



Leseprobe aus Behr, Hüsson, Luderer und Vahrenkamp, Gespräche hilfreich führen,

ISBN 978-3-7799-3166-9

© 2020 Beltz Juventa in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-3166-9)

isbn=978-3-7799-3166-9

# 1. Trennung und Scheidung

Wenn sich ein Paar entschließt, eine Ehe oder eine eheähnliche Gemeinschaft einzugehen, geschieht dies mit der Absicht, das Leben künftig gemeinsam zu verbringen. Trotzdem wird in europäischen Industrieländern mehr als ein Drittel aller Ehen geschieden (Bundeszentrale für politische Bildung, 2018). Der Trennung und Scheidung geht ein oft jahrelanger schmerzlicher Prozess voraus, in dem sich die beiden Partner innerlich voneinander entfernen.

## Fallbeispiel

Frau M. (23 J.) und Herr M. (34 J.) sind seit 4 Jahren verheiratet und haben zwei gemeinsame Kinder (3 und 2 Jahre). Frau M. wurde während ihrer Ausbildung als Friseurin mit dem ersten Kind schwanger. Sie brach die Ausbildung ab und kümmerte sich um die Kinder. Herr M. arbeitete als Gabelstaplerfahrer. Seitdem er vor einem halben Jahr einen schweren Arbeitsunfall mit mehreren Knochenbrüchen hatte, kann er kaum noch gehen, leidet unter ständigen Schmerzen und ist seitdem krankgeschrieben. Diese ganze Situation zermürbt ihn immer mehr und verursacht immer häufiger depressive Verstimmungen. Frau M. leidet auch unter dieser Entwicklung. Früher war ihr Mann aktiv, positiv und stark. Jetzt ist er ein Häufchen Elend. Ein Ehemann, der täglich jammert, sie nicht unterstützt und zusätzlich neben den Kindern auch noch Hilfe braucht. Sie fühlt sich mit dem Haushalt, den Kindern und der gesamten Familiensituation überfordert. So hat sie sich ihr Leben nicht vorgestellt. Ohne Beruf und mit einem kranken Mann an der Seite schaut sie pessimistisch in die Zukunft. Herr M. fühlt sich von seiner Frau gänzlich unverstanden. Er wäre selbst wieder gerne der Mann, der er früher mal war. Dass seine Frau seine Situation nicht versteht, ihn nicht unterstützt und ihm auch noch Vorwürfe macht, ist für ihn unerträglich. Sie wirft ihm vor, kein »richtiger Kerl« zu sein und lässt ihn das auch täglich spüren. Dabei übernimmt er im Alltag auch immer wieder mal die Kinder und versucht sich an schmerzfreien Tagen im Haushalt einzubringen. Er kann keinen Grund sehen, warum seine Frau sich beschwert. Immer häufiger kommt es zwischen dem Ehepaar zu heftigen und lautstarken Streitigkeiten.

Frau M. denkt zwar über eine Trennung nach, sieht sich jedoch nicht in der Lage, dahingehend eine Entscheidung zu treffen. Da sie keinen Beruf hat, ist sie auf ihren Mann angewiesen. Herr M. liebt seine Familie, aber der tägliche Streit setzt ihm zu. Auch er hat schon mit Trennung gedroht.

Obwohl der Wunsch nach langjährigen Beziehungen vorhanden ist, sind Trennung und Scheidungen eine Realität vieler Paare und Familien. Eine Trennung ist kein einmaliges, schnell abgewickelteres Ereignis, sondern vielmehr ein Prozess, der sich über einen längeren Zeitraum hinzieht (Krabbe, 2000). Auch in dem Fallbeispiel wird deutlich, dass die Entscheidung zur endgültigen Trennung nicht plötzlich und unerwartet geschieht, sondern dass vorweg über einen längeren Zeitraum komplexe innere Prozesse ablaufen.

## 1.1 Der Trennungsprozess

Trennungsprozesse werden von den Beteiligten ganz unterschiedlich erlebt und bewältigt. Meist trifft die Trennung nicht nur das Paar selbst, sondern ebenso gemeinsame Kinder und weitere Familienangehörige. Die Hälfte der geschiedenen Ehepartner hatte 2017 minderjährige Kinder (Statistisches Bundesamt, 2019). Neben den inneren Konflikten und einem Gefühlschaos kommt es in der Regel auch zu äußeren Veränderungen wie z. B. einem Wohnortwechsel, finanziellen Einbußen, einer beruflichen Neuorientierung und dem Verlust des bisherigen sozialen Netzwerkes. Eine Trennung fordert eine Klärung auf emotionaler, sozialer, wirtschaftlicher und rechtlicher Ebene. Die Beziehung muss gelöst und der Übergang in einen neuen Lebensabschnitt gemeistert werden (Hötker-Ponath, 2009). Dies kann relativ sachlich geschehen (»Wir haben uns freundschaftlich getrennt.«), kann jedoch auch verbunden sein mit Ängsten, Wut und Verzweiflung und in massive Lebenskrisen führen (»Mein Leben macht keinen Sinn mehr. Ich kann mir nicht vorstellen, ohne ihn weiterzuleben.«).

