

Verband alleinerziehender
Mütter und Väter
Landesverband Berlin e.V.



Zeit für mich – Spaß mit anderen

Informationen für Familien in Trennungssituationen





Ein herzliches Dankeschön an

- alle Kinder und Eltern, die an unseren Gruppen teilgenommen und uns ihre Fotos und kreativen Beiträge zum Abdruck in dieser Broschüre zur Verfügung gestellt haben,
- alle Autorinnen und Autoren, die mit ihren Artikeln und Inspirationen zur Vielfalt dieser Broschüre beigetragen haben,
- Kirsten Kaiser, Mechtild Kraatz, Barbara Pranatio Hutomo und Solveig Schuster für ihre Unterstützung,
- die Förderorganisation Aktion Mensch e.V., die über einen Zeitraum von drei Jahren die Durchführung der Kindergruppenarbeit ermöglicht hat.



Sehr gerne stelle ich Ihnen einleitend die Broschüre „Zeit für mich – Spaß mit anderen, Informationen für Familien in Trennungssituationen“ vor und möchte sie unbedingt weiterempfehlen.

Als Stadträtin für Jugend, Familie, Schule, Sport und Umwelt in Charlottenburg-Wilmersdorf freut es mich sehr, dass der Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Landesverband Berlin e.V., in unserem Bezirk seit 2001 Beratung und Unterstützung für alleinerziehende Mütter und Väter und seit drei Jahren Gruppen für Kinder, deren Eltern sich getrennt haben, anbietet.

Diese Gruppen sollen es Kindern ermöglichen, darüber zu sprechen, was die Trennung der Eltern für sie bedeutet. Sie sollen ihnen auch dabei helfen, spielerisch zu üben, auf Konflikte der Eltern zu reagieren, ohne ihre Beziehung zu einem Elternteil einzuschränken oder gar aufzugeben.

Die vorliegende Broschüre gibt die Erfahrungen aus den bisherigen Kindergruppen wieder, aus Sicht der Kinder wie auch aus Sicht ihrer Eltern. Darüber hinaus werden weitere Angebote und Anlaufstellen vorgestellt, die Familien in Trennungssituationen im Sinne der Kinder unterstützen. Dies zeigt, wie wichtig es ist, dass die verschiedenen Institutionen im Bezirk zusammenarbeiten und Familien bei Bedarf auch auf entsprechende Angebote anderer Träger aufmerksam machen.

Die Broschüre ist eine – wie ich finde – gelungene Zusammenstellung von Erfahrungen und Informationen und kann sehr dazu beitragen, den Blick von Eltern, die sich gerade trennen oder bereits getrennt haben, für die Bedürfnisse ihrer Kinder zu schärfen!

Elfi Jantzen

Elfi Jantzen

Stadträtin für Jugend, Familie, Schule,
Sport und Umwelt
Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf





Liebe Leserinnen und Leser,

„Wenn es mir gut geht, geht es auch den Kindern gut.“ Dies ist nur die halbe Wahrheit. Die Trennung war für mich eine Befreiung, aber dass meine Kinder darunter litten, merkte ich erst Jahre später.

Schon bei den Vorbereitungen zu diesem Projekt, „Zeit für mich – Spaß mit anderen“, bedauerte ich, dass meine Kinder zu alt für diese hilfreiche und unterstützende Gruppenarbeit sind.

Ich war sehr berührt, als ich die Aussagen der Kinder las. Auch wenn jeder Elternteil sein Bestes geben will, manche Handlungsweisen und Kommunikationsformen erfordern sehr viel Weisheit, Geduld, Gelassenheit und Großmut.

Bei den Familienaufstellungen, die auch hier in der Geschäftsstelle des Landesverbandes angeboten werden, habe ich erfahren, dass unbearbeitete, unverarbeitete Ereignisse (oder sogar Traumata) in der Kindheit weitreichende Folgen bis in die nächste Generation haben können.

Die hier veröffentlichten Berichte und Hilfsangebote zeigen viele Möglichkeiten, wie Eltern

aus dem üblichen Verhaltensmuster ausbrechen können, um ihre Kinder in dieser schwierigen Lebensphase zu unterstützen.

Nadja Giersdorf hat hier, mit Unterstützung von Vincent Muckenheim, Anna Pieske und Sarah Kroll, eine notwendige und professionelle Leistung erbracht und nicht nur den Kindern einen Weg zum Umgang mit der veränderten Familiensituation gezeigt.

Ich wünsche mir, dass dieses von Aktion Mensch e.V. geförderte Projekt auch in Zukunft noch oft angeboten werden kann.

„Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.“ (Molière)

Ich danke allen, die an dieser Broschüre mitgewirkt haben, und hoffe, dass sie für alle eine Hilfe bieten kann.

Die herzlichsten Grüße

Kirsten Kaiser
Vorsitzende des VAMV
Landesverbandes Berlin e.V.

Dankeschön	02
Einleitung	
Begrüßung der Stadträtin für Jugend, Familie, Schule, Sport und Umwelt: Elfi Jantzen	03
Vorwort von Kirsten Kaiser	04
Inhaltsverzeichnis	05
„Zeit für mich – Spaß mit anderen“ – ein Resümee	
Was uns wichtig war Konzept	06
Was wir erlebt haben Eindrücke	08
Was sich verändert hat Rückmeldungen der Eltern	14
Was es leichter macht Tipps	16
Was uns bewegt	17
Wenn Eltern sich trennen	
Wie sag ich's meinem Kind?	18
Wie miteinander reden als Eltern	20
Wie die Trennung verarbeiten	
Zu den körpernahen Sinnen zurückkehren	24
Die Kinder in den Blick nehmen	25
Wie Konflikte lösen	
Mediation hilft, zueinander zu finden	27
Informieren und Grenzen überwinden	28
Das Kind im gerichtlichen Verfahren beteiligen	30
Tipps & Adressen	
Gruppenangebote	32
Büchertipps	33

Impressum 35



Was uns **w!cht!g** war

Konzept

„Ich hab’ gedacht, uns kann das nicht passieren.“ Dieser Satz eines neunjährigen Jungen, der an einer unserer Gruppen teilnahm, beschreibt, was in einigen Kindern vorgeht, wenn feststeht, dass die Eltern sich trennen werden. Ohnmacht und Ungläubigkeit, Traurigkeit, Rückzug, manchmal auch Wut sind häufig unmittelbare Reaktionen auf die Entscheidung der Eltern, von nun an nicht mehr als Paar zusammen zu leben.

Als wir vor vier Jahren begannen, ein Gruppenkonzept für Kinder aus Trennungs- und Scheidungsfamilien zu entwer-

fen, waren uns verschiedene Dinge wichtig: Wir wollten den Kindern einen geschützten Raum anbieten, innerhalb dessen sie sich mit den Themen, die sie im Zusammenhang mit der Trennung ihrer Eltern beschäftigten, auseinandersetzen konnten. Die Gruppengröße wollten wir klein halten, damit ein individuelles Eingehen auf jedes Kind möglich sein würde. Ein weiteres zentrales Element der Gruppen sollte sein, dass die Kinder an den Erfahrungen der anderen teilhaben und erleben, dass es Kinder gibt, die ähnliche Gefühle haben oder aber auch ganz anders mit dem Erlebten umgehen. Wir wollten Bedingungen schaffen,

die es den Kindern erleichtern würden, mit sich und anderen in Beziehung zu treten und dabei die Vielfalt der zum Teil sehr unterschiedlichen Lebenswelten im Zusammenhang mit Trennung zu erfahren. Zudem war uns wichtig, ein freudvolles und spielerisches Miteinander zu fördern. So entstand dann auch der Projekttitle: „Zeit für mich – Spaß mit anderen“.

Die Gruppenarbeit fand in zwei nach Alter aufgeteilten Gruppen statt, die von einer Mitarbeiterin des VAMV sowie einer studentischen Honorarkraft geleitet wurden. Die jüngeren Kinder zwischen sechs und neun Jahren trafen sich an 16 Terminen freitagnachmittags, die älteren zwischen zehn und dreizehn Jahren jeweils mittwochnachmittags. Pro Gruppe nahmen vier bis fünf Kinder teil. Der Gruppennachmittag begann immer mit einer Eingangsrunde, in der die Kinder erzählen konnten, was sie seit dem letzten Treffen erlebt hatten. Meist machten wir danach eine Körperwahrnehmungs- oder Entspannungsübung. Die anschließende Zeit wurde thematisch gestaltet und zum Abschluss gab es, wenn es passte, ein Bewegungsspiel. Sehr wichtig war auch die „Halbzeitpause“ mit dem obligatorischen und allseits beliebten Kekseessen.

Auch wenn jede Gruppe natürlich anders ablief, gab es einiges, was gruppenübergreifend ähnlich war: Die Kinder unterhielten sich von Anfang an sehr offen und interessiert über ihre Situationen zu Hause, waren neugierig aufeinander und hörten gespannt zu, was die anderen von sich erzählten. Sie stellten sich gegenseitig Fragen, um besser zu verstehen, wie die anderen mit den Veränderungen umgingen, die die Trennung der Eltern mit sich gebracht hatten. Hin und wieder flossen Tränen, gerade in den Gruppen mit den jüngeren Kindern. Manchmal waren die Kinder

nachdenklich, ein andermal aufgewühlt und geladen. Oft hatten wir aber auch einfach Spaß miteinander und haben viel gelacht. In den begleitenden Elterngesprächen berichteten viele Eltern, dass ihre Kinder sich bereits kurz nach Gruppenbeginn zu Hause sichtbar entspannter verhielten. Außerdem nutzten die Kinder das in der Gruppe Erlebte, um mit ihren Eltern über ihre Gefühle die Trennung betreffend zu reden und ihnen Fragen zu stellen. Mit der Zeit konnten einige Kinder ihre Bedürfnisse hinsichtlich der Umgänge besser wahrnehmen und ausdrücken. Auch die Eltern setzten sich sehr engagiert mit den Folgen der Trennung für ihre Kinder auseinander und suchten nach Wegen, zum Beispiel die Umgangsregelungen besser mit den Bedürfnissen ihrer Kinder in Einklang zu bringen.

Ein großes Abschiedsfest fand im August 2012 statt, zu dem alle Kinder, die an den Gruppen teilgenommen hatten, eingeladen waren. Die Kinder freuten sich über das Wiedersehen und lernten gleichzeitig auch die Teilnehmer/-innen der anderen Gruppen kennen. Wir verbrachten einen schönen gemeinsamen Nachmittag, an dessen Ende das Abschiednehmen nicht ganz so leicht fiel.

Nadja Giersdorf
(Dipl.-Psychologin, Hakomi®-Therapeutin)
VAMV Landesverband Berlin e.V.
www.vamv-berlin.de



Beim Malen können die Kinder ihre Gefühle und das, was sie beschäftigt, ausdrücken. Die Bilder erleichtern es auch, in der Gruppe über das Erlebte zu sprechen.

