



Kinder aus der Klemme

Keystones

Die sechs wesentlichen Grundelemente
der Arbeit mit Eltern und Kindern

**Ein Programm für Familien
in hochkonflikthaften Trennungen
zur Befähigung kindbezogenen Handelns**

*nach einer Idee von Justine van Lamick & Margreet Visser vom Lorentzhuys
und dem KJTC (Traumazentrum für Kinder und Jugendliche) in Haarlem, Niederlande*

Der Text ist der dritten völlig überarbeiteten Auflage des niederländischen Buches zum Programm Kinder aus der Klemme entnommen:

Van Lawick, J. & Visser, M. (2014/2019): Kinderen uit de Knel. Een interventie voor ouders, kinderen en hun netwerk verwickeld in een conflictscheiding. B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam. 3. Aufl.

Übersetzung aus dem Niederländischen: Christine Heinicke und Markus Föhl

In Deutsch wurde das Buch 2017 vom Carl Auer Verlag verlegt:

Van Lawick, J. & Visser, M. (2017): Kinder aus der Klemme. Interventionen für Familien in hochkonflikthaften Trennungen. Carl Auer Verlag, 195 Seiten, ISBN 978-3-8497-0170-3



Keystones des Programms Kinder aus der Klemme

Die sechs wesentlichen Grundelemente der Arbeit mit Eltern und Kindern

HALTUNG.....	5
Zusammenarbeit.....	5
Ethik.....	6
Nicht verurteilend, emphatisch.....	6
Den Blick auf die Chancen und Möglichkeiten richten.....	7
Programmstruktur.....	7
Präsenz.....	8
Verantwortung.....	8
GEMEINSCHAFT.....	9
Arbeiten in und mit Gruppen.....	9
Gemeinschaft.....	10
AUFMERKSAMKEIT FÜR KINDER.....	10
Aufmerksamkeit für den Zwischenraum - das Dazwischen.....	10
Zuhören und ernst nehmen.....	11
LOSLASSEN UND AKZEPTIEREN.....	11
Übergang in eine neue Lebensphase.....	12
Ambivalenzen tolerieren.....	12
Illusion von Kontrolle.....	12
DESTRUKTIVE MUSTER ERKENNEN.....	13
VERÄNDERUNG DURCH ERFAHRUNG.....	14
Literaturangaben.....	16

Das Programm *Kinder aus der Klemme* beinhaltet eine Reihe von wesentlichen Grundelementen. Diese Elemente sind kennzeichnend für das Programm und beziehen theoretische Annahmen, klinische Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse mit ein. Sie müssen bei jeder Durchführung des Programms deutlich hervortreten, sind untrennbar mit dem Programm verbunden und unterstützen es. Diese Grundelemente beziehen sich auf unsere Hypothesen, welche Faktoren in dem Programm wirksam sind. Ob sie tatsächlich in direktem Zusammenhang mit diesen Wirkungsfaktoren stehen, ist eine Frage für die zukünftige Forschung. Die ersten Ergebnisse der wissenschaftlichen Forschung (T1 und T2) und der Folgemessung (T3) stützen diese Hypothesen vorerst. Es ist nicht einfach, den richtigen Begriff für diese Grundelemente zu wählen. Wir könnten sie auch Prämissen, Bausteine, Hauptmerkmale, Kernaspekte, Grundlagen, Schlüsselemente oder Fundament nennen. Wir haben uns für den Begriff *Keystones* entschieden, als ein Begriff, der sowohl in den Niederlanden benutzt wird und auch international gebräuchlich ist. Er bedeutet unter anderem: *'a central cohesive source of support and stability'* - eine zentrale zusammenhängende Quelle von Unterstützung und Stabilität. Das scheint genau auszudrücken, was wir mit diesen Grundelementen meinen.

Abbildung 1 stellt die Keystones als miteinander verbundene Zahnräder dar, die sich fortwährend bewegen und gegenseitig beeinflussen. In diesem Sinne gibt es keine Hierarchie. Die Keystones können abwechselnd mehr in den Vordergrund treten oder im Hintergrund bleiben. Dies kann vom Kontext, kulturellen Aspekten, dem Therapeutenteam, der Gruppe oder dem jeweiligen Problem zwischen den Eltern abhängen. Die Keystones verkörpern grundlegende Prämissen in der Arbeit für die Kinder, die Eltern, das Netzwerk sowie für die Therapeuten. Es handelt sich dabei um miteinander verbundene Systeme.

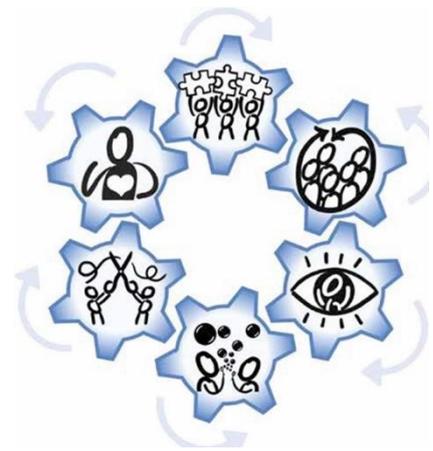


Abbildung 1: Sechs Keystones des Programms *Kinder aus der Klemme*

Drei der sechs Keystones beziehen sich auf die Rahmenbedingungen:

1. **HALTUNG**
die Haltung, mit der wir im Programm arbeiten
2. **GEMEINSCHAFT**
arbeiten in und mit Gruppen und Gemeinschaften
3. **AUFMERKSAMKEIT FÜR KINDER**
Die Kinder und der Zwischenraum zwischen den Welten und Wirklichkeiten beider Eltern erhalten Aufmerksamkeit

Die anderen drei Kernpunkte betreffen den therapeutischen Prozess. Sie sind mit den wichtigsten Aspekten der Interventionen verbunden:

4. **LOSLASSEN UND AKZEPTIEREN**

Lernen loszulassen und den Übergang zu einer wirklichen Trennung zu erreichen sowie Unterschiede und Widersprüche zu akzeptieren. Dieser Aspekt hängt mit dem Akzeptieren der Tragik zusammen, mit Trauerarbeit, mit der Fähigkeit, Ambivalenz zu ertragen und damit die Illusion von Kontrolle loszulassen.

