

Getrennt als Paar, verbunden als Eltern

Wenn gemeinsame Erziehung gewünscht ist, aber im Alltag nur noch einer Verantwortung trägt

Sie haben sich einmal geliebt, gemeinsam Zukunftspläne geschmiedet und Kinder in die Welt gebracht. Sie haben schöne Momente geteilt, den Alltag gemeistert, Krisen durchstanden und als Familie zusammengehalten. Und dann kam der Punkt, an dem sie sich als Paar getrennt haben. Nicht, weil die Kinder nicht mehr wichtig waren – im Gegenteil. Gerade wegen der Kinder wollten viele auch nach der Trennung respektvoll miteinander umgehen.

Die meisten getrennten Eltern wünschen sich, dass sie ihre Kinder auch weiterhin gemeinsam erziehen – mit zwei Menschen, die präsent sind, Verantwortung übernehmen und an einem Strang ziehen. Denn die Elternschaft endet nicht mit der Trennung. Die Kinder bleiben – und mit ihnen die Verbindung zwischen zwei Menschen, die für immer Eltern sind.

Doch die Realität sieht im Alltag oft anders aus. Während ein Elternteil weiterhin einen großen Teil der täglichen Verantwortung trägt – von der Organisation des Alltags über Hausaufgaben, Arzttermine und emotionale Unterstützung bis hin zur mentalen Last – ist der andere Elternteil zwar in Gedanken und Worten oft präsent, im konkreten Alltag aber nur begrenzt involviert.

Das kann frustrierend, verletzend und auf Dauer sehr belastend sein – vor allem für den Elternteil, der den Großteil des Alltags stemmt. Und es kann auch für die Kinder verwirrend sein, wenn Anspruch und Wirklichkeit auseinanderklaffen.

“Gemeinsame Elternschaft funktioniert nur, wenn beide sie auch wirklich leben.”

Zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Viele getrennte Eltern sind sich einig: Beide wollen für ihre Kinder da sein. Beide finden es wichtig, dass die Kinder eine enge Beziehung zu beiden Elternteilen haben. Beide betonen, dass die Kinder an erster Stelle stehen.

Und doch zeigt sich im Alltag häufig ein ungleiches Engagement. Während ein Elternteil die hauptsächliche Organisation übernimmt und oft rund um die Uhr ansprechbar ist, bleibt der andere eher punktuell präsent – mit schönen gemeinsamen Momenten, aber ohne die kontinuierliche Verantwortung des Alltags.

Diese Diskrepanz zwischen dem gemeinsamen Wunsch und der gelebten Realität kann zu Spannungen führen. Denn gemeinsame Elternschaft bedeutet mehr als gute Absichten – sie zeigt sich im Mittragen, Mitdenken und verlässlichen Handeln. Tag für Tag.

Was Kinder brauchen

Kinder spüren sehr genau, wie sich Verantwortung im Alltag verteilt. Sie brauchen nicht perfekte Eltern, aber sie brauchen Verlässlichkeit, Klarheit und das Gefühl, von beiden Eltern gesehen zu werden. Dabei geht es nicht nur um besondere Erlebnisse, sondern vor allem um die kleinen, alltäglichen Dinge: da sein, zuhören, sich kümmern, mitdenken – auch dann, wenn es anstrengend ist.

Kurz gesagt

- 1 Trennung beendet die Partnerschaft, nicht die Elternschaft.
- 2 Kinder brauchen Verlässlichkeit von beiden Eltern.
- 3 Worte allein reichen nicht, wenn Verantwortung fehlt.

Wenn der andere Elternteil sich immer weiter zurückzieht

Viele Eltern hoffen nach einer Trennung weiterhin auf Unterstützung und eine aktive Beteiligung des anderen Elternteils. Doch im Alltag erleben sie oft, dass der andere immer häufiger absagt, sich zurückzieht oder unzuverlässig bleibt.

