

Vorstellung des Kinder im Blick Kurses

Dr. Ute Wiedemann

Vortrag KJP-Fachtag der Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg, Stuttgart, 10.10.2020

Der Kurs findet über die gesamte Bundesrepublik statt. So kann zum Beispiel ein Elternteil in Konstanz und eines in Berlin an den gleichen Kursinhalten partizipieren.

Teilnehmer, Gruppe und Rahmenbedingungen

Wie rekrutieren sich die Teilnehmer, wie sieht die Gruppe aus und welche Rahmenbedingungen sind zu benennen?

Kommen über: Gericht, Beratungsstelle, Empfehlungen durch andere Teilnehmer

mittlerweile ist der Kurs auch bei Gericht etabliert, so wird den Eltern neben Elternkonsensgesprächen bei einer Beratungsstelle auch der Kurs Kinder im Blick nahegelegt und häufig mit in eine gerichtliche Vereinbarung aufgenommen. Ein weiterer Weg sind die Beratungsstellen selbst, bzw. Mundpropaganda durch ehemalige Teilnehmer.

Sind: Getrennt, jeweils ein Elternteil in einem Kurs, der andere im Parallelkurs, sehen ihre Kinder, können ausreichend Deutsch verstehen

Die Voraussetzungen einer Teilnahme sind: Die Teilnehmer müssen getrennt sein, wobei nicht unbedingt räumlich. Es ist immer nur ein Elternteil in einem Kurs. Es sollte Kontakt zu den Kindern bestehen, da in dem Kurs auch sogenannte Geheimtipps gegeben werden, sprich Hausaufgaben, und es häufig schmerzlich ist, wenn andere Kursteilnehmer von ihren Kindern und den Erfahrungen mit den Übungen berichten und man selbst keinen Kontakt hat. Die Teilnehmer sollten ausreichend Deutsch verstehen, da die Kurse bisher nur auf Deutsch gehalten werden und von der Kommunikation leben

Die Trainer sind Mann und Frau; die Teilnehmer möglichst paritätisch Männer und Frauen

Gruppenstärke 6-12 Teilnehmer, ideal 8-10

Die Gruppenstärke ergibt sich auch aus den vorhandenen Räumlichkeiten.

Es werden Rollenspiele gemacht, bei denen die Gruppe getrennt werden kann, idealerweise sollte eine Kleingruppe aus nicht weniger als drei Personen bestehen.

Die Rahmenbedingungen:

Sieben Einheiten à 3 Stunden; eine Pause, in der Essen bereitgestellt wird; Verschwiegenheitserklärung

Da die Kurse häufig in der Zeit von 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr stattfinden, ist es notwendig, auch für das körperliche Wohl zu sorgen. So stehen bei uns immer Butterbrezeln und Schokolade bereit und natürlich auch ausreichend zu trinken. In den Pausen sind wir Trainer in einem anderen Raum, sodass die Kursteilnehmer ausreichend Zeit haben, sich kennen zu lernen.

Inhalte

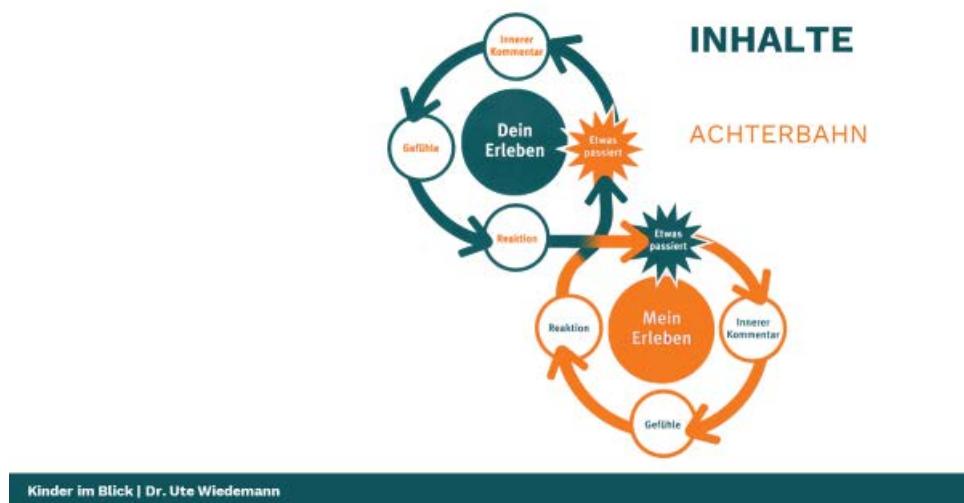


Die sieben Kurseinheiten sind ähnlich aufgebaut, nach einer Begrüßungsrunde wird theoretisches Wissen vermittelt bzw. Handwerkszeug, es finden kleine Rollenspiele statt, sowohl im Plenum, d. h. mit der gesamten Gruppe, als auch Kleingruppenarbeit. Es ist immer wieder Zeit für einen Austausch da. Der Abend endet mit einer Abschlussrunde.