Jede Veränderung und Krise bringt neben starker Belastung und Problemen die Chance auf Weiterentwicklung und Neuausrichtung mit sich. Eine Krise kann Ressourcen aktivieren und die Selbstentwicklung positiv anstoßen. Jeder Abbruch kann daher auch zum Aufbruch werden (Fthenakis & Walbiner, 2008; Jellouschek, 2017).

Beratungsprozesse setzen meist an unterschiedlichen Stellen im Trennungsprozess ein, und zwar:

- wenn es um die Klärung einer Trennungsabsicht geht,
- wenn eine vollzogene (und evtl. unfreiwillige) Trennung eine tiefe Krise auslöst und alleine nicht bewältigt werden kann,
- wenn es um sehr konfliktreiche Auseinandersetzungen geht,
- wenn Kinder vorhanden sind und neben der Auflösung der Partnerschaft weiterhin auch noch die Aufgaben als Eltern wahrzunehmen sind.

Beratungen können für das Paar wie auch nur für eine Person erfolgen. In der Einzelberatung steht in der Regel die individuelle Auseinandersetzung mit der

neuen oder geplanten Lebenssituation im Fokus – meist verbunden mit der Frage, ob und wie eine Trennung erfolgen oder verarbeitet werden kann. In der Paarberatung steht die Paarbeziehung im Mittelpunkt (s. a. Kap. C.1, Gespräche mit Paaren) und zielt auf die Klärung ab, ob und wie die Paarbeziehung zukünftig befriedigender weitergelebt werden kann oder ob eine gemeinsame Zukunft nicht mehr möglich ist.

Nach § 17 SGB (Sozialgesetzbuch) VIII besteht für Eltern nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz ein Anspruch auf Beratung in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung, wenn eigene Kinder betroffen sind. Diese Form der Beratung beinhaltet besondere Aspekte und Vorgehensweisen, da neben der Trennung des Paares auch die Belange der Kinder mitberücksichtigt werden müssen. In den Kapiteln C.1 (Gespräche mit Paaren) und C.3 (Gespräche mit Eltern und Familien) wird diese Beratungsformen ausführlicher dargestellt.

Die meisten Trennungen erfolgen, ohne dass andere Personen oder Institutionen beteiligt sind. Beratungen erfolgen häufig erst dann, wenn die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten nicht ausreichen und Hilfe von außen als unterstützend und notwendig erlebt wird. Sind Kinder betroffen, kann es auch zu einer verpflichtenden Beratung durch das Familiengericht kommen.

Trennungen beinhalten auch ein Stück Trauerarbeit, so dass viele Aspekte auch hier als Grundlage des Verstehens und Handelns hilfreich sind (s. Kap. A.4). Dennoch gibt es auch entscheidende Unterschiede im Erleben. Bei der Trauer überwiegen eher positive Erinnerungen an den geliebten Menschen, während bei der Trennung viel stärker ambivalente Gefühle vorhanden sind. Bei der Trauer hat das Schicksal den anderen Menschen weggenommen; bei der Trennung geht einer der Partner, oder beide trennen sich. Das geschieht oft einvernehmlich, manchmal aber auch im Streit.

Ein Trennungsprozess vollzieht sich in verschiedenen Phasen und Schritten, die nicht klar voneinander zu trennen sind. Sie sind fließend, können sich wiederholen, nur sehr kurz auftreten oder auch ausbleiben. Bedeutend ist, dass sich die Beziehungspartner oft in unterschiedlichen Phasenabschnitten befinden. Besonders zu Beginn einer Trennung strebt meist einer der Beziehungspartner eine Trennung intensiv an, während der andere Beziehungspartner (noch) an der Beziehung festhalten möchte. Dann prallen ganz unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse aufeinander und erzeugen erhebliche Spannungen.

Bei den im Jahr 2017 geschiedenen Ehen wurde der Scheidungsantrag in 51,5 % der Fälle von der Frau und in 40,9 % der Fälle vom Mann gestellt. In den übrigen Fällen (7,6 %) beantragten beide Ehegatten die Scheidung (Statistisches Bundesamt, 2018).

