

Deeskalations-Leitfaden für Väter

Wie du in hochkonflikthaften Phasen die Ruhe bewahrst, rechtliche Fallstricke vermeidest und die Verbindung zu deinem Kind schützt.

Lieber Vater, eine Trennung gehört zu den emotionalsten Belastungsproben überhaupt. Wenn der Umgang mit deinem Kind zum Streitpunkt wird, zählt jede Reaktion. Dieser Leitfaden liefert dir ein klares Fundament, um deeskalierend, souverän und fokussiert zu handeln.

1. Die 3 Grundregeln der Deeskalation

1 Die 24-Stunden-Regel (Keine Impuls-Reaktionen)

Antworte auf provokante Nachrichten oder Vorwürfe niemals sofort aus dem Affekt heraus. Nimm dir Zeit zum Durchatmen. Schreib deine erste Reaktion auf ein Schmierblatt, lösche sie wieder und antworte erst, wenn der Puls gesunken ist. Ausnahme: Reine organisatorische Notfälle.

2 Fakten statt Emotionen (BIFF-Prinzip)

Halte deine schriftliche Kommunikation strikt nach dem **BIFF-Prinzip**:

- ✓ **B**rief (Kurz & bündig)
- ✓ **I**nformative (Sachlich und informativ)
- ✓ **F**riendly (Höflich und neutral im Ton)
- ✓ **F**irm (Klar auf den Punkt gebracht, ohne offene Diskussions-Schlupflöcher)

3 Fokus immer auf das Kindeswohl richten

Lass dich nicht auf Nebenkriegsschauplätze über die Paarebene ein. Frage dich bei jedem Satz: „*Dient das der Beziehung zu meinem Kind oder dient das nur meiner Rechtfertigung?*“ Wenn es nur der Rechtfertigung dient: weglassen.

2. Konkrete Formulierungshilfen (Skripte)

Nutze diese Textbausteine, um festgefahrene oder emotionale Chats sofort zu deeskalieren:

Szenario 1: Vorwurf der Unzuverlässigkeit / Beschuldigungen

Reaktion: „Ich habe deine Nachricht gelesen. Mir ist ein ruhiger Austausch im Sinne von [Name des Kindes] wichtig. Lass uns die Übergabe wie vereinbart am [Tag] um [Uhrzeit] durchführen.“

Szenario 2: Absage oder Verschiebung des Umgangs

Reaktion: „Ich bedauere, dass der Termin am [Datum] nicht klappt. Ich schlage als Ersatztermin [Datum, Uhrzeit] oder [Datum, Uhrzeit] vor. Bitte gib mir bis morgen 18:00 Uhr Bescheid, welcher Termin passt.“

3. Checkliste für die Übergabe & Umgangstage

- ✓ **Pünktlichkeit & Verlässlichkeit:** Erscheine stets pünktlich an vereinbarten Übergabeorten.
- ✓ **Freundliche Begrüßung:** Halte die Übergabe kurz, ruhig und freundlich. Keine Beziehungsgespräche an der Haustür!
- ✓ **Fokus auf Exklusivzeit:** Nutze die Zeit mit deinem Kind aktiv. Es braucht deine volle Aufmerksamkeit und Stabilität, keine teuren Geschenke.
- ✓ **Dokumentation führen:** Führe ein sachliches Umgangstagebuch (Umgangszeiten, Absagen, Besonderheiten) — ohne emotionale Kommentare.

Wichtiger Schutzhinweis

Vermeide es unter allen Umständen, Konflikte vor den Augen oder Ohren deines Kindes auszutragen. Dein Kind liebt beide Elternteile. Gib ihm die Erlaubnis, auch die Mutter zu lieben, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen.

Über Kontakt zum Kind

Dieser Leitfaden ist Teil der digitalen Ressourcen von **kontakt-zum-kind.de**. Wir unterstützen Väter nach der Trennung dabei, rechtlich informiert, emotional stabil und verlässlicher Fels für ihr Kind zu bleiben.

Autor & Mentor: Tino Hähnel — *Kontakt zum Kind*