

„Mama, es tut mir gut, keinen Kontakt mit dir zu haben“

Wenn die Verbindung zwischen Kindern und Eltern völlig verloren geht



Öl, Blut, Gier
Die Akte OMV-Sudan

Ein Selbstversuch
Mit dem E-Auto an die Adria

Christian Rainer
„Was die Elite denkt“

Österreichische Post AG, WZ, 1120 Wien 189/ WZ, Promi-Reaktion GmbH, Leopold-Dunger-Platz 1, 1150 Wien
Retouren an Postfach 100, 1150 Wien

€4,90

9 024700 610025

„Entweder gehe ich oder ich überlebe es nicht“

GISELA KURATH hat vor einem Jahrzehnt ihre Familie verlassen und später einen Verein für Eltern und Kinder in ähnlichen Extremsituationen gegründet.

„Mama, es tut mir gut, keinen Kontakt mit dir zu haben“, sagte ihr eine ihrer Töchter bei einem erneuten Versuch, das Verhältnis wieder zu beleben. So schmerzhaft diese Aussage auch war, tatsächlich stellte sich bei Gisela Kurath, 52, in jenem Moment Stolz ein. Ein Stolz, dass „meine Tochter so klar in der Lage war, ihre Gefühle und Bedürfnisse zu artikulieren“. Tatsächlich hatte sie vor zehn Jahren einen Schritt getan, der üblicherweise vorwiegend von Familienvätern begangen wird: Die vierfache Mutter (die Kinder waren damals im Teenageralter und teilweise volljährig), die mit dem Ehemann und Vater einen gut florierenden Gastronomiebetrieb aufgebaut hatte, verließ ihre Familie, „weil ich nur mehr ein Hauch von Mensch war“. Sie zog mit wenigen Kleidern und ihrem Computer im Handgepäck zunächst zu einer Verwandten, wo sie langsam wieder Boden unter den Füßen gewinnen wollte. Der Grund für den radikalen Bruch war ihre totale Erschöpfung, ein unvorstellbares Gefühl des Ausgebranntseins, das sie zu dem Schluss kommen ließ: „Ich wusste damals: Entweder gehe ich oder ich überlebe es nicht. Ich konnte nicht mehr aus dem Sofa aufstehen, nichts essen, mir war eiskalt, die Knochen taten mir weh, und ich habe ständig geweint.“ Nach einer Pause fügt sie hinzu: „Und ich konnte emotional sehr ausfällig werden.“ In diesem Zustand der völligen Entfremdung von sich selbst war ihr klar: „Ich musste um mein Leben rennen.“ Zuvor war sie vor allem damit beschäftigt gewesen, „sich selbst zu überholen“: „In meiner schlimmsten Zeit bin ich sieben Marathons gelaufen.“ Die Diagnose des Psychiaters lautete damals Belastungsstörung. Rückblickend betrachtet, sieht sie ihren Hang zum Über-

perfektionismus als Weichenstelle für die emotionale Katastrophe: „Eigentlich waren wir eine totale Vorzeigefamilie, mein Mann war ein liebevoller Vater, bei uns gab es viel Liebe. Doch wir waren sehr, sehr jung zusammengekommen und so sehr damit beschäftigt gewesen, den Erwartungen zu entsprechen, dass wir uns darüber selbst vergessen haben.“ Dass die Kinder nach ihrer „Flucht“ über Jahre keinen Kontakt zu ihr haben wollten, Geschenke unausgepackt wieder vor ihre Tür gestellt wurden und nie auf ihre SMS-Nachrichten zu den Geburtstagen antworteten, musste sie akzeptieren: „Es nützte nicht, dass ich ihnen versicherte, dass ich nicht sie, sondern ihren Vater verlassen habe. Das muss man aushalten lernen. Aber Lieben heißt auch, dass man Freiraum und Distanz zulässt.“ Mit ihren Söhnen hatte sie nach circa zwei Jahren Funkstille wieder regelmäßigen Kontakt, mit einer Tochter ist die Kommunikation „noch immer etwas holprig, aber wir nähern uns langsam an“, die andere beharrt weiter auf der Funkstille. Sie hat sie kürzlich zur Großmutter gemacht, was Gisela Kurath mit großer Freude erfüllte, obwohl sie das Baby bis jetzt nicht sehen konnte. Inzwischen hat sie eine Ausbildung zur psychosozialen Traumaberaterin gemacht und einen Verein für den Austausch und zur Hilfe von Betroffenen gegründet.

dashausvonnorgen.at

„Mama, es tut mir gut keinen Kontakt mit dir zu haben.“
Ich bin stolz auf sie. Dieser Satz in seiner Klarheit hat mir Ruhe gebracht. Mit Liebe gesagt hat er mir Sanftheit gebracht, Respekt und Selbstvertrauen, ERLEICHTERUNG und MUT.

