Leben lernen 272

Gruppenarbeit mit Getrennten und Geschiedenen

Ein Handbuch

Bearbeitet von
Gisela Hötker-Ponath

1. Auflage 2014. Taschenbuch. 224 S. Paperback
ISBN 978 3 608 89147 8
Format (B x L): 13,6 x 21 cm
Gewicht: 322 g

Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Leben
LERNEN
Klett-Cotta

Wer heute nach einer schmerzhaften Trennung oder Scheidung Hilfe sucht, findet ein großes Angebot an Therapie- und Selbsthilfegruppen. Doch für die Leitung dieser Gruppen fehlte bisher ein durchdachtes psychologisches Programm, das Betroffene darin unterstützt, sich aus der zerbrochenen Beziehung seelisch zu lösen und die Kraft zu finden, sich neu zu orientieren. Die hier vorgestellten Techniken, Methoden und Übungen, die auch in der Einzeltherapie durchführbar sind, bieten ein flexibel einsetzbares, in der Praxis erprobtes Manual mit den Bausteinen:

- Emotionale Verarbeitung von Enttäuschung und Schmerz
- Stärkung des Selbstwertgefühls und der eigenen Identität
- Verstehen des Scheiterns und Öffnung für eine neue Lebensgestaltung
- Bewältigung des getrennten Alltags.

Gisela Hötker-Ponath, Diplom-Sozialpädagogin, ist Paar- und Familientherapeutin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin und Supervisorin; weitere Ausbildungen in Körperpsychotherapie und Imaginationsbegleitung; sie ist in eigener Praxis in Eichenau bei München tätig; langjährige Erfahrung in einer psychologischen Beratungsstelle.

Alle Bücher aus der Reihe ›Leben Lernen‹ finden Sie unter:
www.klett-cotta.de/lebenlernen

Gisela Hötker-Ponath

Gruppenarbeit mit Getrennten und Geschiedenen

Ein Handbuch

Klett-Cotta

Leben Lernen 272

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C013736
FSC
www.fsc.org

Klett-Cotta
www.klett-cotta.de
© 2014 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany
Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart
Titelbild: Moïse Kisling: »Kiki vom Montparnasse, mit rotem Pullover und blauem Schal«, © VG Bild-Kunst, Bonn 2014
Gesetzt aus der Minion von Kösel Media GmbH, Krugzell
Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell
ISBN 978-3-608-89147-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für meine Kinder

Heike Reber
und
Christian Ponath

Inhalt

Vorwort 9
Hinweis zum Download der Arbeitsmaterialien 15

1 Einführung 17

1.1 Trennung und Scheidung als gesellschaftliche Realität 17
1.2 Was führt Paare in die Trennung? 21
1.3 Bewältigungsanforderungen in der Trennung 27
1.4 Welche Hilfe bietet die Gruppe? 32

2 Allgemeines zum Gruppenverfahren 34

2.1 Gruppenverfahren gestern und heute 35
2.2 Die Gruppe als Lernort und therapeutisches Instrument 40
2.3 Ausgewählte Merkmale der Gruppe 43
2.3.1 Normen 43
2.3.2 Rollen 45
2.3.3 Kohäsion 46
2.3.4 Stadien der Gruppenentwicklung 47
2.3.5 Gruppenleitung 57

3 Prinzipien der Gruppenarbeit mit Getrennten und Geschiedenen 59

3.1 Ziele und Inhalte 59
3.2 Therapeutische Wirkfaktoren und Arbeitsweisen 60
3.2.1 Empowerment 60
3.2.2 Lösungsorientierung 61
3.2.3 Ressourcenorientierung 62
3.2.4 Prozessorientierung 65
3.2.5 Zeitliche Orientierung 66
3.2.6 Strukturelle Orientierung 68
3.3 Persönliche und fachliche Voraussetzungen 69
3.4 Anregungen zur Selbstreflexion 71

