

Coaches in der Familie

Scheidung der Ehe, Trennung der Lebensgemeinschaft muss heute in Großstädten jede/r zweite Erwachsene, in Kleinstädten und Dörfern jede/r Dritte durchleben. Auch die dazugehörigen minderjährigen und erwachsenen Kinder. Zunehmend nicht nur einmal im Leben.

Für fast jede/n ist Trennung ein psychisch und materiell schmerzhafter Prozess, selten werden Ehen oder Partnerschaften eingegangen mit der Erwartung diese in absehbare Zeit wieder aufzulösen, Kinder werden nicht gezeugt und ins Leben begleitet um sie getrennt von Vater oder Mutter „großwerden“ zu sehen. Trotzalledem ist die Scheidungs- und Trennungsmöglichkeit auch eine Errungenschaft unserer Zeit, da einmal getroffene Lebensentwürfe sich individuell auf Dauer als nicht sinnvoll erweisen können.

Wie eine Scheidung, unserer Gesellschaft gemäß, zivilisiert und einem erfolgreichen Weiterleben danach nicht im Wege stehend, durchgeführt werden kann, ist ein neuer Aspekt der Rechtssprechung und des psychoberatenden Umfeldes.

Oftmals werden AnwältInnen, MediatorInnen, Coaches, PsychotherapeutInnen, PsychologInnen getrennt voneinander und ohne Kontakt untereinander im Zuge eines Scheidungs- oder Trennungsverfahrens konsultiert.

Eher selten werden die Wünsche und Bedürfnisse der Kinder gehört, der Trennungsverlauf der Eltern bündelt fast alle ihre verfügbare Energie. In extrem strittigen Verfahren werden Kinder begutachtet und die Berichte darüber dem Gericht zur

Entscheidungsfindung über Obsorge und Besuchsrechte vorgelegt. Um zu fundierten Urteilen über eine getrennt lebende Familie zu gelangen, vergeht viel Zeit in der das Leben von Eltern und Kindern aber weitergeht. Es kann eine Art Vakuum entstehen, Veränderungen passieren, diese können aber nicht bewusst gestaltet werden, da endgültige Entscheide noch ausstehen und bei Nichtakzeptanz eines Elternteils von diesen beansprucht werden.

Eine Endlosschleife die viele Eltern, die meisten Kinder, oft auch die Großeltern, fallweise die Stiefeltern und zunehmend die involvierten ProfessionistInnen als zutiefst unbefriedigend erleben und der Kommunikations- und Konfliktfähigkeit vieler Menschen nicht mehr entspricht. In einem CL-Verfahren wird die Arbeit der involvierten Scheidungs- und TrennungsberaterInnen gebündelt und diese werden vom trennungswilligen Paar gemeinsam beauftragt. Die Verantwortung für den Trennungsverlauf bleibt in der Kompetenz des zukünftigen Ex-Paares.

Wie schon in vorangegangenen Kapiteln dieses Buches beschrieben, werden aus einem ExpertInnenpool, AnwältInnen, Erwachsenen-, Kinder- und Finanzcoaches, fallweise auch weitere FachexpertInnen, herangezogen, die die vielfältigen Facetten einer Scheidung/ Trennung kompetent begleiten und in gemeinsamen Sitzungen, (durchaus auch vorbereitet in vorangegangenen Einzelgesprächen) verhandeln.

Da alle beauftragten ExpertInnen allen bekannt sind, diese auch im Auftrag der Betroffenen in einer offenen, transparenten Kommunikation miteinander agieren, werden den einem Scheidungs-/Trennungsvorganges innewohnenden Eskalationsstufen weitgehend entgegengewirkt.

Interaktion versus einseitiger Kommunikation, die sein kann: Kontaktaufnahme lediglich über AnwältInnenbriefe mit Forderungen an die gegenseitige Partei, von einer Seite

beauftragte GutachterInnen zum Thema des Kindeswohls, eventueller Unternehmens- und Besitzbewertungen, sowie konsultierte PsychotherapeutInnen die ihrem Professionsverständnis gemäß die psychischen Strapazen lediglich einer der trennungswilligen oder unwilligen Parteien im Fokus haben können, und so im komplexen Kontext eines Scheidungsvorganges nicht immer hilfreich für die KlientInnen agieren.