5. **DESTRUKTIVE MUSTER ERKENNEN**

Das Wahrnehmen und Reduzieren destruktiver Muster und Konfliktspiralen, indem man sie erkennt und mit dem *Verletzlichkeitszyklus* verbindet: Wahrnehmen von Verletzungen und Stressreaktionen, Traumata und Überlebensstrategien. Neue Erfahrungen machen im Umgang mit der Regulation von Emotionen.

6. **VERÄNDERUNG DURCH ERFAHRUNG**

Lernen durch aktives Handeln und Darstellen: erfahren, fühlen und tun, neue Geschichten erzählen und präsentieren.

Die Keystones stellen das Fundament dar; sie bilden die Grundlage von *Kinder aus der Klemme*. Die Struktur lässt Raum für Variationen und kulturell bedingte Anpassungen. Die Therapeuten haben die Möglichkeit responsiv, im Zusammenspiel mit den Eltern, den Kindern, dem Netzwerk und dem Therapeutenteam zu arbeiten. Sie arbeiten feedbackgeleitet. Das bedeutet, dass das Feedback der Beteiligten auch den Verlauf des Therapieprozesses bestimmt.

Kinder aus der Klemme hat kein starres Skript, kein strenges unverrückbares Manual. Es ist ein lebendiger Prozess, der jedes Mal wieder eine andere Form annimmt. Wobei aber die Keystones immer gleichbleiben und für Stabilität sorgen.

HALTUNG

Zusammenarbeit

Von Anfang an versuchen die Therapeuten, eine Atmosphäre zu schaffen, in der die gesamte Gruppe, Eltern und Therapeuten gemeinsam daran arbeiten, für die Kinder, für sich selbst und die Menschen um sie herum eine bessere Situation zu schaffen. Die Therapeuten sind da, um Verbindungen zu schaffen. Die Elterntherapeuten kennen die Namen der Kinder und sagen regelmäßig etwas über die Kinder. Zum Beispiel: *"So schön zu sehen, dass Sofie sich während des Aufwärmens an Sie gekuschelt hat"*, oder *"Wie nett von Said, seine Gitarre mitzubringen."* Und die Kindertherapeuten sagen den Kindern regelmäßig etwas über ihre Eltern. Zum Beispiel: *"Papa war sehr stolz auf dich, als du ihm das Bild in der Pause gezeigt hast"*, oder *"Das war schön, auf dem Schoß deiner Mutter zu sitzen, nicht wahr?"*

Ethik

Die Therapeuten vertreten auch eine ethische Position. Das bedeutet, dass sie sich zum Ziel setzen, dass alle Beteiligten Gehör finden und berücksichtigt werden und dass Ungleichbehandlung, Machtmissbrauch, Unterdrückung von Kindern, Erwachsenen, Eltern oder Fachleuten nicht akzeptiert werden.

Nicht verurteilend, emphatisch

Die Therapeuten verhalten sich Eltern, Kinder oder deren Netzwerk gegenüber nicht verurteilend und sie verurteilen sich auch nicht gegenseitig. Sie achten darauf, dass sie nicht die Position eines „besseren Elternteils“ einnehmen, der das Kind sieht, es versteht und schützt. Die Eltern werden in ihrer Elternrolle wahrgenommen und darin unterstützt.

Die Therapeuten positionieren sich in dem Prozess als Fachleute, die ihre Arbeit aus einer Verpflichtung gegenüber den Kindern und Eltern heraus machen, mit dem Ziel, mehr Sicherheit herzustellen, damit alle Fortschritte machen können und eine Entwicklung stattfinden kann. Sie gehen davon aus, dass es bei allen Familien Entwicklungsmöglichkeiten gibt und eine Verbesserung ihrer Situation möglich ist. Sie drücken während des ganzen Prozesses auch immer wieder ihr Vertrauen in diese Entwicklung und ihre Zuversicht aus. Sie wissen nicht, wie sich die Dinge für die Familie entwickeln werden, aber sie werden ihr Bestes für eine positive Entwicklung tun. Therapeuten nehmen die Position der „sicheren Unsicherheit“ ein (Mason, 1993). Sie vermitteln ein Gefühl der Sicherheit und haben Vertrauen darauf, dass sie wissen, was sie tun, ohne genau zu wissen, wie sich die Dinge im Laufe des Prozesses konkret für die Familie entwickeln werden. Auf eine sichere Art und Weise sind sie also „unsicher“ und damit entsteht eine Offenheit hinsichtlich möglicher (Lösungs-) Wege, die die Eltern beschreiten können.