Nach einer Trennung wünschen sich viele Eltern, dass beide weiterhin präsent sind und die Kinder mittragen – emotional, im Alltag und in wichtigen Entscheidungen. Sie stellen sich vor, dass der andere Elternteil zuverlässig Zeit mit den Kindern verbringt, Interesse zeigt und die gemeinsame Verantwortung auch nach der Trennung ernst nimmt.

Doch die Realität sieht für viele Familien anders aus. Während ein Elternteil bemüht ist, den Alltag zu organisieren, die Kinder zu stärken und den Kontakt aufrechtzuerhalten, zieht sich der andere Schritt für Schritt zurück. Umgänge werden kurzfristig abgesagt, Antworten bleiben aus und Absprachen werden nicht eingehalten. Was zunächst als Ausnahme erscheint, wird mit der Zeit zu einem wiederkehrenden Muster.

Das ist nicht nur organisatorisch belastend, sondern stellt die betroffenen Eltern auch emotional vor große Herausforderungen. Sie müssen die Enttäuschung ihrer Kinder auffangen, flexibel umplanen und gleichzeitig versuchen, Verständnis zu bewahren – obwohl sie selbst oft verletzt, enttäuscht oder wütend sind.

Wichtig ist: Diese Situation betrifft viele getrennt erziehende Eltern. Sie ist kein persönliches Versagen, sondern Teil der komplexen Realität, die entstehen kann, wenn ein Elternteil die gemeinsame Verantwortung nach der Trennung nicht in dem Maße lebt, wie es die Kinder brauchen.

“Kinder hören Erklärungen. Aber sie erleben Wiederholungen.”

Wenn Umgänge ständig ausfallen

Viele Kinder erleben, dass vereinbarte Umgänge immer wieder kurzfristig abgesagt werden. Häufig kommen die Absagen erst wenige Stunden vorher – manchmal sogar ganz kurzfristig. Als Gründe werden unterschiedlichste Dinge genannt: „Mir geht es nicht gut“, „Ich habe gerade zu viel um die Ohren“ oder „Ich habe kein Geld, um dich zu nehmen“.

Auch wenn solche Gründe im Einzelfall nachvollziehbar sein können, wird es für Kinder belastend, wenn Absagen zur Regel werden. Sie haben sich gefreut, sich vorbereitet, vielleicht sogar eine besondere Aktivität geplant – und stehen dann erneut vor einer Enttäuschung.

Warum Absagen Kinder treffen

Wiederholte Absagen können bei Kindern das Gefühl auslösen, nicht wichtig genug zu sein. Sie beginnen, die Situation auf sich zu beziehen und fragen sich: „Will mein anderer Elternteil mich nicht mehr sehen?“, „Habe ich etwas falsch gemacht?“, „Bin ich nicht gut genug?“

Diese Gedanken können das Selbstwertgefühl der Kinder belasten. Sie fühlen sich im Stich gelassen, verunsichert und manchmal auch wütend. Kinder brauchen jedoch Kontinuität und Verlässlichkeit, um sich sicher und geliebt zu fühlen – gerade in einer Zeit, die ohnehin schon von vielen Veränderungen geprägt ist.

Darauf sollten Eltern achten

- 1 Enttäuschung des Kindes ernst nehmen
- 2 Nicht ständig schönreden
- 3 Gefühle benennen dürfen
- 4 Verlässlichkeit wichtiger als große Versprechen

Was Kinder brauchen, wenn Anspruch und Wirklichkeit auseinanderklaffen



Kinder spüren, wenn Erwartungen und Realität nicht zusammenpassen. Gerade nach einer Trennung brauchen sie Orientierung, Ehrlichkeit und das gute Gefühl, mit all ihren Gefühlen sein zu dürfen.

