
Zusammenfassung

Die emotionale und innerpsychische Dynamik von Eltern in hocheskalierten Trennungskonflikten unterliegt dem Erleben einer tiefen Krise. Daraus resultierende Handlungen sind wenig geeignet, den Konflikt friedvoll beilegen zu können. Das elterliche, inadäquate Konfliktverhalten hat weitreichende Konsequenzen für die Kinder. Grundlagen von Konfliktentwicklung und Konfliktlösung werden beschrieben.

2.1 Was passiert eigentlich, damit Eltern hochstrittig werden?

Trennung stellt ein kritisches Lebensereignis dar. Natürlich verläuft in einigen Fällen eine Trennung relativ reibungslos, besonders dann, wenn die Eltern sich auseinander gelebt haben, wenn sie beide der Auffassung sind, dass es sich nicht lohne, die Beziehung weiterzuführen und damit die Trennung einvernehmlich geschieht. Hier ist eine folgende Eskalation im Trennungsverlauf unwahrscheinlich.

Viel schwieriger ist schon die Konstellation, wenn nur einer der beiden sich trennen möchte. Der Andere versucht möglicherweise, die Beziehung zu retten. In nicht wenigen Beziehungen sind die Mittel hierzu eine intensivierte Kontaktaufnahme in Form von ständigen Telefonaten, E-Mails und WhatsApp-Nachrichten oder ständigem Erscheinen im Zuhause des Ex-Partners. Häufig werden dann die Kinder instrumentalisiert, indem z. B. Meinungen geäußert werden, dass nur die ganze Familie ein lohnenswertes Leben bieten könne, dass das Leben in einer Trennungssituation unerträglich sei. Die Aufrechterhaltung des Konflikts kann

das letzte Beziehungsglied des ehemaligen Paares sein. Es gibt Menschen, die bevorzugen, die Beziehung weiter zu führen, und wenn dies im Guten nicht mehr geht, dann eben im Schlechten, Hauptsache, die Beziehung wird aufrecht erhalten.

Bei einer anderen Gruppe von Eltern sind zwar beide einverstanden mit der Trennung, oft schon Jahre vorher kam es jedoch zu so vielen Kränkungen und Verletzungen, dass diese nun so übermächtig sind, dass der Ex-Partner dämonisiert wird.

So hören Fachkräfte 1001 Geschichten, die alle unterschiedlich sind, und in denen allen gemeinsam ist, dass Schmerz, Wut u. a. als negativ erlebte Emotionen eine übermächtige Rolle spielen.

Folgende Ereignisse führen besonders häufig zu eskalierten Elternkonflikten:

- Verlassen werden vom Partner
- Verlassen werden, weil der Partner eine neue Beziehung hat, besonders erschwert wenn die neue Person aus dem sozialen Umfeld des Elternpaares kommt
- Untreue in der Beziehung, empfundener Verrat
- Empfundene Abwertung während der Beziehung
- Machtkämpfe der Eltern, bereits während der Beziehung
- Destruktive Beziehungsmuster
- Große Unterschiede im Erziehungsstil und/oder Lebensstil

Die Erwachsenen sind in einem seelisch-emotionalen Desaster gefangen. Emotionale Krisen führen zur Regression, und so können sich Konfliktlösungsfähigkeiten verlieren und kindliche Muster der Konfliktverarbeitung in den Vordergrund treten. Diese unreifen Muster sind häufig impulsiv und ungefiltert emotional. Es kommt zu verbalen Attacken, dies vielleicht auch im Beisein der Kinder. Die emotionale Steuerung gelingt nur noch unzureichend. Zu tief sind die Beteiligten verstrickt in ihrem inneren Schmerz. Die Kinder, die durch die Trennung ihrer Eltern ebenfalls eine starke innere Krise erleben, geraten aus dem Blick. Kinder werden im besten Fall von ihren Eltern durch Krisen begleitet. Bei dieser Krise sind die Eltern derart involviert, dass sie kaum noch in der Lage sind, ihre Kinder zu begleiten. Häufig haben sogar die Kinder das Gefühl, ihre Eltern emotional begleiten zu müssen und es kommt zu einer Parentifizierung. Die Eltern brauchen die Fachkräfte als ein Korrektiv: Als jemanden, der einerseits Grenzen setzt und aufzeigt, an welchem Punkt ihr Handeln den eigenen Kindern schadet. Als jemanden der sie andererseits versteht, auf ihre Gefühle eingeht und ihnen Raum gibt.