VON ANGELIKA HAGER

HILFE DURCH GESPRÄCHE
Gisela Kurath in ihrer
Praxis für psychosoziale
Beratung in Graz

„Mama, wenn du mich liebst, schreibst du mir nicht mehr“

Wenn erwachsene Kinder den Kontakt mit ihren Eltern verweigern, stürzt das viele in Verzweiflung, es ist aber auch eine Chance, sich mit den Familienwunden auseinanderzusetzen. Betroffene erzählen, Experten betreiben Ursachenforschung und zeigen Lösungsmodelle.



D

er Kirschkuchen als Symbolträger für ein schreckliches Kindheitserlebnis: Kürzlich schilderte die Wiener Schriftstellerin Selma Heaney auf Facebook das dazugehörige Trauma. Ihre Großmutter, bei der sie aufgewachsen ist, habe ihr zum Geburtstag jährlich einen so wundervollen Kirschkuchen gebacken, dass nie auch nur ein anderes Exemplar annähernd an den Geschmack heranreichen konnte. An ihrem elften Geburtstag kam es zu einem Streit, der damit endete, dass der Kuchen im Mist landete und die Oma dem fassungslosen Mädchen den Satz sagte: „Das war der letzte Kirschkuchen, den ich für dich gebacken habe, du widerliches Balg.“ So sollte es auch bleiben. Das Rezept ist unwiederbringlich verloren, die Beziehung zur Großmutter, mit der sie über Jahre und bis zu deren Tod keinen Kontakt mehr haben sollte, auch.

Mit solchen emotionalen Phantomschmerzen, die ein Kontaktabbruch zwischen Kindern und im Regelfall den Eltern als den nächsten Bezugspersonen zur Folge hat, kämpfen weit mehr Menschen, als man glauben möchte. Doch die wenigsten reden auch darüber, denn solche Brüche sind vor allem für die verlassenen Eltern von Scham, Verdrängung, Schuldgefühlen und Verzweiflung begleitet. Dass erwachsene Kinder vermehrt die Bindung zerschneiden, ist auch damit zu erklären, dass die Bedeutung der Herkunftsfamilie zugunsten von Wahlverwandtschaften wie Freundescliquen stark abgenommen hat. Junge Menschen sind auch in einer psychologisierten Gesellschaft großgeworden.

In Medien und Portalen, die sich mit den privaten Niederungen und Fehlermeldungen von Hollywoodgrößen beschäftigen, gehören radikale Entfremdungen berühmter Kinder von ihren Eltern längst zum gängigen Katastrophenrepertoire wie Scheidungen und Drogenabstürze: Die Popsängerin Adele, die mit ihrem alkoholkranken Vater nichts mehr zu tun haben möchte und

Der Tanz ums goldene Ei.

Geld hat nichts mit Liebe zu tun.

Finanzielle Abhängigkeit ist

Die Kommunikation funktioniert nicht. Jeder empfindet das West des anderen als Krüppelkennung.

Die Situation ist schwer in West zu fassen.

Die Bandbreite an Gefühlen erschließt einen.

„Ich stand wie auf rohen Eiern“

CLAUDIA, 38, durchlebte einen jahrelangen Entfremdungsprozess mit ihrer Mutter, die sich schließlich von ihr lossagte. Doch plötzlich änderte sich alles wieder.

Bei unserem ersten Interview im Winter erzählte die aktuell aufgrund von Long Covid nicht arbeitsfähige Juristin, „die so viel lieber Konditorin geworden wäre“, von einer Mutterbeziehung, die aufrüttelt: Eigentlich habe ihre Mutter ihr vor einigen Jahren die Bindung aufgekündigt, ihr in einem achtseitigen Brief signalisiert, dass sie nicht mehr ihre Mutter sein wolle, inklusive einer Aufstellung sämtlicher zeitlebens für die Tochter getätigten Ausgaben. Besuche eskalierten oft in harschen Aufforderungen wie einem geschrien: „Verlass sofort mein Haus!“

