



## BERUHIGENDE GESCHICHTEN

Ziel dieser Sammlung ist es, die Frage aus dem Unterstützungsnetzwerk von »Kinder aus der Klemme« zu beantworten: *"Was wird denn von uns erwartet?"*. Dies geschieht durch Geschichten von Kindern und Familien, die in eine schwierige Trennung verwickelt sind.

---

## "WAS WIRD DENN VON UNS ERWARTET?"

---

Die Sammlung entstand in Zusammenarbeit zwischen dem Opvoedpoli, der Stiftung »Kinderen uit de knel« und der Villa Pinedo. Sie wurde aus dem niederländischen ins Deutsche übersetzt.



"... dass sie  
beide hart daran  
arbeiten, eine  
andere Art der  
Kommunikation  
zu finden, und  
dass man dabei  
auch Fehler  
machen kann."

## DAS ZIEL

Das Ziel des Programms "Kinder aus der Klemme" ist es, Kinder aus der Klemme zu holen, indem der Streit zwischen den Eltern weniger destruktiv wird und neue Wege gefunden werden, um mit Konflikten so umzugehen, dass sich Kinder wieder sicher fühlen und gut entwickeln können. Kinder können das oft nicht allein. Um das deutlich zu machen, bitten wir Sie deshalb um Ihre Unterstützung. Die folgenden Beispiele helfen ihnen vielleicht zu erkennen, was Sie tun können.

## DER BRUDER

Ein Vater aus der Gruppe hat sich mit seinem Netzwerk zusammengetan, und eine mutige Entscheidung getroffen: Er will nicht länger negativ auf die Mutter seines Sohnes reagieren. Er beschreibt den Prozess in seinem Kopf und in seinem Herzen, als er eine E-Mail von ihr erhält. Die gesamte E-Mail ist eigentlich recht freundlich, aber der letzte Satz macht für seinen Geschmack (wieder einmal) zu viel Druck: *"Ich gehe davon aus, dass ich innerhalb einer Woche eine Antwort von Dir bekomme!"* Was dann in seinem Kopf passiert, ist, dass er sofort der gesamten E-Mail misstraut und sie unangenehm ist für ihn. Der letzte Satz lässt für sein Gefühl eigentlich alles wieder negativ sein. Zum Glück nimmt er dieses blitzschnelle innere Geschehen gut wahr. Er erkennt darin ein bekanntes Muster und lässt seinen Bruder die E-Mail lesen. Sein Bruder sagt, dass 90 % der E-Mail gut gemeint ist, und dass er darauf reagieren sollte. Und dass er auch mal darüber nachdenken könne, ob er vielleicht in der Vergangenheit E-Mails ignoriert habe, weil er sich nicht damit befassen wollte, und dass ihre Frustration vielleicht ja auch daher kommen könnte? Er kenne die Mutter schon auch als jemanden, die Druck machen kann, aber daran könne er nichts ändern. Der Vater beschließt, diesen Rat anzunehmen und schreibt eine E-Mail mit der Antwort auf ihre Fragen und sagt nichts über den letzten Satz. Er denkt sich, dass auch die Mutter manchmal nicht alle Sinne beisammen haben kann, dass sie beide hart daran arbeiten, eine andere Art der Kommunikation zu finden, und dass man dabei auch Fehler machen kann. Er findet, dass dies letztlich weniger Stress und Anspannung auslöst als die negative Art und Weise, in der sie früher kommuniziert haben.

## DIE OMA

"An meine Großmutter mütterlicherseits konnte ich mich während und nach der Trennung immer wenden, um meine Geschichte zu erzählen. Am Anfang fiel es meiner Großmutter ziemlich schwer, etwas Positives über meinen Vater zu hören, zumindest hat sie das später angedeutet. Aber sie hat sich das nie anmerken lassen. Meine Großmutter war für mich da und das habe ich gebraucht. Wenn ich einen Streit mit meiner Mutter oder mit meinem Vater hatte, konnte ich immer zu meiner Großmutter gehen. Ich war immer willkommen zu einer schönen Tasse Tee mit nicht nur einem, sondern mehr als fünf Keksen (oder mehr, wenn ich wollte). Ich konnte mit allem an die Tür meiner Großmutter klopfen. Oma war für gute Gespräche da, hatte immer einen guten Rat parat und ein offenes Ohr. Aber auch wenn ich den weisen Rat meiner Großmutter nicht annehmen wollte und keine Lust hatte, meine Geschichte zu erzählen, war ich herzlich willkommen. In diesem Fall saßen wir gemeinsam vor dem Fernseher oder starrten einfach nur vor uns hin, und wenn ich in Tränen ausbrach, war da immer die warme Schulter meiner Oma. Für meine Oma war nichts komisch, ich konnte mit ihr über alles, aber auch wirklich alles reden. Eine Trennung ist nie lustig, aber meine Oma sorgte dafür, dass es in der unangenehmen Zeit der Trennung auch lustige Momente gab. Oma war mein Lichtblick in der Dunkelheit. Dafür werde ich meiner Großmutter auf ewig dankbar sein."