An dieser Stelle möchte ich mich keinesfalls gegen personenzentrierte geleitete Psychotherapie aussprechen, Fragen wie:

- Warum habe ich diese Beziehung trotz vieler Verletzungen aufrecht erhalten?
- Wie wirkt sich mein Familienherkunftsskript dahingehend aus?
- Wie möchte ich dieses in Zukunft verändern?
- Wie ertrag ich denn das alles?
- Wie gebe ich meinen Bedürfnissen Raum in meinem Leben, welche sind diese denn, wie lebe ich sie besser?

sind unendlich wertvoll und mit einer/m vertrauensvollen PsychotherapeutIn zu bearbeiten, brauchen aber viel Zeit die in einem Scheidungs-/Trennungsvorgang nicht immer vorhanden ist, und diese sich nicht jede/r des trennenden Paares stellt, da vielleicht jede/r an einem anderen Punkt ihrer/seiner Lebensphase steht.

Trotz verschiedener Ausgangspositionen eines Trennungspaares müssen in absehbarer Zeit weitreichende Entscheidungen für die zukünftige materielle und psychische Existenz der Betroffenen gefunden werden.

Ausgewiesene systemische Paar- und Familiencoaches in einem CL-Verfahren konzentrieren ihre Arbeit darauf, wie die unterschiedlichen Bedürfnisse des in Zukunft getrennt lebenden Paares und eventuell der Kinder, in einer für alle akzeptablen Form kommuniziert werden könnte.

„Wir können Probleme nicht lösen, wenn wir dieselbe Art des Denkens anwenden, als wir sie kreierten.“ - Albert Einstein

Wie wir unsere Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken ist innewohnender Bestandteil unserer Sprache, die wir gelernt haben, in der wir aufgewachsen sind. Vielen Paaren ist es nicht gelungen einen Weg zu finden um ihre oft unterschiedlichen Sichtweisen über Probleme in der Beziehung zielführend zu kommunizieren, bis sich die „Fronten“ so verschärft haben, dass ein gedeihliches Miteinander nicht mehr möglich ist. Immer gleiche Vorwürfe und Verteidigungsrituale führen auch unbewusst zu einem versteinerten, für beide Teile schmerzlichen Kommunikationsmuster, das auch die Zukunftsgestaltung des Trennungspaares und die Verhandlung darüber erschwert und in einem Verlierer-/ Gewinnermodell verharret.

Genau hier setzt das Modell des persönlichen Coaches für das CL-Verfahren an:

Zwei Möglichkeiten bieten sich an:

Erstens: Jede/r wählt eine/n Coach für sich, der/die in vorbereitenden Einzelsitzungen die Bedürfnis- und Gefühlslage der/des KlientIn auslotet, Raum gibt Verletzungen zuzulassen, Zukunftsängste darüber, finanziell und emotional „übrig“ zu bleiben, thematisiert, Verhandlungsoptionen erarbeitet und gemeinsame Sitzungen mit AnwältInnen eventuell begleitet und nachbereitet.

Bei gemeinsamen Besprechungen mit den involvierten ProfessionistInnen stellt der/die persönliche Coach sicher, dass oben angesprochene Themen ausgesprochen und auch gehört werden, was vor allem, aber nicht nur, bei asymmetrischen Machtpositionen innerhalb einer Beziehung, eine Rolle spielen kann.

Das vielfältige Repertoire moderner Kommunikationstechniken wie „kontrollierter Dialog“, und die bewährte Methode des „Imago-Paarcoachings“ bieten sich hier sehr erfolgreich an.

Zum Beispiel:

A macht eine Aussage

B wiederholt sie mit: „Du meinst also...“

A bestätigt mit: „Stimmt“

Die Coaches stellen sicher, dass dies auch wortwörtlich wiederholt wird.

B antwortet auf die Aussage

A ...

Usw.

Sabine und Roland Bösel beschreiben in ihrem Buch „Leih mir dein Ohr...“ diese Dialogform genauer:

Vereinbaren sie, dass jeweils ein Satz gesprochen wird, den der andere dann spiegelt, immer beginnend mit :

„Ich höre, du sagst...“

und endend mit

„Habe ich dich gehört?“

Wenn sich der Sender gehört fühlt, sagt er

„Ja, du hast mich gehört“.

