



Beratung von hochkonflikthaften Eltern

Möglichkeiten zur Nutzung der STARK-Website in der Beratung

Manche Eltern schaffen es nicht, sich über grundsätzliche Regelungen für ihre Kinder zu einigen. Sie sind durch die ständigen Konflikte mit dem anderen Elternteil oft **emotional und körperlich** hochbelastet. Die oftmals **fehlende Einsicht bzgl. der eigenen Konfliktanteile** stellen zusammen mit der **mangelnden Kompromissbereitschaft** dieser Eltern eine ganz besondere Herausforderung in der Beratung dar. Häufig haben diese Eltern zudem eine **eingeschränkte Wahrnehmung der Bedürfnisse ihrer Kinder** und **beziehen diese stark in ihre Konflikte ein**. Hier finden Sie einen **Überblick zu ausgewählten STARK-Seiten mit Informationen, die für hochkonflikthafte Eltern besonders hilfreich** sein können. Sie können Eltern sowohl empfehlen, sich die entsprechenden Seiten anzusehen, als auch die dort enthaltenen Informationen und Materialien für Ihre eigene Beratungstätigkeit nutzen.

Klärung der Zielsetzung der Beratung

Viele hochkonflikthafte Eltern haben bereits negative Erfahrungen mit gemeinsamen Gesprächen gemacht und können sich darauf nur schwer einlassen. Oft bieten sich für den **Einstieg** deshalb **getrennte Gespräche mit den Eltern** an. Ein erstes wichtiges Ziel solcher Gespräche kann für sehr belastete Eltern sein, sich **Auszeiten vom Streit** zu nehmen und den **Fokus** wieder mehr auf das **eigene Wohlbefinden** und die **eigene Beziehung zum Kind** zu lenken. Ein zweites wichtiges Ziel ist, **Eltern für die Situation ihrer Kinder zu sensibilisieren** und ihnen Tipps an die Hand zu geben, wie sie die Kinder so gut wie möglich **aus den Konflikten heraushalten** können. Schließlich ist es für viele konflikt hafte Eltern ein wichtiges Ziel, ihr Schicksal wieder selbst mehr in die Hand zu nehmen, statt darauf zu warten, dass der andere Elternteil sich ändert. In der Beratung können Sie Eltern dazu motivieren, den ersten Schritt zu tun (auch wenn sie sich vom anderen Elternteil ungerecht behandelt fühlen), und sie dabei unterstützen, **eigene ungünstige Verhaltensweisen** im Konflikt zu **erkennen** und zu **verändern**.

Das Erreichen dieser drei genannten Ziele kann eine Basis schaffen, damit Gespräche mit beiden Elternteilen gemeinsam möglich werden, in denen dann vertieft die **Kommunikation** und die **elterliche Zusammenarbeit** in den Blick genommen werden können.

Erste Hilfe für hochkonflikthafte Eltern auf der STARK-Seite „Nicht endende Konflikte“

Im Bereich von [Fair trennen und gemeinsam erziehen](#) unter dem Themenbereich [Besondere Herausforderungen](#) auf der Seite [> Nicht endende Konflikte](#) finden hochkonflikthafte Eltern Informationen und Tipps zu den drei genannten Beratungszielen. Außerdem gelangen Eltern von dieser Seite aus über weiterführende Links auf sämtliche für sie relevante Inhalte der anderen STARK-Seiten, die Sie auf der nächsten Seite dieses Pdfs aufgelistet finden.

