

5. Ich bin so voller Gefühle!

Drittes Treffen – Der Umgang mit den eigenen Gefühlen im Trennungsgeschehen



5.1 Vorüberlegungen

Kinder lieben ihre Eltern und werden immer auf eine Trennung der Eltern reagieren. Emotionen wie Wut und Trauer, Verhaltensweisen wie Rückzug, regressives oder aggressives Verhalten, Symptome wie Bauchschmerzen oder Einnässen sind normale Erlebnisreaktionen auf dieses außergewöhnliche Ereignis. Sie sind ein Ausdruck des Kindes für die Erschütterung seines seelischen Gleichgewichts und dienen der Krisenbewältigung.

Wir wenden uns in dieser Einheit besonders den Gefühlen zu, die eine Trennung auslöst. Kinder in Trennungssituationen werden oft von starken Gefühlen regelrecht überflutet. Sie brauchen dann Unterstützung, um diese wahrnehmen, zulassen, verstehen, äußern und zuordnen zu können. Der Umgang mit den eigenen Emotionen ist für die Kinder und Eltern eine besondere Herausforderung.

Das Auseinandergehen von Mutter und Vater ist bei manchen Kindern auch mit **Erleichterung** verbunden. Die 10-jährige Ronja sagt hierzu: *Ich war froh, dass der ständige Streit meiner Eltern aufgehört hat.* In diesen Fällen sind die Kinder oft in großer Sorge um die Eltern und befürchten, dass „etwas Schlimmes“ passieren könnte. Entspannt sich die Situation durch den Auszug eines Elternteils und werden die Eltern wieder verfügbarer für die Kinder, kann die Trennung auch als Entlastung wahrgenommen werden.

In der Regel erleben die Kinder den Verlust der Liebesbeziehung zwischen den Eltern und der gewohnten Familienform vorwiegend als ein **ängstigendes Ereignis**. Sie sind unsicher, ob sie weiter so geliebt werden und in Beziehung mit beiden Eltern leben können. Zudem ändern sich oft die Lebensumstände und stellen die Kinder vor viele unbeantwortete Fragen.

Ein langanhaltendes Gefühl ist die **Trauer**. Die Familienform, in die Kinder hineingeboren werden, ist für sie im Grunde unerschütterlich gewesen: *Ich habe immer gedacht, das passiert nur anderen Kindern, aber nie mir!* erzählt uns Mara (9 J.). Kinder wünschen sich oft diese Urform wieder zurück, auch wenn die Eltern schon lange getrennt sind.

Häufig bewegen sich die Kinder zwischen **Ohnmacht und Aktionismus**. In ihren Fantasien machen sie sich auf, die Familie zu retten und die Eltern wieder zusammenzu-



Abb. 8 a/b

bringen. Dies verdeutlicht Paul (9 J.) in der Rahmenhandlung zu seiner verzauberten Familie:

Die Helfer des bösen Zauberers sind auch verzauberte Geiseln, sie bringen die Familie in den Kerker. Der Vater mit dem kleinen Kind, die Mutter mit dem Sohn. Sie müssen viele Jahre im Gefängnis leben und werden selbst zu solchen Helfern des Zauberers. In der Nacht, in der sie zu Helfern werden, kann der Junge mit seinem langen Arm den Schlüssel des Kerkers greifen. Er schließt auf und findet ein Schwert. Dieses Schwert fällt ihm aus Versehen herunter, davon wird der Zauberer wach. Der Junge kämpft gegen den Zauberer, er besiegt ihn und tötet ihn im Kampf. Der Junge befreit seine Eltern und seinen Bruder und zeigt ihnen die Stelle, wo der tote Zauberer war, aber er ist nicht mehr da, nur sein Umhang. Der Junge hängt sich den Umhang um und in diesem Moment entsteht eine blaue Blase und alle sind wieder zu Hause. Der Zauberer erscheint als Schmetterling und bedankt sich für die Befreiung, denn er selbst war unter einem bösen Bann und ist jetzt endlich erlöst.

Viele Kinder leiden unter **Schuldgefühlen**. Tom (8 J.): *Ich habe gedacht, ich bin schuld an der Trennung*. Sie erleben den Streit der Eltern um ihre Erziehung und sehen sich in Zusammenhang mit dem Geschehen. Kinder versuchen, mit ihrem Verhalten Einfluss zu nehmen, sowohl auf den Streit, als auch auf das Zusammenbleiben von Mutter und Vater. Je älter die Kinder sind, desto besser können sie überblicken, dass nicht sie der Grund für die Trennung sind, sondern die Schwierigkeiten zwischen den Eltern.

