

Getrennt als Paar, gemeinsam als Eltern

Trennungen bedeuten Stress, sowohl emotional als organisatorisch. Sind dann noch Kinder im Spiel, sind zusätzliche Konfliktsituationen vorprogrammiert. Im Familjen-Center gibt es seit diesem Winter einen Kurs, der sich spezifisch an getrennte oder geschiedene Elternteile richtet: „Kinder im Blick“, mit Fokus auf dem Wohlergehen der Kinder.

Text **Laura Tomassini** Fotos **Tania Feller**

Wer holt die Kids vom Training ab? Wer darf sie übers Wochenende bei sich haben und wie reagiert man, wenn der Ex-Partner einen zur Weißglut treibt? Fragen, auf die es keine „one size fits all“-Antwort gibt. Dennoch lässt sich bis zu einem gewissen Grad erlernen, wie man als Elternteil in solchen Momenten die innere Ruhe behält – den Kindern zuliebe. Seit November bietet das Familjen-Center genau hierfür einen Kurs an.

„Kinder im Blick“, kurz KIB, ist ein Konzept, das ursprünglich aus Deutschland stammt und sich an getrennte oder geschie-

dene Elternteile richtet, die sich trotz schwieriger Familiensituation einen, wenn nicht gerade harmonischen, wenigstens friedlichen Umgang untereinander wünschen.

Der Kurs soll Unterstützung nach der Trennung oder Scheidung bieten, denn vor allem hochstrittige Eltern, die kaum noch ohne Mediation oder Gerichtsurteil Lösungen finden, brauchen Hilfe. Egal ob beim Co-Parenting, also der gemeinsamen Elternschaft auch ohne Beziehung seitens der Eltern, oder beim Parallel Parenting, bei dem die Kommunikation nur auf das Nötigste reduziert wird: Hier geht es darum, Konfliktsituationen zu meiden und das Kind nicht mit Streitigkeiten zusätzlich zu belasten.

Lösungen für den Alltag

Lis Thomé, einer der Kursleiterinnen beim Familjen-Center, erklärt: „Jeder hat seinen eigenen Erziehungsstil und Kinder kommen damit auch klar. Neue Studien zeigen zudem, dass es nicht wichtig ist, dass alles 50/50 aufgeteilt ist, sondern hauptsächlich, dass nicht gestritten wird.“ Die Sitzungen von KIB, jeweils sieben à drei Stunden (außer sie finden online statt, dann ist es eine mehr) werden von einem ausgebildeten Zweierteam geleitet und finden in Gruppen von →

„Viele werden schon nervös, wenn sie nur die Telefonnummer des anderen Elternteils sehen. Dann ist es wichtig, erstmal durchzuatmen und ans Kind zu denken, bevor man den Anruf entgegennimmt.“

Lis Thomé vom Familjen-Center

→ maximal zehn Teilnehmern statt. Die Ex-Partner, wenn denn beide teilnehmen, sind dabei nie in derselben Gruppe – um Spannungen vorzubeugen und jedem die Möglichkeit zu lassen, sich frei auszudrücken, ohne Angst vor der Reaktion des Gegenübers.

Die Beispielsituationen, die im Kurs angesprochen und nachgespielt werden, sind meist simpel: Man plant einen Konzertbesuch,

Nina Biren ist eine zweifache Mutter und begeistert: Im Kurs lerne man, Reaktionen einzuordnen.



Veränderungen der Familiensituation sind für Kinder meist schmerzhaft. Deshalb ist es für Eltern wichtig, ihr Wohlergehen stets im Blick zu haben.



freut sich, dann ruft der Ex an und sagt, dass er das gemeinsame Kind doch nicht abholen und für den Abend versorgen kann – der freie Abend unter Freunden ist ruiniert. „Es fühlt sich für die betroffene Person an, als habe der andere Elternteil einem einen Strich durch die Rechnung gemacht“, so Thomé. Im KIB-Kurs gehe es deshalb um Emotionscoaching, die Einschätzung der eigenen Situation, aber auch um Ziele: für die Kinder, sich selbst, das „wir“, wie auch immer dieses aussieht. „Viele werden schon nervös, wenn sie nur die Telefonnummer des anderen Elternteils sehen. Dann ist es wichtig, erstmal durchzuatmen und ans Kind zu denken, bevor man den Anruf entgegennimmt“, sagt Thomé.

Horia Gridan ist einer von zwei Vätern, die im November am Kurs teilgenommen haben – online und in Gridans Fall auf Anweisung eines Richters, denn davor hatte der dreifache Vater noch nie etwas von KIB gehört. Der 43-Jährige wurde bereits vor fast sechs Jahren geschieden, geregelt ist seine Situation jedoch immer noch nicht. „Meine Ex-Frau und ich haben bereits mehrfach an Mediationen teilgenommen, aber keine hat was genützt“, sagt Gridan. Bei KIB sei dies anders gewesen, denn der Kurs soll nicht zwischen Parteien vermitteln, sondern eine



Die vier Säulen der Erziehung sind ein wichtiger Anhaltspunkt im KIB-Kurs.



Der KIB-Kurs ist keine Familientherapie, sondern bietet Eltern Tools, um besser mit gewissen Situationen umzugehen.