- ❖ Im Abschnitt „**Wie findet man Entlastung bei nicht endenden Konflikten?**“ wird aufgezeigt, welche **Folgen** ständige Konflikte **für Eltern** haben und welche Möglichkeiten es gibt, **gelassener** mit der Situation umzugehen.
- ❖ Im Abschnitt „**Wie kann man Kinder vor Belastungen durch nicht endende Konflikte schützen?**“ gibt es Informationen dazu, wie **Kinder Konflikte erleben** und welche **Folgen** das Miterleben von Konflikten für die Kinder und auch die Beziehung der Kinder zu ihren Eltern haben kann. Zudem finden Eltern praktische Tipps, was sie **auf jeden Fall vermeiden** sollten und was sie tun können, um Kinder in der Konfliktsituation zu entlasten.
- ❖ Im Abschnitt „**Wie findet man einen Ausweg aus den ständigen Konflikten?**“ finden Eltern eine Übersicht zu ungünstigen Verhaltensweisen, die dazu beitragen können, dass sich Konflikte immer weiter fortsetzen und eskalieren. Eltern werden hier ermutigt, nicht darauf zu warten, dass sich der andere ändert, sondern stattdessen **eigene ungünstige Verhaltensweisen** im Konflikt kritisch zu betrachten und sich bewusst anders zu verhalten, um aus der Konfliktspirale auszubrechen.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Für die Beratung von hochkonflikthaften Eltern relevante Inhalte auf weiteren STARK-Seiten

Die meisten der folgenden Inhalte finden Sie im Bereich [Fair trennen und gemeinsam erziehen](#). Befinden sich Inhalte im Bereich [Trennung rechtlich durchdenken](#) wird darauf gesondert hingewiesen.

1

Selbstfürsorge - mit Stress und Wut umgehen

Hochkonflikthafte Eltern zeichnen sich durch ein **gegenseitiges hohes Misstrauen** aus. Die Kommunikation ist oft von **Kränkungen** und **gegenseitigen Vorwürfen** geprägt: Der andere würde das Kind in die Konflikte einbeziehen, es negativ gegen einen selbst beeinflussen, der andere habe mangelnde Erziehungsfähigkeiten oder eine psychische Störung. Dies ist für Eltern **emotional sehr belastend** und löst häufig große **Wut** und **Ärger** aus.



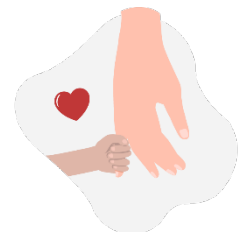
- Im Themenbereich [Zurechtkommen mit Trennung und Stress](#) auf der Seite [> Mit Stress umgehen](#) finden Eltern hilfreiche Tipps zur **Selbstfürsorge** sowie Hilfestellungen, wie sie in **herausfordernden Situationen** mit dem anderen Elternteil **Ruhe bewahren** können.

2

Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung

Sind Eltern sehr in die Konflikte mit dem anderen Elternteil verstrickt, verlieren sie oftmals den **Blick auf ihre Kinder** und deren Bedürfnisse.

- Im Themenbereich [Kinder in der Trennungssituation](#) auf der Seite [> Folgen von Trennung und Scheidung für Kinder](#) erfahren Eltern, welche **Folgen** eine Trennung für Kinder hat, wie Kinder die **Trennung verarbeiten**, welche **altersspezifischen Belastungsanzeichen** Kinder aufgrund der Trennung zeigen können sowie welche **Faktoren** einen Einfluss auf die **Trennungsverarbeitung** der Kinder haben.
- Auf der Seite [> Begleitung bei der Trennungsbewältigung](#) gibt es Hinweise für Eltern, **was Kinder** nach der Trennung **brauchen**, wie man Kinder im **Umgang mit belastenden Gefühlen** unterstützen kann und welche **professionellen Unterstützungsangebote** es für Kinder gibt.
- Im Themenbereich [Betreuung und Umgang gestalten](#) auf der Seite [> Kontakte und Übergaben gestalten](#) erhalten Eltern Informationen darüber, wie sie sich in den **Übergabesituationen verhalten** können, damit Kinder so wenig wie möglich belastet werden und wie sich die **Kontakte mit den Kindern positiv gestalten** lassen, sodass die Kinder gerne kommen.



