

## Bitten an meine (getrennten/geschiedenen) Eltern

# Liebe Mutter ! Lieber Vater !

- ④ Ich bin das Kind von euch beiden und brauche euch beide, Mutter und Vater.
- ④ Hilf mir, zu dem Elternteil, bei dem ich gerade nicht bin, Kontakt zu halten. Wähle beispielweise für mich seine Telefonnummer, wenn ich ihm telefonieren möchte und es noch nicht kann, oder schreibe die Adresse auf einen Briefumschlag, wenn ich ihm etwas zusenden möchte.
- ④ Unterstütze mich, zu Weihnachten oder zum Geburtstag ein schönes Geschenk für den anderen Elternteil zu basteln oder zu kaufen.
- ④ Sei nicht traurig oder enttäuscht, wenn ich zum andern gehe. Am liebsten würde ich ja immer bei euch beiden gemeinsam sein.
- ④ Streitet euch nicht vor mir, auch wenn du vielleicht gute Gründe hast, verletzt und wütend zu sein. Bemüht euch, höflich und respektvoll miteinander umzugehen.
- ④ Bitte mache es mir leicht, von einem zum anderen zu gehen. Wenn du die Begegnung mit dem anderen noch nicht ertragen kannst, wähle einen geeigneten Ort und Zeitpunkt, z.B. bei Freunden, den Grosseltern, im Kindergarten.
- ④ Manchmal bin ich unausstehlich und schwierig oder habe sogar Fieber oder Bauchschmerzen, wenn ich von einem zum anderen wechsele. Auch wenn ihr es gut macht, fällt es mir manchmal nicht leicht Abschied zu nehmen und mich beim anderen wieder anzugewöhnen.
- ④ Verurteile den anderen Elternteil nicht, wenn ich verletzt oder krank geworden bin. Der andere hat sicherlich sein Bestes gemacht.
- ④ Lasst mich meine Freunde zu euch beiden mitbringen. Ich wünsche mir ja, dass sie meine Mutter und meinen Vater kennen und toll finden.

Überarbeitung und Weiterentwicklung eines Basistextes von unbekanntem AutorInnen, August 2007



Daniel Pfister-Wiederkehr  
SystemConsulting, Ramllinsburg  
Brunnackerstr. 3 • CH-4433 Ramllinsburg  
Tel. 061 933 93 60 • Fax 061 933 93 61  
daniel.pfister@pf-sc.ch • www.pf-s-c.ch

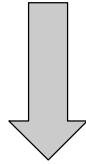
- 🕒 Versucht nicht, mich um die Wette zu verwöhnen. Von zuviel Schokolade bekomme ich leicht Bauchschmerzen.
- 🕒 Es muss nicht immer etwas Tolles oder Neues sein, wenn du etwas mit mir unternimmst. Am schönsten ist es für mich oft, einfach entspannt mit dir zusammen zu sein, vielleicht ein bisschen zu spielen und die Zeit gemeinsam zu verbringen, zu geniessen.
- 🕒 Frag mich nicht aus, was ich beim anderen erlebt habe. Wenn mir danach ist, werde ich schon erzählen und dann schätze ich es, wenn du einfach ruhig zuhörst und dich mit mir freust.
- 🕒 Gebt bitte Informationen, welche mich betreffen, dem anderen Elternteil so früh als möglich weiter, denn ich möchte beide von euch bei Schulbesuchen und anderen mir wichtigen Veranstaltungen dabei haben.
- 🕒 Versucht bitte, miteinander Lösungen zu finden, die gut für mich sind, auch wenn sie für dich vielleicht nicht so einfach oder sogar nachteilig sind.
- 🕒 Einigt euch fair übers Geld. Es betrifft auch mich, wenn einer von euch ganz wenig Geld hat und der andere viel.
- 🕒 Gebt einander frühzeitig Bescheid, wenn unvorhergesehene Terminverschiebungen erforderlich sind, und sorgt für eine für mich gute Alternativlösung.
- 🕒 Benutze mich bitte nicht als "Uebermittler" oder „Vermittler“, das belastet mich.
- 🕒 Erzähle mir nichts von Dingen, die ich nicht verstehe oder die mich belasten. Sprich darüber besser mit anderen Erwachsenen.
- 🕒 Bitte respektiere meine Grosseltern, Gotte, Götti und andere mir nahe stehenden Personen - auch wenn diese bei der Trennung mehr zum anderen gehalten haben. Für mich sind diese Menschen wichtig.

- 🕒 Seid freundlich zum neuen Partner, den einer von euch findet oder gefunden hat. Das macht es auch für mich leichter.
- 🕒 Frag mich nicht, wen ich lieber habe. Ich liebe beide, jeden auf seine Art. Mach den andern also nicht schlecht vor mir, denn das tut mir weh.

Denkt über meine Bitten nach. Vielleicht redet ihr miteinander darüber. Aber streitet nicht. Benutzt meine Bitten, damit ihr noch bessere Eltern für mich sein könnt und ich für Euch weiterhin euer tolles und liebenswertes Kind sein darf und kann.

Vielen Dank liebe Mutter!  
Vielen Dank lieber Vater!