4 Planung und Vorbereitungphase der Gruppe 74

4.1 Eingangsgespräche 74
4.2 Zusammensetzung der Gruppe 76
4.3 Gruppengröße, Zeit und Raum 78

5 Interventionen und Übungen 79

5.1 Modul 1 Anfangs- und Orientierungsphase 81

5.1.1 Baustein Kennenlernen 81
5.1.2 Baustein Eigene Ziele und Gruppenregeln 86
5.1.3 Baustein Persönliche Trennungsgeschichte 89
5.1.4 Baustein Trennungsursachen und Folgeprobleme 95
5.1.5 Baustein Faire Trennung 99
5.1.6 Baustein Ressourcen – Stärkung für den Trennungsweg 107

5.2 Modul 2 Mitten im Geschehen 116

5.2.1 Baustein Standortsuche 117
5.2.2 Baustein Emotionale Befindlichkeiten 125
5.2.3 Baustein Verletztheit und Schmerz 128
5.2.4 Baustein Trauer und Wut 135
5.2.5 Baustein Schuld und Schuldgefühle 146
5.2.6 Baustein Alleinsein und Einsamkeit 153
5.2.7 Baustein Selbstwert und Selbstfürsorge 159
5.2.8 Baustein Blickpunkt Kinder 167
5.2.9 Baustein Alltagsbelastungen 171
5.2.10 Baustein Biografische Spurensuche 177
5.2.11 Baustein Lösung und Abschied 180

5.3 Modul 3 Abschieds- und Abschlussphase 195

5.3.1 Baustein Neuorientierung 195
5.3.2 Baustein Beziehungsweisen 202
5.3.3 Baustein Offene Themen und persönliche Bilanzierung 209
5.3.4 Baustein Gruppenabschluss 214

6 Nachwort 218

Dank 219
Literatur 220

Vorwort

Dieses Handbuch schließt den Kreis meiner Veröffentlichungen zum Thema Trennung und Scheidung.

Nachdem bisher die getrennten Paare und deren Kinder im Fokus meiner Betrachtungen standen, gilt jetzt mein Blick den therapeutischen Möglichkeiten in der Gruppenarbeit/Therapie mit getrennten und geschiedenen Frauen und Männern. Bereits Anfang der Achtzigerjahre veröffentlichte H. H. Siewert ein Gruppentrainingsprogramm für Geschiedene und Getrenntlebende. Obwohl die Scheidungsrate seitdem gestiegen ist und es viele therapeutische Gruppen und Selbsthilfegruppen für Geschiedene gibt, fehlt bis heute ein praxisorientiertes Manual für die Gruppenarbeit/Therapie mit Trennungsbetroffenen.

Das hier dargestellte Programm unterscheidet sich von den viel beschriebenen Gruppenprogrammen für Trennungskinder und deren Eltern. Bei diesen Konzepten geht es darum, die Kinder zu stärken und die Eltern in der gemeinsamen Erziehungsverantwortung zu unterstützen. Ein weiteres Ziel ist, die Eltern für das Trennungserleben der Kinder zu sensibilisieren. Die Elterngruppen dienen nicht der persönlichen Aufarbeitung der Trennungserfahrungen. Die Kooperation getrennter Eltern hängt jedoch wesentlich davon ab, inwieweit es beiden Partnern im Laufe der Trennung gelingt, sich voneinander zu lösen und die Kränkung aufzugeben. Emotional gelöste Paare sind kompetente getrennte Eltern. Sie haben den Blick frei für die Bedürfnisse ihrer Kinder.

Gerade hier, bei der emotionalen Ablösung des getrennten Paares, liegt der Schwerpunkt in diesem Handbuch: getrennte Männer und Frauen lernen mithilfe der Gruppe (nicht mehr als Paar) und der unterstützenden Gespräche und Übungen,

- sich aus der ehemaligen Beziehung emotional zu lösen,
- entstandene Verletzungen zu bearbeiten,
- sich in der Gruppe gegenseitig zu stärken
- und neue Perspektiven für ihr Leben zu entwickeln.