Kaylee (25)



*Buddy Villa Pinedo*

### Ein paar Regeln von Kindern:

- Bitte zwingt uns nicht, Partei zu ergreifen
- Streitet euch nicht vor uns
- Sagt keine schlechten Dinge über den anderen zu uns
- Gebt uns Zeit, uns an die neue Situation zu gewöhnen
- Hört wirklich zu, was wir zu sagen haben
- Gebt uns Raum, euch beide zu lieben
- erinnert euch daran, dass ihr euch gemeinsam für uns ausgewählt habt.

(Aus einem offenen Brief von Villa Pinedo)

### Links zu mehr Briefen

[Brief von Kindern an Kinder getrennter Eltern](#)

[Brief von Kindern an getrennte Eltern](#)

[Brief von Kindern an alle Eltern, mit denen wir \(gerade\) keinen Kontakt haben](#)

[Brief von Kindern an alle Menschen in ihrem Leben](#)

[Brief von Kindern an neue Partner und Partnerinnen ihrer Eltern](#)

### Kleines Video mit Tipps für das Netzwerk:

[Tipps für das Netzwerk \(9.44 min\)](#)



## DER GEBURTSTAG

"Ich hatte Geburtstag und mein Vater kam zu meiner Mutter zum Tee. An diesem schönen Tag brachte er auch ein Päckchen für mich mit. Viele Leute warfen ihm hässliche Blicke zu, und das war schwer für mich. Die Tatsache, dass mein Vater immer noch zu meiner Mutter nach Hause kam, war anscheinend seltsam. Traurigkeit und Scham überkamen mich gleichzeitig und meine Wangen färbten sich rot. Da kam plötzlich meine Tante lachend herein und kam mir mit folgenden Worten zu Hilfe. An meine Eltern gewandt, sagte sie: "Schön, euch heute zusammen zu sehen. Allerdings geht es ja heute nicht um euch oder sonst wen, sondern um den Geburtstag eurer Tochter!" Die hässlichen Blicke verschwanden und ich fühlte mich wieder glücklich. Meine Tante hatte Recht, denn natürlich geht es an meinem Geburtstag nur um mich!"

Kimberly (12)

*"Heute geht es  
allerdings nicht  
um euch oder  
sonst wen,  
sondern um den  
Geburtstag eurer  
Tochter!"*

## DIE TANTE

Die Trennung meiner Eltern begann, als ich 10 Jahre alt war. Es fiel mir sehr schwer, damit umzugehen, und deshalb ging ich zu mehreren Menschen, um darüber zu sprechen. Ich erinnere mich noch gut daran, dass ich einmal zu einer Therapeutin ging und ihr meine Geschichte erzählte. Es war großartig, das tun zu können, aber während des Gesprächs merkte ich bald, dass sie mehr auf der Seite meines Vaters stand. Das fand ich gar nicht in Ordnung, weil ich einfach nur meine Geschichte erzählen wollte. Das habe ich auch bald in der Familie gemerkt. Die Familie mütterlicherseits hielt immer mehr zu ihr und genauso war es auch in der Familie meines Vaters. Zum Glück hatte ich eine Person, bei der das nicht der Fall war. Meine Tante mütterlicherseits hat sich nie für eine Seite entschieden. Ich konnte immer zu ihr gehen, und die Dinge, die ich ihr erzählte, blieben auch wirklich zwischen uns. Ich konnte mich bei ihr beschweren, weinen, aber ich konnte ihr auch erzählen, wenn ich mit einem meiner Elternteile etwas Schönes gemacht hatte, denn es fiel mir immer schwer, mit meinen Eltern darüber zu sprechen. Bis heute kann ich immer noch zu ihr gehen, was ich sehr schätze. Ich glaube, es ist sehr wichtig für ein Trennungskind, so jemanden an seiner Seite zu haben.

Esmée (16)

---

## DIE SCHWESTER

In einem Gespräch zwischen den Eltern von zwei Jungs (6 und 3 Jahre alt) beschwert sich die Mutter über den fordernden Ton des Vaters in seinen E-Mails an sie. Der Vater antwortet, dass er es gar nicht so gemeint habe und einfach nur erwarten würde, dass die Mutter schneller auf seine E-Mails antworte. Beide Eltern haben für ein Gespräch Menschen aus ihrem Netzwerk mitgebracht und die Schwester des Vaters spielt eine sehr schöne, ausgleichende Rolle in diesem Gespräch. Sie beugt sich zur Mutter hinunter und fragt: "Ich bin auch Mutter und kenne das, diesen direkten Ton eines Ex-Mannes. Wie Sie wissen habe ich auch selbst manchmal so einen ‚Getue‘ mit dem Vater meiner Kinder. Wie wäre es in Ordnung für Sie, dass mein Bruder seine Fragen formuliert? Dann kann ich ihm helfen, seinen Tonfall ein wenig zu ändern, damit es nicht mehr zu dieser Art von Zankereien führt." Der Vater stottert ein wenig herum, woraufhin ihm seine Schwester auf die Schulter klopf und sagt: "Bleib jetzt mal ganz ruhig. Frauen sind nun mal sensibler als Männer. Manchmal solltest Du Deinen Tonfall entsprechend anpassen."



