Dieter Plogmann

Trennung mit Kindern

Verstehen · Bewältigen · Gemeinsam in die Zukunft



- Rechtliche Tipps
- Psychologische Unterstützung
- Praktische Ratschläge

Über dieses Buch

Eine Trennung verändert das Leben der ganzen Familie. Dieser Ratgeber begleitet Mütter und Väter von der Trennungsentscheidung bis zu einer stabilen, langfristigen Elternorganisation – kindzentriert, ohne Schuldzuweisungen und mit Respekt für beide Elternteile.

Sie erfahren, wie Kinder unterschiedlichen Alters eine Trennung erleben, wie Sie altersgerecht mit ihnen sprechen und woran Sie Überforderung erkennen. Sorgerecht, Umgangsrecht und Kindesunterhalt werden nach deutschem Recht verständlich erklärt, Residenz-, Wechsel- und Nestmodell fair verglichen. Ein eigenes Kapitel widmet sich hochkonflikthaften Trennungen und Gewalt: Dort hat Sicherheit Vorrang vor Einigung.

17 Kapitel
Psychologie, Recht und Alltag in einem Band

44 Infografiken
Komplexes auf einen Blick verstehen

18 Arbeitshilfen
Checklisten, Wochenpläne, Mustervereinbarung

7 Familien
Fallbeispiele mit wechselnden Rollen

In dieser Leseprobe

- Inhaltsverzeichnis
- Einleitung: Eine Partnerschaft endet – die Verantwortung bleibt
- Kapitel 4 vollständig: Mit Kindern über die Trennung sprechen – mit Gesprächsbeispielen für jedes Alter und Checkliste
- Zwei Infografiken aus den Kapiteln 5 und 10

> **Rechtsstand November 2026.** Das Buch ersetzt keine individuelle Rechtsberatung. Alle Fallbeispiele sind frei erfunden.

© 2026 Dieter Plogmann · Leseprobe – Weitergabe erlaubt, Veränderung nicht.

Inhalt

Einleitung: Eine Partnerschaft endet – die Verantwortung bleibt 6
1 Wenn eine Familie auseinandergeht 9
2 Die Trennung verstehen und emotional bewältigen 15
3 Wie Kinder eine Trennung erleben 22
4 Mit Kindern über die Trennung sprechen 32
5 Was Kinder jetzt besonders brauchen 43
6 Zwei Haushalte – ein verlässlicher Alltag 51
7 Das Sorgerecht verständlich erklärt 62
8 Umgangsrecht – Kontakt zu beiden Eltern sichern 71
9 Betreuungsmodelle – Residenz-, Wechsel- und Nestmodell 78
10 Kindesunterhalt und finanzielle Fragen 88
11 Kommunikation zwischen getrennten Eltern 103
12 Konflikte lösen und schwierige Situationen bewältigen 114
13 Wenn die Trennung besonders belastend ist 122
14 Neue Partnerschaften und Patchworkfamilien 132
15 Jugendamt, Beratung und professionelle Unterstützung 140
16 Gemeinsam Eltern bleiben – auch nach der Trennung 151
17 Der persönliche Familienplan für die Zukunft 156
Schlusswort 164
Anhang 165
Verzeichnis der Abbildungen und Arbeitshilfen 170
Stichwortverzeichnis 172

Einleitung: Eine Partnerschaft endet – die Verantwortung bleibt

Vielleicht halten Sie dieses Buch in der Hand, weil die Entscheidung gerade gefallen ist. Vielleicht leben Sie schon seit Monaten getrennt und merken, dass vieles nicht so läuft, wie Sie es sich für Ihre Kinder wünschen. Oder Sie stehen noch davor und fragen sich, wie Sie es Ihren Kindern sagen sollen. Ganz gleich, wo Sie gerade stehen: Sie suchen nach einem Weg, diese Zeit so zu gestalten, dass Ihre Kinder sie gut überstehen. Das ist bereits der wichtigste Schritt.

Eine Trennung ist eines der einschneidendsten Ereignisse im Leben einer Familie. Sie verändert Wohnorte, Tagesabläufe, Finanzen und Beziehungen. Sie wirft Fragen auf, auf die es selten eine einfache Antwort gibt. Und sie trifft Eltern oft in einem Moment, in dem sie selbst erschöpft, verletzt oder wütend sind. Gleichzeitig sollen sie stark sein für ihre Kinder, sachlich verhandeln und kluge Entscheidungen treffen. Das ist viel verlangt.

Dieses Buch möchte Sie dabei begleiten. Es erklärt nicht, wer an der Trennung schuld ist. Diese Frage mag Sie beschäftigen, aber für Ihre Kinder spielt sie keine Rolle. Für Ihre Kinder zählt, wie es jetzt weitergeht: Wo sie wohnen, wann sie wen sehen, ob sie beide Eltern weiter lieben dürfen und ob die Erwachsenen um sie herum ihnen Halt geben.

