

Lis Thomé ist Mediatorin im Familien-Center.



Workshops für Eltern

Eine Trennung soll gelernt sein

Getrennt, aber nicht zerstritten: Das Familien-Center bietet erstmals Workshops an, in denen Eltern lernen, ihren Konflikt hinter sich zu lassen – zum Wohl ihrer Kinder.

Text: Sabrina Backes • Fotos: Marc Wilwert

Ein Streit, der nie endet. Eltern, die sich trennen, aber nicht voneinander loslassen können – zumindest nicht vom Konflikt. Immer wieder dieselben Sticheleien, immer wieder dieselben ungeklärten Zuständigkeiten. Und mittendrin das Kind, das die Spannungen spürt, lange bevor überhaupt jemand darüber redet.

Das Familien-Center in Luxemburg-Stadt hat dafür ein Hilfsangebot im Programm: Seit Ende letzten Jahres bietet es unter dem Namen „Kinder im Blick“ Workshops für betroffene Eltern an. Zu den Kursleitern gehört Mediatorin Lis Thomé.

Das Programm basiert auf einem vom Familien-Notruf München und der Ludwig-Maximilians-Universität entwickelten Konzept und richtet sich an Eltern in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen.

Eine neue Situation

Die einen kommen freiwillig: Eltern, die sich einvernehmlich trennen und dennoch Begleitung suchen. „Viele haben sich noch nie zuvor getrennt und wissen nicht, wie sie ihr Kind unterstützen können“, sagt Thomé. Andere wiederum werden vom Familiengericht geschickt, nachdem es zu wiederholten Streitigkeiten und manchmal mehreren Gerichtsverfahren gekommen ist.

Wieder andere durchlaufen zunächst eine Beratung oder Mediation im Haus und werden dann in den Workshop weitergeleitet. „Durch die Workshops können wir die Eltern länger begleiten“, erklärt Thomé. „Wir tun mehr, als in einer Sitzung bloß etwas zu erklären – die Eltern können hier selbst aktiv werden.“

Wenn sich Eltern trennen, lohnt es sich, einen genauen Blick auf die Kinder zu werfen, denn die Signale können subtil sein: „Wenn ein Kind plötzlich nicht mehr alleine zu einem Freund gehen will, was es früher immer getan hat, oder wieder ins Bett macht, sollte man hellhörig werden“, erklärt Thomé.

Der Kurs arbeitet auf drei Ebenen: dem Ich, dem Kind und dem Wir. Zunächst geht es um die Eltern selbst, denn ihre eigene Stabilität ist die Voraussetzung für alles andere. Anschließend rückt das Kind in den

Mittelpunkt: Wie kann man es unterstützen, wenn es mit starken Gefühlen kämpft? Schließlich stellt sich die Frage, wie Kommunikation zwischen zwei Menschen gelingt, die einander vielleicht nicht mehr ausstehen können.

Wenn die Eltern sich trennen, kann das für den Nachwuchs zu einer Herausforderung werden.

Kommunizieren – aber richtig

„Wir finden nicht, dass man viel kommunizieren muss, um gute Eltern zu sein“, stellt Thomé klar. „Aber was kommuniziert wird, muss unmissverständlich sein.“ Es sollten keine emotionsgeladenen Nachrichten gesendet und keine impulsiven Antworten gegeben werden.

Eine Übung, die sich durch den Kurs zieht, ist das bewusste Innehalten, bevor man reagiert. „Wenn man eine Nachricht erhält, die einen ärgert, wartet man erst ab, bis man wieder einen kühlen Kopf hat. Dann sieht man die Dinge mit anderen Augen.“

Thematisiert wird auch, wie viel Kontakt zwischen den Eltern überhaupt nötig ist. Eine Möglichkeit ist das kooperative Modell, bei dem man etwa Geburtstage und Feiertage weiterhin zusammen verbringt.

Eine andere Möglichkeit ist das parallele Modell. Mutter und Vater gehen getrennte Wege und besprechen nur das absolut Nötigste. „Für das Kind spielt es keine Rolle, welches Modell die Eltern

wählen. Was zählt, ist: kein Streit“, ergänzt die Mediatorin.