Was wir erlebt haben

Eindrücke

Wie geht es mir? Wie kann ich das, was ich fühle, beschreiben?

Wir haben uns gemeinsam Dinos aus dem Buch „Ein Dino zeigt Gefühle“ (Heike Löffel/Christa Manske) angeschaut. Die Dinos haben alle unterschiedliche Gefühle, die sie auf den Bildern ausdrücken. Jedes Kind durfte sich einen Lieblingsdino aussuchen. Die Kinder

überlegten sich dann, wie sich ihr Dino gerade fühlen könnte. In einem nächsten Schritt haben wir jedes Kind gefragt, ob es sich auch schon einmal so gefühlt hat. Danach verarbeiteten die Kinder Kopien der Dinos und des Textes in Collagen und Bildergeschichten.



Collage zum Thema Trennung/Scheidung

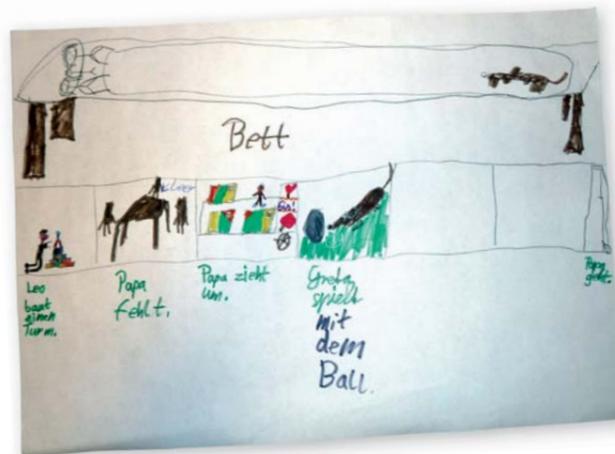




Wer gehört für dich zu deiner Familie?

„Kissenfamilie“

Die Kinder konnten sich ihre Wunschfamilie zaubern. Aus einem großen Kissenberg wählten sie Kissen als Stellvertreter für die einzelnen Familienmitglieder aus und legten sie in dem für sie passenden Abstand um sich herum. Jedes Kissen bekam dann ein Namensschild.



Trennung der Eltern und Besuch beim getrennt lebenden Elternteil

Bildergeschichte zum Buch „Und Papa seh ich am Wochenende“ (Baumbach/Lieffring)



„Mein Platz in meinem Traumgarten“

In Anlehnung an eine Imaginationsgeschichte von Michaela Huber (Der innere Garten: Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung) haben wir mit den älteren Kindern eine Fantasiereise in den eigenen inneren Garten gemacht. Die Kinder stellten sich vor, wie ihr Traumgarten aussieht und wo sie sich in diesem Garten einen Platz, an dem sie sich wohl und geborgen fühlen, einrichten könnten. Anschließend haben die Kinder ihren Garten gemalt.



Körperwahrnehmungsspiel

Sandsäcke werden auf dem Körper des auf dem Boden liegenden Kindes verteilt. Dabei werden die einzelnen Körperteile, auf denen die Sandsäcke liegen, von den anderen Kindern benannt. Dann schließt das auf dem Boden liegende Kind die Augen und alle Sandsäcke bis auf einen werden vom Körper weggenommen. Das Kind versucht zu spüren, welcher Sandsack liegen geblieben ist.



Wunschwand

Dass Mama und Papa wieder zu samen kommen.
 Das Mama und Papa zusammen ziehen
 Das heute abend kommt
 Das unserer Fußball Pocal da bleibt.
 Das aus meinem Kled sich wieder Gesund zu Pan
 Das meine Mama nie stirbt.
 Das Mama und Papa und nach Rügen fahren und das wir und ich
 Anfen und die ganze Vermilie
 Das ich eine ☆-schnuppe sehe
 (Kleinhands?)

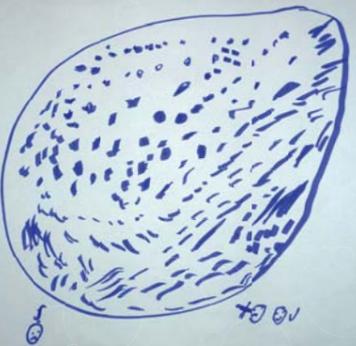
Was wünschst du dir am meisten?

Traum Garden ♥♥♥♥♥
 Gongmasage ♥♥♥♥♥
 Stammbaum ♥♥♥♥♥
 Kissenfamilie ♥♥♥♥♥
 Sminken ♥♥♥♥♥
 Mandala malen ♥♥♥♥♥
 Wohnungsplanzeichnen ♥♥♥♥♥
 Kinderfest ♥♥♥♥♥
 Kekse essen! ♥♥♥♥♥
 Erzähl mal Runde ♥♥♥♥♥
 Entspannungs Musik ♥♥♥♥♥
 Lichtung ♥♥♥♥♥
 Garten malen ♥♥♥♥♥
 Gefühlstermometer ♥♥♥♥♥
 Wer gehört für dich zur Familie? ♥♥♥♥♥
 Wünsche fliegen lassen ♥♥♥♥♥
 Steine zusuchen ♥♥♥♥♥

Mandala malen ●
 Hitze ●●●●●
 1. Stunde ●
 Strandgeschichte (ca. 20 min) ●●●●●
 Lichtungsgeschichte ●
 Gefühlstermometer ●
 Gefühle aufschreiben ●●●

Was hat dir Spaß gemacht bzw. nicht gefallen?

Ich fange die Entspannungsgeschichten und das Kekse essen!



Was hat dir am meisten Spaß gemacht in der Gruppe?

Entspannungsgeschichten und Keksessen



Tischfußball in der Pause



Was wir erlebt haben | Eindrücke

Unsere Gruppen:
 Abschlussfotos und Bilder von der Schlosspark-Rallye beim Kinderfest



Was wir erlebt haben | Eindrücke

Was sich **Verändert** hat



Rückmeldungen der Eltern

Von der Kindertrennungsgruppe des VAMV habe ich durch einen Elternkurs erfahren, den ich besucht hatte und als hilfreich empfand, mich in meine neue Rolle als alleinerziehender Elternteil einzufinden.

Die „Kindergruppe“, wie meine Tochter und ich sie nannten, wandte sich an Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren aus Trennungsfamilien mit dem Ziel, die neue Situation in der Familie in einer kleinen Gruppe von Kindern altersgerecht und in einem geschützten Rahmen zu bearbeiten.

Meine Tochter Lili, zu dieser Zeit sechs Jahre alt, hatte – verständlicherweise – Schwierigkeiten, die Trennung von Mama und Papa als neue Lebenssituation und den für sie „abstrakten“ Begriff Trennung mit ihrem Leben zu verbinden.

Experimentieren mit der großen Klangschale – auch als Hut macht sie sich gut, entspannt und bringt Freude.



Dies äußerte sich unter anderem in unsicherem Verhalten gegenüber gleichaltrigen Kindern und auch in einer wütenden Grundhaltung, vor allem ihrem kleinen Bruder gegenüber. Darüber sprechen wollte sie nicht, und wenn, war sie schnell aufgebracht oder reagierte verletzt. Nach einer Eingewöhnungsphase in die wöchentlich stattfindende Gruppe besuchte sie die Treffen sehr gern. Ich hatte den Eindruck, dass es für sie aufschlussreich war zu sehen, dass jedes Kind der Gruppe sehr individuelle Erfahrungen mit der Trennung der Eltern gemacht hatte. Zum Beispiel wird die Umgangsregelung von Familie zu Familie sehr unterschiedlich gehandhabt und von den Kindern als Teil ihres neuen Lebens angenommen, was eine enorme Anpassungsleistung der Kinder voraussetzt. In der Gruppe hatte Lili die Möglichkeit, über ihre Erfahrungen zu sprechen, gerade auch ihrer Trauer und ihrer Wut Ausdruck zu verleihen, was zu Hause für mich häufig schwer nachvollziehbar geschah. Es war wichtig für Lili diesen speziellen „Raum“ für sich zu haben, liebevoll und kompetent angeleitet durch Nadja Giersdorf und Vincent Muckenheim, in dem ebenso Konflikte in der Schule oder Streit mit Gleichaltrigen für die Kinder anschaulich thematisiert wurden. Im Laufe der Gruppe und auch danach bemerkte ich an Lili eine größere Aufgeschlossenheit dem Thema Trennung gegenüber, sie fing an, über die Gefühle zu sprechen, die damit für sie verbunden waren. Ich denke, dass die Trennungsgruppe die Kinder dabei begleitet zu erkennen, dass viele Kinder in Trennungssituationen leben und sie trotz aller Verletzungen lernen können, mit der Trennungssituation zu wachsen und die Option zu wählen, ihre eigene Stärke zu spüren. Ich bin dem Team des VAMV sehr dankbar für seine engagierte und geduldige Arbeit an einem sehr wichtigen Punkt im Leben meiner Tochter.

Nina Schultze

Nach meiner Scheidung und mehreren Prozessen bezüglich des Sorgerechts ging es meiner Tochter, damals sieben Jahre alt, sehr schlecht: Sie zog sich in sich zurück, sprach kaum, hatte keine Freundinnen, nahm an keinen Aktivitäten außerhalb der Familie teil. Ich kam immer weniger an sie heran. Aufgrund einer Lernstörung kam sie im Unterricht kaum mit, fühlte sich als Außenseiterin, wollte nicht mehr in die Schule gehen.

Ich las dann von dem Angebot im VAMV, dass es eine Gruppe für Scheidungskinder gibt, an der nur sehr wenig Kinder teilnehmen, und meldete sie an.

Während sie anfänglich dort sehr schüchtern ankam, freute sie sich schon das nächste Mal sehr auf die Gruppe und freundete sich kurze Zeit später mit einem Mädchen aus der Gruppe an. Diese positive Erfahrung wirkte sich auch auf andere Bereiche aus. Sie wurde aufgeschlossener, ging auf

andere zu, konnte Beziehungen zulassen und herstellen.

Frau Giersdorf, die Psychologin, die die Gruppe leitete, hat es in kurzer Zeit geschafft, eine vertrauensvolle Bindung zu den Kindern aufzubauen, sie anzunehmen mit all ihren Schwierigkeiten, die sie mitbringen, sie in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken und dabei zu unterstützen, das Erlebte so zu verarbeiten, dass sie wieder positive Wege in die Zukunft für sich entdecken können. Die Kinder haben sich ausgetauscht und erlebt, dass anderen Kindern das Gleiche widerfahren ist, dass Reden hilft, besonders in dem geschützten Rahmen, den die Gruppe bietet, da sie alles sagen können ohne die Angst, dass sie einen Elternteil verletzen.

Die Gruppe hat Luisa sehr gestärkt!