Ein weiteres Gefühl ist die **Wut**. Die Entscheidung der Eltern ist für die Kinder meist verletzend. Der Schmerz, die Enttäuschung und die Ohnmacht lösen immer wieder eine enorme Wut aus. Die entsprechend aggressiven Reaktionen können aus der Perspektive der Kinder heraus als angemessen betrachtet werden, doch für die Eltern sind diese meist nur schwer auszuhalten. *Ist die Wut unserer Tochter/unsere Sohnes noch normal?* ist eine wiederkehrende Frage in Elterngesprächen.

David (9J.) zeichnet dieses Bild, in dem seine Gefühle zur Zeit der Trennung klar zum Ausdruck kommen (Abb. 9).



Abb. 9

Wenn wir die Gefühle der Kinder ernstnehmen, Verständnis zeigen und Möglichkeiten bieten, sie zum Ausdruck zu bringen, hilft es den Kindern, sich selbst zu verstehen und sich mit dieser durch die Trennungsphase bedingten Unordnung in Ordnung zu wissen. Die Gruppe und der geschützte Rahmen eröffnen den Kindern zudem einen Austausch über ihre Gefühlswelten. Die Kinder profitieren gegenseitig von ihrem tieferen Insiderverständnis füreinander und dem ähnlichen Erleben. Mara (9 J.): *Es tut gut zu wissen, dass es anderen Kindern in der Gruppe auch so geht.*

5.2 Vorgehensweise

Der erste Teil der Einheit besteht wie in jedem Treffen aus der **Gesprächsrunde beim Essen**. Neben der noch zusammengerollten Geschichte vom „Seelenvogel“ gibt es eine erste Aufgabe für die Kinder und Eltern. Diese erläutern wir zunächst den Kindern und geben den Eltern einen Brief mit.

Liebe Eltern,

wir möchten Sie bitten, für das kommende Gruppentreffen gemeinsam mit Ihrem Kind nach Familienfotos zu suchen. Wählen Sie bitte aus der Zeit vor der Trennung und von Ihrer aktuellen Familiensituation jeweils ein bis zwei Fotos aus. Geben Sie diese Ihrem Kind beim kommenden Gruppentreffen mit.

Die Kinder werden mit den Fotos hier ihre Familien vorstellen. Auf diese Weise wollen wir ihnen ermöglichen, die Familienwelten gegenseitig besser kennenzulernen.

Fotos sind allgemein wichtige Erinnerungsträger. Sie helfen den Kindern, gute Momente aus vergangenen Zeiten festzuhalten und Bezüge zwischen damals und heute herzustellen. Die gemeinsame Suche nach passenden Fotos könnte auch eine Gelegenheit sein, mit Ihrem Kind über gute Zeiten von damals, die Veränderungen und die aktuelle Familiensituation ins Gespräch zu kommen.

Wir wünschen Ihnen gute Gespräche und danken für die Unterstützung.

Annegret Weiß und Sebastian Funke

Die Eltern schätzen eine kurze Erklärung, wofür wir die Fotos brauchen und erledigen diese Aufgabe i. d. R. sehr umfassend. Die Kinder werden ebenso neugierig und freuen sich darauf, uns ihre Familie vorzustellen.

Unsere themenbezogenen Fragen in der Gesprächsrunde beziehen sich auf den Zeitpunkt der Trennung. Sie konzentrieren sich auf den Moment, in dem die Veränderung und der Verlust der vertrauten Beziehungsform das Kind innerlich erreicht:

Wie habt ihr von der Trennung erfahren? Wer hat es euch wie/wo gesagt? Was habt ihr zuerst gedacht? Wie habt ihr euch gefühlt? Wie habt ihr reagiert? Habt ihr gleich verstanden, dass sich die Beziehung der Eltern nicht mehr reparieren lässt oder hat es Zeit gebraucht? Wann konntet ihr danach wieder ein Stück zur Ruhe kommen? Was hat euch geholfen?

Gefühle im Allgemeinen, Gefühlspantomime

Im weiteren Verlauf widmen wir uns den Gefühlen im Allgemeinen, um die Ausdrucksmöglichkeiten der Kinder über ihre Gefühle zu unterstützen: *Was sind Gefühle? Welche kennt ihr? Was sind angenehme Gefühle? Unangenehme? In welchen Situationen taucht welches Gefühl auf? Wie stark ist es dann, z. B. auf einer Skala von 1-10?* Für das anschließende Spiel „Gefühlspantomime“ nutzen wir vorbereitete Gefühlskarten. Die Kinder lesen hinter vorgehaltener Hand still das Gefühl und stellen es pantomimisch dar. Bei Bedarf kann ein anderes Kind zur Unterstützung mitspielen. Eine Variante ist auch, dass die Kinder Gefühle vorspielen, die sie von sich gut kennen.