Theoretisches Handwerkszeug bzw. Tools

Zum Beispiel Formen von Elternschaft, Trennungsverarbeitung, Herausforderungen in der Patchworkfamilie, die Achterbahn, der Pausenknopf, Insel im Stressmeer

Exemplarisch möchte ich Ihnen zwei Tools vorstellen



Die **Achterbahn** wird als liegende Acht dargestellt. Die eine Hälfte zeigt die eigene Seite, auf die wir durchaus Einfluss haben und die andere Seite die Seite des Partners, auf die wir nur bedingt Einfluss haben. So kann man sich das zum Beispiel vorstellen: das Telefon klingelt und die Nummer des verhassten Ex-Partners erscheint, das wäre ein Beispiel für „etwas passiert“. Die Wahrscheinlichkeit ist sehr hoch, dass der innere Kommentar, der in der Regel sofort erscheint, negativ ist.

Danach erfolgt eine eigene Reaktion, zum Beispiel: ich „blöke“ ins Telefon: „Was ist?“. Das wiederum ist der Punkt „etwas passiert“ beim anderen. Auch dieser hat einen nicht besonders netten inneren Kommentar und auch er wird vermutlich nicht freundlich reagieren. So kann man die Achterbahn wunderbar anheizen. Als ein Werkzeug kommt dann der Pausenknopf ins Spiel, d. h. die Teilnehmer bekommen eine Idee oder erarbeiten diese gemeinsam mit den anderen Teilnehmern: wo könnte ich die Achterbahn ausbremsen? Zum Beispiel nicht gleich ans Telefon zu gehen oder sich schon vorher einen positiven inneren Kommentar zurecht zu legen und dann entsprechend anders zu antworten.

Praktische Übungen

zum Beispiel aktives Zuhören, beschreibendes Lob, Emotionscoaching

Daneben gibt es immer wieder praktische Übungen bzw. Rollenspiele, zum Beispiel: aktives Zuhören wird geübt, aber auch das beschreibende Lob, bzw. die wertschätzende Wahrnehmung.

Manche Kursteilnehmer tun sich gerade mit diesen Rollenspielen schwer. Doch die Erfahrung zeigt, dass es hilfreich ist, ein wenig dran zu bleiben. So melden eigentlich alle Kursteilnehmer zurück, wie viel sie gerade bei diesen Übungen gelernt haben. Wie erhellend sie es gefunden haben, die Perspektive zu wechseln, zum Beispiel in die Kind-Rolle zu gehen oder auch in die Rolle des Partners. Eine Übung hierzu ist z.B. ein Kursteilnehmer soll sich in die Rolle des Kindes versetzen und liest den Trainern eine Aussage des Kindes vor: „Schau mal Mama, was Papas Freundin mir geschenkt hat!“ Die Trainerin antwortet: „Naja, sieht ja etwas billig aus, aber es muss ja Dir gefallen.“ Der Teilnehmer wird gefragt, wie er / sie sich als Kind gefühlt hat und in der Gruppe wird gemeinsam überlegt, welche Antwort für das Kind besser gewesen wäre.

(Feedback und Gespräche in der Gruppe

Eingangs- und Verabschiedungsrunde, eine Pause von 10-15 Minuten, Tandempartner, WhatsApp Gruppe, arbeiten mit einzelnen als Stellvertreter für die Gruppe)

Wichtig für die Teilnehmer ist, dass immer wieder genug Zeit da ist, Fragen zu stellen, sowohl an die anderen Teilnehmer als auch an uns Trainer, aber auch einfach von ihrem eben nicht ganz so einfachen Alltag zu berichten. Die Teilnehmer werden bei der ersten Einheit gebeten, sich einen Tandempartner zu suchen, mit dem sie sich über die Zeit der Kursdauer einmal in der Woche treffen sollten. Nach dem Motto: gemeinsam hält man besser durch, sollen die Teilnehmer sich austauschen und die GeheimTipps / Hausaufgaben besprechen. Auch hier lässt sich beobachten, dass sich Freundschaften über den Kurs hinaus entwickeln.

Resümee und Feedback

Das Lernen über die anderen Gruppenteilnehmer: nicht alleine eine Trennungsgeschichte zu erleben, das Eröffnen einer eigenen Perspektive durch den unterschiedlichen Stand der Gruppenmitglieder in ihrer jeweiligen Trennungsgeschichte

Gerade das Lernen und der Austausch in der Gruppe wird durchweg als positiv bewertet.

So stellen Kursteilnehmer zum Beispiel fest, dass sie nicht alleine mit ihren Schwierigkeiten sind. Dass es anderen eventuell noch viel schlechter geht. Sie können ihren eigenen Streit besser einsortieren oder auch mal ganz bleiben lassen. Manche Kursteilnehmer sind zum Beispiel erst drei Monate getrennt, andere sind dies teilweise schon drei Jahre.

