

# Das Haus von morgen

Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern / Kontaktabbruch innerhalb der Familie

**Treffen Freitag, 26. Juli 2019, im Café Phönix**

## **mit Herwig Thelen**

Mag. Herwig Thelen

Psychologe – Klinischer- und Gesundheitspsychologe – Autor & Musiker  
8010 Graz Schönaugasse 8 herwig@thelen.at Tel +43 664 1422879.

<https://www.thelen.at>

Auch wenn man glaubt man kann Garnichts machen... man kann immer was machen!

Für mich ist das Allerwichtigste, dass es euch gut geht!

Es gibt keine allgemein gültige Haltung zu dem Thema Kontaktabbruch, also es gibt da kein Richtig und kein Falsch, sondern es gibt nur Chancen, die in diesem Thema enthalten sind!

Ein Ultimatum ist immer ein sehr ungünstiges Wirkmittel in einer Beziehung! Wenn/Dann ist häufig völlig wirkungslos und erzeugt nur Widerstand!

Ein Ultimatum kann nur jemand stellen, der sich selbst gegenüber sehr streng ist, nur das ist authentisch.

Vergeltung bringt genau Garnichts, außer einer kurzfristigen Erleichterung meiner Befindlichkeit, aber nicht der Beziehung.

Kontaktabbruch als Korrektiv für die Beziehung.

Kontaktabbruch, um eine Beziehung zu verbessern oder zu verändern ist immer eine Unreife.

Noch nicht reif genug mit den Dingen umzugehen, es gibt aber überhaupt keinen Grund nach Schuld zu suchen.

Es gibt keine Schuld – es ist ein Dilemma!“ A Dilemma is´ niemand ist schuld und es ist trotzdem a Schaß´!“

Die Kraft der Gemeinsamkeit in der Gruppe nutzen, auch um traurig zu sein!

Das Kommunikationsproblem entsteht durch die Tendenz Dinge individuell anders zu sehen und darzustellen!

# Das Haus von morgen

*Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern / Kontaktabbruch innerhalb der Familie*

Das Ganze ist in gewisser Weise eine Manipulation mit dem Thema: „Ihr sollt aufhören Eltern zu sein“! Das nicht aus einem natürlichen Loslassen, sondern eher im Sinne eines schuldvollen Abbruches, im Sinne eines Rausdrängens aus der Rolle. Das ist nicht gut. Das dürfen wir nicht zulassen! Nur weil unsere Kinder aufhören wollen Kinder zu sein müssen wir nicht aufhören Eltern zu sein! Wir sind selbstbestimmte Wesen, wir dürfen uns einseitig bestimmen und definieren.

Ich muss Folgendes vermitteln „Ich bleibe deine Mutter / dein Vater / dein Kind – dazu brauche ich *DICH* garnicht!“ Ich bleibe, und deshalb höre ich auch nicht auf Dinge zu tun, die eine Mutter tut!“

„Ich tue Dinge, die ich für gut und richtig halte, unabhängig davon, ob du gerade in der Lage bist das anzunehmen oder nicht!

„Ich mache es nicht damit du es annimmst, sondern ich mache es, weil es gemacht wird; weil eine gute Mutter das einfach macht.“

„Ich gratuliere dir zum Geburtstag, ganz egal, ob du es hören willst oder nicht!“

„Ich denk an dich und ich hoffe es geht dir gut! Kein Apell und keine Aufforderung, sonst geht die Türe zu!“ Einseitigkeit ist gefragt.

Es gibt nur EINE Trauer, die in Wellen stattfindet: Traurigkeit, Liebe, Wut, Traurigkeit, Liebe, Wut, Traurigkeit, Liebe, Wut,...! So trauern können nur Menschen, das macht uns auch aus.

Wut ist Teil von Traurigkeit und Liebe, das müssen wir lernen, das ist unser Auftrag für die nächste Ebene. Diese Ebene verlangt uns ab, dass wir vollständige Menschen (Eltern) bleiben, obwohl wir amputiert worden sind!

Der Auftrag ist in die nächste Ebene zu wachsen, sonst werden wir in die Unreife eingeladen.

Das einzige Beständige ist die Veränderung, die Entwicklung hin zum vollständigen Menschen.

Es geht primär darum: Ich höre nicht auf mütterlich oder väterlich zu sein, nur weil mein Kind das nicht annimmt!

Elternschaft ist nicht Bringschuld der Kinder an die Eltern! Es ist freiwillig und sollte leicht sein! Das ist nicht immer so, da gibt es immer Themen.

Das Einzige, was wir nicht machen dürfen - und da bin ich sehr streng: Unsere Kinder sind nicht unser Lebensglück! Sie gehören uns nicht und definieren uns nicht!

# Das Haus von morgen

*Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern / Kontaktabbruch innerhalb der Familie*

Haben Kinder das Gefühl, dass sie uns definieren, dann scheitern sie an dieser Verantwortung!

Die Kinder sollen selbst glücklich werden und nicht uns glücklich machen!

„Meine Türe (und mein Herz) bleibt immer offen & wenn der Hut brennt bin ich da!“

Wir alle müssen lernen mit Schmerz und Leid umzugehen, das gehört zu unserem Leben. Da müssen wir ein Vorbild sein.

Wir müssen in die Stärke gehen! *Wer will ich sein, wenn uns vielleicht wieder begegnen?!* „Wir müssen an unsere Kinder glauben, auch wenn sie in eine problematische Richtung laufen! Wir müssen darauf vertrauen, dass sie genug Ausstattung haben; stark sind, dass sie ihre eigenen Erfahrungen jetzt machen müssen. Das ist das, was nur die Eltern den Kindern geben können!“

Einseitige Schritte, jede Botschaft ist in sich geschlossen und braucht keine Antwort, bittet nicht um eine Antwort und verlangt nach keiner Reaktion. Kein Geschenk braucht ein Danke, wir schenken weil wir väterlich/mütterlich sind! Keine Deals!

„...nur einseitige Botschaften der Liebe und Lebensfreude...!“

Eine Mutter braucht man nicht 24/7 ab einem gewissen Alter! Es ist nur wichtig, dass man eine hat, wenn man sie braucht!

Verzeihen befreit & macht wieder stark! Wir strecken die Hand hin auch wenn sie nicht genommen wird. Das ist Stärke. Mit sehr großer Wahrscheinlichkeit sehen sich Eure Kinder danach, dass ihr stark seid.

Die Liebe rettet nicht, *außer die Liebe zum Leben!*