

Vorwort

Die Idee zu diesem Buch entstand aus einer Suche nach einem umfassenden Fachbuch zum Thema ›Trennungs- und Scheidungsberatung‹. Das gesuchte Buch sollte theoretisch fundiert und praxisnah sein und das Familien- und Gruppensetting mit einschließen. Meine Recherche blieb unzureichend, da ich die gefundenen Exemplare entweder zu theoretisch oder zu ›praktisch‹ in Richtung Ratgeber empfand. Während meiner Suche entwickelte sich in mir die Idee, dass ich das, was ich suche, bereits in mir tragen könnte. So entstand aus meiner Suche eine Idee, aus der Idee ein Vorhaben und aus dem Vorhaben dieses Buch. Es beinhaltet theoretisches Grundwissen zum Thema Trennung und Scheidung und Beispiele aus der praktischen Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien und Gruppen. Was kann ich als Beraterin/Therapeutin konkret tun? Diese Frage wird durch zahlreiche dargestellte Interventionen beantwortet. Sie dienen als Anregung für die Praxis und können situationsangemessen oder kreativ verändert eingesetzt werden.

*Unzertrennlich sind:
Mutter und Kind,
solange das Kind noch im Bauch ist.
Vater und Kind,
sobald ihre Beziehung geglückt ist.
Gertrud und Wilhelm,
weil Gertrud nicht loslässt.
Körper und Seele,
ein Menschenleben lang.
Enge Bande lassen sich nur unter Verlusten trennen.*

Eleni Adamidu

1. Einführung

»Trennung ist beides: Sie ist ein Verhängnis, ein unfaires Schicksal, gegen das wir vital aufbegehren oder in das wir uns apathisch ergeben. Und sie ist eine Lebensregel, ein kreatorisches Prinzip, eine Bedingung für Wachstum, Entfaltung und Reife« (Schultz 1984, S. 9).

Die Urerfahrungen von Trennung sind Geburt und Tod. Im Verlauf seines Lebens wird der Mensch mit weiteren unvermeidbaren Trennungserfahrungen konfrontiert. So gelten auch Trennung und Scheidung im Leben vieler Menschen als ein bereits erlebtes oder ›mitgedachtes‹ Lebensereignis. Gehen wir heutzutage von der Ehe als Liebesgemeinschaft aus, liegt der Schluss nahe, dass die Auflösung einer Ehe zu einer seelischen Krise führt, dessen Intensität mit der Bedeutung der gefühlsmäßigen Bindung zusammenhängt. »Das Abbrechen einer Beziehung, ohne dass der Partner stirbt, kann ähnliche Verzweiflung auslösen, kann ähnlich unser Selbsterleben erschüttern wie der reale Tod« (Kast 1982, S. 142). Deswegen spricht man bei Trennung und Scheidung auch von einem kritischen Lebensereignis.

Scheidung basiert auf Entscheidungen. Das griechische Wort für Entscheidung bedeutet ›Krisis‹. Krisen sind somit Entscheidungszeiten, die genutzt oder vertan werden können – so wie in jeder Partnerschaft. Duss-von Wert (1984) weist darauf hin, dass sich Paare auch deswegen trennen, weil fällige Entscheidungen (innere Scheidungen), das heißt notwendige Veränderungen während der Ehe, nicht passiert sind. Eine Trennung ist gut und schlimm zugleich – Lebenskrise und Entwicklungschance. Trennung hat immer etwas mit Enttäuschung, Scheitern und Schuld, aber auch mit Selbstfürsorge, Veränderungssehnsucht und Risikobereitschaft zu tun. Jellouschek (2006) meint, dass Trennung nicht unbedingt ein Scheitern, sondern das Ergebnis sehr unterschiedlicher Entwicklung ist und die Beziehung dann aufgegeben werden muss.

Trennungsgründe gibt es viele: Bindungsängste, enttäuschte oder zu hohe Beziehungserwartungen, einschneidende Kränkungerlebnisse (die nicht verzeih- oder bearbeitbar waren), dauerhafter ungelöster All-

tagsstress, fehlende gegenseitige Unterstützung, zu unterschiedliche Wertvorstellungen, länger anhaltende sexuelle Probleme, Vertrauensbrüche, aufgedeckte und nicht aufgedeckte Außenbeziehungen, ungelöste Bindungen zu den eigenen Eltern, schwere Erkrankungen oder Schicksalsschläge, mangelhafte Kommunikation, psychische oder körperliche Gewalt, Sucht, Entfremdung, zu viel Nähe oder zu viel Distanz, mangelnde Wertschätzung und Gleichwertigkeit, ungewollte Kinderlosigkeit, zu große kulturelle oder religiöse Unterschiede ...

