

# Trotz Trennung verlässlich Eltern sein

EFL bietet Kurs „Kinder im Blick“ für Paare in Trennung an / Konzept an Universität München entwickelt

pebe Siegen. Wenn Eltern sich trennen, sind vor allem die Kinder die Leidtragenden. Für sie verändert sich vieles grundlegend. Die Familie, so wie sie war, existiert nicht mehr, oft müssen sie neue Partner der Eltern akzeptieren, und den Spannungen und Konfrontationen ihrer Elternteile können sie nur bedingt ausweichen, oder sie werden zum Zankapfel, an dem sich die Wut der Ex-Partner aufeinander ablädt. Aber auch für die Eltern sind Trennung und Scheidung emotional und existenziell stark belastete Zeiten. Da fällt es schwer, sich den Kindern trotzdem ruhig, verlässlich und liebevoll zuzuwenden.

In dieser Situation setzt der Elterntrainingskurs „Kinder im Blick – ein Kurs für Eltern in Trennung“ an, den die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle (EFL) des Kirchenkreises Siegen anbietet. Die Beratungsstelle hat dazu ein Modell aufgegriffen, das an der Universität München aus der Beratungspraxis mit Eltern in Trennung entwickelt wurde. Ziel ist es, Eltern in der angespannten Lebenssituation einen besseren Umgang mit ihren Kindern und dem früheren Partner zu ermöglichen. Die Teammitglieder Erika Heinbach und Carsten Stolz haben dazu die entsprechende Fortbildung absolviert. Vor kurzem ist der erste Trainingskurs zu Ende gegangen, der sechs Sitzungen von je drei Stunden Dauer umfasst. Mit zweien der Teilnehmer und Carsten Stolz sprach die SZ über die Chancen und Grenzen eines solchen Trainings.

„Das war schon harte Arbeit“, konstatierten Christine H. und Maren K. (beide Namen geändert). Im Kurs gehe es vor allem um viele Informationen zu einzelnen

Themen, die während der Trennungsphase auftauchen können. „Durch die Arbeit an diesen Themen lernt man, die eigenen Gedankengänge zu hinterfragen.“ Für Eltern sei die Trennungszeit sehr schwierig, „es ist eine unschöne Zeit mit vielen Fragen, da verliert man die Kinder schnell aus dem Blick“, so Maren K. Umso wichtiger sei die Erfahrung, dass es anderen ähnlich gehe und dass sich aktiv nach Lösungsmöglichkeiten suchen lasse.

„Ich habe gelernt, die Gefühlsebene zurückzulassen und objektiver zu werden, inne zu halten und andere Strategien zu entwickeln“, berichtete Christine H. Dafür notwendig war ein gehöriges Maß an Selbstreflexion: Was macht mir Stress, was vermeidet Stress, wo sind Entspannungsiseln, und wo lassen sich meine Batterien wieder aufladen? – Wer sich und seine Reaktionen kennt, kann emotionalen „Überraschungen“ im Kontakt mit dem Expartner oder der Expartnerin ausweichen. Eine Hilfe, um auf Abstand zu gehen, könne z. B. die Erkenntnis sein, dass „ich nicht alle Probleme mit dem oder der Ex auf einmal lösen kann“, erklärte Carsten Stolz. Die Frage „Was mache ich denn eigentlich da?“ zu stellen, lasse sich auch gut in anderen Situationen im Alltag anwenden, ergänzte Christine H.

Diese Form der Selbst-Bewusstheit sei dann im Hinblick auf den stärkenden, liebevollen Umgang mit den eigenen Kindern sehr hilfreich, führen die beiden Frauen fort. Deshalb gehört zu den Fragen im Kurs auch, wie sich die Beziehung zum Kind bzw. zu den Kindern pflegen

lässt, was sie im Moment brauchen und was für Kinder hilfreich ist, wenn sie unangenehme Gefühle haben.

Das „Emotionscoaching“ für den Nachwuchs helfe dabei, „wachsamer, aufmerksamer mit den Kindern umzugehen, zuzuhören und nachzufragen und bewusster positive Rückmeldungen zu geben, anstatt auf Fehlern herumzuhacken“, berichteten die beiden Frauen. Ziel dieses „Coachings“ sei es, erläuterte Stolz, den Kindern bei der Bewältigung ihrer eigenen, für sie lösbaren Probleme zu helfen, sie auf diese Weise zu stärken und zudem wieder eine klar definierte „Eltern-ebene“ zu schaffen.

Eine andere Frage sei, was die Kinder in der angespannten Familiensituation benötigten. „Sie leiden zwar und benötigen einen Raum zum Wohlfühlen, Anerkennung und Sicherheit, aber sie brauchen auch Grenzen“, stellte Maren K. fest. Auch die könnten Eltern leichter wieder setzen, wenn sie ihrer eigenen Bedürfnisse, vielfältigen Gefühle und vielleicht vorhandenen Überforderungen bewusst seien.

Damit kehrt der Kurs zu der Persönlichkeitsebene der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer zurück. Denn die vielleicht schwierigste Aufgabe ist es, ganz bewusst den früheren Liebespartner nicht mehr in dieser Funktion zu sehen, sondern eine neutrale Ebene einzunehmen.

Der nächste, in zwei Gruppen geteilte Kurs soll ab dem 20. September bzw. ab dem 30. Januar stattfinden. Interessenten können sich für genauere Informationen mit der EFL unter Tel. (02 71) 2 50 28-0 in Verbindung setzen.