»Nicht der bloße Vorgang des Sich-Aussprechens ist wichtig, nicht nur die Entdeckung, dass die Probleme anderer unseren eigenen ähnlich sind, nicht die darauffolgende Widerlegung unserer Überzeugung, wir seien einzigartig in unserem Elend, ist wichtig; das affektive Teilen der eigenen inneren Welt mit anderen und das anschließende Angenommenwerden scheinen das Allerwichtigste zu sein.« (Yalom 2004, S. 44) Zu erfahren, dass Leid in der Trennung kein isoliertes Geschehen ist und sich selbst als hilfreich für andere zu erleben, fördert die Hoffnung, dass Veränderung möglich ist. Wer in einer Gruppe beginnt, sich zu öffnen, wird von den anderen positiv wahrgenommen und erhält mehr Feedback. Das wiederum wirkt sich fördernd auf die Veränderung von Einstellungen und Verhalten aus. Damit dient das Gruppenprogramm nicht nur der Verarbeitung der Trennungskrise, sondern weist auch präventive Merkmale auf:

- Trauerarbeit vermindert das Depressionsrisiko,
- Zugehörigkeit und Halt in der Gruppe beugen Vereinsamung vor,
- depressive Entwicklungen und Suchtmittelmissbrauch reduzieren sich,
- vorschnelle neue Beziehungen, die oft Notlösungen sind, treten durch das Beziehungsnetz weniger auf.

Außerdem fördert das ressourcenorientierte Gruppenkonzept zentrale Resilienzfaktoren wie Hoffnung und Optimismus, Akzeptanz der neuen Lebenssituation und Verantwortung für die anstehenden Veränderungen. Damit kann die Opferposition aufgegeben werden und mithilfe von Netzwerken die Zukunftsplanung beginnen. Ein wesentlicher Vorteil der Arbeit in der Gruppe gegenüber der Einzeltherapie liegt in der gegenseitigen sozialen Unterstützung und in der Ausweitung sozialer Netzwerke. Die Aussage von Bodenmann hat mich zusätzlich zu der Veröffentlichung des Handbuches bestärkt: »Dagegen stellt man im Anwendungsbereich erstaunlicherweise eine große Lücke bei sekundären Präventionsangeboten für Geschiedene fest. Während es Präventionsprogramme für Kinder, die von der Scheidung ihrer Eltern betroffen sind, gibt (vgl. Fthenakis et al. 1995), fehlen bisher weitgehend wissenschaftlich fundierte Programme für Geschiedene. Bedenkt man die hohen Scheidungsraten in den westlichen Industrieländern und die Tatsache, dass Folgeehen in der Regel eine noch höhere Scheidungs-

wahrscheinlichkeit aufweisen, wird deutlich, wie wichtig solche Initiativen sein könnten.« (Bodenmann 2006, S. 163)

Aussagen von TeilnehmerInnen in Trennungsgruppen bestätigen den Sinn dieser Arbeit:

»Die Gruppe hat mir gerade am Anfang meiner Trennung Halt und Struktur gegeben, so musste ich nicht ständig zu meinen Eltern oder Freunden laufen …«

»Für mich sind diejenigen, die auch gerade in einer Trennung stecken, die eigentlichen Experten in der Gruppe, und es war so wohltuend, den Schutz der Gruppe unter Ihrer Leitung zu erleben …«

»Am Anfang dachte ich, es wird alles nur schlimmer, wenn Menschen mit ganz ähnlichen Problemen aufeinandertreffen, doch dann war es heilsam, und ich habe neue Freunde gefunden. Wir treffen uns noch immer …«

»In der Gruppe fühlte ich mich als Getrennte akzeptiert und musste meine Trennung nicht ständig begründen oder verteidigen …«

Die Gruppen zur psychosozialen Bewältigung von Trennung und Scheidung sind eine wichtige Ergänzung zur Beratung/Therapie von Trennungsbetroffenen im Einzel- und Familiensetting. Die Gruppen werden vorwiegend von den verlassenen Partnern aufgesucht, aber auch von denjenigen, die die Initiative zur Trennung ergriffen haben. Gerade in der Mischung der »Trennungsaktiven« und »Trennungspassiven« sowie in der Heterogenität der Geschlechter liegt der besondere Lerneffekt dieser therapeutischen Arbeit in der Gruppe.

