

Claudia Haarmann

Kontaktabbruch in Familien

Für Wolf und Michael

Claudia Haarmann

Kontaktabbruch in Familien

Wenn ein gemeinsames Leben
nicht mehr möglich scheint

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dies ist eine **überarbeitete und erweiterte Neuauflage** des Titels *Kontaktabbruch. Kinder und Eltern, die verstummen*, erstmals erschienen 2015 im Orlanda Frauenverlag GmbH, Berlin.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

3. Auflage 2020

Copyright © 2019 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: © shutterstock/Darkness (BildNR. 357924479);

© shutterstock/Bachkova Natalia (BildNR. 1050438245)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34739-1

www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

- 7 Vorwort zur neuen Ausgabe
- 11 Einleitung
- 19 Kapitel 1: Der Kontaktabbruch in Familien – wenn es miteinander nicht mehr weitergeht
- 58 Kapitel 2: Was Bindung ausmacht – die Bedeutung von Sicherheit und Halt
- 68 Kapitel 3: »Ich bin nicht so, wie ihr mich wollt« – Autonomie und Selbstbestimmung, die nicht gelebt werden dürfen
- 91 Kapitel 4: Die ungestillte Sehnsucht – wenn Nähe und Geborgenheit fehlen
- 118 Kapitel 5: Ohne Halt und Geborgenheit – Kinder, die zu Rettern werden
- 144 Kapitel 6: Kriegstraumata und die Folgen für die nächsten Generationen
- 158 Kapitel 7: Vom Gesicht-Herz-Kontakt – ein anderer Blick auf Kommunikation
- 186 Kapitel 8: Von der inneren Unruhe zum Kontaktabbruch – ein Gespräch mit Elisabeth Schneider-Kaiser
- 200 Kapitel 9: Mütter oder Väter, die im Mittelpunkt stehen – sogenannte narzisstische Eltern

- 228 Kapitel 10: Keine Erfahrung wird vergessen, vor allem
die erste nicht – von Kindern, die nicht sein
sollten
- 250 Kapitel 11: Kontakt auf Augenhöhe – Möglichkeiten
einer Annäherung
- 267 Kapitel 12: Nachlese – das Phänomen des Überlebens
- 283 Danke
- 285 Bibliografie
- 287 Die Autorin

Vorwort zur neuen Ausgabe

Seit der ersten Veröffentlichung dieses Textes nehmen sowohl betroffene Eltern als auch Töchter und Söhne Kontakt mit mir auf, flächendeckend aus Ost und West, aus allen Gesellschaftsgruppen, aus dem In- und Ausland. Der familiäre Kontaktabbruch ist keine Ausnahme mehr. Selbst in Japan, so habe ich erfahren, ist es ein sehr großes und gleichzeitig absolut tabuisiertes und schambesetztes Thema.

Ich höre so viele Familiengeschichten, jede ist einzigartig und bemerkenswert, und ich verstehe, dass jede/r Betroffene ihren/seinen Fall beleuchtet haben möchte. Das kann ein Buch natürlich nicht leisten, es kann nur Hintergründe dieser dramatischen Konstellation beschreiben. Und so versuche ich, wie bei einem Bild, auf das man schaut, die schwierigen Familienmuster sichtbar zu machen, um die Grundlinien der Verwerfungen zu sehen. Wenn es gelingt, und das ist meine Hoffnung, die generationenübergreifende Problematik besser zu verstehen, können sowohl die Schuld- und Versagensgefühle der Eltern als auch und die Selbstvorwürfe der Kinder gemildert werden.

Was mich verblüfft, sind die jungen Leute. Schon mit 18, 20 Jahren analysieren sie im Gespräch sehr klar, was in ihrer Familie geschieht. Während es meiner Generation noch immer nicht leicht fällt, für die tief liegenden Gefühle Worte zu finden, nehmen sie die Problematik ihrer Familie präzise wahr und spre-

chen darüber. Bei der jungen Generation ist eine emotionale Beweglichkeit, ein Bewusstsein gewachsen, dem ich in Kapitel 12, einer Nachlese zu dem bisherigen Text, gesonderte Aufmerksamkeit schenke. Dort bringe ich die familiären Konflikte in einen größeren gesellschaftlichen Zusammenhang.

Was mich bewegt, ist der Schmerz der Eltern, deren Kinder den Kontakt ganz und gar eingestellt haben. Sie sind verzweifelt. Die Anfragen betroffener Mütter klingen etwa so: »Bitte Frau Haarmann, sagen Sie mir, was soll ich tun? Wie lange kann so ein Kontaktabbruch gehen, zwei, fünf oder zehn Jahre? Soll ich meinem Kind ein Buch schicken oder ein Geburtstagsgeschenk? Soll ich einmal hinfahren? Was soll ich sagen? Soll ich schreiben und was?« Väter reagieren meist anders, sie appellieren und stellen fest, was ihr Kind doch endlich einmal müsste: »Es muss doch mal verstehen..., es muss doch einsehen, dass man so nicht miteinander umgeht, es muss doch erkennen, dass das Leben so nicht funktioniert.« Sie sind unglücklich, und der Appell, der ja kein Gegenüber mehr hat, ist der verzweifelte Versuch, etwas zu kontrollieren, was nicht zu kontrollieren ist. Die Situation ist für diese Betroffenen wirklich sehr schlimm. Meiner Erfahrung nach kommt es selbst im Falle eines radikalen Bruchs nach Jahren oft wieder zu einer Kontaktaufnahme, nur sehr selten bleibt der Konflikt für immer unauflösbar. Auch in diesen Fällen mag es helfen und erleichtern, die Zusammenhänge zu verstehen.

