



Pädagogisch-therapeutische Gruppen für Kinder aus Trennungsfamilien

Kinder erzählen von ihrem Erleben der Trennung der Eltern

„Am liebsten würde ich mich in der Mitte durchschneiden und zwischen beiden aufteilen. Meine Eltern streiten sich immer, wann ich bei wem sein soll. Ich weiß gar nicht mehr, was ich machen soll.“, sagt die achtjährige Sarah.

Ben berichtet: „Ich bin ins Zimmer gegangen und habe nur noch geweint. Meine Mutter und mein Vater haben sich so gestritten, dass ich Angst hatte, dass etwas Schlimmes passieren könnte. Später haben sie sich getrennt und der Streit ging weiter. Jeder redet schlecht über den anderen. Die denken dann gar nicht mehr daran, wie das für mich ist“

Das erzählen Sarah und Ben in der Kindergruppe, einige andere Kinder nicken. Sie kennen Ähnliches. Sie fühlen sich ohnmächtig, verzweifelt, ängstlich, schuldig, traurig, enttäuscht und wütend. Kinder wollen nicht, dass Mama traurig oder wütend wird, wenn sie zum Papa gehen und umgekehrt. Manchmal geraten sie ins Grübeln, ob sie die Trennung der Eltern nicht hätten verhindern können.

Ziel der therapeutischen Gruppe für Kinder aus Trennungsfamilien ist, die Kinder in ihrer emotionalen Verarbeitung des Trennungsgeschehens zu unterstützen und ihren Selbstwert zu stärken. Das bedeutet vor allem für die Kinder erst einmal, mit der belastenden Erfahrung nicht alleine da zu stehen und sich selbst besser zu verstehen.

Ben war 6 Jahre alt, als seine Eltern sich trennten. Sie entschieden nach Jahren heftigen Streits, sich in eine Elternberatung zu begeben. Daraus resultierte für Ben die Teilnahme an der Kindergruppe. Zusammen mit sieben anderen Kindern kam er nun wöchentlich für zwei Stunden zwölf Mal in die Beratungsstelle. Seine Eltern hatten am Anfang und am Ende einen Elternabend mit den anderen Eltern. In der Gruppe, die von zwei therapeutischen Fachkräften geleitet wurde, konnte Ben seine Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse bewusster wahrnehmen und ausdrücken. Er verstand zunehmend besser, was an Ängsten, Verlusterfahrungen, Wut und Trauer in ihm wirkte und tobte, wenn er an die Zeit dachte, in der seine Eltern so furchtbar gestritten hatten und als sein Vater ihm sagte, dass er ausziehen würde. Lange hatte er mit niemandem darüber gesprochen. Er wurde manchmal so komisch oder rastete aus und wusste selbst nicht

warum. Seinen Eltern hatte er den Eindruck vermittelt, alles sei gut, um sie nicht noch mehr zu belasten. In der Schule aber kam Ben kaum mehr zurecht. Die ganze Zeit musste er darüber nachdenken, wie es zu Hause nun weitergehen würde, er hatte doch beide Eltern lieb, merkte aber, dass es seiner Mutter wehtat, wenn er von seinem Vater sprach und umgekehrt. In der Gruppe erlebte Ben traurige, fröhliche und lustige Momente, sie spielten, malten, sprachen miteinander, er erfuhr die Geschichte der anderen und erzählte seine eigene. Wichtig waren ihm die Therapeutin und der Therapeut, sie gestalteten die Gruppe mit festem und sicheren Rahmen, begleiteten ihn und hielten ihn und die anderen aus. Am Ende traute Ben sich mehr, seine Bedürfnisse seinen Eltern gegenüber zu äußern, verstand besser, was in ihm los war und fühlte sich selbstbewusster.

Zusammen mit anderen Kindern der Gruppe schrieb er Empfehlungen für Trennungseltern auf:

„Die Eltern sollen nicht schlecht über den anderen Elternteil reden, weil man sonst Angst bekommt.

Sie sollen sich nicht anschreien und normal reden, sie sollen nicht so streng sein und sich nicht schlagen.

Kinder sollen nicht als Postboten für Infos genutzt werden.

Mama soll nicht traurig sein, wenn man zum Papa geht und umgekehrt.

Kinder sollen nicht aufpassen müssen, was sie sagen oder tun, um Mama oder Papa nicht zu verletzen und zu verärgern.

Eltern sollen Kindern sagen, dass sie nicht schuld an der Trennung sind.

Eltern sollen sich normal begrüßen, wenn sie sich begegnen“

Am Abschlusselfternabend waren die Eltern sichtlich berührt von dem, was ihre Kinder in der Gruppe erlebt hatten und wollten sich die Empfehlungen zu Herzen nehmen.

Auch in diesem Jahr bietet unsere Psychologische Beratungsstelle wieder eine Gruppe für Trennungskinder an. Sie findet von September bis Dezember immer mittwochs von 15-17 Uhr statt. Am Anfang und am Ende gibt es einen Elternabend. Weitere Informationen finden Sie auf dieser Website oder unter www.beratungszentrum-hoechst.de.