Gefühle im Trennungsgeschehen, der Seelenvogel

Im Hauptteil der thematischen Arbeit gehen wir von den Gefühlen im Allgemeinen hin zu Gefühlen, die im Zusammenhang mit dem Trennungsgeschehen stehen. Die Rahmung durch die **Geschichte „Der Seelenvogel“** (Michal Snunit, 1991) hat sich für uns an dieser Stelle besonders bewährt. *„Tief, tief in uns wohnt die Seele. Noch niemand hat sie gesehen, aber jeder weiß, dass es sie gibt. Und jeder weiß auch, was in ihr ist. In der Seele, in ihrer Mitte, steht ein Vogel auf einem Bein. Der Seelenvogel. Und er fühlt alles, was wir fühlen...“* Der Seelenvogel empfängt und verwaltet die Gefühle und verleiht ihnen, entsprechend seines Empfindungszustandes Ausdruck. Die Kinder haben die Möglichkeit, über das innere Bild des Seelenvogels ihre Gefühlswelt zu erfassen. Bevor wir die Geschichte vorlesen, suchen sie sich einen Platz im Raum, an dem sie sich entspannen und gut zuhören können.

Im Anschluss bitten wir die Kinder, sich an die Zeit der elterlichen Trennung zu erinnern und ein **Bild von ihrem Seelenvogel zur Zeit der Trennung** zu zeichnen.



Abb. 10

Eddy (10 J.) leidet unter der Distanz zu seinem Vater, er versucht in der Gruppe mit gewohnter Heiterkeit seine Traurigkeit zu verbergen. In seinem Bild malt er die stille Trauer seines bunten Seelenvogels (Abb. 10).

Leon (8 J.): *Links sind schlechte, rechts gute Gefühle, oben leichtere, unten starke. Die Schubladen zur Zeit der Trennung sind Einsamkeit, Traurigkeit und Wut. Ich habe gegen mein Kissen geschlagen und es ganz nass geweint. Es gibt viele, ganz komplizierte Schlüssel, weil man nur mit diesen Spezialschlüsseln an die Schubladen herankommt.* (Abb. 11, S. 55)

Eike (10 J.): *Mein Seelenvogel hat alle Gefühle nach Alphabet geordnet. Aber er findet die Liebe nicht mehr, sie ist abhanden gekommen. Er sucht lange, um die Liebe wiederzufinden: Wo ist denn nur das L wie liebhaben? Ach da.* (Abb. 12, S. 55)

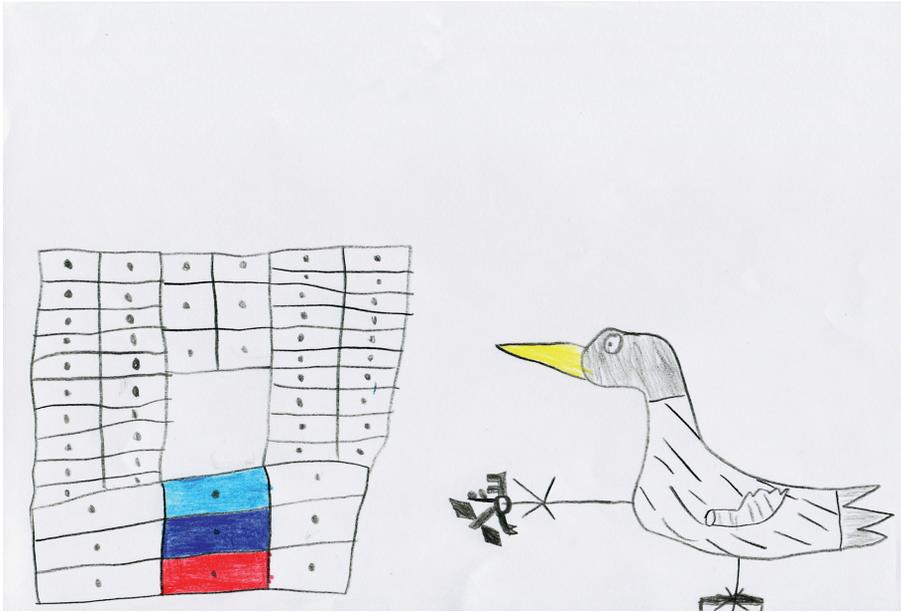


Abb.11



Abb.12

Paul (9 J.) wählt ein A3-Blatt und sagt zu seinem Bild: Der Oberkörper ist unsichtbar, oben sieht man nichts, der Bauch ist voller Gefühle. Alles war rasant, da man so schnell die Dinge machen musste. Die Hoffnung ist verschlossen, der Schlüssel von dieser Schublade ist weg (Abb. 13).

