

Inke Hummel



# UPS, meine Eltern leben in **TRENNUNG**

Eine Vorlesegeschichte, um deinem  
Kind eure Trennung zu erleichtern



Mit  
Gesprächsanregungen

Ängste nehmen  
und  
Mut schenken

**SPIEGEL**  
Bestseller-  
Autorin



**humboldt**

Inke Hummel  
Verena Potthast (Illustration)

# UPS, meine Eltern leben in **TRENNUNG**

Eine Vorlesegeschichte, um deinem Kind  
eure Trennung zu erleichtern



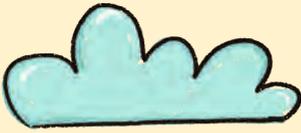
**humboldt**



# Hi, ich bin Theo!

Ich bin 7 Jahre alt.

Ich gehe in  
die 1. Klasse.



Ich esse Kekse  
nicht nur oft,  
ich backe sie  
auch gern.

Ich habe keine  
Höhenangst.

Reden fällt mir  
manchmal schwer.





# Inhaltsverzeichnis

**Hallo an die Erwachsenen!** ..... 4

**Hallo an die Kinder!** ..... 8

## Theo und das Baumhaus von Anneliese

### Der Zwickebauch

**So sind meine Gefühle** ..... 12

Komm mit deinem Kind ins Gespräch! ..... 18

### Leer wie der Stadtpark

**So ist meine Geschichte** ..... 22

Komm mit deinem Kind ins Gespräch! ..... 28

### Der Duft von Zitronen

**So wünsche ich es mir** ..... 36

Komm mit deinem Kind ins Gespräch! ..... 42

### Da muss man was machen

**So habe ich wieder Spaß** ..... 44

Komm mit deinem Kind ins Gespräch! ..... 50

### Der erste gute Tag

**So fühle ich mich besser** ..... 56

Komm mit deinem Kind ins Gespräch! ..... 64

**Trennung für Erwachsene** ..... 74

**Noch mal Hallo an die Kinder!** ..... 76



# Hallo an die Erwachsenen!



## Für die Vorleser und Vorleserinnen

Du liest dieses Buch zusammen mit deinem Kind oder deinen Kindern, weil ihr Eltern euch getrennt habt oder die Trennung vielleicht kurz bevorsteht und du dich schon mal ins Thema eingrooven möchtest. Klar, eine Elterntrennung bedeutet, dass sich auch der Alltag deines Kindes sehr verändert. Vielleicht steht ein Umzug an oder ihr habt ihn schon hinter euch. Vielleicht lebt ihr im Residenz- oder Wechselmodell, also das Kind oder die Kinder leben dauerhaft bei einem Elternteil oder bei jedem abwechselnd für eine gewisse Zeit. Oder ihr habt euch fürs Nestmodell entschieden, in dem das Kind oder die Kinder im gewohnten Zuhause mit wechselndem Elternteil bleiben. Und vielleicht ist der andere Elternteil noch „irgendwie da“, aber nicht eng und zuverlässig.

Elterntrennung ist keine Belastung, die ein Leben lang nachwirken muss, selbst dann nicht, wenn ein Elternteil ganz als Bezugsperson ausfällt. Aber Trennung und Verlust sind doch kurzzeitige Krisen, die Begleitung brauchen, selbst wenn der Familienalltag vorher nicht gerade harmonisch war. Darum benötigt auch dein Kind Gelegenheiten, um über alles zu sprechen. Etwa jedes siebte Trennungskind braucht sogar zeitweilig psychotherapeutische Unterstützung.

Vielleicht bist du kein Elternteil dieses Kindes, sondern eine andere Bezugsperson. Das ist für Trennungskinder besonders wertvoll, da sie durch einen Menschen wie dich die Chance haben, alle Gefühle herauszulassen, zum Beispiel auch Wut auf die Eltern. Bei den Eltern selbst nehmen Kinder sich da leicht zurück, um sie nicht zusätzlich zu belasten. Doch sie brauchen Raum für alle Gefühle. Den kannst du dann geben.

Dein Kind sollte die Trennung gut verarbeiten und braucht einen Ausblick auf eine Zukunft, die gut werden kann. Mit erlebter Zuverlässigkeit kann sich über die Zeit vieles entspannen.

## **Dieses Buch unterstützt euch auf diesem Weg.**

In der Geschichte lernt ihr Theo kennen, der auch ein Trennungskind ist. Die Erzählung über ihn hilft deinem Kind dabei, sich gesehen zu fühlen und zu spüren, dass es Optionen gibt, um mit allem zurechtzukommen. Dein Kind darf die Veränderungen in seinem Leben betrauern, aber es muss nicht darin stecken bleiben. Der Verlust von Sicherheit kann durch eine neue Stabilität aufgefangen werden, wenn die Verlustgefühle zuvor verarbeitet wurden – Theos Story wird dabei helfen.

Dass dein Kind immer wieder Beziehungsabbrüche erlebt, sollte natürlich vermieden werden. Neue, mögliche Bezugspersonen wie beispielsweise auch ein neuer Lebenspartner oder eine neue Lebenspartnerin sollten also erst dann so richtig ins Leben deines Kindes gelassen werden, wenn es recht sicher ist, dass diese längerfristiger bleiben.