Fehlt etwas wichtiges, sagen sie

„Du hast sehr viel gehört, was mir auch noch wichtig ist, dass du hörst, ist...“,

...und das Fehlende wird dann auch gespiegelt.

Nach fünf Minuten machen sie einen Wechsel, ganz gleich, wo sie gelandet sind.

Nach den zweimal fünf Minuten sagt jeder zum Anderen:

„Meine wichtigste Erkenntnis aus diesem Gespräch mit dir ist ...“. Die Erkenntnis sollte etwas Konstruktives darstellen und nichts Negatives.

Auch diese Erkenntnis spiegelt der jeweils andere.

Solche Gespräche verlangsamen natürlich das Kommunikationstempo, unterbrechen die bis dato gelebten

Muster der „Filter“, durch die Wünsche, Bedürfnisse und Forderungen des jeweils anderen wahrgenommen wurden, und das ist der beabsichtigte Effekt.

Wenn zwei sich uneinig sind, denkt man meistens an einen Kompromiss als bestmöglichen Ausgang. Ein Kompromiss erfordert jedoch, dass beide von ihrer Idee etwas abgeben müssen. Wir finden es daher wichtiger, einen gemeinsamen Ertrag zu finden, der niemandem etwas wegnimmt, sondern im Gegenteil beiden etwas neues ermöglicht.

Stellen sie sich zwei dicke Seile vor, die miteinander verknotet werden. Schneiden wir diesen Knoten durch, bleiben auf jeden Fall Stücke übrig, die weder an dem einen noch an dem anderen Seil hängen. Sie sind verloren. So ist es bei einem Kompromiss. Wenn ein Paar in einer Krisensituation zu uns kommt und meint, eine rasche Trennung wäre das Beste für sie, dann ist es genauso wie bei dem zerschnittenen Knoten. Beiden ist etwas abhandengekommen und beide halten einen Teil in der Hand, der nicht zu ihrem Stück Seil gehört. Wenn das Paar stattdessen in Kontakt miteinander tritt und Dialoge startet, dann ist es so, als ob dieser Knoten vorsichtig gelöst würde, sodass die beiden Seile ganz bleiben.

Zweitens: Das trennungswillige Paar einigt sich auf einen Coach, der die Rolle des/r ModeratorIn des Verhandlungsdialoges in den Gesprächen mit den AnwältInnen übernimmt.

Beide Modelle haben sich sehr gut bewährt und welches gewählt wird, hängt meist damit zusammen, welche Wege das Paar bis zum endgültigen Trennungsschritt begangen hat.

Viele Paare suchten eine Paartherapie auf mit dem Wunsch zu eruieren, ob sie noch eine gemeinsame Zukunft gestalten können und möchten, kamen in diesen Sitzungen zu dem Ergebnis, dass ihnen das nicht mehr möglich ist, haben in der Form der Begleitung aber viel Sinn gesehen, Vertrauen aufgebaut, und fühlen sich wohl und mit ihrer Lebensgeschichte verstanden,

wenn die/der TherapeutIn auch die Scheidung/ Trennung begleitet.

Manche haben andere Wege beschritten die zum selben Ergebnis, einer Trennung, führten, und möchten Einzelbesprechungen mit verschiedenen Coaches führen und diese auch zur Wahrung und Sicherstellung ihrer persönlichen Zukunftsgestaltung in gemeinsamen Sitzungen (auch mit den AnwältInnen) beziehen.

Auch hier liegt die Entscheidung und Beauftragung in den Händen der KlientInnen, da nur sie wissen können, was ihnen entspricht.

In beiden Modellen werden Coaches wie AnwältInnen in den Sitzungen darauf achten, dass der Fokus auf schon gemeinsam Erreichtem liegt, da dies partiell manchmal im Strudel existenzieller Emotionen aus der persönlichen Wahrnehmung entschwindet und durch die physische und psychische Erschöpfung in dieser schwierigen Lebensphase zu real nicht lebbareren Kompromissen führen kann.

Je nach Komplexität der Verhandlungsinhalte ist auch die Sitzungshäufigkeit anzusetzen, da ja auch die Zeit bis zur endgültigen Scheidung/ Trennung in Bezug auf Kinder, Wohnsituation und Finanzen gestaltet werden muss, und diese ebenso Inhalt sind.