Was die Forschung Eltern Mut macht

Viele Eltern haben Angst, ihren Kindern durch die Trennung dauerhaft zu schaden. Diese Sorge ist verständlich. Die entwicklungspsychologische Forschung zeigt aber ein differenzierteres Bild: Eine Trennung führt nicht automatisch zu einer dauerhaften Belastung. Maßgeblich ist vor allem, wie sie gestaltet wird. Drei Faktoren spielen eine besonders große Rolle:

- **Das Ausmaß der Konflikte zwischen den Eltern.** Kinder leiden weniger unter der Trennung selbst als unter anhaltendem, offenem Streit, in den sie hineingezogen werden.
- **Die Verlässlichkeit der Betreuung.** Kinder brauchen vorhersehbare Abläufe und Erwachsene, die halten, was sie versprechen.
- **Die emotionale Beziehung zu den Eltern.** Kinder, die sich von ihren Eltern gesehen, getröstet und ernst genommen fühlen, finden auch durch schwierige Zeiten.

Auf alle drei Faktoren haben Sie Einfluss – nicht vollständig, aber deutlich. Genau dort setzt dieses Buch an.

Was Sie in diesem Buch erwartet

Das Buch folgt dem Weg, den viele Familien gehen. Die Kapitel 1 bis 5 beschäftigen sich mit den Gefühlen: Ihren eigenen und denen Ihrer Kinder. Sie erfahren, wie Kinder unterschiedlichen Alters eine Trennung erleben und wie Sie mit ihnen darüber sprechen. Die Kapitel 6 bis 10 widmen sich der Organisation und dem Recht: zwei Haushalte, Sorgerecht, Umgang, Betreuungsmodelle und Unterhalt. Die Kapitel 11 bis 15 helfen Ihnen, wenn es schwierig wird – bei Kommunikationsproblemen, Konflikten, Gewalt, neuen Partnerschaften und der Frage, wo Sie Unterstützung finden. Die Kapitel 16 und 17 richten den Blick nach vorn.

Sie müssen das Buch nicht von vorn bis hinten lesen. Jedes Kapitel ist so geschrieben, dass Sie es auch einzeln nutzen können. Querverweise führen Sie zu verwandten Themen.

So arbeiten Sie mit diesem Buch

In allen Kapiteln finden Sie wiederkehrende Kästen. Ihre Farbe zeigt Ihnen auf einen Blick, worum es geht:

- **Recht kompakt** (dunkelblau): rechtliche Grundlagen in Alltagssprache.
- **So können Sie es sagen** (petrol): Formulierungen für Gespräche mit Kindern und dem anderen Elternteil.
- **Aus dem Familienalltag** (sand): Fallbeispiele aus sieben fiktiven Familien.
- **Wichtig** (orange): Warn- und Sicherheitshinweise.
- **Das Wichtigste in Kürze** (grün): die Kernpunkte am Ende jedes Kapitels.

Außerdem enthält das Buch 18 Checklisten, Arbeitsblätter und Vorlagen. Sie dürfen sie für den eigenen Gebrauch kopieren. Viele eignen sich auch dafür, sie gemeinsam mit dem anderen Elternteil auszufüllen.

Ein Wort zu Ihrer Situation

Jede Familie ist anders. In diesem Buch begegnen Ihnen verheiratete und unverheiratete Eltern, Familien mit einem und mit mehreren Kindern, Kinder, die überwiegend beim Vater, bei der Mutter oder bei beiden leben. Nicht jede Empfehlung passt auf jede Lage. Nehmen Sie, was Ihnen hilft, und lassen Sie den Rest.

Eine Ausnahme gibt es: Wenn in Ihrer Familie Gewalt, Bedrohung oder massive Kontrolle eine Rolle spielen, gelten andere Regeln. Dann hat Ihre Sicherheit und die Ihrer Kinder Vorrang vor jeder Einigung. Viele Ratschläge zur gemeinsamen Kommunikation sind in dieser Situation nicht geeignet. Kapitel 13 widmet sich diesem Thema ausführlich. Wenn Sie betroffen sind, können Sie direkt dort beginnen.

Und noch etwas: Sie müssen nicht perfekt sein. Es wird Tage geben, an denen Sie laut werden, an denen Sie etwas sagen, das Sie bereuen, an denen Sie einfach nur müde sind. Das ist menschlich. Kinder brauchen keine fehlerfreien Eltern. Sie

brauchen Eltern, die sich immer wieder um sie bemühen – und die bereit sind, Fehler zu korrigieren.

