

# 20 Wünsche von Kindern

Hier finden Sie die bekannten **20 Wünsche oder Bitten**, wie sie von Kindern immer wieder im **Kontext von Trennung** an ihre Eltern gerichtet werden.

Gehen Sie diese Wünsche zusammen durch. Ihr Kind kann ankreuzen, ob ihm diese Wünsche „sehr wichtig“, „egal“ oder „nicht wichtig“ sind.

Eltern können ankreuzen, ob sie die Wünsche ihres Kindes jeweils verstanden haben und diese Wünsche ihres Kindes respektieren können und diese Wünsche für ihr Kind erfüllen möchten.

Anschließend können Sie die Ergebnisse gemeinsam auswerten und gemeinsam Wege vorschlagen, wie sie die Wünsche Ihres Kindes am besten erfüllen können und gemeinsam mitwirken möchten, dass ihr Kind mit beiden Eltern glücklich sein kann.

Weitere Hilfen und Vorschläge für ein freundliches und nettes Miteinander oder für weiterführende Elternvereinbarungen und Familiengespräche sowie sonstige Hilfe, Förderung und Unterstützung, wird für Sie bei den örtlichen und kostenfreien Familienberatungsstellen zur Verfügung gestellt (z.B. Caritas, Diakonie, Städtische Beratungsstellen, ...).

Sie können bei mehreren Kindern, für jedes Kind ein separates Blatt ausfüllen oder die Kinder können sich evtl. zu den jeweiligen Wünschen gemeinsam auf eine Wichtigkeit einigen (Dies ist zugleich eine förderliche Übung zur Konsensfindung, zur Kommunikationsförderung und für ein gutes Sozialverhalten).

