

# **Psychosoziale Interventionen zur Konfliktbewältigung in Familien und zur Begleitung bei Trennung/Scheidung: Strukturen, Nutzung, Herausforderungen**

## **Input zu Session1 der 66. ICCFR CONFERENCE 2020: Webinar Series “Unterstützung für Familien im Trennungsprozess: Zusammenarbeit statt Konfrontation – Internationale Erfahrungen“**

(Helping Families through Separation and Divorce: Collaboration, not Confrontation, in a Plural Society – International experiences)

04. November 2020

---

Ulrich Hoffmann, Ehe-, Familien- und Lebensberater und Präsident des Familienbundes der Katholiken, stellvertretender Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft der deutschen Familienorganisationen (AGF)

---

### **Kurze Vorstellung**

Mein Name ist Ulrich Hoffmann. Seit 1990 bin ich in der Begleitung und Beratung von Paaren und Familien tätig.

### **1. Die Situation**

Tausende Kinder und Jugendliche sind Jahr für Jahr von der Scheidung ihrer Eltern betroffen oder erleben die Trennung ihrer nicht miteinander verheirateten Eltern.

Viele der von der Scheidung oder Trennung ihrer Eltern betroffenen Kinder und Jugendlichen sind dauerhaft einem stark eskalierten elterlichen Konflikt ausgesetzt. Weder gerichtliche noch außergerichtliche Interventionen vermögen diesen Konflikt zu lösen oder zumindest in seinen Wirkungen zu mildern. Versuche der Klärung sorge- und umgangsrechtlicher Fragen scheitern regelmäßig in diesen Fällen »hochstrittiger« oder »hochkonflikthafter« Elternschaft. Es liegt auf der Hand, dass ein solch anhaltend hohes Konfliktniveau zwischen den Eltern mit erheblichen Risiken für die Entwicklung der betroffenen Kinder verbunden ist, wie einschlägige Forschungsstudien belegen. Und es verwundert auch nicht, dass diese Entwicklungsrisiken, die meist über Jahre hinweg bestehen, häufig in tatsächliche Gefährdungen und Schädigungen des Kindeswohls münden.

Wenn es darum geht, diese hochproblematischen intrafamilialen Folgen eskalierter Elternkonflikte zu minimieren, kommt es zunächst einmal darauf an, dass die an Kindschaftsverfahren auf Seiten der Familiengerichtsbarkeit und der Jugendhilfe beteiligten Akteure die Hochkonflikthaftigkeit der elterlichen Beziehung möglichst frühzeitig erkennen und Zugang zu diesen Familien finden, damit ihnen passgenaue, an ihrer spezifischen Situation ausgerichtete Hilfen zuteilwerden können. Wichtig ist dabei insbesondere auch, dass die unterschiedlichen beteiligten Institutionen und Berufsgruppen mit ihren jeweils eigenen professionellen Hintergründen in die Arbeit mit hochkonflikthafter Familien einbezogen werden und aufeinander abgestimmt zusammenwirken.

### **2. Familienkonflikte rund um Trennung und Scheidung**

Zwischen Paar- und Elternebene zu unterscheiden, ist ein Leitprinzip in der professionellen Arbeit mit Familien.

Für Eltern in Trennung und Scheidung und ganz besonders für hochkonflikthafte Eltern erweist sich jedoch genau dies als besonders schwierig.

Dies zeigt sich daran, dass die Mütter und Väter nicht in der Lage sind, die negativen Gefühle für den ehemaligen Partner zurückzustellen, um zugunsten der gemeinsamen Kinder zu kooperieren.

Vielmehr führt eine negative und emotional aufgeladene Wahrnehmung des Anderen als Person dazu, seine elterlichen Kompetenzen in Zweifel zu ziehen – was wiederum die Suche nach einvernehmlichen Regelungen erschwert. Auch kommt es dadurch häufig zur Instrumentalisierung des Kindes.