Der Beginn meiner Arbeit mit Gruppen lag in den späten Siebzigerjahren und war geprägt durch ein Klima des Aufbruchs für Gruppenverfahren von Selbsthilfegruppen, über soziale Gruppenarbeit, Elterntrainings, Paargruppen, Selbsterfahrungsgruppen, politischen Initiativgruppen wie z. B. Kinderläden, Stadtteilarbeit (Richter), Psychodramagruppen (Moreno), Balint-Gruppen bis hin zu therapeutischen Gruppen aller Schulrichtungen in Kliniken, in der Sozialpsychiatrie und ambulanten Praxen. Auch Encounterguppen (Rogers), TZI-Gruppen (Ruth Cohn) und gruppendynamische Wochenendseminare waren sehr beliebt. So gehören gruppendynamische Trainings, Selbsterfahrungsgruppen, analytische Paargruppen, TZI-Gruppen und Eltern- und Frauengruppen zu meinem persönlichen Erfahrungshin-

tergrund und haben meine Ausbildung für die Arbeit mit Gruppen während des Studiums geprägt. Meine langjährige Arbeit mit Gruppen, speziell mit getrennten Menschen, hat mir einen reichhaltigen Erfahrungsschatz hinterlassen und tief greifende Lernerfahrungen ermöglicht. Dieses spornt mich immer wieder an, Neues zu entwickeln und Altbewährtes zu erhalten.

Die hier vorgestellten Techniken, Methoden und Anregungen sind gesammelte Erfahrungen in der eigenen Praxis, in Weiterbildungen, Supervisionen, Fortbildungen und kollegialen Gruppen. Vieles wurde mündlich weitergegeben und kreativ verändert, sodass mögliche »Urväter und Mütter« für mich nicht immer belegbar sind, auch wenn einige Leser Quellen kennen könnten, die für mich verborgen sind. Dafür möchte ich um Verständnis bitten – ganz im Sinne von J. Zink: »Doch manchmal frage ich mich: was ist eigentlich wirklich von mir selbst? Die Gedanken, die ich mir mache, bauen auf den Gedanken Anderer auf. Ich kombiniere andere Meinungen zu eigenen Überzeugungen, bastle mir aus dem Wissen Anderer, das eigene. Es ist gar nicht so leicht, sich wirklich ganz Neues einfallen zu lassen.« (Zink 2012)

Vom therapeutischen Ausbildungs- und Erfahrungshintergrund her fühle ich mich einem integrativen Ansatz verbunden. Damit meine ich schulenübergreifendes (tiefenpsychologisches, systemisches und familientherapeutisches) Wissen und therapeutisches ›Handwerkszeug‹. Mein gruppentherapeutischer Ansatz korrespondiert mit dem Gruppenverfahren von Ruth Cohn und Yalom sowie dem Psychodrama. Der Einsatz imaginativer, körperbezogener und kreativer Techniken bereichert meine Arbeit.

Das dargestellte Gruppenkonzept ist aus der Praxis für die Praxis entstanden und in einer verständlichen Sprache verfasst. Es wurde von mir in Nachfolge von I. Weiß und V. Eckert (1985) im Münchner Bildungswerk, in der Kath. Ehe- und Lebensberatung München, im Auftrag der Kath. Alleinerziehenden Mütter und Väter/München sowie in privater Praxis durchgeführt und ständig erweitert. Das Konzept hat sich als wirksam und hilfreich für getrennte Männer und Frauen erwiesen. Dieses ist bisher nicht durch eine Studie belegt, sondern spiegelt sich in den ermutigenden eigenen Erfahrungen, in den durchweg positiven Bewertungen der GruppenteilnehmerInnen und in der Kontinuität des Gruppenangebotes. Eine wissenschaftliche Studie über die Wirkmechanismen der Gruppentherapie mit Getrennten und Geschie-

denen ist mir im deutschen Sprachraum nicht bekannt. Das vorliegende Konzept ist nicht als strenges Programm mit festgelegter zeitlicher Reihenfolge zu verstehen, sondern als Leitfaden für eine achtsame und lebendige Gruppenarbeit/Therapie mit Menschen in Trennungs- und Scheidungskrisen. Die Abgrenzung zwischen therapeutischer und nicht als Therapie definierte Gruppenarbeit ist fließend und hängt von der fachlichen Voraussetzung und dem Ziel der Gruppe ab. Somit bleibt Raum für unterschiedliche Verfahrensweisen und Techniken.

