

## „Kinder im Blick“ – ein Gruppentraining für getrennte Eltern

Seit vielen Jahren ist das Thema Trennung und Scheidung ein Schwerpunkt unserer Beratungsstelle. Das breite Spektrum von Hilfsangeboten, das sich im Laufe der Zeit entwickelt hat ist natürlich auch ein Spiegelbild der vielen Gesichter, mit der die Trennungsnot daherkommt – Trennungsberatung in ihren unterschiedlichen Formen und Settings als institutionelle Antwort auf die Komplexität der Notlagen von Trennungsfamilien: Einzelberatung von getrennten Müttern und Vätern, (Eltern)Paarberatung, Mediation, begleiteter Umgang, konfliktregulierende Beratung und angeordnete Beratung sind längst etablierte Hilfe-Angebote für Trennungsfamilien.

Im Mai 2015 haben wir zum ersten Mal einen „Kinder-im-Blick“-Kurs (KiB) für Eltern nach Trennung und Scheidung angeboten. Seitdem bieten wir jedes Jahr einen Frühlings,- und einen Herbstkurs an.

### Einige grundsätzliche Gedanken zu Trennung als Hintergrund für den KiB-Kurs

Eine Trennung, von einem oder von beiden als „Lösung aller Probleme“ erhofft und entschieden führt nicht automatisch zu einer Entspannung. Trennung heißt vielmehr, vor einem riesigen Berg zu stehen. Über dem Massiv aus „ur-alten“ (Paar)Problemen türmen sich neue Fragen. Die im Zusammenleben schmerzhaft erlebten Differenzen lösen sich mit der Trennung nicht einfach in Luft auf. Die alten Verletzungen verheilen oft nicht so schnell, wie Mann/Frau sich das gedacht hat und „giftige“, immer noch gefährlich strahlende Erinnerungen lassen sich nicht gefahrlos und sicher endlagern.

Zu den Altlasten kommen mit der (räumlichen) Trennung neue Aufgaben und Sorgen: Finanzielle Belastungen, das (kleine) Kind, das die Trennung der Eltern nicht versteht und „Probleme macht“, das unbegreifliche Wechseln zwischen der Mama,- und der Papa-Welt, schwierige oder gar feindselige Begegnungen der Großen bei der Übergabe der Kinder, strittige Betreuungszeiten, endlose Positionskämpfe in Erziehungsfragen oft als Stellvertreter für den alten Paarkonflikt, das Auftauchen neuer Partner und deren diffizile Rolle und vieles andere mehr sorgen für jede Menge neuen Zündstoff.

Der Begriff Trennung ist so gesehen für sehr viele Trennungseltern weniger ein Synonym für Entspannung sondern eher für hochdosierten Stress. **Trennung = Stress**, gepaart mit dem ganz normalen Alltagsstress fordert Kraft, Zeit und Nerven - häufig zu Lasten der Kinder, doch ebenso häufig auch auf Kosten des eigenen Wohlbefindens.

Helmut Figdor, ein renommierter Trennungsforscher und -praktiker hat den existentiellen Charakter von Trennungen in dem folgenden Trennungsparadoxon zugespitzt: *„Nie brauchen Eltern autonomere, unabhängigere, stabilere, unkompliziertere Kinder als in dieser Phase des eigenen heftigen Schmerzes und ihrer Auseinandersetzung mit ihrer Trennung. Und nie brauchen Kinder liebevollere, geduldigere, aufmerksamere Eltern als in der Trennungszeit“.*

Angesichts dieser besonderen wechselseitigen Bedürftigkeit von Eltern und Kindern in der harten Trennungsrealität wird die **Eltern-Kind-Beziehung** auf eine überaus harte Probe gestellt. Es ist eine der bedrückendsten Erkenntnisse in der Trennungsberatung, dass auch gute Mütter und gute Väter in den Zeiten der Trennungsnot häufig die besondere Bedürfnislage ihre Kinder nicht mehr angemessen wahrnehmen – im Strudel der Trennung geraten die Kinder schnell aus dem Blick.