2.2 Was man über Konflikte wissen sollte

Konfliktstatus

Es macht Sinn, die Konflikte nach den Kategorien akut oder chronisch einzuteilen, da hier verschiedene Interventionen gefragt sind. Zu vergleichen ist das mit Erkrankungen aus dem medizinischen Bereich, auch hier finden wir beispielsweise akute oder chronische Entzündungen, die Behandlung wird unterschiedlich sein, wobei chronische Verläufe i. d. R. schwieriger zu behandeln sind als akute. Auch dieser Vergleich passt auf die eskalierten Familiensysteme, chronische Konfliktverläufe sind meist langwieriger und komplexer in der Begleitung.

Ich spreche dabei von akuten Konflikten bei einem Zeitraum von 2–3 Jahren nach einer Trennung. Diesen Zeitraum brauchen viele Eltern um das kritische Lebensereignis, in der Regel verbunden mit dem Zusammenbrechen eines inneren Lebensmodells, zu verarbeiten. Es handelt sich also im Grunde genommen um eine „normale“ Bewältigung eines kritischen Lebensereignisses. Hält der elterliche Konflikt darüber hinaus an, dann ist die „Bewältigung“ nicht gelungen und der Konflikt chronifiziert.

Was ist hilfreich in der Begleitung eines akuten Konfliktes?

Es ist im Wesentlichen darauf zu achten, dass keine neuen Verletzungen hinzukommen und es den Eltern gelingt, die erlebten Verletzungen und den Zusammenbruch des Lebensmodells nach und nach zu verarbeiten. Hilfreich ist hierbei der Faktor Zeit. Mit der Zeit heilen Verletzungen, wenn sie nicht wieder neu aufgerissen werden. Die Aufgabe der involvierten Fachkraft ist somit, als Vermittler zu fungieren, notwendige Absprachen zusammen mit den Eltern zu treffen und verletzendem Verhalten keinen Raum zu geben. Hilfreich ist auch, wenn es gelingt, die Eltern dazu zu motivieren, sich bei Bedarf psychotherapeutische Hilfe zu suchen zur Verarbeitung des Erlebten. Gelingt dies, so werden sich beide Eltern nach und nach besser um ihr eigenes Wohlbefinden kümmern können und den Konflikt mit dem anderen Elternteil loslassen können.

Am Anfang des Beratungsprozesses müssen klare Rahmenbedingungen wie die Regelung des Umgangs, das Treffen konkreter Absprachen etc. mit den Eltern verhandelt werden. Es schließt sich sodann eine „Probephase“ an, in der die verhandelten Absprachen gelebt werden. Bei auftretenden Schwierigkeiten oder Bedarf an Veränderung steht die Beratungsfachkraft als Vermittler zur Verfügung. Die Eltern verpflichten sich dabei, ALLE auftretenden Konflikte im Rahmen des Beratungsprozesses einzubringen. Es kann mit den Eltern über die Sinnhaftigkeit eines elterlichen Bündnisses zugunsten der gemeinsamen Kinder gesprochen

werden. Dürfen die Kinder erleben, dass die Eltern miteinander in Kontakt sind und die Belange der Kinder in Ruhe miteinander regeln können, so können die Kinder innerlich entspannen. Je mehr die elterlichen Stressmuster abgebaut werden, umso wahrscheinlicher wird, dass im weiteren Verlauf an einer kooperativen Elternschaft gearbeitet werden kann. Durch das Einhalten der getroffenen Vereinbarungen verbessert sich in der Regel das Vertrauen der Eltern untereinander und bereitet einen Boden für weitere gemeinsame Elterngespräche.

In Einzelgesprächen kann die Auseinandersetzung mit den eigenen Anteilen eine große Rolle spielen. So kann z. B. die Frage gestellt werden, was sie selbst dafür tun könnten, um ein elterliches Bündnis aufzubauen oder womit sie genau dies verhindern.

Was ist hilfreich in der Begleitung eines chronischen Konfliktes?

Bei chronischen Konflikten wird verletzendes Verhalten, das meist schon in der Beziehung stattgefunden hat, nach der Trennung fortgeführt, häufig in noch destruktiverem Ausmaß als zuvor. Verhaltensweisen haben sich verfestigt und sind zu festen Handlungsmustern und Annahmen über den anderen Elternteil geworden. Hirnphysiologisch haben sich „Autobahnen“ ausgebildet, auf denen es zu immer gleichen, emotional hoch eskalierten, Erlebnismustern kommt. Hier ist es viel schwieriger, den Eltern andere Aspekte der Beziehungsgeschichte aufzuweisen und so zu neuen Einsichten zu gelangen. Wie oben schon erwähnt, braucht es hierzu viel Zeit, Beratungsverläufe von 1 ½ bis 2 Jahren, in denen bis zu 40 bis 50 Sitzungen in verschiedenen Settings (Einzel sowie gemeinsam) stattgefunden haben, häufig mit punktuelltem Einbezug der Kinder, haben sich als erfolgreich erwiesen. Ein Elternpaar ist hier zu erwähnen, das im Zeitraum von 5 Jahren immer wieder Beratung aufsuchte, es kam immer wieder zu Beratungsabbrüchen und -pausen, die Terminfindung war zuweilen nicht möglich, da wenn ein Elternteil konnte, der Andere nicht konnte und umgekehrt. Die Kinder lebten im Wechselmodell, in 2 völlig voneinander getrennten Welten, und hatten so bei jedem Elternteil eine verschiedene Freizeitaktivität. Der Junge spielte beim Vater im Verein Fußball, das Mädchen ging zum Ballett, bei der Mutter ging der Junge zum Klettern und das Mädchen zum Flötenunterricht. Ein echter Erfolg der sich verbessernden Elternbeziehung war der Punkt, an dem die Eltern gemeinsam auf ihre Kinder schauten und ein Freizeitangebot für jedes Kind auswählten, das sie beide als Eltern unterstützten.