20 Wünsche von Kindern - Arbeitsblatt für Familien		Seite 1 von 4		
Name Familie: _____		Name Kind: _____ Dieser Wunsch ist mir sehr wichtig – nicht wichtig	Name Mutter : _____ Ich verstehe diesen Wunsch unseres Kindes	Name Vater: _____ Ich verstehe diesen Wunsch unseres Kindes
1.	<b>Vergesst nie: Ich bin das Kind von euch beiden.</b> Wenn ihr euch trennen wollt, ist das eure Sache. Ich liebe euch beide. Darum will ich mich nicht von euch trennen und keinen von euch verlieren. Bitte sorgt dafür, dass ich immer zu meiner Mutter und zu meinem Vater nach Hause kommen kann.	O O O O O 1 O O O O O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<b>Helft mir, zu dem Elternteil, bei dem ich nicht ständig bin, Kontakt zu halten.</b> Vielleicht kann ich abwechselnd bei euch wohnen. Das wäre schön. Wenn das nicht geht, möchte ich wenigstens an den Wochenenden und in den Ferien mit jedem von euch zusammen sein. Wählt für mich die Telefonnummer, wenn ich anrufen möchte oder schreibt die Adresse auf einen Briefumschlag, wenn ich ein Bild für meinen anderen Elternteil gemalt habe. Helft mir, zu Weihnachten oder zum Geburtstag ein schönes Geschenk für meinen anderen Elternteil zu basteln oder zu kaufen. Macht von den neuen Fotos von mir immer einen Abzug für meinen anderen Elternteil mit.	O O O O O 1 O O O O O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20 Wünsche von Kindern - Arbeitsblatt für Familien		Seite 2 von 4	Name Kind: _____ Dieser Wunsch ist mir sehr wichtig – nicht wichtig	Name Mutter : _____ Ich verstehe diesen Wunsch unseres Kindes	Name Vater: _____ Ich verstehe diesen Wunsch unseres Kindes
3.	<b>Fragt mich nicht, wen ich von euch beiden lieber mag.</b> Ich habe euch beide gleich lieb. Macht den anderen also nicht schlecht vor mir. Denn das tut mir weh.		O O O O O 1 O O O O O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<b>Redet miteinander wie erwachsene Menschen.</b> Ihr seid schließlich meine Vorbilder. Und benutzt mich nicht als Boten zwischen euch - besonders nicht für Botschaften, die meinen anderen Elternteil traurig oder wütend machen.		O O O O O 1 O O O O O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<b>Verplant nie die Zeit, die mir mit meinem anderen Elternteil gehört.</b> Ein Teil meiner Zeit gehört meiner Mutter und mir und ein Teil meinem Vater und mir. Haltet euch daran.		O O O O O 1 O O O O O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<b>Seid nicht traurig, wenn ich euch verlasse und zu meinem anderen Elternteil gehe.</b> Der, von dem ich weggehe, soll auch nicht denken, dass ich es in den nächsten Tagen schlecht hätte. Am liebsten würde ich ja immer bei euch beiden sein. Aber ich kann mich nicht in Stücke reißen - nur weil ihr unsere Familie auseinandergerissen habt.		O O O O O 1 O O O O O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<b>Seid nicht enttäuscht oder böse wenn ich bei meinem anderen Elternteil bin.</b> Ich vergesse keinen von euch, auch wenn ich mich dann nicht melde. Ich habe jetzt zwei Zuhause. Die muss ich gut auseinanderhalten – sonst kenne ich mich in meinem Leben überhaupt nicht mehr aus.		O O O O O 1 O O O O O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<b>Gebt mich nicht wie ein Paket vor der Haustüre meines anderen Elternteils ab.</b> Bittet den anderen Elternteil für einen kurzen Moment rein und redet darüber, wie ihr mein schwieriges Leben einfacher machen könnt. Wenn ich abgeholt oder gebracht werde, gibt es kurze Momente, in denen ich euch beide habe. Zerstört das nicht dadurch, dass ihr euch anödet oder zankt.		O O O O O 1 O O O O O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<b>Lasst mich vom Kindergarten oder bei Freunden abholen,</b> wenn ihr den Anblick meines anderen Elternteils nicht ertragen könnt. Aber denkt daran: Ich liebe diesen Anblick. Also verhindert nicht, dass ich meinen anderen Elternteil sehe.		O O O O O 1 O O O O O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20 Wünsche von Kindern - Arbeitsblatt für Familien		Seite 3 von 4	Name Kind: _____ Dieser Wunsch ist mir sehr wichtig – nicht wichtig	Name Mutter : _____ Ich verstehe diesen Wunsch unseres Kindes	Name Vater: _____ Ich verstehe diesen Wunsch unseres Kindes
