

Willkommen im Workshop zum Programm

»Kinder aus der Klemme«

Mehrfamilien- und Netzwerkarbeit
mit Familien in eskalierten Trennungskonflikten

www.kinderausderklemme.de

10. Kindertagung Rottweil

So, 3. November 2024

Christoph Klein, Berlin

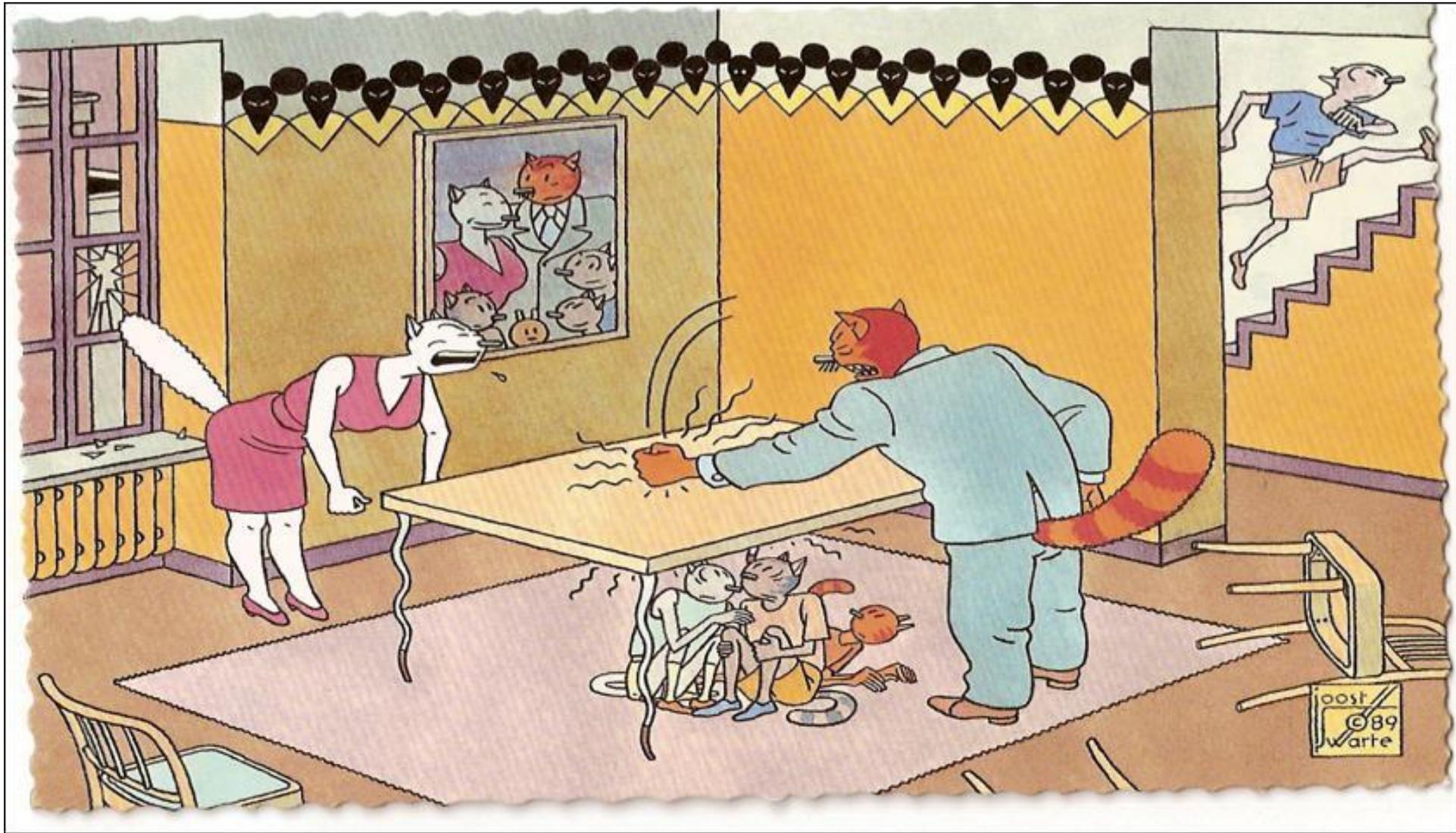
Kontakt:

klein@gst-berlin.org



PUK | Berliner Zentrum für Präsenz und Kompetenz
in Beziehungen der Pfefferwerk Stadtkultur gGmbH

www.praesenzundkompetenz.de



Gesellschaft, Kultur, Religion, Politik

Kinderschutz-beauftragte



Soziale Medien



Schule



Rechtsanwält:innen

Freunde



Neue Frau und Mutter des Vaters



Patchwork Familie



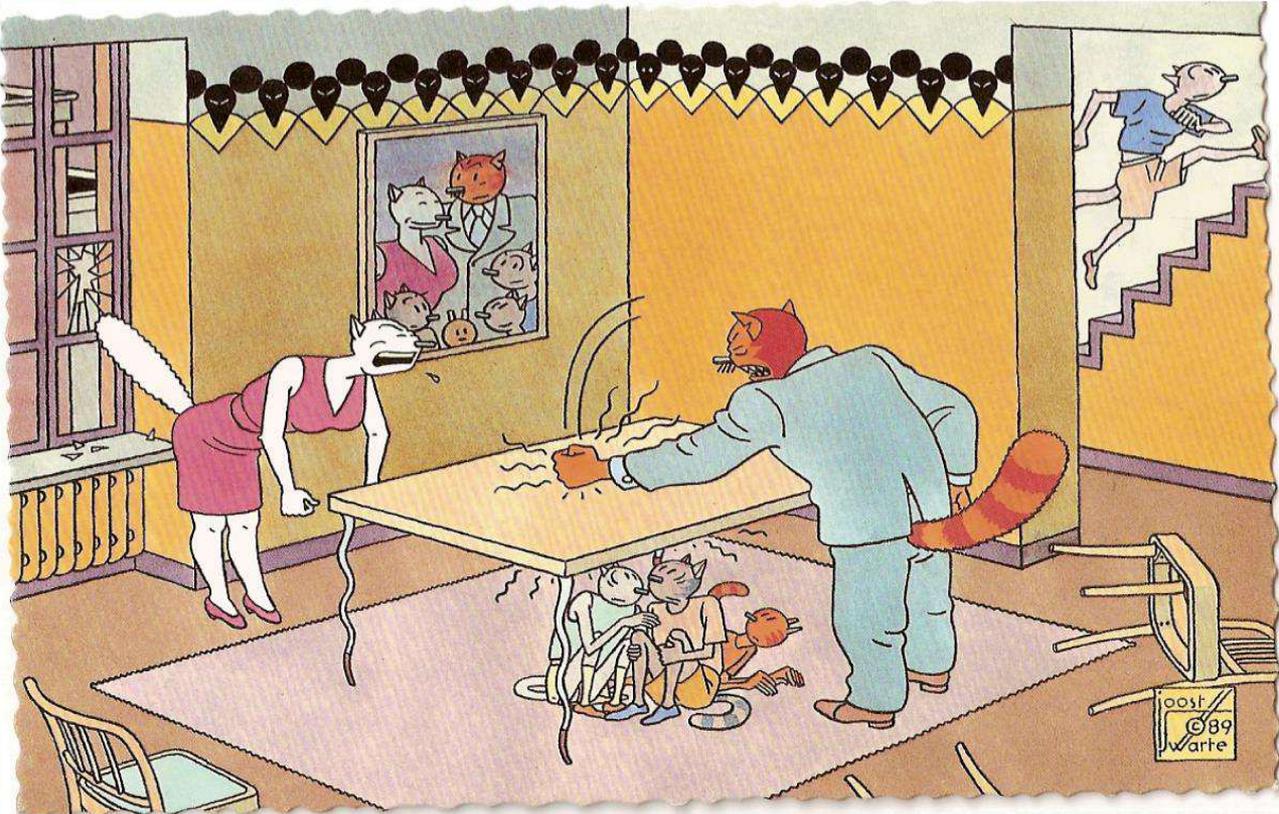
Nachbarn



Ihre Mutter



Therapeut:in



Merkmale hochstrittiger Trennungen

Destruktivität & Dämonisierung

Wer glaubt gegen den Teufel zu kämpfen, lässt in der Tat alle Skrupel fahren. Er ist nicht länger bereit, den Zweifel für seinen wertvollsten Verbündeten zu halten, sondern denunziert ihn als Lachheit und Schwäche (T. Dorn)



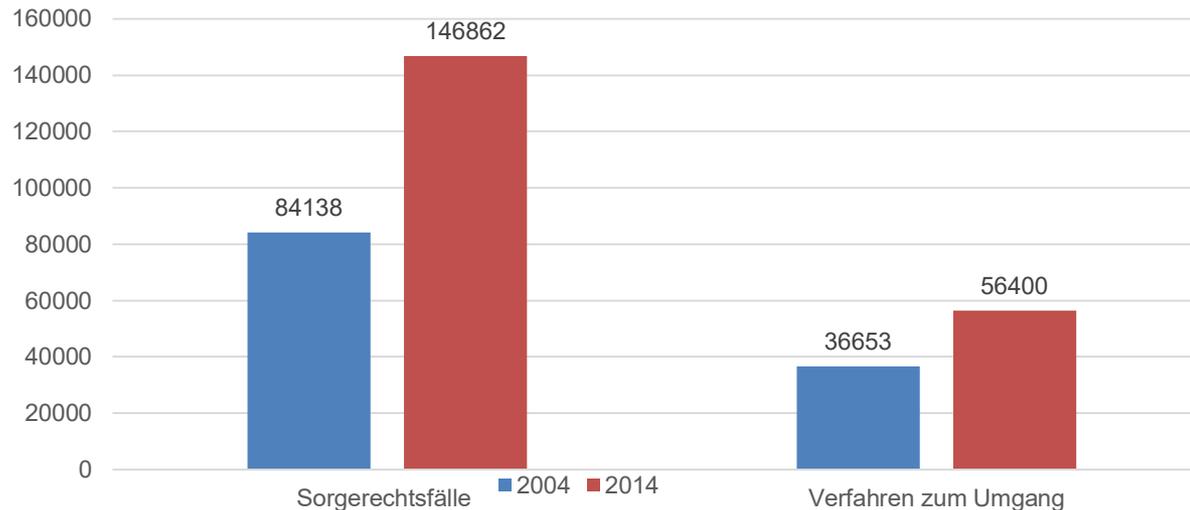
- ein **destruktiver Prozess der Dämonisierung** des anderen Elternteils behindert das (schmerzhaft) Anerkennen der tragischen Situation, das Loslassen bisheriger Illusionen und aktive Gestalten einer neuen Zukunft als Familie.
- Eltern argumentieren kategorisch und sind Profis, ihre „Wahrheit“ zu beweisen
- Sie geben dem anderen Elternteil die Schuld - dieser soll das Verhalten ändern
- Sie fühlen sich hilflos und haben keine Idee, selber etwas ändern zu können
- Konflikte und Hilflosigkeit betreffen genauso alle nahestehenden Menschen

Eskalation von Trennungskonflikten

Kinder sind **heute stärker von Beziehungskriegen betroffen**.
In 98% der Scheidungen 2019 bekamen beide Eltern das Sorgerecht