**Box 1a: Es werden verschiedene Trennungsphasen unterschieden  
(Hötker-Ponath, 2009; Wolf, 2016)**

1. *Vorscheidungs- oder Ambivalenzphase*: Diese Phase kann sich über Jahre hinziehen und ist geprägt durch innere Zerrissenheit, Unentschlossenheit und Verunsicherung.
2. *Scheidungsphase*: Die Trennung wird vollzogen, begleitet mit Veränderungen in verschiedenen Lebensbereichen.
3. *Nachscheidungs-/Nachtrennungsphase*: Es findet eine Neuorientierung statt. Es entsteht eine Offenheit für neue Beziehungen und neue Lebensziele.

Wir möchten mit unserem Beratungsangebot Menschen durch ihren Trennungsprozess begleiten und ihnen dabei helfen, ihre Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche und Gedanken wieder klar wahrnehmen, ordnen und neu organisieren zu können.

## **1.2 Die Trennung eines Paares personenzentriert verstehen**

Trennen sich Paare einvernehmlich, kann eine Trennung sehr ruhig vonstattengehen. Geschieht sie einseitig, entsteht schnell eine spannungsgeladene Atmosphäre. In Beratungsprozessen sollten Sie sich auf die innerpsychische Dynamik der beteiligten Personen einstellen.

### **Personenzentrierte Sicht auf die Person, die sich mit dem Gedanken der Trennung beschäftigt**

Bevor es zu einem Trennungsentschluss kommt, laufen komplexe, innere Prozesse ab. Das Zusammensein mit dem anderen wird nicht mehr als bereichernd und befriedigend erlebt, sondern es stellen sich zunehmend Momente der Enttäuschung und Desillusionierung ein, z. B. werden Bedürfnisse nach Nähe, Akzeptanz, Wertschätzung vom Partner nicht ausreichend erfüllt (s. Fallbeispiel). Ein inneres Unbehagen gegenüber dem anderen taucht auf, zunächst ein undefinierbares, eher diffuses Empfinden. Ein Gefühl, das zu Beginn meist noch nicht klar formuliert und ausgesprochen werden kann. Es gibt noch keine Symbolisierung, eher ein körperliches Empfinden, eine organismische Erfahrung: Etwas stimmt nicht. Diese Unzufriedenheit drückt sich aus durch Verhalten wie schlechte Laune, mürrisch sein, am anderen herumkritisieren oder nörgeln. Es kommt vermehrt zu Streitigkeiten. In dieser Phase besteht die große Chance einer Klärung der Paarbeziehung: Das Paar kann die gegenseitigen Erwartungen und Kränkungen aussprechen und neue gemeinsame Wege suchen. Paarberatung kann diesen Prozess unterstützen (s. Kap. C.1). Gelingt dies nicht, werden beide noch unzufriedener. Erste Gedanken von Trennung tauchen auf und mehren sich:

»Der andere geht mir so auf die Nerven... ist mir mehr Belastung als Bereicherung....  
Mir geht es besser alleine als mit dem anderen .... am liebsten würde ich mich tren-  
nen.«

Gleichzeitig melden sich aber auch Bedenken und moralische Selbstanteile zu Wort (s. a. Behr et al., 2017, Bd. 1, S. 142):

»Das kannst du nicht machen. Das kannst du dem anderen bzw. den Kindern nicht antun... Was werden die Nachbarn/Freunde/Verwandten/Kollegen... denken? ...Du darfst die Hoffnung nicht verlieren! ...Du ruinierst dich finanziell!... Die Familie hat schon immer gesagt, die passt nicht zu dir!... So viele gemeinsame Jahre: einfach hinwerfen?... Werde ich das überhaupt alles alleine schaffen?... Würde sich der andere ändern, wäre doch alles gut!... Brauche ich einfach nur mehr Geduld?«...

Diese Selbstanteile können wir oft als verinnerlichte Wertbedingungen verstehen. Sie beeinflussen uns dahingehend, dass wir nicht unseren organismischen Erfahrungen folgen. Das gilt vor allem für offensichtlich unerträgliche Verhaltensweisen eines Partners wie z. B. fortgesetzte Gewalt (s. a. Kapitel A.11, Häusliche Gewalt).