Dagegen haben es die On-Off-Kontakte leichter, mal treffen sich Eltern und Kinder wieder, mal telefonieren sie, mal gibt es einen Brief. Hier besteht eine gute Chance, die Beziehung zu verändern. Grundsätzlich setzt das natürlich voraus, dass beide Seiten sich bewegen.

Ich glaube jedoch, nach Hunderten von Gesprächen und therapeutischen Prozessen, sagen zu können: Wenn die Eltern einen

Schritt in Richtung ihrer erwachsenen Kinder tun könnten, wenn sie zuhören und nicht mit einem »ja, aber« gegenhielten, wenn es den Eltern gelänge die Gründe, die ihre Kinder benennen, zu verstehen oder besser gesagt zu erfüllen, wenn sie alte, sich im Kreis drehende Gedanken und Konzepte wie etwas sein müsste, losließen, dann würde und wird Bewegung in der Familie entstehen. Ich bin mir darüber im Klaren, dass diese Aussage manche Eltern schockieren wird, vielleicht sogar erboht, weil sie ein Einlenken ihrer Kinder fordern. Und dennoch – die Ursachen der Kontaktabbrüche liegen, aus meiner Sicht, in der Familiengeschichte, die nicht die Kinder, sondern die Eltern und auch deren Eltern anzunehmen haben. Das wäre ein verantwortlicher Umgang mit der Familienwahrheit, einer Wahrheit, deren Wurzeln sehr tief eingegraben sind. Diese Verantwortung werden die jetzt »unbequemen« erwachsenen Kinder später dann auch für ihre eigenen Kinder tragen müssen. Es liegt in der Natur der Generationenabfolge, dass Eltern vorangehen, die Richtung angeben und die Atmosphäre der Familie prägen. Darüber berichte ich hier.

Was mich sehr freut, sind die vielen Briefe der Leser/innen. Darunter auch Menschen, die nicht direkt vom Kontaktabbruch betroffen sind. Für sie scheint es hilfreich, sich über die Bedeutung von Sicherheit und Rückhalt klarzuwerden und damit sich und ihre Herkunftsfamilie besser zu verstehen. Eine Reaktion lässt mich schmunzeln: Da schreibt eine Leserin, dass ihr in diesem Buch alles wie einem Kind erklärt werde, und das tue ihr so gut. Ja, es stimmt, ich beschreibe manches noch einmal aus einer anderen Perspektive. So arbeite ich in meiner Praxis auch, denn zu verstehen, schafft Orientierung; und diese Orientiertheit gibt uns Boden und damit Halt. Begreifen zu können, was geschieht, schafft Sicherheit im inneren Durcheinander. Und es macht einen

Unterschied, ob wir nur abstrakt und mental oder auf einfache Weise mit dem Herzen verstehen.

Die Aktualität des Themas wird immer offensichtlicher und ich bin froh, dass das Buch wieder verfügbar ist. Im Kösel-Verlag eine neue verlegerische Heimat gefunden zu haben, freut mich ganz besonders.

Claudia Haarmann
Essen, Januar 2019

Einleitung

Dieses Buch richtet sich vor allem an Töchter, aber auch an Söhne, die mit dem Gedanken spielen, den Kontakt zu ihren Eltern abubrechen, oder die in einer On-Off-Beziehung mit ihren Eltern leben, vor allem aber an diejenigen, die den Kontakt bereits eingestellt haben. Die Töchter stehen hier im Fokus, weil das Mutter-Tochter-Verhältnis der Schwerpunkt meiner Arbeit ist und vieles davon in dieses Buch mit einfließt.

Dieses Buch ist auch für alle Mütter und für alle Väter geschrieben, die den Rückzug ihrer Kinder nicht verstehen, die die Frage nach dem »Warum« bewegt und die sich womöglich in einer Sackgasse von Selbstvorwürfen oder Schuldzuschreibungen befinden.

Und dieses Buch ist genau genommen auch für die Großeltern der betroffenen Familien geschrieben, denn solch ein ernsthaftes Zerwürfnis hat in der Regel eine weitreichende Geschichte.