Methodik anbieten, die man im Alltag anwenden kann. „Am Anfang war ich skeptisch, denn vieles, was angeboten wurde, ist für meinen Fall nicht relevant, aber spätestens nach dem dritten Kurs habe ich gemerkt, dass mir zwei Drittel der Methoden wirklich helfen.“

Nach sechs Jahren sei der emotionale Verlust für sämtliche Beteiligten extrem hoch. Ohne externe Beratung riskiere man, in eine Negativspirale abzurutschen und dies wolle man um jeden Preis vermeiden. „Im Kurs lernt man wirklich technische Sachen, etwa erstmal die Bremse zu ziehen und nicht alles sofort regeln zu wollen, und das hilft“, sagt Gridan, der findet, dass KIB für Eltern, die nicht auf freundschaftliche Weise Kompromisse finden, obligatorisch sein sollte.

Greifbare Ratschläge

Auch Nina Biren ist vom Kurs, von dem sie durch eine Freundin erfuhr, begeistert. Nina ist zweifache Mutter und lebt erst seit zehn Monaten vom Vater ihrer beiden Kinder getrennt. Sie habe sich schon vor KIB mit vielen Themen intensiv befasst und auch Social Media biete viele Ratschläge, „diese sind jedoch nicht

wirklich greifbar, im Kurs hingegen sitzen echte Menschen in ähnlichen Situationen, mit denen man sich austauschen kann“.

Das, was ihr am meisten geholfen habe, seien die Rollenspiele. Denn hier lerne man vieles über die eigenen Reaktionen, vor allem aber auch über die des Gegenübers. „Mir haben die Rollenspiele wirklich die Augen geöffnet, denn auch wenn man es nicht gerne tut, versteht man manches hinterher besser“, sagt die 33-Jährige. Es gehe schließlich stets darum, das Wohl der gemeinsamen Kinder an erste Stelle zu setzen, auch wenn dies bedeute, eigene Glaubenssätze loszulassen: „Mir tat es auch gut zu hören, dass es nicht nur das Co-Parenting, sondern ebenfalls ein paralleles System gibt, denn ich dachte davor immer, Kinder würden nur dann wenig Schaden davontragen, wenn sich beide Eltern nach der Trennung wieder gut verstehen, aber das ist nun mal nicht immer der Fall.“

Im Kurs lerne man neben vielem Konkreten auch, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind und nicht ewig an Wunschvorstellungen festzuhalten, die wohl eh nie in Erfüllung gehen. „Der Kontakt zu meiner Ex-Frau ist nicht →

KIB

... wurde 2006 vom Familien-Notruf München nach einem Modell aus Amerika entwickelt und erfreut sich seither in vielen deutschsprachigen Ländern großer Beliebtheit.

Um am Kurs teilzunehmen, müssen die gemeinsamen Kinder mindestens drei Jahre alt sein und die Ex-Partner räumlich getrennt voneinander leben. Gewalt darf es in der Familie keine geben, Elternteile können hingegen auch dann am Kurs teilnehmen, wenn der zweite Elternteil nicht mitzieht.

→ freundlich und das wird er wohl auch nie werden und durch den Kurs weiß ich jetzt besser damit umzugehen“, sagt auch Gridan. Je früher man an KIB teilnehme, desto mehr erspare man Leiden – nicht unbedingt sich selbst,

sondern den Kindern, um die es ja geht. „Für meine kam der Kurs leider zu spät, aber mit etwas mehr Visibilität könnte er sicher vielen Familien helfen“, meint der 43-Jährige.

Auch Nina kann den Schritt dorthin nur empfehlen, gibt jedoch ein zusätzliches Feedback: „In den letzten beiden Kursen geht es kurz auch um einen selbst, denn mittlerweile ist ja gewusst, dass es Kindern nur dann richtig gut geht, wenn es auch einem selbst gut geht. Ich hätte mir gewünscht, dass dieser Aspekt vielleicht noch mehr angesprochen wird, oder vielleicht braucht es dafür einen anderen Kurs: Eltern im Blick.“

Das Team um Thomé freut sich über solche Rückmeldungen, denn mit KIB steht man in Luxemburg noch komplett am Anfang. Im deutschsprachigen Raum gibt es hingegen bereits langjährige Evaluierungen, die zeigen, dass „die sozialen Kompetenzen der Teilnehmer durch den Kurs besser werden, die Feindseligkeit gegenüber dem anderen Elternteil abnimmt und auch das Problemverhalten des Kindes weniger wird.“

Ziele, die man im Familien-Center ebenfalls anstrebt. Jetzt wird sich jedoch erstmal auf den nächsten Kurszyklus vorbereitet, der Ende Februar startet und Eltern erneut die Möglichkeit bietet, mit etwas mehr Hoffnung in die Zukunft zu blicken. ■

„Mir tat es auch gut zu hören, dass es nicht nur das Co-Parenting, sondern ebenfalls ein paralleles System gibt.“

Nina Biren, zweifache Mutter und Kursteilnehmerin



Bei Rollenspielen lernen die Kursteilnehmer, auch mal die Perspektive zu wechseln und den anderen Elternteil besser zu verstehen.




Familien-Center

Wo befinde ich mich gerade in meiner Trennungssituation? Mit solchen Fragen setzen sich die Teilnehmer auseinander.

