

CHECKLISTE

Kinder und Jugendliche in Scheidungs- und Trennungskonflikten

Erstellt vom Autor nach Krabbe & Weber: „Kinder und Jugendliche im Konflikt der Eltern“.

Diese Checkliste richtet sich an Eltern, die während einer Trennung nach Orientierung und Anhaltspunkten suchen, um ihre Kinder bestmöglich zu unterstützen und zu verstehen.

Überblick

- Die Belastung beginnt oft schon vor der eigentlichen Trennung (in der Ambivalenzphase der Eltern).
- Kinder verstehen Konflikte, auch wenn diese nicht erklärt werden.
- Sie entwickeln oft eigene Erklärungen und geben sich häufig selbst die Schuld.
- Entscheidend für die Verarbeitung ist nicht die Trennung selbst, sondern **wie die Eltern miteinander umgehen**.

Reaktionen nach Altersgruppen

Altersgruppe	Typische Wahrnehmung und Denkweise	Häufige Gefühle und Reaktionen	Kernbedarf des Kindes / Unterstützung
Vorschulkinder (bis ca. 7 Jahre)	Können Konflikte noch nicht verstehen; denken sehr egozentrisch („Ich bin schuld“)	Angst, Weinen, Bettnässen, Trennungsängste, Aggression, Rückzug	Routinen, Körpernähe, einfache Erklärungen, beruhigende Botschaften: „Du bist nicht schuld“
Schulkinder (8–14 Jahre)	Verstehen Beziehungen besser, versuchen Streit nachzuvollziehen	Schuldgefühle, Traurigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen, Leistungsabfall	Gespräche wiederholen, Gefühle benennen, klare Regeln und Stabilität geben
Jugendliche (14–18 Jahre)	Können mehrere Perspektiven erkennen; in der Phase der Ablösung	Rückzug, Leistungsabfall, Suche nach „Ersatzfamilie“ in der Peergroup, „erwachsen wirken“	Ernst nehmen, mitentscheiden lassen, Privatsphäre und verlässliche Präsenz beider Eltern

Häufige Reaktionen und Unterstützungsmaßnahmen

Emotionale Reaktion	Beispiel	Wichtige Unterstützung
Angst und Verunsicherung	Angst, verlassen zu werden; Angst vor Veränderungen	Gespräche und Sicherheit durch Kontakt
Schuldgefühle	„Ich hätte mich besser verhalten müssen“	Gespräche und Entlastung von Verantwortung
Aggression	Wutanfälle, Unruhe, aggressives Verhalten	Bewegung, klare Grenzen ohne Vorwurf, gemeinsame Aktivität

Emotionale Reaktion	Beispiel	Wichtige Unterstützung
Rückzug	Rückzug ins Alleinsein; wirken manchmal „tapfer“, obwohl sie stark belastet sind	Gespräche und emotionale Bestätigung
Körperliche Symptome	Kopf- oder Bauchschmerzen, Schlaf- und Essprobleme	Ermunterung zu Aktivitäten, Ablenkung

Anhaltspunkte, wie Sie und Ihr Kind mit körperlichen Schmerzen richtig umgehen können, finden Sie bei der [Deutschen Schmerzgesellschaft](#).

Was Kindern am meisten hilft

- ☐ **Verlässlicher Kontakt zu beiden Eltern** – Kinder sollen weiterhin beide lieben dürfen.
- ☐ **Kooperation statt Streit** – Reduziert Loyalitätskonflikte.
- ☐ **Ruhige, klare, wiederholte Erklärungen** – Kinder brauchen Orientierung und Sicherheit.
- ☐ **Geduld und emotionale Präsenz** – Gefühle dürfen da sein und müssen nicht „weg“.

Passt Mediation zu Ihrer Situation?

Wenn Sie als Eltern gemeinsam eine gute Lösung für Ihre Kinder finden möchten, unterstütze ich Sie dabei. Im kostenlosen Erstgespräch (30 Minuten, telefonisch, per Video oder vor Ort) klären wir es – vertraulich und unverbindlich.

Termin buchen: calendly.com/mw-mediationsort/30min · **E-Mail:** mw@mediationsort.de