> ***Leitsatz dieses Buches:*** *Eine Partnerschaft kann enden. Die Verantwortung für gemeinsame Kinder bleibt.*

KAPITEL 4

Mit Kindern über die Trennung sprechen

Leitfrage: Wie sage ich es meinem Kind so, dass es Orientierung bekommt und nicht zusätzlich belastet wird?

Claudia und Ahmed haben das Gespräch dreimal verschoben. Erst war Saras Geburtstag, dann standen die Zeugnisse an, dann war Jonas krank. Inzwischen ahnen die Kinder längst, dass etwas nicht stimmt. Jonas hat seine Mutter gefragt, warum Papa auf dem Sofa schläft. Claudia hat ausweichend geantwortet. Jetzt sitzen die Eltern abends am Küchentisch und schreiben auf, was sie den Kindern am Samstag sagen wollen.

Der richtige Zeitpunkt

Einen perfekten Zeitpunkt für das Trennungsgespräch gibt es nicht. Es gibt aber bessere und schlechtere. Grundsätzlich gilt: Sprechen Sie mit Ihren Kindern, wenn die Entscheidung feststeht und Sie erste Vorstellungen davon haben, wie es weitergeht. Kinder brauchen keine Diskussion über das Ob, sondern Orientierung über das Wie.

Günstig ist ein Zeitpunkt, an dem danach Zeit bleibt – zum Beispiel ein Wochenendvormittag. Ungünstig sind Momente kurz vor der Schule, vor dem Schlafengehen, an Geburtstagen oder Feiertagen. Planen Sie das Gespräch möglichst einige Tage oder Wochen vor dem Auszug, damit Kinder sich auf die Veränderung einstellen können. Zu lange sollte der Abstand aber nicht sein, sonst bleibt die Unsicherheit zu lange bestehen.

Warten Sie nicht zu lange. Kinder spüren Spannungen früh. Wenn sie keine Erklärung bekommen, füllen sie die Lücke mit eigenen Fantasien – und diese sind oft beängstigender als die Wirklichkeit.

Das Gespräch gemeinsam vorbereiten

Wenn es irgend möglich ist, führen Sie das erste Gespräch gemeinsam. Ein gemeinsames Gespräch zeigt Ihren Kindern: Auch wenn wir kein Paar mehr sind, bleiben wir eure Eltern und arbeiten zusammen. Es verhindert außerdem, dass Kinder zwei verschiedene Versionen hören.

Klären Sie vorher miteinander:

- Wer spricht welche Punkte an?
- Welche gemeinsame Erklärung für die Trennung geben wir?

- Was wissen wir schon über Wohnorte und Betreuungszeiten, was noch nicht?
- Wie reagieren wir, wenn ein Kind weint, wütend wird oder wegläuft?
- Was sagen wir, wenn ein Kind fragt, wer schuld ist?
- Wie geht es nach dem Gespräch weiter – heute, morgen, in der nächsten Woche?

Schreiben Sie die wichtigsten Sätze auf. Das klingt künstlich, gibt Ihnen aber Halt, wenn Ihre Gefühle im Gespräch überhandnehmen. Die Checkliste am Ende dieses Kapitels hilft Ihnen dabei.

Was Kinder wissen müssen – und was nicht

Kinder brauchen ehrliche Informationen über das, was sie unmittelbar betrifft. Dazu gehören:

- **Dass die Eltern sich trennen** und dass diese Entscheidung feststeht.
- **Dass sie nicht schuld sind** und nichts daran ändern können oder müssen.
- **Dass beide Eltern sie weiterhin lieben** und für sie da sind.
- **Was konkret passiert**: Wer zieht aus? Wann? Wohin?
- **Wann sie wen sehen**: auch wenn es zunächst nur eine vorläufige Regelung ist.
- **Was gleich bleibt**: Schule, Kita, Freunde, Hobbys, Haustiere, Großeltern.

Nicht wissen müssen Kinder, warum die Partnerschaft im Einzelnen gescheitert ist. Untreue, Geldprobleme, sexuelle Fragen, Schuldzuweisungen und rechtliche Auseinandersetzungen sind Erwachsenenthemen. Sie überfordern Kinder und zwingen sie, Partei zu ergreifen.



Abbildung 08: Das Trennungsgespräch in fünf Schritten – *Ein gut vorbereitetes Gespräch gibt Kindern Orientierung. Es ist der Anfang vieler Gespräche, nicht das einzige.*

Eine gute gemeinsame Erklärung ist kurz, wahr und beschuldigt niemanden. Zum Beispiel: „Wir haben gemerkt, dass wir als Paar nicht mehr glücklich miteinander

sind. Wir haben lange versucht, das zu ändern, aber es hat nicht geklappt. Deshalb haben wir beschlossen, uns zu trennen."