3

Verschärfung der Konflikte vorbeugen

Die Kommunikation bei hochkonflikthaften Eltern ist oft von der **Überzeugung geringer Selbstwirksamkeit** und von **gegenseitigen Vorwürfen und Angriffen** geprägt oder wird **vollständig vermieden** und die Kinder sind gezwungen, Botschaften an den jeweils anderen Elternteil zu überbringen. Beide Situationen sind belastend für Kinder.

- Im Themenbereich [Zusammenarbeit als Eltern nach der Trennung](#) auf der Seite [> Kommunikation mit dem anderen Elternteil](#) finden Eltern **hilfreiche Gesprächsregeln**, um Konflikten und emotionalen Verletzungen im Gespräch mit dem anderen Elternteil vorzubeugen.
- Auf der Seite [> Schriftliche Kommunikation](#) finden Eltern zudem Hinweise, wie die **schriftliche Kommunikation** (z. B. E-Mails, Textnachrichten, Briefe) sachlich gestaltet werden kann.
- Auf der Seite [> Konfliktlösung und Deeskalation](#) erhalten Eltern Tipps, wie sie sich auf **schwierige Gespräche** mit dem anderen Elternteil vorbereiten und sich in Konfliktsituationen deeskalierend verhalten können.

**4**

Die Kinder vor dem Einbezug in die Konflikte schützen



Bei hochkonflikthaften Eltern besteht ein **erhöhtes Risiko**, dass die **Kinder in elterliche Konflikte einbezogen** werden. Die Kinder werden verstärkt mit Schuldzuweisungen und negativen Äußerungen über den jeweils anderen Elternteil konfrontiert. Sie nehmen oft von beiden Elternteilen Druck und Erwartungen wahr, sich für den jeweiligen Elternteil zu positionieren. Für Kinder kann diese Situation sehr verunsichernd sein und es fehlt ihnen in der Familie oft eine neutrale Ansprechperson.

- Vertiefende Informationen zur **Entstehung und Vorbeugung von Loyalitätskonflikten** bei Kindern sind im Themenbereich [Kinder in der Trennungssituation](#) auf der Seite [> Familienbeziehungen und Loyalitätskonflikte](#) zu finden.

Einbezug der Kinder in die Beratung

Es kann unter Umständen sinnvoll sein, auch Gespräche mit den Kindern zu führen, um sich einen Eindruck von deren Belastung zu machen und mögliche Unterstützungsbedarfe festzustellen. Je nachdem können Einzelgespräche mit einer neutralen Person, die Teilnahme an einer Scheidungskindergruppe oder eine Vermittlung an therapeutische Angebote zur Unterstützung der Kinder hilfreich sein.



5

Zusammenarbeit mit dem anderen Elternteil im Arbeitsteam

Damit Eltern auch in einer hochkonflikthaften Situation die gemeinsame Betreuung und Erziehung der Kinder bewältigen können, ohne die Kinder übermäßig zu belasten, ist es wichtig, dass sie eine **Art der Zusammenarbeit** finden, die so wenig wie möglich Reibungspunkte eröffnet.

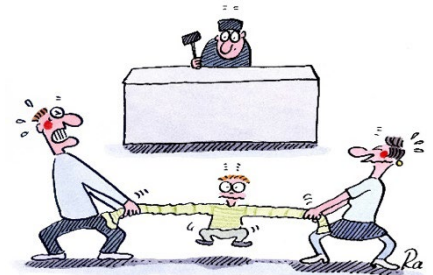
- Im Bereich **Fair trennen und gemeinsam erziehen** erhalten Eltern im Themenbereich **Zusammenarbeit als Eltern nach der Trennung** auf der Seite **> Zusammenarbeit mit dem anderen Elternteil** Informationen, wie sie ein **paralleles Elternmodell** umsetzen können, bei dem im Alltag wenig Absprachen und Kommunikation erforderlich sind und dafür wichtige Absprachen schriftlich vereinbart werden.
- Im Bereich **Trennung rechtlich durchdenken** stehen im Themenbereich **Gerichtliche und außergerichtliche Konfliktlösungen** auf der Seite **> Elternvereinbarungen zur Ausgestaltung des Umgangs und der Betreuung des Kindes** Vorlagen für **schriftliche Vereinbarungen** zum Herunterladen bereit. Diese können mit den Eltern in der Beratung ausgefüllt werden oder als Orientierung für eigene Vereinbarungen dienen.