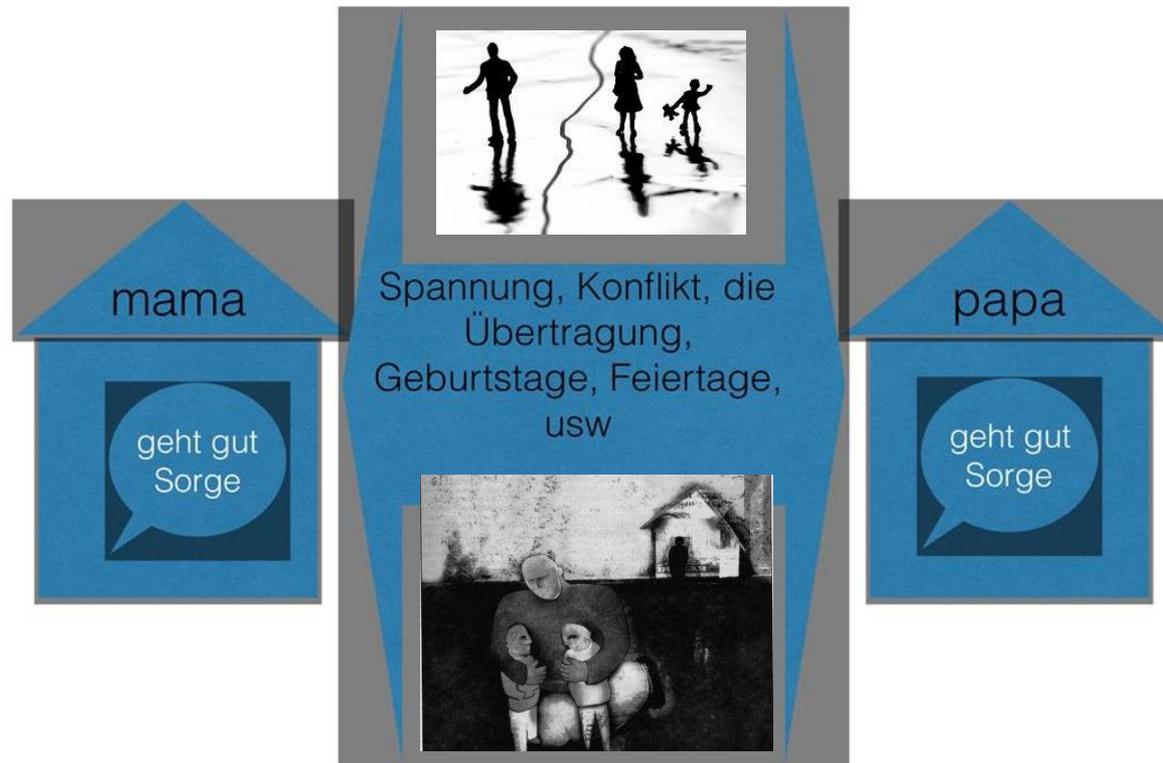


Streitfälle vor Gericht im Vergleich
2004 und 2014



Quelle: Spruijt & Kormos, 2014

Der *Zwischenraum* ist das Problem



Justine van Lawick im Gespräch mit dem dänischen Psychologen Jacob Cornet
über Parallele Elternschaft, Netzwerk und den Zwischenraum

<https://www.youtube.com/watch?v=zwqBllLpsag>

Eltern in der Klemme



- Bedrohte Elternschaft
 - Schwierigkeiten der Kinder stellen Eltern-Kompetenz infrage. Sie reagieren verletzt, haben Angst vor Kritik
 - Statt nach Unterstützung zu fragen, ziehen sie es vor zu schweigen und bleiben allein (Isolation)
- Ein Streit zwischen vielen
 - Eltern sind nicht *frei* im Denken und Handeln. Es findet im Kontext ihrer Gemeinschaft statt.
 - Eltern spüren Bewertung, Vorwürfe
- Den Unterschied machst Du nicht allein!
 - Ohne Einblicke ins *Parlament der Stimmen* kann es für Eltern kompliziert bis unmöglich sein, sich neu zu positionieren

Ohne Netzwerk geht's nicht

- Auch bei Menschen aus dem nächsten Umfeld beider Eltern ist viel Schmerz, Unsicherheit und Hilflosigkeit
- Es ist wichtig für Veränderungen – Eltern müssen sich unterstützt fühlen!
- Es ist bereit zu unterstützen, kann aber auch für Ambivalenz, Blockade und Eskalation sorgen

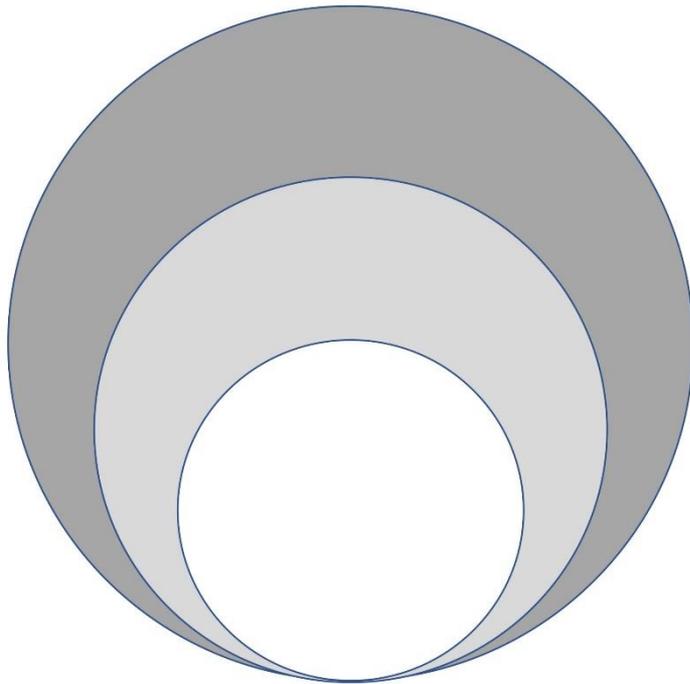


*Informations-Video für Menschen aus dem sozialen Netzwerk von Eltern in Trennungskonflikten.
Ein Gespräch mit Erik van der Elst und
Elisabeth de Zeeuw van der Heide
<https://www.youtube.com/watch?v=byPsB9x2Ad8>*

Create a Village

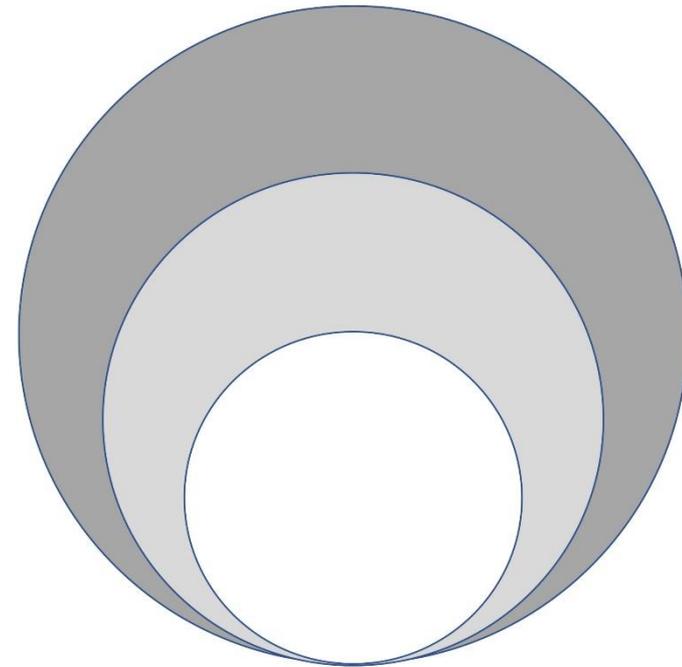
Netzwerkkarten

Erwachsene, die ihre Trennungsgeschichte kennen



-  weiß gut Bescheid
-  weiß nur Manches
-  weiß nichts

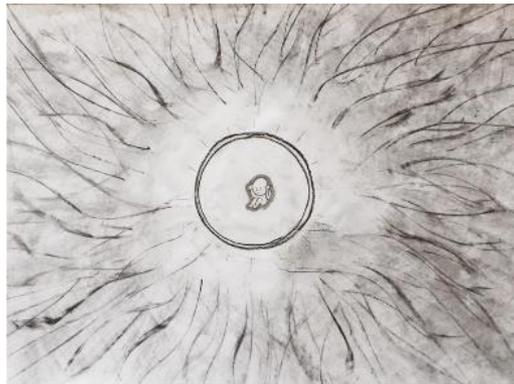
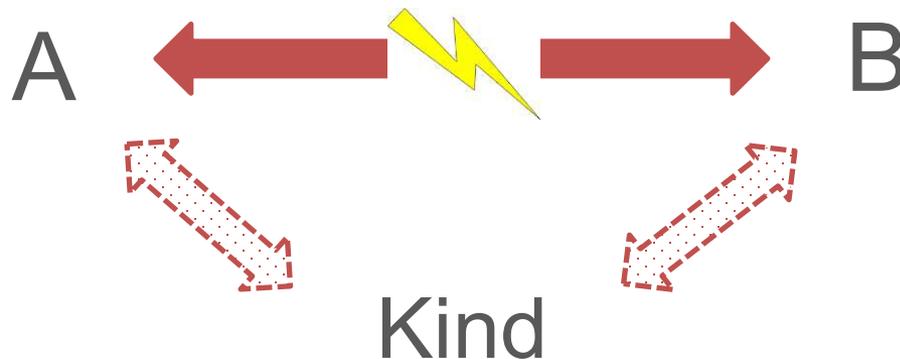
Erwachsene, die hilfreich dabei sind,
den Streit zu überwinden



-  Sehr hilfreich
-  Teilweise hilfreich
-  Nicht hilfreich

Folgen für Kinder

Langfristig und schwerwiegend



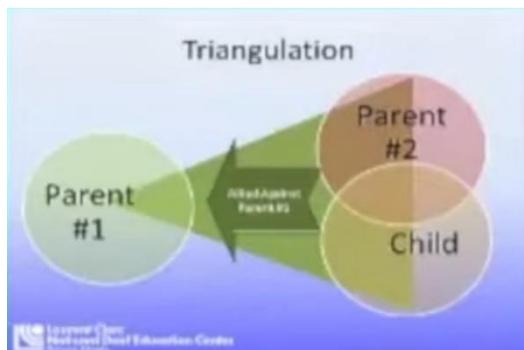
*Der Feind meines Freundes
kann nicht mein Freund sein*

- Kinder sitzen *in der Klemme*. Ihre Äußerungen liefern Munition zum Streit und erhöhen den Stress.
- Lieber verbergen sie ihre Gefühle und Gedanken
- Sich für einen Elternteil zu entscheiden, kann Ausweg sein.
- Therapien können Symptomatik der Kinder verschlechtern.

***Hier ist die Arbeit mit Eltern
gute Kindertherapie***

Blockade zwischen Kind und Eltern

Bündnis mit einem Elternteil auch als Bewältigungsstrategie

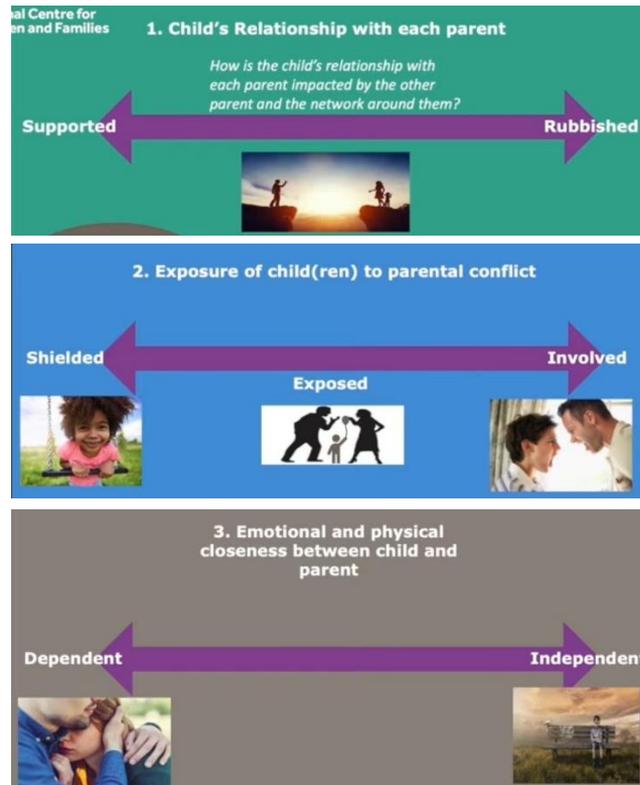


Wenn Elternteile gegenüber dem Kind den jeweils anderen schlecht machen, kann es gute Gründe für das Kind geben, sich mit einem Elternteil zu verbünden:

- *die Angst, in dem Streit vielleicht sogar beide Eltern zu verlieren*
- *Die Versorgung sicher zu stellen*
- *Den Stress loszuwerden, widersprüchliche Versionen der Wahrheit zu hören.*

Sich für eine Seite zu entscheiden, hinterlässt oft negative Gefühle, Schuldgefühle, Wut oder auch Angst, den anderen Elternteil ganz zu verlieren.

