



Beratungssprachen: deutsch, englisch.

**Unser Angebot ist kostenfrei.**

Neben hochkonflikthaften Eltern unterstützen wir auch Fachpersonen, die mit hochkonflikthaften Eltern arbeiten (Fachberatung, Fortbildung, usw.).

**Für Beratungs- und Netzwerkanfragen nehmen Sie bitte telefonisch oder per E-Mail Kontakt zu uns auf.**

Gemeinsamer Nenner  
Detmolder Straße 60  
10715 Berlin-Wilmersdorf  
030 / 22 19 22 008  
[www.gemeinsamer-nenner.de](http://www.gemeinsamer-nenner.de)  
[info@gemeinsamer-nenner.de](mailto:info@gemeinsamer-nenner.de)



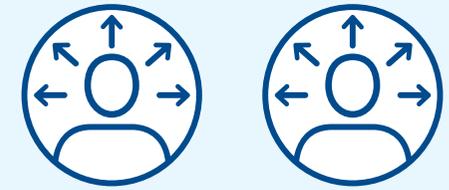
Spendenkonto:  
selbst.bestimmt e.V.  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE47 3702 0500 0020 0845 91  
Verwendungszweck: Spende

Gemeinsamer Nenner ist ein Teilprojekt des Vereins Selbst. bestimmt e.V., der Fachstelle für Konfliktbewältigung und Gewaltprävention ([www.selbst-bestimmt-berlin.de](http://www.selbst-bestimmt-berlin.de)).

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband Berlin



Gefördert von



**Gemeinsamer Nenner**

**Entlastung für  
hochkonflikthafte  
Eltern**



## Entlastung für hochkonflikthafte Eltern

Trennung und Scheidung stellen in aller Regel für die ehemaligen Partner\*innen ebenso wie für die betroffenen Kinder eine schwierige Lebensphase dar, die mit zahlreichen Anforderungen verbunden ist. Während es den meisten Eltern mit wachsendem zeitlichem Abstand zur Trennung gelingt, einen Umgang mit ihrer neuen Lebenssituation zu finden und im Interesse der gemeinsamen Kinder miteinander im Kontakt zu bleiben, gibt es auch Familien, in denen die Konflikthaftigkeit auf einem anhaltend hohen Niveau verbleibt, direkte oder indirekte Kontakte der Eltern immer wieder neue Konflikte anstoßen und die Situation für alle Beteiligten so zunehmend zu einer Belastung wird.

Anhaltend unversöhnliche Konflikte auf Elternebene schränken auf Dauer nicht nur die Lebenszufriedenheit der Eltern empfindlich ein, sondern können auch für die im Zentrum der elterlichen Konflikte stehenden Kinder erhebliche Entwicklungsnachteile begründen. Wir sprechen in diesen Fällen von hochkonflikthafter oder hochstrittigen Elternkonflikten.

### Hochstrittigkeit zeichnet sich unter anderem aus durch:

- mehrere Gerichtsverfahren, wobei getroffene Entscheidungen/Vereinbarungen seitens eines oder beider Elternteile häufig nachträglich infrage gestellt oder einseitig aufgekündigt werden
- Vorwürfe der physischen, psychischen und sexuellen Gewalt
- eine von Beschuldigungen, Beleidigungen und Bedrohungen gekennzeichnete Kommunikation
- eine umfangreiche Inanspruchnahme von professionellen Hilfsangeboten (z.B. Jugendamt, Beratungsstellen, Mediation, usw.), ohne dass im Ergebnis dauerhafte Verbesserungen der Kommunikation erreicht werden konnten

- eine starke direkte und indirekte Einbeziehung der Kinder in die elterlichen Konfliktthemen und damit einhergehende Belastungsreaktionen der Kinder
- bedeutsame Beeinträchtigungen mindestens eines Elternteils, der Elternbeziehung und der Beziehungen eines oder beider Elternteile zu den Kindern infolge der anhaltenden Konflikte

Um einer voranschreitenden Eskalation möglichst frühzeitig entgegenzuwirken, bieten wir den Eltern ein spezifisches Beratungsangebot an, welches den besonderen Anforderungen hochkonflikthafter Familiensysteme entspricht. Das Beratungssetting ist durch getrennte Beratungssitzungen eines Elternteils mit einem Berater\*innen-Co-Team charakterisiert. Gemeinsame Elterngespräche stellen kein notwendiges Ziel des Beratungsprozesses dar, können aber unter bestimmten Voraussetzungen (wie bspw. dem Einverständnis beider Elternteile) im weiteren Beratungsverlauf punktuell und themenbezogen stattfinden. Über ein getrenntes Beratungssetting bieten wir hochkonflikthafter Eltern die Möglichkeit, aus der häufig emotional hoch aufgeladenen Eskalationsspirale auszusteigen, eigene Belastungen zu reduzieren und dysfunktionale Konfliktstrategien schrittweise durch geeignetere Formen der Kontaktgestaltung zu ersetzen. Die betroffenen Kinder werden in geeigneter Weise in den Beratungsprozess miteinbezogen.

## Im Rahmen der Einzelberatungen wird mit den Eltern an folgenden Themen gearbeitet:

- wie sie eigenverantwortlich für ihr eigenes emotionales Wohlbefinden sorgen können
- was sie brauchen, um ihre elterliche Verantwortung wieder selbstbestimmt und im Interesse der Kinder wahrnehmen zu können
- welche Ressourcen, Ideen und Möglichkeiten sie im Interesse ihrer Kinder (wieder mehr) einbringen können
- wie sie im Konflikt mit dem anderen Elternteil selbstständig agieren und damit sich selbst und die Kinder entlasten können
- wie sie von Hilfsangeboten und Gerichten zunehmend unabhängiger werden können
- wie es ihnen gelingen kann, ihre Verantwortung gegenüber ihren Kindern in gemeinsamer Elternschaft stabil zu leben und aufkommende Konflikte jeweils angemessen zu begrenzen

## Pendelmediation

Ein notwendiger Informationsaustausch der Eltern wird im Zeitraum der Beratung über die Methode der Pendelmediation erreicht. Im Rahmen der Pendelmediation arbeiten die Berater\*innen mit einem Elternteil auf ein mögliches Lösungsmodell hin. Der daraus resultierende Lösungsvorschlag wird anschließend mit schriftlicher Zustimmung des einen Elternteils mit dem anderen Elternteil besprochen. Dies geht im Pendel hin und her, bis sich ein gemeinsames Lösungsmodell entwickelt hat. Ziel der Pendelmediation ist es, dass die Eltern eine Vereinbarung oder Absprache treffen, die beiden als tragfähig erscheint.

Die Methode der Pendelmediation kann von den Eltern darüber hinaus auch dazu genutzt werden, durch die vermittelnden Berater\*innen in einen Austausch miteinander zu treten und z.B. Fragen, Beschwerden, Rückmeldungen oder einen reinen Informationsaustausch beinhalten.