

Leseprobe aus Strobach und Pinkl,
Scheidungskindern helfen, ISBN 978-3-7799-3172-0
© 2021 Beltz Juventa in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-3172-0](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-3172-0)

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Bestimmt kennen Sie die Geschichte von dem 95-jährigen Ehepaar, das zu Gericht kommt, um sich scheiden zu lassen. „Aber, liebe Leute, in Ihrem Alter! Die paar Jahre werden sie doch auch noch miteinander auskommen können!“, wirft der Richter fast schmunzelnd ein. Doch die beiden meinen nur einstimmig: „Ja, lieber Herr Rat, wir wollten halt unseren Kindern durch die Scheidung keinen Schaden zufügen und haben deshalb gewartet, bis alle Kinder gestorben sind!“

Die Meinungen der Psychologinnen und Psychologen über Dauerfolgen bei Scheidungskindern gehen auseinander. So schmerzhaft eine Trennung für Kinder sein kann, so schmerzhaft kann auch die tägliche konfliktreiche Auseinandersetzung der Eltern sein. Die Entscheidung für oder gegen eine Trennung können nur die betroffenen Eltern für sich alleine auf der Paarebene fällen.

Basierend auf meinen langjährigen Erfahrungen in der Arbeit mit geschiedenen Elternteilen, wie auch mit Kindern aus Eineltern-, Stief- und Patchworkfamilien, habe ich im Laufe der Jahre eine Fülle an hilfreichen Übungen und Materialien gesammelt. Zusammengestellt in dem vorliegenden Buch, hoffe ich damit, Eltern wie auch Pädagogen*innen aus den Bereichen Schule, Kindergarten und Freizeit eine Entlastung anbieten zu können und Möglichkeiten und Wege aufzuzeigen, mit denen das Thema Scheidung/Trennung ein wenig aufgearbeitet werden kann; der Großteil liegt natürlich daran, wie die Eltern auch nach einer Trennung miteinander umgehen und wie gut beide Elternteile ihren Kindern erhalten bleiben.

Alle Übungen sind in sich abgeschlossen; der Zeitaufwand ist nie genau im Voraus abzusehen, da er davon abhängt, mit wie vielen Kindern Sie arbeiten, wie sehr diese auf ein Thema einsteigen und wie viel Raum für Gespräche Sie ihnen lassen. Mehr als eine Stunde werden Sie allerdings nicht benötigen, weshalb sich manche Übungen für Unterrichts-

stunden genauso eignen wie für eine Freizeitgruppe in der Pfarre, im Hort, bei den Pfadfindern, in der Kita oder wo auch immer. Auch wenn nie alle Kinder persönlich betroffen sein werden, lernen sie so, Verständnis für manche schwer nachvollziehbaren Verhaltensweisen ihrer Kameradinnen und Kameraden aus Scheidungsfamilien zu entwickeln, und bekommen Anregungen, wie sie ihnen helfen können!

Das Buch soll:

1. Hintergrundwissen vermitteln, was in Scheidungskindern vorgehen kann,
2. aufzeigen, was Scheidungskinder brauchen,
3. eine Fülle an praktischen Übungen anbieten, wie verschiedenen typischen Verhaltensweisen begegnet werden kann.

In diesem Sinne hoffe ich, dass möglichst viele direkt (Eltern) und indirekt (Erzieher*innen, Lehrer*innen, Freizeitpädagogen*innen) Betroffene die Angebote dieses Buches nutzen!

Susanne Strobach

Wien, im September 2010

”

Wir alle wollen geliebt werden

Wir alle wollen geliebt werden.

Werden wir nicht geliebt,

wollen wir bewundert werden.

Werden wir nicht bewundert,

wollen wir gefürchtet werden.

Werden wir nicht gefürchtet,

wollen wir gehasst und missachtet werden.

*Wir wollen ein Gefühl in unseren Mitmenschen auslösen,
ganz gleich, um welches es sich dabei auch handeln mag.*

Die Seele zittert vor der Leere

und sucht den Kontakt um jeden Preis.

(Hjalmar Söderberg (1869–1941), einer der berühmtesten und meistgelesenen schwedischen Schriftsteller des beginnenden 20. Jahrhunderts)

Vorwort zur 4. Auflage

Liebe Leserinnen und Leser,

Neunzehn Jahre sind seit dem Erscheinen dieses Buches vergangen und – ich gestehe, zu meiner Überraschung und großen Freude: Es hat sich als Standardwerk etabliert, das nun bereits in der 4. Auflage vor Ihnen liegt. Dafür einfach nur *Danke!*

In den vergangenen fast zwei Jahrzehnten hat ein Bereich im europäischen Raum Einzug gehalten, der aus meinem Leben und damit dem meiner Klientinnen und Klienten nicht mehr wegzudenken ist: *Achtsamkeit*.

Gerade im Kontext von Trennung und Scheidung leisten Haltungen wie Präsenz, Mitgefühl, Vertrauen, Nicht-Erzwingen, Nicht-Urteilen, Loslassen, Geduld, Anfängergeist und ja, auch Dankbarkeit und Großzügigkeit, einen unverzichtbaren Beitrag.