Dimensionen der Triangulation



1. Kindliche Beziehungen mit jedem Elternteil
Kontinuum zwischen wertschätzen und schlechtmachen
» Wie wird die Beziehung des Kindes zu jedem Elternteil und zum sozialen Netzwerk beeinflusst?

2. Exposition von Kindern in elterlichen Konflikten
Kontinuum zwischen geschützt, exponiert und beteiligt
» Inwieweit ist das Kind elterlichen Konflikten ausgesetzt?

3. emotionale/körperliche Nähe zwischen Kind & Eltern
Kontinuum zwischen abhängig und losgelöst
» Wie angemessen sind emotionale / körperliche Nähe zwischen Kind & Eltern hinsichtlich Alter, Bedürfnisse...?

Zentrale Fragestellung: »Welche Veränderungen müssen passieren, um einen gesünderen, besseren Ort zu schaffen, an dem sich Kinder nicht trianguliert fühlen?«

Gewalt hat viele Gesichter und ist eine Wirklichkeit um uns herum



DÄMONISIERUNG

Dichotomie: Täter – Opfer

- reduziert Menschen
- blendet Beziehungsdynamiken aus
- trägt zur Eskalation bei

**Wie können wir der Komplexität
von Beziehungen in ihren
Kontexten begegnen?**



Auch der Liebe
können wir
nicht
entkommen...



Kamala Ibrahim Ishag
(Sudan, 1939)

Liebe, Gewalt & Hoffnung

„Liebe und Gewalt gehen zusammen. Wenn wir in unserer systemischen Praxis mit Gewalt arbeiten, müssen wir bei den Problemen sein, bei den Menschen, die sich verzweifelt fühlen, die Ruinen betreten und sehen, ob wir etwas Wärme, etwas Liebe dorthin bringen können.“

Justine van Lawick



»Wo ist die Harfe?«

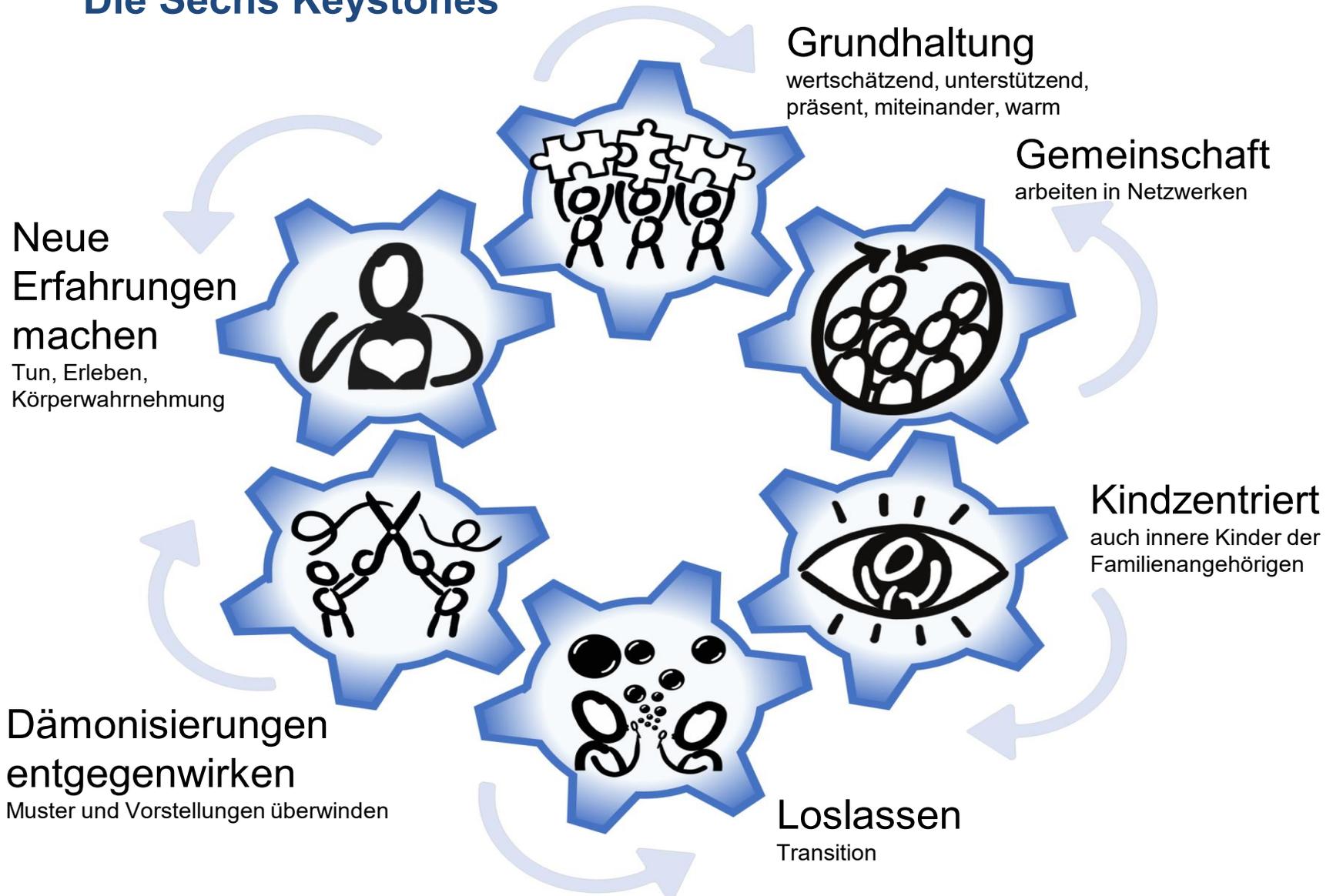
„Kinder aus der KLEMMME!“

Mehrfamiliengruppen- und Netzwerkarbeit
für Familien in eskalierten Trennungssituationen



Pause

Die Sechs Keystones



Ablauf & Alleinstellungsmerkmale

4-5 Monate

- **Erstgespräch mit beiden Eltern** (unverbindlich)
- **Vorgespräch mit der ganzen Familie**
Einzelgespräche über Trennungsbioografie, Zwischenraum
- **Netzwerkinfotreffen** (mit Erfahrungsexpert:innen)
ca. 5 Personen pro Elternteil; Botschaft: *Ohne Euch geht's nicht!*
Unterstützen Eltern z.B. bei Hausaufgaben, Zwischentreffen ohne Eltern
- **8 Familiengruppentreffen** zweistündig, 14-tägig
Eltern- und Kindergruppe parallel in getrennten Räumen | 4 Fachkräfte
Eltern: Wertschätzung, Verantwortung, Kraft der Gruppe, Stresstheorie
erlebnisorientierte Choreografien, Neue Bewegungen, Hausaufgaben

Zwischen-Treffen nach Bedarf:

mit/ohne Eltern, Menschen aus dem Netzwerk, andere Fachkräfte

Das Erstgespräch

Information und Bekenntnis (nur Eltern)

*Zu wissen, dass Veränderung möglich ist,
und der Wunsch, Veränderungen vorzunehmen,
dies sind zwei erste große Schritte*

Virginia Satir

Wir helfen ihnen nicht, den anderen zu verändern

Wonach sehnen Sie sich?

Sind Sie bereit, mit uns danach zu suchen,

*was **Sie** tun können?*

Das Vorgespräch

Beide Eltern und deren Kind(er)

Gemeinsames Warming up zu Beginn

Nur mit den Kindern:

Was passiert in der Kindergruppe?

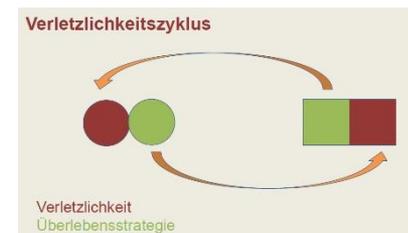
Die zwei Häuser und der Zwischenraum

Nur mit den Eltern

In *Einzelgesprächen* berichten beide Eltern über ihren Schmerz, biografische Erfahrungen von Verletzlichkeit und ihre Hoffnungen.

Reflecting Team der Therapeut:innen

Kurze abschließende Runde mit der Familie



Innere Kinder



Netzwerk-Treffen

Wie gelingen Veränderungen nachhaltig?

Wichtige Menschen kommen zum Infoabend

Alle Eltern laden 3-5 wichtige Bezugspersonen für sich bzw. ihre Kinder ein: Neuen Partner:innen, Großeltern, Geschwister, Freunde, andere Helferinnen

Das Team stellt sich und das Programm vor

Personen aus dem Netzwerk der Eltern können Kontakt aufnehmen und werden mit ihren Fragen, Ängsten, Irritationen nicht allein gelassen.

Erfahrungsexpert:innen

Kinder und Eltern, die das Projekt abgeschlossen haben, berichten über ihre Erfahrungen. Was hat geholfen...?

»Ohne Euch geht es nicht!«



BERUHIGENDE
GESCHICHTEN

Ziel dieser Sammlung ist es, die Frage aus dem Unterstützungsnetzwerk von «Kinder aus der Klemme» zu beantworten: "Was wird denn von uns erwartet?". Dies geschieht durch Geschichten von Kindern und Familien, die in eine schwierige Trennung verwickelt sind.

"WAS WIRD DENN VON UNS
ERWARTET?"

Abrufbar unter [Material & Download](#)
auf www.kinderausderklemme.de

Kindergruppe

Den Kindern eine Stimme geben



- parallel zur Elterngruppe
zwischen 4-18 Jahre, 2-3 Fachkräfte
- traumasensibel, ohne Erwartungsdruck, prozessbegleitend
wertschätzen, Kraft & Resilienz stärken, Erfahrungsaustausch, Bewältigungsstrategien
- Solidarisierung, Überwinden der Isolation, Resonanz
kreative Ausdrucksformen wie Malen, schreiben, Theater, Video... oder beobachten,
Briefe von Erfahrungsexpert:innen (Villa Pinedo in den Niederlanden)
- Pause mit den Eltern
- Fragen an die Elterngruppe (Flaschenpost)

Kindergruppe

Themen und Impulse



- Kennenlernen - Wer sind wir
Wie ist Dein Alltag, Wer gehört zu Deiner Familie, Freunde
- Was machen die Eltern gut & Erinnerungen – Was ist/war schön
- Konflikte – Wer, Wie, Was...
Konflikte gehören zum Leben, schlimme Erinnerungen, guter/schlechter Streit
- Loyalität – welche Gefühle machen sie
- Resilienz – Was hilft / Wie halte ich es aus
- Spielen, Spielen, Spielen

Entstehende Materialien, Texte, Videos etc. dienen der Präsentation in der 6. Sitzung.

Kindergruppe

Briefe anderer Erfahrungsexpert:innen

VILLA PINEDO DEN PLATZ FÜR KINDER VON GESCHIEDENEN ELTERN

AN ALLE (NEUEN) PARTNER UND PARTNERINNEN UNSERER ELTERN

AAN ALLE (NIEUWE) PARTNERS VAN ONZE OUDERS!