In der Geschichte von Theo findest du runde Vorlese-Symbole, die dir anzeigen: Hier ist eine Stelle, die sich für ein Gespräch zum jeweiligen Thema mit deinem Kind eignet. Sie verweisen auf eine Übersicht am Ende des jeweiligen Vorlesekapitels. Du kannst diese Gesprächsanregungen schon einmal vorab ohne dein Kind lesen, um gut vorbereitet zu sein. Wenn dir im Gespräch mit deinem Kind trotzdem manchmal die richtigen Worte fehlen, um die Ereignisse zu erklären, sei dir sicher: Deine Körpersprache ist wichtiger als das Gesagte. Also setz dich so hin, dass du deinem Kind zugewandt bist, berühre es oder nimm es auf den Schoß. Schau es an, streichle seine Wange oder kitzle und rauf auch ruhig ein bisschen, wenn euer Austausch Auflockerung braucht. Dein Kind benötigt Geborgenheit von dir. Und vergiss nicht, ein Fokus auf Lösung ist immer wichtiger als Schuldfragen, also: „Was können wir tun?“, und nicht: „Wer hat’s vermasselt?“



Das Vorlesen mit deinem Kind kannst du mit dem Vorwort für Kinder starten oder aber gleich in die Geschichte eintauchen. Für manche Kinder ist es gut, einfach ins kalte Wasser geworfen zu werden. Sie mögen es, zu fühlen und zuzuhören, anstatt theoretisches Drumherum zum Thema zu erfahren – gerade wenn sie sehr sensibel sind.

Die Geschichte von Theo könnt ihr in einem Rutsch lesen oder aber Stück für Stück und zwischendurch ins Reden kommen. Probiere mal aus, wie sehr sich das Kind öffnen mag, oder ob es erst einmal nur zuhören will. Es wird auch einiges zu lachen geben!

Bitte beachte: Sollte dein Kind Auffälligkeiten zeigen, die du dir nicht erklären kannst oder mit denen du im Umgang unsicher bist, sprich mit eurem Kinderarzt oder eurer Kinderärztin. Sie sind auch für Seelisches zuständig und sollten dich an eine passende Stelle weiterverweisen, wenn das notwendig ist. Von erneutem Einnässen über verstärkte Ängstlichkeit bis hin zu Konzentrationsproblemen in der Schule kann das vieles sein.

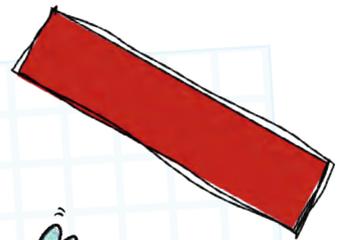
Wenn du selbst mit dem neuen Leben allein oder mit der beendeten Partnerschaft noch nicht gut zurechtkommst, suche dir Unterstützung, damit du für dein Kind eine gute, kraftvolle Begleitung sein kannst. „Trauerarbeit“ ist vielleicht auch für dich wichtig. Um Hilfe zu bitten – therapeutisch oder auch nur in Sachen Kinderbetreuung durch einen Nachbarn oder eine Freundin –, ist immer stark, nicht schwach. Impulse für dich selbst findest du am Ende des Buches ab S.74.

Falls das erste Gespräch über eure Trennung mit eurem Kind oder euren Kindern noch bevorsteht, nimm dir die folgenden Impulse mit:

## 10 goldene Regeln, wenn ihr eurem Kind von eurer Trennung erzählt

1. Bei dem Gespräch sollten alle Kinder und beide Eltern dabei sein. Beide Eltern haben die gleiche Verantwortung.
2. Ihr Eltern solltet euch im Vorfeld abstimmen, was wie gesagt wird. Seid ihr euch uneinig, lasst euch vorab beraten.
3. Legt den Fokus auf eure Verantwortlichkeit: *„Wir haben entschieden, dass wir kein Liebespaar mehr sein können, weil sich unsere Gefühle füreinander geändert haben.“*
4. Schiebt das Schuldthema gleich weg: *„Daran ist niemand schuld. Das kann im Leben passieren.“*
5. Gebt eurem Kind oder euren Kindern Zuversicht: *„Wir werden beide für euch da sein und so gut es geht mit euch gemeinsam entscheiden, wie der neue Alltag aussehen kann.“*
6. Zeigt deutlich, was gleich bleibt, zum Beispiel: *„Die Schule bleibt gleich und montags könnt ihr weiter zu Oma gehen.“*
7. Beschreibt deutlich, welche Gemeinsamkeiten bleiben, zum Beispiel: *„Wir werden immer beide zu deinen Handballspielen kommen, wenn wir können.“*
8. Erklärt, was sich verändert, zum Beispiel: *„Wir werden in zwei verschiedenen Wohnungen leben.“*
9. Was noch nicht feststeht, müsst ihr auch nicht groß erwähnen. Zum Beispiel braucht es kein *„Vielleicht werde ich in eine andere Stadt ziehen müssen.“*
10. Eure Trennung lässt im Kind oder in den Kindern ein großes Gefühl von Fremdbestimmung entstehen. Darum ermöglicht eurem Nachwuchs viel Mitbestimmung, zum Beispiel bei der Gestaltung neuer Kinderzimmer.

