

Nicola Schmidt**Trennung ohne Drama****Liebe Nicola, eine Trennung ist für die ganze Familie herausfordernd. Schadet jede elterliche Trennung den Kindern?**

Die Antwort lautet nachweislich: Nein. Wir wissen aus der Forschung, dass es darauf ankommt, wie wir Eltern uns trennen und wie wir die Kinder begleiten. Eine Trennung ist eine traurige, oft einschneidende Erfahrung, aber wir wissen, dass manche Familien daran auch wachsen – auch die Kinder. Wenn wir Eltern ihnen zeigen, wie man ein neues Leben beginnt und gemeinsam Lösungen finden, dann definiert uns die Trennung nicht. Sie ist eine Erfahrung, die es zu bewältigen gilt – und wenn wir wissen, wie wir das schaffen, dann stärkt sie uns. Dafür gibt es die »Trennung ohne Drama«-Methode in meinem Buch.

Eine Trennung ist natürlich Sache der Eltern. An welcher Stelle sollten sie die Kinder aber einbeziehen?

Kinder sollten immer ehrliche Antworten bekommen, aber kindgerechte. Also nicht: »Dein Vater hat mich betrogen und jetzt reicht's!« oder »Deine Mutter macht mich wahnsinnig, ich gehe!« sondern Antworten, die verstehen helfen: »Wir haben nicht mehr die gleichen Interessen und möchten getrennte Wege gehen. Wir sind weiterhin beide für dich da.« Und wir sollten die Kinder immer einbeziehen in Entscheidungen, die ihre Lebenswelt betreffen, bis hin zu der Frage, wo sie leben möchten.

In deinem Buch beschreibst du deine »Trennung ohne Drama«-Methode. Inwiefern unterstützt sie bei der Trennung?

Die Methode hilft uns, einen kühlen Kopf zu bewahren und handlungsfähig zu bleiben. Oft fühlen wir uns alleine und verlassen, die Methode aktiviert unser inneres Team und damit unsere Selbstheilungskräfte. Mit ihr können wir kluge Entscheidungen treffen, ruhige Verhandlungen führen und z.B. auch als hochsensible Menschen uns und unsere Kinder gut durch diese Zeit bringen. Es gibt Fehler, die wir von Anfang an vermeiden können – aber nur, wenn wir wissen, was wir tun müssen. Darum geht es im Buch.



Nicola Schmidt

[Trennung ohne Drama](#)

Wie wir Kinder beschützt durch familiäre Veränderungen begleiten

Ein artgerecht-Buch

Gebunden, 272 Seiten

ISBN: 978-3-407-86658-5

EUR 22,00

Schritt für Schritt erklärt Nicola Schmidt wie Eltern und andere Bezugspersonen Kinder bedürfnisorientiert und achtsam durch diese Zeit bringen. Es fängt mit der Frage an, wie wir Kindern eine Trennung erklären, über die richtige Auswahl des Betreuungsmodells bis hin zum Kinder- und Gewaltschutz bei hochkonflikthaften Trennungen. Mit ihrer Trennung-ohne-Drama-Methode zeigt Nicola Schmidt, wie Eltern handlungsfähig bleiben und für ihre Kinder da sein können, auch wenn es stressig wird.