20 Bitten eines Kindes an seine getrenntlebenden Eltern

Liebe Mama und lieber Papa!

1. Vergesst nie: Ich bin das Kind von euch beiden. Ich habe jetzt zwar einen Elternteil, bei dem ich hauptsächlich wohne und der die meiste Zeit für mich sorgt. Aber ich brauche den anderen genauso.

2. Fragt mich nie, wen ich von euch beiden 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 seine 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 wichtigen 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 unsere Familie auseinandergerissen habt.

6. Plant nie etwas für die Zeit, die mir mit dem anderen Elternteil gehört. Ein Teil meiner Zeit gehört meiner Mama und mir und ein Teil meinem Papa und mir. Haltet euch konsequent daran.

7. Seid nicht enttäuscht oder böse 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 Leben überhaupt nicht mehr aus.

8. Gebt mich nicht wie ein Paket vor der Haustüre des anderen ab. Bittet den anderen für einen kurzen Moment rein 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 wieder beide zusammen habe. Zerstört das nicht dadurch, dass Ihr euch anödet oder zankt.

9. Wenn ihr den Anblick des anderen gar nicht ertragen könnt, lasst mich lieber vom Kindergarten, der Schule oder bei Freunden abholen,

10. Streitet nicht vor mir. Seid wenigstens so höflich zueinander, 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 Mama und meinen Papa 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 gleich gemütlich habe.

14. Versucht nicht, mich um die Wette zu verwöhnen. Soviel Schokolade kann ich nämlich gar nicht essen, wie ich euch lieb habe.

15. Sagt mir offen, wenn ihr mal mit dem Geld nicht klar kommt. Für mich ist Zeit ohnehin viel wichtiger als Geld. Von einem lustigen gemeinsamen Spiel habe ich viel mehr als von einem neuen Spielzeug.

16. Macht nicht immer „Action" mit mir. Es muss nicht immer was Tolles oder Neues sein, wenn ihr etwas mit mir unternehmt. Am schönsten ist es für mich, wenn wir einfach fröhlich sind, spielen und ein bisschen Ruhe haben.

17. Lasst möglich viel in meinem Leben so, wie es vor der Trennung war. Das fängt bei meinem Kinderzimmer an und hört auf bei kleinen Dingen, die ich ganz allein mit meinem Papa oder meiner Mama 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 auch arrangieren. Das kann ich besser, wenn ihr euch nicht gegenseitig eifersüchtig belauert. Es wäre sowieso besser für mich, wenn ihr beide bald jemanden zum Liebhaben 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 wohler zu fühlen.

Sinngemäß nach Dr. Karin Jaeckel und Dieter Mark