Chronische Konflikte können lebenslang anhalten, was alle Beteiligten massiv belastet. Oft trifft man auf besondere Persönlichkeitseigenschaften der Betroffenen, die eine Hochstrittigkeit begünstigen. Hierbei kann es sich um starre Weltbilder der Betroffenen in Bezug auf Familie, und wie diese zu sein hat, handeln. Je

starrer das Weltbild und die innere Haltung, desto weniger werden Kompromisse möglich. Menschen mit einer unflexiblen Persönlichkeitsstruktur nehmen nur das, was sie selber denken und glauben, als die einzige Wirklichkeit an. Andere subjektive Wirklichkeiten können nicht akzeptiert werden.

Schon Schulz von Thun schrieb in seinem Werk „Miteinander reden“, dass wir alle subjektiven Wirklichkeitskonstruktionen unterworfen sind. Geprägt durch unsere Biografie, nehmen wir die Wirklichkeit so wahr, wie sie in unser Wahrnehmungsmuster passt und wie wir sie kennen. Das mache jeden Menschen irgendwie einsam, schreibt er. Der Mensch sei der „Regisseur seines eigenen Schicksals“ (Schulz von Thun 2009).

Bei getrennten Eltern, die lange Zeit strittig miteinander sind, ist es häufig der Fall, dass jeder glaubt, der andere wolle ihm Böses. Die Wahrnehmung der Eltern ist hier nicht neutral, sondern der Empfang ist auf negativ eingestellt. Alles, was der Andere sagt, wird in ein negatives Raster eingefügt und zu seinem Nachteil ausgelegt. Die Betroffenen schauen gewissermaßen durch eine dunkle Brille auf den Ex-Partner. Alles erscheint nun in einem düsteren Licht.

Häufig ist es auch so, dass sich jeder dabei als Opfer fühlt, der dem Anderen nur Gutes will. Der Andere jedoch ist immer derjenige, der ständig attackiert. Wie soll man nun mit so jemandem umgehen?

Hilfreich als Fachkraft ist es, den Blickwinkel der Betroffenen auf den Anderen zu verändern, in ein positiveres Licht zu tauchen. Hierzu kann es notwendig sein, noch einmal auf die gelebte Zeit in der Beziehung zu schauen, und dort kritisch Erlebtes aufzulösen. Es kann auch günstig sein, die Eltern zu fragen, ob sie in fünf, 10, 15 Jahren immer noch in diesem Konflikt sein wollen. Ob sie die ganze Zeit über ihre Haltung beibehalten wollen. Wenn nein, dann kann in Einzelgesprächen gezielt an der eigenen Haltung gearbeitet werden. Eckpunkte sind hier, dem Anderen zu verzeihen für erlittenes Unrecht, sich zu entschuldigen bei dem Anderen, für die eigenen Fehler. Letztendlich geht es darum, den Betroffenen zu helfen, ihren inneren Frieden mit der Situation und dem Anderen zu finden. Perspektivenwechsel können hilfreich sein, in jedem Fall ist es nützlich, daran zu arbeiten, das Bild einer Opfer-Täter-Beziehung loszulassen.

2.3 Die neun Stufen der Konflikteskalation nach Glasl

Friedrich Glasl hat ein Konfliktmodell in 9 Stufen entwickelt (Glasl 2011). Bei Stufe eins handelt es sich um einen kleinen Konflikt, der sich Stufe um Stufe steigert, bis hin zu Stufe 9, in der es um die Vernichtung des Gegners um jeden Preis geht. Zu diesem Modell ist bildhaftes Material erhältlich (Gugel und Jäger 2009).

das die verschiedenen Konfliktstufen visualisiert. Eltern arbeiten häufig gern mit diesen Bildern, es gelingt ihnen gut, sich in dem Modell wieder zu finden und sich einer Konfliktstufe zuzuordnen. Im nächsten Schritt kann daran gearbeitet werden, wie es gelingen könnte, den Konflikt zu lösen. Auch hierzu ist das bildhafte Material der Bilderbox nutzbar. Auf Plakaten und Karten sind Cartoons zur Konfliktlösung und zur Versöhnung zu sehen. Dieses visuelle Material erleichtert oft einen Zugang zum inneren Wunsch nach Frieden und hilft dabei, eigene verhärtete Standpunkte aufzugeben.