Psychologische oder sozialpädagogische Fachkräfte, die bereits mit Gruppen arbeiten, wissen, wie schwierig es sein kann, nicht nur den Prozess der Gruppe, sondern auch den Einzelnen und das Thema, das die Gruppe zusammenführt, ausreichend im Blick zu behalten. So bietet dieses Handbuch nicht nur eine Vielfalt von Übungen und Techniken, sondern auch Hinweise und Überlegungen zum Gruppenprozess und zum achtsamen Umgang mit den Gruppenteilnehmern. Wie in jeder persönlichen Krise ist die emotionale Belastung bei einer Trennung oder Scheidung für die Betroffenen sehr hoch. Das kann eine Chance für tief greifende persönliche Veränderungsprozesse sein, kann aber auch zu einer psychischen Destabilisierung führen. Deswegen braucht die Gruppenleiterin ein hohes Maß an Sensibilität und Verantwortlichkeit im Umgang mit ebendiesen Menschen und in der Auswahl der angebotenen Übungen. Es ist mir ein besonderes Anliegen, dieser Verantwortung auch in diesem Handbuch gerecht zu werden.

Zudem erhoffe ich mir, Kollegen und Kolleginnen unterschiedlicher therapeutischer Schulen anzuregen, die eigenen Techniken und Methoden zu erweitern oder kreativ zu verändern. Da die wenigsten Kolleginnen nur im Gruppen-, sondern zusätzlich im Einzelsetting arbeiten, kann das Handbuch ein doppelter Gewinn sein, denn viele Übungen sind auch für die Einzelarbeit verwendbar. Nicht alle Anbieter von Trennungsgruppen haben einen therapeutischen Fokus. So ist es mir wichtig, viele Anregungen und Techniken auch für die Arbeit mit Trennungsgruppen im Bildungs- und Selbsthilfebereich anzubieten.

Überblick zum Buch und zur Handhabung

Nach dem Überblick zum Buch und dessen Handhabung folgt ein kurzer Exkurs zum Geschehen rund um Trennung und Scheidung. Als GruppenleiterIn oder TherapeutIn ist es unabdingbar, sich auf die

innere und äußere Lebenswelt der getrennten oder geschiedenen GruppenteilnehmerInnen einzustellen und sich zu informieren (siehe Einführung). Zudem ist eine Selbstreflexion, welche Bedeutung Trennungserfahrungen im eigenen Leben haben, von hohem Wert (siehe 3.4). Es folgt eine allgemeine Abhandlung zum Gruppenverfahren und zur speziellen Anwendung für Trennungs- und Scheidungsgruppen. Der praxisbezogene Hauptteil umfasst drei Module. Jedes Modul beginnt mit einer kurzen Einführung und gliedert sich in Bausteine zu den relevanten Themen. Es werden mehrere Übungen oder Anregungen zu jeweils einem Thema angeboten, um passgenaue Methoden und Techniken auswählen zu können; passgenau im Sinne des therapeutischen Ansatzes der Gruppenleiterin, der Bedürfnisse der Teilnehmer und der gruppendynamischen Entwicklung. Viele Übungen können innerhalb der Gruppenphasen flexibel eingesetzt oder modifiziert werden. Jede Methode oder Übung enthält eine Anleitung und zusätzliche Anwendungshinweise oder Übungsblätter (auch als Download im Anhang des Buches). Dieses Buch ist kein »Kochbuch« und fordert den Praktiker heraus, wohl überlegt auszuwählen und die Auswahl der Übungen an den eigenen Kompetenzen, an den Zielen und dem Entwicklungsstand der Gruppe und den Bedürfnissen der Teilnehmer zu orientieren.