(Austausch mit den Trainern, aber auch den anderen Gruppenmitglieder ohne bewertet zu werden oder Vorwürfe zu erhalten)

(Das Zusammenwachsen der Gruppe)

Die Gruppendynamik ist, wie man sich vorstellen kann, oft sehr ähnlich. Oft entscheidet sich in der Eingangsrunde, wie offen die Teilnehmer miteinander sein möchten. In der Abschlussrunde der ersten Einheit erklären häufig die, die z.B. vom Gericht geschickt wurden, wie erleichtert sie seien, dass sie sich entschieden hätten zu kommen und wie wohl sie sich fühlen würden.

(Wer sich entscheidet zur ersten Kurseinheit zu kommen, der bleibt in der Regel)

Es gibt eigentlich keinen Schwund aus unserer Erfahrung, wer sich entscheidet, zur ersten Kurseinheit zu kommen, bleibt in der Regel auch bis zur letzten Einheit.

(Männer und Frauen)

Ein großer Vorteil des Kinder im Blick Kurses ist die Kombination männlicher und weiblicher Trainer, aber auch die paritätische Verteilung der Teilnehmer bzw. Teilnehmerin. So haben Männer und Frauen, die nicht Ex-Partner sind, die Chance, sich gegenseitig zuzuhören und zu akzeptieren. Sie können hören, wie es dem anderen geht, der letztendlich stellvertretend für den Ex-Partner sein kann und mit dem man eben nicht verbandelt ist.

Eine Kursteilnehmerin berichtete, dass sie in den Kurs kam und zunächst nur ihre Sichtweise gesehen habe. Da seien zwei Männer im Kurs gewesen, die so wie ihr eigener Ex-Mann verlassen worden seien. Sie habe sich zuerst sehr konfrontiert gefühlt. Aber ihr sei dann schließlich doch aufgefallen, dass eben nicht ihr Ex-Mann da sei, sondern zwei Menschen, die von sich erzählen und sie habe ihn zuhören können. An ihren eigenen Ex-Partner empathisch zu denken habe sie als Überforderung erlebt, weil sie selbst so mit sich beschäftigt gewesen sei und mit ihren eigenen Verletzungen. Und da hätten also nun die zwei Männer im Kurs

gesessen, die den Gegenpart dargestellt hätten, und sie habe gesehen: „Aha, so ist das für sie gewesen“. Sie habe an ihren Ex-Partner gedacht und besser verstanden, wieso er so reagiert habe. Diese zwei Männer hätten ihr gezeigt, wie es ihrem eigenen Ex-Mann geht.

Auf der anderen Seite habe sie auch erlebt, dass die beiden Kursteilnehmer durchaus auch ihr zugehört haben und ihre Sichtweise und Gefühle nachvollziehen bzw. annehmen konnten.

(„Komisch, bei uns sind nur die Guten in der Gruppe“)

Früher oder später fällt immer einem Gruppenmitglied auf, dass es doch sehr verwunderlich ist, dass alle im Kurs zu den Guten gehören. Nämlich die, die nicht streiten, Konsensfähig sind, besonders bemüht und ihre Kinder im Blick haben. Und sie bzw. er frage sich erstens, wieso das so ist und zweitens, ob die andere Gruppe mit den Ex-Partnern es genauso lustig hat.

Was mich an dem Kurs begeistert ist, dass dieser extrem alltagstauglich ist, die Gruppenteilnehmer sehr wertschätzend hinterlässt und ihnen vorsichtig aber auch deutlich eine andere Perspektive aufzeigt.

Mir persönlich ist es z.B. deutlich leichter gefallen, schwierige Gespräche zu führen, als mir klar wurde, dass meinem Ex-Partner nur ein Thema pro Telefonat zuzumuten ist.

Ein Herzstück des Kurses ist eine geführte Mediation, bei der die Teilnehmer sich mit ihren erwachsenen Kindern in einem Café in der Zukunft treffen. Das erwachsene Kind sagt an einer Stelle der Mediation Satzanfänge wie: „Eure Trennung war für mich eine prägende Erfahrung, weil...“ „Was ich bewundere ist, dass es Dir gelungen ist...“ „Ich bin auch dem andern Elternteil dankbar...“ „Und weißt Du, was für mich besonders schön war und was ich nie vergessen möchte...“

Diese Übung ist erfahrungsgemäß für viele Teilnehmer sehr emotional besetzt. Letztendlich geht es um die Frage, was ist wichtig im Leben? Möchte ich mich z.B. über Bio-Gummibärchen streiten, oder ist es für den weiteren Lebenslauf meiner Kinder nicht doch wichtiger, den anderen Elternteil wertzuschätzen und sein zu lassen.