#### Beispiel

- Frau M.: Ich halte sein Gejammere wegen der Schmerzen und sein Herumhängen einfach nicht mehr aus. Er wird immer mürrischer.
- Freundin: Dann verlass ihn doch endlich. Das sagst Du alles schon seit Monaten – aber nichts passiert.
- Frau M.: Du hast gut reden. Und dann? Wie soll dann alles weitergehen? Ich habe ja nicht einmal eine Berufsausbildung. Ohne Geld kann ich mich und die Kinder nicht versorgen.
- Freundin: Das ist doch kein Grund zu bleiben und ihn weiterhin auszuhalten.
- Frau M.: Ach, im tiefsten Innern ist er doch ein guter Mensch. Es sind nur die Umstände, die ihn so verändert haben.
- Freundin: Ein guter Mensch?
- Frau M.: So einfach ist das alles nicht. Ich kann nicht gehen und ich kann nicht bleiben.

Hier wird deutlich, wie die Selbstanteile Frau M. in ihren Entscheidungen blockieren und ihr Handeln beeinflussen. Sie befindet sich in einem Zustand enormer Inkongruenz, der sogar dazu führen kann, dass sich auch körperliche Symptome entwickeln.

In der personenzentrierten Beratung begleiten wir die Entscheidungsprozesse der hilfeschuchenden Person, indem wir den verschiedenen Aspekten, Bedenken und Gefühlen Raum geben und diese zu Wort kommen lassen. Wir geben der anderen Person jedoch keine Empfehlungen oder Ratschläge, was sie tun soll, sondern vertrauen auf die Fähigkeit, eigene Lösungen zu finden. Erlebnisaktivierende Methoden unterstützen diesen Prozess (s. a. Behr et al., 2017, Bd. 1).

Nicht immer liegen Ambivalenzprobleme bei der trennungswilligen Person vor; es kann auch eine Handlungsunfähigkeit vorliegen. Die innere Entscheidung ist im Grunde schon getroffen, aber die betroffene Person sieht sich nicht in der Lage, ihre Trennungsabsicht in die Tat umzusetzen. Besonders häufig kommt es bei Fällen häuslicher Partnerschaftsgewalt zu solchen Mustern. Gehen Sie in diesen Fällen der Frage nach, welche Unterstützung die betroffene Person benötigt, um ihre Trennungsabsicht umsetzen zu können.

### **Personenzentrierte Sicht auf die Person, die sich nicht trennen will**

Die Person, die sich nicht trennen möchte, erlebt sich von der definitiven Trennungsentscheidung des anderen häufig überrumpelt. Auch diese Person hat vielleicht im Vorfeld Spannungen wahrgenommen, doch sie hat sie anders interpretiert und mögliche Folgen nicht realisiert.

»Er hat mal wieder Ärger mit dem Chef und lässt den nur an mir raus.«

»Wir haben gerade eine schwere Phase, aber die geht auch wieder vorbei.«

Wir halten es im personenzentrierten Beratungsmodell für möglich, dass die vorhandenen Spannungen in der Beziehung zwar organismisch wahrgenommen, jedoch nicht kongruent als Selbsterfahrung in das Selbstbild integriert werden. Da evtl. Denkmodelle vorliegen wie: »Wir haben uns ewige Liebe geschworen« oder »Sich trennen, heißt scheitern«, werden die organismischen Erfahrungen unterdrückt oder verzerrt wahrgenommen. Es kommt zu einer Selbsttäuschung und Inkongruenz.

Die Person, die sich nicht trennen möchte, muss sich der neuen Situation eher anpassen, als dass sie diese aktiv mitgestalten kann. Realisiert sie die Trennung, wird die verlassene Person von widersprüchlichen Gefühlen und Gedanken überflutet. Durch die fehlenden Möglichkeiten, die Trennung zu verhindern, erlebt sich die betroffene Person ohnmächtig, hilflos, abgelehnt und ungeliebt – gleichzeitig leidet sie, da sie auch noch positive Gefühle gegenüber dem anderen hat. Eine Trennung ist ein Angriff auf das vertraute Selbstbild. Es braucht Zeit und einen Entwicklungsprozess, um die neuen Erfahrungen in das Selbstbild integrieren zu können (Hötter-Ponath, 2009). Beratung kann helfen, dass dieser Prozess gelingt.

### 1.3 Personzentriertes Vorgehen

Die meisten Menschen suchen zu Beginn eines Trennungsprozesses eine Beratungsstelle auf oder wenn Sie über die Trennung nicht hinwegkommen. Ziel der personzentrierten Beratung ist, die Inkongruenzen der zu beratenden Person zu reduzieren, die Handlungsfähigkeit der Personen zu erhöhen und sie somit zu stabilisieren.

