



**Workshop:
Geht's den Eltern gut –
geht's den Kindern gut?
Umgang mit Emotionen**

**Fachtagung des Verbandes
alleinerziehender Mütter und Väter
(VAMV)**

**„Residenzmodell,
Wechselmodell & Co“**

Berlin, 13.11. 2019

Emotionsregulierung in Trennungssituation und Patchworkfamilie

I. Von der ‚heilen‘ Familie zur Patchworkfamilie

- VaterMutterKind-Familie
- Erste Lebenskrise für Kinder: Trennung der Eltern
- Auflösung der Familieneinheit
- Mit Mama (oder Papa) alleine
- Hilfescrei – Neuer Mann/Neue Frau!

II. Was können die Erwachsenen tun?

III. Übergang in ein Patchworkgefüge

IV. Beratungshaltung

„VaterMutterKind“ Familie

Mama, Papa, Kind:

„Die Welt ist in Ordnung“ -

Mama und Papa als sichere Basis

- Selbst-Verständlichkeiten
- Organische Ordnung
- Klare Strukturen
- Sicherer Rahmen



➔ gute Entwicklungsvoraussetzungen

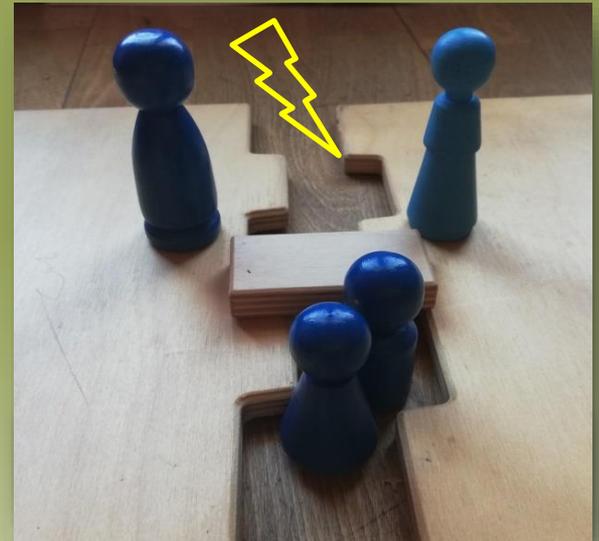
Erste Lebenskrise des Kindes: Trennung der Eltern

„Die Welt geht unter“-
Gefühlschaos des Kindes

Kind entwickelt unbewusst halt-
gebende Strategie: z.B. „*Wenn ich es
verursacht habe, dann kann ich es auch
wieder gut machen!*“

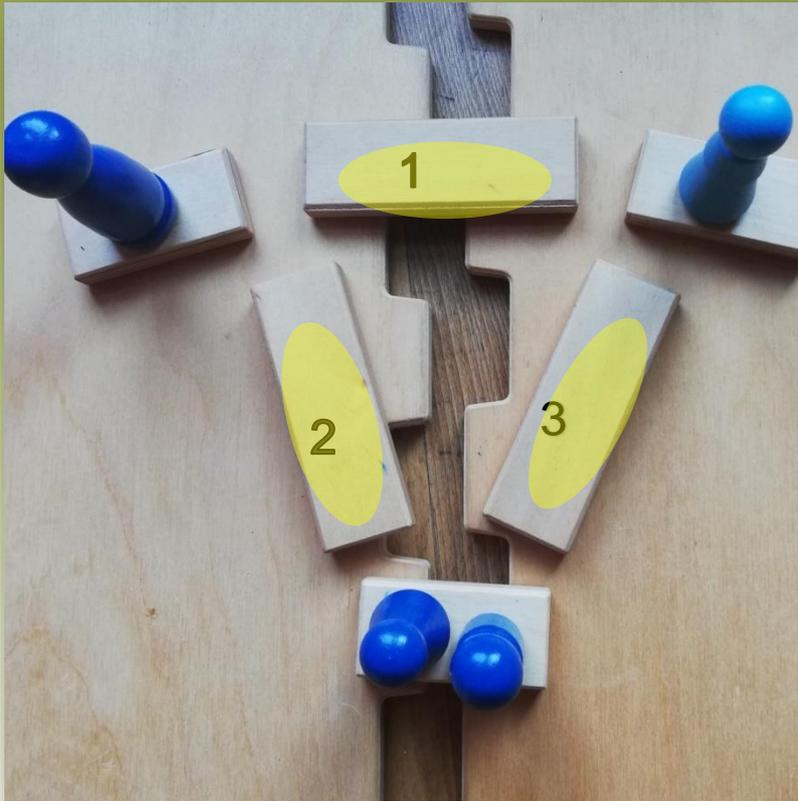
Gefahr: Kind kümmert sich um die Eltern
– nicht um sich!