Tatsächlich hatte Claudia bei all ihren Kommunikationsversuchen, die sich immer wieder mit langen Kontaktabbrüchen mit der Mutter abwechselten, das Gefühl, „auf rohen Eiern“ zu stehen, und dass es jederzeit wieder kippen könne: „Nach außen hin war meine Mutter sehr charmant, sie hatte viele Freundinnen, dahinter stand jedoch ihr

starker Drang, alles unter Kontrolle und im Griff zu haben. Gleichzeitig fühlte sie sich immer als Opfer. Ich habe alles als einen Kampf empfunden, jedes Wort wurde zu einer Kriegserklärung. Und ich hatte das Gefühl, jederzeit wegbrechen zu können.“

Wenn sie in ihrer eigenen Psyche forscht, zieht sich ein Muster durch: „Ich war immer zu brav, zu angepasst, wollte alles richtig machen. In Vorstellungsgesprächen scheiterte ich manchmal, weil ich immer zu unterwürfig und zu wenig selbstbewusst daherkam.“ In den letzten Monaten hat sich ihre Beziehung wieder stark verbessert: Claudia kämpft mit den Langzeitfolgen von Covid. Plötzlich kündigt sich ihre Mutter rührend um sie: „Ohne sie wüsste ich nicht, wie alles weitergeht. Sie geht für mich einkaufen, schaut, dass ich in medizinischer Behandlung bin, und macht sich echte Sorgen. Auf einmal hat sich alles verändert.“

Wir entschlossen uns zu diesem radikalen Schritt, weil, man kann es nicht anders sagen, wir ihr so weh wie möglich tun wollten.

Es war eine Schutzreaktion von uns allen, denn wir haben es anders einfach nicht mehr ausgehalten.

„Eine Schutzreaktion von uns allen“

ANDREAS, 31, entschloss sich mit seinen Geschwistern, den Kontakt zur Mutter abbrechen. Mit folgenden Konsequenzen:

Nach der Trennung unserer Eltern haben wir in einer Art Geschwister-Rat einhellig beschlossen, den Kontakt mit unserer Mutter abbrechen. Es war die Konsequenz von sechs, sieben Jahren, in denen sie sich an die Regeln innerhalb der Familie einfach nicht gehalten hat, auch Gefährliches ist da passiert, in psychischer Hinsicht. Sie hat ständig Grenzen überschritten und auf nichts reagiert, sondern immer dieselben Fehler wiederholt. Ihr Verhalten war für uns alle nicht mehr zu ertragen. Als Ältester war ich in diesem Geschwister-Rat federführend, und wir entschlossen uns zu diesem radikalen Schritt, weil, man kann es nicht anders sagen, wir ihr so weh wie möglich tun wollten. Unsere Vereinbarung lautet, keine Reaktion auf jeglichen Versuch ihrerseits, per SMS oder Anruf mit einem von uns in Verbindung zu treten. Oft, wenn das Handy läutete, befahl mich eine Art Panik, natürlich hat diese Trennung auch bei mir ein schlechtes Gefühl verursacht. Mein Vater hat immer wieder versucht, die Türen offen zu halten, zu intervenieren, aber alle Geschwister blieben konsequent. Rückblickend sage ich: Es war eine Schutzreaktion von uns allen,

denn wir haben es anders einfach nicht mehr ausgehalten. Wir leben alle in derselben Stadt und haben bewusst jene Gegenden vermieden, wo sie sich häufig bewegte. Meine Schwester ist ihr dennoch einmal auf der Straße begegnet und war danach in einem Zustand aus Wut und Angst. Nach circa zweieinhalb Jahren totaler Funkstille kam es zu einer Annäherung seitens meines Bruders und mir mit meiner Mutter, wir waren auch weniger gekränkt als meine Schwestern. Der erste Gedanke bei dieser Begegnung? Ich dachte mir, dass sie tatsächlich in diesen zweieinhalb Jahren merklich gealtert ist. Es hat mich, das muss ich zugeben, mit einer gewissen Genugtuung erfüllt. Ich dachte mir: Sie ist eben auch nicht unkaputtbar. Heute haben wir eine nahezu normale Beziehung. Wir haben uns darauf verständigt, dass das Vergangene auch dort bleiben soll und wir einen Neustart miteinander hinlegen. Meine engste Familie ist jetzt meine Frau, meine Mutter hat akzeptiert, dass ich mein eigenes Leben habe und meinen Freiraum brauche. Ob ich ihr verziehen habe? Das kann ich nicht sagen, aber ich empfinde heute durchaus Liebe für sie.