Ein Brief speziell für Dich. Denn Du spielst eine Rolle in unserem Leben. Manchmal eine ziemlich große sogar. Alles, was zuverlässig und vertraut war, hat sich nun durch die Trennung verändert. Und jetzt sind Mama und Papa wieder verheiratet. Nur nicht mehr ineinander. **In diese Idee müssen wir uns oft erstmal gewöhnen.**

Mit diesem Brief wollen wir dir sagen, wie wir uns fühlen. Damit du uns besser verstehen kannst. Und damit wir hoffentlich eine richtig gute Zeit miteinander haben werden.

Wusstest du, dass es einige von uns ziemlich aufregend finden, dich in unser Leben zu lassen? Wegen eurer 'rosaroten Brille' könnt ihr es oft kaum erwarten, die Kinder der anderen kennen zu lernen, aber für uns ist es oft nicht so einfach. Wir sehen vor allem, dass jemand anderes morgens neben Mama aufwacht, wir unseren Platz auf dem Sofa teilen müssen und Papa durch die neue Beziehung plötzlich weniger Zeit für uns hat. **Wir verstehen das gut**, sind aber auch traurig, dass unser Zuhause plötzlich wieder anders ist.

Und wusstest Du, dass wir manchmal ziemlich verwirrt sind? Denn eigentlich sind wir sehr froh, dass unsere Eltern wieder mit jemand anderem glücklich sind. Dass Papa an den Wochenenden nicht mehr allein ist und wir uns keine Sorgen machen müssen. Aber wir wollen auch gern viel Zeit mit Papa und unseren Geschwistern allein verbringen. Es fällt uns oft schwer zu sagen, wie wir uns wirklich fühlen. Wir wollen deinem Glück nicht im Weg stehen, also sagen wir manchmal einfach nichts. Oder im Gegenteil, wir sagen es zu während, wir finden das alles ziemlich kompliziert, aber **Du kannst uns dabei unterstützen!**

Dürfen wir Dich also um ein paar Dinge bitten?

- Gib uns Zeit, uns an Dich und die neue Situation zu gewöhnen.
- **Frag uns, was für uns ak ist**, oder lass uns den Raum, dies mit unserem Elternteil zu besprechen.
- Zeig echtes Interesse an uns. Sei offen dafür, unsere eigene Beziehung zu entwickeln. Machte ab und zu etwas Lustiges mit uns, aber lass uns **auch Zeit allein mit Mama oder Papa**.
- Versuche nicht, die Rolle unserer Eltern zu ersetzen. Mama und Papa sind sehr wichtig für uns. Auch wenn wir einen von ihnen seltener sehen. **Mögest du an der Seite unserer Eltern sein**, als eine Art extra großes Team speziell für uns?
- Wir verstehen, dass es vielleicht neue Regeln Zuhause geben wird, aber wir würden es gut finden, wenn wir mitdenken können. Und dass uns unsere Eltern darauf ansprechen und nicht Du.
- Lass uns selbst entscheiden, wie wir dich nennen. Manchmal klingt "Stief-" zu mies, aber "Bonus" klingt wieder zu viel.
- **Wirst du freiwillig zum anderen Elternteil sein?** Und wenn unsere Eltern schlecht voneinander reden, kannst du sie dann korrigieren?
- Besonders wenn wir merken, dass unser anderer Elternteil dich nicht mag, fällt es uns schwer, dich zu mögen. Dann haben wir das Gefühl, dass wir uns entscheiden müssen. Kannst Du das dann bitte nicht vorzuteilen?
- Was Du tun kannst, ist **uns zuzuhören**, wenn wir es zwischen den beiden »Teams«, die wir so sehr lieben, lieb- und hargenossen sind.
- Und vor allem, gib uns das Gefühl, in deinem Leben willkommen zu sein. 🍌

Eine neue Liebe fühlt sich an **wie ein Wechsel** aus unserem vertrauten Team. Andere Trikots, neue Taktik und manchmal schnell ein paar Gegentore. Wenn Du uns Zeit gibst, **uns einzustellen**, und uns wirklich wahrnimmst, werden wir von selbst auch wieder erfolgreich punkten. Nur manchmal dauert es eben eine Weile, bis wir Dich ins Basisteam aufnehmen. In ein paar Jahren sind wir dann aber zusammen Meister!

Im Namen einiger junger Leute aus Villa Pinedo

- K -

Kinder und Jugendliche der Villa Pinedo (Niederlande) - einer Selbsthilfeorganisation für Kinder getrennter Eltern - haben u.a. Briefe verfasst an Kinder, Eltern, an Eltern ohne Kontakt, Neue Partner:innen, an das ganze „Dorf“ ...

Abrufbar unter Material & Download
www.kinderausderklemme.de

Flaschenpost aus der Kindergruppe

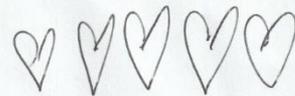


Unsere liebe Kindern,

Es ist für euch bestimmt schlimm
das wir Eltern uns streiten, aber
es ist nicht eure Schuld!

Niemand ist ^{alleine} Schuld! Wir Eltern
sitzen hier zusammen um es ins
Zukunft besser zu machen.

Wir haben ^{euch} alle so lieb und
wir sind so stolz auf euch!



Hallo, liebe Kinder ?

~~Wir streiten uns, weil wir drauf sind!~~

TV

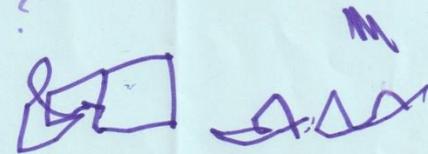
Weil wir in einigen Dingen
unterschiedlicher Meinung sind und
es ~~nicht schaffen~~ noch nicht schaffen,
eine gemeinsame Lösung zu finden.

➔ Manchmal sind wir auch einfach nur drauf!

WIR ARBEITEN
DRAN!!!

Wir müssen BESSER STREITEN LERNEN!

Ist streiten eigentlich soo
schwer ?



Warum müsst ihr soweit auseinander
wohnen ? Das ist doch stressig.

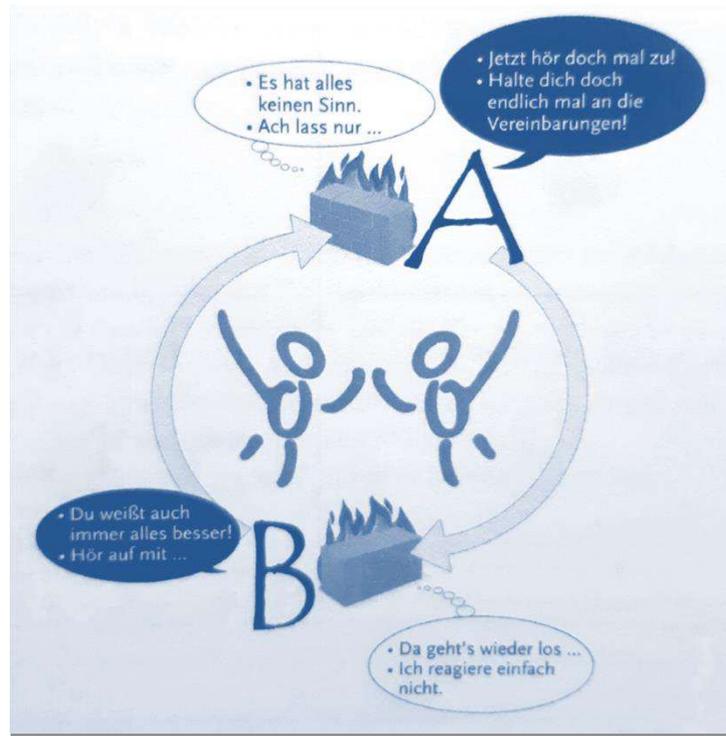
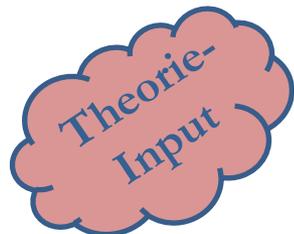




Elterngruppe

1. Gruppentreffen:

Eltern stellen sich als Vater/Mutter mit einem Foto ihrer Kinder bzw. einem schönen gemeinsamen Erlebnis vor



Drei eskalierende Kommunikationsmuster

**Kontakt suchen –
Kontakt abwehren**

**Kontakt suchen –
Kontakt suchen**

**Kontakt abwehren –
Kontakt abwehren**

Elterngruppe

Veränderung durch Erfahrung

2. Gruppentreffen:

Eskalierende Kommunikationsmuster erleben

Vorwürfe

*Du denkst doch
nur an Dich!*

*Die Kinder sind
dir doch völlig egal!*

*Was bist Du denn
für eine Mutter!*

*Du hast überhaupt
keine Ahnung!*

*Siehst Du nicht, was
Du anrichtest?*



Empfinden

Ich dachte nur Seid still!

*Es war bedrohlich,
ich hatte Angst!*

*Es geht gar nicht
um mich!*

*Ich wollte weg,
aber ich konnte nicht!*

Ich habe abgeschaltet!

*Mir war schlecht,
alles zog sich zusammen.*

Elterngruppe

Eine Geschichte, mit der Kinder leben können

3. Gruppentreffen:

Warum leben wir nicht mehr zusammen?



Eltern suchen sich andere Eltern aus der Gruppe als supporter. Sie sitzen beim Erzählen neben ihnen und können beistehen.

Andere Eltern hören auf Kinderstühlen zu. Sie geben Feedback, was sich angenehm/unangenehm anfühlt, indem sie vor und zurückrücken.

Elterngruppe

Über die guten Seiten des anderen Elternteils

*Zur Wahrscheinlichkeit gehört auch,
dass das Unwahrscheinliche eintritt.*

Aristoteles

4. Gruppentreffen

Eltern bringen 1-2 Symbole mit als Ausdruck der Wertschätzung

Was schätze ich an Dir als Vater/Mutter?



Fürsorgen



Zeit



Elterngruppe

Bewegung in festgefahrene Konflikte bringen

*Es braucht Mut, das Risiko einzugehen,
dem anderen eine gute Absicht zu unterstellen!*
(N. Luhmann)

5. Gruppentreffen - im Gespräch konkrete Themen bewegen (z.B. Ferien, Schule, Gesundheit, Geburtstage etc.)



Die anderen Eltern

Unterstützer sind *für beide* Eltern da

- sie „hören stereo zu“ -

(stellvertretend wechseln sie auch
mal auf die Stühle der Eltern)

Eltern auf Kinderstühlen geben
nonverbal Feedback zum Maß
gefühlter Anspannung durch Hin-
und Herrücken von Stühlen

Hinweise aus dem Außenkreis
(was nehme ich für mich mit?)