#### Gefühle aufnehmen

Die Stabilisierung gelingt am besten, indem die vorhandenen Gefühle, Gedanken, Empfindungen der betroffenen Person in der Beratung von der Beraterperson empathisch verstanden und verbalisiert werden. Durch dieses wertschätzende Vorgehen findet die hilfeschuchende Person einen besseren Zugang zu den eigenen Gefühlen: sie kann sie mehr differenzieren, die eigenen Bedürfnisse deutlicher wahrnehmen, sie sich zu- und eingestehen, ordnen und dadurch neue Handlungsspielräume entdecken.

#### Beispiel

- Frau M.: Ich fühle mich so schlecht, so ausgelaugt... die Kinder... der Mann... alles wird mir zu viel... wenn es doch nur leichter würde
- Beraterin: Die Situation wächst Ihnen über den Kopf... alles liegt schwer auf Ihren Schultern... das soll einfach aufhören
- Frau M.: Habe ich denn nicht auch ein gutes Leben verdient?... Ich hatte früher so viel vor... wollte gerne reisen, Friseurin werden... aber dann die Kinder...
- Beraterin: Da mussten Sie erst einmal Ihre Träume begraben... das bekümmert Sie heute noch...als wären Chancen vertan.
- Frau M.: ... manchmal denke ich sogar, dass mein Mann das damals wollte ... schnell Kinder kriegen, damit ich abhängig bin...
- Beraterin: Wie wenn er Sie an sich gebunden hätte, ... und Sie so nicht freikommen.
- Frau M.: Ja... frei werden...wie schön...vielleicht würde es mir besser gehen, wenn ich ...irgendwo eine Ausbildung mache... auf eigene Beine stände... Nicht Friseurin mehr..aber vielleicht etwas im Büro...mal das Gefühl haben, ich schaff was...

#### Selbstanteile aufgreifen

Kommt eine Person in die Beratung, die einen Trennungsgedanken in sich trägt, tauchen bei der hilfeschuchenden Person auch Bedenken und Argumente gegen eine mögliche Trennung auf. Dies geschieht ebenso, wenn das Fortbestehen der

Beziehung im Vordergrund steht, sich jedoch dagegen Bedenken melden. Sie sind wie innere Stimmen, die eine Trennungsabsicht oder Beziehungsfortführung boykottieren wollen. Häufig ist es dieser Anteil, der quält, starke innere Unruhe auslöst und in die Beratung führt. Würde eine innere Klarheit – eine Kongruenz – vorliegen, wäre eine Beratung nicht erforderlich.

In der personenzentrierte Beratung nehmen wir diese innere Stimme ernst und lassen sie ausdrücklich zu Wort kommen, da sie bisher im Leben der hilfeschenden Person zu wenig Gehör gefunden hat. Meist sind es verinnerlichte Selbstanteile aus früher Kindheit. Eine wertschätzende Haltung gegenüber allen Bedenken und Einwänden bringen diese in den Fokus der Beratung. Sie sind ein sehr wichtiger Aspekt zur Kongruenzentwicklung. Solange sie nicht ausgesprochen werden können, ist Veränderung kaum möglich. (vgl. Behr et al., 2017, Bd. 1, Kap. 5.2).

#### Beispiel

Frau M.: Ach, ich hoffe einfach, dass sich seine berufliche Situation bald wieder ändert. Dann hört das sicher auch auf mit dem Anschreien und so... dann wäre alles besser...

Es macht keinen Sinn, die hilfeschende Person mit dieser wiederholten und – von außen gesehen wahrscheinlich aussichtslosen Hoffnung – zu konfrontieren. Es hilft viel mehr, mit Wertschätzung diesen Aspekt aufzunehmen und dadurch eine Selbstexploration bei der hilfeschenden Person zu ermöglichen.

#### Beispiel

Beraterin: Ich habe den Eindruck, dass Ihnen Ihr Mann nicht guttut und dass es Ihnen ohne ihn bessergehen würde (*keine Empathie, da der Bezugsrahmen der Frau nicht berücksichtigt wird*).

Frau M.: ...ach, er hat schon seine guten Seiten. Wenn er keine Schmerzen hat, ist er sehr liebevoll (*verteidigt ihn*).

Beraterin: ...aber ansonsten sieht es ganz anders aus... da leiden Sie (*Beraterin drängt die Ratsuchende zur Wahrnehmung der Realität*).

Frau M.: ...aber das passiert ja nur wegen der fehlenden Arbeit... Mit Arbeit wäre das nicht so (*entschuldigt ihn, indem sie sich von ihrem eigenen Erleben distanziert*).

