



Familie & Erziehung

Beratungszentrum Gifhorn

Oldastr. 32 • 38518 Gifhorn • Tel.: 0 53 71 / 72 47 41
beratungszentrum-gf@awo-bs.de • www.awo-bs.de

Methodische Ansätze in der Trennungsberatung

Carsten Bromann

(veröffentlicht: Jahresbericht 2013)

Trennungsprozesse zu begleiten und Einzelnen, Paaren und Familien zu helfen, dieses schwierige Lebensereignis gut zu bewältigen, ist ein Schwerpunkt in der Beratungsarbeit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Aus der Life-Event-Forschung ist bekannt, dass die Trennung von einem Partner von den meisten Menschen als das zweitschlimmste Lebensereignis wahrgenommen wird, nur noch übertroffen von dem Tod des Lebenspartners.

Trennungsprozesse werden häufig in drei Phasen unterteilt: Koschorke (2003) teilt diese Phasen folgendermaßen ein:

Phase I: Trennendes zwischen einem Paar tritt deutlich hervor

Phase II: Ambivalenzphase: Die Einzelnen oder das Paar gemeinsam schwanken zwischen Trennung und Neuanfang in der Beziehung

Phase III: Entscheidung für die Trennung

In diesen Phasen kommen Einzelne oder Paare gemeinsam zur Beratung und suchen Unterstützung. Im Beratungszentrum Gifhorn wurde die Auftretenshäufigkeit der Einzel- und Paarberatungen in den einzelnen Phasen 2006 genauer untersucht (vgl. Fachartikel Trennungsberatung in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung auf der Homepage des AWO-Beratungszentrums Gifhorn).

In diesem Aufsatz werden die methodischen Ansätze der Trennungsberatung in den Phasen II und III beschrieben, da sie in der Beratung am häufigsten vorkommen:

I. Trennungsberatung in der Ambivalenzphase

Die Ambivalenzphase in der Paarbeziehung ist dadurch gekennzeichnet, dass einer der Partner oder auch beide sehr unzufrieden mit der Partnerschaft sind und sich mit der Möglichkeit einer Trennung auseinandersetzen. Manchmal werden diese Prozesse durch eine Krise in der Partnerschaft, z.B. dadurch ausgelöst, dass sich ein Partner in eine dritte Person verliebt.

Klienten in dieser Phase benötigen in der Beratung eine Unterstützung darin, zu verstehen, was sie innerlich bewegt und wie sie sich entscheiden sollen.

Methodisch kann man Klienten in diesen Ambivalenzkonflikten auf drei Ebenen unterstützen:

1. Techniken der Standortbestimmung

Durch diese Übungen sollen die Klienten ein klares Bewusstsein darüber bekommen, wie sie zu der Frage einer möglichen Trennung stehen:

Beratungsübung: Skalierungsübung: Auf dem Boden liegt ein Seil mit dem jeweiligen Ende „Gehen“ und „Bleiben“. Die Klienten stellen sich auf dieser Skala auf, je nachdem zu welchem Pol sie tendieren. Die Übung kann sehr gut mit Paaren gemeinsam durchgeführt werden. Dabei kann man die Paare auffordern, ihre Vermutungen zu äußern, wo ihr Partner sich aufstellen wird, bevor er dies tut.

Beratungsübung: Von wem oder von was will ich mich trennen?: Klienten werden aufgefordert, ihre inneren Prozesse nach folgenden Kriterien zu sortieren:

- Trennungsabsicht - Veränderungswünsche
- Distanzierungswünsche – Entlastungswünsche

2. Techniken der Bestandsaufnahme

Bei Techniken der Bestandsaufnahme werden Klienten darin unterstützt, genau zu benennen, wie sie ihre Beziehung bewerten und wo genau sich Veränderungs- und Klärungsbedarfe ergeben.

Beratungsübung: Museum der Verletzungen: Die Klienten schreiben alle wichtigen Verletzungen, die sie in der Partnerschaft erlebt haben auf Karten. Danach sortieren sie die

Karten in drei Körbe. Zum einen in den Korb „Da kann ich großzügig sein“, zum anderen in einen Korb mit der Überschrift „Das muss geklärt werden“ und zum Dritten in den Korb „Das sind Verletzungen, die von früher herkommen“. Bei dieser Übung lernen Klienten genau ihre Verletzungen zu differenzieren.

Beratungsübung: Skulpturarbeit „Wie stehen wir zueinander?“. Bei dieser Übung stellen die Klienten sich und ihren Partner in einer Skulptur im Raum dar, so als wären beide ein Bildhauerkunstwerk. Danach bekommen die Figuren einen Namen und es wird erörtert, wie die einzelnen sich fühlen, worin die Spannungen in dem Bild bestehen und in welche Richtung Veränderungen passieren müssten, damit es beiden besser geht.

3. Techniken der Entscheidungsfindung

Vielen Klienten in der Ambivalenzphase fällt es sehr schwer, eine eindeutige Entscheidung zu treffen. Dabei können folgende Übungen hilfreich sein, damit ein klares und eindeutiges Gefühl darüber entsteht, wie die Entscheidung aussehen soll.

