

*Sie haben aus eigenem Entschluss oder auf Grund einer richterlichen Entscheidung eine Beratung begonnen. Wir begrüßen das, im Wissen, dass Kinder reflektierte Eltern brauchen. Unsere professionelle Hilfe, die wir Ihnen anbieten, basiert auf langjährigen praktischen Erfahrungen und ständiger Weiterbildung, die wissenschaftliche Erkenntnisse verarbeitet.
Wir bitten Sie folgenden Text sorgfältig zu lesen und wenn Sie dazu Fragen haben, diese zur nächsten Beratung mitzubringen. Ein Ziel der Beratung im Sinne Ihrer Kinder ist die angehängte Erklärung im Laufe der Beratung in Authentizität unterschreiben zu können.*

Ob und wie Kinder eine Trennung der Eltern langfristig verkraften, hängt weniger von der Tatsache der Trennung selbst ab, sondern von den Bedingungen, wie die Eltern diese Trennung gestalten, nämlich möglichst konflikt niedrig.

Ohne Schmerz ist Trennung nur selten möglich. Schmerz und Kummer sind also nicht zu vermeiden; alle Mitglieder in der Familie sind davon betroffen. Kinder und Jugendliche können durch eine Trennung wachsen, und lebensstärkende Erfahrungen machen. Dafür brauchen sie aber elterliche Begleitung und Unterstützung.

Die Devise heißt: nicht vermeiden sondern begleiten!

Kinder vor dem Kita-eintritt reagieren häufig mit Trennungsängsten und Angstzuständen und nächtlichem Aufschrecken. Sie wirken irritiert und weinen leicht, sind häufig trotzig und sehr aggressiv. Manchmal treten scheinbare Entwicklungsrückschritte z.B. Einnässen auf.

Bei Kindern im Kita-alter sind Gefühle des Verlassenseins und der Trauer deutlicher wahrnehmbar. Sie zeigen mit ihrem aggressiven und wütenden Verhalten, dass sie den anderen Elternteil vermissen und sehen wollen. Manche geben sich selbst die Schuld am „Zerbrechen“ der Familie.

Schulkinder, die anfangen, die Trennung der Eltern zwar geistig besser zu verstehen, sind dennoch traurig, hilflos und zornig; oft zeigen sie ihren Kummer in psychosomatischen Beschwerden oder Rückzugsverhalten. Häufig treten Gefühle der Scham auf. Besonders Jungen reagieren mit Leistungsabfall in der Schule und Problemen mit Gleichaltrigen.

Ältere Schulkinder machen sich oft auch große Sorgen um die Eltern, übernehmen Verantwortung für einen Elternteil oder für jüngere Geschwister. In diesem Alter ergreifen die Kinder oft Partei für einen Elternteil, verbunden mit intensivem Zorn auf den, der ihrem Anschein nach der Initiator der Trennung war.

Jugendliche reagieren widersprüchlich: Einerseits haben sie Verständnis und Einfühlungsvermögen gegenüber den Eltern, andererseits entstehen heftige Wutgefühle, in denen die Enttäuschung über den Verlust einer zusammenlebenden Familie spürbar wird. Der in diesem Alter anstehende Ablösungsprozess von der Familie gelingt manchmal schwer, wenn sich der Jugendliche in Schuldgefühle verstrickt, im Anspruch, allen Elternteilen gerecht zu werden. Eine abrupte und konfliktreiche Ablösung vom Elternhaus oder einem Elternteil sind die Folge.

Kinder brauchen Elternteile, die sie in diesen Konflikten nicht alleine lassen, sondern begleiten i.S. von:

- mit Ihnen über ihre (widersprüchlichen) Gefühle sprechen

- ihre Krise aushalten ohne den anderen Elternteil dafür verantwortlich zu machen
- grundsätzlich (egal ob die Kinder anwesend sind oder nicht!) darauf verzichten den anderen Elternteil „schlecht“ zu machen
- grundsätzlich (egal ob die Kinder anwesend sind oder nicht!) darauf verzichten den anderen Elternteil zu beleidigen oder Vorwürfe zu machen
- auf Provokationen eines Elternteils (egal ob die Kinder anwesend sind oder nicht!) auf keinen Fall eingehen sondern „weggehen“ aus der Situation.

Eltern in der roten Zone

Eltern, die über Jahre hinweg im Streit ums Kind anhaltende Konflikte bzgl. Sorgerechts- und Umgangsvereinbarungen haben, die weder durch gerichtliche noch außergerichtliche Maßnahmen nachhaltig reduzierbar sind, belasten Ihre Kinder hochgradig. Sie gefährden das seelische Wohl ihrer Kinder.

Zwischen diesen Eltern herrscht ein hoher Grad an Wut und Misstrauen sowie an offener und verdeckter Feindseligkeit. In diese starken Konflikte werden die Kinder, ob die Eltern das wollen oder nicht, mit einbezogen. Eine elterliche Kooperation in der Erziehung der Kinder ist nicht möglich.

Wir nennen diese Eltern *Eltern in der roten Zone*. Die Farben einer Verkehrsampel dienen uns als Metapher zur Bezeichnung eines Beziehungszustandes: das grüne Licht symbolisiert einen guten Kommunikationsfluss, Gelb stellt ein Signal für *Achtung!* dar und Rot steht für ein Stopp, da es sonst schwere Unfälle mit großen Folgeschäden gibt.