### Beispiel

Beraterin: Eine innere Stimme sagt ihnen und hofft auch: wenn er nur wieder arbeiten könnte und weniger Schmerzen hätte, dann würde er sich ändern... und das Leben würde wieder leichter werden...  
(*empathisches Aufgreifen eines Selbstanteils*)

Frau M.: Das hoffe ich wirklich... ja... das wünsche ich mir (*Bestätigung*)

Beraterin: Dann würde es weniger schwer sein und die Probleme würden sich lösen (*empathisches Aufgreifen*)

Frau M.: ...schon...aber ich weiß nicht, ob das mit der Arbeit geschehen wird und ob ich das solange noch aushalte (*Ratsuchende differenziert ihr Selbsterleben*).

Beraterin: Eine andere Stimme in Ihnen zweifelt daran und ist auch besorgt; fragt sich, wie lange Sie noch Kraft haben und alles noch aushalten zu können (*empathisches Mitschwingen*).

Frau M.: ...ich bin es irgendwie leid, drauf zu warten, dass er wieder arbeiten kann und er sich ändert... ich geh mit der Zeit kaputt... und die Kinder auch (*neue Aspekte tauchen in der Wahrnehmung der Ratsuchenden auf*).

Beraterin: Es gibt auf der einen Seite in Ihnen die Stimme der Hoffnung und auf der anderen Seite meldet sich gleichzeitig eine andere, skeptische Stimme – vielleicht auch eine mahnende Stimme?!  
(*Selbstanteile werden wertfrei nebeneinandergestellt*)

Frau M.: Ja, und eine mahnende Stimme wird immer lauter und verdrängt die Hoffnung.

Frau M. findet im zweiten Beratungsbeispiel mehr Zugang zum eigenen Erleben und kann die widersprüchlichen Anteile anschauen und zulassen. Durch das Erkunden der eigenen Selbstanteile werden diese sortiert, aus der Distanz betrachtet; das eigene Erleben wird nachvollziehbarer und zugänglicher. Die Person kann sich nun besser entscheiden und erlebt sich handlungsfähiger und selbstwirksam; weniger hilflos und ohnmächtig.

Methodisch können die unterschiedlichen Selbstanteile durch kreative Darstellungen, Symbole ausgedrückt und miteinander ins Gespräch gebracht werden (Behr et al., 2017, Bd. 1, Kap. 5.2).

### Ressourcen aktivieren

Die hilfeschende Person erlebt sich im Trennungsprozess schwach und nimmt in der Regel eher die belastenden Seiten der Beziehung wahr. Der Blick kann sich für die Person weiten, wenn auch Stärken in der Beratung verbalisiert werden. Ressourcen werden häufig vom Hilfesuchenden benannt, als solche jedoch nicht immer wahrgenommen und genutzt.

### Beispiel

- Herr M.: Wenn mir dann die Decke auf den Kopf fällt, die Sorgen den Kopf fast platzen lassen, laufe ich los... einfach so und weg... wie bei Forrest Gump ... in dem Film...
- Berater: Das Laufen ist dann eine Entlastung... das macht Ihren Kopf frei
- Herr M.: Dann fühle ich mich anschließend richtig gut...
- Berater: Da haben Sie einen Weg, all Ihre Spannungen rauszulassen – Sie laufen sie raus.
- Herr M.: Ja, dann bin ich etwas unbeschwert...nur kurz, aber wenigstens dann...
- Berater: ... und sie sagen sich: da habe ich etwas, das mich immer wieder aus dem Loch herausholt.

Ressourcen können im sozialen, kreativen, musischen oder sportlichen Bereich liegen. Sie unterstützen das Gefühl von mehr Selbsterleben und mehr Selbstwirksamkeit.

Fragen wie: »Was hat Ihnen bisher geholfen, mit schweren Phasen im Leben zurechtzukommen?« können ein hilfreicher Gedankenanstoß sein, um Ressourcen zu aktivieren. Dabei geht es nicht um Ratschläge und darum, negative Gefühle und Gedanken zur Seite zu schieben. Wenn eine beratende Person den platten Rat gibt, die betroffene Person solle weniger grübeln, sondern sich ein Hobby zulegen, sagt sie ihr damit, sie mache alles falsch und sie solle das tun, was man ihr sagt. Ein solches Vorgehen ist ein eklatantes Beispiel mangelnder Akzeptanz.

## 1.4 Beratung bei Paaren mit Kindern

In der Regel ist es für ein Paar leichter, sich zu trennen, wenn keine Kinder involviert sind. Bei Paaren in Trennung liegt häufig der Wunsch nach Kontaktabbruch vor, um weiteren Konflikte und Kränkungen zu vermeiden (Zartler & Haller, 2004). Gibt es gemeinsame Kinder, wird die Paarebene zwar aufgelöst, das Paar wird jedoch auf der Elternebene weiterhin miteinander verbunden bleiben (müssen). Die Vater-Kind- und die Mutter-Kind-Beziehungen müssen sich verändern (Wilk & Zartler, 2004, S. 28).