Viel Lesefreude!



## Hallo an die Kinder!

Hallo, ich bin Inke und ich habe dieses Buch geschrieben. Ich bin schon ziemlich lange erwachsen. Aber wie alle Großen war ich auch mal ein Kind. Ich habe eine Schwester und Eltern und wir haben lange zu viert gelebt. Dann haben meine Eltern entschieden, dass sie sich wohler fühlen, wenn sie nicht mehr gemeinsam in der gleichen Wohnung leben. Da war ich neun Jahre alt. Danach habe ich meinen Papa seltener gesehen und musste damit zurechtkommen, dass sich vieles verändert hat und ich immer mal wieder sehr unglücklich war.

Als Kind war das nicht leicht. Erst mal musste ich mich an die neue Situation gewöhnen. Und dann war ich traurig, weil viele Momente nicht so waren, wie ich sie mir gewünscht hätte. Zum Beispiel hatten andere Kinder oft zwei Elternteile dabei und ich nicht.

Heute weiß ich, dass viele Kinder getrennte Eltern haben und es niemals am Kind liegt, sondern eine Sache der Großen ist. Trotzdem brauchen Kinder Unterstützung, wenn das passiert. Auch du darfst Hilfe erwarten, wenn deine Eltern sich für eine Trennung entschieden haben. Bei mir waren es zum Beispiel meine Großeltern, die sehr für mich da waren.

**Es ist wichtig, dass du zum Beispiel deine Traurigkeit oder deine Wut aussprechen darfst!**

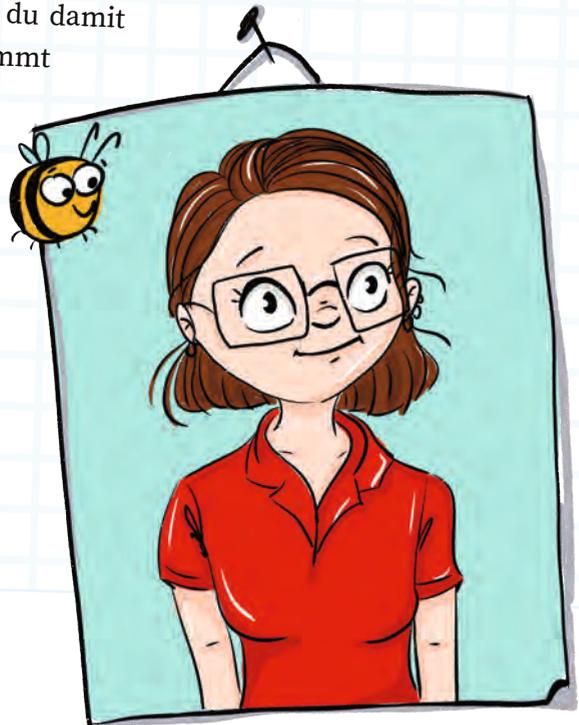


Wenn deine Eltern dir zuhören, ist das super, aber du kannst auch mit anderen vertrauten Menschen darüber sprechen. Das kann ein Freund, eine Nachbarin, dein Lehrer, die Leiterin in deinem Malkurs, der große Bruder von deinem besten Freund sein oder jemand anders Hauptsache, eine liebe Person, die dich sieht und dir zuhört und von der deine Eltern wissen, dass du mit ihr sprichst.

Die Geschichte hier im Buch handelt von Theo. Er hat auch getrennte Eltern und vermisst seinen Papa, den er nicht mehr so oft sehen kann, und er vermisst den alten Alltag zu dritt, als die Eltern noch zusammen waren. Theo weiß, dass er als Kind gar nicht viel ausrichten kann gegen all die Veränderungen durch die Trennung, und das fühlt sich nicht schön an. Er braucht Erwachsene, die ihm bei diesen Gefühlen zur Seite stehen. Ihm hilft ein wenig der Zufall dabei, dass er jemanden findet, mit dem er gut reden kann. Manchmal hat man solch ein Glück.

Und du? Vermisst du auch einen Elternteil oder gemeinsame Unternehmungen? Euren alten Alltag? Das geht vielen Kindern so und ist gar kein leichtes Gefühl. Magst du mit Theo zusammen schauen, wie auch du damit gut umgehen könntest? Er kommt gerade in einem neuen, veränderten Leben an, und das ist schwierig, aber manchmal auch sehr schön und lustig!

Deine  
Inke





# Theo und das Baumhaus von Anneliese





# Der Zwickebauch

## So sind meine Gefühle

Ich stehe mal wieder im neuen Bäcker und kann mich nicht entscheiden. Die Theke ist ziemlich leer. Da ist kaum etwas, das mir gefällt.

Ich vermisse unseren alten Bäcker. Der gehörte Familie Lappich. Alle aus der Familie packten mit an und waren immer irgendwie im Laden. Manchmal durfte ich in die Backstube und immer fand ich etwas Leckeres in der Auslage, selbst wenn schon viele Kunden da gewesen waren. Am meisten liebte ich die Nussecken und die **Bärenkekse**; da war ein Keks größer als meine Hand!

