ein Elternteil nicht im selben Haus wie du wohnt, so hast du immer noch eine Mama und einen Papa. Du hast immer noch zwei Eltern, die dich lieben und umsorgen.

**A**uch wenn sich deine Eltern vielleicht nicht mehr lieben, sie lieben dich beide immer noch sehr. Die Eltern lassen sich nur voneinander scheiden. Sie lassen sich nicht von dir scheiden!









## Alle deine Gefühle

**D**u hast vielleicht jede Menge unterschiedlicher Gefühle zu dem, was gerade in deinem Leben passiert. Du bist vielleicht wirklich wütend, aufgewühlt oder einfach traurig. Oder du hast Angst oder machst dir Sorgen oder bist verwirrt.

**E**s ist in Ordnung, diese Gefühle zu haben – welche es auch sein mögen. Viele Kinder, deren Eltern durch eine Scheidung gehen, haben die gleiche Art von Gefühlen.

**L**asse es zu, die Gefühle, die du hast, zu empfinden. Sprich darüber mit deiner Mama oder deinem Papa. Es wird eine Weile dauern, alle deine Gefühle durchzugehen und durchzusehen.