Gesprächsbeispiele für verschiedene Altersgruppen

Die folgenden Beispiele sind Anregungen. Formulieren Sie in Ihren eigenen Worten und passen Sie die Inhalte an Ihre Situation an.

Für Kinder von drei bis fünf Jahren



Abbildung 09: Was Kinder hören sollten – und was nicht – *Kinder brauchen Ehrlichkeit über das, was sie betrifft – nicht über alles, was die Erwachsenen bewegt.*

> *„Mama und Papa müssen dir etwas Wichtiges sagen. Wir werden nicht mehr zusammen in einer Wohnung wohnen. Papa zieht in eine andere Wohnung, ganz in der Nähe vom Spielplatz. Du wohnst dann manchmal bei Mama und manchmal bei Papa. Wir haben dich beide ganz doll lieb. Das hört nie auf. Und du hast nichts falsch gemacht. Das ist eine Sache zwischen Mama und Papa.“*

Vorschulkinder brauchen kurze Sätze und konkrete Bilder. Zeigen Sie die neue Wohnung, wenn möglich, noch bevor der Umzug passiert. Rechnen Sie damit, dass Ihr Kind die gleichen Fragen in den nächsten Tagen und Wochen immer wieder stellt. Beantworten Sie sie geduldig jedes Mal neu.

Für Kinder von sechs bis zehn Jahren

> *„Wir wollen mit euch über etwas reden, das uns beiden schwerfällt. Ihr habt bestimmt gemerkt, dass Mama und Papa oft gestritten haben. Wir haben lange versucht, das wieder hinzubekommen. Es hat nicht geklappt. Deshalb haben wir entschieden, uns zu trennen. Das heißt: Wir sind kein Paar mehr. Aber wir bleiben eure Eltern, für immer. Ihr habt keine Schuld daran, und ihr könnt es auch nicht wieder in Ordnung bringen. Das ist nicht eure Aufgabe. Mama zieht im nächsten Monat in eine Wohnung in der Lindenstraße. Ihr bleibt erst mal hier wohnen, und jedes zweite Wochenende und mittwochs seid ihr bei Mama. Wir probieren das aus und reden dann mit euch darüber, wie es euch damit geht.“*

Kinder in diesem Alter wollen oft genau wissen, wie es weitergeht. Ein Kalender, auf dem die Tage bei Mama und Papa farbig markiert sind, gibt Sicherheit. Sie können Ihr Kind auch fragen, was ihm wichtig ist, etwa welche Sachen es in beiden Wohnungen haben möchte.

Für Jugendliche

> *„Wir müssen dir etwas sagen, und wir wollen ehrlich zu dir sein. Wir haben uns entschieden, uns zu trennen. Wir wissen, dass das für dich ein großer Einschnitt ist, und es tut uns leid, dass du das mittragen musst. Es gibt Dinge zwischen uns, die wir als Paar nicht lösen konnten. Die Details sind eine Sache zwischen uns beiden, aber du darfst jederzeit fragen, und wir antworten so ehrlich wir können. Wir haben noch nicht alles geregelt. Uns ist wichtig, dass du mitreden kannst, wo du wohnen und wie du deine Zeit aufteilen willst. Die Entscheidung treffen am Ende wir als Eltern – aber nicht ohne dich.“*

Jugendliche reagieren manchmal mit Wut oder mit Desinteresse. Lassen Sie beides zu. Bieten Sie in den folgenden Tagen weitere Gespräche an, ohne zu drängen. Gespräche „nebenbei“ – beim Autofahren, beim Kochen – sind für Jugendliche oft leichter als ein Gespräch am Küchentisch.

Gute und ungünstige Formulierungen

Oft sind es einzelne Sätze, die bei Kindern lange nachwirken. Manche Formulierungen entlasten, andere legen Kindern eine Last auf, die sie nicht tragen sollen.



Situation	Ungünstig	Besser
Kind fragt nach dem Grund	*„Frag deinen Vater, der hat alles kaputt gemacht.“*	*„Wir sind als Paar nicht mehr glücklich. Das hat nichts mit dir zu tun.“*
Kind hofft auf Versöhnung	*„Wer weiß, vielleicht ja.“*	*„Nein, das wird nicht passieren. Ich weiß, dass du dir das wünschst.“*
Kind ist traurig	*„Jetzt wein doch nicht.“*	*„Du bist traurig. Ich bin für dich da.“*
Kind kommt fröhlich zurück	*„Bei Mama ist ja alles toll.“*	*„Schön, dass du eine gute Zeit hattest.“*
Kind will nicht wechseln	*„Dann bleib halt hier.“*	*„Was ist los? Lass uns schauen, was du brauchst.“*
Elternteil ist traurig	*„Ohne dich halte ich das nicht aus.“*	*„Ich vermisse dich. Aber ich komme klar.“*