Um den Überblick zu erleichtern, werden folgende Icons verwendet:

Icons

Tr-Gruppe:	Trennungsgruppe
GL:	GruppenleiterIn (kann TherapeutIn, ErwachsenbildnerIn oder LeiterIn einer Selbsthilfegruppe sein)
TL:	TeilnehmerIn
GL/Infos:	Fragebogen, Visualisierung, Warming-up, Information
TL/Handouts:	Arbeitsblatt, Empfehlung/Hausaufgabe, Fragebogen, Information
IT:	Intensivtechniken für therapeutische Gruppen
ET:	Techniken für die Einzelberatung/Therapie

Hinweise:

Mein Erfahrungsbereich liegt schwerpunktmäßig in der Arbeit mit heterosexuellen Menschen. Ich meine jedoch, dass dieses Handbuch (mit einigen Ausnahmen) gut auf die Arbeit mit Menschen homosexueller und lesbischer Orientierung übertragbar ist. Im Text werden die Geschlechterbezeichnungen alternierend gebraucht.

Hinweis zum Download der Arbeitsmaterialien:

Alle mit dem Symbol gekennzeichneten Arbeitsmaterialien sind als kostenloses Download-Material erhältlich. Sie können sie herunterladen, indem Sie das Buch auf der Website des Verlages (www.klett-cotta.de) suchen und dort dem Link zum Download-Material folgen. Geben Sie dort den Code ein: GT54P4A3

1 Einführung

1.1 Trennung und Scheidung als gesellschaftliche Realität

»*Wir wollen niemalsauseinander gehen …*«, so begann ein beliebter Schlager in den 1960er-Jahren von Heidi Brühl. Auch heute noch schwören sich Paare die »ewige Liebe«. Menschen sind soziale Wesen und suchen die Zweierbeziehung in dem Wunsch, ihr Bedürfnis nach Geborgenheit, Intimität, Liebe und gegenseitiger Unterstützung abzudecken (Bodenmann 2003) – auch nach einer Trennung oder Scheidung. In der Trennung verbirgt sich, meistens mehr oder weniger bewusst, die Sehnsucht nach einer neuen Beziehung. Fragt man Menschen, was Glück für sie bedeutet, hat Partnerschaft einen hohen Wert (Raffelhüschen, B. & Schöppner, K-P. 2012). Im Privaten wie im Erwerbsleben strebt die heutige Generation nach wie vor nach Sicherheit und Beständigkeit. Männer wie Frauen wollen ein Miteinander von Beruf und Familie (Almendinger 2013). So werden heute Ehe und Familie zwar als emotionaler Schutzraum wertgeschätzt, aber gleichzeitig nicht als zwingende Lebensform betrachtet. Mit dem Statusverlust der traditionellen Kernfamilie und der Konkurrenz durch andere alternative Beziehungsformen werden Beziehungen heute schneller beendet als früher.

Paare heiraten in der Hoffnung, ein Leben lang zusammenzubleiben. Auch Männer und Frauen in Lebenspartnerschaften wollen eine Beziehung auf Dauer. Sie ahnen zugleich, dass es auch schiefgehen könnte. Ganz im Sinne einer kurzen Passage aus dem Buch ›Alles über Sally‹ von Arno Geiger: »*Am Anfang kann man doch noch gar nichts sagen, man geht irgendwie ins Ungewisse. Hast du ein gutes Gefühl?«, fragte er. »Jedenfalls glaube ich nicht, dass es den Wert unserer Liebe im Nachhinein schmälern würde, wenn sie irgendwann wieder aufhört.*« Verliebte Paare tragen vorbewusst die Trennung als eine reale Möglichkeit in sich. Die Wahrnehmung steigender Scheidungen im persönlichen Umfeld und in den Medien führt zu einer gewissen Skepsis, was die