10.	<b>Streitet nicht vor mir.</b> Seid wenigstens so höflich miteinander, wie ihr es zu anderen Menschen seid und wie ihr es auch von mir verlangt.		O O O O O 1 O O O O O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	<b>Erzählt mir nichts von Dingen, die ich noch nicht verstehen kann.</b> Sprecht darüber mit anderen Erwachsenen, aber nicht mit mir.		O O O O O 1 O O O O O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	<b>Lasst mich meine Freunde zu beiden von euch mitbringen.</b> Ich wünsche mir ja, dass sie meine Mutter und meinen Vater kennen und beide toll finden.		O O O O O 1 O O O O O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	<b>Einigt euch fair übers Geld</b> und vergesst nicht, dass ich bei meiner Mutter und bei meinem Vater Hunger habe und ein Bett und etwas anzuziehen brauche. Ich möchte nicht, dass ihr euch wegen mir um Geld streitet. Ihr habt mich zusammen gemacht, jetzt müsst ihr auch zusammen für mich sorgen.		O O O O O 1 O O O O O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	<b>Versucht nicht, mich um die Wette zu verwöhnen.</b> Soviel Schokolade kann ich nämlich gar nicht essen, wie ich euch beide lieb habe.		O O O O O 1 O O O O O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	<b>Sagt mir offen, wenn ihr mal mit eurem Geld nicht klar kommt</b> und meint nicht, ihr müsst mir unbedingt etwas kaufen, damit ich merke, dass ihr mich lieb habt. Für mich ist Zeit viel wichtiger als Geld. Von einem gemeinsamen Spiel mit euch habe ich viel mehr als von einem neuen Spielzeug.		O O O O O 1 O O O O O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	<b>Macht nicht immer soviel „action“ mit mir.</b> Es muss nicht immer was Tolles oder Neues sein, wenn ihr etwas mit mir unternimmt. Am schönsten ist es für mich, wenn wir einfach fröhlich sind, spielen, kuscheln, reden und Zeit für einander haben.		O O O O O 1 O O O O O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	<b>Lasst möglichst viel in meinem Leben so, wie es vor eurer Trennung war.</b> Das fängt bei meinem Kinderzimmer an und hört auf bei kleinen Dingen, die ich mit euch gemeinsam oder ganz allein mit meinem Vater oder meiner Mutter gemacht habe. Es sind kostbare Erinnerungen für mich und helfen mir, meine neue Familiensituation zu verkraften.		O O O O O 1 O O O O O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20 Wünsche von Kindern - Arbeitsblatt für Familien		Seite 4 von 4	Name Kind: _____ Dieser Wunsch ist mir sehr wichtig – nicht wichtig	Name Mutter : _____ Ich verstehe diesen Wunsch unseres Kindes	Name Vater: _____ Ich verstehe diesen Wunsch unseres Kindes
18.	<b>Seid lieb zu meinen anderen Großeltern</b> - auch wenn sie bei eurer Trennung mehr zu ihrem eigenen Kind gehalten haben. Ihr würdet doch auch zu mir halten, wenn es mir schlecht ginge! Meine beiden Omas und Opas sind mir sehr wichtig.		o o o o o 1 o o o o o	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	<b>Seid fair zu dem neuen Partner, den einer von euch findet oder schon gefunden hat.</b> Mit diesem Menschen muss ich mich ja auch arrangieren. Das kann ich besser, wenn ihr euch nicht gegenseitig eifersüchtig belauert. Es wäre sowieso am besten für mich, wenn ihr beide bald jemanden zum Liebhaben findet. Dann seid ihr nicht mehr so böse aufeinander.		o o o o o 1 o o o o o	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	<b>Seid optimistisch. Eure Ehe habt ihr nicht hingekriegt – aber ihr seid immer noch meine Eltern.</b> Also lasst uns wenigstens die Zeit danach gut hinbekommen. Ich glaube, es hilft uns allen, wenn ihr meine Bitten an euch ernst nehmt. Vielleicht redet ihr miteinander darüber. Aber streitet nicht. Benutzt meine Bitten nicht dazu, meinem anderen Elternteil etwas vorzuwerfen. Wenn ihr das macht, habt ihr nicht kapiert, wie es mir jetzt geht und was ich brauche, um mich wohler zu fühlen.		o o o o o 1 o o o o o	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(C) Text der „20 Bitten von Kindern“ von Dr. Karin Jäckel [www.karin-jaeckel.de](http://www.karin-jaeckel.de)  
 Zitiert nach [www.karin-jaeckel.de/aktuelles/aktuelles7\\_20Bitten.html](http://www.karin-jaeckel.de/aktuelles/aktuelles7_20Bitten.html)

(C) Aufbereitung als Arbeitsblatt bzw. Formular von Verfahrensbeistand Guido R. Lieder

Download als PDF-Formular im Internet auf der Seite

[www.Guido-R-Lieder-Verfahrensbeistand.de/20-bitten-von-kindern/](http://www.Guido-R-Lieder-Verfahrensbeistand.de/20-bitten-von-kindern/)

oder

[www.Guido-R-Lieder-Verfahrensbeistand.de/data/documents/Verfahrensbeistand\\_Guido\\_R\\_Lieder\\_-\\_20\\_Wuensche\\_von\\_Kindern\\_-\\_Arbeitsblatt\\_fuer\\_Familien.PDF](http://www.Guido-R-Lieder-Verfahrensbeistand.de/data/documents/Verfahrensbeistand_Guido_R_Lieder_-_20_Wuensche_von_Kindern_-_Arbeitsblatt_fuer_Familien.PDF)

Version vom 20.9.2016

Download als PDF-Formular im Internet auf der Seite [www.Guido-R-Lieder-Verfahrensbeistand.de/20-bitten-von-kindern/](http://www.Guido-R-Lieder-Verfahrensbeistand.de/20-bitten-von-kindern/)