Als größtes Belastungsrisiko für Kinder gelten mit Recht „heiße“ **Eskalationssituationen** zwischen den Eltern in Anwesenheit des Kindes. Wo die Nerven blank liegen, genügt ein „falsches“ Wort, ein „falscher“ Blick als Auslöser eines riskanten Hochschaukelns. Auch mit der Trennung sind solche eskalierenden Risikoszenen nicht aus der Welt. Sie schädigen die Kinder auf vielfältige Weise. Die plötzliche Verwandlung der Eltern in „Monster“ in solchen Eskalationen macht nicht nur kleineren Kindern Angst. Wo der blanke Hass herrscht, die Eltern blind vor Wut sind, ist ihre emotionale Sicherheit bedroht. Diese vehementen Auseinandersetzungen sind auch deshalb so belastend, weil ihnen kein sichtbares versöhnliches Ende folgt. Rechthaberische Positionskämpfe bringen die Kinder in die Zwickmühle von Loyalitätskonflikten. Auch die Autorität der Eltern leidet. Ihre Vorbild,-

und Führungsrolle wird geschwächt. Kurzum, „heiße“ Konflikte jener beiden, die das Kind am meisten liebt und braucht sind Gift für die Entwicklung der Kinder.

Der generelle Zusammenhang von „heißen“ Konflikten und Stress ist offensichtlich. Eskalierende Situationen stressen ungemein, und wenn wir gestresst sind, reagieren wir reizbarer und sind anfälliger für Konflikte – ein Teufelskreis. Für Trennungseltern, die in diesem Teufelskreis gefangen sind wird die immer wieder beschworene Trennung von Paar,- und Elternebene zu einer überfordernden *mission impossible*. Die moralische Kraft, diese durchaus wichtige Unterscheidung durchzuhalten ist im „Eifer des Gefechts“ schnell aufgezehrt.

### **Wie ist „Kinder-im-Blick“ gedacht? Welche Ziele und Hoffnungen sind mit KiB verbunden?**

Das in Kooperation von Forschern und Praktikern (Uni München und Familiennotruf München) entwickelte Gruppentraining für getrennt lebende Eltern schließt an das gerade skizzierte Bild der Trennung mit den genannten Risiken an. Der Kurs dreht sich an sechs 3-stündigen Terminen folgerichtig um drei grundlegende Fragen:

- Was kann ICH für mich tun, um Stress zu vermeiden und abzubauen? *Wie kann ich gut für mich selbst sorgen?*
- Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und ihm in seiner Trennungsnot besser helfen?
- Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil besser gestalten? Was kann ich in „heißen“ Eskalationssituationen tun oder unterlassen und damit zu einer Verbesserung des Eltern-WIR für unser Kind beitragen

Das Training ist so konzipiert, dass in einer KiB-Gruppe jeweils nur ein Elternteil teilnimmt. Idealerweise sollte der andere Elternteil an einem parallel laufenden KiB-Kurs teilnehmen. Aus unterschiedlichen Gründen lässt sich das jedoch nicht so leicht realisieren. Wir haben den Ausweg gefunden, dass der andere Elternteil den Folge-Kurs besuchen kann. In einer KiB-Gruppe finden sich Väter und Mütter. Wir achten sehr auf eine möglichst paritätische Verteilung. Die Stimmen von Vätern und Müttern sollen gleichermaßen zur Geltung kommen.

KiB ist gedacht als Lern-Ort für Trennungs-Eltern. Es geht darum, typische Konfliktmuster und Fallen in der Kommunikation besser zu verstehen. Demonstrationen der Trainer, wie z.B. in der folgenden typischen Eskalationsszene wird zum Ausgangspunkt für konkrete Vorschläge, was Mann/Frau in Eskalationssituationen anders machen kann.

Mutter ruft Vater an: „Du, ich hab ein Problem mit dem nächsten Wochenende. Miri ist zu einem Geburtstag eingeladen und kann daher nicht kommen.“

Vater: Das ist ja mal wieder das Übliche! Irgendein Geburtstag findet sich wohl immer, damit unsere Verabredung nicht klappt!“

Mutter: „Was soll das heißen? ich erfinde doch keine Geburtstage“. Willst Du Deinem Kind auch noch die Freundschaften kaputt machen?“ u.s.w.

Der kurze Wortwechsel veranschaulicht das typische Eskalationsmuster, das ganz schnell auf dem direkten Weg in die „Hölle auf Erden“ führt, in der das Kind nicht mehr im Blick ist.

Den Eltern werden im Verlauf des Kurses eine ganze Reihe konkreter **Handwerkszeuge** für einen besseren Umgang mit dem anderen Elternteil, sich selbst und für eine bessere Gestaltung der Beziehung dem Kind an die Hand zu geben. Ganz nach dem Motto Erich Kästners: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ spielt das eigene Tun eine Schlüsselrolle. KiB appelliert an die Willenskraft, die die Voraussetzung für einen Ausstieg aus eingefahrenen Konflikt-Mustern ist. Und immer wieder - in Rollenspielen im Kurs und in den Hausaufgaben – üben, einüben einer „Anderen Reaktion“ als Alternative zum bisherigen Agieren, das nur den Streit befeuert hat.