Herzstück der Workshops sind Rollenspiele, bei denen die Teilnehmenden die Perspektive des Kindes einnehmen und am eigenen Leib erfahren, wie es ist, den Konflikt zu durchleben. Ein Beispiel, das Thomé anführt: Das Kind kommt vom Vater nach Hause und trägt eine neue Jacke. Früher hätte die Mutter vielleicht die Nase gerümpft und eine abfällige Bemerkung gemacht. Nach dem Kurs und mit ihrer neu erlernten Kompetenz weiß sie nun aber, innezuhalten und dem Kind ein Kompliment zu machen. Das Gesicht des Kindes strahlt.

„Wenn Eltern schlecht über den anderen Elternteil reden, reden sie auch schlecht über einen Teil des Kindes“, erläutert Lis Thomé. „Denn jedes Kind besteht aus beiden.“ Wenn dabei Emotionen hochkochen – und das tun sie, auch in den Online-Kursen –, geben die Kursleiter den Teilnehmern den nötigen Raum dafür. Doch der Workshop ersetzt keine Therapie. „Wir können die Teilnehmer bei Bedarf an einen Psychotherapeuten weiterleiten.“

Nach dem Kursabschluss findet nach sechs Monaten ein Nachgespräch statt, um zu hören, was sich verändert hat. Eine Mutter berichtete beispielsweise, dass sie seitdem wieder viel mehr auf sich



Zuwendung, Sicherheit, Orientierung: Unter anderem darauf kommt es bei Kindern im Falle einer Trennung der Eltern an.

Formalitäten

Der Kurs erstreckt sich über sieben Sitzungen à drei Stunden, aktuell vor Ort auf Luxemburgisch oder Französisch oder auf Deutsch in einer Online-Version, mit je einer Zusatzsitzung für technische Anweisungen. Zudem findet vor Kursbeginn stets ein Vorgespräch mit jedem Elternteil statt. Das Familien-Center setzt auf kleine Gruppen für eine persönlichere Zusammenarbeit: Pro Kurs finden sich maximal acht Teilnehmer mit jeweils zwei Kursleitern zusammen. Der Preis für alle Sitzungen zusammen beträgt 70 Euro. Zur Teilnahme müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- ▶ Entweder muss die räumliche Trennung der Eltern bereits vollzogen sein oder es müssen klare Absprachen darüber bestehen, wer sich wann um das oder die Kinder kümmert.
- ▶ Das Kind ist mindestens drei Jahre alt. Es nimmt zwar nicht selbst am Programm teil, sollte aber bereits in der Lage sein, das zu verstehen, was die Eltern ihm vermitteln.
- ▶ Die teilnehmende Person lebt mit dem Kind zusammen oder hat regelmäßigen Umgang mit ihm. Es müssen nicht beide Elternteile mitmachen. Wenn doch, werden sie in unterschiedliche Gruppen eingeteilt, damit jeder frei sprechen kann.
- ▶ Die teilnehmende Person hat weder Gewalt durch den anderen Elternteil erlebt noch andere traumatische Erfahrungen in diesem Zusammenhang gemacht.



„Wenn Eltern schlecht über den anderen Elternteil reden, reden sie auch schlecht über einen Teil des Kindes.“

Kursleiterin und Mediatorin Lis Thomé

Zum Familien-Center

Das Familien-Center ist eine in den 80er-Jahren gegründete gemeinnützige Organisation. Neben den Workshops bieten sie auch unter anderem Therapiesitzungen und Mediationen für Familien an. Auf dem Programm stehen auch andere Workshops, Informationsabende, Treffpunkte und Diskussionsrunden rund um die Themen Partnerschaft, Familie, Trennung und Scheidung sowie mentales Wohlbefinden insgesamt.

selbst achtet. Für Thomé ist genau das der Kern des Ganzen. „Eltern-Burn-out trifft viele, die sich in einer schwierigen Lage befinden. Nur wer selbst aufgefüllt ist, kann auch für das Kind wirklich da sein.“

„Kinder im Blick“ ist nur ein Baustein, wenn es um familiäre Unterstützung während einer Trennung geht. Erwähnenswert ist hier unter anderem auch die Arbeit der Erziehungs- a Familienberatung. Diese bieten das Programm „Kinder aus der Klemme“ an, bei dem auch die Kinder aktiv mit einbezogen werden, bei Bedarf auch weitere Familienmitglieder. ■