Eltern, die seit langem streiten, haben sich oft in ihren eigenen Positionen und Gewissheiten verschanzt. Beide haben ein Monopol auf ihre jeweilige Wahrheit. Die beiden Eltern versuchen, sich gegenseitig und auch ihr Netzwerk von ihrer eigenen Wahrheit zu überzeugen. Sie befinden sich selbst also in einem Zustand der „unsicheren Gewissheit“ (Mason, 1993). Wenn Verwandte oder andere Personen aus dem Netzwerk die Eltern angreifen oder mit ihnen in Streit geraten, wird nur noch mehr Öl ins Feuer gegossen. Die Therapeuten versuchen immer wieder, solch eine kämpferische Streitposition zu vermeiden. Ausgangspunkt der therapeutischen Arbeit ist eine Mehr- oder Allparteilichkeit, die ihren Fokus auf die Situation der Kinder richtet. Manchmal ist dies jedoch sehr schwierig, so dass die Therapeuten einander brauchen, um diese Mehrparteilichkeit aufrechterhalten zu können. Ziel ist es, alle Stimmen zu hören und zu würdigen und nicht in die Falle zu tappen, die Eltern zu verurteilen oder kontrollieren zu wollen. Auch bei solch verzweifelten und misstrauischen Eltern gelingt keine Kontrolle von außen.

Den Blick auf die Chancen und Möglichkeiten richten

Eltern haben oft das Gefühl, dass sie bereits alles versucht haben, um ihre Probleme zu lösen und dass ihnen die Optionen ausgehen. Zu jedem Vorschlag sagen sie: *Ja, aber...!* Zum Beispiel: *„Ich habe das schon so oft versucht“*; *„Es ist nicht gut, weil ...“* usw. Die Therapeuten laden die Eltern ein, mit ihnen gemeinsam nach neuen Möglichkeiten zu suchen und sich für ein *Ja!* zu entscheiden, Zum Beispiel: *„Wir verstehen, wie schmerzhaft es für Sie sein muss und dass Sie den Mut verloren haben.“* Und: *„Es kann doch für die Kinder so nicht weitergehen, und auch nicht für Sie selbst? Sollen wir uns zusammen auf die Suche begeben, um herauszufinden, was Sie selbst anders machen könnten, damit sich die Situation verbessert?“* Das Gefühl von Ohnmacht ist oft mit jahrelangen Anstrengungen verbunden, den anderen Elternteil verändern zu wollen und alle Beteiligten, einschließlich der Sozialarbeiter, mit einzubeziehen. Da dieser Ansatz jedoch eine Sackgasse und nicht erfolgreich ist, fühlen sich die Eltern oft entmutigt und ohnmächtig. Dieses Gefühl von Machtlosigkeit kann häufig dadurch überwunden werden, indem man den Blick gezielt auf das eigene Verhalten richtet. So können sie erkennen, dass eigene Veränderungen neue Wege und andere Perspektiven ermöglichen. Wenn die Therapeuten sich nicht sicher sind, wie sie weitermachen sollen oder wenn sie selbst verzweifelt sind, können sie die Gruppe um Hilfe bitten. Zum Beispiel: *„Wir haben das Gefühl, dass wir etwas falsch gemacht haben, weil die Atmosphäre in der Gruppe immer unsicherer geworden ist und wir viel Schmerz und Verzweiflung spüren. Wir sind uns nicht sicher, wie wir weitermachen sollten, ohne ihren Schmerz noch zu verstärken. Können Sie uns dabei helfen? Hat jemand einen Vorschlag?“* Wenn diese Frage ehrlich gemeint ist, wird die Gruppe auch immer Hilfe anbieten, was dann einen Prozess anregt, der wieder mehr Sicherheit erzeugt.

Diese Position des Therapeuten als Hilfssuchender, als jemand, der sich selbst kritisch hinterfragt und verändern will, steht im Widerspruch zur Dynamik einer konfliktreichen Trennung. So werden die Eltern aufgefordert, über das vermeintlich Unmögliche hinauszugehen, um gemeinsam die Vielfalt der Möglichkeiten zu erkunden (Wilson, 2007). Wenn sich Kollegen im Team hilflos fühlen, sollten sie gemeinsam nach Alternativen suchen, wie: eine andere Perspektive auf die Mutter, eine andere Intervention versuchen oder auch einfach nichts tun und abwarten.

Wir suchen auch mit den Kindern nach verschiedenen Handlungsmöglichkeiten. Zum Beispiel: Was können sie tun, um weniger unter dem Streit ihrer Eltern zu leiden?

Programmstruktur

Eltern haben in der Regel das Bedürfnis, zu erzählen, was Ihnen alles passiert ist, um ihre Sichtweise zu belegen, den Schmerz zu teilen und Anerkennung dafür zu erhalten. Die Therapeuten begrenzen diese Rede, indem sie den Elternteil stoppen, der viele Beispiele für das Fehlverhalten des anderen Elternteils erzählen will. Der Therapeut erkennt den Wunsch zwar an und betont, dass es nur natürlich ist, dass jeder seine Geschichte teilen will, dass es aber keinen Raum bzw. Zeit für alle Geschichten gibt. Dies kann den Stress in der Gruppe sonst stark ansteigen lassen

und das Gruppenklima so beeinträchtigen, dass man nicht mehr arbeiten kann. Der Therapeut bittet die Eltern nur ein kurzes Beispiel zu geben, um ihre Geschichte zu verdeutlichen, und er kann diese Bitte mit der Metapher unterlegen, dass für ein vollständiges Blutbild auch nicht mehr als ein Tropfen Blut benötigt wird. Die Struktur des Programms bietet den Klienten und Therapeuten Sicherheit, die es ihnen ermöglicht, mit neuem Verhalten zu experimentieren. Sowohl in der Eltern- als auch in der Kindergruppe werden eine sichere Struktur und dementsprechende Grenzen gesetzt. Auch das Therapeutenteam braucht eine Struktur: die Struktur von Vor- und Nachbesprechungen und Intervision, in denen auch Frustrationen und eigene Verletzlichkeiten zum Ausdruck gebracht werden können.