Stabilität der eigenen Ehe betrifft, auch wenn die Scheidungszahlen im Jahr 2012 leicht rückläufig sind. Möglicherweise gibt es auch einen Zusammenhang mit der wirtschaftlichen Lage in der BRD. Die amerikanische Wirtschaftswissenschaftlerin J. Schaller hat in den USA festgestellt, dass die Scheidungsrate zurückgeht, wenn die Konjunktur sich abschwächt, da die finanzielle Unsicherheit steigt. Erholt sich die Wirtschaft, kann man es sich leisten, den Partner zu verlassen, und die Steigungszahlen kehren auf das vorherige hohe Niveau zurück. Eine steigende Zahl an Scheidungen zeigt an, dass die Wirtschaft dabei ist, sich zu erholen. Und nicht nur das, denn Scheidungen kurbeln die Wirtschaft sogar an, da z. B. eine neue Wohnung eingerichtet werden muss und viele Frauen sich einen Job suchen oder den bisherigen zeitlich aufstocken müssen. »Übrigens steigt, wenn sich die Wirtschaft erholt, neben den Scheidungs- auch die Geburtsrate. Und das ist doch mal eine gute Nachricht.« (Crocoll 2014)

Wie das Statistische Bundesamt (presse@destatis.de) bekanntgibt, wurden im Jahr 2012 in Deutschland 179 100 Ehen geschieden (4,5 Prozent weniger als 2011). Fast die Hälfte aller Ehepaare hatte minderjährige Kinder. In 53 % der Fälle wurde der Scheidungsantrag von der Frau und in 40 % der Fälle vom Mann gestellt. 8 % der geschiedenen Paare reichten die Scheidung gemeinsam ein. Die durchschnittliche Ehedauer betrug im Jahr 2012 14 Jahre und 7 Monate. Im Jahr 1992 lag der Durchschnitt der Ehedauer bei 11 Jahren und 6 Monaten.

Der SZ-Autor Prantl meint, dass das bürgerliche Eherecht nicht in, sondern nach der Ehe, also bei der Scheidung, so richtig zum Tragen komme. »Zwar heißt es im Bürgerlichen Gesetzbuch noch immer, dass die Ehe ›auf Lebenszeit‹ geschlossen sei. Aus diesem Satz ist aber eine Lüge geworden oder, wenn man es milder ausdrücken will, ein Beschwörungsversuch. Das Steuerrecht ist ein letzter Trumpf dieses Beschwörungsversuchs; er sticht nicht mehr.« (Prantl 2012) Im Zuge dieser Entwicklung werden Trennung und Scheidung als gesellschaftlich akzeptierte Trends betrachtet. Schon Bertolt Brecht formulierte es so: *»Wie lange sind Sie schon zusammen? Seit Kurzem. Und wann werden Sie sich trennen? Bald.«*

In der modernen Entwicklungspsychologie betrachtet man die Scheidung als ein kritisches Lebensereignis innerhalb der lebenslangen Entwicklung. Auch in der Scheidungsforschung wird Scheidung nicht mehr als ›normwidriges Ereignis‹ oder biografischer Defekt im Leben,

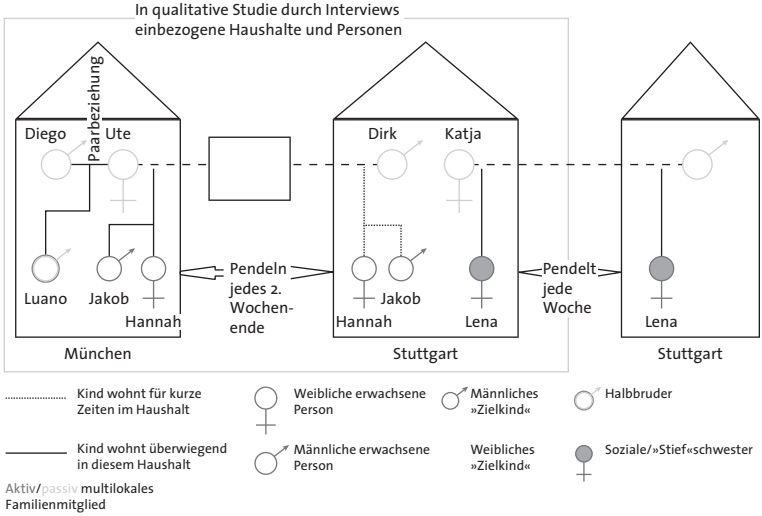
sondern als eine mögliche Übergangsphase im Familienentwicklungsprozess verstanden. Es wird weniger eine Defizit- als verstärkt eine Resilienzperspektive eingenommen. Scheidung wird heute prozesshaft und als ein komplexes Geschehen verstanden, als eine Chance zur psychischen und sozialen Reorganisation, in der sich neue Gestaltungsmöglichkeiten ergeben (Fthenakis 1995), aber auch die Möglichkeit des Scheiterns im Sinne einer pathogenen Reaktion möglich ist. Aus der systemischen Perspektive löst sich die Familie nicht auf, sondern bildet sich lediglich um, denn die familiären Beziehungen hören nicht auf. Das Motto lautet: »Das Paar kann sich trennen, nicht aber die Eltern« oder »Kinder lassen sich nicht scheiden«.