Aber dann sind wir umgezogen, und jetzt ist es zu weit, um nach der Schule zu Lappichs zu gehen. Nur manchmal radel ich am Wochenende mit meiner Mami noch dahin und darf mir etwas aussuchen.

Aber jetzt bin ich im neuen Bäcker und bestelle einfach etwas ganz Langweiliges: „Hallo“, sage ich leise, „ein Käsebrötchen, bitte.“

Grummelig schiebt die Frau hinter der Theke es zwischen eine viel zu harte Serviette und murmelt mürrisch:

**„Einsakzick“**

Zum Glück weiß ich, dass das „1,80 Euro“ bedeuten soll. Ich bezahle und nehme das Brötchen entgegen, laufe aus der Bäckerei und raus auf den Gehweg. „’schüss!“, ruft sie hinterher, aber ich sage gar nichts, bleibe erst am nächsten Baum stehen und setze mich darunter. Es ist ziemlich warm. Der Sommer ist noch nicht ganz am Ende.

Meinen Ranzen behalte ich auf dem Rücken und er zieht mich etwas nach hinten. Mein gelbes Shirt und die Jeans sind ganz dreckig, weil ich

in der großen Pause einfach allein irgendwo am Rand vom Schulhof unter Büschen gelegen habe. Da konnte ich so herrlich zwischen den Ästen in den Himmel gucken.

Meine Haare sind mir inzwischen fast bis auf meine Schultern gewachsen. Wenn es nicht warm ist, liegen sie mir in einer schicken Welle über meinen Ohren. Jetzt kleben sie daran und an den Wangen und am Kinn, weil die Sonne mich so schwitzen lässt.

Eigentlich soll ich rasch nach Hause gehen, denn die Schule ist zu Ende. Mami sagt immer: „Nicht irgendwo rumlungern.“ Aber es ist Freitag. Da ist sie eh nicht da, weil sie noch arbeiten muss. Freitags gibt es aber nie Mittagessen in der Schule. Dann darf ich mir immer etwas beim Bäcker aussuchen, um durchzuhalten, bis sie später nach Hause kommt.

**Ich sitze und kaue und denke an unser altes Zuhause.**

„Da war es so viel schöner“, murmele ich mir selbst vor und halte dann das Käsebrötchen ein Stück von meinem Gesicht weg. Ich schaue es an. „Hi, ich bin Theo!“, sage ich zu ihm. Und hickse: **„Hicks!“** Das passiert mir seit einer Weile häufiger. Also das Hicksen. Mit Brötchen rede ich eigentlich nicht. Aber gerade fehlt mir jemand zum Quatschen. Also erzähle ich einfach dem Käsebrötchen von mir: „Wir hatten früher eine große Wohnung, weißt du? In einem Haus mit nur zwei anderen Familien. Und hinter dem Haus war ein großer Spielplatz mit Schaukel und einem Sandkasten so groß wie ein Schwimmbad. Der war also viiiiiel größer als der Backofen, in dem du gebacken wurdest.“

Das Brötchen antwortet ja leider nicht, obwohl ich das gerade wirklich nett fände. „Dann erzähle ich halt weiter“, sage ich zu ihm und fahre fort: „In dem Sandkasten waren immer irgendwelche Kinder aus den anderen Häusern, mit denen ich spielen konnte. Wir hatten richtige Metallspaten, um im Sand ganz tief buddeln zu können. Die waren supercool! Und am Haus war ein Wasserhahn, aus dem wir immer Wasser holen konnten, um Matschesand zu machen.“ Ich hickse wieder.

**HICKS!**

Manchmal nervt mich das, weil ich es gar nicht richtig selbst steuern kann. Aber immerhin ist es nie ein langer Schluckauf.

Ich beiße noch mal ins Brötchen. Beim Kauen tut es mir fast leid, dass ich von ihm abgebissen habe, weil es ja gerade eigentlich mein Zuhörer ist. „Entfuldifuopf“, sage ich mit zu vollem Mund, kaue und rede dann weiter mit ihm: „Meine Mami und mein Papi haben sich dann immer öfter gestritten. So richtig schlimm. Und manchmal haben sie auch mich beschimpft, wenn ich irgendwas zu ihrem Streit sagte. Es war keine schöne Zeit. Da war ich noch ein Kindergartenkind.“ Ich unterbreche mich selbst und sage zu dem Brötchen: „Ich werde dich Käsi nennen, okay?“ Praktischerweise widerspricht es mir nicht.



„Also, Käsi, ich habe mir immer gewünscht, dass es wieder nett ist, wenn ich aus dem Kindergarten heimkomme: dass Papi die Badetasche gepackt hat und Mami die Räder rausgeholt hat und wir spontan an den See fahren. Oder dass Papi nach dem Essen für uns alle große Eisbecher zauberte, mit Streuseln und Schokostücken. Doch das war irgendwann einfach vorbei, obwohl ich sicher bin, meine Eltern hätten es auch gern schnell wieder nett haben wollen. Sie konnten das aber nicht hinbekommen.“

Eine Frau mit Einkaufstaschen geht an mir vorbei und guckt mich mit krauser Stirn an. Wahrscheinlich, weil ich unter dem Baum sitze. Naja, oder vielleicht, weil ich mit dem Käsebrötchen rede. Aber das ist mir egal. Mit wem soll ich denn sonst reden? Ich würde ihr gern die Zunge rausstrecken, **aber ich traue mich nicht**. Stattdessen ziehe ich bloß meine Nase kraus. Sie guckt und guckt und stolpert. Ich muss lachen und murmle: „Man guckt auch andere nicht so an beim Essen!“ Zum Glück hat sie mich nicht gehört.