Die Qualität der Beziehung des getrennten Paares wird ausschlaggebend dafür sein, wie die Scheidung und die neue Art der Elternverantwortung bewältigt werden (Schmidt-Denter, 2000). Gelingt es Eltern, die Paar- und Elternebene auseinanderzuhalten und als Eltern zu kooperieren, beeinflusst dies die psychosoziale Entwicklung der Kinder günstig. Das gesamte Familiensystem bleibt stabiler. Wegen des oft hohen Spannungs- und Konfliktpotenzial fordert dies das Paar und auch den Beratungsprozess sehr heraus.

Aufgrund der häufigen Sorgerechts- und Umgangsstreitigkeiten zwischen den Eltern streben Familiengerichte einen frühen, außergerichtlichen und einvernehmlichen Klärungsprozess an. Die frühe Beteiligung verschiedener Fachkräfte (Anwälte, Jugendamt, Beratungsstelle, Eltern) und ein beschleunigtes Familienverfahren wollen eine Eskalation im Scheidungsprozess vermeiden und einen Dialog zwischen den Eltern erreichen. Eltern sollen das Wohl des Kindes auch unter den neuen Umständen im Blick haben, danach ihr Handeln ausrichten und dem Kind förderliche Bedingungen anbieten (Fichtner et al., 2010). Gelingt dies, reduziert sich die Gefahr einer psychischen Störung bei den Kindern infolge eines lang anhaltenden Elternkonfliktes (Krabbe, 2000).

Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und Familien bieten Eltern und Kindern in Scheidungs- und Trennungsprozessen umfassende und vielseitige Beratung und Unterstützung an und sind auf diese Thematik besonders spezialisiert (Jaede, 1993; s. a. Kapitel C.3: Gespräche mit Eltern und Familien).

#### **Box 1b: Problematische Verläufe**

...entstehen bei der Trennung zwischen dem Paar, wenn

- nicht genug Distanz und emotionaler Abstand zum Partner aufgebaut werden kann,
- andauernde Streitigkeiten die gesamte Familie belasten,
- der Konflikt nicht direkt mit dem Partner, sondern über die Kinder ausgetragen wird,
- die Eltern- und Paarebene nicht getrennt werden kann und
- Kränkungen in der Paarbeziehung Auswirkungen auf das Handeln in der Elternrolle haben. (Dietrich et al., 2010).

## **1.5 Zu empfehlendes personenzentrierte Vorgehen**

### **Beratung auf den verschiedenen Beziehungsebenen**

Es hat sich bewährt, eine klare Trennung der Kind-, Eltern- und Paarebene vorzunehmen. Das Elternpaar soll als Paar getrennte Wege gehen, jedoch als Eltern im Interesse des Kindes weiterhin eine gemeinsame Elternverantwortung übernehmen. Konflikte auf der Paarebene (häufig verdeckt) dürfen nicht vermischt werden mit der Verantwortung auf der Elternebene. Diese verhindern ein konstruktives Miteinander und schaffen ständig neue Konflikte. Die Bedürfnisse der Kinder werden dann auf Kosten eigener Interessen schnell aus dem Blickfeld verloren (Holdt & Schönherr, 2015).

**Beispiel**

- Mutter: Du hast ja immer nur deine Karriere im Kopf gehabt. Ich durfte die Kinder versorgen, damit du dich beruflich hocharbeiten konntest.
- Vater: Und, hast du dir nicht von meinem Geld auch ein schönes Leben machen können?
- Mutter: Dein Geld – das sagt schon alles. Und jetzt, auf einmal, werden dir die Kinder wichtig. Du hast dich doch sonst nie um sie gekümmert. Dann musst du jetzt nicht der fürsorgliche Vater werden.
- Vater: Klar, du bleibst lieber die Mutterglucke und lässt niemanden an »deine« Kinder ran. Du erzählst ihnen sowieso nur Schlechtes über mich.