Die Seiten 4 und 5 sind  
Druckvorlagen  
für doppelseitiges Drucken des Textes  
auf ein A4 Papier.  
Anschliessend kann die Kopie  
auf das Format A5 gefaltet werden.



- ☹ Ich bin das Kind von euch beiden und brauche euch beide, Mutter und Vater.
- ☹ Hilf mir, zu dem Elternteil, bei dem ich gerade nicht bin, Kontakt zu halten. Wähle beispielsweise für mich seine Telefonnummer, wenn ich ihm telefonieren möchte und es noch nicht kann, oder schreibe die Adresse auf einen Briefumschlag, wenn ich ihm etwas zusenden möchte.
- ☹ Unterstütze mich, zu Weihnachten oder zum Geburtstag ein schönes Geschenk für den anderen Elternteil zu basteln oder zu kaufen.
- ☹ Sei nicht traurig oder enttäuscht, wenn ich zum andern gehe. Am liebsten würde ich ja immer bei euch beiden gemeinsam sein.
- ☹ Streitet euch nicht vor mir, auch wenn du vielleicht gute Gründe hast, verletzt und wütend zu sein. Bemüht euch, höflich und respektvoll miteinander umzugehen.
- ☹ Bitte mache es mir leicht, von einem zum anderen zu gehen. Wenn du die Begegnung mit dem anderen noch nicht ertragen kannst, wähle einen geeigneten Ort und Zeitpunkt, z.B. bei Freunden, den Grosseltern, im Kindergarten.
- ☹ Manchmal bin ich unausstehlich und schwierig oder habe sogar Fieber oder Bauchschmerzen, wenn ich von einem zum anderen wechsle. Auch wenn ihr es gut macht, fällt es mir manchmal nicht leicht Abschied zu nehmen und mich beim anderen wieder anzugewöhnen.
- ☹ Verurteile den anderen Elternteil nicht, wenn ich verletzt oder krank geworden bin. Der andere hat sicherlich sein Bestes gemacht.
- ☹ Lasst mich meine Freunde zu euch beiden mitbringen. Ich wünsche mir ja, dass sie meine Mutter und meinen Vater kennen und toll finden.
- ☹ Versucht nicht, mich um die Wette zu verwöhnen. Von zuviel Schokolade bekomme ich leicht Bauchschmerzen.
- ☹ Es muss nicht immer etwas Tolles oder Neues sein, wenn du etwas mit mir unternimmst. Am schönsten ist es für mich oft, einfach entspannt mit dir zusammen zu sein, vielleicht ein bisschen zu spielen und die Zeit gemeinsam zu verbringen, zu geniessen.
- ☹ Frag mich nicht aus, was ich beim anderen erlebt habe. Wenn mir danach ist, werde ich schon erzählen und dann schätze ich es, wenn du einfach ruhig zuhörst und dich mit mir freust.
- ☹ Gebt bitte Informationen, welche mich betreffen, dem anderen Elternteil so früh als möglich weiter, denn ich möchte beide von euch bei Schulbesuchen und anderen mir wichtigen Veranstaltungen dabei haben.
- ☹ Versucht bitte, miteinander Lösungen zu finden, die gut für mich sind, auch wenn sie für dich vielleicht nicht so einfach oder sogar nachteilig sind.
- ☹ Einigt euch fair übers Geld. Es betrifft auch mich, wenn einer von euch ganz wenig Geld hat und der andere viel.
- ☹ Gebt einander frühzeitig Bescheid, wenn unvorhergesehene Terminverschiebungen erforderlich sind, und sorgt für eine für mich gute Alternativlösung.
- ☹ Benutze mich bitte nicht als "Uebermittler" oder „Vermittler“, das belastet mich.
- ☹ Erzähle mir nichts von Dingen, die ich nicht verstehe oder die mich belasten. Sprich darüber besser mit anderen Erwachsenen.
- ☹ Bitte respektiere meine Grosseltern, Gotte, Götti und andere mir nahe stehenden Personen - auch wenn diese bei der Trennung mehr zum anderen gehalten haben. Für mich sind diese Menschen wichtig.

- ☹ Seid freundlich zum neuen Partner, den einer von euch findet oder gefunden hat. Das macht es auch für mich leichter.
- ☹ Frag mich nicht, wen ich lieber habe. Ich liebe beide, jeden auf seine Art. Mach den andern also nicht schlecht vor mir, denn das tut mir weh.

Denkt über meine Bitten nach. Vielleicht redet ihr miteinander darüber. Aber streitet nicht. Benutzt meine Bitten, damit ihr noch bessere Eltern für mich sein könnt und ich für Euch weiterhin euer tolles und liebenswertes Kind sein darf und kann.

Vielen Dank liebe Mutter!  
Vielen Dank lieber Vater!

**Bitten an meine  
(getrennten/geschiedenen) Eltern**

**Liebe Mutter !  
Lieber Vater !**

Überarbeitung und Weiterentwicklung eines Basistextes von unbekanntem AutorInnen, August 2007



---

**Daniel Pfister-Wiederkehr**  
SystemConsulting, Ramllinsburg  
Brunnackerstr. 3 • CH - 4433 Ramllinsburg  
Tel. 061 933 93 60 • Fax 061 933 93 61  
daniel.pfister@pf-sc.ch • www.pf-s.c.ch