

Herausforderung Trennung: Beratung statt Rosenkrieg

Trennt sich ein Paar, so gibt es viel zu regeln und zu organisieren.

Ein Netzwerk-Beitrag
von Sabina Müller,
Sozialarbeiterin*



Fragen wie «Welche Schritte müssen unternommen werden? Welches sind die Folgen dieser Trennung? Wer bleibt in der Wohnung oder im Haus? Wer muss wie viel Unterhalt bezahlen?» bedürfen einer Klärung. Meist sind auch weitere Personen aus dem nahen Umfeld (Freunde, Grosseltern, Onkel, Tanten und andere) in irgendeiner Art und Weise in die Trennung involviert. Eine Unterstützung durch das Umfeld in dieser schwierigen Situation kann sehr hilfreich sein. Es kann vorkommen, dass gut gemeinte und unterschiedliche Ratschläge, die oft von eigenen Erfahrungen geprägt sind, auf das Paar zukommen und zu Verwirrungen bzw. Irritationen führen. Jede Trennung ist eine individuelle Situation und erfor-

dert einen individuellen und persönlichen Umgang.

In der Beratung werden Sachfragen (Unterhaltsberechnung, finanzielle Fragestellungen, Sozialversicherungen etc.) durch Informationsvermittlung geklärt. Die Klärung der Sachfragen ist häufig konfliktreich. Es ist wichtig, zu erkennen, dass der offensichtliche Sachkonflikt von Gefühlen, Bedürfnissen und Verletzungen beeinflusst wird. In dieser von Unsicherheit, Trauer, Wut und Überforderung geprägten Zeit ist es schwierig, die eigenen Anliegen und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu formulieren.

Die unterschiedlichen Bedürfnisse und Sichtweisen, Missverständnisse, Kommunikationsprobleme, Gefühle, Werte und Haltungen müssen angesprochen werden. Diese sich verbergenden Themen zu erkennen und zu formulieren, sind grundlegend, um zu einer für beide Parteien akzeptierten Lösung (Trennungsfolgen) zu kommen. In einer Beratung werden sowohl die sichtbaren (Sachfragen) wie auch die weniger sichtbaren Themen (Gefühle, Bedürfnisse etc.) aufgegriffen.

Eigene Anliegen kommunizieren

Die eigenen Anliegen und Bedürfnisse zu erkennen und zu formulieren, ist ein Teil, der zu einer einvernehmlichen Lösung beitragen kann. Einver-

nehmliche Lösungen zu finden, bedingt gegenseitige Akzeptanz der Parteien. Das bedeutet, die unterschiedlichen Wahrnehmungen und Sichtweisen zu akzeptieren. Ist dies der Fall, können beide Parteien davon profitieren. Es entsteht das Gefühl, in seiner Autonomie und subjektiven Wahrnehmung respektiert und ernstgenommen zu werden.

Dazu ein Modell: Ein Paar streitet sich um einen Kürbis. Es gibt die offensichtliche Möglichkeit, den Kürbis zu halbieren und jeder erhält so die Hälfte des Kürbisses. Wenn beide Parteien wissen, warum sie einen Anspruch auf den Kürbis erheben und es ihnen gelingt, diesen Anspruch verständlich zu formulieren, so entsteht eine gute Verhandlungsgrundlage. So kann es sein, dass die eine Partei aus dem Kürbis eine Suppe machen will und die andere Partei aus der Schale ein Windlicht schnitzen möchte. Können sie sich nun darauf einigen, dass die eine Partei das ganze Kürbisfleisch erhält und die andere Partei die ganze Schale des Kürbisses, so ist dies für beide Seiten ein Gewinn.

Kinder nicht vergessen

Sind Kinder involviert, ist es eine grosse Herausforderung, sie im ganzen Geschehen nicht zu vergessen. In einer Beratung werden die Bedürfnisse der Kinder ins Zentrum gestellt. Oft gera-

ten sie aus dem Blickfeld, weil der Paarkonflikt im Fokus der Eltern steht. Die Kinder haben vor allem in der Trennungsphase der Eltern ein erhöhtes Bedürfnis nach Trost und Sicherheit. Es ist daher wichtig, dass sie von ihren Eltern gut begleitet werden. Das bedeutet, mit den Kindern gemeinsam die neue Situation zu besprechen, ihnen zuzuhören, sie ernst zu nehmen und ihnen die Sicherheit zu geben, dass sie keinen Elternteil verlieren.

Fazit

In einer Trennungs- oder Scheidungsberatung geht es darum, zusammen mit einer Fachperson einvernehmliche und nachhaltige Lösungen zu suchen und zu finden. Die Parteien werden darin unterstützt, eine Trennungs- oder Scheidungskonvention zu erstellen. Eine Beratungsperson kann helfen, die verschiedenen, auch schmerzlichen, Themen anzusprechen und im Blickfeld zu behalten. Ein Rosenkrieg soll verhindert und die Basis, um einander auch in Zukunft auf gute Art und Weise begegnen zu können, gelegt werden.

*Sabina Müller ist Sozialberaterin und stv. Stellenleiterin bei den Sozialen Diensten Sarganserland.

www.sd-sargans.ch