In der Praxis ist es selten, dass Scheidungsbetroffene die veränderte Lebenssituation entweder *nur* als Scheitern und ›biografischen Defekt‹ oder *nur* als Entwicklungschance begreifen. Beide Aspekte spielen eine große Rolle, und es gilt herauszufinden, welche psychologischen Herausforderungen im Umgang mit Scheitern und welche Anpassungsleistungen im Umgang mit Veränderungen notwendig sind. Laut einer Befragung von Zartler (2012) von zehnjährigen Kindern und deren Eltern in Österreich beurteilen die Erwachsenen die Scheidung überwiegend als ›privates Scheitern‹. Sie bewerten die Scheidungsfolgen als negativ und belastend – besonders für die Kinder, die durch den Verlust eines Elternteils zu »Scheidungswaisen« würden. Überwiegend vertreten die befragten Geschiedenen die Meinung, dass die Familie sich durch die Scheidung auflöst. Das widerspricht der These, dass Scheidung lediglich ein *›familaler Übergang‹* (Fthenakis 1995) sei. Einelternfamilien werden in der Befragung von Zartler als defizitär und benachteiligt beschrieben, während Stieffamilien mit zwei präsenten elterlichen Erwachsenen positiver beurteilt werden. Von diesen Familien werden Kernfamilien, in denen Eltern mit ihren leiblichen Kindern in einem Haushalt leben, als vorteilhafteste Lebensform angesehen. Durch das verfestigte Ideal der Kernfamilie in den Köpfen der Menschen besteht die Gefahr der Abwertung der davon abweichenden Familienformen wie Trennungs-, Eineltern-, Patchwork- oder Regenbogenfamilien. Das wäre ein Rückschritt. »Progressive Ansätze würden eher darauf fokussieren, Kindern und Eltern unabhängig von der Familienform ein adäquates Familienumfeld zu bieten und entsprechende Rahmenbedingungen dafür zu schaffen. Die Bereitstellung ausreichender Mittel für Unterstützungsmöglichkeiten, sowohl im Vorfeld von Scheidungen als

auch danach, erscheint dafür unabdingbar (z. B. Mediation, Kinderbegleitung, umfassende Beratungs- und Therapieangebote).« (Zartler 2012, S. 80)

Es wird deutlich, dass in unserer Gesellschaft Trennungen und Scheidungen nicht mehr wegzudenkende, aber auch nicht alarmierende Realitäten sind. Nach einer Trennung oder Scheidung geht für die Kinder das Leben mit beiden Eltern weiter, aber in getrennten Haushalten und oftmals an verschiedenen Orten. Das bedeutet für alle Beteiligten eine große Herausforderung und zerrt nicht selten an deren Kräften. »Die Distanz zwischen den Wohnorten der Eltern spielt eine große Rolle für die Häufigkeit der Eltern-Kind-Kontakte sowie für die empfundenen Mobilitätsbelastungen, wie mehrere Studien zeigen (Jensen 2009; Smyth 2004; Schmitz 2000; Tazi-Preve u. a. 2007). Je näher die Eltern beieinander wohnen, umso häufiger besuchen Kinder den anderen Elternteil.« (Schier, Proske 2010)

Die folgende Grafik steht exemplarisch für eine Nachtrennungsfamilie an verschiedenen Orten (multilokal):



Quelle: Michaela Schier, Schumpeter-Nachwuchsgruppe, DJI, München; Darstellung in Anlehnung an Bernstein (1988)

Abbildung 1: Beispiel eines multilokalen Nachtrennungsfamiliensystems