Die Forschungsergebnisse des Projekts »Kinderschutz bei hochstrittiger Elternschaft« haben sechs Eigenschafts- und Verhaltensmerkmale benannt, die als typisch für diese Gruppe von Trennungs- und Scheidungsfamilien gelten – in abgeschwächter Form gelten Sie auch für andere Eltern in Trennung und Scheidung:

- **Reduzierte Offenheit für neue Erfahrungen**  
Mütter und Väter zeigen nur ein schwaches Interesse an neuen Erfahrungen, Erlebnissen und Eindrücken. Traditionalismus, feste, unumstößliche Ansichten und eine Vermeidungshaltung gegenüber Neuerungen sind stark ausgeprägt.
- **Reduzierte Verträglichkeit**  
Das bedeutet, dass die Mütter und Väter eher zu Misstrauen und kühlen, kritischen Haltungen neigen. Kooperation, Vertrauen und Nachgiebigkeit sind kaum vorhanden.
- **Als gering erlebte Selbstwirksamkeit in der elterlichen Beziehung**  
Selbstwirksamkeit meint die persönliche Überzeugung, in eskalierenden Konflikten einen eigenen Handlungsspielraum zu bewahren. Je geringer ausgeprägt sie ist, desto mehr fühlen sich die Eltern der Konfliktdynamik sowie dem ehemaligen Partner ausgeliefert. In Familienkonstellationen mit hohem Konfliktniveau erleben Eltern sich selbst tendenziell als hilflos und ihre Handlungsmöglichkeiten als eingeschränkt.
- **Unflexible Denkstrukturen**  
Eltern sind fixiert auf die eigenen Ansichten und Feindbilder und deswegen nicht in der Lage, die Reaktionen ihrer - ehemaligen – Partner zu verstehen und/oder die Bedürfnisse ihrer Kinder wahrzunehmen.
- **Wahrnehmungsverzerrungen**  
Hochkonflikthafte Mütter und Väter erleben sich häufig als Opfer. Sie nehmen »die ganze Welt« als gegen sie selbst gerichtet wahr. Solche Eltern deuten das Verhalten des ehemaligen Partners/der ehemaligen Partnerin als permanenten Versuch, eigene Vorhaben zu sabotieren. Auffällig ist dabei ein stark ausgeprägtes »Schwarz-Weiß«-Wahrnehmungsmuster: Es besteht ein Selbstbild, der bessere, fähigere Elternteil zu sein, während der andere Elternteil nur als »böse« oder »unfähig« bewertet wird.
- **Eingeschränkte Emotionsregulation**  
Die Fähigkeit, trennungsbedingte Emotionen zu regulieren, ist eingeschränkt, auch gibt es einen Mangel an Bewältigungsstrategien im Umgang mit negativen Gefühlen.

### **3. Was erleben Kinder im Trennungs- und Scheidungsgeschehen**

Studien zeigen, dass Elternkonflikte unabhängig von der Familienstruktur zu den Faktoren mit der höchsten Vorhersagekraft für kindliche Fehlentwicklungen zählen. Eltern provozieren durch ein wenig kindfokussiertes Verhalten im (Nach-)Trennungsprozess nicht nur eine verzögerte Anpassung ihrer Kinder an die neue Familienwirklichkeit, sondern auch gravierende individuelle Entwicklungsstörungen bei ihren Kindern.

Kinder fühlen sich dem elterlichen Konfliktgeschehen hilflos ausgeliefert. Sie wissen nicht, was sie tun sollen und entwickeln Befürchtungen, dass alles noch schlimmer werden könnte.

Gravierend und zunehmend belastend wird es für die Kinder, wenn die Eltern ihre eigenen emotionalen Belastungen mit den Kindern teilen wollen und die Unterstützung der Kinder erwarten oder gar einfordern.

Kinder erleben ihre Eltern in Trennung und Scheidung häufig als inkonsistent in ihrem Erziehungsverhalten. Tendenzen zur Parentifizierung, also zur Rollenumkehr zwischen Eltern und Kind (z.B. wenn das Kind häufig als Gesprächspartner zu emotionalen Problemen eines Elternteils herangezogen wird), erleben wir in der Beratung in nicht unerheblichem Maße.

