

Thema	Tatsachen / Meinungen	Anmerkungen
<b>Merke!</b>	<b>Die Trennung als Paar ist ein Drama!</b>	
	Dieses Drama kann nicht juristisch befriedet werden.	
	Dieses Drama kann nur emotional befriedet werden.	
<b>Paarwerden ist die schönste Bestimmung</b>	Paar werden / <b>Paarbeziehung ist Bindung.</b>	
	Mit dem Paarwerden erfüllt sich die Sehnsucht nach Beziehung und Familie.	
	In die Beziehung bringt jeder Partner seine bisherigen Erfahrungen, insbesondere in der Herkunfts(Kern)familie ein ( <u>Prägung</u> ). (Jeder bringt seinen "Rucksack" mit.)	

Thema	Tatsachen / Meinungen	Anmerkungen
<p><b>typische Paarentwicklung</b></p>	<p><b>Verliebtheit</b>                      durch Liebe geprägte Paarbeziehung; die Partner sorgen füreinander, damit es dem anderen gut geht; die Partner investieren in die Beziehung</p>	
	<p><b>geplante Elternschaft</b>                      Wunsch der Partner, eine "richtige" Familie zu werden = Kinderwunsch;                      Schwangerschaft mit gemeinsamen Wunschvorstellungen für das Elternsein;                      jeder Partner sorgt für den anderen</p>	
	<p><b>Elternsein</b>                      die Partnerin / Frau wird zur Mutter, der Partner / Mann wird zum Vater;                      "Wirklichkeitstest" - stimmen die Vorstellungen und Erwartungen von der Elternschaft mit der tatsächlichen Situation überein?,                      Vergleichsbetrachtung mit der eigenen Prägung (ggf. auch früheren eigenen Erfahrungen)                      Partnerverständnis weicht "Funktionsverständnis": Mutter = Versorgung des Babys, Vater = Versorgung der Familie durch Arbeit, Geld, Haus, ...; entsprechend der Prägung:                      - Frauen denken nicht an sich und ihre Bedürfnisse, achten aber auf ihre Gefühle                      - Männer denken durchaus an sich, achten aber eher nicht auf ihre Gefühle                      Herausforderung: Vereinbarkeit von Elternschaft - Partnerschaft / Partnerschaft - Elternschaft; entsprechend der Prägung häufig Prioritätenwechsel in Richtung Kind (das Kind - die Kinder treten statt der Verortung im "goldenen Dreieck" zwischen die Ich(Partner) und die Paarbeziehung, dabei / dadurch kann die Liebe zwischen den Partnern verloren gehen)                      Hinzu treten die (angenommenen) Erwartungen der Gesellschaft und die Wohlstandsorientierung junger Familien</p>	<p>eine paarbeziehungsorientierte Elternschaft würde folgendem "goldenen Dreieck" entsprechen:  <b>Ich (Partner) (Partner) Ich</b>  <b>Paar- beziehung</b>  <b>Kind / Kinder</b>  <b>Arbeit Familie</b>  <b>Gesellschaft</b>                      - dabei soll es allen in allen Ebenen gut gehen</p>
	<p>Gefahr <b>enttäuschte Elternschaft</b>                      - die Frau sorgt als Mutter nur noch fürs Kind                      - keiner sorgt für die Mutter (nicht mal sie selbst, der Vater könnte - sich - sorgen)                      - keiner sorgt für den Vater (allenfalls er selbst, die Mutter kann dies nicht auch noch)                      die Eltern "leben auf Akku", auf Kosten der "Stromreserven" der vorangegangenen Verliebtheit und Partnerschaft                      Mutter und Vater suchen - jeder für sich - nach Bestätigung außerhalb der Beziehung / Partnerschaft / Elternschaft, in der Familie und im Bekannten- und Freundeskreis werden parteiische Unterstützer gesucht und Koalitionen / Allianzen gegen den Partner gebildet</p>	<p>die Bedürfnispyramide  <b>Selbstverwirklichung</b>                      (optimale Entfaltung eigener Fähigkeiten)  <b>Individualbedürfnisse</b>                      (Erfolg Unabhängigkeit Urlaub Freizeit)  <b>Soziale Bedürfnisse</b>                      (soziale Anerkennung, Freundschaften, Gruppenzugehörigkeit)  <b>Sicherheitsbedürfnisse</b>                      (Arbeit Haus Kleidung Finanzen)  <b>physiologische Bedürfnisse</b>                      (Essen Trinken Schlafen)                      wird gestört, zeitweise tritt das <b>Baby</b> als <b>fundamentalstes Bedürfnis</b> hinzu</p>

Thema	Tatsachen / Meinungen	Anmerkungen
<b>Chancen positive Paarentwicklung</b> (trotz / bei Elternschaft)	<b>Rückbesinnung</b> auf die <b>Partnerschaft</b> , z.B. durch zeitweise <b>Trennung vom Kind</b> , z.B. durch "Oma-Opa-Zeiten", die Partner können diese Zeit für- und miteinander nutzen	