Name ist der Redaktion bekannt

Mein Sohn Emil sagt: „In der Kindergruppe war's voll nett. Da waren vier andere Kinder, deren Eltern sich auch getrennt haben, Vincent und Nadja waren nicht streng, wir durften immer spielen. Am besten war Tennis im Zimmer, das hat immer Spaß gemacht.“

Als Mutter sage ich: „Danke für die professionelle Hilfe und Begleitung meines Sohnes bei der Verarbeitung unserer Trennungssituation. Er hat gelernt, darüber zu sprechen, zu

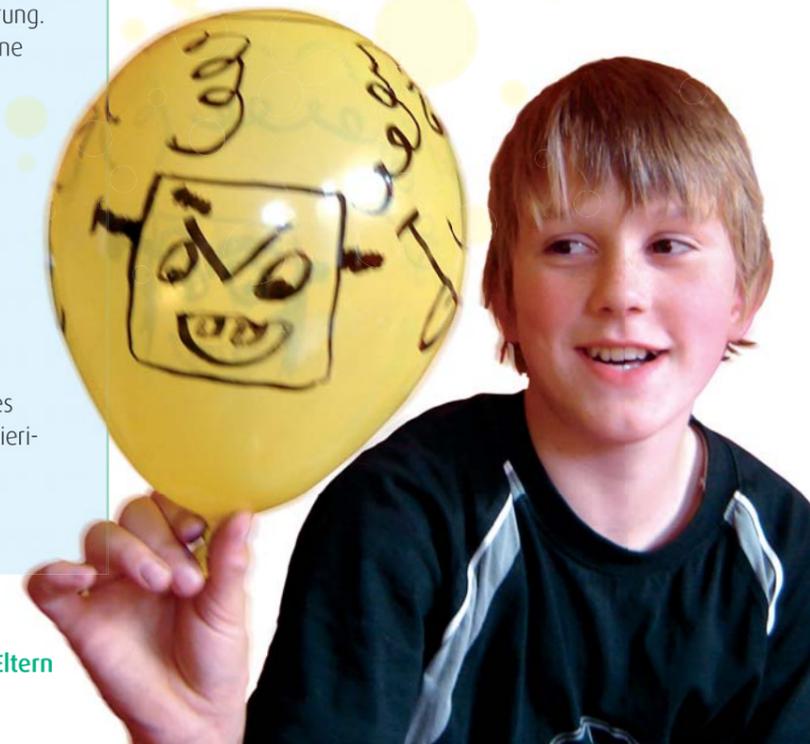
weinen, nachzufragen und zu verstehen.“

Und das Beste: Durch die kindgerechte Beschäftigung und Aufarbeitung dieser einschneidenden Veränderung in seinem Leben hat er dabei Spaß empfunden. Jetzt ist er stärker, selbstbewusster und glücklicher, obwohl er doch „nur gespielt hat“!!! DANKE.

Name ist der Redaktion bekannt

Florian hat diese Gruppe sehr gut getan. Bei ihm war die Trennung der Eltern am frischesten. Er hat die Erfahrung gemacht, er ist nicht allein mit seinem Schmerz, und es gibt noch andere Kinder mit dieser traurigen Erfahrung. Ich war sehr überrascht, wie er in einer Gruppe seine Gefühle äußern kann und den Schmerz nicht nur zu Hause verarbeiten muss. Nach jedem Treffen empfand ich ihn reifer und verständnisvoller. Auch mir taten die Elterngespräche sehr gut. Sie waren zu jeder Zeit sehr einfühlsam und erweiterten meinen Blickwinkel sehr. Durch Ihre Hilfe bei den gemeinsamen Elterntreffen haben wir eine gute Vereinbarung zum Umgang mit Florian gefunden und konnten Dinge besprechen, die vorher nicht möglich waren. Vielen Dank dafür. Ich würde mir wünschen, dass es noch viele Gruppen in dieser Art gibt, um die schwierige Situation den Kindern etwas zu erleichtern.

Katja Stasch



Was es leichter macht



Tipps

Wir haben die Gruppe der 10- bis 13-jährigen gefragt, was ihnen geholfen hat, als ihre Eltern sich getrennt haben. Außerdem wollten wir wissen, welche Tipps sie aufgrund ihrer Erfahrungen anderen Kindern und Eltern geben würden.

Tipps von Kindern für Kinder



- ✎ Mit **beiden** Eltern über Probleme und Sorgen reden
- ✎ Offen über die eigenen Wünsche mit den Eltern reden
- ✎ Nachdenken, was man eigentlich selbst will, und nicht, was die Eltern wollen
- ✎ Den Eltern sagen, dass man es nicht gut findet, wenn ein Elternteil über den anderen Elternteil schlecht redet
- ✎ Den Kontakt mit dem Elternteil halten, bei dem man nicht wohnt
- ✎ Nicht denken, dass man schuld ist an der Trennung
- ✎ Mit einer Freundin, Freunden oder Menschen, die einem nahe sind, reden
- ✎ Es kann helfen, ein Tagebuch zu führen
- ✎ Viel lesen (zum Ablenken)
- ✎ Beim Einschlafen nicht über alles nachgrübeln, eine beruhigende Hintergrundmusik hören, die beim Einschlafen hilft
- ✎ Hilfe bei Kuscheltieren und Schnuffelkissen holen

Tipps von Kindern für Eltern



- ✎ Eltern sollten mit ihren Kindern reden: vor der Trennung und nach der Trennung
- ✎ Den Kindern die Chance geben, über Probleme zu sprechen
- ✎ Den Kindern gut zuhören, wenn sie etwas sagen
- ✎ Die Meinung/Wünsche des Kindes respektieren und mit einbeziehen
- ✎ Nicht schlecht über den anderen Elternteil reden, erst recht nicht vor dem Kind
- ✎ Die Kinder **nicht** als Boten benutzen
- ✎ Sich fürs Kind Zeit nehmen



Was es leichter macht | Tipps

Was uns bewegt



„Zeit für mich – Spaß mit anderen“ – diese beiden in unserem Projektitel anklingenden Aspekte können hilfreich sein im Umgang mit herausfordernden Situationen und Lebensereignissen, für Kinder wie für Erwachsene. Wir alle brauchen Zeit und Raum zum Innehalten, zum Spüren, was überhaupt gerade los ist in uns und unserem Leben. Manchmal kann das sehr schmerzhaft sein, dann ist es leichter, wütend zu werden und uns an anderen zu reiben. Auch das gilt für Kinder und Eltern gleichermaßen. Ein zehnjähriges Mädchen stellte die Zusammenhänge zwischen Wut, Schmerz und Trauer während einer Gruppenstunde wunderbar anschaulich dar. Sie hatte mehrere Materialien in ein großes Glas gefüllt als Symbol für ihre aktuelle Wut. Als das Glas bis zum Rand gefüllt war, wählte sie die dickste Schraube aus, die sie finden konnte, und bohrte sie in das Wutmaterial hinein. Die Schraube stehe für den Schmerz, der sei manchmal stechend und tief, meinte sie. Schließlich entschied sie sich dazu, eine sehr zarte, schwarz gefärbte Feder obendrauf zu legen. „Die ist für die Traurigkeit, die gehört ja eigentlich zur Wut dazu.“ Es braucht Mut und Entschlossenheit, den Blick nach innen zu richten – und manchmal eben auch eine verständnisvolle Begleitung, die diesen Prozess unterstützt. Verbundenheit und Schönes wie Trauriges mit anderen bewusst zu erleben, ermöglicht uns häufig, auch mit uns selbst wieder mehr Kontakt aufzunehmen. Und umgekehrt fällt es uns leichter, mit anderen umzugehen, wenn wir eine gute Beziehung zu uns selbst haben und pflegen.

Wir neigen dazu, unsere Aufmerksamkeit in Umbruchzeiten auf das zu richten, was problematisch ist. Das ist menschlich, aber auch sehr kräftezehrend. Bei allem, was schwierig ist im Zuge einer Trennung, kann es wohlthuend sein, immer mal wieder auch auf das zu achten, was möglicherweise trotz allem gut funktioniert mit dem anderen Elternteil und auch mit den Kindern. Es ist oft sehr entlastend zu merken, dass nicht alles schief läuft und nicht bei allen Entscheidungen, die die Kinder betreffen, unterschiedliche Meinungen bestehen. Eine solche Haltung kann dazu beitragen, neue Handlungsspielräume zu entdecken und Konflikte zu vermeiden bzw. zu reduzieren. Im Übrigen ist die aktuelle Trennungsforschung, gerade was die langfristigen Folgen von Trennung und Scheidung für Kinder und Jugendliche betrifft, nicht so einheitlich, wie häufig angenommen wird (Bröning, 2009)¹. Offensichtlich kann nur ein geringer Anteil des Wohlbefindens der Kinder aus der Familienform an sich

vorhergesagt werden. Die Entwicklungsverläufe der Kinder müssen differenziert betrachtet werden und der potenziell belastenden Wirkung einer Trennung steht eine Reihe von Schutzfaktoren gegenüber. Dazu zählen unter anderem ein geringes Konfliktniveau auf der Eltern-ebene, ein positives Erziehungsverhalten der Eltern und die sozialen Fähigkeiten des Kindes (Emery, 2004)². Die neuere, prozessorientierte Forschung beschäftigt sich damit, **wie** elterliche Konflikte das Wohl der Kinder beeinträchtigen können. Ungünstig für die kindliche Entwicklung sind demnach vor allem die Konflikte zwischen Eltern, die häufig vorkommen und nicht gelöst werden, die sich um das Kind drehen und sehr intensiv sind, oder in denen die Eltern sich verbal oder körperlich aggressiv verhalten (Sarrazin & Cyr, 2007)³. Gerade in diesen Fällen ist es wichtig, sich nicht ausschließlich auf auffälliges Verhalten des Kindes zu fokussieren, sondern das eigene Verhalten zu untersuchen und möglicherweise auch zu hinterfragen. Oft sind es die Fragen, die uns weiterbringen, auch wenn wir eine Sehnsucht nach schnellen Antworten und Lösungen haben. Rainer Maria Rilke beschreibt das in seinem Gedicht

„Was mich bewegt“:

(...)

**Man muss Geduld haben,
Gegen das Ungelöste im Herzen,
Und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
Wie verschlossene Stuben,
Und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache
Geschrieben sind.**

Es handelt sich darum, alles zu leben.

**Wenn man die Fragen lebt,
Lebt man vielleicht allmählich,
Ohne es zu merken,
Eines fremden Tages
In die Antwort hinein.**

Nadja Giersdorf

(Dipl.-Psychologin, Hakomi®-Therapeutin)

VAMV Landesverband Berlin e.V.

www.vamv-berlin.de



„Wutbecher“



Was uns bewegt

¹ Bröning, S. (2009). *Kinder im Blick. Theoretische und empirische Grundlagen eines Gruppenangebotes für Familien in konfliktbelasteten Trennungssituationen*. Münster: Waxmann. | ² Emery, R.E. (2004). *The Truth About Children and Divorce*. New York: Viking. | ³ Sarrazin, J. & Cyr, F. (2007). Parental Conflicts and their Damaging Effects on Children. *Journal of Divorce and Remarriage*, 47 (1/2), 77–93.



