

Trotz Trennung bleibt gemeinsame Elternschaft weiter bestehen – das heißt gemeinsame Verantwortung und Fürsorge für das Wohl der Kinder.

Notwendig sind Absprachen und Austausch für die konkreten Belange des Kindes, d.h. Umgangsregelung und jeweilige Alltags-/ Lebensgestaltung und eine Einigung auf eine annähernd ähnlich erzieherische Grundhaltung.

Damit die nötigen Gespräche zwischen den Eltern gelingen können, sind die nachfolgende Kommunikationsregeln (KR) zwingend zu beachten.

- A. Grundsätzliches
- B. Sprechen
- C. Zuhören
- D. Relevante Themen

A – Grundsätzliches

- Rahmen: 1-2 Vorgespräche mit jedem Elternteil; Anwendung der Prinzipien in gemeinsamen Gesprächen, in denen Punkte der gemeinsamen Elternschaft konstruktiv geklärt werden sollen.
- Alle gemeinsamen Eltern- Gespräche haben zum Ziel, das Wohl der Kinder zu gewährleisten.
- Sie sind nicht zum Vorteil oder Nachteil eines Elternteiles (Et), sondern sind am Bedarf der Kinder orientiert – dem Kind soll es mit der Lösung gut gehen.
- Deswegen muss über das Wünschenswerte für die Kinder so lange verhandelt werden, bis einer Umsetzung zugestimmt werden kann.
- Gespräche können nur gelingen, wenn Offenheit für ergänzende Sichtweisen und die Bereitschaft Kompromisse einzugehen, vorhanden ist.
- Die Inhalte, auf welche die KR angewendet werden, sind z.B. die Umgangsvereinbarung und/ oder Teile aus D: Relevante Themen.



B – Sprechen (Wie spricht man mit anderen?)

- sich öffnen: von sich sprechen, eigene Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse äußern, eigene Sicht beschreiben
- vermeiden: Vorwürfen, Anklagen, Schuldzuschreibungen, Vorauswissen was der andere tut, will...
- mehr Ich- Gebrauch; weniger Du- Aussagen
- konkrete Situationen ansprechen um Pauschalisierungen zu vermeiden (Verallgemeinerungen und Übertreibungen)
- konkretes Verhalten ansprechen anstatt Eigenschaften oder Absichten zu unterstellen
- beim Thema eines sachlichen Anliegens bleiben, damit eine Lösung für dieses spezielles Problem gefunden wird

C - Zuhören

- auch nonverbal/ körperlich Zuhörbereitschaft und Interesse an den Äußerungen des anderen signalisieren
- zusammenfassen des Gehörten, also aufnehmen, bedenken, verstehen und bezogen darauf antworten
- argumentieren und begründen anstatt: rechtfertigen, sein Statement in den Raum stellen, bewerten, interpretieren, abwiegeln, übertrumpfen, anschuldigen, ins Wort fallen, „witzeln“
- nachfragen, verstehen wollen, sich kurzfristig zurücknehmen
- Rückmeldung über das Gesagte/ Gehörte: Was wird nun besser verstanden? Was lösen die Äußerungen an Gefühlen aus?

In Anlehnung an: Kommunikationsregeln für Paare www.therapie.de



D – relevante Themen

- Die Beratung dient nicht der Beziehungsklärung, Vergangenheitsbewältigung, sondern es geht um konkrete, zukünftige Abmachungen über Anliegen bezüglich des Kindes/der Kinder.
- Jeder Et bemüht sich Vorschläge des Anderen wert zu schätzen und damit konstruktiv umzugehen.
- regelmäßige Informationen über den Gesundheits- und Entwicklungszustand des Kindes/der Kinder
- gegenseitige Erreichbarkeit der Erwachsenen sicherstellen
- Für Klärungen oder Vermittlungen bei Differenzen sollte eine neutrale Person (eventuell auch an einem neutralen Ort) hinzugezogen werden.
- Nicht in die Vergangenheit abschweifen, sondern das Jetzt und Zukünftiges im Blick haben.
- Kinder dürfen nicht als Bote für Nachrichten an den anderen Et benutzt werden.
- Außerplanmäßiges sollte erst dann den Kindern angekündigt werden, wenn dies mit dem anderen Et abgesprochen ist.
- Unmut, Enttäuschung darüber, wie der andere Et seine Elternschaft wahrnimmt, darf nicht vor dem Kind geäußert werden, sondern ist unter den Erwachsenen zu klären. Alle Abwertungen und negativen Äußerungen über den anderen Et sind zu unterlassen.
- Alle negativen, abwertenden Äußerungen über den anderen Et in der Öffentlichkeit / in sozialen Medien sollen unterlassen werden.
- Mögliche Konfliktpunkte:
 - Kleidung/Spielzeuge im Umgang
 - Wahrnehmung von gemeinsamen Elternterminen
 - Soziale Medien (z.B. Veröffentlichen von Fotos auf Facebook)
 - Nutzung und Besitz von Unterhaltungselektronik
 - Informationsweitergabe an/ oder Umgang mit Dritten