Umso mehr freut es mich, dass ich für diese Neuauflage Claudia Pinkl als Co-Autorin und Jörg Mangold, um das Thema Vater- bzw. Elternsein mit dem sanften Licht der Achtsamkeit zu beleuchten, gewinnen konnte.

Möge dieses Buch alle Eltern erreichen, die ihren Kindern die Trennung/Scheidung so unbeschwert wie möglich gestalten wollen.

Mögen die Impulse aus diesem Buch Oma, Opa, Tante, Onkel, Paten und andere engagierte Familienmitglieder inspirieren, neutrale und für alle Betroffenen verständnis- und liebevolle Begleiter*innen zu sein.

Mögen Pädagoginnen und Pädagogen Anregungen für die Arbeit mit Kindern finden, um Kindern, die gerade leiden, hilfreiche Wegbegleitung zu sein, und bei den anderen Mitgefühl und Verständnis zu wecken.

Mögen alle Familien heilsame Wege durch Trennung und Scheidung finden.

Susanne Strobach

Wien, im Februar 2021

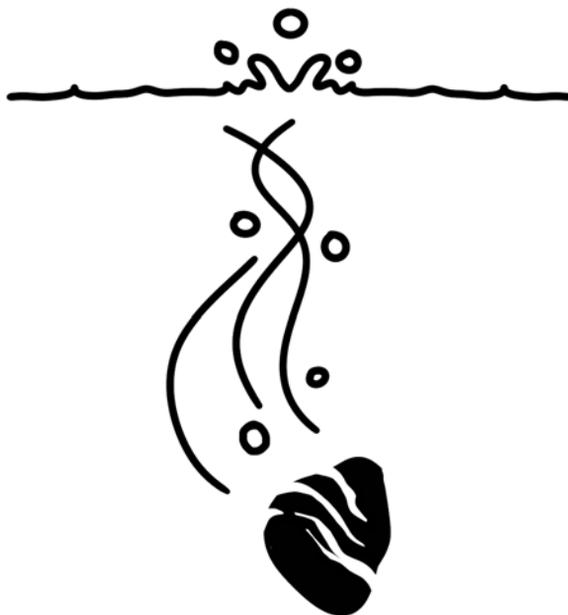
” *Sorgen versenken*

Es einfach loslassen

Sorgen können unser Leben zur Hölle machen. Nehmen uns gefangen. Machen uns handlungsunfähig. Manche Situationen oder unangenehme Momente können wir einfach nicht beeinflussen. Nicht verändern. Nicht einmal mit viel Anstrengung. Nehmen wir sie einfach an – diese Situationen. Weil sie eben da sind. Und werden wir uns bewusst, dass auch diese vorübergehen. Schmeißen wir sie wie einen Stein in einen See und schauen wir ihnen beim Untergehen zu, während wir uns bewusst am Seeufer wahrnehmen.

Erkennen, Annehmen und Loslassen.

Claudia Pinkl



Inhalt

Vorwort 5

Vorwort zur 4. Auflage 7

Teil I

Eltern informieren 15

1. Wie erleben Kinder eine Trennung ihrer Eltern? 16
2. Altersspezifische Reaktionen und Hintergründe 21
3. Wie unterstütze ich Kinder bei Trennung/Scheidung der Eltern? 25
4. Altersgemäßer Zugang 27
5. Gründe, warum es Vätern oft schwerfällt, den Kontakt zu ihren Kindern aufrechtzuerhalten 31
6. Es kommt Bewegung in die Trennungssache 35
7. Trauer 40
8. Das Erleben von Verlust 44
9. Achtsamkeit und Resilienz 47
10. Mediation 56

Teil II

Kinder stärken 61

1. Anleitung zum Übungsteil 62
2. Symbolik 65
3. Stärkung von Individualität und Selbstwert 66
 - 3.1 Hintergrund 66
 - 3.2 Intention 68
 - 3.3 Spielerische Integration 69
 - Blühende Zweige der Vergangenheit und der Zukunft 69
 - König*innen-Dusche der lieben Worte 70
 - Hausmusik 71
 - Aufmerksam sein 72

- Das kleine Ich bin ich 73
- Frederick 73
- Weil er nutzlos war 74
- T-Shirt mit Kartoffelstempel bedrucken oder bemalen 75
- 5-Finger-Ich 76
- Mein Name – Ausdruck meiner Persönlichkeit 77
- Dankbarkeit kultivieren 78
- Mobile „ICH“ 80
- Personencollage – Meine vielen Seiten 81
- Eine Handvoll Nüsse 82
- Anleitung 82
- Schattenbild 84
- Kreuzwortname 85
- Vorurteile killen 86
- Gipsmasken 86
- Steckbrief 88
- Paket mit guten Wünschen füllen 89
- Brieffreunde, Brieffreundinnen 90
- Kraftbaum gestalten 91
- Gute Nachrichten über mich 93
- Brosche oder Orden gestalten 94

