

ALLE KINDER,**FERTIG, LOS!****PODCAST**

Wieso dieses Interview?

Trennung und Scheidung sind Themen, die viele Familien betreffen, aber oft tabuisiert werden. In dieser Folge spreche ich mit Daniela Davidovits darüber, wie Eltern diesen Umbruch möglichst respektvoll und kindgerecht gestalten können. Daniela war viele Jahre Journalistin, arbeitet heute als psychosoziale Beraterin und hat gerade ihr Buch „Scheidung, aber richtig“ im Linde Verlag veröffentlicht. Wir reden über Kommunikation, Stabilität, Loyalitätskonflikte und darüber, warum Bewegung in dieser Zeit eine unterschätzte Ressource sein kann.

[Jetzt abonnieren!](#)

Scheidung, aber richtig: Wie Trennung gelingt und warum Bewegung hilft – im Gespräch mit Daniela Davidovits

Jetzt anhören >

In dieser Folge erfährst du:

- welche Fragen Eltern in Trennungssituationen am häufigsten beschäftigen
- warum Kommunikation mit den Kindern so entscheidend ist und welche Kernbotschaften immer vorkommen sollten
- weshalb Kinder nicht nur unter der Trennung leiden, sondern oft schon lange davor unter Dauer-Konflikten
- was Kinder wirklich belastet: Loyalitätskonflikte und abwertende Sätze über den anderen Elternteil
- wie Routinen Sicherheit geben, auch wenn es plötzlich zwei Zuhause gibt
- wie Bewegung und gemeinsame Aktivitäten helfen können, Übergänge zu erleichtern und Beziehung neu aufzubauen
- welche drei Sätze Daniela Eltern mitgeben würde, wenn sie alles auf das Wesentliche reduzieren müsste

Folge 10: Scheidung, aber richtig: Wie Trennung gelingt und warum Bewegung hilft – im Gespräch mit Daniela Davidovits

Zentrale Gedanken aus dem Gespräch

- Kinder brauchen in dieser Phase vor allem Verlässlichkeit: klare Abläufe, wiederkehrende Rituale und das Gefühl, dass Mama und Papa weiterhin Eltern bleiben.
- Über den anderen Elternteil schlecht zu reden ist für Kinder extrem belastend. Es bringt sie in einen Loyalitätskonflikt, aus dem sie kaum herauskommen.
- Dankbarkeit kann eine Haltung sein, die hilft, würdevoll zu bleiben: Es gab einmal etwas Gutes. Und aus dieser Beziehung sind Kinder entstanden.
- Bewegung wirkt doppelt: Sie stabilisiert, gibt Routine und schafft Gesprächsanlässe, ohne dass man sich „an den Tisch setzen und reden muss“.

Zitat aus dem Interview

„Bemühe dich um die Beziehung zu deinem Kind. Versuch, dein Zuhause zu einem schönen Ort zu machen. Und schau auch auf dich selbst.“

- Daniela Davidovits

Alltags-/Bewegungstipps in schwierigen Phasen

- **Routinen beibehalten**

Ein Trainingstag, der Spaziergang am Sonntag, das regelmäßige Radfahren: Das ist ein Anker, wenn sonst gerade viel wackelt.

- **In Bewegung kommt man leichter ins Reden**

Spazieren, Wandern, Schwimmen, gemeinsam unterwegs sein. Das Gespräch entsteht oft nebenbei und fühlt sich für Kinder weniger „schwer“ an.

- **Neue gemeinsame Erlebnisse schaffen**

Etwas planen, das aus dem Alltag herausführt (zum Beispiel zelten, eine neue Sportart ausprobieren, etwas Handwerkliches gemeinsam machen). Ein gemeinsames Erfolgserlebnis verbindet.

Buchtipps aus der Folge

- **Daniela Davidovits: „Scheidung, aber richtig“ (Linde Verlag)**

Ein praktischer Ratgeber mit 100 Fragen, die bei Trennung und Scheidung wirklich auftauchen. Mit Fokus auf Kommunikation, Stabilität und kindgerechten Entscheidungen.

- **Mehr zu Daniela und ihrer Arbeit:**

<https://www.davidovits.at>

Ich freue mich, wenn du reinhörst, die Folge teilst und den Podcast abonnierst!

Damit Bewegung wieder ein selbstverständlicher Teil von Kindheit wird.

Ab 20. Jänner 2026

Auf www.allekinderfertiglos.at und auf allen gängigen Podcast-Plattformen.

Alle Kinder fertig los

1030, Wien

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.

Wenn Du keine E-Mails mehr von mir erhalten möchtest, kannst du dich natürlich jederzeit abmelden:

[Abbestellen](#)