„Wir wollten unserer Mutter so weh wie möglich tun.“

Andreas, 31, über den Bruch

in einer Dankesrede an ihren Manager bei der Grammy-Verleihung 2017 sagte: „Dich liebe ich wie einen Vater, den ich übrigens nicht liebe.“ Die an Essstörungen und Drogenproblemen laborierende Tallulah Willis, die drei Jahre mit ihrer ebenfalls suchtkranken Mutter Demi Moore kein Wort sprach. Der ehemalige Kinderstar Drew Barrymore, die sich vor einem Gericht mit 15 Jahren für volljährig erklären ließ, weil ihre Eltern „sie nicht schützten“ und die Mutter zum „härtesten Thema meines Lebens wurde“, wie sie in einem Interview mit dem „Guardian“ erzählte: „Ich war einfach nie nur böse auf sie. Ich fühlte immer auch Schuld und Mitgefühl. Aber wir können nicht Teil des Lebens der jeweils anderen sein.“

Entwicklung sei immer möglich, ist die deutsche Psychotherapeutin und Spezialistin für das Thema Claudia Haarmann (siehe Interview) überzeugt, allerdings müssten Eltern ertragen, dass der Zeitfaktor nicht von ihnen bestimmt wird und sie auch gefordert sind, sich mit „den Familienwunden“ auseinanderzusetzen. Wenn in einer Eltern-Kind-Bindung wiederholt emotionaler Missbrauch und Gewalt ohne Schuld-einsicht aufgetreten sind, ist eine Wiedervereinigung zum „Wohl des Kindes“, wie es juristisch heißt, manchmal gar nicht erstrebenswert. „Da kann der Kontakt auch durchaus schädigend sein“, so Haarmann. Narzisstische Eltern, die oft die Eltern-Kind-Rolle umdrehen und sich in ihrem Verhalten so störrisch, beleidigend und kränkend wie ein trotziges Kind zeigen, können für junge Erwachsene ein zerstörerisches Stresslevel erzeugen. Interviewpartner, die die Funkstille als Befreiungsschlag empfinden, sagten im Gespräch mit profil Sätze wie „Ich habe für mich beschlossen, dem setze ich mich nicht mehr aus“, „Nie konnte ich es ihm/ihr recht machen“ oder „Meine Mutter war extrem manipulativ, das habe ich erst jetzt durchschaut.“ Auf der Eltern-Seite fallen Worte wie „Ich wollte doch nur das Beste für mein Kind“ oder „Ich weiß bis heute nicht, was ich falsch gemacht habe“, „Meinem Kind hat es doch an nichts gefehlt.“

Die ganze Welt konnte im Herbst 2021 am Vormundschaftsstreit zwischen dem mit psychiatrischen Problemen kämpfenden Popstar Britney Spears und ihrem Vater Jamie, der sie 2008 entmündigen lassen hatte, teilhaben. Unter dem Hashtag „Free Britney“ erwiesen sich Millionen Fans als Cheerleader ihrer Befreiung, die im November erfolgte, als die Vormundschaft nach langwierigen Gerichtsprozessen aufgehoben wurde. Auf ihrem inzwischen kurz nach ihrer Hochzeit stillgelegten Instagram-Account schrieb sie, dass ihr Vater ihr immer das Gefühl vermittelt habe, „hässlich zu sein“: „Er ruinierte den tiefsten Kern meiner Existenz.“

Das Gefühl, von Eltern nicht wahrgenommen, häufig abgewertet zu werden und einer emotionalen Kälte ausgesetzt zu sein, durchzieht viele der Interviews, die im Zuge dieser Recherchen

„Liebe besteht aus Nähe und Distanz“

Die deutsche Psychotherapeutin und Autorin Claudia Haarmann hat sich auf den Kontaktabbruch zwischen Kindern und Eltern spezialisiert.



THECLA EHLING

Claudia Haarmann, 70,

widmete sich dem Thema Kontaktabbruch, als sie nach ihrem Buch 2008 „Mütter sind auch Menschen“ die große Bedürfnislage, über solche Abbrüche zwischen Kindern und Eltern zu reden, erkannte. In ihrem Buch „Kontaktabbruch“ (2015) verarbeitet sie ihre Erfahrungen aus ihrer Berufspraxis.

profil: Hat die Pandemie die Häufigkeit von Kontaktabbrüchen verstärkt?