Die schweren Konflikte in Familien sind keine Ausnahmen. Schon die Erwähnung des Themas Kontaktabbruch löst schnell ein Kopfnicken aus, sehr viele Menschen kennen heute in ihrem Umfeld eine Tochter, einen Sohn, die ihre Familien verlassen haben oder darüber nachdenken, diesen Schritt zu tun. Mehrheitlich sind es die erwachsenen Kinder, die sich von den Eltern oder auch von der gesamten Familie lösen. Dass Eltern nichts mehr

von ihren Kindern wissen wollen, kommt eher selten vor. Es gibt leider keine verlässlichen Daten über das Ausmaß der Kontaktabbrüche, aber die Zahl der Selbsthilfegruppen, der Internetforen und der Menschen, die Beratungen und Therapeuten aufsuchen, ist enorm. Und dieses Buch ist entstanden, weil ich seit dem Erscheinen von *Mütter sind auch Menschen* im Jahr 2008 kontinuierlich sehr viele Briefe von verzweifelten Müttern und Töchtern bekomme, die unter dem Familienunfrieden leiden und nicht mehr wissen, was sie tun sollen. Während einer SWR-Sendung zum Thema »Mutter und Tochter« riefen Hunderte Hörer/innen an, um mir von ihrer Familientragödie zu erzählen, in der Hoffnung, Antworten zu finden.

Unser Beziehungsleben beginnt mit der Mutter, sie ist die Urbeziehung, mit ihr machen wir die grundlegenden ersten Bindungserfahrungen. Besonders deutlich wird das in Kapitel 10, in dem das Zusammenleben von Mutter und Kind während der Schwangerschaft thematisiert wird. Und das ist der Grund, warum die Mutter auch in diesem Buch eine wesentliche Rolle spielt. Die Lebensberichte, auf die ich mich hier beziehe, beschreiben Mutter-Tochter-Beziehungen. Es gibt aber keinen Zweifel, dass die Bindungsthematik genauso die Väter betrifft. Auch die Väter gestalten die Beziehung zu ihren Kindern, und sie sind im gleichen Maße verantwortlich für die Atmosphäre, die in einer Familie herrscht. In diesem Buch geht es um die Bindungs- und Kommunikationsdynamiken, die zu den schweren Zerwürfnissen führen.

In Kapitel 7 werden Erkenntnisse aus der Neurophysiologie vorgestellt, die unsere Kommunikation, unser Miteinander auf völlig neue Weise beleuchten. Vermutlich wird es die eine oder den anderen erstaunen, wie sehr dabei die Biologie unseres Körpers, unser Gefühls- und Zusammenleben beeinflusst.

Gesellschaftlich sind Beziehungsabbrüche alles andere als ein Randphänomen, sie sind Normalität. Wir leben in einer Gesellschaft, in der es mehr als jemals zuvor toleriert wird, subjektiv belastende Beziehungen zu beenden. Paare ertragen ungute Beziehungen nicht mehr lange, sie trennen sich. Eltern lassen sich scheiden. Das Statistische Bundesamt verzeichnete allein im Jahr 2017 über 123.500 Minderjährige, die von der Trennung ihrer Eltern betroffen sind. Väter verlassen ihre Kinder aus welchen (familiären) Gründen auch immer. Verwandtschaft hat bei Weitem nicht mehr die Bedeutung wie noch vor 30, 40 Jahren. Freiwillig gewählte Gemeinschaften und Wahlverwandtschaften gewinnen an Wichtigkeit.

Auch zwischen erwachsenen Kindern und ihren Eltern hat sich Grundlegendes geändert. Töchter und Söhne halten ein schwieriges Familienklima nicht mehr unbedingt aus. Sie mahnen mit ihrem Verhalten an, dass etwas in der Familienatmosphäre so bedrückend ist, dass sie es nicht mehr hinnehmen wollen beziehungsweise hinnehmen können. Ihnen fällt es leichter als den Eltern und Großeltern, Gefühle zuzulassen. Sie halten mit dem, was sie bewegt, nicht mehr zurück. Und sie tun das häufig provokativ, manchmal überheblich und fordernd oder im schlimmsten Fall auch schweigend – aber sie tun es. Das christliche Gebot »Du sollst Vater und Mutter ehren« ist nur noch entfernt in Erinnerung. Die erwachsenen Kinder aus der jüngeren Generation haben Aufkleber, auf denen steht: »Seelenverwandtschaft ist dicker als Blut«. Anders als die Generationen vor ihnen sind sie mit den Grundlagen der Psychologie vertraut. Sie sind reflektiert, was ihr Leben betrifft, holen sich Hilfe im Außen, etwas, was früher kaum jemand tat. Und deshalb sind sie es, die die Familie aufrütteln, die Änderung provozieren, die handeln und nicht länger in der Vergangenheit gefangen sein wollen.

Während der Recherche zu diesem Buch habe ich oft gedacht: Das Thema ist so komplex wie das Leben selbst. Es hat so viele Facetten, dass kein einzelnes Buch ausreicht, um der Problematik gerecht zu werden. Nur einige Beispiele, die mir begegnet sind: Da ist die 65-Jährige, die über ihre Mutter schimpft: »Nie wieder gehe ich dahin, nie wieder lasse ich mir sagen, wie unmöglich und missraten ich bin.« Ihre Mutter ist 90 Jahre alt, liegt seit drei Jahren nahezu bewegungslos im Bett. Nur sprechen kann sie noch. Da ist der Sohn, der nichts als Abstand braucht, weil seine Mutter ihn zu ihrem engsten Vertrauten, ihrem Ein und Alles gemacht hat. Und der 45-Jährige, der mit seinem Vater in all den Jahren – gefühlt – nicht mehr als vier wichtige Sätze gesprochen hat und der die Eltern mehr oder weniger bewusst aus seinem Leben ausgrenzt. Oder die 15-Jährige, die die Gewalt zu Hause, die Streitereien, das Begrabschen ihres Stiefvaters nicht mehr aushält und lieber bei Freunden oder notfalls sogar auf der Straße lebt. Ganz zu schweigen von den Adoptivkindern, für die der Kontaktabbruch am Beginn ihres Lebens stand.