Abbildung 10: Gute und ungünstige Formulierungen gegenüber Kindern – *Kleine Unterschiede in der Formulierung entscheiden, ob ein Kind sich entlastet oder zusätzlich belastet fühlt.*

Situation	Ungünstig	Besser
Kind fragt nach dem Grund	„Frag deinen Vater, der hat das alles kaputt gemacht.“	„Wir sind als Paar nicht mehr glücklich. Das hat mit Erwachsenensachen zu tun, nicht mit dir.“
Kind fragt, ob die Eltern wieder zusammenkommen	„Wer weiß, vielleicht ja.“	„Nein, das wird nicht passieren. Ich weiß, dass du dir das wünschst.“
Kind ist traurig	„Jetzt wein doch nicht, ist doch nicht so schlimm.“	„Du bist traurig. Das verstehe ich. Ich bin für dich da.“
Kind kommt fröhlich vom anderen Elternteil	„Na, bei Mama ist ja alles toll.“	„Schön, dass du eine gute Zeit hattest. Magst du erzählen?“

Situation	Ungünstig	Besser
Kind will nicht wechseln	„Dann bleib halt hier." oder „Du musst!"	„Was ist los? Lass uns schauen, was du brauchst, damit es leichter wird."
Elternteil ist allein traurig	„Ohne dich halte ich das nicht aus."	„Ich vermisse dich, wenn du weg bist. Aber ich komme klar. Hab eine schöne Zeit."

Schwierige Fragen beantworten

Kinder stellen Fragen, auf die es keine einfache Antwort gibt. Hier einige Beispiele und mögliche Reaktionen:

„Wer ist schuld?" – „Es gibt nicht den einen Schuldigen. Wir haben beide Anteile daran, dass es nicht mehr geklappt hat. Und du hast überhaupt keine Schuld."

„Habt ihr euch nicht mehr lieb?" – „Wir haben uns nicht mehr so lieb, wie Mama und Papa sich lieb haben müssen, um zusammenzuleben. Aber eure Eltern bleiben wir immer, und dich lieben wir beide."

„Muss ich mich entscheiden, bei wem ich wohne?" – „Nein. Das entscheiden wir als Eltern. Deine Meinung ist uns wichtig, und wir hören dir zu. Aber die Entscheidung musst du nicht treffen."

„Hast du Papa/Mama nicht mehr lieb?" – Diese Frage stellen Kinder oft, um herauszufinden, ob sie den anderen Elternteil noch lieb haben dürfen. Eine gute Antwort: „Ich bin traurig und manchmal auch ärgerlich. Aber Papa ist dein Papa, und du darfst ihn so lieb haben, wie du willst."

Wenn Sie eine Antwort nicht wissen, dürfen Sie das sagen: „Das wissen wir noch nicht. Wir überlegen und sagen es dir, sobald wir es wissen." Halten Sie dieses Versprechen dann auch ein.

Wenn ein Elternteil auszieht

Der Auszug ist für viele Kinder der Moment, in dem die Trennung wirklich wird. Kinder sollten wissen, wann er stattfindet und wohin der Elternteil zieht. Wenn möglich, können Kinder die neue Wohnung vorher besuchen oder beim Einrichten ihres Zimmers mitentscheiden.

Am Tag des Auszugs hilft es, wenn der ausziehende Elternteil sich bewusst verabschiedet und gleich einen Termin für das nächste Wiedersehen nennt. Heimliche oder plötzliche Auszüge sind für Kinder besonders verunsichernd – es sei denn, sie sind aus Sicherheitsgründen notwendig.

Auf Wut, Trauer und Rückzug reagieren

Kinder reagieren auf das Trennungsgespräch sehr unterschiedlich. Manche weinen, manche schreien, manche laufen weg, manche fragen nur, ob sie jetzt fernsehen dürfen. All das sind normale Reaktionen. Auch scheinbare Gleichgültigkeit bedeutet nicht, dass das Kind nicht berührt ist. Viele Kinder brauchen Zeit, um zu begreifen, was sie gehört haben.

Wichtig ist, dass Sie die Reaktion zulassen, ohne sie zu bewerten. Ein wütendes Kind darf wütend sein. Ein trauriges Kind darf weinen. Bleiben Sie in der Nähe, bieten Sie Trost an, aber drängen Sie Ihr Kind nicht zum Reden. Sagen Sie: „Du kannst immer zu mir kommen, wenn du reden willst."