Wie sag ich's meinem Kind?

Ich arbeite seit elf Jahren beim Verband allein-erziehender Mütter und Väter, Landesverband Berlin e.V., als Dipl.-Pädagogin und mache Beratungen, leite Gruppen und Elternkurse. Oft werde ich von Müttern oder Vätern gefragt, wie sie ihren Kindern eine Trennung beibringen sollen und wie man Kindern dabei hilft, eine Trennung der Eltern zu verkraften.

Leider gibt es dafür kein Patentrezept und eine Trennung der Eltern ist für Kinder immer schmerzhaft. Doch es gibt einige Anhaltspunkte, die dabei helfen können, Kinder möglichst unbeschadet durch diese schwere Zeit zu bringen. Eine Trennung muss ja nicht zwangsläufig ein lebenslanges Trauma bedeuten.

In der Regel reagieren Kinder immer auf eine Trennung der Eltern, manche sofort, einige später. Das können Rückschritte in der Entwicklung, vermehrtes Klammern, Aggressionen, Ängstlichkeit, Traurigkeit, Aufmüpfigkeit etc. sein – und das ist normal! Sorgen machen muss man sich eher, wenn Kinder keinerlei Reaktionen zeigen. Dann scheinen sie die Trennung zu verdrängen oder sie versuchen, das mit sich selbst abzumachen.

Eine häufige Frage lautet: Wann ist der richtige Zeitpunkt, mit den Kindern über eine Trennung zu reden? Eltern sollten nicht zu lange warten, da Kinder sehr gut spüren, dass etwas nicht stimmt. Der beste Zeitpunkt scheint mir zu sein, wenn sich die Eltern über eine Trennung im Klaren sind und sich schon Gedanken über die Zukunft der Familie gemacht haben. Zu früh wäre, darüber zu reden, wenn es noch ein Hin und Her gibt, und zu spät, wenn die neue

Wohnung bereits angemietet wurde.

Ist die Stimmung schon länger schlecht oder es gibt viel Streit und die Kinder fragen ganz konkret, ob sich die Eltern trennen wollen, dann sollten sie die Wahrheit sagen, was die Spannungen angeht, wie: „Wir haben Streit, es geht uns nicht gut, wir versuchen, das zu klären – ihr könnt uns nicht dabei helfen.“ (aus BRIGITTE 6/2012 Dossier „Scheidung: So schützen Sie die Kinder!“ S. 126)

Wenn es möglich ist, sollten Eltern auch gemeinsam mit den Kindern reden und darauf achten, dass jede/r Verantwortung übernimmt und nicht dem anderen Elternteil die alleinige Schuld zuschiebt. Weiterhin können sie ihre Kinder entlasten, **wenn sie ihnen vermitteln, dass sie die Trennung als Erwachsene entschieden haben, die Kinder keine Schuld tragen und nichts tun können, um die Trennung zu verhindern, und weder Mutter noch Vater verlieren.**

Eine Trennung ist für alle Familienmitglieder schwer, und es ist okay, wenn Kinder ihre Eltern auch mal weinend und unglücklich erleben. Es wäre sogar falsch zu versuchen, die Krise zu verbergen. Kinder spüren meistens, dass etwas nicht stimmt, und es ist besser zu sagen, dass man sehr traurig ist, als es zu vertuschen. Kinder macht es hilflos, wenn sie etwas anderes spüren, als sie gesagt bekommen. Das kann dazu führen, dass sie ihrem Gefühl nicht mehr trauen. Außerdem geben sich Kinder oft selbst die Schuld und/oder fühlen sich verantwortlich für Mama und/oder Papa. Deswegen ist es besser, Gefühle zu zeigen, doch die Heftigkeit

Wie sag ich's meinem Kind?



zu kontrollieren. Hilfreich ist es auch, die Kinder aus der Verantwortung zu lassen und klar zu machen, dass sie nicht für gute Laune zuständig sind, z.B.: „Ich bin auch sehr traurig, dass Papa und ich uns trennen. Ich rufe nachher Anita oder Oma mal an. Das tut mir eigentlich immer gut, wenn ich mit anderen reden kann. Das wird schon wieder alles besser werden, und ich kann ja ganz gut für mich selber sorgen.“

Kinder sollten auch keine Entwertung des anderen Elternteils oder sogar Handgreiflichkeiten erleben. Das macht ihnen Angst und führt zu Loyalitätskonflikten. Kinder lieben beide Elternteile und möchten das auch weiterhin tun dürfen.

Natürlich kann es sein, dass man sich über den anderen aufregt und laut schimpft (man ärgert sich ja auch während einer Beziehung über den anderen). Solange man den anderen nicht niedermacht, schlecht über ihn redet oder vom Kind Parteilichkeit erwartet, ist das auch normal: „Ich ärgere mich gerade so sehr über Papa, weil er den Termin für morgen abgesagt

hat. Aber das kläre ich noch mal mit ihm. Und für morgen überlege ich mir was.“

Für Kinder ist es gut, nach wie vor Geborgenheit und Zuwendung zu erfahren, und wenn Eltern dafür sorgen, sich selbst in der neuen Lebenssituation zurechtzufinden. Kinder brauchen auch die Erlaubnis zur Trauer. Hierzu noch ein Zitat des Familientherapeuten Jesper Juul: „Den Kindern geht es gut, wenn es ihnen so gehen darf, wie es ihnen tatsächlich geht. Wenn wir nicht versuchen zu kompensieren mit Fürsorge, mit Geld, mit Service. Verluste sind nicht zu kompensieren. Wer es versucht, macht seinem Kind Schuldgefühle: Eigentlich sollte ich glücklich sein, weil meine Mama alles für mich tut, aber ich bin nicht glücklich. Ich sage: Lasst die Kinder traurig sein, kein Kind ist durchgängig traurig.“ (aus BRIGITTE 6/2012 Dossier „Scheidung: So schützen Sie die Kinder!“ S. 130)

Alexandra Szwaczka
(Dipl.-Pädagogin)
VAMV Landesverband Berlin e.V.
www.vamv-berlin.de



Wie sag ich's meinem Kind?



Wie miteinander reden als Eltern

Einen Vorschlag unterbreitet das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg (GfK). Es kann helfen, wenn wir uns als Paar, aber nicht als Eltern trennen.

„Rosa und ihre Eltern am Samstag“



„Ich bin Rosa. Ich bin 7. Meine Mama ist Ostern ausgezogen. Zu ihrem Freund. Er hat ein Haus mit Garten. Ich wohne bei Papa.“

Letzten Samstag war es wie so oft...
Mama wollte mich abholen und mit mir in den Zoo gehen. Papa wollte zur Geburtstagsfeier mit seinem Freund. Als Mama vorbeikam, sagte sie, sie kann nicht mit mir in den Zoo. Sie muss arbeiten.“

→ Schauen wir uns die Situation von Rosa und ihren Eltern etwas genauer an. Stellen wir uns vor, wie sich diese Situation abgespielt haben könnte. Eine übliche, vielleicht bekannte Kommunikation mag folgendermaßen ausgesehen haben:



Mama zu Rosa: „Schatz, ich habe dir eine DVD...Stone Age 4...mitgebracht – ich kann leider nicht mit dir in den Zoo heute, ich muss arbeiten. Ich rufe dich an...“

Papa zu Mama: „Das ist wieder typisch. Und was mach' ich jetzt mit der Geburtstagsfeier?!“

Rosa denkt: ‚Oh nee, Papa ist wieder total sauer auf Mama, es gibt wieder Streit – ich will das nicht. Ich will die DVD gucken und spielen. Bloß weg hier.‘

Kann uns das Konzept der GfK in einer solchen Situation wirklich helfen?

Die Haltung der GfK bedeutet, sich zu verabschieden von Schuldgedanken und Vorwürfen und die Bedürfnisse aller Beteiligten zu berücksichtigen. Wie geht das konkret? Wir vermuten, was in uns und den anderen los ist.

Zeit für Vermutungen:

Wenn uns eine Situation belastet, dann bleibt es im Kopf. Wir denken nach, wie es war, was besser gewesen wäre, was wir falsch gemacht haben, was der andere hätte tun oder lassen sollen. Diese Gedanken zeigen, dass wir belastet sind, etwas ändern möchten, und sind ein normaler Schritt in unserer zwischenmenschlichen Kommunikation. Unsere Gedanken können uns handlungsfähig machen oder aber uns lähmen, v.a. wenn wir uns damit beschäftigen, wer was falsch gemacht hat.



Diese Zeit des Nachdenkens können wir sehr produktiv nutzen, indem wir den Fokus anders legen... Anstatt Schuld zu suchen und an dem Ärger festzuhalten, können wir uns einfühlen in das, was dahinter steckt. Einfühlung trainieren bedeutet, dass wir die Gefühle und Bedürfnisse aller Beteiligten vermuten. Vermutungen sind nicht Diagnosen über die anderen oder uns selbst, sondern sie lenken die Gedanken auf das, was wirklich im Innenleben los war.



→ Wir können als Außenstehende in Rosas Familie vermuten, was bei den drei Beteiligten los war in der Situation am Samstag – welche Gefühle und Bedürfnisse jede/r Einzelne von ihnen hatte:

Rosa

...ist erstmal überrascht. Sie ist angestrengt, weil die zwei Erwachsenen, die sie am meisten liebt, Stress haben. Sie merkt, ihre Mutter ist gestresst, ihr Vater in Aufruhr. Rosa wünscht sich, dass ihre Eltern entspannt miteinander umgehen. Sie fühlt sich hilflos, weil sie nicht weiß, was sie tun kann, damit ihr Vater sich wieder beruhigt. Rosa ist außerdem traurig, weil sie sich auf den Zoobesuch mit ihrer Mutter gefreut hatte. Sie ist verunsichert, wenn ihre Mutter wegen der Arbeit häufiger den Umgang absagt. Sie fragt sich, ob das was mit ihr zu tun hat. Ob die Mama sie vielleicht nicht mehr so lieb hat wie früher.

Die Mutter

...hat einen Arbeitstermin. Sie macht sich selbst Vorwürfe, dass sie dem Kind absagt. Sie vermutet, dass Rosa enttäuscht sein wird. Sie will persönlich absagen und mit einem Geschenk trösten. Ihr ist ein guter Kontakt zu ihrem Kind wichtig – sie braucht Verständnis für den Druck, den sie hat. Sie möchte auch einen Beitrag dazu leisten, dass Rosa einen schönen Samstag hat und nicht nur traurig ist. Sie will die Verantwortung als Mutter für ihr Handeln übernehmen und sagt dem Kind persönlich, was los ist. Sie erwartet einen Angriff vom Vater, der sicher wütend sein wird. Dem will sie lieber aus dem Weg gehen, weil ihr der Frieden wichtig ist und sie ihre eigenen Kräfte schonen will.