Und weil es so komplex ist, muss das Thema eingegrenzt werden. Die Familie, so stellte Johann Wolfgang von Goethe vor etwa 200 Jahren fest, solle den Kindern starke Wurzeln geben und Flügel zum Fliegen. Doch diejenigen, die das familiäre Band infrage stellen, beklagen, dass sie weder intakte Wurzeln gefunden noch die Ermutigung zum Fliegen bekommen haben. Meine These lautet: In diesen Familien konnte etwas Wesentliches nicht vermittelt werden – Sicherheit, Halt, Geborgenheit, aber auch Konstanz und Wertschätzung. Aus diesem Samen sind aus meiner Sicht die Zerwürfnisse gewachsen, und daraus ergibt sich die Frage, was die Vermittlung des Wesentlichen verhindert hat.

Ich gehe in diesem Buch nicht spezifisch auf die Vater-Tochter- oder die Vater-Sohn-Beziehung ein. Auch die Geschwisterthema-

tik behandle ich nicht ausdrücklich, obwohl natürlich die Geschwister bei den Kontaktabbrüchen involviert sind. Bruder und Schwester können nicht neutral sein, denn sie sind Teil des Familiensystems. Oft fühlen sich die Geschwister in eine Parteilichkeit gezwungen und solidarisieren sich mit der Schwester/dem Bruder, die/der die Familie verlassen hat, oder aber mit den trauernden Eltern. Schwierig ist es natürlich, wenn sie in die Rolle der reitenden Boten zwischen den beiden Parteien geraten. Dabei ist es wichtig zu wissen: Die Verbindung der Eltern zu den einzelnen Kindern kann sehr verschieden sein. Die Lebenssituation der Eltern ist unter Umständen beim ersten Kind eine ganz andere als beim zweiten oder dritten gewesen. Es gibt vieles, was die Beziehung zu einem Kind beeinflussen kann. Was auch immer es war: Die unterschiedlichen Zeitfenster, in denen Geschwister geboren werden, haben erheblichen Einfluss auf die Beziehung zwischen Mutter/Vater und dem jeweiligen Kind.

Ein besonderer Fall ist der Missbrauch. Das Thema wird hier nicht dezidiert behandelt, denn bei massiven Übergriffen in der Familie ist es in der Regel für die Opfer angeraten, sich aus den missbräuchlichen Beziehungen zu lösen. Bei körperlichem, seelischem und sexuellem Missbrauch müssen sich die erwachsenen Kinder vor weiteren Verletzungen schützen. Der Abbruch der Beziehungen ist notwendig, um Grenzen zu setzen, um nicht stetig einer neuen Traumatisierung ausgesetzt zu sein. Vor allem auch, um die eigene Integrität wiederherzustellen. In diesen Fällen brauchen die Betroffenen therapeutische Hilfe und Begleitung, um sich aus den schädigenden Verhältnissen lösen zu können und um Stabilität in ihr jetziges Leben zu bringen.

Dieses Buch ist geschrieben für Mütter, Väter, Töchter, Söhne, die in der Tiefe den Wunsch haben, wieder in Kontakt zu kommen, aber den Weg nicht kennen. Ich glaube, dass es bei der

Mehrzahl der betroffenen Familien Spielraum für eine Veränderung gibt. Um diesen zu nutzen, brauchen sie jedoch ein Bewusstsein darüber, was in dem Familiensystem geschehen ist. Nur das, was verstanden wird, ist zu verändern. Ich habe es oft erlebt: Mit dem Erkennen der Wirkkräfte und Hintergründe können schwierige Verhaltensautomatismen verlassen werden und die immer gleichen Gedanken und Vorwürfe ziehen sich zurück. Man nimmt dann etwas Merkwürdiges wahr: Wir Menschen sind geneigt, gerade diejenigen, die wir am meisten lieben, niederzumachen. Wir verhalten uns häufig gegenüber unseren Kindern und auch Partnern auf so unfreundliche Weise, wie wir es niemals mit Fremden oder guten Bekannten tun würden. Diese scheinbare Paradoxie möchte ich hier entwirren.

Vier Kapitel in diesem Buch sind den sachlichen Hintergründen der Konfliktsituation gewidmet. (In Kapitel 2, 6 und 7 gehe ich auf Theorien und Forschungsergebnisse ein, in Kapitel 8 spreche ich mit einer Expertin.) Der Schwerpunkt des Buches sind jedoch die Berichte von Frauen, die von der familiären Problematik erzählen. Es sind sowohl Töchter, die sich von ihren Eltern getrennt haben, als auch Mütter, deren Kinder den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben. Jede Einzelne – die Mutter, wie die Tochter – repräsentiert einen speziellen familiären Konflikt. Die sehr persönlichen Lebensberichte sind Ausgangspunkt für grundsätzliche Überlegungen, denn diese Schilderungen spiegeln immer auch ein Thema, das für andere Familien zutrifft.