Wie unterschiedlich Trennung auch begründet wird, so steht am Ende die Aufgabe der Beziehung. »Das Sterben einer Beziehung ist die erste Stufe in einem Prozess, in dem der Tod festgestellt, die Beziehung dann beweint und zu Grabe getragen wird, um der Selbsterneuerung den Weg zu bahnen« (Krantzler 1984, S. 23). Eine Trennung stößt die Betroffenen von den eingefahrenen Gleisen ihres bisherigen Lebens. Die neuen Lebensumstände zwingen sie heraus aus der täglichen Routine und verlangen neue Verhaltensweisen und Rollenveränderungen. Wie die Trennung verlaufen wird, hat etwas mit dem vorherigen Beziehungsstil, mit den Trennungsgründen, mit der Art und Weise, wie die Trennung passiert (mit Vorbereitungszeit oder aus heiterem Himmel), der psychischen Stabilität, den existenziellen Ängsten, der Fähigkeit zur Selbstverantwortlichkeit, den Selbstheilungskräften (Resilienz), dem Potenzial an persönlichen Ressourcen, den sozioökonomischen Bedingungen und den vorhandenen Unterstützungssystemen zu tun.

Trennung und Scheidung sind demnach einschneidende Lebensereignisse für Paare, Eltern und deren Kinder – oft genug auch für die Großeltern. Fast jeder hat Verwandte oder Freunde, die geschieden sind. Auch ältere Paare scheuen heutzutage nicht mehr davor zurück, ihre Ehe zu beenden. Obwohl ein alltägliches Geschehen, löst die Ankündigung einer Scheidung immer noch hohe Betroffenheit aus, besonders dann, wenn minderjährige Kinder im ›Spiel‹ sind. Scheidung gilt statistisch gesehen als ein immer wahrscheinlicher werdendes biografisches Ereignis (*life-event*). Auch der Gesetzgeber reagierte bereits 1998 mit dem neuen Kindschaftsrecht auf die Zunahme der Scheidungen und die Veränderungen innerhalb von Gesellschaft und Familie. Eine bedeutsame Erneuerung im Kindschaftsrecht ist der Grundsatz, dass beide Eltern bei einer Scheidung sorgeberechtigt bleiben (§ 1687 BGB). Nur auf Antrag eines Elternteils entscheidet das Familiengericht, ob eine alleinige elterliche Sorge zum Wohl des Kindes ist (§ 1671 Abs.1

BGB). Das Gesetz macht deutlich, dass bei Trennung und Scheidung der Umgang mit beiden Elternteilen grundsätzlich zum Wohl des Kindes ist. »Gleiches gilt für den Umgang mit Personen, zu denen das Kind Bindungen besitzt, wenn ihre Aufrechterhaltung für seine Entwicklung förderlich ist« (§ 1626 Abs. 3 BGB). Gemeint sind alle Bezugspersonen, die im Leben des Kindes bisher eine Rolle gespielt haben wie Geschwister, Großeltern, Pflegeeltern (§ 1685 BGB). Der Gesetzgeber hebt hervor, dass Kinder ein eigenes Recht auf Umgang mit jedem Elternteil haben. Vater und Mutter sind zum Umgang mit dem Kind verpflichtet und berechtigt (§ 1684 Abs. 1 BGB). Während für die Eltern der Pflichtcharakter an die erste Stelle gerückt ist, gibt es für das Kind lediglich ein Recht, aber keine Pflicht zum Umgang mit dem getrennt lebenden Elternteil. Im § 1684 Abs. 2 BGB wird deutlich benannt, dass beide Eltern alles unterlassen sollen, was das Verhältnis zwischen dem Kind und dem anderen Elternteil belastet oder was die Erziehung des Kindes erschwert.

A 1
Seite 285

Diese kurze Ausführung zum Sorgerecht soll deutlich machen, wie auch der Gesetzgeber das Verbleiben der gemeinsamen elterlichen Verantwortung nach Trennung und Scheidung hervorhebt und bestehende Bindungen schützt. So wie frühere, in der Kernfamilie entstandene Bindungen und Beziehungen über die Trennung hinaus wirken, setzen sich häufig auch die ursprünglichen Konflikte des Paares auf der Eltern-ebene fort. Eine misslingende Neudefinition der Beziehung zwischen den Eltern und eine als negativ erlebte Beziehung zum Vater sind besondere Risikofaktoren für Trennungskinder. So zeigen Kinder aus hochstrittigen Trennungsfamilien noch nach sechs Jahren Verhaltensauffälligkeiten (Schmidt-Denter 2001). Die überwiegende Zahl der Trennungseltern nimmt jedoch die gemeinsame Elternschaft verantwortungsvoll und kompetent wahr (Proksch 2003).