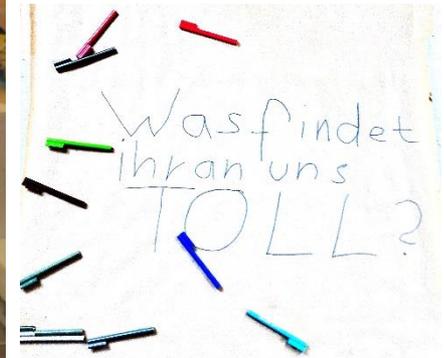
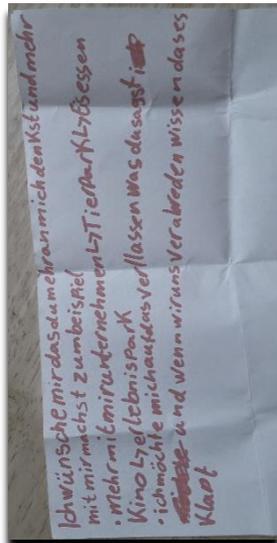
Kinder laden Eltern ein

Aufführungen / Präsentationen



6. Gruppentreffen

Kinder präsentieren Eltern, woran sie gearbeitet haben



Eltern laden Kinder ein

Aufführungen / Präsentationen

7. Gruppentreffen

Eltern präsentieren ihre Erkenntnisse & was sie ihren Kindern wünschen



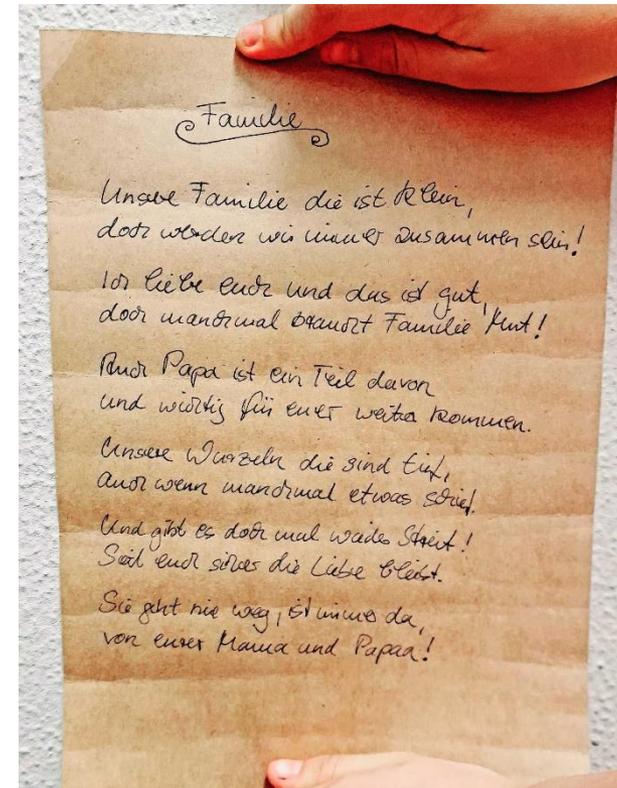
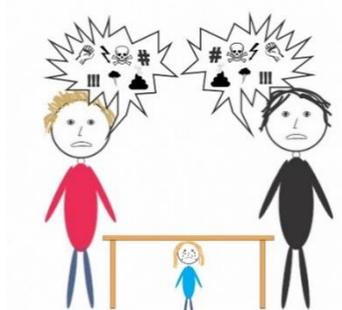
Glück



Baum



Reden und Zuhören



Elterngruppe

Evaluation und Ausblick

8. Gruppentreffen

Feedback in der Gruppe

- Für jeden Elternteil Frage an die Gruppe:
Welche Entwicklung, Veränderungen haben Sie bei ... beobachtet?

Feedback zum Programm

- **Was soll im Programm bleiben / was kann weg bzw. anders?**
Das Programm ist eine Koproduktion aus Eltern, Kindern & Fachkräften

Mit jeder Familie findet ein Nachtreffen statt für Fragen wie z.B.:
Wie ist die Situation aktuell (Selbst, Kinder, Netzwerk...)? Welche Fortschritte wollen sie bewahren? Wer unterstützt sie dabei? Was braucht es noch?

Wie wirkt das Programm?

Bisherige Forschungsergebnisse für Kinder aus der Klemme

Amsterdamer Studie 2016 (Schoemaker, Kruijff, Visser, van Lawick, Finkenauer)

Londoner Studie, 2021 (Rose Mortimer, Emma Morris, Benita Pursch, Alice Roe, Michelle Slead)

Berliner Studie 2022 (Maxi A. Ganser · Marei Kleiner · Maren Gaese · Holger von der Lippe)

*Sie zeigten dass die Konflikte weniger werden und weniger destruktiv.
Auch akzeptieren die Eltern ihre Trennung mehr und sie können mehr vergeben.
Sie lieben einander nicht besser, aber das braucht man auch nicht. (J. v. Lawick)*

- weniger Konflikte und Destruktivität im Verhalten zwischen den Eltern
- Akzeptanz der Trennung (mehr Konstruktivität statt Dämonisierung)
- Für Kinder verbessert sich das Familienleben und sie vermeiden weniger Gespräche oder das Nachdenken über Familienkonflikte. Eltern berichten von verringerten internalisierenden Symptomen bei Kindern
- Je ablehnender das soziale Netzwerk ggb. dem Partner eingestellt ist, desto stärker sind elterliche Konflikte und geringer Vergebungsbereitschaft
- hohe Erreichbarkeit von Vätern

Elternstimmen danach

- *Es geht um unsere Kinder - Wir müssen auf sie achten! Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, friedvoller miteinander umzugehen, es nicht eskalieren zu lassen... wie wichtig Frieden und Stabilität ist und dass das Kind nicht das Gefühl hat, zwischen uns zerrieben zu werden.*
- *Wir sind die Experten in eigener Sache - niemand kann es besser als wir selbst*
- *Ich bin verantwortlich für meine Eskalation!*
- *Es ist ein steiniger Weg, aber es ist der einzige Weg.*
- *Ich nehme Akzeptanz mit - Die Situation ist wie sie ist und ich kann damit umgehen. Ich habe die Möglichkeiten, es so zu gestalten, dass es für mein Kind gut ist, dass es für mich gut ist... und das kann ich üben.*
- *Wir müssen ein neues Maß für Nähe und Distanz finden, um uns vor Eskalation zu schützen.*
- *Da ist Enttäuschung und auch Gewinn. Es geht weniger darum, Altes miteinander aufzulösen, sondern nach vorne zu schauen.*
- *Sicherheit für unser Kind können wir nur zusammen geben! Ich habe Möglichkeiten gespürt, wie wir das gut hinkriegen können.*

»Kinder aus der Klemme«

Mehrfamiliengruppenarbeit- und Netzwerkarbeit
mit Familien in eskalierten Trennungskonflikten

www.kinderausderklemme.de

Interventionen für Mehrfamiliengruppenarbeit,
Netzwerk- und Gemeinschaftsorientierung



PUK | Berliner Zentrum für Präsenz und Kompetenz
in Beziehungen der Pfefferwerk Stadtkultur gGmbH

www.praesenzundkompetenz.de



*Wir brauchen nicht so fortzufahren,
wie wir gestern gelebt haben.
Machen wir uns von dieser Anschauung los
und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein.
Christian Morgenstern*

MATERIAL & DOWNLOADS

» <https://praesenzundkompetenz.de/kadk-forschung/>

BÜCHER

- Van Lawick, J. & Visser, M. (2017): Kinder aus der Klemme. Interventionen für Familien in hochkonflikthaften Trennungen. Carl Auer Verlag. Hier aus der 3. überarbeiteten niederländischen Auflage: »
» *Keystones von »Kinder aus der Klemme«* ([pdf-Datei, 813 kb](#))
» *Arbeiten in der Kindergruppe* ([pdf-Datei, 1,2 MB](#))
- Elst, E. van der, Wierstra, J., Lawick, J. van & Visser, M. (2020): Kinder aus der Klemme. Arbeitsbuch für Eltern. Carl Auer Verlag
- Lawick, J. van & Elst, E. v.d. (2021) *Ohne Euch geht es nicht! Netzwerkarbeit bei Trennungskonflikten: Eine Notwendigkeit*. In: Klein C & Furman B (Hrsg.) Die Kraft des Miteinander. Innovative Methoden der Netzwerk- und Gemeinschaftsarbeit. Carl-Auer-Verlag, S 149–174

FORSCHUNGSARBEITEN

- Ganser, M.A., Kleiner, M. u.a.: [Indizierte Prävention hochstrittiger Trennungseltern](#). In: Prävention und Gesundheitsförderung, 2022
- Mortimer, R., Morris, E. u.a.: [Multi-family therapy for separated parents in conflict and their children: intervention development and pilot evaluation](#). 2021

ZEITSCHRIFTEN-ARTIKEL

- Beckers, W (2016): *Stärkung von Netzwerken als Gegenmittel im Streit bei hochkonflikthaften Trennungen*. Systemtheoretisch Bulletin. 34, 277-293. (ins Deutsche übersetzt: [mailto: klein@gst-berlin.org](mailto:klein@gst-berlin.org))
- Lawick, J.v. (2022): [Kontext und Ausgangspunkt relationaler Gewalt in Familien](#). In Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 43, 398–411 (ins Deutsche übersetzt: [mailto: klein@gst-berlin.org](mailto:klein@gst-berlin.org))
- Lawick, J.v., Oenen, F.J.v. u.a.(2022): *Auflagen und Zwang in der Arbeit mit komplexen Trennungen*. In: Systemtherapie Jaargang 34(2), p. 60–76 (ins Deutsche übersetzt: [mailto: klein@gst-berlin.org](mailto:klein@gst-berlin.org))
- Visser, M., Lawick, J.v. u.a.: *Blockierte Eltern-Kind-Beziehungen. Ansichten zur Ablehnung von Eltern aus Sicht des Programms »Kinder aus der Klemme«*. In: Systemtherapie Jaargang 35 (1) März 2023 p. 7–21 (ins Deutsche übersetzt: [mailto: klein@gst-berlin.org](mailto:klein@gst-berlin.org))

VIDEOLINKS

- Der Kleine und das Biest ([Zeichentrickfilm](#), 6:30 min)
- Interview mit Justine van Lawick ([youtube-Video](#), 9:50 min) mit Jacob Cornet über Parallele Elternschaft, Netzwerk und Zwischenraum
- Erik van der Elst ([youtube-Video](#), 9:44 min) mit E. v.d. Heide über Tipps für das Netzwerk von Familien in Trennungskonflikten



Typische Merkmale im Überblick

- **Beide Eltern** entscheiden sich für das Programm und kommen gemeinsam zu den Sitzungen.
- Jeweils etwa 6 Familien nehmen gleichzeitig teil (**Mehrfamiliengruppenarbeit**). Die Arbeit findet zeitgleich in einer Eltern- und einer Kindergruppe statt.
- Die **Teilnahme der Kinder** ist bindend. Alle Kinder kommen mit zu einem Vorgespräch und können von sich erzählen. Sie werden informiert, dass ihre Eltern herkommen, um sich öfter einig zu sein.
- Die Kinder können wie **in einer Kreativ-Werkstatt** ihren Gefühlen über die Trennung ihrer Eltern Ausdruck verleihen. Abschließend können sie den Eltern ihre (kreativen) Arbeiten vorstellen.
- Alle die Trennung betreffenden **gerichtlichen Prozesse werden gestoppt**, weil wir für die Bereitschaft aufeinander zuzugehen Vertrauen und Sicherheit brauchen.
- Die Eltern laden Menschen aus ihrem **sozialen Netzwerk ein, sie zu unterstützen**. Diese Menschen nehmen zu Beginn an einem **Netzwerk-Informationsabend** teil. Sie bleiben auch während des Programms in Verbindung mit den Eltern, können sie z.B. bei Hausaufgaben unterstützen und auch mit dem Team Kontakt aufnehmen.
- Etwa zur Halbzeit des Programms findet ohne Eltern eine **Zwischentreffen** für alle Menschen aus dem Netzwerk statt, um sie mit ihren Fragen und der Verantwortung nicht allein zu lassen.
- Die **Arbeitsweise in der Elterngruppe** orientiert sich an den Elementen des *Offenen Dialogs* (www.offener-dialog.de) und der *Therapeutischen Präsenz*. Die Therapeut:innen übermitteln den Eltern die Botschaft, dass *sie* die Verantwortung tragen, und sie darin unterstützt werden, gemeinsam danach zu suchen, was *sie* tun können, um für das Wohl ihrer Kinder zu sorgen.
- **Eltern** erfahren u.a. etwas über eskalierende Kommunikationsmuster und wie sie extreme Stress-Reaktionen vermeiden können. Zusätzlich zu solchen Informationen und Gesprächen werden viele **erlebnisintensive Übungen** durchgeführt. Eltern bekommen **Hausaufgaben** und erarbeiten z.B. eine Erzählung für ihre Kinder, warum sie nicht mehr zusammenleben.
- In einer abschließenden **Präsentation** stellen Eltern ihren Kindern vor, was sie durch das Programm gelernt haben und sich in Zukunft für ihre Kinder wünschen.
- Auch **zwischen den Gruppentreffen** werden Eltern und Angehörigen ihrer Netzwerke bei Bedarf **Gespräche** angeboten, um auftretende Ängste und Sorgen aufzufangen und festgefahrene Situationen wieder in Bewegung zu bringen. Die Therapeut:innen bleiben für die Familien erreichbar.
- Nach Abschluss der Gruppensitzungen gibt es für jede Familie ein Nachtreffen.