Eltern in der *roten Zone* führen einen Beziehungskrieg und einen Kampf um jeden Preis. Doch sie scheinen das nicht zu merken, da sie jeweils dem anderen Elternteil die volle Verantwortung geben, dass der Konflikt fortbesteht.

Extreme Gefühle der Verzweiflung und des Hasses entwickeln sich. Die körperliche Ablehnung des ehemaligen Partners bis hin zum Ekel führt oft zu der Weigerung, mit dem anderen in einem Raum zu sein.

Es kommt zu Verdächtigungen wie z.B. Kindesentführung, der Gewalt oder des sexuellen Missbrauchs. Es wird versucht, professionelle Dritte dazu zu bewegen, diese Vorwürfe durch Expertengutachten zu untermauern. Das Leben von *Eltern in der roten Zone* ist gekennzeichnet durch ein über Jahre hinweg hohes Konfliktniveau. Gerichtliche wie außergerichtliche Maßnahmen zeigen kaum Effekte von Beruhigung. Dabei erleben sich die jeweiligen Elternteile als hilflos und dem ehemaligen Partner ausgeliefert. Das Verhalten des anderen wird schnell als gegen sich gerichtet erlebt.

Die Auseinandersetzung kann zum (einzigem) Lebensinhalt werden; beide Elternteile sind im Hass und im Angriff so stark aufeinander bezogen, dass sie nicht merken, wie abhängig sie eigentlich vom anderen sind: Allein der Name des anderen kann zu Herzrasen und zu unangenehmen Gefühlsreaktionen führen.

In diesem Kriegsklima halten sich Kinder auf. *Eltern in der roten Zone* haben die Bedürfnisse der Kinder aus dem Blick verloren bzw. nehmen diese verzerrt wahr. *Eltern in der roten Zone* dürfen es sich selbst nicht eingestehen, dass sie mit ihrem eigenen Zutun ihre Kinder schwer belasten – in ihrer Wahrnehmung belastet immer der andere. Das hilft ihnen sich frei von der Verantwortung für das Leid der Kinder zu fühlen. Sie sind sozusagen `verantwortungslos´.

Besonders belastend erleben Kinder, wenn sie Zeuge von Klagen oder Anklagen im Hinblick auf den anderen Elternteil werden. Das stürzt die Kinder in heftige Loyalitätskonflikte, die zur

Verweigerung des Umgangs bis hin zum Kontaktabbruch mit dem anderen Elternteil führen können – aus Solidarität zum Elternteil. Manchmal teilen sich die Kinder auf: das eine Kind steht Mama bei und das andere dem Papa.

Auch Kinder aus „normalen“ Trennungsfamilien erleben sich als belastet, hilflos und zerrissen, als ungewollte Vermittler oder Partnerersatz – jedoch über einen vergleichsweise kürzeren Zeitraum. Bei Kindern von *Eltern in der roten Zone* gehört dieser Dauerstress jahrelang zu ihrem Alltag. Mit dem exzessiven, anhaltenden bzw. eskalierenden Konfliktverhalten muten *Eltern in der roten Zone* ihren Kindern über Jahre hinweg einen extremen emotionalen Ausnahmezustand zu. Die destruktiven, unversöhnlichen Auseinandersetzungen bewirken einen Zustand andauernder psychischer Belastung, der zum Entwicklungsrisiko und zur Gefährdung des Kindeswohls (§ 8a Kindeswohlgefährdung) werden kann. Wissenschaftliche Studien belegen dies (Institut für angewandte Familien-, Jugend- und Kindheitsforschung IFK e.V. an der Universität Potsdam).

Eltern in der roten Zone sind zu einer kooperativen Elternschaft (sich gegenseitig abstimmen, sich informieren, gegenseitig einspringen bei Engpässen in der Kinderbetreuung, immer i. S. gegenseitigen Respekts) nicht in der Lage und entwickeln eigenständig auch dazu keine Perspektiven.

Eltern in der roten Zone müssen sich vom Gedanke einer elterlichen Kooperation verabschieden und lernen eine *parallele Elternschaft* zu leben.

Die *parallele Elternschaft* ermöglicht den Kindern, mit Vater und Mutter eine jeweils eigenständige Beziehung zu leben. Sie basiert auf dem gegenseitigen Minimal-Respekt des anderen Elternteils als Vater und Mutter, weitestgehender Konfliktvermeidung und der absoluten Nichteinmischung in das Leben des anderen. Dies beinhaltet im Konkreten folgende Punkte:

Vereinbarung zur *parallelen Elternschaft*

- Ich unterlasse Anklagen, Beleidigungen, Vorwürfe und Provokationen zum anderen Elternteil in dessen Anwesenheit und in Anwesenheit der Kinder.
- Ich halte mich aus der Erziehung des anderen Elternteils heraus. Es darf unterschiedliche Erziehungsstile der jeweiligen Elternteile geben. Sie schaden nicht, denn Kinder können sich darin einrichten. Allein die elterliche Abwertung des Erziehungsstils schadet den Kindern.
- Immer wenn ich angeklagt und beleidigt werde oder Provokation erlebe, gehe ich nicht darauf ein. Ich bitte lediglich den anderen Elternteil damit aufzuhören. Unterbricht dieser sein Verhalten nicht, teile ich ihm mit, dass ich den Ort/die Situation verlasse/den Telefonhörer auflege.
- Ich erarbeite Regelungen, die dem anderen Elternteil den Kontakt zum Kind ermöglichen und die mir Schutz geben im Zustand eines Minimalrespekts zu verbleiben.

Unterschrift

Datum