Der Vater

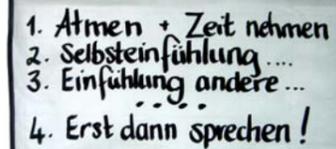
...hört, dass die Mutter den verabredeten Umgang mit Rosa absagt und ist gestresst – er will zum Geburtstagsfest von Freunden. Er ist unter Druck, wie alles nun unter einen Hut zu bringen ist. Und er will informiert sein, damit er planen kann. Die plötzliche Planänderung seiner Ex-Frau erinnert ihn auch an die plötzliche Trennung. Die Gefühle überwältigen ihn und er ist zeitgleich voller Trauer. Der Schmerz ist so groß, dass er ihn nicht fühlen will. Sein erster Impuls wäre, seiner Ex-Frau seine Wut zu zeigen. Auch wenn Rosa dabei ist.



Wie miteinander reden als Eltern

Was können Vater und Mutter jetzt konkret tun?

Zuallererst tief durchatmen! Wenn sie in sich selbst hineinhörchen, wie es ihnen geht, dann kommen sie in Kontakt mit ihren Gefühlen und ihren dahinter liegenden Bedürfnissen: d.h. **sich selbst Einfühlung geben**.

- 
1. Atmen + Zeit nehmen
 2. Selbsteinfühlung...
 3. Einfühlung andere...
 4. Erst dann sprechen!

1. Selbsteinfühlung

Wenn Aufregung, Wut, Enttäuschung zu spüren sind, dann hilft der Austausch mit einem unbeteiligten Dritten. Selbsteinfühlung bedeutet also auch Gespräche, Zuhören, Verständnis zu bekommen ... aber noch nicht ins Gespräch mit dem anderen Elternteil zu gehen.

2. Einfühlung für den anderen

Sich hineinzusetzen in die Welt der anderen Person ist nicht leicht. Wenn wir noch mit den eigenen Emotionen beschäftigt sind, ist es fast unmöglich. Erst nachdem wir genug Einfühlung für uns selbst erhalten haben, gelingt es zu vermuten, was mit dem anderen Elternteil los ist und sich in ihn hineinzusetzen.

Nach der Selbsteinfühlung und Zeit für Vermutungen, wie es dem anderen geht, können klärende Gespräche direkt mit dem anderen Elternteil erfolgen.

Wichtig ist, dass Zeit und Ort passen und beide mit dem Gespräch einverstanden sind!

→ Hören wir hinein, wie diese Gespräche ablaufen könnten:

Mutter zu Rosa (sich hineinfühlen in das Kind):

- 1 „Ich vermute, du bist enttäuscht, wenn ich heute unseren Zoobesuch absage, weil du mit mir was Schönes unternehmen wolltest?“ (Reaktion abwarten!)
- 2 „Und hast du Sorge, dass ich und Papa jetzt in Streit geraten? Und das willst du nicht mehr?“ (Reaktion abwarten!)
- 3 **(Sich selbst ohne Vorwurf/Schuldgefühl mitteilen):**
„Ich bin traurig, weil ich an den letzten Wochenenden nicht so viel Zeit mit dir verbracht habe, wie ich das wirklich möchte. Im Moment habe ich ganz viel Stress bei der Arbeit und möchte so gern, dass mein Chef mit mir zufrieden ist. Das hat mit dir gar nichts zu tun und mir ist es wichtig, dass du das weißt. Ich hab' dich sehr lieb und ich mag es total gerne, wenn wir schöne Sachen zusammen machen.“

Vater zu Rosa (sich hineinfühlen in das Kind):

„Denkst du, dass Mama und ich jetzt streiten und dann wütend werden? Du möchtest sicher gerne, dass wir wieder nett miteinander umgehen. Manchmal ist das nicht so leicht für mich. Ich werde Mama nächste Woche mal anrufen und mit ihr besprechen, wie wir das in Zukunft besser hinbekommen können, wenn bei ihr etwas dazwischenkommt.“



Mutter zu Vater (sich selbst ohne Vorwurf/Schuldgefühl mitteilen):

„Ich konnte in letzter Zeit häufig unsere Verabredungen nicht einhalten wegen der Arbeit. Das tut mir sehr leid. Ich stehe da gerade sehr unter Druck, möchte aber auch Rosa nicht vernachlässigen und dich nicht immer wieder mit meinen spontanen Planänderungen vor den Kopf stoßen.“

(Sich hineinfühlen in den Vater): „Das ist sicher Stress für dich und du ärgerst dich dann. Du brauchst einfach klare Absprachen, damit es leichter wird.“

Vater zu Mutter (sich hineinfühlen in die Mutter):

„Ich sehe, dass du zurzeit ziemlich unter Druck bist bei der Arbeit. Es gibt häufig spontane Änderungen in deinem Dienstplan und ich kann mir vorstellen, dass es für dich nicht leicht ist, alles so miteinander zu vereinbaren, dass du zufrieden bist.“

(Sich selbst ohne Vorwurf/Schuldgefühl mitteilen): „Ich merke aber auch, dass ich mich gestresst und sauer fühle, wenn du mir plötzliche Änderungen mitteilst und ich mich dann umorganisieren muss. Das erinnert mich einfach an meinen Schreck über unsere Trennung. Ich brauche echt Verständnis dafür, dass ich mit plötzlichen Veränderungen durch dich nicht gut umgehen kann und ich möchte so gern entspannt sein können mit unserem neuen Leben. Bitte gib mir mindestens eine Woche Vorlauf, wenn du unsere Absprachen ändern möchtest, okay?“



Wenn beide Eltern wirklich offen miteinander kommunizieren, sich Zeit nehmen und sich gegenseitig gehört fühlen, dann entsteht eine empathische Verbindung, die es ihnen leichter macht, sich über Lösungen auszutauschen. In der Reihenfolge wie oben beschrieben zu kommunizieren, macht den Alltag als getrennte Eltern leichter und der darauffolgende Umgang miteinander ist weniger mit Wut, Vorwürfen oder Rachedenken gefüllt.

Empathie oder Einfühlung für sich selbst und ein Sich-Hineinfühlen in den anderen können zwar eine Herausforderung sein, aber mit etwas Übung können die Beziehungen nach der Trennung sehr positiv beeinflusst werden, **was immer dem Kind zugute kommt**.

Lorna Ritchie

(Dipl.-Psychologin, Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation CNVC)
Geschäftsleitung AmBerCo – Ambulante Beratung & Coaching e.V.
www.amberco.de



Wie die Trennung verarbeiten

Zu den körpernahen Sinnen zurückkehren

Das Erleben einer Trennungssituation ist für alle Betroffenen eine Herausforderung. Für die Kinder bedeutet das oft eine Veränderung von sicheren Beziehungen und ihres Lebensumfeldes. Die Hoffnung auf das Zusammenbleiben der Eltern muss aufgegeben werden. Häufig reagieren Kinder mit Angst verlassen zu werden, mit Wut, Rückzug und Schuldgefühlen oder auch mit psychosomatischen Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen. Anhaltende Spannungen zwischen den Eltern bringen Kinder in Loyalitätskonflikte, die es erschweren, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken. Wenn die Reaktionen des Kindes auf die Trennung sehr intensiv sind und über einen längeren Zeitraum bestehen bleiben, ist es hilfreich, eine psychotherapeutische Begleitung in Anspruch zu nehmen. Dabei werden die Kinder unterstützt, Zugang zu ihren Gefühlen zu bekommen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Die erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie bietet den Kindern die Möglichkeit, in einem sicheren, neutralen Raum mit der Therapeutin/dem Therapeuten wieder Halt und Orientierung zu erfahren.

Kinder erschließen die Welt vorwiegend über den Körper mit seinen körpernahen Sinnen (Tastsinn, Tiefensensibilität, Gleichgewicht) und seinen körperfernen Sinnen (Geruchs- und Geschmackssinn, Sehen und Hören) und setzen die Dinge in Bezug zu ihrem gefühlten Körper. Sie können ihr

Erleben oft noch nicht in Worte fassen und Gefühle noch nicht ausdrücken, ihre Sprache sind die Handlung und die Bewegung sowie die Muskelspannung. Viel unmittelbarer als bei Erwachsenen wird die Leidens-Geschichte der Kinder über diese körperliche Ausdrucksfähigkeit sichtbar und auch behandelbar.

Im körperpsychotherapeutischen Spiel ist es wichtig, die körpernahen Sinne des Kindes in ausreichendem Maße und in individueller Weise anzusprechen, über die Beziehung mit anderen zu verinnerlichen und wieder neu in die Interaktion zu bringen. So kann der Entwicklungsprozess des kindlichen Selbst sich optimal entfalten.

Körperorientierte Psychotherapie bietet vielfältige Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche, sich zum Ausdruck zu bringen. Neben Rollenspielen, Spielen mit Handpuppen, Geschichten und Materialien zum Malen und Kneten werden im Bewegungsraum bestimmte Materialien wie Schaumstoffwürfel, Trampolin, Rollbretter, Hängematte, Kletter- und Schaukelgeräte, Tücher, Decken, Seile, Bälle etc. zur Verfügung gestellt. Sie ermöglichen vielfältige Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen. Das Kind hat Zeit, mit seinem Körper zu experimentieren, seine Bedürfnisse und Grenzen zu erfahren, aber auch seine Kompetenzen. Über Schaukeln, Drehen, Fallen, Klettern und Springen werden u.a. Anspannung und Entspannung, Gleichgewicht und Ungleichgewicht erlebt und die körpernahen Sinne aktiviert, die in enger Verbindung mit dem tiefen emotionalen Erleben des Kindes und seiner Geschichte stehen. Durch das Einbeziehen des Körpers in die Psychotherapie mit Kindern werden Erfahrungen gewonnen, die den natürlich auftretenden Bedürfnissen des Kindes entsprechen. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt, das Selbstbewusstsein und die Identitätsentwicklung gestärkt, so dass veränderte Lebensbedingungen und neue Familiendynamiken besser gemeistert werden können. Die Einzeltherapie wird durch begleitende Elterngespräche unterstützt.