**Berliner Zentrum für Präsenz und Kompetenz in Beziehungen (PUK)
der Pfefferwerk Stadtkultur gGmbH**

Christinenstr. 22 | 10119 Berlin | Fon: +49 30 443 83-491 | Mobil: 01590 – 130 15 72

E-Mail: puk@pfefferwerk.de | www.praesenzundkompetenz.de

AN ALLE KINDER VON GETRENNTEN ELTERN



AAN ALLE



KINDEREN MET



GESCHIEDEN OUDERS!

Hey Du! Dieser Brief ist **speziell für Dich**: für Kinder, deren Eltern sich trennen oder bereits getrennt haben. Wusstest Du, dass jedes Jahr über 70.000 Kinder erfahren, dass ihre Eltern sich trennen? Das ist eine ganze Menge, fast zwei Fußballstadien voll. Du bist also nicht allein damit, sowas durchzumachen. Und doch kann es sich manchmal so anfühlen. Zumindest war es bei uns so. Wir haben nämlich auch alle getrennte Eltern.

Und wir mussten uns vielleicht, wie Du, an zwei Wohnungen gewöhnen. Sich an die neuen Lieben unserer Eltern gewöhnen. Gewöhnung an den Wechsel von einem Elternteil zum anderen und daran, dass wir einen Elternteil vermissen. Wir haben Dinge vergessen. Manchmal haben wir nicht erwähnt wie schön das Wochenende mit einem Elternteil war. Wir hörten uns die negativen Dinge, die sie über den anderen sagten. Und manchmal fühlten wir uns schuldig und verantwortlich für ihr Glück. Kennst du das? Und tun Du auch nicht so leicht an jemanden? **Du musst wissen, dass du nicht allein damit bist.**

Und weißt Du was? Wir Kinder von der Villa Pinedo haben herausgefunden, dass wir so gar nicht für das Glück unserer Eltern verantwortlich sind. **Es ist nicht unsere Aufgabe**, uns negative Dinge anzuhören, die sie übereinander sagen, oder für die Kommunikation zwischen unseren Eltern zu sorgen, oder die Planung von Ferien und Geburtstagen zu organisieren. Das alles ist nicht unser Job! **Wir dürfen einfach Kinder sein.**

Aber wie machst Du das? Und was kannst Du selber tun? ♥

DAS HAT UNS GEHOLFEN:

- Sag Deinen Eltern, dass Du keine negativen Dinge über den anderen Elternteil hören willst, weil es Dir weh tut und Dich verletzt.
- Wisse, dass Du **beide Eltern lieben** und mit beiden eine gute Zeit verbringen darfst.
- Bitte Deine Eltern, selber **klare Absprachen** zu treffen, damit du nicht der Bote und Überbringer von Informationen sein musst.
- Du hast das Recht, bei einem Elternteil auch über den anderen sprechen zu können.
- **Sprich mit anderen**, wenn Deine Eltern nicht zuhören.
- Hol Dir Hilfe, wenn Deine Eltern nicht miteinander reden, damit Du nicht für ihre Kommunikation verantwortlich bist.
- Sag Deinen Eltern, **wie Du Dich fühlst** und was Du brauchst.
- Sag Deinen Eltern, dass Du nicht für ihre Trennung verantwortlich bist, und dass Du ihnen die Verantwortung dafür zurück zu geben willst.
- Zeig Deinen Eltern diesen Brief.

DU MUSST DAS NICHT ALLEIN SCHAFFEN! ♥

Für uns war die Trennung manchmal **wie eine Achterbahnfahrt**. Du steigst ein und weiß nicht, was kommt. Die Fahrt ist holprig und kurvenreich. In einem Moment geht es steil bergauf und im nächsten bist Du im freien Fall. Bei einer Trennung ist es genauso. Von einem Tag auf den anderen steigst Du in so einen Karren und alles, was Du Dir vertraut ist, wird anders.

Hast Du Dich gerade an zwei Wohnungen gewöhnt, hat dein Vater eine neue Freundin. Sind die Sommerferien gerade erst vorbei, bist Du schon mit der Aufteilung der Tage an Weihnachten beschäftigt. Wir wissen, wie schwierig das sein kann, aber: Du musst das nicht alleine schaffen. In den Niederlanden gibt es uns in der Villa Pinedo. Wir schimpfen, lachen und weinen zusammen. Schütten unser Herz aus, fragen nach Rat und Tipps bei anderen Kindern. Gibt es das in Deinem Land auch? **Dann könnt ihr gemeinsam schauen!**

Alles Liebe, alle jungen Leute der Villa Pinedo ♥

AN ALLE GETRENNTEN ELTERN

AAN ALLE

GESCHIEDEN

OULDERS!

Mit diesem Brief wollen wir Euch sagen wie wir uns fühlen. "Wir" sind die **Millionen von Kindern** jährlich, die eines Tages zu hören bekommen, dass ihre Eltern sich scheiden lassen. An dem Tag stürzt unsere Welt ein. Alles was sicher und vertraut war, wird auf einmal anders. Viele von uns müssen umziehen und in eine andere Schule gehen, sich an Eure neuen Partner und Partnerinnen gewöhnen und vermissen im schlimmsten Fall einen Elternteil. Das tut weh.

Wir möchten so gerne **unsere beiden Eltern** in unserem Leben haben. Beide Eltern, die uns lieben und uns aufwachsen sehen. Beide Eltern, die am Spielfeldrand jubeln, und stolz sind, wenn wir erfolgreich sind und alles über unseren ersten Liebeskummer wissen möchten; die zusammen in der ersten Reihe sitzen, wenn wir unseren Schulabschluss machen, und wenn sie ihr erstes Enkelkind liebevoll in den Arm nehmen.

Wisst ihr, wieviel Kummer wir manchmal heimlich haben? Wenn wir Sprachrohr sein müssen. Wenn wir uns anhören müssen, wie ihr gemeine Dinge übereinander sagt? Wenn wir sehen, dass ihr einander ignoriert, während wir dabei sind? Wisst Ihr überhaupt wie schwierig es für uns ist, Euch beide zu lieben, wenn einer von Euch das nicht will? Dass wir dann einfach nicht sagen wie schön das Wochenende war?

Wir fühlen uns zerrissen zwischen zwei Menschen, die wir lieben. Wir fühlen uns schuldig, wenn es uns beim Anderen gefällt. Wir fühlen uns **für Euer Glück verantwortlich**. Meistens seid Ihr nach einer Weile wieder glücklicher. Aber für uns ist das oft nicht so einfach. Viele von uns fühlen diese Last für lange Zeit.

Dürfen wir Euch um ein paar Dinge bitten?

- Zwingt uns nicht, Partei zu ergreifen.
- Streitet Euch nicht, wenn wir dabei sind.
- Sagt keine hässlichen Sachen übereinander, wenn wir dabei sind.
- Gebt uns Zeit, uns an die neue Situation zu gewöhnen
- Hört uns richtig zu
- Gebt uns den Raum Euch beide zu lieben
- Vergesst nicht, dass Ihr Euch zusammen für uns entschieden habt.

Eine Scheidung fühlt sich an wie ein sicheres Haus, dass auf einmal komplett renoviert wird. Neue Mauern, neue Böden, andere Gardinen. Zuerst ist es ein grosses Chaos und dann kommt langsam etwas Schönes zum Vorschein. Lasst uns mit renovieren und fragt uns, wie wir die Aussicht finden.

So bauen wir mit Euch zusammen an einem neuen Haus. Hier und da ein Sprung oder ein kaputter Dachziegel, aber warm, sicher und stabil.

Ein Platz wo wir uns wieder ZUHAUSE fühlen. Den Schlüssel hierzu habt Ihr gerade bekommen. ♥

Im Namen einiger junger Leute aus Villa Pinedo

- X -

PS: Wir haben alle unsere eigene Geschichte. Einige von uns haben einen persönlichen Brief an alle Menschen in unserem Leben geschrieben. Möchtet ihr den auch lesen? → Andere Briefe zum Download

AN ALLE GETRENNTE ELTERN, zu denen wir (gerade) den Kontakt verloren haben






 AAN ALLE
 GESCHIEDEN OUDERS MET WIE WIJ

 HET CONTACT (EVEN) ZIJN VERLOREN
 

Mit diesem Brief möchten wir Dir sagen, wie wir uns fühlen. „Wir“ sind die jungen Menschen, die nach der Trennung für kurze oder für längere Zeit den Kontakt zu Dir verloren haben. Sei es eine bewusste Entscheidung - oder es ist so passiert. Aber du bist, egal was passiert, ein Teil von uns. Obwohl wir das manchmal einfach nicht anerkennen können.

Den Kontakt zu einem Elternteil zu verlieren, **fühlt sich für jeden anders an**. Manche von uns fühlen sich unsicher und verwirrt, weil es so schwer zu verstehen ist, warum wir keine Verbindung haben. Andere fühlen sich schuldig und einsam, auch wenn die Entscheidung, keinen Kontakt zu haben, auch Seelenfrieden gibt. Wir fühlen oft tausend Dinge gleichzeitig. Doch eigentlich wünschen wir uns alle das Gleiche: **zwei Eltern, die uns liebevolle Aufmerksamkeit und Unterstützung schenken**. Aber das ist für uns jetzt nicht die Realität. Denn nach der Trennung fühlt es sich unmöglich an, eine gute Beziehung zu unseren beiden Eltern zu haben. Vielleicht auch, weil wir uns nicht mehr sicher fühlen. Oder weil du uns nicht mehr sehen willst...

Wir empfinden die Situation als sehr schwierig, auch wenn wir es nicht immer zeigen. Ein Teil von uns ist neugierig auf Dich, auch wenn es manchmal nur 10 Prozent sind. Wir fragen uns, ob Du an uns denkst. Ob wir immer noch wie du aussehen. Welchen Rat würdest Du uns geben? Aber manchmal kann ein anderer Teil von uns gerade nicht mit Dir in Kontakt gehen. Und wir brauchen Distanz, um zu uns selbst und vielleicht **letztlich auch wieder zueinander finden zu können**.

Können wir Dich also um ein paar Dinge bitten?

- Es hilft uns, wenn du der Erwachsene bleibst, damit wir das Kind sein können. Möchtest Du Deine Wut und Trauer mit anderen Erwachsenen besprechen?
- Unsere Entscheidung kann sich zu einem späteren Zeitpunkt ändern. Manchmal ist es sehr schwierig zu fühlen, was wir wirklich wollen. Würdest Du uns die Zeit dafür geben?
- Für einige von uns kann es so sein, als gäbe es keine andere Möglichkeit, als den Kontakt abubrechen. Manchmal, um nach der Trennung zu überleben. Wirst du versuchen, nicht zu urteilen? Und auch nicht über unseren anderen Elternteil? Das tut uns weh.
- Wirst Du uns **Raum geben**, wenn wir für eine bestimmte Zeit überhaupt keinen Kontakt wünschen? Und versuchen, unser Tempo und unsere Grenzen zu respektieren?
- Es kann für uns sehr schmerzhaft sein, wenn Du den Kontakt zu uns abbrichst. Möchtest Du **Verständnis aufbringen** für unsere Gefühle und Dein Bestes geben, uns zuzuhören, wenn wir ein Gespräch führen möchten?
- Es kann uns Sicherheit geben zu wissen, dass Deine Tür offen steht und wir wissen, wo wir sie finden können. Wirst Du **uns nie aufgeben** und da sein- auch mit Abstand? Du wirst immer ein Elternteil von uns sein.