➔ *Verfestigung als Lebensmuster*



Auflösung der Familieneinheit

1. Herausforderung der Eltern: Führung des Kindes



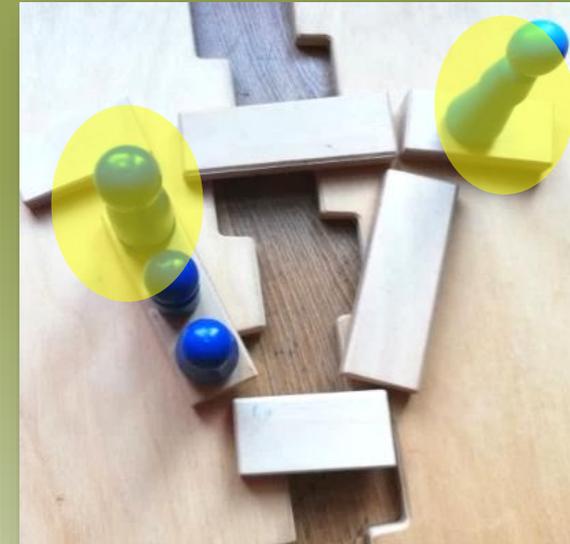
Bei der Auflösung der alten Familieneinheit entstehen mindestens **3 Teams**:

1. Die Elterneinheit
2. Vater-Kind-Einheit
3. Mutter-Kind-Einheit

Auflösung der Familieneinheit

2. Herausforderung: Stabilisierung der eigenen Situation

- Was brauchen die Elternteile, damit sie in einem neuen Elternteil-Kind-Team stabil für sich und das Kind sorgen können?
- Was braucht das jeweils abwesende Elternteil, damit es das Vater- bzw. Mutter-Kind-Team von außen wohlwollend begleiten kann?



Konkret z.B.: Sicherung der Grundbedürfnisse, Infrastruktur für Kind, soziales Netzwerk, Auseinandersetzung mit eigenen Bedürfnissen, Erlaubnis zur Selbstfürsorge, Auseinandersetzung mit Veränderungen: Vater/Mutterrolle, Selbstbild, Schuld bzw. Verantwortung, etc.

Auflösung der Familieneinheit

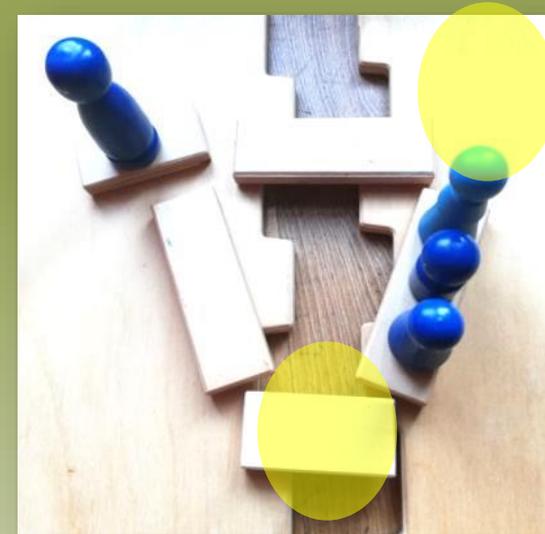
3. Herausforderung: Raum für Trauer, Wut, Angst, Erleichterung ...

- Kind braucht Raum zum Wahrnehmen und Sortieren des Gefühlschaos – empathische Erwachsene, Freunde, Geschwister:

➔ „Du und Deine Gefühle sind richtig!“

- Das Elternteil nimmt anders wahr und fühlt anders. Es gibt **zwei** Perspektiven in einer Team-Einheit.

➔ „Ich trenne mich vom Liebespartner/in UND mein Kind bleibt in einer Liebeseinheit mit dem Vater/der Mutter!“

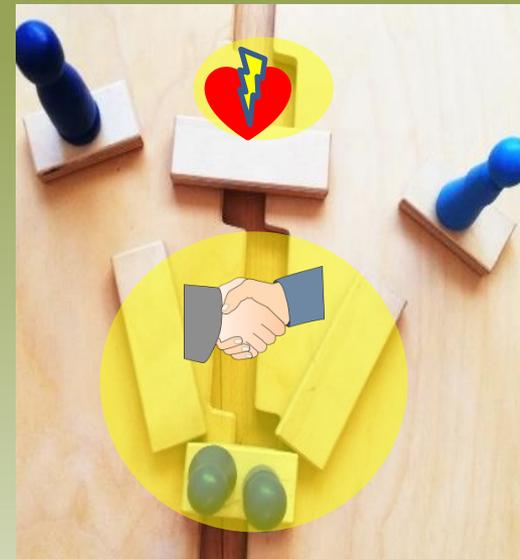


Auflösung der Familieneinheit

4. Herausforderung: Vom Liebespaar zu liebenden Eltern

- Was kann jedes Elternteil für sich tun, um die Beziehungsdynamik zu ändern? z.B. Klärung, Lösen der Verstrickungen, Distanzierung (vom „Du zum Sie“)
- Was kann jedes Elternteil tun, um die eigene Gefühlslage vom Blick aufs Kind zu trennen und gut zu sortieren?