Beratungsübung: Lebensflussarbeit: Die gemeinsame Paargeschichte wird mit zwei Bändern auf den Boden gelegt. Wichtige gemeinsame Stationen werden markiert und benannt. Danach werden zwei verschiedene Szenarien entworfen: Wie würde der Lebensweg verlaufen, wenn man sich trennt und wie würde der Weg gemeinsam weitergehen? Nun gehen die Partner diesen Lebensweg möglichst mit geschlossenen Augen ab, wobei der Berater die Lebensgeschichte möglichst markant erzählt. An der Weggabelung, können nun zwei Wege nacheinander ausprobiert werden. Danach werden die Klienten nach ihren jeweiligen Gefühlen gefragt und es entsteht häufig ein klareres Gefühl darüber, welchen die Klienten gehen wollen.

II. Trennungsberatung in der Nachentscheidungsphase

Einzelberatungsbedarf nach einer Trennung haben insbesondere die „Trennungspassiven“ (Verlassenen), die ohne dass sie die Trennung forciert haben, eine Trennung erlebt haben. In diesen Beratungen tauchen häufig folgende Aspekte der Trennungsverarbeitung auf, die beraterisch begleitet werden:

1. Verleugnungen achtsam begleiten, indem die Klienten vorsichtig mit der Realität, dass sich ihr Partner von ihnen getrennt hat, konfrontiert werden, denn viele wollen diese Tatsache eine längere Zeit nicht wahrhaben.

2. Aufbrechende Emotionen begleiten: Starke und schwankende Gefühle bewegen Menschen in Trennungen. Dazu gehören Gefühle von Wut, Schuldgefühle, Verlassenheitsgefühle oder Existenzsorgen. In der Beratung ist es wichtig, alle Gefühle zu entdecken und einen guten Umgang damit zu entwickeln.

Beratungsübung: Erstellen eines Erste-Hilfe-Koffers: In einer Kiste werden symbolisch Dinge gelagert, die einem helfen, ein starkes Gefühl des Verlassen-Seins zu überwinden, z.B. eine Kinokarte, eine Telefonnummer eines lieben Menschen, 20,00 € zur Anschaffung von etwas Schönerem für die Wohnung.

3. Depressive Entwicklungen beachten: Einige Klienten entwickeln depressive Phasen, die unterschiedlich stark ausgeprägt sein können. Das Ausmaß dieser Entwicklungen sollte in der Beratung im Blick behalten werden, um möglicherweise weitergehende Hilfen einzuleiten.

4. Trauerarbeit fördern ist eine Kernaufgabe der Trennungsberatung. Nach der Anerkennung der Unausweichlichkeit der Trennung, den ersten starken Gefühlen häufig von Ärger und Wut, tauchen die dahinterliegenden Trauergefühle auf, die in der Beratung zugelassen werden sollten, damit ein Weg zu einem Neuanfang gelingen kann.

Beratungsübung: Abschiedsbrief schreiben: Am Ende eines gelungenen Trauerprozesses, kann es hilfreich sein, seinem Partner einen Abschiedsbrief zu schreiben, in dem man die schönen Dinge, die man erlebt hat würdigt, seinen eigenen Anteil am Scheitern der Beziehung übernimmt und sich gleichzeitig verabschiedet. Das Schreiben eines solchen Abschiedsbriefes ohne Anklagen, Jammern und Grollen ist ein gutes Anzeichen für einen guten Abschluss eines Trauerprozesses.

5. Ressourcen aktivieren: Ein Beratungsfokus besteht darin, Klienten anzuregen, ihre bestehenden Potenziale an sozialen Kontakten, an persönlichen Interessen oder an beruflichen Perspektiven nicht aus dem Blick zu verlieren, sondern diese Potenziale zu nutzen oder manchmal neu zu entdecken.

6. Selbstwert stärken: Häufig fühlen sich Menschen, die verlassen wurden in ihrem Selbstwert sehr verletzt. Dazu kann es hilfreich sein, wenn die Berater die Klienten auffordern, ihre eigenen Stärken zu entdecken, sich an positive Erfahrungen oder Rückmeldungen zu erinnern oder sich aktuell ein positives Feedback einzuholen.

Beratungsübung: Schatzkiste: Anlegen einer kleinen Schatzkiste, in der auf kleinen Zetteln positive Eigenschaften, Erfolge und positive Rückmeldungen von anderen Menschen aufgeschrieben werden.

Paarberatungen in der Nachentscheidungsphase dienen dazu, dass sich die beiden gut voneinander verabschieden können. Abschiedsrituale werden manchmal in Beratungen durchgeführt, bei denen die beiden Partner ihre gemeinsame Zeit noch einmal würdigen und wertschätzend all das sagen, was sie noch loswerden müssen ohne dabei erneut in eine gegenseitige Vorhaltungsspirale zu geraten. Hilfreich kann es sein, zu verabreden, wie zukünftig der Kontakt aussehen soll.

In Paarberatungen in der Nachentscheidungsphase wird außerdem häufig darüber gesprochen, wie mit den Kindern über die Trennung gesprochen werden soll und wie der Umgang und die Ausgestaltung des Umgangs- und Sorgerechts aussehen soll.

Literatur:

Hötker-Ponath, Gisela (2009) – „Trennung und Scheidung – Prozessbegleitende Interventionen in Beratung und Therapie“; Klett-Cotta; Stuttgart

Koschorke, Martin (2003) „Trennung oder Neubeginn – Konzepte und Methoden der Paarberatung beim Thema Trennung“; Fokus Beratung; S. 85-98

Weber, Roland (2010) „Gehen oder Bleiben – Entscheidungshilfe für Paare“; Klett-Cotta; Stuttgart