### **KiB kann aber noch mehr sein – die Gruppe als wirkmächtige Erfahrung**

In den Rückmeldung der Teilnehmer zu ihren Erfahrungen zeichnet sich ein spannendes Ranking ab. Die Teilnehmer äußerten sich mehrheitlich lobend über die praktischen Handwerkszeuge und die

Verständlichkeit der zugrundeliegenden Erklärungsmodelle. „Das ... hat mir sehr geholfen.“ Und doch wird eine andere Qualität des Kurses ganz deutlich über dieses „Methodenlob“ gestellt – die Wirksamkeit der Gruppe. Die Erfahrung, nicht allein mit den Problemen der eigenen Trennung dazustehen, sich spiegeln zu können in den Geschichten der anderen Teilnehmer („anderen geht es ja auch so ähnlich“) und andere Männer/Väter und Frauen/Mütter als Modelle aber auch als Reibungsfläche für die (Weiter)Entwicklung einer Haltung in der Gruppe gefunden zu haben, diese Erfahrung scheint für die allermeisten Teilnehmer ungemein hilfreich zu sein.

Auffallend ist auch die immer wiederkehrende Rückmeldung, wie gut es ist, als Mutter in der Gruppe die Perspektive von Vätern mitzubekommen. Diese Erfahrung wird in gleicher Weise von Vätern zum Ausdruck gebracht. „Es ist gut mal die andere Seite zu hören.“

Die Gruppe wird offenbar von vielen Eltern als Ort erlebt, an dem nicht nur die eigenen die Not zur Sprache kommt, sondern auch die der „anderen Seite“ bewusster wird. Für uns, die wir ja in der Trennungsberatung die Rolle des Dritten einnehmen und das harte Aufeinanderprallen und die große, manchmal unüberbrückbare Distanz von Vätern/Männern und Müttern/Frauen tagtäglich erleben war es immer wieder berührend, auf solche Rückmeldungen zu treffen, die ein Mehr-Verstehen der anderen Seite ausdrückten. Während in der schwierigen Trennungsrealität mit dem Ex-Partner die Fähigkeit des Zuhörens der „anderen Seite“ oft völlig zum Erliegen gekommen ist, macht die Gruppensituation dies wieder möglich.

Dabei darf man sich die Gruppe nicht als Runde verständnisvoller Zustimmer und Abnicker („Wackeldackel“) vorstellen, wenn die „andere Seite“ spricht. Für uns war es jedes Mal eine besondere Erfahrung, wenn in den Gruppen ein „Gegenwind“ aufkam, der für „frische Luft“, für eine neue Gedankenrichtung sorgte.

Von Francis Picabia stammt der veränderungsoptimistische Satz, wonach der Kopf des Menschen rund sei, damit die Gedanken ihre Richtung ändern können. Es ist jedoch eine allgemeingültige Erfahrung, dass mit der zunehmenden Eskalation eines Konfliktes die Gedankenräume immer „eckiger“ werden. Und es sind nicht nur die Gedanken, die in chronischen Konflikten zwischen den Wänden hin und herspringen, „in Ecken“ feststecken und letztlich erstarren in einem zum Gefängnis gewordenen engen „eckigen“ Denkraum. Auch das (Mit)Fühlen ist nicht mehr rund. In der gesamten „Innenwelt“ läuft es bei zugespitzten Konflikten alles andere als rund. Statt einer Vielstimmigkeit der Gedanken und einer Vielfalt der Gefühle herrscht der vereinfachende starke kontrastierende Kontrast. Der andere wird in eine „Ecke“ gedrängt: Ich gut – der Andere böse und er / sie ist allein schuld an der ganzen Misere. Es ist aus der Außenperspektive eine befremdende Seelen-Blindheit, die sich in zugespitzten Elternkonflikten breit macht. Im Dauer-Konflikt wird Mann, Frau auch blind für die – von außen gesehen so offensichtlichen eigene Anteile an dem Konfliktmuster, blind für die Notlage des Anderen.

Die Erfahrung, dass eine funktionierende Gruppe alles andere ist als eine „Echohöhle“, in der lediglich die eigene Stimme eine Verstärkung erfährt wie es häufig geschieht in eingeschworenen Systemen geschieht war für uns die eindrücklichste. Dazu abschließend das folgende Beispiel.