Das vielleicht Herausfordernde an diesem Buch ist der Wechsel in der Perspektive – mal schaue ich auf die Elterngeneration, mal auf die erwachsenen Kinder. Diese Vorgehensweise erschließt sich aus meiner Kernthese – der transgenerationalen Weitergabe von Familienproblematiken.

Allen Frauen, deren Lebensgeschichte hier veröffentlicht wird, bin ich sehr, sehr dankbar. Sie waren bereit, sich noch einmal ihr schmerzliches Leben anzuschauen. Ohne sie hätte ich nicht so genau nachvollziehen können, was in den Familien geschieht. Mein Dank geht auch an alle Frauen und Männer, die mir erlaubt haben, sie zu zitieren. Ohne sie alle, ohne die vielen Aussagen und Gedanken wäre dieses Buch nicht zustande gekommen. Die Namen und einige Identifikationsmerkmale wurden geändert, um alle, die hier zu Wort kommen, und auch ihre Familien zu schützen.

Kapitel 1:

Der Kontaktabbruch in Familien – wenn es miteinander nicht mehr weitergeht

»Wir machen als Menschen alle Fehler. Der schwerste Fehler jedoch ist, den Fehler nicht zu erkennen, den wir gemacht haben, denn damit verhindern wir Veränderung.«¹

Dr. William Emerson

Dieses Buch möchte ich mit einem kleinen Rätsel beginnen. Vier Frauen beschreiben den Kernkonflikt mit ihrer Mutter. Die Aufgabe: Finden Sie, liebe Leserin, lieber Leser, heraus, welche dieser Frauen wohl den Kontakt zu ihrer Mutter abgebrochen hat.

a) »Meine Mutter war vielleicht ganz froh, dass ich geboren wurde, sie hat mich auf ihre Art bestimmt gern gehabt. Aber sie war kein Mensch, der Liebe vermitteln konnte. Meine Mutter kannte nur eine Bibel, die hieß: »Was werden die Leute sagen?« Alles richtete sich bei ihr nach anderen Leuten.

Ich wurde oft geschlagen, wusste meist nicht, warum, vermutlich einfach nur, weil ich aufgefallen war. Nicht ich war wichtig, sondern immer nur die anderen. Ich war in ihren Augen ein

1 Zitat aus einem Gespräch mit Dr. William R. Emerson im September 2014. William Emerson ist einer der Pioniere auf dem Gebiet der prä- und perinatalen Psychologie.

Nichts. Sie war so kühl! Dass wir mal geschmust haben? Nein. Ich hatte einen Teddy, dem habe ich alles erzählt, das konnte ich mit ihr nicht. Alles hat sich nach ihr gerichtet, mein ganzes Leben hat sie dominiert.«

b) »Was da war, war dieses Versorgen. Also: Nahrung war da, Kleidung, ein Dach über dem Kopf war da. Aber das war es dann auch. Keine Wärme, kein Vertrauen, kein Zuspruch, kein Trost. Ich vergleiche meine Mutter gerne mit einem Feldweibel, sie war ein Mensch, der diktiert. Früher gab es Schelte ohne Ende und auch mal eine hinter die Ohren. Ich hatte richtig Angst vor meiner Mutter, es war Terror.«

c) »Der Standardsatz meiner Mutter war: »Meine Blagen plagen.« Damit bin ich groß geworden. Ich war eine Plage. Es gab keine Bestärkung, nichts, überhaupt nichts. Du hattest zu funktionieren. Die Liebe, die ich gebraucht hätte, habe ich von zu Hause nicht gekriegt, und als ich 16 war, da kam dann dieser Mann, der mich auf Händen getragen hat. Da schmilzt du dann wie Butter an der Sonne. Später allerdings wurde er aggressiv – selbst da habe ich von meiner Mutter keinerlei Unterstützung bekommen, ich hätte sie auch nie gefragt. Ich war immer allein und kann sagen: Mein Leben ist ein Kampf.«

d) »Meine Mutter hat mich nie geküsst oder getröstet. Sie kannte nur »Umsichtreten« und »Umsichmeckern«. Gleichzeitig war für mich ihre Traurigkeit zu spüren. Als Kind habe ich funktioniert und sie entlastet und mir immer gewünscht: »Mama, werd glücklich!« Aber sie hat mehr oder weniger uns Kindern die Schuld an ihrem Lebensunglück gegeben. Wenn ich an meine Mutter denke, dann habe ich das Gefühl, nie eine Mutter gehabt zu haben, ich

habe mich um sie gekümmert, ich war eher die Mutter meiner Mutter. Ich kenne keine Tochtergefühle meiner Mutter gegenüber.«

Des Rätsels Lösung

Vier Töchter – vier Perspektiven auf die eigene Mutter. Könnte man nicht bei jeder dieser Frauen verstehen, wenn sie dieser schwierigen Beziehung ein Ende gesetzt hätte? Denn jede dieser Beziehungen ist ein Unglück. Erstaunen wird vielleicht die Lösung des kleinen Rätsels: Zwei dieser Frauen, beide in den Vierzigern, haben den Kontakt zu ihrer Mutter abgebrochen.