Nicole Gäbler

(Psychologische Psychotherapeutin – Verhaltenstherapie, Körperpsychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in eigener Praxis in Berlin)
Mail: ngaebler@gmx.de



Die Kinder in den Blick nehmen

Der Kurs „Kinder im Blick“ richtet sich an getrennte Eltern, deren Trennung ganz frisch oder aber auch schon länger her sein kann. Trennungen sind ja oft mit persönlichen Verletzungen und mehr oder weniger heftigen Auseinandersetzungen mit dem Ex-Partner/der Ex-Partnerin verbunden, die manchmal auch lange Zeit nach der Trennung noch anhalten oder wieder aufflammen können und mit starken emotionalen Belastungen und Stress einhergehen. Nicht selten kommen, ohne dass die Eltern dies wollen oder merken, die Bedürfnisse der Kinder dabei zu kurz. Gestresste Eltern haben oft einfach nicht die Nerven, in problematischen Situationen auf ihre Kinder ruhig und angemessen zu reagieren. Der Kurs „Kinder im Blick“ behandelt dementsprechend drei grundlegende Fragen, die im Zusammenhang mit der Trennungssituation wichtig sind:

- Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern?
- Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden und abzubauen?
- Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes gestalten?

An einem KiB-Kurs nimmt immer nur ein Elternteil pro Kurs teil, während der andere Elternteil einen Parallelkurs besucht. So werden „unproduktive“ Wiederholungen eingefahrener Streitmuster verhindert, gleichzeitig sind aber sowohl Mütter als auch Väter beisammen. Die Kurse werden von zwei zertifizierten Trainern durchgeführt, auch hier Mann und Frau. Es hat sich gezeigt, dass der Nutzen des Trainings besonders hoch ist, wenn die getrennten Eltern jeweils zeitnah einen Kurs besuchen. Wenn das aus zeitlichen, örtlichen und beruflichen Gründen aber nicht möglich ist, kann auch die Teilnahme nur eines Elternteils die Situation zwischen den Eltern verbessern und in jedem Fall ein Gewinn für die teilnehmende Mutter/den teilnehmenden Vater sein. Da es in dem Kurs auch darum geht, wie man sprachlich gut auf sein Kind eingehen kann, ist eine Teilnahme von Eltern, die kein Kind über ca. drei Jahren haben, nicht sinnvoll.

Die Gruppengröße ist auf ca. zehn Teilnehmer/-innen begrenzt. Der Kurs ist in sechs Sitzungen gegliedert (jeweils drei Stunden einschließlich Pause, einmal pro Woche) und wird inzwischen in mehreren Berliner Bezirken angeboten

(aktuelle Kursangebote unter www.efb-berlin.de). Für den Kurs (Elternmappe, Snacks und Getränke) wird in den meisten Beratungsstellen ein Teilnehmerbeitrag erhoben, der in unserer Beratungsstelle 40,00 EUR beträgt.

Hier die Themen der Sitzungen im Überblick:

- (1) Was braucht mein Kind jetzt?
- (2) Kinder fragen – was kann ich antworten?
- (3) Wie kann ich in Krisensituationen auftanken?
- (4) Aufmerksamkeit und Beachtung – die Beziehung zu meinem Kind pflegen
- (5) Wie lassen sich Konflikte mit dem anderen Elternteil entschärfen und besser bewältigen?
- (6) Eine neue Lebensperspektive gewinnen – was trägt mich, was ist mir wichtig?

Erfahrungen mit dem Kurs

Aus den Kursen, die an unserer Beratungsstelle bisher stattfanden, haben wir von den Eltern durchweg positive Rückmeldungen bekommen, sowohl bereits während des Kurses als auch durch einen Fragebogen, den wir den Eltern am Ende jedes Kurses zum Ausfüllen anbieten.

Als besonders gewinnbringend schilderten die Eltern immer wieder, dass sie im Kurs die Gelegenheit hatten, sich mit anderen Eltern beiderlei Geschlechts auszutauschen und so auch den Standpunkt des jeweils anderen Elternteils (die Väter die Sichtweise der Mütter und umgekehrt) gelassener zur Kenntnis zu nehmen und diskutieren zu können.

Aus den verschiedenen Kursinhalten wurde von den Eltern in der Nachbefragung insbesondere die „Stopp-Taste“ als nützliche Technik zum Ruhigbleiben in stressigen Situationen (insbesondere im Kontakt mit dem getrennten Elternteil) genannt. Aber auch die im Kurs vermittelten und eingeübten Methoden, die Beziehung zu den eigenen Kindern zu stärken (richtiges Loben, das Kind in schwierigen Situationen zu unterstützen, usw.), wurden als hilfreich im Alltag beurteilt.

In den Kursen waren sowohl Eltern, die auf Empfehlung eines Jugendamtsmitarbeiters oder aus unserer Beratungs-

Wie die Trennung verarbeiten

stelle in den Kurs kamen, als auch Kursteilnehmer/-innen, die vom Familiengericht in den Kurs „geschickt“ wurden. Letztere waren verständlicherweise anfangs eher skeptisch, ob dieser Kurs ihnen etwas bringen würde. Tatsächlich waren aber auch diese Eltern schnell positiv überrascht und äußerten sich am Ende des Kurses ebenso begeistert wie die Eltern, die sich auf eigene Initiative angemeldet hatten.

Unsere Kollegen, bei denen getrennte Eltern in Beratung waren, erzählten uns, dass diese gemeinsamen Beratungsgespräche nach Absolvierung des Kurses in einer deutlich konstruktiveren Atmosphäre verliefen.

Insgesamt haben wir die Erfahrung gemacht, dass alle Kursteilnehmer/-innen etwas Positives für ihren Umgang mit Kindern und Ex-Partnern mitnehmen konnten und sich in der oft schwierigen Trennungssituation persönlich entlastet und gestärkt fühlten.

Ein Vater drückte dies so aus: Dieser Kurs habe ihm mehr gebracht als alle vorangegangenen (und gescheiterten) Beratungs- und Mediationsversuche zusammengenommen.

Der Kurs wurde von der Ludwig-Maximilians-Universität München in Zusammenarbeit mit dem Familiennotruf München entwickelt (weitere Infos unter www.kinderimblick.de).

Adrienne Schürenberg

(Dipl.-Sozialpädagogin, Familientherapeutin und Mediatorin)

Jörg Schönitz

(Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut)
Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf von Berlin,
Jugendamt, Erziehungs- und Familienberatung
Mail: erziehungsberatung@charlottenburg-wilmersdorf.de



Wie die Trennung verarbeiten

Wie Konflikte lösen



Mediation hilft, zueinander zu finden

„Mediation (lateinisch „Vermittlung“) ist ein strukturiertes freiwilliges Verfahren zur konstruktiven Beilegung eines Konfliktes. Die Konfliktparteien wollen mit Unterstützung einer dritten „allparteilichen“ Person (dem Mediator/der Mediatorin) zu einer gemeinsamen Vereinbarung gelangen, die

ihren Bedürfnissen und Interessen entspricht. Der Mediator trifft dabei keine eigenen Entscheidungen bezüglich des Konflikts, sondern ist lediglich für das Verfahren verantwortlich.“ (Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Mediation>, abgerufen am 4.9.2012)

Verhakt – und jetzt?

Seit meiner Ausbildung zur Mediatorin im Jahr 2001 bei der Bundesarbeitsgemeinschaft Familienmediation (BAFM) biete ich im Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Landesverband Berlin e.V., Mediation an, um die Eltern dahingehend zu unterstützen, die Folgen ihrer Trennung bzw. Scheidung einvernehmlich zu lösen. Dies ist manchmal ein recht schwieriger Prozess. Geht es doch darum, ein Scheitern der Beziehung einzugestehen und einander „loszulassen“, ohne sich gegenseitig Schuld zuzuweisen. Erst dann bietet sich die Chance eines Neuanfangs. Mediation ist also ein zukunftsorientierter Prozess, bei dem es nicht darum geht, die Beziehung aufzuarbeiten, sondern die Zukunft so zu gestalten, dass vor allen Dingen die Kinder, ohne in Loyalitätskonflikte zu geraten, weiterhin eine Beziehung zu beiden Elternteilen haben können. Um dies zu gewährleisten, ist es notwendig, dass sich die Eltern in strittigen Fragen, z.B. der Regelung des Umgangs, des Unterhaltes oder der Schulauswahl, auf eine gemeinsame und faire Lösung verständigen.

Abgesehen von der Tatsache, dass Mediation

nen gelegentlich abgebrochen wurden, weil die gegenseitigen Ressentiments unüberbrückbar waren, bin ich immer wieder erfreut und überrascht, über wie viel Phantasie und Ressourcen viele Eltern verfügen und wie wichtig ihnen, trotz ihrer eigenen Verletztheiten, das Wohlergehen ihrer Kinder ist, auch wenn die Vorstellung darüber, was für die Kinder gut ist, manchmal sehr unterschiedlich sein kann. Aber ist das nicht normal?

Ich freue mich immer wieder, nach einiger Zeit von den Eltern zu hören, wie sich die Familiensituation weiterentwickelt hat. Viele kommen auch nach längerer Zeit wieder, um erneut Fragen oder Unstimmigkeiten ebenfalls im Rahmen der Mediation zu klären. Auch dies ist sicherlich ein wichtiger Hinweis, sich nämlich rechtzeitig Hilfe zu suchen, bevor sich die Kommunikation völlig festgefahren hat.

Für Kinder ist es nicht schwierig, mit unterschiedlichen Vorstellungen ihrer Eltern zurechtzukommen. Erst wenn sich Vater und Mutter nicht mehr verständigen können und dauerhaft streiten, bekommen sie das Gefühl, schuld zu sein und/oder geraten zunehmend in Loyalitätskonflikte.

Mediation ist keine Garantie für eine einvernehmliche Lösung. In manchen Fällen ist sogar die familiengerichtliche Entscheidung die einzige Möglichkeit, einen Konflikt zu lösen. Mediation ist jedoch hervorragend geeignet, gemeinsam entwickelte Lösungen zu finden, gut begleitet und wirksam unterstützt zu werden. Allein die Tatsache, dass ihre Eltern im Rahmen der Mediation im Gespräch bleiben, nehmen die Kinder als wohltuend und befreiend wahr.

Elisabeth Küppers

(Sozialpädagogin, Mediatorin)
VAMV Landesverband Berlin e.V.

www.vamv-berlin.de

Wie Konflikte lösen

Wie Konflikte lösen

Informieren und Grenzen überwinden

www.ZAnK.de informiert Kinder und Jugendliche über ihre Rechte sowie über Ansprechpartner bei der Trennung ihrer Eltern.

Seit Beginn des Jahres 2012 nimmt der Internationale Sozialdienst (ISD) im Deutschen Verein im Auftrag der Bundesregierung die Funktion einer „Zentralen Anlaufstelle für grenzüberschreitende Kindschaftskonflikte“ (ZAnK) wahr. Die Bundesregierung trägt damit den besonderen Bedürfnissen Rechnung, die sich für Fachleute und Privatpersonen in Fragen von Sorgerecht und Umgangsrecht mit Auslandsbezug ergeben.