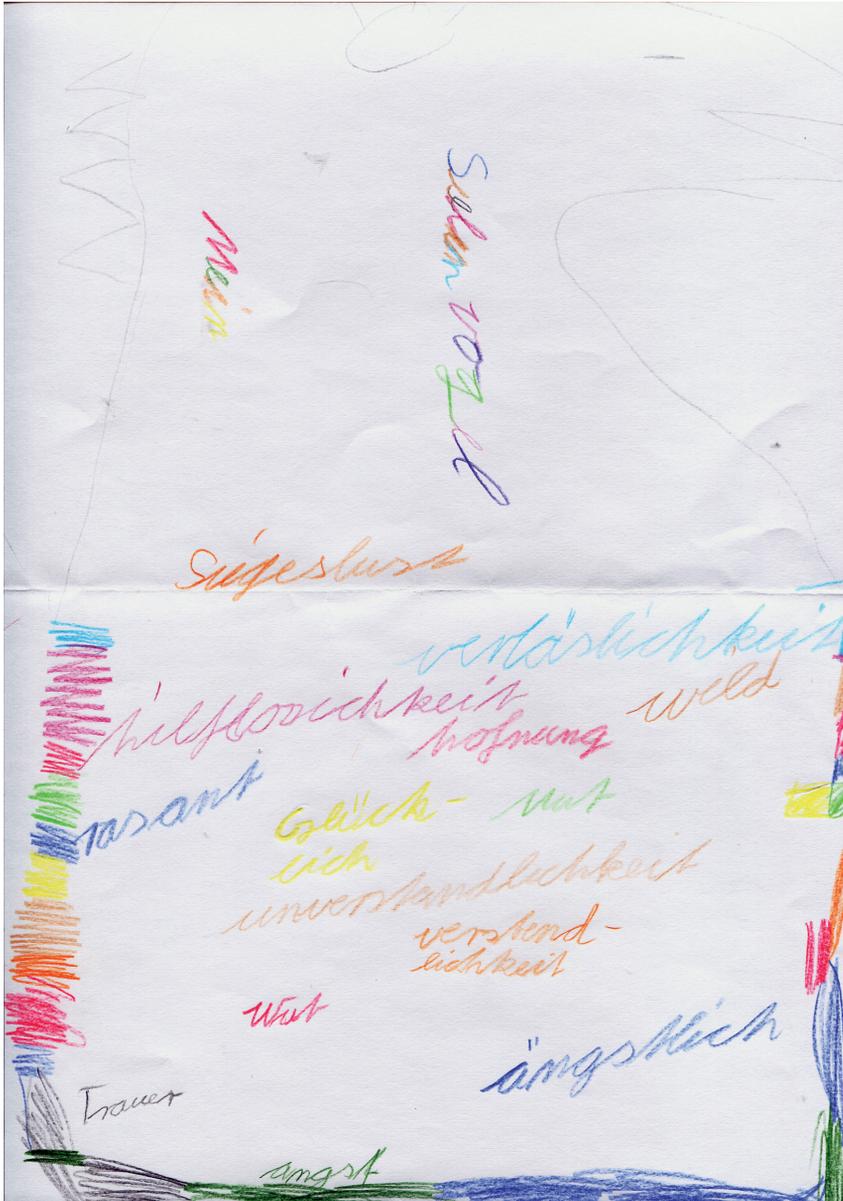


Abb.13

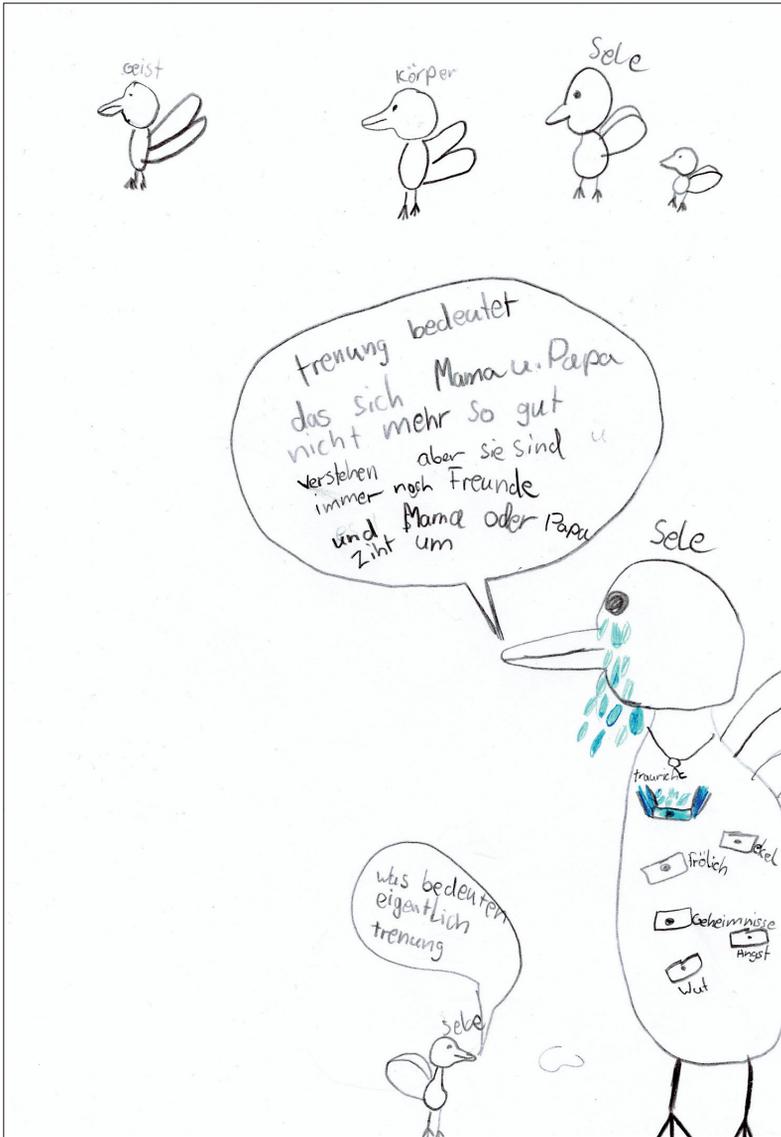


Abb. 14

Helene (8 J.): Der Seelenvogel ist traurig und sehr einsam, weil die anderen Vögel „Körper“ und „Geist“ oben sind und fliegen. Er ist ganz traurig, weil seine Mama- und Papa-Seelenvögel sich getrennt haben. Er steht in der Ecke und ist nicht mehr so bunt und fröhlich, sondern grau und schwarz. Sein ganz kleiner Bruder fragt, was Trennung eigentlich bedeutet. Er erklärt es dem Bruder. Danach ist er fröhlich, weil er beim Erklären verstanden hat, dass Mama und Papa trotzdem Freunde sind, obwohl sie nicht zusammenbleiben. Danach fliegt er hoch zu Körper und Geist (Abb. 14).

Eine weitere Variante ist es, nicht nur den Seelenvogel zum Zeitpunkt der Trennung malen zu lassen, sondern auch den aktuellen, um die Veränderung der emotionalen Verarbeitung zu verdeutlichen.

Inka (8 J.) fragt, ob sie zwei Seelenvögel zeichnen kann (Abb. 15 a/b): *Das ist mein alter Seelenvogel zur Zeit der Trennung vor zwei Jahren. Der weint. Die Tränen kommen aus dem Schubfach „traurig“. Ihm hilft Glück, z. B. wenn ihn einer umarmt. Ein Stück Holz ist in die Schublade hineingekommen und er kann sie nicht mehr zumachen. Seitdem klemmt die Schublade und geht nicht mehr zu. Das kann auch niemand reparieren, denn den Seelenvogel sieht ja niemand. Das zweite Bild ist ein schönes Bild. Das ist, wie ich mich jetzt fühle. Aber die Schublade „traurig“ geht immer noch nicht ganz zu. Ein Stück vom Holz klemmt noch fest. Aus den Augen kommen Sonnen, sie fallen in die gelbe Pfütze.*



Abb. 15 a



Abb. 15b

Bei Richard (11 J.) liegt die Trennung der Eltern inzwischen sechs Jahre zurück. Die Bilder zeigen einen Seelenvogel, der sich aus der Tiefe nach oben bewegt hat und derzeit die Schublade „freundlich“ öffnen kann (Abb. 16 a/b).

