

Elternkurs „Kinder bei Trennungen begleiten“

Für Kinder sind Trennungen ihrer Eltern ein kritisches Lebensereignis, das eine verständnisvolle Begleitung erforderlich macht. Beide leiblichen Eltern sind in besonderer Weise gefordert, ihren Kindern in diesem emotionalen Trennungs- und Trauerprozess zur Seite zu stehen und ihnen zu helfen, diese Situation gut zu bewältigen.

Diese Begleitung von kindlichen Emotionsprozessen fällt vielen Eltern nicht leicht, da sie selbst sehr stark in den Trennungsprozess involviert sind und emotional ihren Kindern nicht immer voll zur Verfügung stehen können. Viele Eltern hoffen, dass ihre Kinder keine emotionalen Reaktionen zeigen, da die Eltern, insbesondere die Eltern, von denen die Trennung ausging, hoffen, dass die Trennung für die Kinder ebenso wie für sie eine neue Entwicklungschance bietet. Sie selbst erleben die Trennung oft im Gegensatz zu ihren Kindern als „Befreiung aus einem unerträglichen Zustand“.

Obwohl die leiblichen Eltern sehr stark in einen eigenen Prozess verstrickt sind, sind sie für ihre Kinder die wichtigsten Begleitpersonen im kindlichen Trauerprozess über das Ende der Familie. Die Kinder wollen und brauchen von ihren Eltern Antworten auf wichtige Fragen des zukünftigen Zusammenlebens. Sie brauchen ein Gegenüber, das es ihnen ermöglicht, ihre Gefühle von Bedürftigkeit und Traurigkeit aber auch von Wut und Ärger auszudrücken und sie möchten erfahren, dass die Eltern diese Gefühle aushalten und mittragen.

Auf Grund der beschriebenen Wichtigkeit der Trennungsbegleitung der Kinder durch ihre Eltern ist die Bedeutsamkeit eines Elternkurses, bei dem Eltern Anregungen und gegenseitige Unterstützung bei diesem schwierigen Prozess bekommen, offenkundig.

Der Elternkurs „Kinder bei Trennungen begleiten“ des ZEF ist darauf ausgerichtet, Eltern in die Lage zu bringen, sich in die Sichtweise ihrer Kinder einzufühlen und ihnen zu helfen, einen Trauer- und Abschiedsprozess des Zusammenlebens ihrer Familie zu ermöglichen. Der Kurs umfasst 6 Treffen zu je 2 Stunden und kann von 8 bis 10 Eltern besucht werden. Nach einem intensiven Kennenlernen werden den Eltern mit Hilfe von Impulsvorträgen, Übungen, Reflexionsrunden und Rollenspielen verschiedene Aspekte, die beim Umgang mit ihren Kindern wichtig sind, vorgestellt. Die Eltern können darüber hinaus aber auch eigene Fragen und Themen einbringen, die situativ aufgegriffen werden.

Im Folgenden werden einzelne Elemente des Kurses beschrieben:

Thema	Umsetzung
Trennungsphasen	<p>Die Eltern sollen auf einem Blatt für jedes Familienmitglied einschätzen, wo der Jeweilige im Trennungsprozess steht. Dadurch wird den Eltern oft deutlich, dass ihr eigener Trennungsprozess schon viel weiter fortgeschritten ist als der ihrer Kinder und eventuell auch der ihrer Expartner.</p> <p>Daraus wird ersichtlich, dass sehr unterschiedliche Bedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder nebeneinander stehen. Die Eltern wollen vielleicht (endlich) ein neues Leben anfangen, während die Kinder viel Geborgenheit und Schutz brauchen.</p> <p>Von der Phase des Trauerprozesses, in dem Kinder sich befinden, ist es abhängig, welche Form der Unterstützung sie benötigen.</p>