Da verwundert es nicht, dass sich die Kinder in der Familie als Kinder wenig wertgeschätzt fühlen und häufig zu Selbstwertproblemen sowie Trennungs- und Verlustangst neigen.

Im Ergebnis leiden die Kinder vermehrt unter aktuellem Stress, auf den sie in der Regel mit physischen Stresssymptomen reagieren. Denn sie können diesen Stress mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln nicht selbst reduzieren.

Hinzu kommt: Kinder aus konfliktbeladenen Familiensystemen konzentrieren sich vornehmlich auf die emotionalen Befindlichkeiten und Bedürfnisse ihrer Eltern.

Eine derartige Fokussierung auf die (irritierende) elterliche Emotionalität führt dazu, dass sie das eigene Befinden und die eigene Bedürfnislage aus den Augen verlieren. Sie werden unsicher gegenüber anderen und ebenso unsicher gegenüber den eigenen Gefühlen.

Manche Kinder können durch die anhaltende Uneinigkeit ihrer Eltern eine bedenkliche Rolle im Konflikt erlangen. Sie erhalten Macht zur Manipulation durch mangelnde Grenzsetzung der auf den Konflikt fokussierten Eltern und beginnen durch Parteiübernahme (Allianzen) im Konflikt zu agieren.

#### **4. Hilfreiche Interventionen**

Wirksame Interventionen bei Trennung und Scheidung und ganz besonders bei Hochkonflikttrennungen müssen sowohl die Interessen der Eltern als auch die der Kinder berücksichtigen: weder die alleinige Konzentration auf die Eltern, noch auf die Kinder erscheint ausreichend.

Familiensitzungen erleben Kinder eher als negativ. Im Rahmen gemeinsamer Sitzungen mit beiden Eltern in der Beratungsstelle werden die Kinder wiederholt Zeugen des destruktiven Konfliktverhaltens ihrer Eltern. Das ist besonders verhängnisvoll, wenn es den BeraterInnen nicht gelingt, die Eskalation zu stoppen und die Eltern zu einem gemäßigeren Umgang miteinander vor den Kindern zu bewegen. Kinder profitieren eher von auf sie persönlich ausgerichteten Angeboten.

Kinder haben oft konkrete und umsetzbare Ideen, die die Eltern aufgrund ihrer Zerstrittenheit nicht sehen (können).

Kinder ernst nehmen und ihnen eine Stimme verleihen, wirken gegen die von den Kindern oft erlebte Hilflosigkeit.

Kindliche Lösungsversuche sollten als ein im Sinne der Bindungstheorie »internes Arbeitsmodell« verstanden werden. Das heißt, Kinder sollen bei der Modellierung ihrer Lösungen zur Bewältigung ihrer Erfahrungen unterstützt werden, insbesondere durch Beratungsangebote, die ihnen helfen, die unübersichtliche Situation einer hochkonflikthaften Trennung zu strukturieren und die eigene Verunsicherung zu begrenzen.

Kinder können destruktive Elternkonflikte psychisch weitgehend unbelastet überstehen, wenn sie persönliche Stärken und Widerstandsfähigkeiten gut entwickeln konnten und in einem stabilen sozialen Umfeld leben.

Beratung kann Kindern dabei helfen, eine innere Vorstellung zu entwickeln, wie sie mit ihrem Verhalten etwas bewirken können; selbst in einer Umgebung, wo scheinbar wenig zu bewirken ist.

Darüber hinaus müssen das Wahrnehmen, Verstehen und der Umgang mit den eigenen Gefühlen (Emotionsregulation) unterstützt werden, denn dazu sind durch Trennung und Scheidung hoch belastete Eltern kaum in der Lage.