Sicherheit entsteht nicht durch ein einziges Gespräch, sondern durch viele kleine Erfahrungen: Die Eltern halten, was sie versprochen haben. Der Wechsel findet statt, wie angekündigt. Mama und Papa sind beide noch da. Wiederholen Sie die wichtigsten Botschaften in den folgenden Wochen immer wieder.

Wenn ein gemeinsames Gespräch nicht möglich ist

Nicht immer können Eltern gemeinsam mit ihren Kindern sprechen. Das ist der Fall, wenn ein Elternteil sich verweigert, wenn die Konflikte so heftig sind, dass ein gemeinsames Gespräch eskalieren würde – und vor allem, wenn Gewalt, Bedrohung oder Kontrolle im Spiel sind.

> **Wichtig:** Wenn Sie oder Ihre Kinder Gewalt erlebt haben oder bedroht werden, ist ein gemeinsames Gespräch mit dem gewalttätigen Elternteil nicht angebracht. Ihre Sicherheit geht vor. Sie können das Gespräch allein führen, gegebenenfalls mit Unterstützung einer Beratungsstelle. Kapitel 13 zeigt Ihnen, welche Schutzwege es gibt.

Wenn Sie allein mit Ihrem Kind sprechen, gelten dieselben Grundsätze: kurz, ehrlich, altersgerecht und ohne Abwertung. Auch bei Gewalt ist es sinnvoll, den anderen Elternteil nicht zu beschimpfen. Sie können aber benennen, was das Kind selbst erlebt hat: „Papa hat Dinge getan, die nicht in Ordnung sind. Er hat mir wehgetan. Deshalb wohnen wir jetzt woanders, damit wir sicher sind. Das ist nicht deine Schuld."

In Familie Nadine und Daniel war ein gemeinsames Gespräch nicht möglich. Nadine hat mit Lea gesprochen, nachdem beide in einer Schutzwohnung angekommen waren. Eine Mitarbeiterin der Fachberatungsstelle hatte ihr vorher geholfen, die richtigen Worte zu finden.

Das Wichtigste in Kürze

- Sprechen Sie mit Ihren Kindern, sobald die Entscheidung feststeht und erste Regelungen klar sind.
- Führen Sie das erste Gespräch wenn möglich gemeinsam – außer bei Gewalt oder Gefahr.
- Kinder brauchen Informationen über das, was sie betrifft, nicht über die Gründe im Detail.
- Wiederholen Sie die Kernbotschaften: Du bist nicht schuld. Wir bleiben deine Eltern.
- Lassen Sie alle Reaktionen zu und bieten Sie weitere Gespräche an.

ARBEITSHILFE AH02

Das erste Gespräch mit dem Kind vorbereiten

Vor dem Gespräch

☐ Die Trennungsentscheidung steht fest.

☐ Wir haben eine gemeinsame, kurze Erklärung ohne Schuldzuweisung formuliert.

☐ Wir wissen, wer auszieht, wann und wohin.

☐ Wir haben eine vorläufige Regelung, wann das Kind bei wem ist.

☐ Wir haben geklärt, wer welche Punkte anspricht.

☐ Wir haben einen ruhigen Zeitpunkt gewählt, nach dem Zeit bleibt.

☐ Wir haben überlegt, wie wir auf Tränen, Wut oder Rückzug reagieren.

☐ Wir haben Antworten auf schwierige Fragen vorbereitet.

Unsere Kernbotschaften (bitte eintragen)

1. Warum wir uns trennen: _____
2. Was gleich bleibt: _____
3. Was sich ändert: _____
4. Wann das Kind wen sieht: _____

Während des Gesprächs

☐ Wir sitzen gemeinsam mit allen Kindern zusammen.

☐ Wir sagen ausdrücklich: Du bist nicht schuld.

☐ Wir sagen ausdrücklich: Wir bleiben deine Eltern und haben dich lieb.

☐ Wir sprechen nicht schlecht übereinander.

☐ Wir lassen Gefühle und Fragen zu.

Nach dem Gespräch

☐ Wir bleiben in der Nähe und sind ansprechbar.

☐ Wir informieren Kita, Schule und wichtige Bezugspersonen (gemeinsam abgestimmt).

☐ Wir wiederholen die Kernbotschaften in den nächsten Tagen.

☐ Wir vereinbaren einen Termin, an dem wir als Eltern besprechen, wie es den Kindern geht.