z.B. Selbstfürsorge, Perspektivwechsel einüben, Sortieren der Baustellen, Alltags- und Erziehungsfragen reflektieren, ...



Auflösung der Familieneinheit

5. Herausforderung: Gestaltung des Alltags

Typische Unsicherheiten im Alltag

- **Kind im Blick:** Wie geht es meinem Kind? Was braucht es? Was bedeutet es, wenn mein Kind traurig/wütend/albern/brav ist?
- **Kommunikation in der Eltern-Einheit:**
Welche Regeln brauche ich, damit ich die Fokussierung aufs Kind beibehalten kann? Was wäre ein guter Kanal? Was ein gutes Ritual? Was mache ich mit meiner Wut/Traurigkeit währenddessen? Wo ist Platz dafür? Wie kann ich die Baustellen produktiv voneinander trennen und bearbeiten?



Auflösung der Familieneinheit

5. Herausforderung: Gestaltung des Alltags

Typische Unsicherheiten im Alltag

- **Umgangsregelung:** Wie gelangen wir zu einer guten, stimmigen Regelung? Wie kommen wir ins Verhandeln?

Mögliche Schritte: 1. Was wäre das Optimum für mich/den anderen? 2. Welche Bedeutung haben unterschiedliche Optionen für mich/die andere? 3. Welche weiteren Optionen gibt es? 4. Was wäre machbar für mich/den anderen? Was brauche ich/die andere dafür?

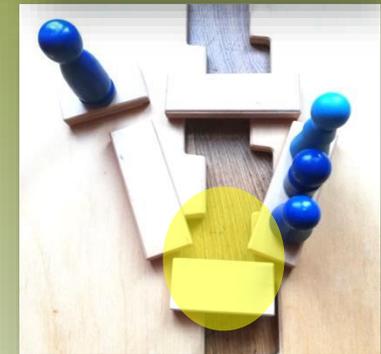
Wenn diese Fragen nicht weiterführen, sind die Perspektiven in der Elternteil-Kind-Einheit nicht getrennt und die Arbeit müsste an dieser Stelle ansetzen.



Auflösung der Familieneinheit

Leitende Fragen zum Prozess:

1. Was braucht das jeweils abwesende Elternteil, damit es das Vater- bzw. Mutter-Kind-Team von außen wohlwollend begleiten kann?
2. Was braucht das Kind, damit es unbeschwert wechseln können?
3. Wie brauchen die Eltern, damit sie produktiv in der Elterneinheit kommunizieren können?



Mit Mama (oder Papa) allein

Neue Ordnung in den ‚Elternteil-Kind-Teams‘:
anstrengend und neu,
aber überschaubar und berechenbar.

Gefahr: ➡ *Symbiotische Verstrickung*

Kind übernimmt emotionale Verantwortung
für Elternteil, dafür werden Eltern zum
Erfüllungsgehilfen kindlicher Wünsche ...

*„Ich tue was für Dich, damit Du was für
mich tust!“*



Hilfe – Der Neue/Die Neue!

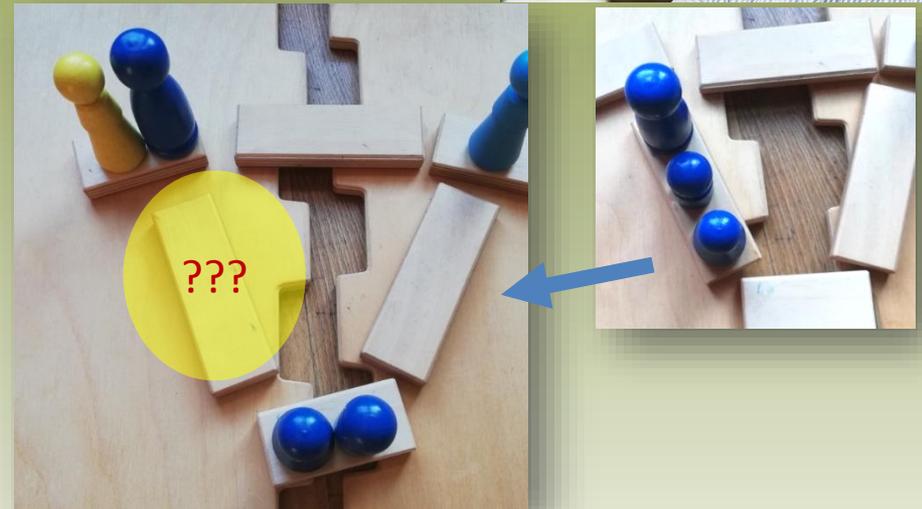
Gefahr: ➔ Die neue Ordnung wird bedroht:

Die Situation wird wieder unberechenbar und unüberschaubar!