In diesem Beispiel wird deutlich, wie enttäuscht und gekränkt beide Personen voneinander sind. Die Mutter sieht sich als Verliererin in beruflicher Hinsicht; der Vater fühlt sich aus seiner Sicht als Versorger seiner Familie abgewertet. Diese Konflikte liegen zunächst auf der Paarebene: Das Paar ist enttäuscht voneinander, da gegenseitige Erwartungen und Hoffnungen unerfüllt blieben. Der Paarkonflikt wird jedoch auf die Elternebene getragen. Die Kritik am Partner wird nun als Kritik in der Rolle als Vater formuliert und umgekehrt ebenso. Die Probleme auf der Paar-Beziehungsebene werden nun mit den Aufgaben auf der Elternebene vermischt. Achten Sie in der Beratung darauf, dass Paarkonflikte nicht auf die Elternebene geraten. Machen Sie den Eltern dazu deutlich, auf welcher Ebene sie sich gerade befinden.

Noch konflikträchtiger wird die Situation, wenn Eltern direkt über die Kinder ihren Paarkonflikt austragen. Die Kinder werden dann instrumentalisiert und in Loyalitätskonflikte gebracht.

**Beispiel**

- Elternteil: Ach, toll... Deine Mutter/dein Vater schickt dich mit löchrigen Schuhen und kaputten Kleidern zu mir und ich soll dir neue kaufen... Sag deiner Mutter/deinem Vater, dass ich ihr mehr als genug Unterhalt für dich überweise... davon kann sie dir Kleidung und Schuhe kaufen.

Wenn es in der Beratung gelingt, den Eltern diese unterschiedlichen Ebenen zu vermitteln, können die auftretenden Konflikte effektiver jeweils auf der Ebene gelöst werden, auf die sie gehören. Es kann den Eltern helfen, sich diese unterschiedlichen Ebenen wie Stockwerke in einem Haus vorzustellen und dass es

wichtig ist, dass Dinge, die auf ein Stockwerk gehören, nicht in ein anderes getragen werden sollen. Wenn Eltern dies erkennen und aufkommende Themen den entsprechenden Ebenen zuordnen, fördert dies klarere familiärer Strukturen. Es entlastet die Kinder und klärt die Beratungsziele.

### **Beraten im Tandem**

Ständig zu beobachten, wo Ebenen von den Eltern verlassen werden, wann sich ein Konflikt anbahnt und wie eine Kooperation gelingen kann, fordert die Beraterperson enorm heraus. Daher empfehlen wir, konfliktträchtige Gespräche in einem Tandem durchzuführen, von Vorteil ist ein geschlechtsgemischtes Beraterpaar. So können sie die komplexe Gesprächssituation leichter bewältigen. Reflektieren Sie das Gespräch auch im Anschluss gemeinsam. Das entlastet, da durch hochstrittige Eltern auch bei der Beraterperson eine besondere Anspannung entsteht (Dietrich et al., 2010).

Ein Gespräch mit zwei Beraterpersonen gelingt jedoch nur dann zufriedenstellend, wenn beide einen ähnlichen Gesprächs- und Beratungsstil haben und aufeinander eingestellt sind. Dies ist zwar zunächst ein höherer Arbeitsaufwand, wird langfristig gesehen jedoch positive Erfolge für die Familien erzielen.

#### **Box 1c: Hilfreich für die Kinder (Krabbe, 2000)**

Es entlastet Kinder, wenn sie wissen, dass die Eltern miteinander im Gespräch bleiben, wenn es um die Angelegenheiten der Kinder geht. Sie zeigen damit den Kindern, dass sie ihre Elternrolle weiterhin übernehmen.

1. *Kindern hilft es, wenn sie frühzeitig von äußeren Veränderungen wissen.* Idealerweise können sie sich beteiligen beim Auszug des einen Elternteils und an der Neuaufteilung der bisherigen Wohnung. Es hilft Kindern, wenn sie persönliche Gegenstände in beiden Wohnungen vorfinden und beide Wohnungen als ihr Zuhause erleben können.
2. *Informieren Sie das Kind rechtzeitig über einen Besuchswechsel zwischen den Eltern.* Begleiten Sie das Kind zu Beginn der Trennung zum anderen Partner. Für das Kind ist es hilfreich, wenn es erlebt, dass die Eltern einen begrenzten Umgang und Kontakt miteinander gestalten können. Rituale erleichtern diese Übergänge (wie z. B. Begrüßung, Informationsaustausch, Transparenz über den nächsten Wechsel, Abschied).
3. *Scheidungsverfahren:* Eine Anhörung vor Gericht belastet Kinder erheblich. Informationen zum Prozessverlauf und eine Begleitung zur Anhörung helfen den Kindern. Loyalitätsfragen sind nicht hilfreich. Konfliktpunkte können bei älteren Kindern thematisiert werden. Eltern können ihren Kindern als Gesprächspartner zur Verfügung stehen, sollten jedoch keine Wertungen gegenüber dem anderen Elternteil vornehmen.