Auch für die Fachkraft selbst können diese Materialien hilfreich sein. In welcher Konfliktstufe sieht sie die Eltern? Gibt es hier Chancen der Intervention durch Beratung? Ab Stufe 7 sind die destruktiven Aktionen der Eltern so weitreichend einzuschätzen, dass Beratung nicht das Mittel der Wahl ist. Ab Konfliktstufe 7 gehört ein Kind nicht mehr in den elterlichen Konflikt, denn dieser wird mit so intensiven Mitteln ausgetragen, dass es eine Kindeswohlgefährdung bedeutet. Hier braucht es als Maßnahme grenzsetzende Interventionen durch das Jugendamt und/oder das Gericht.

Im Folgenden werden nun die 9 Konfliktstufen vorgestellt (in Anlehnung an die Visualisierung von Gugel und Jäger 2009):

Stufe eins: Verhärtung.

- Sich verhärtende Standpunkte stoßen aufeinander. Dennoch glauben die Beteiligten daran, dass die Konflikte durch miteinander Reden lösbar sind. Es bestehen noch keine starren Gruppen.

Stufe zwei: Debatte.

- Das Denken, Fühlen und Wollen polarisiert sich: Schwarz-Weiß Denken, Haltung von Gewinnen und Verlieren.

Stufe drei: Taten statt Worte.

- Die Parteien glauben, dass Gespräche nicht mehr helfen, die Strategie der vollendeten Tatsachen wird gewählt. Empathie geht verloren, es besteht die Gefahr von Fehlinterpretationen.

Stufe vier: Images, Koalitionen.

- Die Parteien sehen sich gegenseitig in negativen Rollen und bekämpfen sich. Jeder wirbt um Anhänger.

Stufe fünf: Gesichtsverlust.

- Es finden öffentliche und direkte Angriffe statt, die auf Diffamierung des Gegners zielen.

Stufe sechs: Drohstrategien.

- Zunehmend kommt es zu Drohungen und Gegendrohungen. Der Konflikt wird beschleunigt durch das Stellen von Ultimaten.

Stufe sieben: Begrenzte Vernichtungsschläge.

- Der Gegner wird dämonisiert und entmenslicht. Begrenzte Vernichtungsschläge stellen die „passende“ Antwort dar.

Stufe acht: Zersplitterung.

- Zerstörung und Auflösung des „Feindes“ stellt das Ziel dar.

Stufe neun: Gemeinsam in den Abgrund.

- Die Betroffenen sehen nur noch die totale Konfrontation ohne Weg zurück. Hingenommen wird die Vernichtung des Gegners zum Preis der Selbstvernichtung.

2.4 Konfliktlösefähigkeiten

Neben der Einschätzung des Konfliktniveaus sollten die bestehenden Konfliktlösefähigkeiten der Eltern betrachtet werden. Konfliktlösefähigkeiten können eine Ressource darstellen, auch bei verhärteten Konflikten.

Der Umgang mit Konflikten wird i. d. R. in der Herkunftsfamilie erlernt. Auch Sozialisationsinstanzen wie Schule und Kindergarten vermitteln Möglichkeiten des Umgangs mit Streit und Konflikt. In manchen Schulen sind bestimmte Schüler zu Schülermediatoren ausgebildet, um den Mitschülern beim Umgang mit Meinungsverschiedenheiten zu helfen.

Günstige Konfliktlösestrategien sind:

- Dem Anderen zuhören
- Den eigenen Standpunkt vertreten ohne den Anderen anzugreifen
- Verständnis für die andere Position entwickeln
- Kompromisse zuzulassen, auch wenn sie eine Abweichung vom eigenen Standpunkt bedeuten
- Eigene Fehler eingestehen
- Sich entschuldigen für eigene Fehler
- Fehler des Anderen verzeihen
- Konflikte loslassen können

Findet man bei den Eltern wenig konstruktive Konfliktlösestrategien, dann kann in der Beratung die Erarbeitung derselben als ein Beratungsziel bzw. -auftrag stehen.

Hocheskalierte Elternkonflikte nach Trennung und
Scheidung

Einführung in die Beratung von Eltern bei
Hochstrittigkeit

Keil de Ballon, S.

2018, VIII, 53 S. 1 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-19721-6