Notizen: _____

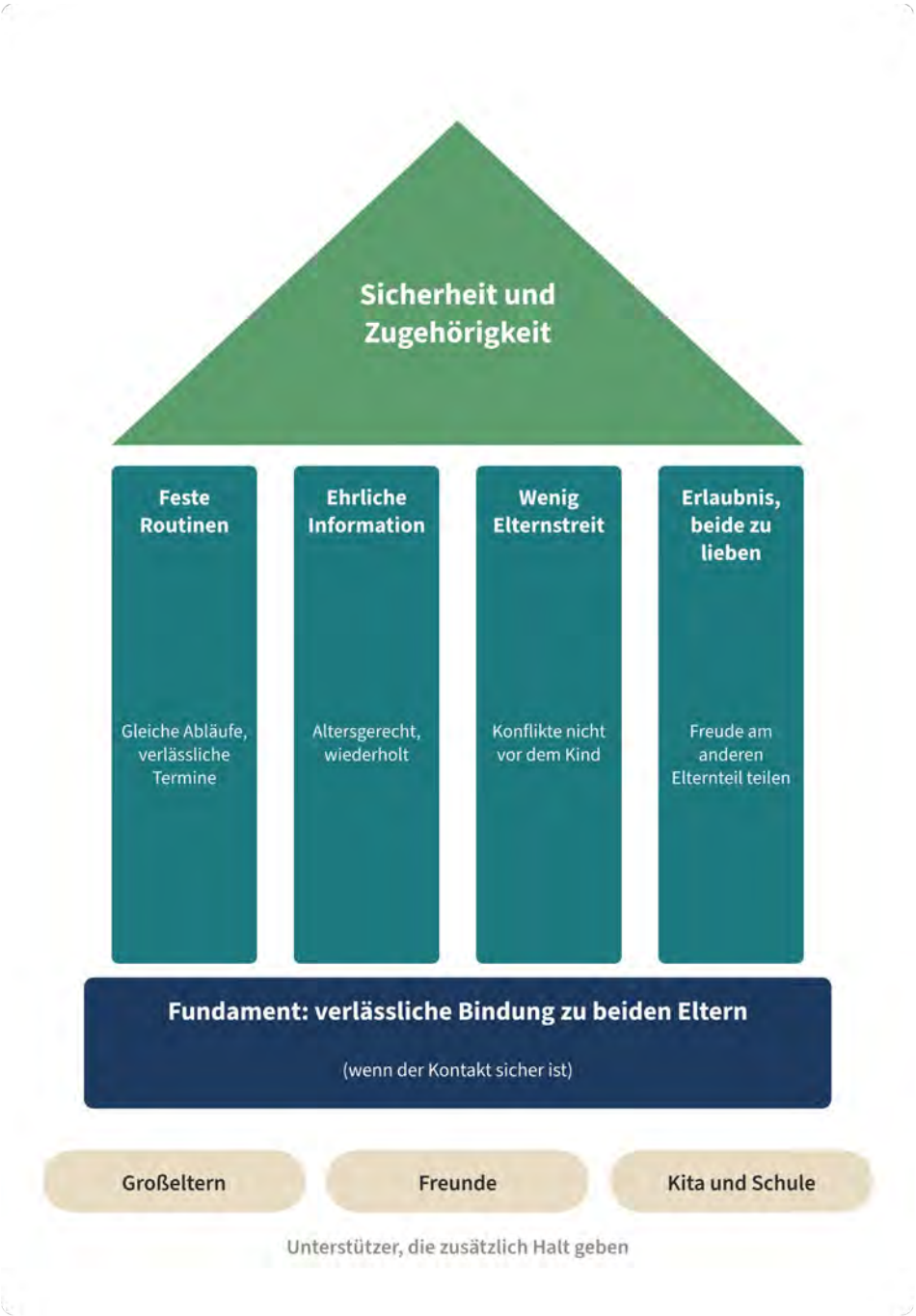

Abbildung 11: Was Kindern Sicherheit gibt – *Kinder brauchen kein perfektes Zuhause, sondern ein verlässliches – an beiden Orten.*

Alle drei Rollen sind belastend, auch wenn das Kind sie scheinbar bereitwillig übernimmt. Kinder sollen sich darauf verlassen können, dass die Erwachsenen die

