



der Ev.-luth. Kirchenkreise Grafschaft Schaumburg und Neustadt-Wunstorf  
für **Einzelne, Paare, Familien / Supervision**

## **Liebe Mama und lieber Papa!**

- 1. Vergesst nie: Ich bin das Kind von euch beiden.** Ich habe jetzt zwar ein Elternteil, bei dem ich hauptsächlich wohne und der die meiste Zeit für mich sorgt, aber ich brauche den anderen genauso.
- 2. 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.
- 3. Helft mir, zu dem Elternteil, bei dem ich nicht ständig bin, Kontakt zu halten.** Wählt für mich die Telefonnummer oder schreibt mir die Adresse auf einen Briefumschlag. Helft mir zu Weihnachten oder zum Geburtstag ein schönes Geschenk für den anderen zu basteln oder zu kaufen. Macht von den Fotos von mir immer einen Abzug für den anderen mit.
- 4. Redet miteinander wie erwachsene Menschen.** Aber redet und benutzt mich nicht als Boten zwischen euch – besonders nicht für Botschaften, die den anderen traurig oder wütend machen.
- 5. Seid nicht traurig, wenn ich zum anderen gehe.** Der, von dem ich weggehe, soll auch nicht denken, dass ich es in den nächsten Tagen schlecht haben werde. Am liebsten würde ich ja immer bei euch beiden sein. Aber ich kann mich nicht in Stücke reißen, nur weil ihr euch getrennt und so unsere Familie auseinandergerissen ist.
- 6. Plant nie etwas für die Zeit, die mir mit dem anderen Elternteil gehört.** Ein Teil meiner Zeit gehört meiner Mutter und mir und ein Teil meinem Vater und mir. Haltet euch konsequent daran.
- 7. Seid nicht böse oder enttäuscht, wenn ich beim anderen bin und mich nicht melde.** Ich habe jetzt zwei Zuhause. Die muss ich gut auseinanderhalten, sonst kenne ich mich in meinem veränderten Leben überhaupt nicht mehr aus.
- 8. Gebt mich nicht wie ein Paket vor der Haustür des anderen ab.** Bittet den anderen für einen Moment herein 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, solange ihr den Anblick des anderen nicht ertragen könnt.**
- 10. Streitet nicht vor mir.** Seid wenigstens so höflich, 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.** Ich möchte nicht, dass einer von euch viel Geld hat und der andere ganz wenig. Es soll euch beiden so gut gehen, dass ich es bei euch beiden gleich gemütlich habe.
- 14. Versucht nicht, mich um die Wette zu verwöhnen.** So viel Schokolade kann ich nämlich gar nicht essen, wie ich euch liebe.
- 15. Sagt mir offen, wenn ihr mal mit dem Geld nicht klarkommt.** Für mich ist Zeit ohnehin wichtiger als Geld. Von einem lustigen gemeinsamen Spiel habe ich viel mehr als von einem neuen Spielzeug.
- 16. Macht nicht immer „Aktion“ mit mir.** Es muss nicht immer etwas Tolles oder etwas Neues sein, wenn ihr etwas mit mir unternimmt. Am schönsten ist es für mich, wenn wir einfach fröhlich sind, spielen oder ein bisschen Ruhe haben.
- 17. Lasst möglichst viel in meinem Leben so, wie es vor der Trennung war.**  
Das fängt bei meinem Kinderzimmer an und hört bei kleinen Dingen auf, die ich ganz allein mit meinem Vater oder meiner Mutter gemacht habe.
- 18. Seid lieb zu den 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! Ich will nicht auch noch meine Großeltern verlieren!
- 19. Seid fair zu dem neuen Partner, den einer von euch findet oder schon gefunden hat.** Mit diesem Menschen muss ich mich arrangieren. Das kann ich besser, wenn ihr euch nicht gegenseitig eifersüchtig belauert. Es wäre sowieso besser für mich, wenn ihr bald jemanden zum Lieb haben findet. Dann seid ihr nicht mehr so böse aufeinander.
- 20. Seid optimistisch.** Eure Ehe habt ihr nicht hingekriegt, aber lasst uns wenigstens die Zeit danach gut hinbekommen. Geht mal alle Bitten an euch durch. Vielleicht redet ihr miteinander darüber, aber streitet nicht. Benutzt meine Bitten nicht dazu, dem anderen vorzuwerfen, wie schlecht er zu mir war. Wenn ihr das macht, habt ihr nicht kapiert, wie es mir jetzt geht und was ich brauche, um mich wohl zu fühlen.