

Wünsche an die neue Familie

- ” Nehmt euch genügend Zeit und Ruhe, um mit mir zu sprechen! Ihr habt lange über eure Entscheidung nachgedacht. Ich höre sie heute zum ersten Mal und muss noch lernen, damit umzugehen.
- ” Lasst mich mitreden, wenn ihr über die Zukunft sprecht! Hört euch meine Meinung und meine Wünsche an! Besprecht mit mir, was sich für mich ändern wird und was gleich bleibt! Das gibt mir Sicherheit und Vertrauen.
- ” Ich brauche Zeit, um mich an den Umzug zu gewöhnen! Ich muss mich darauf vorbereiten, Mamas/Papas Aufmerksamkeit, Nähe, Liebe und Zeit mit jemand anderem zu teilen!
- ” Ich weiß nicht, wie ich mich den neuen Geschwistern gegenüber verhalten soll. Manchmal mache oder sage ich dann ganz blöde Sachen. Seid nicht böse auf mich, sondern redet mit mir und helft mir, mit der Situation umzugehen!
- ” Manchmal brauche ich auch Zeit allein mit Papa/Mama. Ohne Partnerin/Partner oder (neue) Geschwister.
- ” Ich habe nur einen Papa und eine Mama und möchte selbst entscheiden, wie ich die neuen Personen in unserer Familie nenne. Drängt mir keinen Namen auf! Aber vielleicht brauche ich Eure Hilfe, um ein passendes Wort zu finden...
- ” Manchmal habe ich Angst, dass ich wegen meiner neuen Geschwister nicht mehr geliebt werde oder zu kurz komme. Ich wünsche mir, dass niemand in unserer Familie benachteiligt wird!
- ” In meinem Leben verändert sich jetzt nach der Trennung noch einmal ganz viel. Seid gerade jetzt besonders verständlich und überlegt euch mit mir feste Abläufe im Alltag! Das gibt mir Halt!
- ” Lasst mich an eurem Alltag teilhaben! So gebt ihr mir das Gefühl, nicht Gast zu sein, sondern zu eurem Leben dazuzugehören.

Redaktion

Katharina Ringeisen
Inge Zumsande
Helga Hettlich

Literaturhinweise

Juul, Jesper (2015): Aus Stiefeltern werden Bonuseltern, Beltz Verlag

Inspiziert durch Heft: Redet mit mir! Appelle von Kindern aus Trennungs- und Scheidungsfamilien. EFL Erzbistum Köln

Kontakt

Psychologische Beratungsstelle Georgsmarienhütte
Glückaufstr. 4 | 49124 Georgsmarienhütte
Tel. 05401/5021

Foto: i-Stock | Dom-Medien 2024-0013



Weitere Informationen unter:
www.efle-beratung.de

efle
beratung.leben



Wünsche von Kindern in Patchwork-Familien

An Mamas und Papas, Partnerinnen und Partner von Mamas und Papas, und alle dazwischen...

Wünsche an den Elternteil mit dem neuen Partner/der neuen Partnerin

- ” Hab Geduld mit mir! Auch wenn du es mir nicht ansiehst, macht mich die Trennung noch sehr traurig. Ich hoffe immer noch, dass du und Mama/Papa wieder zusammen kommt.
- ” Bitte zieh nicht sofort mit deinem neuen Partner/deiner neuen Partnerin zusammen! Ich brauche Zeit, um die Trennung zu verarbeiten.
- ” Zeig mir, dass du als Mama/Papa weiterhin für mich da bist und mich bedingungslos liebst! Ich muss wissen, dass deine neue Beziehung nichts an deiner Liebe zu mir ändert.
- ” Nimm dir Zeit, damit ich mit dir alleine über meine Ängste, Gefühle und Wünsche sprechen kann, wenn ich das brauche und möchte! Hör mir zu und zeige mir, dass du es ernst meinst!
- ” Verbiete mir nicht, mit Mama/Papa über unsere neue Familie zu sprechen! Dann fühle ich mich gezwungen, Geheimnisse zu haben.



Wünsche an die neue Partnerin, den neuen Partner

- ” Ich merke, wenn du eine Rolle spielst. Sei mir gegenüber ehrlich und du selbst!
- ” Nimm mich an, wie ich bin!
- ” Erzähl mir von dir und zeige mir, wer du bist!
- ” Dräng mir unsere Beziehung nicht auf! Ich öffne mich erst, wenn ich dazu bereit bin.
- ” Vergleiche mich nicht mit deinen eigenen Kindern!
- ” Ich brauche dich nicht als Erzieher*in, sondern als Mensch an meiner Seite!
- ” Die Trennung von Mama und Papa war sehr schwer für mich. Manchmal denke ich, dass ich daran schuld bin und manchmal, dass du schuld bist. Dann bin ich ganz gemein zu dir. Bitte sei nicht böse auf mich! Meine Wut richtet sich nicht gegen dich persönlich.
- ” Manchmal, wenn ich dich nett finde und wir eine schöne Zeit zusammen haben, bekomme ich Angst. Dann habe ich das Gefühl, meine Mama/meinen Papa zu verraten. Ich brauche Zeit und Vertrauen, um dir einen Platz in meinem Leben zu geben.
- ” Wenn ich mich dir ganz verweigere, dann nicht nur aus Trotz. Manchmal habe ich Angst, dass du Mama/Papa nicht gut tust.
- ” Ich wünsche mir, dass meine Gefühle akzeptiert werden, auch wenn ich manchmal blöd zu dir bin! Der Gedanke an einen neuen Erwachsenen und eine neue Familie macht mir Angst.

Wünsche an den Elternteil, der gerade kinderfreie Zeit hat

- ” Ich brauche deine Erlaubnis, um die Zeit bei Papa/Mama zu genießen und die neue Familie kennenzulernen! Sonst muss ich die ganze Zeit daran denken, was du jetzt denken würdest und wie es dir geht.
- ” Bitte rede nicht schlecht über Mama/Papa und den neuen Partner/die neue Partnerin! Sonst kann ich dir nicht erzählen, was ich mit ihnen erlebt habe. Dabei sind sie ein großer Teil meines Lebens, den ich mit dir teilen möchte.
- ” Frag mich nicht über Mama/Papa aus! Frag sie/ihn selbst, wenn du etwas wissen willst.

Wünsche an alle

- ” Respektiert meine Gefühle! Und haltet sie aus!
- ” Respektiert meine Grenzen!
- ” Drängt mich nicht dazu, etwas zu erzählen oder zu sprechen, wenn ich nicht will.
- ” Nehmt ernst, dass ich Situationen mit der neuen Familie schwierig finde und Angst vor Veränderung habe!
- ” Zeigt mir, dass wir alle eine glückliche Zukunft haben können! Ich kann mit meinen Stiefgeschwistern toll spielen. Andere Erwachsene können mir Halt geben.
- ” Ich kann damit umgehen, dass bei Papa andere Regeln gelten als bei Mama. Ich kann auch im Sportunterricht in der einen Stunde Fußball und in der nächsten Volleyball spielen. Das funktioniert aber nur, wenn die Regeln klar sind und ich sie kenne.