6

Rechtliche Lösungen in Sorge- und Umgangssachen

Gelingt es nicht, die Konflikte mithilfe von Beratungsangeboten zu lösen, weiten sich bei hochkonflikthaften Eltern die Konflikte häufig auf die juristische Ebene aus. STARK bietet Eltern erste **rechtliche Informationen zu Sorge- und Umgangsfragen** und den **Entscheidungspraktiken der Familiengerichte**. In solchen Konstellationen wird zudem regelmäßig eine **anwaltliche Beratung** empfehlenswert sein.



- Das Familiengericht kann auf Antrag die **Entscheidungsbefugnis in einer wichtigen Angelegenheit** für das Kind (z. B. Vornahme einer Schutzimpfung), einen Teilbereich der elterlichen Sorge (z. B. die Gesundheitsfürsorge) oder das **alleinige Sorgerecht** übertragen. Welche Voraussetzungen dafür jeweils vorliegen müssen, wird im Bereich **Trennung rechtlich durchdenken** im Themenbereich **Elternverantwortung nach einer Trennung** auf der Seite **> Elterliche Sorge (Sorgerecht)** erklärt. Zudem können Eltern auf dieser Seite ein **Muster für eine Sorgerechtsvollmacht** herunterladen, mit deren Hilfe die Ausübung der elterlichen Sorge erleichtert werden kann.
- Auf der Seite **> Umgang mit dem Kind** wird erklärt, wann eine **Regelung des Umgangs durch das Familiengericht** in Betracht kommt und welche Kriterien das Familiengericht für die Festlegung einer Umgangsregelung heranzieht. Zudem können sich die Eltern informieren, unter welchen Voraussetzungen eine **Einschränkung oder ein Ausschluss des Umgangs** durch das Familiengericht möglich ist. Außerdem findet sich eine Übersicht zu **rechtlichen Handlungsmöglichkeiten** bei starken Konflikten zwischen den Eltern.
- Im Bereich **Trennung rechtlich durchdenken** finden Eltern im Themenbereich **Gerichtliche und außergerichtliche Konfliktlösungen** auf der Seite **> Konfliktlösung mit anwaltlicher Hilfe** Informationen dazu, wann eine anwaltliche Beratung in Sorge- und Umgangsfragen sinnvoll ist, wie diese abläuft und was sie kostet.



7

Fragen zum Ablauf von Sorge- und Umgangsverfahren vor dem Familiengericht

Wird das Familiengericht in Sorge- oder Umgangsfragen eingeschaltet, kann bei den Eltern Unsicherheit darüber bestehen, wie ein **Verfahren vor dem Familiengericht abläuft** und welche **Rolle die beteiligten Akteure** im Verfahren haben. Im Bereich [Trennung rechtlich durchdenken](#) finden Eltern im Themenbereich [Gerichtliche und außergerichtliche Konfliktlösungen](#) auf der Seite [> Sorge- und Umgangsverfahren](#) Informationen zum Ablauf von familiengerichtlichen Verfahren. Die Seite [> Akteure in Sorge- und Umgangsverfahren](#) gibt zudem einen Überblick zu den Aufgaben der am Verfahren beteiligten Personen.

8

Besondere Herausforderungen

Je nach Situation können zudem Informationen im Themenbereich [Besondere Herausforderungen](#) auf den Seiten [> Trennung nach Partnerschaftsgewalt](#), [> Eltern mit unfreiwilligem Kontaktabbruch](#) oder [> Begleiteter Umgang](#) für die Eltern relevant sein.