Den Kontakt zu einem unserer Eltern zu verlieren, fühlt sich an, als würde man aufs Meer hinausfahren; neu, wackelig und unvorhersagbar. Manchmal wollen wir zurück zum Festland segeln, aber die Strömung ist gegen uns. Oder steuern andere Leute unser Boot in eine andere Richtung? Manchmal kommt unerwartet eine Flutwelle, überrascht uns und die Reise beginnt von vorne. Wir müssen lernen, **mit unserem eigenen Orientierungssinn** zu segeln, damit wir immer das Festland oder die Erinnerung daran wiederfinden können - wenn wir bereit dazu sind. ♥

Im Namen einiger junger Leute aus Villa Pinedo

- X -

PS: **Wir haben alle unsere eigene Geschichte**. Einige von uns haben einen persönlichen Brief an alle Menschen aus dem Netzwerk getrennter Eltern geschrieben. Möchtest Du den auch lesen? → [Andere Briefe zum Download](#)

AN ALLE (NEUEN) PARTNER UND PARTNERINNEN UNSERER ELTERN





 AAN ALLE
 


 (NIEUWE) PARTNERS
 


 VAN ONZE OUDERS!

Ein Brief speziell für Dich. Denn Du spielst eine Rolle in unserem Leben. Manchmal eine ziemlich große sogar. Alles, was zuverlässig und vertraut war, hat sich nun durch die Trennung verändert. Und jetzt sind Mama und Papa wieder verliebt. Nur nicht mehr ineinander. **An diese Idee müssen wir uns oft erstmal gewöhnen.** Mit diesem Brief wollen wir dir sagen, wie wir uns fühlen. Damit du uns besser verstehen kannst. Und damit wir hoffentlich eine richtig gute Zeit miteinander haben werden.

Wusstest du, dass es einige von uns ziemlich aufregend finden, dich in unser Leben zu lassen? Wegen eurer 'rosaroten Brille' könnt ihr es oft kaum erwarten, die Kinder der anderen kennen zu lernen, aber für uns ist es oft nicht so einfach. Wir sehen vor allem, dass jemand anderes morgens neben Mama aufwacht, wir unseren Platz auf dem Sofa teilen müssen und Papa durch die neue Beziehung plötzlich weniger Zeit für uns hat. **Wir verstehen das gut,** sind aber auch traurig, dass unser Zuhause plötzlich wieder anders ist.

Und wusstest Du, dass wir manchmal ziemlich verwirrt sind? Denn eigentlich sind wir sehr froh, dass unsere Eltern wieder mit jemand anderem glücklich sind. Dass Papa an den Wochenenden nicht mehr allein ist und wir uns keine Sorgen machen müssen. Aber wir wollen auch gern viel Zeit mit Papa und unseren Geschwistern allein verbringen. Es fällt uns oft schwer zu sagen, wie wir uns wirklich fühlen. Wir wollen deinem Glück nicht im Weg stehen, also sagen wir manchmal einfach nichts. Oder im Gegenteil, wir sagen es zu wütend. Wir finden das alles ziemlich kompliziert, aber **Du kannst uns dabei unterstützen.** ♥

Dürfen wir Dich also um ein paar Dinge bitten?

- Gib uns Zeit, uns an Dich und die neue Situation zu gewöhnen.
- Frag uns, was für uns ok ist, oder lass uns den Raum, dies mit unserem Elternteil zu besprechen.
- Zeig echtes Interesse an uns. Sei offen dafür, unsere eigene Beziehung zu entwickeln. Mache ab und zu etwas Lustiges mit uns, aber lass uns auch Zeit allein mit Mama oder Papa.
- Versuche nicht, die Rolle unserer Eltern zu ersetzen. Mama und Papa sind sehr wichtig für uns. Auch wenn wir einen von ihnen seltener sehen. Magst du an der Seite unserer Eltern sein, als eine Art extra großes Team speziell für uns?
- Wir verstehen, dass es vielleicht neue Regeln Zuhause geben wird, aber wir würden es gut finden, wenn wir mitdenken können. Und dass uns unsere Eltern darauf ansprechen und nicht Du.
- Lass uns selbst entscheiden, wie wir dich nennen. Manchmal klingt "Stief-" zu mies, aber "Bonus-" klingt wieder zu viel.
- Wirst du freundlich zum anderen Elternteil sein? Und wenn unsere Eltern schlecht voneinander reden, kannst du sie dann korrigieren?
- Besonders wenn wir merken, dass unser anderer Elternteil dich nicht mag, fällt es uns schwer, dich zu mögen. Dann haben wir das Gefühl, dass wir uns entscheiden müssen. Kannst Du das dann bitte nicht verurteilen?
- Was Du tun kannst, ist uns zuzuhören, wenn wir zwischen den beiden »Teams«, die wir so sehr lieben, hin- und hergerissen sind.
- Und vor allem, gib uns das Gefühl, in deinem Leben willkommen zu sein. ♥

Eine neue Liebe fühlt sich an wie ein Wechsel aus unserem vertrauten Teams. Andere Trikots, neue Taktik und manchmal schnell ein paar Gegentore. Wenn Du uns Zeit gibst, uns einzuspielen, und uns wirklich wahrnimmst, werden wir von selbst auch wieder erfolgreich punkten. Nur manchmal dauert es eben eine Weile, bis wir Dich ins Basisteam aufnehmen. In ein paar Jahren sind wir dann aber zusammen Meister!

Im Namen einiger junger Leute aus Villa Pinedo

- x -

PS: Einige von uns haben auch einen persönlichen Brief an alle Menschen in unserem Leben geschrieben. Möchtest Du den auch lesen? → [Andere Briefe zum Download](#)

AN ALLE ERWACHSENEN IN UNSEREM LEBEN

AAN ALLE
 VOLWASSENEN
 IN ONS LEVEN!

Liebe Großeltern, Tanten, Onkel, Cousins und Cousinen, Nachbarn und Freunde. Wir wissen, dass ihr, genau wie wir, nicht darum gebeten habt, dass sich unsere Eltern trennen. Aber ihr müsst jetzt, genau wie wir, damit umgehen.

Und ja, ihr könnt uns helfen!

Ihr meint es mit Sicherheit gut, wenn ihr uns oder unseren Eltern Rat gebt, aber manchmal verschlimmert ihr damit nur den Streit zwischen unseren Eltern. Wir haben vielmehr davon, **wenn ihr unparteiisch seid und ihr euch für uns einsetzt.** Wenn ihr euch dem Drama unserer Eltern anschließt, fühlen wir uns ehrlich gesagt ein bisschen vergessen. Als ob wir nicht wichtig wären.

Könnt ihre also bitte dies nicht tun, wenn wir dabei sind?

- 👉 Schlecht über einen unserer Elternteile reden.
- 👉 Für eine Seite Partei ergreifen.
- 👉 Mit den Augen rollen, seufzen, irritiert schauen, übertreiben, sarkastisch oder wütend sein, wenn man über einen unserer Elternteil spricht.
- 👉 Details über die Trennung erzählen, die alles nur noch schlimmer machen können. Nicht einmal Jahre später, es sei denn, wir bitten selbst darum.

Wenn Ihr das tut, fühlen wir uns unwohl, traurig und in die Enge getrieben. Dann haben wir das Gefühl, dass wir ein Elternteil gegenüber der anderen (Familie) verteidigen müssen. Und das ist wirklich anstrengend. Wir trauen uns oft nicht, darüber zu sprechen, weil wir Angst haben, es damit nur noch schlimmer zu machen

oder nicht verstanden zu werden. Wir können nämlich gar nicht zwischen unseren Eltern wählen, weil wir selbst jeweils zur Hälfte beide in uns tragen. Deshalb schmerzt es uns innerlich, wenn negativ über einen unserer Elternteile gesprochen wird.

Das könnt ihr gern tun. Sogar mit Freude!

- Für uns da sein und ein offenes Ohr für uns haben.
- Nicht über unsere Eltern oder die ganze Situation urteilen.
- Fragen, wie es uns wirklich geht, und dann immer weiter fragen.
- **Macht Schöne Sachen mit uns**, damit wir auch einmal nicht an die Trennung denken müssen.
- Unsere Eltern korrigieren, wenn sie negativ über den anderen sprechen. (wenn wir dabei sind)
- Lasst uns offen über unsere beiden Eltern sprechen (und dass wir mit beiden Spaß haben).
- Ermutigt uns, mit beiden Familien in Kontakt zu bleiben.

Auf diese Weise macht ihr unser Leben **ein bisschen einfacher und schöner**. Eure Unterstützung kann für uns wirklich einen Unterschied machen.

Denn tief in unserem Herzen wollen wir alle nur eines: **unsere beiden Eltern lieben** können. Wo auch immer wir sind. Werdet Ihr uns dabei helfen? ♥

Im Namen einiger junger Leute aus Villa Pinedo

- x -

PS: Einige von uns haben auch einen persönlichen Brief an unsere Eltern und ihre neuen Partner geschrieben. Möchtet ihr die auch lesen?

→ [Andere Briefe zum Download](#)

Dieser Brief wurden von Kindern der Villa Pinedo (www.villapinedo.nl) geschrieben und vom Berliner Zentrum für Präsenz und Kompetenz in Beziehungen (PUK) aus dem Niederländischen übersetzt www.kinder-aus-der-klemme.de | info@kinder-aus-der-klemme.de





BERUHIGENDE GESCHICHTEN

Ziel dieser Sammlung ist es, die Frage aus dem Unterstützungsnetzwerk von »Kinder aus der Klemme« zu beantworten: *"Was wird denn von uns erwartet?"*. Dies geschieht durch Geschichten von Kindern und Familien, die in eine schwierige Trennung verwickelt sind.

"WAS WIRD DENN VON UNS ERWARTET?"

Die Sammlung entstand in Zusammenarbeit zwischen dem Opvoedpoli, der Stiftung »Kinderen uit de knel« und der Villa Pinedo. Sie wurde aus dem niederländischen ins Deutsche übersetzt.



"... dass sie beide hart daran arbeiten, eine andere Art der Kommunikation zu finden, und dass man dabei auch Fehler machen kann."

DAS ZIEL

Das Ziel des Programms »Kinder aus der Klemme« ist es, Kinder aus der Klemme zu holen, indem der Streit zwischen den Eltern weniger destruktiv wird und neue Wege gefunden werden, um mit Konflikten so umzugehen, dass sich Kinder wieder sicher fühlen und gut entwickeln können. Kinder können das oft nicht allein. Um das deutlich zu machen, bitten wir Sie deshalb um Ihre Unterstützung. Die folgenden Beispiele helfen ihnen vielleicht zu erkennen, was Sie tun können.

