

Vermutlich machen Deine Eltern während ihrer Trennung / Scheidung nicht alles richtig. Vielleicht streiten sie sich immer wieder vor Dir oder schimpfen sehr oft über den anderen Elternteil. Da sie dabei häufig den Blick für ihre Kinder verlieren, ist es wichtig, dass man sich als Kind oder Jugendliche mit seinen Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen immer wieder bemerkbar macht. Du musst nicht alles über Dich ergehen lassen!

Wie Du Deine Eltern in einem Brief darauf hinweisen kannst, z.B. wie sich ihr Verhalten auf Dich auswirkt, erklären wir Dir hier.



Überlege Dir zunächst Antworten auf die folgenden Fragen. Erst wer sich Gedanken über seine aktuelle Lage gemacht hat, kann seine Bedürfnisse und Wünsche besser und genauer benennen.

- Vergleich die aktuelle Situation: Wie ist sie aktuell? Wie sollte sie sein?
- Wie geht es Dir in der Situation? Welche Gedanken machst Du Dir?
- Was für ein Wunsch ergibt sich daraus? Was soll sich ändern?
- Was gäbe es für Lösungsideen?
- Wie würdest Du Dich fühlen, wenn die Veränderung eintritt?



Versuche nun einen Brief an Deine Eltern zu schreiben. Gehe dabei Frage für Frage vor. Beginne mit einer neutralen Beschreibung der Situation, die sich verändern soll. Beschreibe das Verhalten beider Eltern. Beschimpfe sie dabei nicht. Versuche Deine Sichtweise mit „Ich-Sätzen“ zu beschreiben (z.B. wenn ihr euch streitet, fühle ich mich ...). Beachte die 10 Streitregeln! Natürlich darfst Du Dich auch für Dinge bei ihnen bedanken.

Liebe Mama, lieber Papa,

[illegible]

Gefördert vom:

Danke, dass ihr meinen Brief gelesen habt. Ich hoffe, ihr könnt nun besser verstehen, wie es mir in der Situation geht. Ich freue mich auf eure Antwort!

Eure / Euer _____