Immer mehr Trennungseltern nutzen Beratungsangebote freier, kirchlicher und öffentlicher Träger, um sich im Sinne des § 17 KJHG Unterstützung zu holen. Gerade in der ersten Phase der Trennung sind Eltern sehr belastet und suchen professionelle Unterstützung zur Klärung der anstehenden Probleme. Auch in späteren Krisenzeiten – etwa im Zusammenhang mit Wiederverheiratung oder Geburt von Stiefkindern – ist eine kompetente Beratung oder Therapie hilfreich. »Vor allem jedoch sind Beratungsangebote nötig, die es den Eltern ermöglichen, zu einem fairen Umgang miteinander zu finden und so den

Kindern den unbelasteten Kontakt zu beiden Eltern zu ermöglichen. Auch wenn dies nicht in allen Fällen möglich sein wird, gilt es, die elterlichen Kompetenzen nicht nur im Umgang mit dem Kind, sondern auch im Umgang mit dem Ex-Partner zu stärken, um langfristig das Kindeswohl zu sichern« (Walper & Gerhard 2003, S. 116). Solche Konzepte dürfen allerdings nicht statisch verfasst sein, sondern müssen der Entwicklungsdynamik der jeweiligen Trennungsfamilie entsprechen.

Auch mir ist es in meiner Arbeit mit Trennungsfamilien ein besonderes Anliegen, einen Beitrag für den Erhalt der gemeinsamen Erziehungsverantwortung zu leisten. Ich möchte Berater, Therapeuten und Fachkollegen ermuntern, trennungsbetroffene Einzelne, Paare und Familien in dieser schwierigen Lebensphase zu begleiten. Trennungs- und Scheidungsfamilien brauchen Unterstützung, um ihre vielfältigen Ressourcen wahrzunehmen und zu nutzen. Zahlreiche Aufgaben müssen geleistet werden: die äußeren räumlichen Veränderungen, die Umorganisation der Eltern-Kind-Beziehung, die notwendige Erweiterung des Rollenrepertoires, die Aktivierung persönlicher Ressourcen, die Stabilisierung im Selbsterleben und emotionalen Gleichgewicht bis zum Aufbau eines neuen Beziehungs- und Lebenskonzeptes. So wird deutlich, dass die Erwachsenen hinreichend mit der Bewältigung der inneren und äußeren Trennungsfolgen beschäftigt sind. Mein besonderer Respekt gilt den Trennungsfamilien, die das alles, oft genug unter schwierigen persönlichen und ökonomischen Bedingungen, zu leisten haben. Trotz guter Absicht und Bemühungen der Eltern bleiben die Kinder zeitweise oder länger auf der Strecke. Ähnlich wie in anderen familialen Krisen- oder Umbruchzeiten (Krankheit, Arbeitslosigkeit, Tod in der Familie) geraten die Kinder aus dem Blick, da die elterliche Fürsorge eingeschränkt ist. Eltern und BeraterInnen müssen das realistisch betrachten, ohne es zu bewerten oder zu verurteilen. BeraterInnen und Eltern hilft es, informiert zu sein über die psychischen Risiken einer elterlichen Trennung für die Kinder, aber auch zu wissen, dass es Bedingungen und Schutzfaktoren gibt, die die Bewältigung erleichtern. Damit geht der Blick nicht nur in Richtung einer Symptomentwicklung, sondern auch dahin, wie die kindlichen Grundbedürfnisse wieder mehr wahrgenommen werden und welche Unterstützungssysteme hilfreich sein können.

Die in diesem Buch dargestellten Angebote zur Aufarbeitung von

Trennung und Scheidung dienen nicht nur der Bewältigung, sondern auch der Prävention. So können durch eine konstruktive Verarbeitung der Lebenskrise ›Trennung‹ Wiederholungen in der Partnerwahl und in der Gestaltung von Folgebeziehungen schneller erkannt und möglicherweise vermieden werden. Längerfristige Folgen einer unverarbeiteten Trennung (wie auch bei Tod eines geliebten Menschen) können sich bei Erwachsenen in neurotischer oder psychosomatischer Konfliktverarbeitung, bei Kindern in chronifizierten Verhaltensauffälligkeiten niederschlagen und weitreichende Folgen über das Trennungsgeschehen hinaus haben. Eine erfolgreiche psychische Verarbeitung des Trennungsgeschehens und der damit verbundenen Verletzungen erhöht die Chance, neue familiäre Beziehungen nach der Trennung erfolgreich zu gestalten. Nur wer sich nach der Scheidung als Person wieder ganz fühlt, kann auch als Vater oder Mutter ganz da sein. So ist die therapeutische Arbeit mit den Erwachsenen auch für die Kinder entlastend und förderlich.