Präsenz

Präsenz zu sein und eine gewaltfreie Haltung (*Omer u.a., 2016*) einzunehmen, bei der die Anwendung emotionaler oder körperlicher Gewalt nicht akzeptiert wird und das Überschreiten zwischenmenschlicher Grenzen verhindert oder gestoppt wird, ist ebenso wichtig, wie das Einfühlen und Anerkennen des Schmerzes. Präsenz und Empathie sind untrennbar miteinander verbunden, so wie die Unterstützung der Kinder, ihr Schutz (wo immer es möglich ist) und der Aufbau von Resilienz untrennbar miteinander verbunden sind. Die Therapeuten üben keinen Druck auf die Kinder oder die Eltern aus, bestimmte Themen zu besprechen oder bestimmte Fragen zu beantworten. Es soll auch Raum vorhanden sein für Stille, Zögern und Zweifel. Die Haltung der Therapeuten ist einladend aber nicht befehlend. Die Therapeuten drängen die Eltern nicht, ein kooperatives Elternmodell anzustreben, denn dies könnte die Konflikte sogar noch verschärfen. Die Therapeuten zeigen sich offen für das Modell einer parallelen Elternschaft, ein Modell, bei der die Eltern sich gegenseitig loslassen können und sich so weit wie möglich in Ruhe lassen.

Verantwortung

Die Therapeuten kontrollieren oder bestrafen die Eltern nicht, aber sie erinnern sie an ihre Verantwortung. Sie bitten die Eltern, selbst zu formulieren, was sie erreichen wollen und was sie sich, für ihre Kinder, für sich selbst und für die Menschen, die sie lieben, wünschen. Wenn Eltern versuchen, die Schuld für ihr Leid auf jemand anderen außer auf sich selbst zu schieben, fordern die Therapeuten die Eltern auf, zu überlegen, was sie selbst tun können, um ihre Situation zu ändern. Die Eltern erhalten Hausaufgaben, die sie mit ihnen nahestehenden Personen gemeinsam bearbeiten sollen. In der Gruppe wird anschließend besprochen, wie sie mit den Aufgaben umgegangen sind und was sie dabei für und über sich erfahren haben.

Auch die Therapeuten übernehmen Verantwortung. Zum Beispiel, indem sie rechtzeitig da sind, sich engagieren und präsent sind, E-Mails beantworten und ihre Kollegen unterstützen. Die Therapeuten sind auch bereit, sich kritisch mit ihrem eigenen Verhalten oder ihren eigenen Verletzlichkeiten (und deren Auswirkungen auf sie selbst) auseinanderzusetzen. Dabei unterstützen sie sich gegenseitig.

Die Therapeuten schaffen Raum für Hoffnung auf Veränderung. Aber die Hoffnung muss im Rahmen des Möglichen liegen. Wenn die Therapeuten mehr Hoffnung auf positive Veränderungen haben als auf das, was möglich ist, wird dies zu Enttäuschungen bei Kindern, Eltern, dem Netzwerk und bei ihnen selbst führen. Und diese Enttäuschung kann wieder eine Eskalation von Dämonisierungsprozessen nach sich ziehen. Die Therapeuten machen deutlich, dass sie einen Erfolg nicht garantieren können und dass es mitunter sein kann, dass die von allen erhoffte Veränderung nicht erreicht werden kann.

GEMEINSCHAFT

Arbeiten in und mit Gruppen

Im Programm *Kinder aus der Klemme* haben wir uns für die Arbeit in einem Gruppenkontext entschieden, weil die Veränderungsprozesse in der Arbeit mit einzelnen Familien (getrennte Eltern und ihre Kinder) oft stagnierten. Gruppen und Gemeinschaften bilden einen Kontext, um multiple Sichtweisen zu erleben und in einen gemeinsamen Austausch zu gelangen. In einer Gruppe lernen die Eltern voneinander. Sie unterstützen sich gegenseitig, genauso wie die Kinder in der Kindergruppe sich gegenseitig gut helfen und ermutigen können. Die Kinder profitieren von den anderen Kindern in einer ganz ähnlichen Situation und erfahren gegenseitige Unterstützung. Sie kommen besser mit ihrer Wahrnehmung, ihren Gefühlen und ihrer eigenen Geschichte in Kontakt. Das macht sie stärker und erhöht ihre Resilienz.

Auch wenn sie sich gar nicht selbst mitteilen oder ausdrücken, sind sie in der Lage, besser zu verstehen, was vor sich geht und was sie selbst fühlen. Die Tatsache, dass die Elterngruppe und die Kindergruppe parallel stattfinden, ermöglicht es den Kindern zu sehen, dass auch ihre Eltern an dem Ziel arbeiten. Das befreit sie von eigenen Schuldgefühlen und entlastet ihre Psyche. Eltern sehen sich in ihrem Verhalten in den anderen Eltern gespiegelt. Sie erfahren in der Gruppe Wertschätzung und Anerkennung und können sich gegenseitig dabei unterstützen, neue Wege und Lösungen zu finden. Die Familien leben in einem Netzwerk zu dem neuen Partner, Großeltern, Verwandte und Freunde, aber auch Fachleute wie Lehrern, Hausärzten, Anwälte, Sozialarbeiter, Mediatoren und andere gehören. Diese Netzwerke können die Konflikte verschärfen und eskalieren lassen, aber sie können sie auch abschwächen und deeskalieren. Die Therapeuten suchen aktiv nach einer Möglichkeit der Zusammenarbeit mit dem persönlichen und beruflichen Netzwerk der Familien, um das Konfliktniveau der Eltern zu reduzieren. Die Therapeuten arbeiten im Team. Sie lernen voneinander und unterstützen sich gegenseitig. Wenn sich einer von ihnen ohnmächtig oder hilflos fühlt, kann der andere immer noch alternative Handlungsmöglichkeiten sehen. Oder wenn ein Therapeut sich über einen Elternteil ärgert, kann sich der andere Therapeut trotzdem noch in diesen Elternteil einfühlen.