*„Mir wird was weggenommen!“
„Was ist mit Papa/Mama?“*

Ängste und das Gefühlschaos der Trennung wird wieder belebt und kindliche Strategien verstärkt!



Hilfeschrei- Der Neue/Die Neue!



Hilfe! „Ich will das nicht!“

II. Was können die Erwachsenen tun?

Der Hilferuf des Kindes wird oft erkannt, lässt einen aber auch vor Schreck und Hilflosigkeit erstarren.



Oft ist der erste aktive Schritt die Suche nach dem Schuldigen!

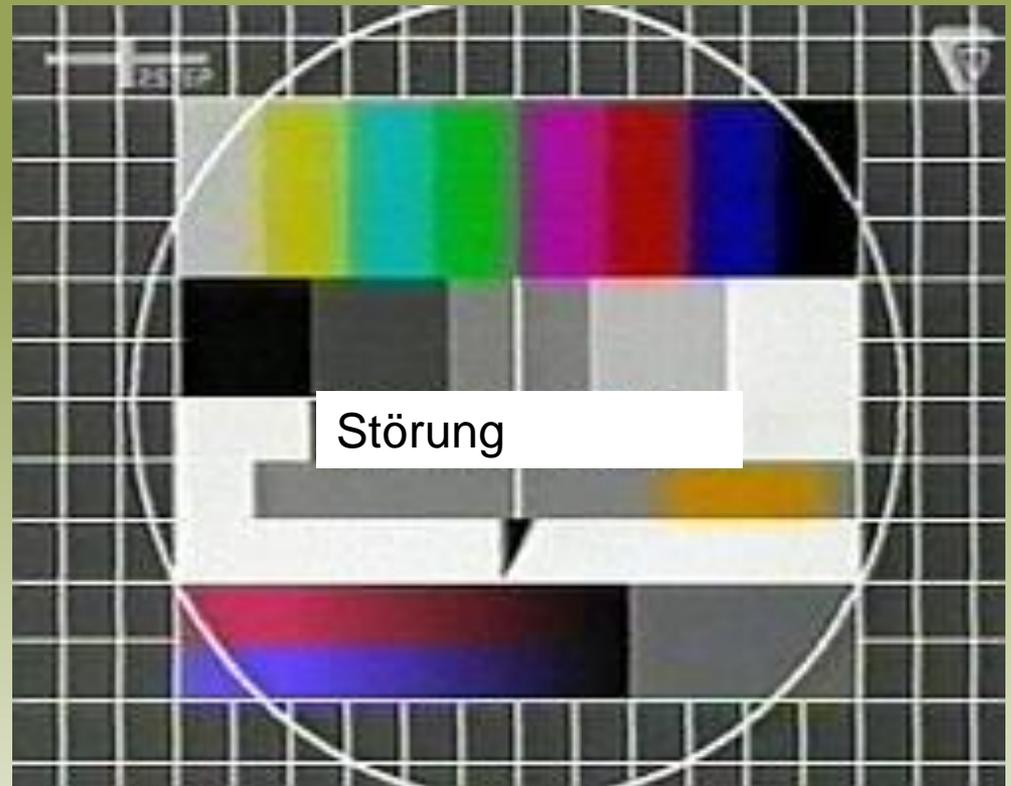
„Du bist schuld!“

II. Was können die Erwachsenen tun?

Die Schuldfrage führt nicht weiter!

Der Prozess ist konflikthaft und komplex und wird dauern!

Wie gehen wir währenddessen miteinander um?



Das Patchwork- Karussell



Die unterschiedlichen Konstellationen haben ihre Berechtigung und jeder braucht in jeder Konstellation einen Platz.



Priorität hat - als Fundament des Ganzen - das neue Liebespaar.

4. Beratungshaltung

Auseinandersetzung wagen statt Trennung riskieren!

Trennung ist oftmals für Kinder und Eltern mit einer Katastrophe verbunden, die es gilt, um alles in der Welt zu vermeiden!

Ziel der Beratung ist es, sich das Trennungsprinzip zu nutze zu machen und die Trennungserfahrung produktiv im Sinne der Auseinandersetzung zu nutzen!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!