Thema	Tatsachen / Meinungen	Anmerkungen
Trennung als Paar nicht als Eltern	ohne Kind/er ist jede Trennung <b>"einfach"</b>	
	bei Trennung als Paar mit Kind/ern <b>bleibt</b> / bleiben die <b>Eltern-Kind-Beziehung/en erhalten</b>	
	der "Trennungskampf" wird schnell zum <b>"Kampf ums Kind"</b> , dieser ist umso schwieriger / härter, desto größer das Machtungleichgewicht im Verhältnis der Elternteile zum Kind ist; der Kampf soll dem anderen wehtun	
	<b>Hilfe</b> können die Eltern finden bei: - Freunden (allerdings nicht, bei "Verfangenheit in Koalitionen" oder Ratschlägen orientiert an "Halbwissen" - beim Jugendamt (das nach wie vor leider "negativ besetzt" ist) (ohne eigene Vorerfahrung werden sich die Eltern von ihrer Prägung, "ihrem Rucksack" leiten lassen)	
	<b>Deeskalation</b> wird möglich, wenn die Eltern sich nicht mehr strategisch, emotional und stressgeleitet verhalten, nicht mehr den Kampf, sondern Schutz suchen	
	<b>Kompensierend</b> wirken sich neue Partnerschaften, insbesondere mit neuen Kindern aus	

Thema	Tatsachen / Meinungen	Anmerkungen
auch für den Paarkonflikt gilt das <b>Modell der Konflikteskalation nach Friedrich Glasl</b>	<b>Ebene 1</b> - WinWin-Ebene (eine Konfliktlösung ist noch ohne Schaden oder sogar mit Gewinn für beide Partner möglich) <b>Eskalationsstufen</b> 1.1. Verhärtung 1.2. Polarisierung und Debatte 1.3. Taten statt Worte	
	<b>Ebene 2</b> - LoseWin-Ebene (bei einer Konfliktlösung wird einer der Partner Verlierer sein) <b>Eskalationsstufen</b> 2.4. Sorge um Image und Koalition 2.5. Gesichtsverlust 2.6. Drohstrategien	
	<b>Ebene 3</b> - LoseLose-Ebene (bei einer Konfliktlösung werden beide Partner Verlierer sein, die Verluste können bis zur Vernichtung gehen) <b>Eskalationsstufen</b> 3.7. Begrenzte Vernichtungsschläge 3.8. Zersplitterung 3.9. Gemeinsam in den Abgrund	in der Regel kommt es erst auf dieser Ebene zur familiengerichtlichen Befassung mit dem Konflikt

Thema	Tatsachen / Meinungen	Anmerkungen
<b>Lösungsansätze für Elternkonflikte</b>	<p><b>den Konflikt nicht sich selbst überlassen!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit Kind/ern löst sich der Konflikt nicht von selbst</li> <li>- "unbehandelt" werden Konflikte (zur Aufrechterhaltung des Selbstschutzes) "gepflegt"</li> <li>- es kommt zur Selbstidentifikation (allein) mit dem Konflikt = "Nichtloslassenwollen"</li> <li>- seelische Wunden heilen nicht</li> </ul> <p>um sich vor erneuten Verletzungen zu schützen, wird der Kampf immer wiederholt (Retraumatisierung)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nur eine Konfliktlösung vermag den steten Kampf zu beenden</li> <li>- die Beschäftigung mit einem Elternkonflikt ist <b>Beziehungsarbeit</b></li> </ul>	
	<p><b>kindorientierte Fragestellungen und Formulierungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie geht es unserem Kind / unseren Kindern damit?</li> <li>- wie erreichen wir, dass es unserem Kind / unseren Kindern gut (damit) geht?</li> <li>- ich weiß/wir wissen, dass unser/e Kind/er nichts für die Situation kann/können!</li> </ul>	
	<p>auch eine <b>Nichtkindorientierung</b> ist erlaubt!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eltern haben / dürfen auch nichtkinbezogene Bedürfnisse / haben</li> <li>- eigene Bedürfnisse dürfen (wieder) entdeckt, geweckt und auch befriedigt werden</li> </ul> <p><b>- was brauchen die Eltern(teile), damit es Ihnen gut geht?</b></p>	
	<p>jedes Elternteil hat einen Anspruch auf <b>Verständnis für</b> dessen persönliche, <b>konfliktbedingt desolante persönliche Situation</b> ("ich habe alles verloren", "die Situation ist / die sich stellenden Fragen sind existenziell", "ich brauche eine / gelingt mir die Neuorientierung?")</p> <p>jedes Elternteil muss die <b>verloren gegangene Paarbeziehung betrauern können und dürfen</b></p> <p>dies schließt die <b>Anerkennung (auch) des Leids des anderen Elternteils</b> ein</p>	
	<p>Lösungen / Lösungsvorschläge müssen den <b>Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle berücksichtigen</b></p>	
	<p><b>Rückbesinnung auf</b> die Partnerschaft in den Phasen der <b>Verliebtheit</b> und der <b>geplanten Elternschaft</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "wir sind nur Eltern, weil wir uns geliebt haben"</li> <li>- "am Partner / an der Partnerin habe ich ...so gemocht und geschätzt"</li> </ul>	
	<p><b>Bereitschaft wecken, Schutzmechanismen auszusetzen</b>, um einen "freien Blick" für die / in der Beratung / im Rahmen der Lösungssuche zu ermöglichen</p>	
	<p><b>keine "Parallel- oder Stellvertreterkonflikte" austragen lassen</b></p>	(z.B. für die eigenen Eltern)
	<p><b>Professionskonflikte vermeiden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den Elternkonflikt nicht zum eigenen Konflikt machen!</li> <li>- Verständnis, Trost und Empathie sind erlaubt, nicht aber "Selbstidentifikation"</li> <li>- keine Positions- nur Perspektivenübernahme</li> </ul>	
	<p><b>winwin-Lösungen</b> sind ideale Lösungen!</p>	