Die beiden anderen, 72 und 64 Jahre alt, sind Mütter, die es hinnehmen müssen, dass ihre Töchter den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben. Die unter b) und d) zitierten Frauen wollen ihre Mütter weder hören noch sehen – die unter a) und c) sind zurückgelassene Mütter.

Eine Familientradition

Warum mit diesem Rätsel beginnen? Es ist ein erster wichtiger Hinweis, vielleicht sogar ein Schlüssel für die tieferen Gründe des Kontaktabbruchs zwischen Eltern und Kindern. In den vielen Gesprächen, die ich mit betroffenen Müttern geführt habe, stellte ich immer auch eine Frage: »Wie ging es Ihnen eigentlich mit Ihrer eigenen Mutter?« Und immer kam die Antwort: »Auch nicht gut!« Das bestätigen auch die Töchter. Ja, das Verhältnis der Mutter zur Großmutter sei auch schwierig gewesen. Die Kontaktlosigkeit scheint eine Familientradition zu sein. Gibt es Gemein-

samkeiten zwischen den einzelnen Familien? Und was ist das überhaupt für eine Tradition?

Da falle ich mal gleich mit der Tür ins Haus! Es geht um die Bindungsfähigkeit. Die Liebe ist in der Regel da, aber sie scheint ihren Weg zum Gegenüber nicht zu finden. In den betroffenen Familien kann sich aus meiner Sicht die Liebe nicht offen, freilassend und akzeptierend ausdrücken. Die Zuneigung der Eltern- generation zur Kindergeneration ist in ihrem Ausdruck gehemmt oder verschlossen. Manchmal ist es auch nur die Unfähigkeit, Gefühle zu kommunizieren, eine tiefe Unsicherheit also, wie Liebe auszudrücken ist.

Wenn die Liebe sich versteckt hält

Wenn die Liebe sich nicht ausdrücken kann, wenn die Bindung zwischen Eltern und Kindern nachhaltig gestört ist, zeigen sich über Generationen hinweg Themen wie Distanz, die Unfähigkeit zu kommunizieren, stattdessen eisiges Schweigen, Intoleranz, Respektlosigkeit, hohe Ansprüche, übergriffige Enge, Lieblosigkeit und eben auch Grobheit und Kälte. Es gibt kaum Verständnis für die Bedürfnisse der Kinder – eher Sätze wie: »Da mussten wir auch durch und das hat uns auch nicht geschadet.« Der zentrale Punkt dabei ist: Über mehrere Generationen hinweg fehlen den Kindern in diesen Familienlinien das Gefühl von Geborgenheit, Sicherheit, Halt, Konstanz und das Gefühl, in ihrem Wesen (in ihrer Person) angenommen zu sein.

Das Band, das wir Liebe oder Bindung nennen, zeigt bei einem Kontaktabbruch deutliche Schwachstellen oder es ist gänzlich auseinandergerissen. Mit dem Rückzug der Kinder werden die Eltern mit einer Realität konfrontiert, die sie lange nicht wahr-

haben wollten. Denn ein erwachsenes Kind, das den Kontakt verweigert, bringt mit seinem Schritt zum Ausdruck: »Was ihr Eltern Liebe nennt, ist für mich keine. Meine Vorstellungen von Familie und mein Bedürfnis nach Liebe und Bindung sind andere. Hier stimmt etwas nicht in unserer Familie.«

Und vielleicht teilt das erwachsene Kind damit etwas mit, was die Eltern ihren Eltern früher hätten auch sagen wollen.

Trifft es zu, dass die Probleme in der Familie seit Generationen da sind, mag es leichter sein, sich dem Dilemma zu nähern. Man kann sich als Vater oder als Mutter dann fragen: »Habe ich selber die Zuwendung bekommen, die wünschenswert und notwendig war? Bin ich so geborgen aufgewachsen, habe ich mich sicher und aufgehoben gefühlt, bin ich so geliebt und respektiert worden, dass ich aus dem Vollen schöpfend diese Liebe weitergeben kann und konnte?« Jede Mutter, jeder Vater war eben auch einmal Kind.

Bei einem Kontaktabbruch gibt es scheinbar zwei Lager: »Wir, die Eltern, stehen gegenüber dir, dem Kind.« Beziehungsweise: »Ich, Kind, stehe gegenüber dir, Mutter/Vater, oder euch, den Eltern.« Es werden Klagen und Schuldzuweisungen hin- und hergeschoben oder es wird nach wie vor geschwiegen. Das Erkennen des generationsübergreifenden Aspekts mag ein erster Schritt sein, um etwas Dampf aus dem Familiendrucktopf zu lösen. Es geht dann nicht mehr ausschließlich um Schuld und Vorhaltungen, wer recht hat, um Anklage oder Selbstanklage, sondern um das Erkennen, dass die radikale Trennung ihre Wurzeln in der Familiengeschichte hat. Jede Familie hat ihr Schicksal, sehr häufig geht es um Traumatisierungen der Eltern oder Großeltern mit nachhaltigen Folgen.²

² Siehe hierzu ausführlich Kapitel 6.