Sowohl die Kinder- als auch die Elterntherapeuten können während des Behandlungsprozesses emotional sehr berührt werden. Im Therapeutenteam sollte es genügend Raum dafür geben, sich mit diesen Gefühlen auseinanderzusetzen. Dies sichert und stärkt die Belastbarkeit der Therapeuten, während es aber auch eine auf gegenseitigem Vertrauen basierende Arbeitsbeziehung erfordert. Therapeuten müssen in der Lage sein, einander zu vertrauen und zu erleben, dass der andere sie in ihrer Fachlichkeit schätzt und sie wahrnimmt. Dies geht Hand in Hand mit einem Gefühl von Verbundenheit und Sympathie. Es erfordert ein gutes Verhältnis zwischen den zusammenarbeitenden Therapeuten, da diese Gruppen auch den Therapeuten viel abverlangen.

Therapeutische Präsenz bedeutet hier auch, dass die Therapeuten als Team arbeiten und sich gegenseitig über alle neuen Entwicklungen informieren. In der Kindergruppe können zum Beispiel Themen auftauchen, von denen die Therapeuten der Elterngruppe wissen müssen und umgekehrt. Dieser Austausch muss mit großer Sorgfalt geschehen. Wir sorgen dafür, dass die Bemerkungen der Kinder nicht zur Munition im Konflikt der Eltern und auch nicht gegen sie verwendet werden. Wenn Kinder zum Beispiel erzählen, dass das vergangene Wochenende bei ihrer Mutter nicht angenehm war, weil ihre Mutter mit ihrem Stiefvater gestritten hat, dann ist es gut, das zu wissen, aber es ist nicht unbedingt hilfreich, die Mutter direkt darauf anzusprechen. Andererseits können solche Informationen aber in der Kindergruppe thematisiert werden: "Hat deine Mutter/Vater jemals mit deinem Stiefelternteil gestritten? Wie kommst du damit klar? Kannst du darüber reden? Mit wem? Und auch in der Elterngruppe: Gibt es in den Familien Streit? Können die Kinder einfach sagen, dass es ihnen beim Besuch dieses Mal nicht gefallen hat? Wie gehen die anderen Eltern damit um? In der Streiddynamik spielen oft Kräfte eine Rolle, die einen Keil zwischen die Teammitglieder treiben können. Diese Spaltungsprozesse sollten auf jeden Fall vermieden werden. Für den Teamzusammenhalt ist es sehr wichtig, dass sich die Therapeuten gegenseitig informieren und nach Möglichkeit auch auftretende Spannungen oder Konflikte thematisieren.

Gemeinschaft

Kurz gesagt, Kinder, Eltern, ihr Netzwerk und die Therapeuten bilden als Gruppe eine (Arbeits-)Gemeinschaft, die sich zusammen darum bemüht, die Situation für alle Beteiligten zu verbessern.

AUFMERKSAMKEIT FÜR KINDER

Bei *Kinder aus der Klemme* dreht sich alles um die Kinder, sie stehen im Zentrum. Sich mit den Kindern zu verbinden bedeutet auch, sich mit den Eltern, der Familie und dem Netzwerk zu verbinden. Die Eltern und alle anderen Beteiligten werden für ihre guten Absichten gewürdigt, jeder wünscht seinen Kindern ein gutes Leben, eine gute Zukunft.

Aufmerksamkeit für den Zwischenraum - das Dazwischen

Kinder leiden nicht so sehr darunter, jeweils mit einem der getrennten Eltern zusammen zu leben, sondern sie leiden unter der Situation zwischen den Eltern: „dem Zwischenraum“. Der Raum, in

dem die Betreuung und die Hausaufgaben, die Übergaben, die Kleidung, die Frisur, das Essen, die Regeln, die Schule, die Ferien, das Geld und die Festtage dominieren. In der Tat, all das, was das Leben von Kindern betrifft. Der Raum zwischen den Konfliktparteien ist immer mit Spannung, Angst und Aggression belastet. Der Stress, der auf die Kinder im Zwischenraum ausgeübt wird, wird jeweils dem anderen Elternteil angelastet, z.B. wenn die Kinder sich am Wochenende im Haus des anderen Elternteils befinden. So können diese Stresssituationen für die Kinder wieder zu dämonisierenden und eskalierenden Konflikten führen, die ihrerseits wiederum Schuldgefühle bei den Kindern auslösen. Wir sprechen mit den Kindern über die verschiedenen zwischenraumbezogenen Themen oder stellen ihnen diese Themen vor. Die Kinder entscheiden daraufhin selbst, was sie zum Thema machen wollen und was nicht.

Zuhören und ernst nehmen

Auf Kinder hören und sie ernst zu nehmen bedeutet, dem Tempo und den Bedürfnissen der Kinder zu folgen. Es gibt in der Gruppe genügend Zeit und Raum, um zu reden oder auch nicht zu reden, um zu spielen oder auch nicht zu spielen, um kreativ zu sein oder eben nicht. In der Gruppe werden die Kinder ermutigt voneinander zu profitieren: Kinder können sich hier gegenseitig helfen und unterstützen. Ihr Schmerz und auch ihre Resilienz finden hierbei besondere Beachtung. Sich in die Kinder hineinversetzen, ihnen zuzuhören und sie zu sehen, beinhaltet ebenso, dass auf die verschiedenen Entwicklungsphasen der Kinder geachtet wird. Kleine Kinder haben andere Bedürfnisse und andere Verantwortlichkeiten als Jugendliche. Es gibt in der Gruppe genügend Raum für diese Unterschiede. Es gibt auch genügend Raum für die Loyalität der Kinder zu ihren Eltern. Eltern werden nicht dämonisiert und die Therapeuten sind nicht die „besseren Eltern“.