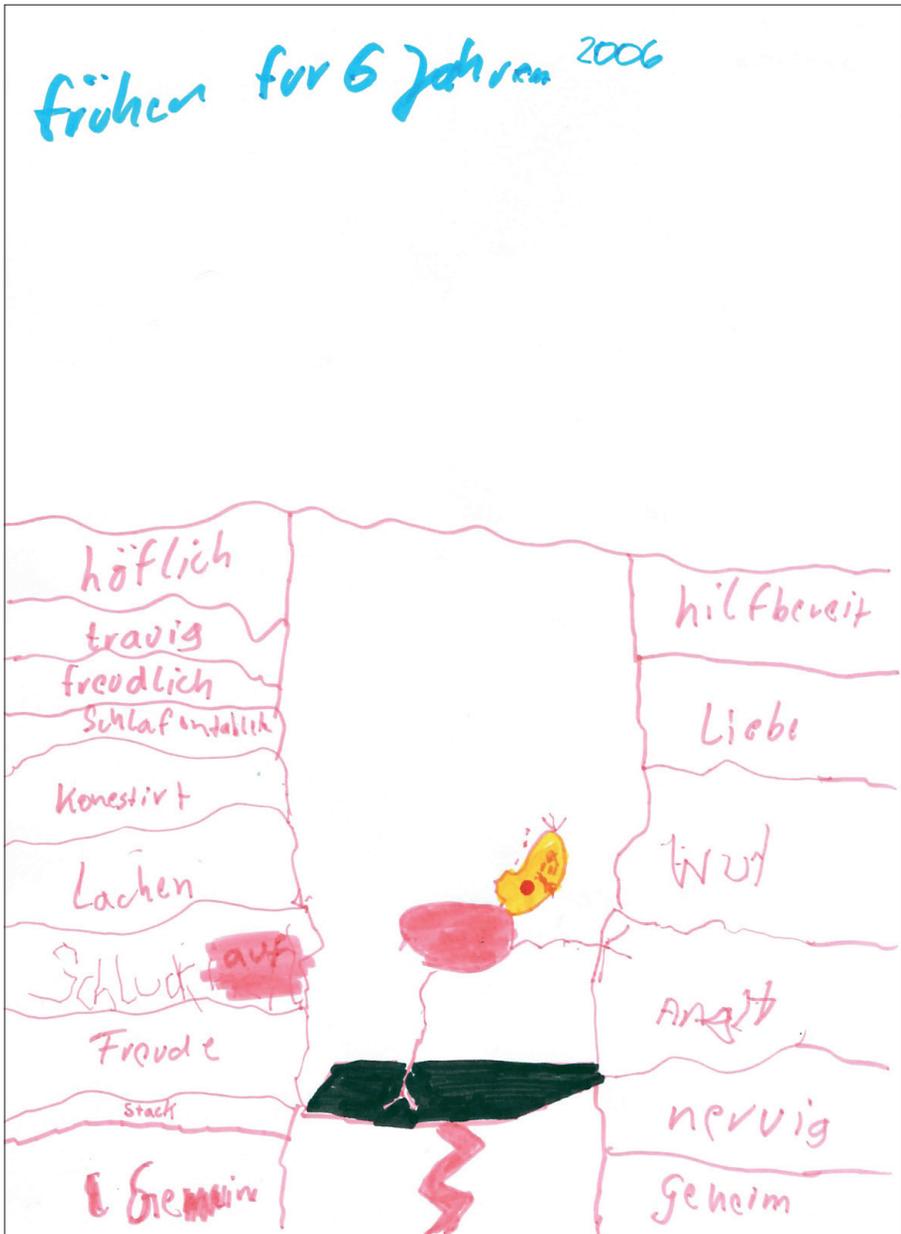


Abb. 16 a

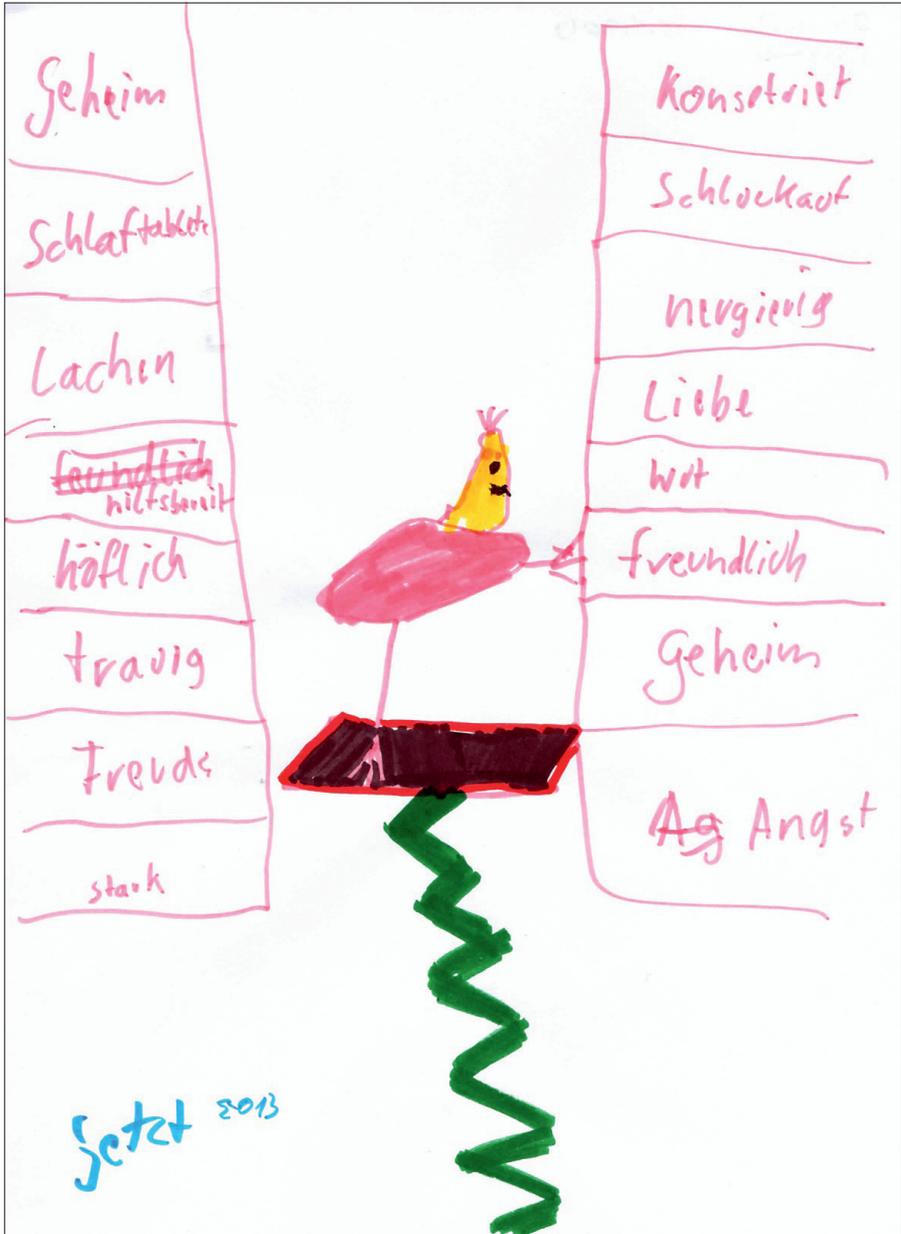


Abb.16b

Gruppenspiele als ausgleichendes Moment

Nachdem die Kinder ihre Bilder in die Mappen sortiert haben, gibt es eine Spielsequenz. Gruppenspiele setzen wir am Ende der Sitzungen bewusst als ausgleichendes Element ein. Auch wenn es nur 5 bis 10 Minuten sind, für die Kinder ist es ein wichtiges Auftauchen aus der intensiven thematischen Arbeit. Das Feedback der Kinder in der Abschlussrunde bezieht sich nicht selten auf diese Sequenz: *Das Spiel hat mir heute besonders gefallen. Können wir das beim nächsten Mal noch einmal spielen? Und ein bisschen länger?* Die Kinder haben die Fähigkeit, von der Schwere und Ernsthaftigkeit in die Leichtigkeit und Fröhlichkeit umzuschalten. Es ist eine ihrer vielen Ressourcen beim Durchlaufen schwieriger Lebenssituationen. Die „Spielsinsel“ dient dem Auftanken, sorgenfreiem Kind-Sein und bietet Momente der Leichtigkeit als Gegenpol zu den Verarbeitungsleistungen, die Trennungskinder zusätzlich zu ihren natürlichen Entwicklungsaufgaben bewältigen.

Es eignen sich in dieser Sitzung zum Spannungsabbau Bewegungsspiele wie „Plumpsack“, zur Zentrierung der „Chinesische Morgengruß“ oder in thematischer Anbindung das Spiel „**Einen Koffer zum Umgang mit Gefühlen packen**“. Dazu setzen wir uns in den Kreis und einigen uns auf ein Gefühl. Aufgabe ist es, den Satz: *Wenn ich wütend (traurig, ängstlich, fröhlich) bin, dann ...* zu beenden und eine entsprechende Körperbewegung oder ein Geräusch dazu zu machen. Die Kinder wiederholen die Sätze, Bewegungen und Geräusche der Vorgänger, bevor sie selbst den Satz beenden. So entsteht eine Kette mit verschiedenen Umgangsvariationen.