Kontaktabbrüche fallen nicht vom Himmel

Auch wenn es immer wieder anders berichtet wird: In allen Fällen, von denen ich gehört habe, sind die massiven Konflikte nicht vom Himmel gefallen, sie haben eine Geschichte. Es rumorte schon lange, aber nie wurde über Störungen gesprochen. Und das ist der Hinweis, dass etwas Ungutes in der Familie geschieht: die Kommunikationslosigkeit. Dieses gehemmte Schweigen, keine Worte zu haben, keine Gefühle ausdrücken zu können, sich zurückzuziehen, das ist kennzeichnend. Stattdessen wird in manchen Familien geschrien, in anderen tagelang geschwiegen. Wieder andere Familien reden übers Wetter, was bedeutet, dass die Kommunikation über Belangloses und Unwichtiges läuft, statt die wichtigen Themen zu benennen. Sprachlosigkeit ist ein Gradmesser, der anzeigt: Da brodeln etwas, das dringend Aufmerksamkeit benötigt.

Aus meiner Sicht ist der Kontaktabbruch der Endpunkt alter, schwieriger Familienmuster. Mit diesem Buch folge ich deshalb den Fragen, wann der Kontakt zwischen Eltern und Kindern – hier im Besonderen zwischen Müttern und Töchtern – abgebrochen ist. Ist der Riss zwischen den Generationen ein Phänomen des erwachsenen Alters oder hat der Riss des Beziehungsbandes seine Wurzeln in früheren Zeiten? Warum und wann, das wird eine entscheidende Frage sein, hat das Auseinanderdriften begonnen?

Der Trennungsschmerz der Kinder

Der Kontaktabbruch ist dramatisch für beide Seiten – für Eltern und Kinder. Auch wenn es für betroffene Eltern schwer nachvollziehbar ist: Trennt ein Kind sich von seinen Eltern, dann findet das immer unter großen seelischen Schmerzen statt. Erwachsene Kinder trennen sich nicht einfach so nebenbei, sie lösen sich damit von ihren Wurzeln, ihrer Herkunft, ihrer inneren Heimat. Sie sind massiv in Not. Die Atmosphäre mit den Eltern erleben sie als bedrückend, bedrängend, sie fühlen sich nicht ernst genommen, nicht gesehen, nicht geliebt, nicht akzeptiert, fühlen sich manipuliert oder sogar bedroht. Viele empfinden Einsamkeit in ihrer Familie. Das erwachsene Kind geht durch einen sehr schweren Entscheidungsprozess, einen Prozess voller Wut und Verzweiflung. Alle betroffenen Töchter und Söhne berichten, dass sie Monate, oft Jahre mit sich gerungen haben, bevor sie den Entschluss endgültig fassten, dass sie wieder und wieder versucht haben, in der Beziehung zur Mutter oder zum Vater etwas zu verändern. Es braucht dann manchmal nur ein kleines Ereignis, welches das Fass zum Überlaufen bringt und sie zum Handeln. Selbst nach Jahren ist der Abbruch für die meisten ein zwiespältiges Ereignis. Auf der einen Seite können sie die Beziehung zu den Eltern nicht aufrechterhalten, da diese in ihren Augen zu kraftraubend, zu demütigend, zu respektlos, zu hoffnungslos, zu einsam, zu schmerzhaft, zu beängstigend, zu bedrängend und vereinnahmend ist. Gleichzeitig sehnen sie sich zutiefst nach einer guten, liebevollen Beziehung, die sie vor allem bei den Müttern nicht finden konnten. »Der Konflikt mit meiner Mutter tut mir weh bis in die Zellen«, sagt eine Tochter, und immer wieder ist da ihr unerfüllter Wunsch: »Obwohl ich sie nicht ertragen kann, sehne ich mich so nach der Nähe und Geborgenheit meiner Mut-

ter!« Eine andere Tochter sagt: »Ich will meinen Eltern auf keinen Fall wehtun, aber ich kann den Kontakt, so wie er ist, nicht aushalten.«

Tina Soliman betitelt ihr Buch *Funkstille – Wenn Menschen den Kontakt abbrechen*³. Sie erklärt, dass der Begriff der Funkstille – ein Synonym für Kontaktabbruch – aus der Schifffahrt kommt. Erst die Einstellung des gesamten Funkverkehrs, die Stille, stellt den Empfang von Notsignalen sicher. Mit dem Kontaktabbruch sendet das Kind ein Signal, dessen zentrale Botschaft ist: »Hörst du meine Not in meinem Schweigen?« Der Kontaktabbruch ist der Ausdruck von Verzweiflung, er geschieht nicht einfach aus einer Laune heraus, denn in der Regel lieben Kinder ihre Eltern. Der Abbruch ist ein Symbol. Er ist die bewusste Demontage der Verbindung. An dem viel beschworenen Zusammenhalt wird heftig gerüttelt. Der Abbruch und das Schweigen kommunizieren: »Ich finde keinen anderen Ausweg, um auszudrücken, wie es mir mit euch geht, was mein inneres Erleben ist. Als Kind konnte ich nichts tun, aber heute zeige ich dir/euch: ›So will ich nicht mehr. Da du/ihr mich nicht verstehen willst/wollt, gehe ich.«