Als sie vorbei ist, wende ich mich wieder zum Brötchen: „Dann war es nur noch doof bei mir zu Hause, Käsi. Ich bin immer viel draußen geblieben, um nicht zu fühlen, was ich zu Hause fühlte. Ich saß lange im Sandkasten und versuchte, Tunnel zu graben. Wenn einer eingestürzt ist, wurde ich manchmal richtig sauer und **habe den Sand angebrüllt: ‚Lumpensand!‘, ‚Pupsitunnel!‘, ‚Schleimgekrumpel!‘** Das ist mir vorher nie passiert.“

Ich lege mich weiter auf den Rücken und schaue am Brötchen vorbei in die Baumkrone: „Weißt du, Käsi, als wir früher noch zum See gefahren sind, sagte Mami oft, ich sei ein echtes ‚Hopsekind‘, weil ich immer vor lauter Spaß ganz viel gehüpft bin: auf Spaziergängen, auf dem Weg zum Kindergarten und sogar im Fahrradsitz hinten auf ihrem Rad, als ich noch nicht allein fahren konnte. Aber das ist jetzt auch vorbei. Ich mag nicht mehr hopsen. Denn ich kann nicht mehr so richtig lachen.“



Ich höre auf, mit dem Brötchen zu reden, und beiße noch ein kleines Stückchen ab. **„Hicks!“** – orr, schon wieder ein Hickser. Dann muss ich an Mama denken. Sie sagt auch manchmal, wenn sie mich drückt:

**„Ich hoffe, wir finden das Hopsekind wieder!“**

Ein Mädchen geht ganz langsam an mir vorbei und beachtet mich gar nicht. Sie hat eine rote Weingummischnecke abgerollt und lässt sie rülp send ein langes Stück weit in ihren Hals rutschen. Anschließend zieht sie sie wieder etwas raus. Eklig und lustig, aber ich lache nicht. Ich schaue nur hin und bleibe liegen.

Mir tut der Bauch weh und mein Kopf brummt. Ich gucke wieder zum Käsebrötchen: „Käsi, warst du auch mit einem anderen Brötchen beim Bäcker befreundet? Vielleicht mit einem Mohnbrötchen? Na, das ist jetzt wohl vorbei. Mein bester Freund ist **Karim**. Aber wir können uns auch gar nicht mehr so oft sehen. Er wohnt ja in der Nähe von unserem alten Zuhause. Und ich muss wegen unseres Umzugs sogar in eine andere Schule als er.“ Ich seufze. Ob ich dem Brötchen wohl leidtue?

Mir fällt ein, wann mein Bauch das erste Mal so zwickte. Es war als ich nachts wach wurde, weil Mami und Papi sich so angeschrien haben. Und dann wurde der Bauch gar nicht mehr richtig gut.



Ich beiße noch einmal in mein Käsebrötchen, aber richtig Lust zum Essen habe ich nicht, obwohl mein Magen schon laut knurrt. Der Käse schmeckt richtig langweilig. Wie trockene Reiswaffeln. Oder wie eingeschlafene Füße. Das sage ich dem Brötchen aber nicht, sonst ist es vielleicht richtig traurig.

Also stehe ich wieder auf. Mit dem Brötchen und der Serviette in der Hand trete ich feste gegen den Baum. Das tut gut. Ich trete noch mal. Und noch mal. Dann schlage ich mit der freien Hand gegen die Rinde. Noch mal. Und noch mal.

**AUTSCH!**

Okay, das war wohl zu feste. Ich blicke auf meine Hand. Der kleine Finger hat einen **dicken, blutigen Riss**. Ich lasse die Hand schlapp herunterhängen. Die Kraft zum Treten und zum Schlagen ist so rasch wieder weg, wie sie gekommen war.

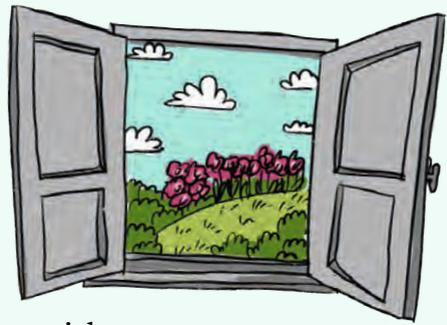
„Na, haste dir weh getan?“, ruft ein älterer Junge von der Bushaltestelle herüber und grinst. Ich senke den Kopf und sage nichts. Dann gehe ich weiter in die Richtung, in der unsere neue Wohnung liegt. Es ist nicht mehr weit. Gleich bin ich da.