Scheidung/ Trennung ist eingebettet in einen Trauerprozess, den die Ärztin Elisabeth Kübler-Ross in ihrer lebenslangen Forschung darüber folgend beschreibt:

„Jedesmal wenn wir etwas aufgeben müssen, wenn wir getrennt werden, wenn wir etwas unwiederbringlich verlieren, durchlaufen wir Phasen

- der Verleugnung
- des Zorns
- des Verhandels
- der Depression

- der Zustimmung

Die einzelnen Phasen können bei verschiedenen Menschen unterschiedlich lang und intensiv sein, sie existieren auch oft nebeneinander, sie laufen bewusst oder unbewusst ab.

Erfahrene Coaches und ScheidungsanwältInnen begleiten diesen, für die KlientInnen enorm anstrengenden Prozess auf der Hochschaubahn der Gefühle, mit ihrem professionellen und oft auch persönlichen Wissen darüber, und der Gewissheit, dass dies bestenfalls eine Phase im Leben ihrer KlientInnen darstellt, die es zwar zu durchleben gilt, aber einem erfahrungsreichen und gestaltungsfreudigen Leben danach nicht im Wege stehen muss.

Es hat sich gezeigt, dass im Zeitraum von maximal 6 Monaten in beinahe allen Fällen ein tragfähiges Modell entwickelt werden kann, das auch Raum gibt, neue Kommunikationsformen auszuprobieren und auf ihre Tauglichkeit hin zu überprüfen, wie sie nach der Scheidung/ Trennung in Bezug auf gemeinsame Erziehungs- und Betreuungsaufgaben von Kindern realistisch funktionieren könnten.

Wenn scheidungs-/trennungswillige Paare auch Eltern sind: und warum es so wichtig ist, dass auch die Kinder gehört werden!

Eltern können sich als Paar voneinander trennen, Kinder bleiben ihnen ein Leben lang verbunden, auch wenn Mutter und Vater in den Augen des jeweils anderen Elternteils, oder auch in ihren eigenen, nicht immer eine ideale Vater/ Mutterrolle eingenommen haben.

Das Wissen um die Scheidungsfolgen auf das psychische und physische Wohl der Kinder nimmt kontinuierlich zu. Aus einer Langzeitstudie von Wallenstein und Lewis über 25 Jahre (erschienen 2008) geht hervor:

- Kinder übernehmen im Loyalitätskonflikt oft die Partei eines Elternteils

- Keine dieser Allianzen überdauerte die mittlere Adoleszenz
- Urteile über die Eltern entstehen nach und nach auf der Grundlage eigener Erfahrungen und Beobachtungen
- Besonders intensive Wut bei Kindern, die durch Gerichtsauflagen gezwungen wurden, Obsorge- oder Besuchsregelungen einzuhalten
- Kein einziges Kind, das aufgrund gerichtlich durchgesetzter Auflagen oder unflexibler elterlichen Vereinbarungen zum Kontakt gezwungen wurde, unterhielt im Erwachsenenalter gute Beziehungen zu den Eltern
- Kinder beklagen, nicht gefragt worden zu sein

Allgemeine Empfehlungen aus der aktuellen Scheidungsforschung:

- Kinder möglichst in gewohnter Umgebung lassen
- Sicherung der finanziellen Unterstützung des Kindes durch den getrennten Elternteil
- Ausbau der Mitspracherechte des Kindes bei der Planung des Lebens
- Flexible Besuchsrechtgestaltung, gemeinsame Entscheidung, angepasst an entwicklungsbedingte Veränderungen
- Schutz vor Elternkonflikten und -problemen
- Neue PartnerIn behutsam bekannt machen
- Bei anhaltender Kontaktverweigerung des Kindes seinen Willen akzeptieren
- Dem Kind zur Aufarbeitung zur Verfügung stehen

Um diese Empfehlungen, in einer Situation erhöhter Vulnerabilität von Scheidungseltern und die damit einhergehende Einengung von Sichtweisen auf das eigene Überleben, während und nach der Scheidung, möglich werden zu lassen, empfiehlt es sich einen **neutralen Kindercoach** durch beide Eltern zu beauftragen.