Im Sinne meiner Erfahrungen mit Trennungspaaren und -familien geht es in diesem Buch eher um die ›normalen‹ als um die pathologischen Folgeerscheinungen im Trennungs- und Scheidungsprozess, d. h., es werden weder Trennungen in gewalttätigen, noch in hochstrittigen Beziehungen behandelt. Auch binationale und gleichgeschlechtliche Trennungspaare werden in ihrer Besonderheit nicht ausdrücklich dargestellt. Vieles lässt sich jedoch übertragen. Die juristischen Folgen mögen die Leser an fachkundiger Stelle nachlesen. Hier geht es hauptsächlich um Scheidungs- und Trennungssituationen solcher Ehen und Partnerschaften, in denen die gegenseitige Beziehung für die Partner bedeutungsvoll war und bei denen Kinder mit im Spiel sind.

Diejenigen Leser, die schwerpunktmäßig mit Erwachsenen und Eltern arbeiten, sind oft auf der Suche nach mehr Wissen und Techniken im Umgang mit Kindern. Das Gleiche gilt für diejenigen, die verstärkt mit Kindern arbeiten und den Blick mehr auf das Verstehen und den Umgang mit den Erwachsenen richten wollen.

Die in diesem Buch vorgestellten Formen von Trennungsbegleitung umfassen die Einzel-, Paar- und Familienberatung und die Arbeit mit Trennungsgruppen. Beispiele aus der praktischen Arbeit erweitern das Verständnis. Die konkret dargestellten Interventionen dienen der Anwendung und Erweiterung des eigenen Repertoires. Die Mehrzahl der beschriebenen Interventionen können sowohl im Einzelsetting als

auch leicht verändert im Gruppensetting angewendet werden (und umgekehrt). Somit findet der Leser/die Leserin reichhaltig Anregungen für die Praxis. Spezielle Interventionen oder Methoden sind wichtige ergänzende Möglichkeiten, den therapeutischen Prozess zu unterstützen, zu vertiefen oder auch zu erweitern. Sie ersetzen niemals die Basis einer Therapie/Beratung: ein profundes Fachwissen und die Fähigkeit, eine gute, tragfähige therapeutische Beziehung herstellen zu können.

Vom therapeutisch-beraterischen Wissens-, Ausbildungs- und Erfahrungshintergrund her fühle ich mich einem integrativen Ansatz verbunden. Damit meine ich schulenübergreifendes (tiefenpsychologisches, systemisches und familientherapeutisches) Wissen und therapeutisches ›Handwerkszeug‹. Der Einsatz psychodramatischer, imaginativer, körperbezogener und kreativer Techniken bereichert meine Arbeit und findet in diesem Buch ausreichend Raum. Die Aussage von Bodenmann hat mich zusätzlich zu dieser Veröffentlichung bestärkt: »Dagegen stellt man im Anwendungsbereich erstaunlicherweise eine große Lücke bei sekundären Präventionsangeboten für Geschiedene fest. Während es Präventionsprogramme für Kinder, die von der Scheidung ihrer Eltern betroffen sind, gibt (vgl. Fthenakis et al. 1995), fehlen bisher weitgehend wissenschaftlich fundierte Programme für Geschiedene. Bedenkt man die hohen Scheidungsraten in den westlichen Industrieländern und die Tatsache, dass Folgeehen in der Regel eine noch höhere Scheidungswahrscheinlichkeit aufweisen, wird deutlich, wie wichtig solche Initiativen sein könnten« (Bodenmann 2006, S. 163).

In meinen Ausführungen spreche ich grundsätzlich von Trennung und Scheidung; auch, wenn ich nicht immer beide Formen benutze, da die psychologischen Folgen eher ähnlich als unterschiedlich sind. Zum vereinfachten Schreiben und Lesen benutze ich sowohl die männliche als auch die weibliche Schreibweise. Die Begriffe TherapeutInnen und BeraterInnen verwende ich in Zusammenhang dieser Arbeit synonym.

1.1 Scheidung – eine gesellschaftliche Realität

In unserer westlichen Gesellschaft können die Menschen ihren individuellen Lebensentwurf weitgehend selbst gestalten. Diese Chance birgt zugleich das Risiko des Scheiterns in sich (Beck, Beck-Gernsheim