Wenn Kinder sich eine Situation anders wünschen – zum Beispiel mehr Zeit mit dem anderen Elternteil, regelmäßige Absprachen oder eine verlässlichere Präsenz –, aber die Realität sieht anders aus, ist das oft schmerzhaft. Sie hoffen, sind enttäuscht, stellen Fragen und zweifeln manchmal an sich selbst. Diese Gefühle sind normal und wichtig. Kinder dürfen sich mehr wünschen und gleichzeitig lernen, mit Enttäuschungen umzugehen.

Eltern können ihre Kinder in diesem Spannungsfeld begleiten, indem sie ihnen zuhören, ihre Gefühle ernst nehmen und altersgerecht erklären, was gerade möglich ist – und was nicht. Nicht jede Erwartung lässt sich erfüllen, und nicht jeder Mensch kann mehr geben, als er kann. Das zu verstehen, ist ein wichtiger Teil des Erwachsenwerdens.

Kinder brauchen keine perfekten Lösungen, sondern ehrliche Worte, verlässliche Zuwendung und das sichere Gefühl, dass sie nicht zwischen den Eltern stehen. Sie dürfen beide Eltern lieben – und trotzdem enttäuscht, traurig oder wütend sein, wenn etwas anders läuft als erhofft. Genau diese Ambivalenz auszuhalten, ist eine große emotionale Aufgabe, die sie nicht allein bewältigen müssen.

“ Kinder dürfen beide Eltern lieben – und trotzdem enttäuscht sein. ”

Nicht schlechtreden, aber ehrlich bleiben

Kinder brauchen kindgerechte Ehrlichkeit. Es hilft ihnen, wenn Eltern offen und respektvoll über die aktuelle Situation sprechen – ohne den anderen Elternteil schlechtzumachen. Kinder spüren Loyalitätskonflikte sehr genau und geraten in Stress, wenn sie das Gefühl haben, sich innerlich entscheiden zu müssen.

Statt Vorwürfe zu äußern, ist es hilfreich, sachlich zu bleiben und das eigene Erleben zu benennen: „Ich wünschte mir auch, dass du ihn oder sie öfter siehst. Im Moment ist das leider nicht so, und das ist schwierig.“ So lernen Kinder, dass Enttäuschung ausgesprochen werden darf, ohne dass jemand dafür verantwortlich gemacht oder abgewertet wird.

Kinder nicht zu Boten machen

Kinder sollten niemals Nachrichten, Wünsche oder Kritik zwischen den Elternteilen übermitteln müssen. Das belastet sie, bringt sie in einen Loyalitätskonflikt und kann die Beziehung zu beiden Elternteilen beeinträchtigen.

Stattdessen sollten Absprachen direkt zwischen den Erwachsenen getroffen werden – auf einem Weg, der für alle verlässlich und respektvoll ist. Kinder dürfen Kinder sein und müssen sich nicht um die Organisation, Klärung oder Vermittlung kümmern.

Es ist entlastend für sie, wenn sie wissen: „Ich muss nichts weitergeben. Meine Eltern sprechen selbst miteinander. Ich kann einfach ich sein.“

Unterstützung lässt sich nicht erzwingen

So sehr man es sich als Elternteil wünscht – man kann den anderen Elternteil nicht dazu bringen, emotional verlässlicher, präsenter oder engagierter zu sein. Kinder spüren, wenn Vertrauen fehlt oder Zusagen nicht eingehalten werden. Das kann traurig und frustrierend sein – für sie und auch für uns als Eltern.

Wichtig ist, diese Realität anzuerkennen und die eigenen Erwartungen Schritt für Schritt anzupassen. Dabei hilft es, den Fokus auf das zu legen, was man selbst geben kann: Stabilität, Ohr für die Gefühle der Kinder und ein verlässlicher Alltag, in dem sie sich sicher und geliebt fühlen.