Thema	Umsetzung
Verhalten von Kindern bei Trennungen	<p>Mit den Eltern werden für sie schwierige Verhaltensweisen von Kindern bei Trennungen herausgearbeitet (z.B. Wut und Aggression, ständiges Weinen, Gefühllosigkeit).</p> <p>Dann wird mit den Eltern nach dem Modell „Probleme von Kindern sind Lösungen für dahinter liegende emotionale Schwierigkeiten“ für jeden Fall versucht herauszuarbeiten, wofür das „schwierige Verhalten der Kinder“ eine Lösung ist und wie sie ihrem Kind dabei helfen können, anders mit dieser Schwierigkeit umgehen zu können.</p> <p>Bsp.: Manche Kinder wirken gefühllos, wenn sie von der Trennung erfahren. Der Sinn dieser Gefühllosigkeit kann darin bestehen, dass das Kind starke Gefühle erlebt, vor denen es sich aber fürchtet,</p>

	weil es nicht weiß, wie es damit umgehen soll. Der Sinn könnte aber auch darin bestehen, dass das Kind seine Eltern schützen will. Diesen Kindern müssen die Eltern Möglichkeiten bieten, ihre Gefühle offener ausdrücken zu können.
--	--

Thema	Umsetzung
Kooperative vs. parallele Elternschaft	<p>Beide Eltern müssen nach einer Trennung als Paar eine neue Form der Elternschaft miteinander entwickeln. Dabei gibt es zwei Formen, wie sie dies tun können. Bei einer kooperativen Elternschaft erarbeiten sich beide Eltern einen ähnlichen Umgang mit ihrem Kind, so dass die Lebenswelten bei Mama und Papa sich für das Kind ähneln. Bei der parallelen Elternschaft verzichten die Eltern auf die gegenseitige Abstimmung und gestalten die Erziehung jeweils nach ihren eigenen Haltungen. Sie lassen beide „Erziehungswelten“ nebeneinander bestehen. Für beide Formen gibt es Vor- und Nachteile. Die kooperative Elternschaft wird von den meisten Eltern als ideal angesehen. Das Gelingen einer kooperativen Elternschaft setzt allerdings eine hohe Kooperationsfähigkeit beider Eltern voraus.</p> <p>Im Kurs werden die Eltern angehalten, sich für eines der beiden Modelle zu entscheiden.</p>

Thema	Umsetzung
Emotionscoaching bei Kindern	<p>Mit den Eltern wird durch Rollenspiele erarbeitet, wie sie ihr Kind konkret bei emotionalen Prozessen begleiten können.</p> <p>Zum Beispiel wird die Frage bearbeitet, was Eltern tun können, wenn ihr Kind ihnen weinend von Schwierigkeiten beim getrennten Elternteil erzählt.</p>

Thema	Umsetzung
De-Eskalation elterlicher Kommunikation	Mit Hilfe eines Kommunikationsmodells (4 Seiten einer Nachricht) wird den Eltern verdeutlicht, warum eine Kommunikation mit dem getrennten Elternteil misslingen kann und was sie tun können, damit ein Gespräch nicht eskaliert. Die Deeskalationsstrategien werden durch Rollenspiele eingeübt.

Weitere Themen die im Elternkurs angesprochen werden:

- Welches Betreuungsmodell passt zu welchem Alter der Kinder?
- Worauf ist zu achten, wenn neue Partner ins Leben der Kinder kommen?
- Welche Chancen für Kinder und Eltern liegen in einer Trennung?

Die Auswertung des Elternkurses hat ergeben, dass die meisten Eltern hoch zufrieden waren, dass sie in dieser für sie so emotional anstrengenden Situation einer Trennung und dem großen Bedürfnis, gut für ihre Kinder sorgen zu wollen sehr stark von dem Angebot einer themenorientierten Gruppe profitiert haben. Sie haben sich gut unterstützt gefühlt und sind sicherer im Umgang mit ihren Kindern geworden.

Für den Kurs verwendete Literatur:

- Bröning, S. (2009) „Kinder im Blick“ ,Waxmann, Münster
- Fthenakis, W. u.a. (2008) „Die Familie nach der Familie“, Beck, München
- Hötter-Ponath, G. (2009) „Trennung und Scheidung – Prozessbegleitende Interventionen in Beratung und Therapie“, Klett-Cotta, Stuttgart
- Jaede, W. (2006) „Was Scheidungskindern Schutz gibt“, Herder, Freiburg
- Jaede, W. (2007) „Kinder für die Krise stärken“, Herder, Freiburg