Wenn Paula wütend ist, zieht sie sich zurück (Schritt zurück). Wenn Marie wütend ist, schlägt sie mit der Faust auf den Boden (Faust auf den Boden hauen). Wenn Peter wütend ist, spielt er Computerspiele (wild auf einer Tastatur tippen). Wenn ich wütend bin, schreie ich laut: Ich bin so wütend (schreien).

Das Ende der Gruppensitzung bildet unser **Abschlussritual**.

Wertvolle Begegnungen zwischen Tür und Angel

Die Momente des Bringens und Holens der Kinder sind für uns zu wertvollen Begegnungen mit den Eltern geworden.

Wir erleben die Mütter und Väter im Kontakt und in Interaktion mit ihren Kindern. Zudem haben wir die Gelegenheit, mit den Eltern über alltägliche Themen ins Gespräch zu kommen und so mit ihnen intensiver in Beziehung zu treten. Oft findet ein kurzer Austausch über das aktuelle Familiengeschehen und über eingetretene Veränderungen statt. Eltern melden in diesen kurzen Phasen ihren Gesprächsbedarf an und stellen ihre offenen Fragen an uns. Wir können organisatorische Dinge anbringen und Aufgaben zu den folgenden Terminen mit ihnen besprechen.

Auch bringen wir die anwesenden Elternteile untereinander ins Gespräch, sodass sie sich zum gemeinsamen Elternabend sicherer fühlen und besser einlassen können.

Die Eltern erleben uns ebenfalls in Interaktion mit ihren Kindern und machen sich ein Bild von unserer Haltung. Oft fragen sie, ob sich ihr Kind in der Gruppe gut verhalten hat. Wir nutzen dann die Gelegenheit, die Kinder im Beisein der Eltern zu loben und möchten damit beiden Seiten ein Stück Sicherheit geben.

Auch **die Kinder erleben uns im Kontakt mit ihren Eltern**. Der direkte, offene Austausch schafft Vertrauen. Hier gibt es einen Ort, an dem das Thema Trennung gut aufgehoben und begleitet wird. So können sie sich mit dieser Absicherung nach allen Seiten gut auf den Prozess einlassen.

5.3 Ablaufplan

<p>Ich bin so voller Gefühle!</p>	<p>Drittes Gruppentreffen – Gefühle im Trennungsgeschehen und der Umgang damit</p>
<p>1. Gesprächsrunde beim Essen</p> <p></p>	<p>Namenskärtchen, Essen, Geschichte „Der Seelenvogel“, aktuelle Situation, HA besprechen: Fotos von Familie/Mitgliedern sowohl aus der Familienzeit vor als auch nach der Trennung</p> <p>Themenbezogenes Gespräch</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ <i>Wie habt ihr von der Trennung erfahren?</i> ■ <i>Wer hat es euch wie/wo gesagt?</i> ■ <i>Was habt ihr zuerst gedacht? Wie habt ihr euch gefühlt? Wie habt ihr reagiert?</i> ■ <i>Habt ihr gleich verstanden, dass sich die Beziehung der Eltern nicht mehr reparieren lässt oder hat es Zeit gebraucht?</i> ■ <i>Wann konntet ihr danach wieder ein Stück zur Ruhe kommen? Was hat euch geholfen?</i>
<p>2. Warm-up „Gefühle“</p> <p></p>	<p>Spiel „Gefühlspantomime“</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ bekannte, angenehme, unangenehme Gefühle sammeln ■ die Kinder sitzen im Halbkreis, ein Kind kommt nach vorne und zieht eine Karte, auf der ein Gefühl steht ■ die Aufgabe ist, dieses Gefühl pantomimisch darzustellen, die anderen raten
<p>3. Thematische Arbeit</p> <p></p>	<p>Geschichte „Der Seelenvogel“ lesen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kinder sitzen bequem im Raum verteilt, mit geschlossenen oder offenen Augen <p>Kinder malen ihren Seelenvogel zur Zeit der Trennung</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ <i>Wie sah der Seelenvogel aus, wie ging es ihm, welche Schubladen hatte er geöffnet, verschlossen...?</i> ■ meditative Musik im Hintergrund ■ Gruppenleiter begleiten die Kinder bei ihren Arbeiten ■ Bilder in Mappen aufbewahren
<p>4. Spiele</p> <p></p>	<p>Einen Koffer zum Umgang mit Gefühlen packen</p>
<p>5. Abschlussritual</p> <p></p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ im Kreis sitzen, die Erzählkugel rollt von einem Sprecher zum nächsten ■ jedes Kind nennt eine Sache, die ihm gefiel, die ihm nicht gefiel ■ Essenswünsche aufnehmen