Jedes Jahr trennt sich eine Vielzahl von Paaren, seien sie verheiratet oder unverheiratet. Immer häufiger haben diese Paare einen „Auslandsbezug“: weil sie unterschiedliche Staatsangehörigkeiten haben, weil ein Partner nach der Trennung ins Ausland ziehen oder aus dem Ausland nach Deutschland zurückkehren möchte.

Häufig sind Kinder von Trennungen betroffen. Mit der Trennung verändert sich nicht nur das Leben der Eltern, auch die Welt der Kinder wird durch einen Umzug oder den Auszug eines Elternteils auf den Kopf gestellt. Die Trennung der Eltern löst in vielen Fällen zumindest Unsicherheit aus. Der eigene oder der Wegzug eines Elternteils in ein anderes Land, vielleicht sogar unfreiwillig, bedeutet den Verlust des bisherigen sozialen Umfeldes und birgt u.a. das Problem, wie der Kontakt mit beiden Eltern aufrechterhalten bleiben soll. Dem Wohl der Kinder dient es in aller Regel, wenn Eltern sich möglichst rasch auf ein vernünftiges Miteinander im Hinblick auf Betreuung, Erziehung und Umgang mit ihren Kindern verständigen können, so dass diese ein unbelastetes und enges Verhältnis zu beiden Elternteilen haben können.

Die Wirklichkeit sieht oft anders aus. Die Handlungen und Reaktionen von Eltern nach einer Trennung stehen oftmals im Widerspruch zu dem Wunsch, das Wohl ihrer Kinder zu gewährleisten und in den Vordergrund zu stellen. Der ISD bietet Eltern Information und Beratung über Wege und Möglichkeiten, mit einem Konflikt umzugehen und dabei die Rechte und Interessen ihrer Kinder zu achten, verweist auf Ansprechpartner und stellt – wenn nötig und möglich –

Kontakte ins Ausland her.

Kinder dürfen nicht zu Objekten der Auseinandersetzung ihrer Eltern werden. Sie haben neben dem Recht auf Schutz und Förderung in ihrer Entwicklung ein Recht auf Partizipation in allen das Kind berührenden Angelegenheiten. Damit Kinder und Jugendliche befähigt werden, eine eigene Sichtweise zu entwickeln und ihre Bedürfnisse und Interessen, z.B. in Fragen des Umgangs mit ihren Eltern und/oder des Lebensortes, wahrzunehmen und diese zu artikulieren, benötigen sie Zugang zu entsprechender Information und Hilfestellung.

Der ISD möchte mit der Kinderwebsite von www.ZAnK.de Kindern und Jugendlichen diese Information kindgerecht aufbereitet an die Hand geben und Kinder ermutigen, ihre Bedürfnisse mitzuteilen. Die Kinder-Internetseite bietet einen Überblick über grundlegende gesetzliche Regelungen



sowie die speziellen Rechte von Kindern im Kontext von Sorgerechts- und Umgangsfragen. Diese sind für Deutschland in der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen sowie im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) und im Kinder- und Jugendhilfegesetz (KJHG/SGB VIII) festgelegt. Darüber hinaus bietet die Internetseite eine erste Orientierung zum Ablauf eines familiengerichtlichen Verfahrens und Informationen über beteiligte Akteure und Stellen. Es finden sich z.B. Informationen darüber, was die Aufgabe des Jugendamtes oder eines Verfahrensbeistandes bei einem Familienverfahren ist oder was man unter einer Mediation versteht. Zudem wird auf Unterstützungsangebote für Kinder und Jugendliche sowie auf andere interessante und hilfreiche Internetseiten aufmerksam gemacht¹.

Es wäre schön, wenn Eltern, Jugendamtsmitarbeiter/-innen, Familienrichter/-innen, Verfahrensbeistände, Vormünder, Schulsozialarbeiter/-innen, Mitarbeiter/-innen von Kinder- und Jugendtreffs etc. Kindern und Jugendlichen den Zugang zur Website ermöglichen und sie unterstützen und begleiten, die darin enthaltenen Informationen zu verstehen und zu nutzen.

Der Internationale Sozialdienst (ISD)...

...im Deutschen Verein für öffentliche und private Fürsorge ist die deutsche Zweigstelle der weltweit arbeitenden Nichtregierungsorganisation International Social Service und hat sein Büro in Berlin. Der ISD besteht seit mehr als 80 Jahren und hat daher einen großen Erfahrungsschatz in der Arbeit mit Auslandsbezug. Er ist mit vielen Arbeitspartnern im In- und Ausland vernetzt. Das Team besteht aus fünf Sozialarbeiter/-innen, drei Juristinnen, zwei Sachbearbeiterinnen und einer Übersetzerin. Neben Familienkonflikten ist der ISD auch in anderen Bereichen tätig. Mehr dazu unter www.issger.de.

Internetseite für Kinder und Jugendliche ab Januar 2013 unter: www.zank.de/website/fuer-kinder/index.php
Telefonische, kostenfreie Beratung
montags – freitags, 9.00 – 17.00 Uhr unter 030/62980403.

Martina Döcker

(Dipl.-Sozialpädagogin, European Master in Childhood Studies and Children's Rights)
Internationaler Sozialdienst
Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge e.V.
www.zank.de



¹ An der Erstellung der Kinderwebsite von www.ZAnK.de beteiligten sich Kinder und Jugendliche der Trennungsgruppe des VAMV in Berlin. Als Experten ihrer Lebenswelt brachten die Kinder und Jugendlichen ihre Ideen und Vorschläge sowohl für die Inhalte als auch für die Gestaltung der Website ein und bereicherten diese durch Berichte über eigene Erfahrungen und Empfehlungen für Kinder und Eltern.



Wie Konflikte lösen

Das Kind im gerichtlichen Verfahren beteiligen

Im Zuge von Trennungen können Kinder wie Eltern auch in gerichtliche Verfahren involviert sein, was für alle Familienmitglieder eine sehr ungewohnte und damit belastende Situation ist. Dennoch zeigt die Erfahrung, dass, sofern eine andere – einverständliche – Lösung zwischen den Eltern durch moderierte Gespräche oder Mediation nicht gefunden werden kann, der Gang zum Gericht auch eine Möglichkeit bietet, überhaupt eine Regelung zu finden und damit Klarheit und Entlastung für die Familie zu schaffen, zumal viele dieser Verfahren durch eine Einigung der beteiligten Eltern abgeschlossen werden.

Das zum 1. September 2009 in Kraft getretene Gesetz über das Verfahren in Familiensachen und in den Angelegenheiten der freiwilligen Gerichtsbarkeit (FamFG) hat u.a. zum Ziel,

- die konfliktvermeidenden und konfliktlösenden Elemente im familiengerichtlichen Verfahren zu stärken,
- die Beteiligungs- und Mitwirkungsrechte der beteiligten Kinder zu verstärken und
- insbesondere die Verfahren zu beschleunigen.

Ferner ist es erklärtes Ziel, gerade im Hinblick auf die Verfahren zum Sorge- und Umgangsrecht, die Eltern in der Wahrnehmung gemeinsamer Elternverantwortung, soweit dies möglich ist, zu unterstützen.

Den Kindern wie auch den beteiligten Eltern ist häufig nicht klar, wer in den gerichtlichen Verfahren welche Rolle innehat. Grundsätzlich zu beteiligen ist das zuständige Jugendamt am Wohnsitz des Kindes. Der Bericht des Jugendamtes soll das Gericht in die Lage versetzen, sich ein Bild von dem sozialen Umfeld, in dem das Kind lebt, zu verschaffen und stellt ferner eine gutachterliche Stellungnahme dar, die als Grundlage der richterlichen Entscheidung dienen kann.



Bei grundsätzlichen Fragen, die die Person des Kindes betreffen, beispielsweise das Sorgerecht, das Umgangsrecht, die Herausgabe eines Kindes oder den Verbleib bei Pflegepersonen, wird ein Verfahrensbeistand, auch als „Anwalt/Anwältin des Kindes“ bekannt, eingesetzt. Diese Institution entspricht dem Beteiligungsgebot des Art. 12 der UN-Kinderrechtskonvention und berücksichtigt die grundrechtliche Stellung des Kindes. Von der Bestellung kann nur abgesehen werden, wenn es sich um ein Problem bzw. eine Entscheidung von geringer Bedeutung handelt oder die Interessen des Kindes in anderer ausreichender Weise eingebracht werden können. Eine Vertretung durch einen Elternteil scheidet damit bei Konflikten zwischen den Eltern wegen des dann möglicherweise bestehenden Interessens Gegensatzes aus. Mit dem 14. Lebensjahr kann das Kind selber entweder seine Interessen im Verfahren ausreichend vertreten oder den Einsatz eines Verfahrensbeistandes anregen. Als Verfahrensbeistände eingesetzt werden in der Regel Sozialarbeiter, Sozialpädagogen und/oder Kinderpsychologen, die alle häufig über eine entsprechende Zusatzqualifikation verfügen. Die Aufgaben des Verfahrensbeistandes sind gesetzlich umfassend geregelt. Je nach übertragenem Wirkungskreis hat der Verfahrensbeistand Kontakte nur zu dem Kind oder führt auch Gespräche mit den anderen Beteiligten, insbesondere den Eltern. Der Verfahrensbeistand bereitet insbesondere das Kind auf das Verfahren vor, vermittelt diesem auf eine dem Alter und Verständnis des Kindes angemessene Art und Weise die Inhalte des Verfahrens und hat die Kindesinteressen in das Verfahren einzubringen. Er hat dazu entsprechende Ermittlungen anzustellen sowie insbesondere den subjektiven Willen des Kindes zu ermitteln. Der Verfahrensbeistand nimmt an den gerichtlichen Anhörungsterminen teil und bringt dort die Vorstellungen und Wünsche des Kindes sowie die dafür vorherrschenden Grün-

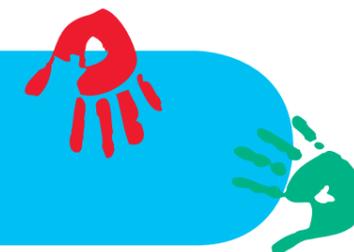


de ein und kann im Verfahren entsprechende Anträge stellen.

Zudem begleitet er das Kind bei der gerichtlichen Kindesanhörung. Ab einem Alter von ca. drei Jahren wird die gerichtliche Anhörung des Kindes erforderlich. Es ist Sache des Gerichtes, die Anhörung des Kindes so schonend und belastungsfrei wie möglich zu gestalten. Einige Gerichte verfügen über Spielhäuser oder -zimmer, in welchen die Anhörung spielerisch gestaltet wird und die RichterIn/der Richter sich einen persönlichen Eindruck von dem Kind verschaffen kann. Sofern das Kind deutlich macht, dass es sich nicht erklären will, darf die RichterIn/der Richter bspw. nicht durch Fangfragen versuchen, in das Innerste des Kindes zu dringen. In der Regel findet die Kindesanhörung in Abwesenheit der übrigen Verfahrensbeteiligten wie Eltern und Anwälte statt, also allein durch die RichterIn/den Richter zusammen mit dem Verfahrensbeistand. Der Inhalt der Kindesanhörung wird den übrigen Beteiligten bekannt gemacht.