Nun einige Orientierungshilfen für psychosoziale Interventionen zur Konfliktbewältigung in Familien und zur Begleitung bei Trennung/Scheidung:

- Der Terminierung von Beratungen mit hochkonflikthaften Eltern muss eine hohe Bedeutung eingeräumt werden. Der Beginn der Beratung sollte möglichst rasch erfolgen, damit die Konflikte nicht weiter eskalieren und drängende Fragen möglichst einer ersten Klärung zugeführt werden.
- Eine Co-Beratung, am besten im gemischtgeschlechtlichen Team, erscheint sinnvoll oder gar notwendig. Einerseits, um auf die unterschiedlichen Persönlichkeiten und Belastungen der Eltern angemessen einzugehen; andererseits, um die erheblichen Belastungen für die BeraterInnen durch die kollegiale Unterstützung zu reduzieren.
- Eine eindeutige Klärung der möglichen Ziele der Beratung und auch der Umgangsformen miteinander in der Beratung ist notwendig. Es muss zum einen ein ausdrücklicher Beratungsauftrag erarbeitet werden, der von den Eltern auch unterstützt wird. Hierbei wird es stark auf die richtige Formulierung durch die BeraterInnen ankommen. Zum anderen müssen gleich zu Beginn Verhaltensregeln für einen nicht-destruktiven Umgang mit Konflikten und Verärgerungen in der Beratung festgelegt werden. Auch die Konsequenzen einer Verletzung dieser Regeln müssen für beide Eltern zu Beginn der Beratung klar sein. Solche Verletzungen können zu Ermahnungen, kurzzeitigen Unterbrechungen der aktuellen Sitzung bis hin zur Aussetzung oder zum Abbruch der gemeinsamen Gespräche führen. Wichtig ist, dass für BeraterInnen und Eltern diese Reaktionen im Vorhinein klar abschätzbar sind.
- Für BeraterInnen ist es unerlässlich, sich Entlastungen von den Hochkonfliktberatungen zu suchen. Das geschieht etwa, indem sie solche Beratungen nicht zeitlich verdichtet, sondern möglichst nur eine am Tag durchführen. Bedeutsam ist, dass BeraterInnen ihre Grenzen kennen und aktiv für Entlastung sorgen. Nur so kann der hohe psychische Einsatz, den solche Beratungen erfordern, auch gewährleistet werden.

Die Erwartungen von hochkonflikthaften Eltern an die Beratung sind oft niedrig: Sie schätzen ihre Problematik als zu spezifisch und außergewöhnlich ein, als dass Beratung helfen könnte.

Eltern mit hohem Konfliktniveau haben meist mehr Erfahrung mit unterschiedlichen Formen von beraterischen oder juristischen Interventionen. Je mehr dieser Maßnahmen parallel laufen, desto unzufriedener zeigten sich die Eltern mit ihnen.

Für den Erfolg Psychosozialer Interventionen zur Konfliktbewältigung in Familien und zur Begleitung bei Trennung/Scheidung sind aus Sicht der Familien folgende Faktoren bedeutsam:

- Schon zwischenzeitliche Entlastungen im Konflikt ohne dauerhafte Konfliktlösung werden als hilfreich erlebt.
- Die persönliche Beziehung zu den BeraterInnen ist ein entscheidendes Kriterium der Beratungsbewertung: Diese sollten auch für die eigene Position Verständnis zeigen. In der Summe heißt das, die BeraterInnen sollten mindestens als neutral, im besten Fall als allparteilich wahrgenommen werden.

- Wichtiges »Erfolgserebnis« in Beratungen ist, wenn Familienmitglieder wieder das Gefühl eines gegenseitigen Verständnisses erwerben, wenn sie also das Empfinden bekommen, die/der andere kann sie besser verstehen, und sie selbst können den anderen besser verstehen.
- Grundsätzlich erhöhen schnelle, selbst gefundene Regelungen für offene Fragen die Zufriedenheit. Lösungen sollten also nicht direktiv vorgegeben werden. Allerdings gilt das nicht für alle: Manche Eltern wollen eine gerichtliche Regelung und brechen ggf. auch Beratungen ab, um zu einer richterlichen Entscheidung zu kommen.
- Wichtig für die Klienten ist ihre Autonomie und die Verlässlichkeit von Abmachungen.

Dabei erscheint vor allem von Bedeutung, den Eltern und auch den Kindern Wertschätzung für ihre Bemühungen und Empathie gegenüber ihrem enormen Druck zu zeigen.

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Ulrich Hoffmann  
November 2020