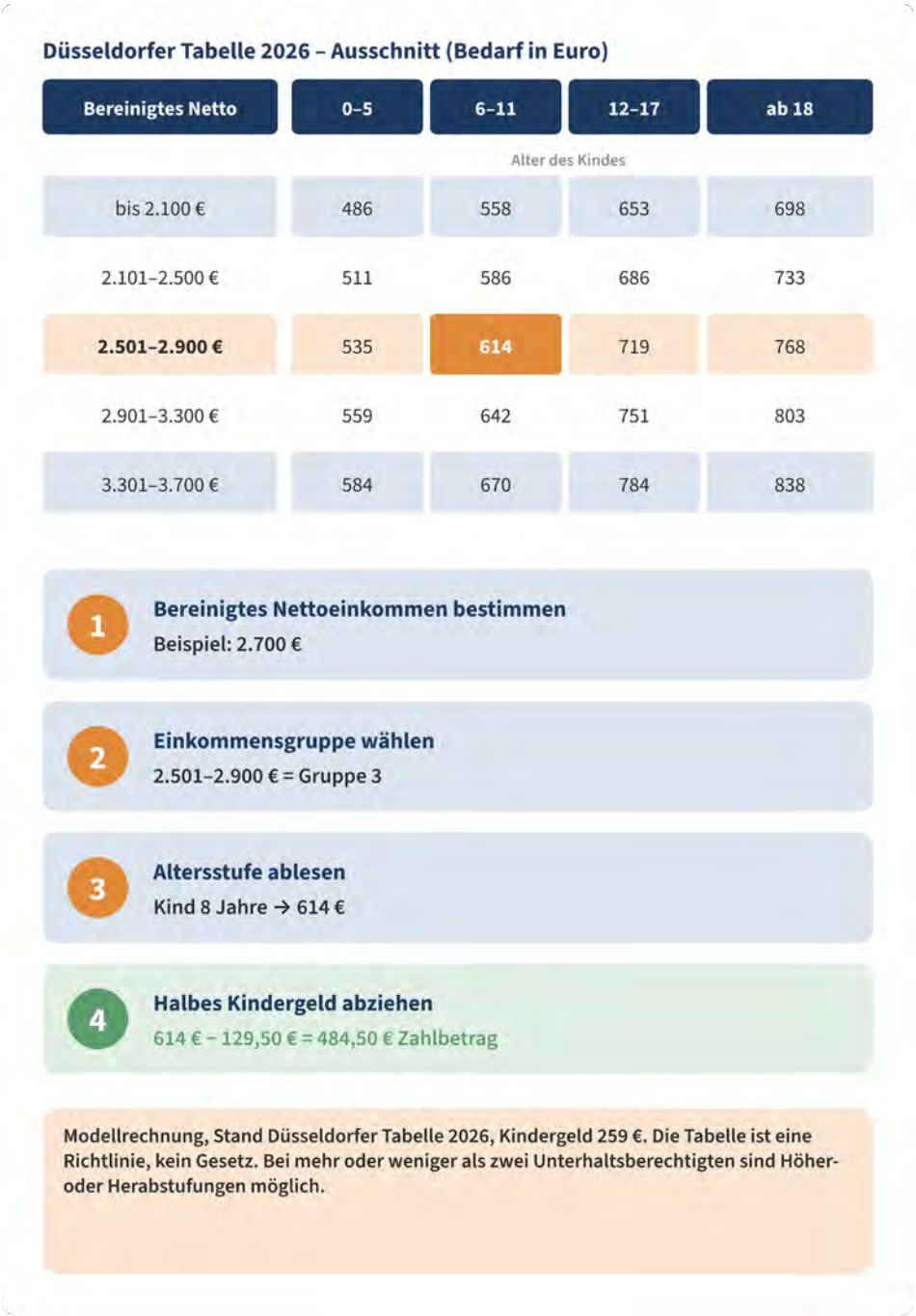

Abbildung 27: Die Düsseldorfer Tabelle verständlich erklärt – *Die Düsseldorfer Tabelle ist eine Richtlinie der Gerichte. Im Einzelfall können Höher- oder Herabstufungen gelten.*

Modellrechnung Familie Lena und Murat (Stand 2026): Lena hat ein

Wie geht es weiter?

Im vollständigen Buch erwarten Sie unter anderem:

- **Wie Kinder eine Trennung erleben** – vier Altersgruppen, Ängste, Warnsignale
- **Zwei Haushalte – ein verlässlicher Alltag** – Übergaben, Notfallinformationen, Feste
- **Sorge- und Umgangsrecht** – wer was entscheidet, was bei Umzug gilt, Kindeswille
- **Betreuungsmodelle** – Residenz-, Wechsel- und Nestmodell mit Wochenplänen
- **Kindesunterhalt** – Düsseldorfer Tabelle 2026, Modellrechnungen, Unterhaltsvorschuss
- **Kommunikation und Konflikte** – Formulierungen, zehn Regeln, Mediation
- **Wenn es besonders belastend ist** – Hochkonflikt, Kontaktablehnung, Schutz bei Gewalt
- **Patchwork, Jugendamt, Familienplan** – mit Muster-Elternvereinbarung

Das Buch erscheint als Taschenbuch im Format 17 × 24 cm mit 172 Seiten, als E-Book und als Hörbuch mit Begleitheft.



Das ganze Buch lesen

Trennung mit Kindern – erhältlich als Taschenbuch, E-Book und Hörbuch.

kvs-buchladen.de