Der Trennungsschmerz der Eltern

Der Endpunkt ist für die Eltern meist nicht zu begreifen. Für sie ist der Abbruch eine Katastrophe, er stellt ihr Leben, ihr Lebensglück infrage. Das, worüber sie sich die letzten Jahrzehnte definiert haben – die Familie –, wird angegriffen. Viele Eltern sagen, dass der Abbruch unvorhersehbar und überraschend für sie war.

3 Soliman, Tina: *Funkstille. Wenn Menschen den Kontakt abbrechen*. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag 2011.

Es scheint, als hätten sie die Signale nicht sehen, hören und spüren können, als hätten sie die Tragweite der familiären Konflikte nicht wahrhaben wollen. Nur so ist es erklärbar, dass so viele die Entscheidung der Kinder als aus heiterem Himmel kommend beschreiben. Für sie geschieht die Katastrophe ohne Vorwarnung, ohne Rücksicht, ohne die Möglichkeit, etwas dagegen zu tun.

Bei den Eltern gibt es eine ganze Reihe an Reaktionen, und ich gehe im Folgenden vor allem auf die vielen Mütter ein, die mir geschildert haben, wie sie empfinden. An dem einen Ende stehen die Mütter, die nachhaltig im Schock sind: »Ich liebe doch mein Kind und weiß nicht, was ich tun soll. Wie kann ich mein Kind nur erreichen?« Sie erleben den Kontaktabbruch als riesigen Verlust. Dann gibt es die Selbstanklage und das Sich-schuldig-Fühlen: »Habe ich denn wirklich alles falsch gemacht?« Es gibt Betroffene, die sagen: »Man meint ein Leben lang, alles war richtig und gut, und jetzt steht man vor einem Scherbenhaufen. « Andere wieder lassen das Ganze nicht wirklich an sich herankommen. Das klingt dann etwa so: »Wenn ich den Verlust an mich ranlasse, fange ich an zu heulen. Wenn ich es herunterschlucke, ist es leichter, dann sage ich mir: ›Liebe Tochter, dann eben nicht, dann bleib doch, wo du bist!«

Und dann gibt es diejenigen, die es vermeiden anzuerkennen, dass es da etwas Schwerwiegendes in der Familie gibt, dass sie an dem Zerwürfnis beteiligt sind. Sie verleugnen die Realität, sie können die Position des Kindes nicht zulassen. Das drückt sich dann etwa so aus: »Sie war doch früher nicht so! Es war doch immer alles gut, unser Kind hat alles gehabt, es ist so behütet groß geworden, wir haben doch immer so viel Schönes unternommen und jetzt will sie nichts mehr von uns wissen, wir haben keine Ahnung, warum.« Oder diese Eltern weisen die Schuld an dem Bruch ihren Kindern zu, im Sinne von: »Du schreckliches Kind,

wie kannst du uns das antun! Wie kannst du nur so undankbar sein, wo wir alles für dich getan haben!« Manche zeigen sich nach außen ungerührt und ohne Bedauern.

Die Eltern/Mütter bewegen sich also zwischen Schmerz, Irritation und Abwehr. Was aber sind die Hintergründe dieser Zerwürfnisse? Ist das Band tatsächlich erst mit dem realen Bruch gerissen oder war das Band schon lange davor brüchig? War es vielleicht auf einer tieferen Ebene nie richtig da?

Das Miteinander – wie auf dünnem Eis

Meine These lautet: Ein Kontaktabbruch ist lange vorher fühlbar und von außen betrachtet ist er sogar lange vorhersehbar – nur von innen scheint er oftmals wie nicht erklärlich. Und ein Kontaktabbruch hat eine Geschichte. Es ist, als hätten Mutter und Kind sich verpasst, als hätten sie nicht richtig zueinander finden können. In der Beziehung ist dann so viel Spannung, so viel Unverstandenes, so viel Unheil, dass es einen Notausgang braucht(e). Für die Tochter/den Sohn ist das Miteinander nicht mehr möglich – nur noch das Ohneinander.

Der konkrete Bruch des erwachsenen Kindes geschieht entweder mit einem großen Knall, es gibt heftige Auseinandersetzungen, bei denen Sätze fallen wie: »Du bist für mich gestorben. Du siehst mich nie wieder! Dann macht doch, was ihr wollt, aber ohne mich!« Oder es ist ein schleichender, langsamer Entfremdungsprozess. Immer ist er der Schlusspunkt einer schwierigen Beziehung. Die Kommunikation, das Miteinander waren bereits lange gefährdet und brüchig. Wie zu dünnes Eis – jederzeit konnte es an einer Stelle einbrechen. Aus meiner Sicht ist ein Kontaktabbruch die Zäsur einer ohnehin schwierigen Beziehung.