## ZWEI OMAS

Zwei Großmütter nehmen an einem Netzwerktreffen teil. Die Situation zwischen den Eltern ist so ernst, dass Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden müssen, um die Sicherheit der beiden Kinder zu gewährleisten. Der Vater hat zusätzlich zu seiner Mutter auch seine neue Partnerin mitgebracht, die Stiefmutter der Kinder. Stiefmutter sieht die Mutter der Mutter und sagt: "Ach, du bist ja wirklich neutral! Die Mädchen haben die alten Fotobücher ihrer Eltern im Schrank und was haben sie darin gesehen! Dass du den Vater von allen Fotos herausgerissen hast!". Die Großmutter entschuldigt sich und erklärt, sie sei einmal so wütend auf ihren Ex-Schwiegersohn gewesen sei, dass sie das tatsächlich getan habe. Daraufhin antwortet die andere Großmutter (die Mutter des Vaters): "Ach Du meine Güte! Ich hatte echt auch manchmal die Nase voll davon. Es ist so eine Schande, wie diese Kinder am Ende auseinander gegangen sind, und auch ich habe mich manchmal verrannt. Aber können wir uns darauf einigen, dass wir auch weiterhin die Omas für diese Mädchen sein werden? Und für die Mädchen ist es nicht gut, wenn wir einen ihrer Eltern ablehnen oder sogar ganz ignorieren. Sie sind nun mal von ihrem Papa und ihrer Mama und werden es auch immer bleiben". Mit dieser beruhigenden Bemerkung schafft es die Oma, die Wogen zwischen den beiden Familien zu glätten und schaffte wieder einen Raum für konstruktive Kommunikation beim Netzwerktreffen.

*"Sie sind nun mal  
von ihrem Papa  
und ihrer Mama  
und werden es  
auch immer  
bleiben."*

# KONTAKT & INFORMATION

Das Programm »Kinder aus der Klemme« wurde entwickelt nach Ideen von Justine van Lawick & Margreet Visser vom Lorentzhuis und dem Traumazentrum für Kinder und Jugendliche (KJTC) in Haarlem, Niederlande entwickelt. Es ist ein therapeutisch fundiertes Mehrfamilien-Programm für Eltern in Trennungskonflikten. Ein internationales Netzwerk von Teams, Trainer\*innen und Supervisor\*innen in vielen europäischen Ländern tauscht Erfahrungen aus und entwickelt das Programm immer weiter.

[www.kinder-aus-der-klemme.de](http://www.kinder-aus-der-klemme.de) | [info@kinder-aus-der-klemme.de](mailto:info@kinder-aus-der-klemme.de)

*Warum sollte ich  
das mitmachen?*

*Um meine Kinder,*

*mich selbst und*

*mein Umfeld aus*

*einem Streit zu*

*befreien, der uns*

*alle Energie raubt.*

*Um endlich zur*

*Ruhe zu kommen.*

## Das Arbeitsbuch für Eltern

Auf Wunsch vieler Eltern nun erhältlich.

von Erik van der Elst, Jeroen Wierstra,  
Justine van Lawick, Margreet Visser



Raus aus dem Teufelskreis der Konflikte! Das Arbeitsbuch begleitet Eltern durch das Programm „Kinder aus der Klemme“ und schlägt eine Brücke zwischen den Beratungssitzungen mit professionellen Helfer:innen und dem täglichen Leben. Klar strukturierte Übungen helfen Eltern, wiederkehrende Streitmuster zu erkennen und zu überwinden. Wenn es den Eltern am Ende gelingt, mit dem Streiten aufzuhören, sind auch die Kinder „aus der Klemme“.

Carl Auer Verlag, Heidelberg | ISBN 978-3-8497-0335-6  
Aus dem Niederländischen von Lotte Hammond, 120 S.

Diese Sammlung wurde aus dem Niederländischen übersetzt vom Berliner Zentrum für Präsenz und Kompetenz in Beziehungen (PUK)  
Im Original wurde es herausgegeben von



**DE OPVOEDPOLI**

Kinderen uit de Knel | [info@kinderenuitdeknel.nl](mailto:info@kinderenuitdeknel.nl) | [www.kinderenuitdeknel.nl](http://www.kinderenuitdeknel.nl)  
Villa Pinedo | [info@villapinedo.nl](mailto:info@villapinedo.nl) | [www.villapinedo.nl](http://www.villapinedo.nl)  
De Opvoedpoli | [info@opvoedpoli.nl](mailto:info@opvoedpoli.nl) | [www.opvoedpoli.nl](http://www.opvoedpoli.nl)