Manche Kinder sind vielleicht nicht bereit, sich und ihre innere Welt einfach so in einer Gruppe offenzulegen, wenn sie noch in einer Welt voller Konflikte und Kämpfe leben müssen. Wenn die Eltern (noch) nicht in der Lage sind, ihre Spannungen untereinander abzubauen, dann können die Therapeuten die Kinder auch in ihrer jeweiligen "Überlebensstrategie" unterstützen, um sich von den Konflikten fernzuhalten und sich anderen positiven Dingen zuzuwenden, wie Sport, Musik und ihren Freunden.

LOSLASSEN UND AKZEPTIEREN

Dieser Keystone ist mit dem gewünschten Veränderungsprozess verbunden. Um den Stress und die Konflikte abzubauen, ist es wichtig, dass Eltern, Kinder und Therapeuten loslassen können. Das Loslassen des anderen als Ex-Partner und das Loslassen der Illusion von Kontrolle des anderen Elternteils sowie von der Annahme, dass es nur eine (die eigene) Wahrheit gibt. Es braucht das Schaffen eines Raumes, in dem Ambivalenzen toleriert und ausgehalten werden und auch die Anspannung sich lösen kann.

Übergang in eine neue Lebensphase

Eltern, die in ihren Konflikten gefangen bleiben, trennen sich nicht wirklich. Eine strittige Trennung ist eine gescheiterte Trennung. Der Übergang von der alten Beziehung, ob verheiratet und zusammenlebend oder nicht, zu einer neuen Lebensphase, ist noch nicht abgeschlossen. Das würde bedeuten sich gehen- und loszulassen und sich gegenseitig das Beste zu wünschen. Die Eltern bleiben sonst gefangen in einer Art Übergangszustand, auch Liminalstadium genannt. Das hat mit der Überzeugung der Eltern zu tun, dass der andere Elternteil sich ändern oder gehen muss. Von dieser Idee sind beide Elternteile gegenseitig überzeugt. Ihre Überzeugung wird zu einer Art festen Monolog, zu einem Prozess, in den auch das Netzwerk hineingezogen wird. Oft auch mit Unterstützung anderer klammern die Eltern sich weiterhin an die Illusion von Kontrolle. An die Vorstellung, dass es ihnen gelingt den anderen zu ändern, wenn sie sich nur genug dafür einsetzen. Sie können die Tragik der Gegensätze einer Trennung nicht ertragen. Einige von ihnen können die Trennung nicht betrauern und nicht akzeptieren, dass das Leben nicht immer frei gestaltbar ist. Es ist wichtig, dass sich Eltern gegenseitig vergeben und sich mit ihrer Vergangenheit abfinden.

Ambivalenzen tolerieren

Das Loslassen ist auch mit der Fähigkeit verbunden, Ambivalenz zuzulassen, multiple Stimmen und Perspektiven zu hören, sowie Gegensätze und mehrere verschiedene Wahrheiten zu tolerieren. Auch die Kinder müssen lernen, ihre ambivalenten Gefühle zu ertragen. Es hilft ihnen zu akzeptieren, dass Eltern/Erwachsene einfach anders sind und anders leben als sie. Dass ihre Eltern gut und liebevoll sind, aber dass sie auch ihre Schwächen haben, wie sie selbst. Die Kinder müssen lernen, mit den unterschiedlichen Regeln und Abläufen in den verschiedenen Haushalten und den verschiedenen (Teil-) Familien umzugehen. Die meisten Kinder sind dazu in der Lage, solange diese Unterschiede nicht mit Schuldzuweisungen, Anschuldigungen und Dämonisierungen verbunden sind. Manchmal gelingt es Kindern, sich aus den Kämpfen zwischen ihren Eltern herauszuhalten und die Unterschiede und Differenzen zwischen ihren Eltern zu akzeptieren. Es handelt sich dabei in der Regel um ältere Kinder im Sekundarschulalter, die schon unabhängiger sind und mehr Möglichkeiten haben, eigene Wege zu beschreiten. Kleine Kinder sind dazu nicht in der Lage, da sie noch in einer sehr abhängigen Beziehung zu ihren Eltern stehen. Andere Menschen können sie zwar bei der Bewältigung der Schwierigkeiten unterstützen, aber für diese Kinder muss eine Verhaltensänderung der Eltern vorausgehen, bevor sich die Situation für sie ändern kann. Wenn die Eltern ihre anhaltenden Konflikte beenden, werden auch die Kinder aus dem Konflikt befreit.

Illusion von Kontrolle

Eltern bleiben oft in der Illusion gefangen, dass sie den anderen Elternteil kontrollieren können. Ein Beispiel: Pommes frites sind lecker und ungesund. Das bedeutet, dass man ab und zu Pommes

frites isst. In einer hochstrittigen Trennung wird dieses Thema zum Streitpunkt. Ein Kind erzählt seinem Vater, dass es bei seiner Mutter Pommes gegessen hat: "Das ist ungesund, nicht wahr, Papa?" Strittige Eltern neigen dazu, diese Gelegenheit zu nutzen, um ihre eigene Annahme zu bekräftigen, dass es im Haus des anderen Elternteils nicht gut läuft. Sie werden das nicht mit den Ideen von Ambivalenz, verschiedenen Perspektiven und verschiedenen Meinungen verbinden. In diesem Beispiel schickt der Vater vielleicht eine wütende Nachricht an die Mutter, dass sie sich besser um ihr Kind kümmern sollte. Das Kind würde leichter lernen, solche Widersprüchlichkeiten zu akzeptieren, wenn der Vater sagen würde: "Das ist wahr, aber ich denke, es hat dir nur zu gut gefallen." Damit der Vater das sagen kann, muss er loslassen können und die Idee aufgeben, die Wochenenden im Haus der Mutter kontrollieren zu können. Kinder werden nur dann die Möglichkeit haben, mit Widersprüchlichkeiten leben zu können, wenn auch ihre Eltern dies können.