Kurz gesagt

- 1 Ehrlich, aber kindgerecht sprechen
- 2 Kinder nicht zwischen die Fronten ziehen
- 3 Enttäuschung darf benannt werden
- 4 Bindung braucht Sicherheit



Gemeinsame Elternschaft braucht mehr als gute Absichten

Wie Vereinbarungen, klare Kommunikation und Unterstützung den Familienalltag nach der Trennung erleichtern – und Kindern Sicherheit geben.

Gute Absichten sind ein wichtiger Anfang – doch für eine gelingende gemeinsame Elternschaft braucht es mehr. Nach einer Trennung ändern sich die Lebensumstände, Routinen und oft auch die Beziehungen zueinander. Damit Kinder in dieser neuen Situation Sicherheit und Stabilität erleben, sind klare Absprachen, verlässliche Kommunikation und die Bereitschaft, Verantwortung weiterhin gemeinsam zu tragen, entscheidend.

Gemeinsame Elternschaft bedeutet, trotz räumlicher Trennung als Eltern ein Team zu bleiben. Das erfordert nicht nur gegenseitigen Respekt, sondern auch die Bereitschaft, die eigenen Bedürfnisse manchmal zurückzustellen – im Sinne der Kinder.

Im Alltag zeigt sich gemeinsame Elternschaft in vielen kleinen Entscheidungen: Wer bringt das Kind zur Schule? Wer ist beim Elternabend dabei? Wer kümmert sich, wenn eins der Kinder krank ist? Solche Fragen lassen sich leichter beantworten, wenn es feste Absprachen gibt und beide Elternteile verlässlich handeln.

“ Verantwortung zeigt sich nicht in Worten, sondern im Mittragen des Alltags. ”

Was helfen kann

Absprachen schriftlich festhalten: Eine gemeinsame Vereinbarung (z. B. in einem geteilten Kalender) hilft, Missverständnisse zu vermeiden. So sind Umgangszeiten, Ferien, Feiertage und besondere Anlässe für alle transparent.

Klare Umgangszeiten: Verlässliche Zeiten geben den Kindern Orientierung und erleichtern die Planung im Alltag. Dabei ist es wichtig, die Bedürfnisse der Kinder – je nach Alter – zu berücksichtigen und flexibel zu bleiben, wenn es nötig ist.

Termine früh kommunizieren: Je früher wichtige Termine wie Arztbesuche, Schulveranstaltungen oder Ferien geplant und

miteinander abgesprochen einfacher lassen sich Überschneidungen und Konflikte vermeiden.

Wenn Gespräche nicht mehr reichen

Nicht immer lassen sich alle Fragen im direkten Gespräch klären. Wenn die Kommunikation schwierig ist oder Konflikte immer wieder eskalieren, kann es hilfreich sein, Unterstützung von außen in Anspruch zu nehmen. Beratungsstellen, Familienberatungen oder eine Mediation können dabei helfen, festgefahrene Situationen zu lösen und gemeinsame Lösungen im Sinne der Kinder zu finden.

Wichtig ist: Enttäuschungen, Ärger oder alte Konflikte sollten nicht über das Kind ausgetragen werden. Kinder geraten sonst in einen Loyalitätskonflikt und leiden darunter. Sie brauchen den Freiraum, beide Elternteile lieben zu dürfen – ohne sich entscheiden oder rechtfertigen zu müssen.

Fazit von ElternKompakt

Kinder brauchen keine perfekten Familien, sondern verlässliche Erwachsene. Gemeinsame Elternschaft gelingt, wenn beide Elternteile ihre Verantwortung ernst nehmen, im Alltag mittragen und das Wohl der Kinder in den Mittelpunkt stellen – auch dann, wenn der eigene Weg als Paar nicht weiter gemeinsam verläuft.

ElternKompakt – kurz zusammengefasst

- 1 Trennung beendet die Liebe, nicht die Verantwortung.
- 2 Kinder brauchen Verlässlichkeit von beiden Eltern.
- 3 Unterstützung ist keine Gefälligkeit, sondern Elternaufgabe.
- 4 Klare Strukturen entlasten alle Beteiligten.