Die neue Wohnung ist ganz klein und nicht so teuer, sagt Mama. Wir haben ein Wohnzimmer, in dem Mama auch auf dem Sofa schläft, mein Kinderzimmer und eine kleine Küche. Die Wohnung gehört dem älteren Herrn Minnich, den Mama schon sehr lange kennt, und als wir eine neue Wohnung brauchten, hat er uns die gern angeboten. Sie stand schon eine Weile leer.

Direkt neben unserer Wohnung ist noch ein kleiner Raum auf der gleichen Etage. Darin arbeitet Herr Minnich. Er ist nämlich ein Künstler, sagt Mama. Im Hausflur stehen deshalb oft Farben und so was herum, sodass ich da manchmal gar nicht richtig gehen kann. Einmal bin ich gegen eine offene Farbdose gerannt. Rot! **Überall war Rot!** Und dann habe ich überall rote Farbfußstapsen in den Hausflur gemacht, weil ich ja mitten in der Farbe gestanden hatte. Die sieht man heute immer noch. Das ist richtig cool.

Mir fällt das Brötchen wieder ein. „Zum Glück warst du auch nicht so teuer“, sage ich zu ihm. Manchmal sagen Mama und Papa, dass irgendwas aber „sehr teuer“ oder „jetzt echt zu teuer“ sei. Früher habe ich darüber gar nicht so nachgedacht. Aber seit sie das so oft sagen, gucke ich immer wieder genau auf den Preis im Supermarkt und nehme dann oft etwas, was nicht so teuer ist.



Und dann fällt mir noch etwas Schönes ein: „Oh, aber in der Wohnung von Mama und mir gibt es natürlich noch das Badezimmer, Käsi. Das ist das Beste! Denn darin steht eine große Wanne mit dunkelgrünen Fliesen außen herum, und die ist direkt am Fenster. Mama sagt, die sei schon ganz alt, aber ich mag sie. Ich liege gerne darin und schaue raus. Da die Wohnung ganz oben im Haus ist, sieht man dann den Himmel.“

Ich reiße den Arm hoch und halte das Käsebrötchen zum Himmel: „Guck, das ist doch voll schön!!“

Dann träume ich mich in die Badewanne. Nur wenn ich mich in der Wanne hinstelle und nach unten schaue, sehe ich unser neues Zuhause so richtig: Es ist ein großes Haus für viele Familien und unten ist ein enger Parkplatz, auf dem man nicht spielen darf. Erst dahinter wird es grün, weil ein Garten kommt mit einem Häuschen darin – allerdings hinter einem hohen Zaun aus dunklem Draht.

## Da komme ich nicht rein.

Ich beiße jetzt wieder klitzekleine Stücke vom langweiligen Brötchen ab, hickse noch mal – „**Hicks!**“ – und schlendere weiter. Schließlich komme ich zu dem Parkplatz an unserem Zuhause und gehe zum hohen Zaun hinter den Autos. Mit den Fingern meiner freien Hand fahre ich die Maschen entlang und schaue durch die dahinterliegenden Büsche. Plötzlich taucht ein rundes, rotes Gesicht vor mir auf:

„Guten Tag, wer bist du denn?“



## Komm mit deinem Kind ins Gespräch!

Dass es Theo nicht so richtig gut geht, habt ihr sicher ganz schnell gespürt. Aber da sind ganz unterschiedliche Gefühle, die in ihm kämpfen.

Für dein Kind ist es hilfreich, wenn es erfährt, dass all diese Gefühle in Ordnung sind und Raum brauchen. Denn erst, wenn Trauer, Wut und mehr verarbeitet sind, kann etwas Neues entstehen und eine Krise bewältigt werden.



## Gefühle entdecken und Wutausbrüche verstehen

Was war das Schwierigste bisher, das du in deinem Leben meistern musstest? Oder vielleicht die größte Krise deines eigenen Kinderlebens früher? Und wenn das keine Themen sind, die du gerade mit deinem Kind besprechen möchtest, frag dich, was außer der Trennung das letzte große Problem war, das du bewältigen musstest? Vielleicht etwas in deinem Freundeskreis oder bei deiner Arbeit?

Wenn du das Thema für dich klar hast, erzähl dem Kind davon. Frage es:

- „*Ui, Theo erinnert mich an mich selbst, als ... Hast du gemerkt, wie seltsam er sich fühlt?*“
- „*Welche Gefühle hast du bei ihm wahrgenommen?*“
- Wenn das Kind hierauf nicht richtig eine Antwort findet, kannst du es anleiten: „*Ich hatte das Gefühl, er ist traurig, weil ... Und ich denke, er ist auch voller Wut, weil ...*“

Fallen deinem Kind noch andere Gründe für Theos Gefühle ein als dir? Blicke gemeinsam mit ihm darauf, was Theo wohl fehlt, was er brauchen könnte, was er sich wünscht. Erzähl und hör zu:

- „Mir tat es voll leid, wie er sich am Baum verletzt hat. Ich habe aber auch mal vor Wut ... Manchmal passiert das, aber ich weiß, dass es besser ist, anders damit umzugehen.“
- Wie kann das Kind selbst mit Wut umgehen? Manchmal auch nicht so gut? Sprecht erst einmal darüber, wo sie herkommt: „Wut zeigt, dass es jemandem nicht gut geht, dass er etwas braucht, was er gerade nicht bekommt.“
- Und dann redet darüber, wie man mit Wut gut umgehen kann: „Ich kenne es auch, dass man bei Wut irgendetwas ganz Intensives tun muss. Theo hat sich selbst wehgetan am Baum. Ich finde es immer gut, die Stimme zu nutzen und mal laut zu werden oder sich vielleicht stark auf die eigenen Oberschenkel zu hauen. Da verletzt man sich nicht, es geht nichts kaputt und man tut auch niemand anderem was. Wie machst du das?“
- Hör mal zu oder beschreib auch selbst, was du wahrgenommen hast, wenn das Kind wütend ist. Und überlegt gemeinsam, ob sich das Ganze nicht umleiten lässt: vom Hauen oder Sachenwerfen auf etwas anderes, was dein Kind mit seinen Händen machen kann? Und vor allem auch aufs Reden: Mit wem kann es sprechen, wann sind gute Gelegenheiten und wie fängt man an? „Ich glaube, mir fehlt etwas.“ kann ein guter Starter sein, sogar wenn dein Kind noch gar nicht weiß, was ihm genau fehlt, sondern nur Wut gespürt hat.
- Sprecht auch über die Traurigkeit: „Theos anderes großes Gefühl scheint ja Traurigkeit zu sein. Er vermisst das Schöne, das seine Familie für ihn mal war, und er vermisst sein altes Leben mit Karim und in gewohnter Umgebung, denke ich. Was glaubst du?“
- Sprecht nicht nur über Theo: Was macht euch traurig? Was steckt dann zum Beispiel dahinter? Gibt es aktuell etwas Bedrückendes?
- Überlegt auch hier wieder: Wie kann das raus und wie kann es verarbeitet werden? Weinen ist ganz wunderbar – wer kann dabei eine Umarmung geben? Manchmal kann dein Kind sich vielleicht auch selbst umarmen?



## Psychosomatik verstehen

Theos Gefühle sind nicht immer ganz leicht zu sehen. Dass er nicht mehr hopsen mag, sein Bauch rebelliert und zwickt und er kaum Appetit hat, sind körperliche Anzeichen dafür, dass er in keiner guten Verfassung ist. Wichtig ist, dass das trotzdem „echtes Bauchweh“ ist, auch wenn er keine Magen-Darm-Grippe oder etwas Ähnliches hat. Aber seine Seele ist krank und muss ernst genommen werden. Bei solchen Symptomen muss man sich immer etwas auf Detektivarbeit machen.

Glaubst du, dein Kind hat körperliche Auffälligkeiten? Bauch- oder Kopfweh, Übelkeit, körperliche Schlaptheit? Dann komm mit ihm ins Gespräch:

- Frag nach: *„Mir ist aufgefallen, dass du oft über ... klagst. Aber ich weiß gar nicht richtig, woher das kommt. Hast du eine Idee?“*
- Erzähl von dir: *„Ich habe manchmal ..., wenn es mir nicht so gut geht. Dann würde ich am liebsten ... Stattdessen weiß ich, dass ich ... machen sollte.“*
- Schau noch mal tiefer: Vielleicht geht dein Kind aufgrund dieser Symptome öfter nicht in die Schule, zu seinen Hobbys oder zu Verabredungen mit Freunden. Dann ist eine Art hohe Schwelle entstanden, über die dein Kind allein kaum noch herüberkommt. Das kannst du ihm genauso bildhaft beschreiben. Überlegt, ob ihr etwas festlegen könnt, was ab sofort anders werden kann. Das kann auch nur eine Kleinigkeit sein, aber dein Kind braucht die Zuversicht, etwas unternehmen zu können – raus aus der Ohnmacht. Rüber über die Schwelle!



## Herausforderungen verstehen

Sprich mit deinem Kind außerdem darüber, was Theo zu bewältigen hat. Denn ein Kind von getrennten Eltern muss durch eine große Krise gehen. Nur weil das inzwischen so viele Kinder betrifft, ist es nichts, was sich einfach so abhaken lässt. Schau mal mit dem Kind hin:

- *„In Theos Leben hat sich ja ganz schön was verändert. Sein Papa wohnt woanders und er sieht ihn kaum noch, und seine Freunde sind auch ein bisschen weg. In der Schule kennt er niemanden und die Wohnung ist neu. Ich kann mir vorstellen, dass das ganz schön schwer ist. Die größte Veränderung in meinem Leben war ... Danach ging es mir eine Weile nicht gut. Besser wurde es durch ...“* Erzähl wieder von dir, lass dein Kind Nachfragen stellen und schaut gemeinsam, welche Ressourcen es gibt.
- Für Kinder ist es in der Regel sehr hilfreich, wenn sie auf Veränderungen behutsam vorbereitet werden. Bei einer Elterntrennung ist das nicht immer möglich. Frag mal nach: *„Hast du immer gut verstehen können, was jetzt neu ist in unserem Leben? Haben wir dich immer gut vorbereitet?“* Und erzähl auch hier gern wieder von dir: Wann ist dir etwas Ähnliches passiert? Wie bist du damit umgegangen?
- *„Ob es wohl auch Dinge gibt, die sich nicht verändert haben? Oder die besser geworden sind?“* Überleg mal mit deinem Kind, was für Theo vielleicht gleich geblieben ist: bestimmt die Einrichtung in seinem Zimmer. Vielleicht durfte er auch ein neues Möbelstück mit aussuchen? Und wie ist es bei dir gewesen nach der größten Veränderung deines Lebens?
- Theo erwähnt, dass seine Familie seit der Trennung mehr aufs Geld achten muss. Wenn zwei Haushalte unterhalten werden müssen, ist das herausfordernd und Kinder merken es rasch. Das kann ganz unterschiedliche Folgen haben und ist nicht leicht, gerade auch im Vergleich mit Gleichaltrigen. Selbst wenn der Zustand nicht geändert werden kann, ist es eine erste Hilfsmaßnahme, mit deinem Kind offen darüber zu sprechen, wo die Probleme herrühren (auch politisch und gesellschaftlich), und vor allem, dass du wahrnimmst, wenn dein Kind davon belastet ist. Schwer veränderbare Lebensumstände sind leichter zu bewältigen, wenn Beziehung und Verständnis gespürt werden. Und vielleicht könnt ihr für den ein oder anderen Wunsch einen gemeinsamen Finanzierungsplan schmieden.

# Kommt ins Gespräch über: Streit im Kinderalltag



- Vorlesegeschichte und Elternratgeber in einem – für einen besseren Umgang mit Konflikten
- Von Eifersucht über Petzen bis hin zum Streit um Spielsachen – das Buch bietet Hilfestellungen zu typischen Streit-Situationen im Kinderalltag
- Mit vielen Tipps und Impulsen, damit Eltern und Kind über Konflikte ins Gespräch kommen, Streit besser verstehen und souverän damit umgehen

Katharina Spangler

## Ups, wir haben Streit

80 Seiten, illustriert von Verena Potthast

17,0 x 24,0 cm, Hardcover

ISBN 978-3-8426-1753-7

€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

# Gemeinsam über Ängste und Gefühle sprechen



- Über Ängste reden und sie entschärfen: Vorlesegeschichte und Elternratgeber in einem
- Kindliche Gefühle ernst nehmen und darüber sprechen – das Buch bietet Hilfestellungen für Eltern und Identifikationsmöglichkeiten für Kinder
- Mit vielen Tipps und Impulsen, damit Eltern und Kind über typische Kinder-Ängste ins Gespräch kommen

Inke Hummel

## Ups, ich habe Angst

80 Seiten, illustriert von Verena Potthast

17,0 x 24,0 cm, Hardcover

ISBN 978-3-8426-1738-4

€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

# Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1759-9 (PRINT)

ISBN 978-3-8426-1760-5 (PDF)

Originalausgabe

© 2024 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

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

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

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen im Falle von gravierenden seelischen Belastungen des Kindes keinen Ersatz für eine persönliche, gegebenenfalls medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung. Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Claudia Silbereisen, Heidelberg

Layout und Illustration: Verena Potthast, Viersen

Korrektur: Claudia Silbereisen, Heidelberg

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe



## Vorlesegeschichte und Elternratgeber in einem Buch!

In Theos Leben ist alles anders, seit Mama und Papa sich getrennt haben. Er wohnt jetzt mit Mama in einer neuen Wohnung mit wenig Platz, beim Bäcker nebenan gibt es keine leckeren Bärenkekse und sein bester Freund geht auf eine andere Schule. Außerdem ist Theo nur noch manchmal am Wochenende bei Papa. Kein Wunder, wenn er nun Bauchweh bekommt oder Wut spürt! Theo weiß, dass er als Kind gar nicht viel ausrichten kann gegen all die Veränderungen. Zum Glück hilft ihm der Zufall dabei, dass er jemanden findet, mit dem er gut reden kann.

## Mit vielen Tipps und Impulsen, damit du mit deinem Kind ins Gespräch kommst

Das Buch zeigt, welche Gefühle nach einer Elterntrennung bei Kindern entstehen und warum Dinge, die früher ganz einfach waren, jetzt zur Herausforderung werden können. Neben der Vorlesegeschichte liefert die Familienbegleiterin und Pädagogin Inke Hummel Impulse, die Eltern helfen, mit ihrem Kind über Trennungsgründe zu sprechen, Trauer und Vermissen gemeinsam oder mit Hilfe von anderen Vertrauenspersonen zu bewältigen und das Selbstwertgefühl ihres Kindes zu stärken.

**INKE HUMMEL** lebt und arbeitet in Bonn und hat drei Kinder. Sie ist SPIEGEL-Bestsellerautorin, Familienbegleiterin und Pädagogin. In den sozialen Medien folgen ihr rund 50.000 Eltern. Inke Hummel gehört zu den erfolgreichsten Elternratgeber-Autorinnen und ist eine der wichtigsten Stimmen Deutschlands zum Thema beziehungsorientierte Erziehung.



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

ISBN 978-3-8426-1759-9



9 783842 617599

18,00 EUR (D)