Diese/r führt mit den Kinder allein ein Gespräch über deren Bedürfnisse und Gefühle, möglicherweise verschriftlicht er/sie diese, und lässt es von den Kindern unterschrieben, beiden Eltern zukommen.

Bei sehr kleinen Kindern können Zeichnungen angefertigt werden, die der/die Kindercoach den Eltern, mit seinem professionellem Wissen, interpretiert.

Den Kinder wird deutlich gemacht, dass ihre Wünsche bzw. ihre Stimmungslagen bezüglich Elternkontaktes von diesen gehört und ernstgenommen werden, aber keineswegs immer auch so erfüllt werden können. Die Entscheidungshoheit darüber bleibt in den Agenden der Elternverantwortung. Die Eltern werden in Gesprächen mit dem/r Kindercoach, auch auf Basis des übermittelten Kinderbriefes eruieren, was davon realistischweise, jetzt und in Zukunft, umgesetzt werden kann.

Der/ die neutrale Kindercoach steht mit seinem/ihrem ExpertenInnenwissen den Eltern für offene Fragen zur Verfügung und erarbeitet mit ihnen auch neue Kommunikationsformen, wie diese sich über Belange ihrer Kinder oder ihres Kindes austauschen werden:

- Ist es sinnvoll, sich in regelmässigen Abständen zu treffen, mit oder ohne Kinder, mit oder ohne Coach, um zu vermeiden, dass Kinder „Sprachrohr“ vermeintlicher Elternbefindlichkeiten werden?
- Ist dies nicht angebracht, da persönlicher Kontakt der neuen Lebensführung im Wege steht, werden e-mails ausgetauscht?
- Wie soll deren Inhalte aussehen um nicht „alte“ verletzende Kommunikationsformen zu prolongieren, macht es Sinn, wenn die Eltern miteinander telefonieren?
- Soll es auch einen Elternkontakt geben, wenn die Kinder von einem Haushalt in den anderen abgeholt werden?

- Für die Kinder, vor allem in der Anfangsphase einer Scheidung, sehr wichtig: welche Feste werden wie und wo und mit wem gefeiert?
- Wie werden die Grenzen über den Austausch des Kindesgedeihens und unangemessene Mitsprache bei der Lebensführung der/s geschiedenen PartnerIn gezogen?
- Wie kann vertrauensvoll sichergestellt werden, wenn Kinderbedürfnisse nach Elternkontakt spätestens ab der Pubertät nicht mehr so wichtig für sie sind, ihre Wochenenden und Ferien nicht immer mit dem jeweils anderen Elternteil verbringen möchten, dies als gelungener Entwicklungsschritt gesehen werden kann, und nicht als Ablehnung eines Elternteils interpretiert wird?
- Wie sieht die rechtlich verbindliche Obsorgeregelung aus?
- Welche der vereinbarten Umgangsregeln als Eltern werden darin festgehalten und den Kindern mitgeteilt und von den AnwältInnen in die Scheidungsvereinbarung aufgenommen?

Es empfiehlt sich ein einmaliges Gespräch mit maximal zwei Einheiten mit dem/n Kinder/n zu führen, wie schon beschrieben dieses, wenn angebracht, auch zu verschriftlichen und mit den Eltern in einer eigenen Sitzung zu besprechen.

Kinder möchten zwar gehört, aber nicht in den Scheidungsvorgang involviert werden, fühlen sich wohler und sicherer wenn ihre Eltern ihre Konflikte abseits von ihnen mit ExpertInnen lösen.

1-2 weitere Sitzungen sind für die Elternvereinbarung mit diesen im Laufe des CL-Verfahrens anzusetzen und diese Vereinbarung wird den AnwältInnen mitgeteilt, wenn sinnvoll in einer gemeinsamen Sitzung.

Wenn bei wesentlichen Punkten keine Einigung erzielt werden kann, hat sich die Einbeziehung der/s Erwachsenencoaches zur Sicherstellung, dass die spezifischen Bedürfnislagen der Betroffenen angemessen gehört, geachtet und über diese verhandelt werden, „zur Verflüssigmachung“ ins Stocken geratener Vereinbarungen, bewährt.

Von Sabine Sommerhuber