Auch Therapeuten müssen lernen, die Illusion von Kontrolle aufzugeben. Therapeutische Anstrengungen und Engagement führen nicht immer zur gewünschten Veränderung. Sie sind zwar verpflichtet, nach besten Kräften zu handeln, nicht aber, ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen. Sie schaffen einen Kontext, der Veränderungen zulässt, aber sie können nicht sicherstellen, dass diese Veränderungen tatsächlich stattfinden. Sie kontrollieren sie nicht. Wie Bateson sagte: „*Du kannst das Pferd zum Wasser bringen, aber du kannst es nicht zum Trinken zwingen.*“ (Bateson, 1972). Therapeuten geben ihre Kraft und ihr Engagement in den Prozess ein und müssen dann auch loslassen können. Manchmal funktioniert das Programm gut. Manchmal tut es das nicht. Manchmal, einfach nur später.

In dem Programm machen sich die Therapeuten, die Eltern und das Netzwerk gemeinsam auf die Suche nach dem, was sie brauchen, um den anderen loslassen zu können und um so ihr eigenes Leben mit ihren Kindern und den anderen Menschen, die ihnen nahestehen, so gut wie möglich gestalten zu können. Es geht darum, nicht mehr länger Kraft in die Veränderung des anderen zu stecken, in dem verzweifelten Versuch, die Situation zu kontrollieren. Das Therapieprogramm unterstützt die Eltern bei den positiven Prozessen wie Akzeptanz, Vergebung, Loslassen können, Vertrauen schaffen und bei Fragen des Elternseins.

DESTRUKTIVE MUSTER ERKENNEN

Eltern sind oft in destruktiven Angriffs- und Verteidigungsmustern gefangen. Muster, in die jeder mit hineingezogen wird. Die Therapeuten erkennen und reduzieren diese destruktiven Muster, indem sie sie mit dem Verletzlichkeitszyklus verbinden und an der Emotionsregulation der Eltern arbeiten. Die hochstrittigen Eltern sind oft schockiert und verletzt, weil sie vor oder während der Trennung schlechte Erfahrungen in ihrer Beziehung gemacht haben. Auch Erfahrungen aus früheren Beziehungen oder aus der Kindheit können hier eine Rolle spielen. Verletzungen sind

mit Stress verbunden. Wenn alte Verletzungen berührt werden, steigt der Stress. Je höher ihr Stresspegel, desto weniger sind Menschen in der Lage, ihre Emotionen zu regulieren. Sie geraten in einen Überlebensmodus, der nur Kampf, Flucht oder Erstarrung zulässt. Diese Überlebensstrategien können dann wieder ein Auslöser (Trigger) für die Verletzungen beim anderen Elternteil sein. Wie ein Mann, der sich zurückzieht und dadurch das Gefühl bei der Frau auslöst, „*ich werde wieder verlassen*“. Oder die Frau, die dem Mann ständig die Schuld gibt und damit seine Angst auslöst, dass er wieder nicht den Erwartungen gerecht wird.

Diese Prozesse können einen Verletzlichkeitszyklus auslösen, der mehr und mehr eskaliert und nur schwer zu durchbrechen ist. In *Kinder aus der Klemme* liegt ein Hauptaugenmerk auf diesen Beziehungsdynamiken. Eltern, Kinder und Therapeuten arbeiten zusammen, um die Emotionen zu regulieren. Die Therapeuten nehmen die Verletzungen und den Schmerz bei allen Eltern und Kindern wahr und würdigen sie. Sie validieren die Gefühle, die mit diesen Verletzungen und dem Schmerz einhergehen. Diesen Schmerz und die Verletzungen zu sehen und zu bestätigen ist für die Eltern aber auch für Großeltern und neue Partner, Verwandte und Freunde wichtig.

Auch Sozialarbeiter und Therapeuten können sich bei der Arbeit mit diesen Themen verletzt und berührt fühlen. Die Achtsamkeit für die Verletzlichkeit der Therapeuten ist ebenso wichtig, wie die Aufmerksamkeit für den Schmerz der Klienten. Kinder sind ebenfalls häufig schockiert und verletzt von den destruktiven Konflikten zwischen ihren Eltern, von der einseitigen Interpretation der Eltern, von Ihrem Verhalten und ihren Gefühlen. Wenn ein Kind zum Beispiel sagt, dass der Stiefvater sehr streng sein kann und der Vater diese Aussage sofort im Streit mit der Mutter benutzt, kann sich das Kind schuldig fühlen. Für das Kind wäre es viel besser, wenn der Vater ihm dabei helfen würde, einen Weg zu finden, mit dem strengen Verhalten des Stiefvaters umzugehen und wenn er zusammen mit dem Kind auf die guten Seiten des Stiefvaters sieht. Durch die Würdigung und das Bestätigen der Verletzungen und des Schmerzes kann der Stress reduziert werden. Die Menschen können dann wieder über alternative Verhaltensweisen nachdenken und sind auch wieder in der Lage sich in andere einzufühlen. Es ist von grundlegender Bedeutung im Programm *Kinder aus der Klemme*, stressbedingte Reaktionen des anderen und bei sich selbst zu erkennen und dann zu beruhigen. Wenn traumatische Erfahrungen eine Rolle spielen, sind diese Reaktionen noch intensiver und es ist noch schwieriger, Emotionen zu regulieren.