Häufig bestehen erhebliche und verständliche Bedenken der Eltern gegen die Beteiligung der Kinder in den gerichtlichen Verfahren. In der Regel wissen alle professionell beteiligten Personen um die Belastung, aber auch die Befürchtungen und Ängste der Kinder, und versuchen, diesen Rechnung zu tragen und den Kindern ihre Beteiligungsrechte auf eine kindgerechte Art und Weise zu ermöglichen.

Anke Mende
(Rechtsanwältin und Mediatorin)



Gruppenangebote für Kinder nach Trennung

Charlottenburg-Wilmersdorf

AMSOC Ambulante Sozialpädagogik Charlottenburg e.V.
 Ort: Kaiserdamm 21
 14057 Berlin
 Kontakt: Tel. 33 77 26 90
www.amsoc.de
 Für wen: Kinder von 6 – 13 Jahren
 Wann: Termine bitte telefonisch erfragen.

Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V.
 Ort: Seelingstraße 13
 14059 Berlin
 Kontakt: Tel. 851 51 20
www.vamv-berlin.de
 Für wen: Kinder von 6 – 13 Jahren
 Wann: ab Frühjahr 2013

Friedrichshain-Kreuzberg

Zusammenwirken im Familienkonflikt –
 Interdisziplinäre Arbeitsgemeinschaft e.V.
 Ort: Mehringdamm 50
 10961 Berlin
 Kontakt: Tel. 86 10 195
www.zif-online.de
 Für wen: Kinder von 6 – 9 und 9 – 12 Jahren
 Wann: Ab Januar 2013,
 dienstags 15:30 – 18:00 Uhr,
 montags 15:00 – 18:00 Uhr

Mitte

Erziehungs- und Familienberatung
 Ort: Schulstraße 101
 13347 Berlin
 Kontakt: Tel. 90 18 -45 400/-34 614
www.berlin.de/ba-mitte/org/jugendamt/efb.html
 Für wen: Kinder von 8 – 11 Jahren
 Wann: ab 16.10.2012,
 dienstags 16:00 – 17:30 Uhr

Neukölln

LebensWelt gGmbH
 Ort: Hobrechtstraße 24
 12047 Berlin
 Kontakt: Tel. 61 62 79 21
www.lebenswelt-berlin.de
 Weitere Infos bitte telefonisch erfragen.

Pankow

Ev. Beratungsstelle Pankow
 Ort: Borkumstraße 22
 13189 Berlin
 Kontakt: Tel. 47 33 920
www.evangelische-beratung.info
 Für wen: Kinder von 6 – 9 und 9 – 13 Jahren
 Wann: ab Herbst 2012;
 Termine bitte telefonisch erfragen.

Treptow-Köpenick

FRÖBEL-Familienberatung CON-RAT
 Ort: Hans-Schmidt-Straße 14
 12489 Berlin
 Kontakt: Tel. 44 44 808
www.con-rat.froebel.info
 Für wen: Kinder von 8 – 11 Jahren
 Wann: regelmäßig neue Gruppen;
 Termine bitte telefonisch erfragen.



Stand: September 2012

Büchertipps



Seit Lenes Papa ausgezogen ist, ist gar nichts mehr normal. Wie soll es weitergehen? Lene, Mira, Matz und Bolle jedenfalls wollen nicht voneinander getrennt werden. Und schon gar nicht wollen sie sich zwischen Mama und Papa entscheiden müssen. Eine beinahe alltägliche Geschichte, erzählt aus Sicht der zehnjährigen Lene.

Sigrid Zeevaert:
Schön und traurig und alles zugleich
 5,90 Euro



Die Kinder Manu, Alfred und Klein-Heidi, Eltern und Großeltern sowie der Hund Bingo werden euch in diesem Buch öfter begegnen. Ihr könnt eigene Erfahrungen einbringen und werdet nach eurer Meinung gefragt. Der Ratgeber bringt mehr Klarheit in das Geschehen und hilft, einen eigenen Standpunkt zu finden.

Gasser, Habegger, u.a.:
Meine Eltern trennen sich
 13,90 Euro

Lena hat es gründlich satt: Die zornigen Worte von Mama, das sture Schweigen von Papa, die schlaflosen Nächte, in denen sie dem Streit ihrer Eltern lauscht. Und dann (...) sagt Mama etwas, das wie eine Bombe einschlägt: Morgen ist er weg. Lena und ihr kleiner Bruder sind sprachlos.



Do van Ranst: **Morgen ist er weg**
 9,95 Euro



Konrad lebt mit seiner Familie im neuen Haus, alle verstehen sich gut. Er lernt Friderike, genannt Fritz, kennen. Bei ihr ist alles anders – ihre Eltern sind frisch getrennt.

Fritz will sich an der Freundin ihres Vaters rächen und ausgerechnet Konrad muss das organisieren. Die Geheimwaffe ist ein Riesenkaninchen ...

Burkhard Spinnen: Belgische Riesen
 6,90 Euro

Dieses Buch erzählt Geschichten von Jungen und Mädchen, deren Leben sich plötzlich sehr verändert. Alle müssen sich nämlich von jemandem trennen, den sie sehr gerne haben. Und das ist traurig. Aber irgendwann wird das Leben wieder fröhlich, auch wenn es ein Weilchen dauert, bis die Wunden heilen.



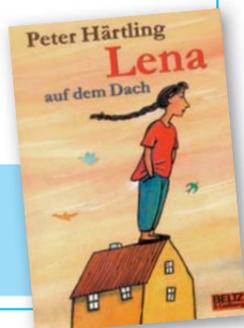
Erika Meyer-Glitza:
Ein Funkspruch von Papa
 13,50 Euro



Die Geschwister Karli, Mini und Speedi erzählen abwechselnd die Ereignisse innerhalb ihrer Familie. Angenervt, witzig, spannend oder ernst schildern sie die jeweiligen Situationen. Die Probleme in der Schule, die Beziehung zu eigenen Freunden, das Verhältnis zu den Großeltern usw. Natürlich hat die Trennung der Eltern eine besondere Bedeutung.

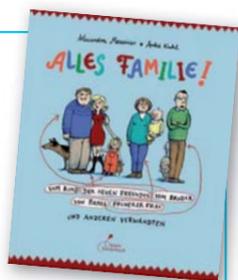
Christine Nöstlinger: Sowieso und überhaupt
6,95 Euro

Sie haben es gut miteinander: Die 13-jährige Lena und ihr Bruder Lars. Sie mögen sich und Lars vertraut seiner großen Schwester. Seit Lena weiß, dass ihre Eltern sich trennen wollen, ist sie wie aus allen Träumen gerissen. Und empört ist sie auch, weil ihre Eltern nicht mit ihr darüber reden wollen.



Peter Härtling: Lena auf dem Dach
6,50 Euro

Vom Kind der neuen Freundin vom Bruder, von Papas früherer Frau und anderen Verwandten – in dem witzig bebilderten Buch werden die unterschiedlichsten Familienformen und damit Lebensrealitäten von Kindern vorurteilsfrei dargestellt. So verschieden sie auch sind, sie haben eines alle gemeinsam: Jeder gehört zu einer Familie, und die gibt es nur einmal auf der Welt.



Alexandra Maxeiner, Anke Kuhl: Alles Familie!
13,90 Euro



Wenn die Familie auseinandergeht, ist das für niemanden einfach – besonders nicht für Kinder, die einer solchen Situation oft hilflos gegenüberstehen. Die Geschichte von Ole setzt sich einfühlsam mit den Ängsten und Sorgen auseinander, die Kinder in dieser schwierigen Lebensphase beschäftigen. Sie erzählt davon, dass die neue Familiensituation auch Positives mit sich bringen kann. Und sie macht deutlich, dass eines trotz aller Veränderung immer bleiben wird: die Liebe der Eltern zu ihren Kindern.

Harriet Grundmann, Marc-Alexander Schulze: Wir sind immer für dich da. Wenn Papa und Mama sich trennen
11,95 Euro

Mit Mama und Papa im Bett zu kuscheln, findet Leo am allerschönsten. Aber immer öfter schläft Papa auf dem Sofa im Wohnzimmer, weil die dicke Luft zwischen Mama und Papa einfach nicht mehr weggehen will. Und dann lassen sich Leos Eltern sogar scheiden. Aber eins versprechen sie Leo ganz fest: Niemals werden sie sich von ihm scheiden lassen – großes Vater-Mutter-Kind-Ehrenwort!



Martin Baumbach, Jan Lieffring: Und Papa seh ich am Wochenende
12,90 Euro

Kurz vor dem ersten Schultag ist es passiert. Vater war gerade am Staubsaugen, als Anna den Zwerg entdeckte. Ein besonders winziger Zwerg übrigens, sonst hätte er nicht durch Annas Ohr in ihren Kopf krabbeln können. Seitdem wohnt der Zwerg bei Anna und mischt sich dauernd in alles ein. Den Zwerg kann Anna gut brauchen, der bringt Spannung ins Kinderleben und hilft bei Problemen. Davon hat Anna nämlich mehr als genug.



Christine Nöstlinger: Der Zwerg im Kopf
6,95 Euro



Impressum

Copyright Verband alleinerziehender Mütter und Väter
Landesverband Berlin e.V.
Seelingstraße 13, 14059 Berlin
www.vamv-berlin.de
Redaktion Nadja Giersdorf, Elisabeth Küppers, Marion Reich
Layout und Druck SCHOKOVANILLE
Mathias Bottke & Silvana Bartha GbR
www.schokovanille.com
Auflage 1.500 Stück
Erscheinungsdatum Oktober 2012

Dinos
Das Bildmaterial auf Seite 08 entstand unter Verwendung von Illustrationen aus:
Heike Löffel und Christa Manske (2003). Ein Dino zeigt Gefühle – 1. Bilderbuch mit didaktischem Begleitmaterial für die pädagogische Praxis. Köln: mebes & noack (Auflage 10/2011).
Der Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlags mebes & noack.

Ein Folgeband mit zwölf weiteren Gefühlen erschien im Frühjahr 2012.
Mehr zu „Ein Dino zeigt Gefühle – 2“ unter www.mebesundnoack.de.

Der Abdruck der Bücherliste auf Seite 33f. erfolgt mit freundlicher Genehmigung des VAMV Landesverbandes Rheinland-Pfalz e.V.

Bildnachweise:
Titelmotiv: Zurijeta/Shutterstock.com, Seite 27: Harald Lange/Fotolia.com



Die Erstellung der Broschüre wurde möglich durch finanzielle Unterstützung des Paritätischen Landesverbandes Berlin und der Deutschen Klassenlotterie Berlin.