Herr L kam an diesem Tag ganz anders als sonst sichtlich aufgekratzt zum KiB-Treffen. Ärger und Empörung platzten regelrecht aus ihm heraus. Was war passiert? Seine 9-jährige Tochter hatte ihm sehr schroff mitgeteilt, dass sie nicht mit ihm in den lange geplanten gemeinsamen Skiurlaub mit einem Freund und dessen Tochter, ihrer besten Freundin fahren wolle beziehungsweise nur zu ihren Bedingungen. Natürlich brachte er den Sinneswandel seiner Tochter mit entsprechenden Einwirkungen seiner Ex-Frau auf die Tochter in Verbindung, doch in diesem Moment war sein ganzer Ärger auf seine Tochter gerichtet. Die Vehemenz ihrer Weigerung, ihr grober Ton und die fordernde Haltung, mit der sie ihm ihre Bedingungen diktiert hatte hatten ihn geschockt. Ihr heftiger Auftritt ihm gegenüber passte so gar nicht zu seinem Bild der innig-positiven Beziehung mit ihr. Er war sichtlich gekränkt.

Für ihn stand sein Vorgehen fest, wenn er am darauf folgenden Wochenende zusammen mit dem Freund und dessen Tochter seine Tochter abholen und diese bei ihrer Weigerung bleiben würde. Aus seiner Sicht verlangte die Situation nach einer klaren eindeutigen Linie. Für ihn war die Zeit reif für pädagogische Konsequenzen. Wenn sie bei ihrem Nein bliebe, dann würde er die Sache „durchziehen“, d.h. die Tochter beim Wort nehmen, nicht mehr auf ihre „Spielchen“ eingehen, nicht mehr „rumdiskutieren“. Sein Plan sah im Fall ihrer Weigerung einen sauberen schnellen Abgang vor ohne eine Szene zu machen. „Dann muss sie halt sehen ...“ Für diese Haltung, so mein Eindruck

erwartete er die Absolution der Gruppe. Es kam jedoch anders. Die Teilnehmer brachten zunächst viel Mitgefühl für ihn in dieser Situation auf: wie kränkend das Auftreten der Tochter mit der Mutter im Hintergrund für ihn gewesen sein müsse, keine Unterstützung durch die Mutter, seine Tochter im Bund mit der Mutter, zwei, die Front gegen ihn machen und er allein auf verlorenem Posten. Mann/frau könne seine Position schon verstehen. Doch plötzlich wurden auch andere Stimmen wach, die Zweifel an seinem harten Konsequenz-Kurs anmeldeten.

Ein Vater meldete sich zu Wort, der sich - gestählt durch seine jahrelangen Erfahrungen in einem erbittert geführten Elternstreit - in der Gruppe den Ruf eines konsequenten Hard-Liners „erarbeitet“ hatte. Überraschenderweise war er es, der jetzt den Blick öffnete mit seinem Bild von der Situation des Mädchens – ein hin und hergerissenes Trennungskind, das da für ihn zwischen den Eltern-Fronten stand und sich nicht mehr anders zu helfen wusste, als sich auf dem Terrain der Mama auf ihre Seite zu schlagen. Erstaunen in der Gruppe über dieses einfühlsame Bild des „Hard-Liners“, viel Zustimmung und noch so manche Ergänzung in derselben Richtung folgte.

Herr L wollte, konnte diese versöhnlichen, um Verständnis für die Innenwelt der Tochter werbenden Stimmen in dem Moment kaum anhören. Er war scheinbar „zu“, „bockte“ regelrecht. Ich hatte Zweifel, ob die Einwände aus der Gruppe bei ihm angekommen waren angesichts seiner festen Entschlossenheit für seinen harten Kurs. Jetzt, wo er doch von der Gruppe nur noch eine Bekräftigung für seinen Plan haben wollte kam dieser für ihn so unerwartete Gegenwind - sogar von der Hard-Liner-Seite.

Im folgenden Treffen berichtete er, dass seine Tochter wider Erwarten mitgefahren sei. Er schrieb dies vor allem dem geduldigen Einwirken jenes Freundes zu, während er sich zurückgehalten habe. (Wohl dem, der so einen Freund hat.) Herr L hatte sich mit seiner offenbar mit seiner harten Tour im Zaum gehalten, war offener geworden für ein „weicheres“ Vorgehen, auch wenn er selber dazu zu diesem Zeitpunkt noch nicht in der Lage war. Das Ski-Wochenende mit der Tochter sei gut gewesen.

Damit ist natürlich nicht alles gut für Herrn L in seiner schwierigen Trennungssituation, aber offensichtlich hatte er eine schwierige Klippe genommen – sicher mit Hilfe des Freundes, vielleicht aber auch mit Hilfe jener Stimmen aus der KiB-Gruppe, die für eine Richtungsänderung im Denken und Fühlen geworben hatten?