- 4. Heilsamer Umgang mit Scheidung und Trennung 96
 - 4.1 Hintergrund 96
 - 4.2 Intention 98
 - 4.3 Spielerische Integration 99
 - Beziehungsnetz 99
 - Lauter neue Wörter 100
 - Veränderungsspiel 100
 - Bilder zum Thema „Abschied, Veränderung“ 101
 - Brainstorming 102
 - Impulsplakate 103
 - Werbekampagne 103
 - Tagebuch schreiben 104
 - Kreatives Schreiben 105
 - Märchen erfinden 106
 - Arbeit aus Modelliermasse, Ton oder Salzteig 108
 - Der kleine Kater 108
 - Fotoalbum gestalten 116
 - Geschichte von Amor 117
 - Die zerbrochene Vase 118

-
- Von der Raupe zum Schmetterling – Meditation 121
 - Briefe schreiben 124
 - Verluste/Veränderungen sammeln 125
 - Beileidskarten 126
 - Lebenspanorama 126
 - Erinnerungskiste 127
 - Elfchen 129
 - 5. Heilsamer Umgang mit Ängsten und Sorgen 130
 - 5.1 Hintergrund 130
 - 5.2 Intention 132
 - 5.3 Spielerische Integration 133
 - Sorgentheater 133
 - Geisterbahn 135
 - Ängste und Sorgen ausatmen 136
 - Stimmungsbilder 137
 - Dein Krafttier – Meditation 138
 - Schutzschild für kleine Ritter*fräulein 140
 - Ab ins Klo mit Ängsten und Sorgen 141
 - Sorgenschiff 141
 - Den Angstdrachen verkleinern 142
 - Dein Schutzengel 144
 - Ein sicherer Platz – Meditation 146
 - Gefühle benennen mit Kindern und Jugendlichen 148
 - Der Zaubermantel 148
 - Pantomime 150
 - Gruselgeschichten erzählen 151
 - Impulsplakate 152
 - Geräusch-Kim 153
 - Jakob und Katharina 154
 - Herzklopfen 155
 - Michael hat einen Seemann 156
 - Flaschenpost 157
 - Ängste malen 158
 - Zuversichts-Kerze gestalten 159
 - Klönbecher gestalten 160
 - Der Kummerstein 160
 - Gefühle-Figur 163
 - Auf der Suche nach den Regenbogentränen 164
 - Angstpuzzle 165
 - Wenn sich meine Eltern streiten 166

- Süße Träume und bedrohliche Träume 167
- Post-it-Wand 167
- Deine Sorgen möchte ich haben! 168
- Stimmungscollage 169
- Was mir (keine) Angst macht 170
- Gefühle-Memo 171
- Gefühls-Scrabble 171
- Seinen Himmel gestalten 172
- Hoffnung pflanzen 173

- 6. Heilsamer Umgang mit Wut und Aggression 174
 - 6.1 Hintergrund 174
 - 6.2 Intention 176
 - 6.3 Spielerische Integration 176
 - Regenkonzert 176
 - Zeitlupenkampf 177
 - Wilde Tiere 178
 - Gefühle unterdrücken 178
 - Wutkonzert 179
 - Wut wahrnehmen und gezielt ausdrücken 180
 - Wutpalme 181
 - Sich Luft machen 182
 - Wut rauskneten 182
 - Probleme wegschicken 183
 - Wut-Brainstorming 185
 - Reizwortplakat 185
 - Pauls/Susis geheimes Tagebuch 186
 - Räuber und Gendarm 187
 - Geh weg! 188
 - Wochenplan 188
 - Schneckenhaus 190
 - Der Gemütsvogel 191
 - Anna und die Wut 193
 - Schimpfwörter in Papiertüte 194
 - Wutraupe basteln 195
 - Wutfigur basteln 196
 - Wutklöße 196
 - Was kann ich tun, wenn ich wütend bin? 197
 - Schimpfwörter auf Luftballons 198
 - Wutsteine (Ritual) 198
 - Gefühle-Figur 199

-
- Stimmungscollage 200
 - Kettenreaktion 200
 - Aus dem Gedankenkarussell aussteigen 201
 - Gefühls-Scrabble 203
 - Freude-Ärger-Kuchen 204
 - Anti-Wut-Schachtel 204
 - Skulptur stellen 205
 - Der leere Stuhl 206

 - 7. Familie – Zugewinnfamilie –Patchworkfamilie 207
 - 7.1 Hintergrund 207
 - 7.2 Intention 209
 - 7.3 Spielerische Integration 210
 - Komm (nicht) näher 210
 - Angestiftet 211
 - Puzzle 212
 - Sag, wer wohnt bei dir? 213
 - Ein Papa für Paula 213
 - Puppenspiel 217
 - Kerzenritual 217
 - Familienaufstellung mit Fingerabdrücken 218
 - Schäfchen-Mobile basteln 219
 - Schmetterlingsfamilie basteln 220
 - Familienfragen 221
 - Alles Familie 222
 - Stadtmaus und Landmaus 222
 - Wort-Scrabble 223
 - Wenn einer eine Reise tut ... 224
 - Familienaufstellung mit Muscheln 224

 - Literatur und Empfehlungen für Bücher, Kartensets und CDs 226

 - Anhang: Kopiervorlagen 228