VERÄNDERUNG DURCH ERFAHRUNG

Worte und Einsicht allein bringen noch keine Veränderung mit sich. Erleben, Fühlen, Durchleben, Handeln, Kreativität und Präsentieren sind entscheidend für den Erfolg oder Misserfolg eines Veränderungsprozesses. Bei solch einem Prozess muss es sich um eine ganzheitliche Erfahrung für den Menschen handeln. Deshalb gibt es in diesem Programm viel Raum für Übungen mit einem Selbsterfahrungsanteil, Hausaufgaben und Aktivitäten.

Kinder haben also die Möglichkeit, über das zu sprechen, was ihnen wichtig ist, aber sie müssen es nicht. Es gibt auch viel Raum für Kreativität, Bewegung und Mitgestaltung. Die Therapeuten arbeiten körperorientiert mit den Kindern. „Wo fühlst du den Stress in deinem Körper und wie kannst du dich bewegen, um ihn abzubauen?“ Kinder zeichnen und basteln häufig etwas aus ihrem Leben. Dies kann dann mit den Themen der Kindergruppe zusammenhängen oder einfach nur mit dem, was sie gerade zum Zeichnen oder Basteln anregt. Über das, was gut läuft und das worunter sie leiden. In der Kindergruppe selbst gibt es immer viel Gelegenheit zu spielen, z.B. Ballspiele, Gefühlsspiele oder andere Spiele. Dieses spielerische Element hilft den Kindern, sich zu entspannen, während die Eltern in einem anderen Raum hart arbeiten müssen.

Am Ende des Programms präsentieren die Kinder den Eltern und Therapeuten eine Ausstellung oder auch eine Aufführung, in der sie ihre Eltern sehen, hören und fühlen lassen, wie es ist, ein Kind von streitenden Eltern zu sein. In ihrer Präsentation thematisieren sie auch ihre Wünsche für die nahe und ferne Zukunft. Bei fast allen Kindern bezieht sich ihre Präsentation auch darauf, dass sie möchten, dass die Konflikte aufhören.

Im Rahmen des Programms werden die Eltern dazu eingeladen, sich mit Hilfe praktischer Übungen in die Lage ihrer Kinder zu versetzen. Sie sitzen auf Kinderstühlen zwischen den sich streitenden Eltern oder Eltern, die sich gegenseitig ignorieren und nennen ihre Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen. Im gemeinsamen Spiel zum Gruppenbeginn bringen wir auch die Körper in Bewegung. Die Eltern machen zu Hause mit den Menschen Hausaufgaben, die ihnen nahestehen. Beispielsweise müssen die Eltern ihrem Netzwerk die destruktiven Interaktionsmuster erklären und erklären wie sie selbst in diesen Mustern gefangen sind. Sie überlegen, wie sie sich selbst, ihre Kinder und andere Beteiligte aus diesen destruktiven Mustern befreien können. Sie sehen sich mit ihrem Netzwerk auch Filme über konflikthafte Trennungen an. Eltern schreiben eine neue Geschichte über die Trennung, die den anderen Elternteil nicht schlechtmacht. Eine Geschichte, mit der die Kinder leben können. In dieser unversöhnlichen Zeit neigen die Eltern dazu, immer wieder die gleiche Geschichte zu erzählen: *„Wir leben nicht mehr zusammen, weil der andere es unmöglich gemacht hat, der andere ist schuld, ich und die Kinder sind das Opfer. Die Dinge laufen immer noch nicht gut, wegen des Fehlverhaltens des anderen.“*

Da alle Eltern Geschichten mit einer solchen Handlung erzählen, müssen Kinder mit zwei sich sehr widersprechenden Geschichten leben. Einige Kinder (und die meisten Erwachsenen) entscheiden sich für eine Geschichte, und damit für einen Elternteil. Kinder können auch anfangen, verschiedene Dinge zu den einzelnen Eltern zu sagen, weil sie dazu neigen, den Eltern zu glauben, aber durch die verschiedenen Geschichten verwirrt werden. Die Eltern werden in der Gruppe dazu aufgefordert, ihre Geschichte noch einmal zu erzählen, und zwar so, dass der andere Elternteil nicht für alles die Schuld bekommt und für Kinder liebenswert bleibt. Der andere soll die

Geschichte hören können, ohne sehr wütend zu werden oder weglaufen zu müssen. Eine Geschichte, in der beide Elternteile Menschen mit guten und schlechten Eigenschaften sind und Menschen, die ihren Kindern das Beste wünschen. Das sind Geschichten, mit denen Kinder leben können, in denen es Raum für Ambivalenz gibt. Am Ende des Programms präsentieren auch die Eltern, was sie in der Gruppe gelernt haben und was sie sich für die Zukunft ihrer Kinder, sich selbst und die Menschen um sie herum wünschen.

LITERATURANGABEN

- Bateson, Gregory (1972). Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology. Chicago: University Of Chicago Press.
- Elst, E. van der, Wierstra, J., van Lawick, J. & Visser, M. (2020): Kinder aus der Klemme – Arbeitsbuch für Eltern. Carl Auer Verlag, 120 Seiten, DIN-A4, ISBN 978-3-8497-0335-6
- Lawick, J. v. & Visser, M. (2017): Kinder aus der Klemme. Interventionen für Familien in hochkonflikthaften Trennungen. Carl Auer Verlag, 195 Seiten, ISBN 978-3-8497-0170-3
- Mason, Barry (1993): Towards positions of safe uncertainty. Human systems. The Journal of Systemic Consultation and Management. Vol. 4 p. 189-200
- Omer, Haim & v. Schlippe, Arist (2010/2016): Stärke statt Macht. Neue Autorität in Familien, Schulen und Gemeinde (3. Aufl.). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Wilson, James (2007). The Performance of Practice. London: Karnac.