DER BRUDER

Ein Vater aus der Gruppe hat sich mit seinem Netzwerk zusammengetan, und eine mutige Entscheidung getroffen: Er will nicht länger negativ auf die Mutter seines Sohnes reagieren. Er beschreibt den Prozess in seinem Kopf und in seinem Herzen, als er eine E-Mail von ihr erhält. Die gesamte E-Mail ist eigentlich recht freundlich, aber der letzte Satz macht für seinen Geschmack (wieder einmal) zu viel Druck: *"Ich gehe davon aus, dass ich innerhalb einer Woche eine Antwort von Dir bekomme!"*

Was dann in seinem Kopf passiert, ist, dass er sofort der gesamten E-Mail misstraut und sie unangenehm ist für ihn. Der letzte Satz lässt für sein Gefühl eigentlich alles wieder negativ sein. Zum Glück nimmt er dieses blitzschnelle innere Geschehen gut wahr. Er erkennt darin ein bekanntes Muster und lässt seinen Bruder die E-Mail lesen. Sein Bruder sagt, dass 90 % der E-Mail gut gemeint ist, und dass er darauf reagieren sollte. Und dass er auch mal darüber nachdenken könne, ob er vielleicht in der Vergangenheit E-Mails ignoriert habe, weil er sich nicht damit befassen wollte, und dass ihre Frustration vielleicht ja auch daher kommen könnte? Er kenne die Mutter schon auch als jemanden, die Druck machen kann, aber daran könne er nichts ändern. Der Vater beschließt, diesen Rat anzunehmen und schreibt eine E-Mail mit der Antwort auf ihre Fragen und sagt nichts über den letzten Satz. Er denkt sich, dass auch die Mutter manchmal nicht alle Sinne beisammen haben kann, dass sie beide hart daran arbeiten, eine andere Art der Kommunikation zu finden, und dass man dabei auch Fehler machen kann. Er findet, dass dies letztlich weniger Stress und Anspannung auslöst als die negative Art und Weise, in der sie früher kommuniziert haben.

DIE OMA

"An meine Großmutter mütterlicherseits konnte ich mich während und nach der Trennung immer wenden, um meine Geschichte zu erzählen. Am Anfang fiel es meiner Großmutter ziemlich schwer, etwas Positives über meinen Vater zu hören, zumindest hat sie das später angedeutet. Aber sie hat sich das nie anmerken lassen. Meine Großmutter war für mich da und das habe ich gebraucht. Wenn ich einen Streit mit meiner Mutter oder mit meinem Vater hatte, konnte ich immer zu meiner Großmutter gehen. Ich war immer willkommen zu einer schönen Tasse Tee mit nicht nur einem, sondern mehr als fünf Keksen (oder mehr, wenn ich wollte). Ich konnte mit allem an die Tür meiner Großmutter klopfen. Oma war für gute Gespräche da, hatte immer einen guten Rat parat und ein offenes Ohr. Aber auch wenn ich den weisen Rat meiner Großmutter nicht annehmen wollte und keine Lust hatte, meine Geschichte zu erzählen, war ich herzlich willkommen. In diesem Fall saßen wir gemeinsam vor dem Fernseher oder starrten einfach nur vor uns hin, und wenn ich in Tränen ausbrach, war da immer die warme Schulter meiner Oma. Für meine Oma war nichts komisch, ich konnte mit ihr über alles, aber auch wirklich alles reden. Eine Trennung ist nie lustig, aber meine Oma sorgte dafür, dass es in der unangenehmen Zeit der Trennung auch lustige Momente gab. Oma war mein Lichtblick in der Dunkelheit. Dafür werde ich meiner Großmutter auf ewig dankbar sein."

Kaylee (25)



Buddy Villa Pinedo

Ein paar Regeln von Kindern:

- Bitte zwingt uns nicht, Partei zu ergreifen
- Streitet euch nicht vor uns
- Sagt keine schlechten Dinge über den anderen zu uns
- Gebt uns Zeit, uns an die neue Situation zu gewöhnen
- Hört wirklich zu, was wir zu sagen haben
- Gebt uns Raum, euch beide zu lieben
- erinnert euch daran, dass ihr euch gemeinsam für uns ausgewählt habt.

(Aus einem offenen Brief von Villa Pinedo)

Links zu mehr Briefen

[Brief von Kindern an Kinder getrennter Eltern](#)

[Brief von Kindern an getrennte Eltern](#)

[Brief von Kindern an alle Eltern, mit denen wir \(gerade\) keinen Kontakt haben](#)

[Brief von Kindern an alle Menschen in ihrem Leben](#)

[Brief von Kindern an neue Partner und Partnerinnen ihrer Eltern](#)

Kleines Video mit Tipps für das Netzwerk:

[Tipps für das Netzwerk \(9.44 min\)](#)



DER GEBURTSTAG

"Ich hatte Geburtstag und mein Vater kam zu meiner Mutter zum Tee. An diesem schönen Tag brachte er auch ein Päckchen für mich mit. Viele Leute warfen ihm hässliche Blicke zu, und das war schwer für mich. Die Tatsache, dass mein Vater immer noch zu meiner Mutter nach Hause kam, war anscheinend seltsam. Traurigkeit und Scham überkamen mich gleichzeitig und meine Wangen färbten sich rot. Da kam plötzlich meine Tante lachend herein und kam mir mit folgenden Worten zu Hilfe. An meine Eltern gewandt, sagte sie: "Schön, euch heute zusammen zu sehen. Allerdings geht es ja heute nicht um euch oder sonst wen, sondern um den Geburtstag eurer Tochter!" Die hässlichen Blicke verschwanden und ich fühlte mich wieder glücklich. Meine Tante hatte Recht, denn natürlich geht es an meinem Geburtstag nur um mich!"

Kimberly (12)

*"Heute geht es
allerdings nicht
um euch oder
sonst wen,
sondern um den
Geburtstag eurer
Tochter!"*

DIE TANTE

Die Trennung meiner Eltern begann, als ich 10 Jahre alt war. Es fiel mir sehr schwer, damit umzugehen, und deshalb ging ich zu mehreren Menschen, um darüber zu sprechen. Ich erinnere mich noch gut daran, dass ich einmal zu einer Therapeutin ging und ihr meine Geschichte erzählte. Es war großartig, das tun zu können, aber während des Gesprächs merkte ich bald, dass sie mehr auf der Seite meines Vaters stand. Das fand ich gar nicht in Ordnung, weil ich einfach nur meine Geschichte erzählen wollte. Das habe ich auch bald in der Familie gemerkt. Die Familie mütterlicherseits hielt immer mehr zu ihr und genauso war es auch in der Familie meines Vaters. Zum Glück hatte ich eine Person, bei der das nicht der Fall war. Meine Tante mütterlicherseits hat sich nie für eine Seite entschieden. Ich konnte immer zu ihr gehen, und die Dinge, die ich ihr erzählte, blieben auch wirklich zwischen uns. Ich konnte mich bei ihr beschweren, weinen, aber ich konnte ihr auch erzählen, wenn ich mit einem meiner Elternteile etwas Schönes gemacht hatte, denn es fiel mir immer schwer, mit meinen Eltern darüber zu sprechen. Bis heute kann ich immer noch zu ihr gehen, was ich sehr schätze. Ich glaube, es ist sehr wichtig für ein Trennungskind, so jemanden an seiner Seite zu haben.

Esmée (16)

DIE SCHWESTER

In einem Gespräch zwischen den Eltern von zwei Jungs (6 und 3 Jahre alt) beschwert sich die Mutter über den fordernden Ton des Vaters in seinen E-Mails an sie. Der Vater antwortet, dass er es gar nicht so gemeint habe und einfach nur erwarten würde, dass die Mutter schneller auf seine E-Mails antworte. Beide Eltern haben für ein Gespräch Menschen aus ihrem Netzwerk mitgebracht und die Schwester des Vaters spielt eine sehr schöne, ausgleichende Rolle in diesem Gespräch. Sie beugt sich zur Mutter hinunter und fragt: "Ich bin auch Mutter und kenne das, diesen direkten Ton eines Ex-Mannes. Wie Sie wissen habe ich auch selbst manchmal so einen ‚Getue‘ mit dem Vater meiner Kinder. Wie wäre es in Ordnung für Sie, dass mein Bruder seine Fragen formuliert? Dann kann ich ihm helfen, seinen Tonfall ein wenig zu ändern, damit es nicht mehr zu dieser Art von Zankereien führt." Der Vater stottert ein wenig herum, woraufhin ihm seine Schwester auf die Schulter klopft und sagt: "Bleib jetzt mal ganz ruhig. Frauen sind nun mal sensibler als Männer. Manchmal solltest Du Deinen Tonfall entsprechend anpassen."



ZWEI OMAS

Zwei Großmütter nehmen an einem Netzwerktreffen teil. Die Situation zwischen den Eltern ist so ernst, dass Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden müssen, um die Sicherheit der beiden Kinder zu gewährleisten. Der Vater hat zusätzlich zu seiner Mutter auch seine neue Partnerin mitgebracht, die Stiefmutter der Kinder. Stiefmutter sieht die Mutter der Mutter und sagt: "Ach, du bist ja wirklich neutral! Die Mädchen haben die alten Fotobücher ihrer Eltern im Schrank und was haben sie darin gesehen! Dass du den Vater von allen Fotos herausgerissen hast!". Die Großmutter entschuldigt sich und erklärt, sie sei einmal so wütend auf ihren Ex-Schwiegersohn gewesen sei, dass sie das tatsächlich getan habe. Daraufhin antwortet die andere Großmutter (die Mutter des Vaters): "Ach Du meine Güte! Ich hatte echt auch manchmal die Nase voll davon. Es ist so eine Schande, wie diese Kinder am Ende auseinander gegangen sind, und auch ich habe mich manchmal verrannt. Aber können wir uns darauf einigen, dass wir auch weiterhin die Omas für diese Mädchen sein werden? Und für die Mädchen ist es nicht gut, wenn wir einen ihrer Eltern ablehnen oder sogar ganz ignorieren. Sie sind nun mal von ihrem Papa und ihrer Mama und werden es auch immer bleiben". Mit dieser beruhigenden Bemerkung schafft es die Oma, die Wogen zwischen den beiden Familien zu glätten und schafft wieder einen Raum für konstruktive Kommunikation beim Netzwerktreffen.

*"Sie sind nun mal
von ihrem Papa
und ihrer Mama
und werden es
auch immer
bleiben."*

KONTAKT & INFORMATION

Das Programm »Kinder aus der Klemme« wurde entwickelt nach Ideen von Justine van Lawick & Margreet Visser vom Lorentzhuis und dem Traumazentrum für Kinder und Jugendliche (KJTC) in Haarlem, Niederlande entwickelt. Es ist ein therapeutisch fundiertes Mehrfamilien-Programm für Eltern in Trennungskonflikten. Ein internationales Netzwerk von Teams, Trainer*innen und Supervisor*innen in vielen europäischen Ländern tauscht Erfahrungen aus und entwickelt das Programm immer weiter.

www.kinder-aus-der-klemme.de | info@kinder-aus-der-klemme.de

*Warum sollte ich
das mitmachen?*

*Um meine Kinder,
mich selbst und
mein Umfeld aus
einem Streit zu
befreien, der uns
alle Energie raubt.*

*Um endlich zur
Ruhe zu kommen.*

Das Arbeitsbuch für Eltern

Auf Wunsch vieler Eltern nun erhältlich.

von Erik van der Elst, Jeroen Wierstra,
Justine van Lawick, Margreet Visser



Raus aus dem Teufelskreis der Konflikte! Das Arbeitsbuch begleitet Eltern durch das Programm „Kinder aus der Klemme“ und schlägt eine Brücke zwischen den Beratungssitzungen mit professionellen Helfer:innen und dem täglichen Leben. Klar strukturierte Übungen helfen Eltern, wiederkehrende Streitmuster zu erkennen und zu überwinden. Wenn es den Eltern am Ende gelingt, mit dem Streiten aufzuhören, sind auch die Kinder „aus der Klemme“.

Carl Auer Verlag, Heidelberg | ISBN 978-3-8497-0335-6
Aus dem Niederländischen von Lotte Hammond, 120 S.

Diese Sammlung wurde aus dem Niederländischen übersetzt vom Berliner Zentrum für Präsenz und Kompetenz in Beziehungen (PUK)
Im Original wurde es herausgegeben von



DE OPVOEDPOLI

Kinderen uit de Knel | info@kinderenuitdeknel.nl | www.kinderenuitdeknel.nl
Villa Pinedo | info@villapinedo.nl | www.villapinedo.nl
De Opvoedpoli | info@opvoedpoli.nl | www.opvoedpoli.nl