Haarmann: Das kann ich nicht behaupten, aber es ist seit einigen Jahren ein großes Thema. Ich werde mit Mails überflutet. Der steigende Bedarf hat mit der jungen Generation zu tun, die sich traut, ihre Gefühle und die Themen innerhalb der Familie, die zuvor keiner wahrhaben wollte und denen man mit Sprachlosigkeit begegnet ist, zu benennen. In der Kindheit ist ja das Leben mit den Eltern und den ganzen Disharmonien Normalität, es gibt keine Alternative. Erst aus der Distanz realisieren sie die Problematiken.

profil: Die französische Autorin Caroline Fourest spricht von der „Generation beleidigt“. Beobachten Sie auch eine Überempfindlichkeit dieser jungen Erwachsenen?

Haarmann: Möglicherweise schlägt das Pendel jetzt stärker in die andere Richtung aus, und die Finger werden überdeutlich auf die Wunden gelegt. Aber grundsätzlich begrüße ich die Auseinandersetzung.

profil: Die Generation der Babyboomer hatte es mit Eltern zu tun, die häufig vom Krieg und dessen Nachwehen beschädigt waren.

Haarmann: Diese Elterngeneration wurde großgezogen in dem Bewusstsein, dass sie funktionieren muss. Die wussten, dass sie wiederum ihre Eltern nicht noch mehr belasten konnten, weil die noch unter dem Überlebensstress standen. Oftmals wurde geschrien oder geschwiegen. Und wenn Gefühle zu gefährlich wurden, hat man sie einfach weggepackt. Dafür war damals kein Raum. Das wirkt natürlich auch in der folgenden Generation nach.

profil: In meinen Gesprächen mit betroffenen Kindern geht es häufig um Abwertung als Ursache für den Bruch. Warum setzen Eltern ihre Kinder dem aus?

Haarmann: Zum einen, weil sie nicht besser wissen, wie eine gute Bindung aussieht. Zum anderen wollen viele Eltern, dass die Kinder ihren Vorstellungen entsprechen. Das äußert sich dann in ganz banalen Dingen: in nervenden Fragen wie „Wa-

rum ziehst du dieses Kleid an, das blau steht dir doch viel besser?“ Oder sie sind enttäuscht, dass die Tochter den „netten“ Akademiker nicht geheiratet hat. Dieses Gefühl des nicht Angenommenwerdens erzeugt eine tiefe Kränkung bei den Kindern. **profil:** Ist diese Abwertung mit dem fehlenden Selbstwert der Eltern in Zusammenhang zu bringen?

Haarmann: Das ist nicht zu pauschalisieren. Viele Eltern wissen einfach nicht, wie man das, was wir Liebe nennen, kommuniziert. Sie verstehen nicht, dass Liebe auch bedeutet, die Autonomie und Freiheit ihres Kindes zu respektieren. Es gibt Mütter, die ihre Zuneigung zeigen, indem sie gut für ihre Kinder kochen. Sie haben aber keine Worte für die Gefühlswelt. Das muss man dann vielleicht auch einfach so annehmen.

profil: Gibt es gemeinsame Merkmale bei so einem Riss zwischen einer Eltern-und-Kind-Beziehung?

Haarmann: Tatsächlich haben in der Mehrheit der Fälle die Eltern in ihrer Familiengeschichte Problematiken mit den eigenen Eltern erlebt. Da wurde oft über Generationen etwas nicht gelernt. Gemäß der früheren Haltung: Wie's drinnen aussieht, geht keinen etwas an. Da fällt oft der Satz: „Ich hätte mich nie getraut, solche Bindungsthemen gegenüber meinen Eltern überhaupt zu benennen.“ Eine einfühlsame Bindung hat es nicht gegeben. Oft gibt es viel Leidvolles in den Familiengeschichten.

profil: In Ihrem Buch „Mütter sind auch Menschen“ 2008 setzten Sie sich unter anderem mit der oft schwierigen Mutter-Toch-

ter-Beziehung auseinander. Narzisstische Mütter sind ja ein großes Thema.

Haarmann: Wenn man als Mutter selber eine innere Not hat oder einen Mangel an Liebe, dann wird sich das natürlich in der Beziehung zu den Kindern ausdrücken. Bei diesem Thema wird so oft die Schuldfrage hin und her geschoben. Aber das führt zu nichts, erst mal wird jede Mutter von sich sagen: „Ich habe mein Bestes gegeben.“ Nur dieses Beste ist oft nicht das Beste für das betroffene Kind gewesen. Und der eigene Mangel führt dazu, dass die eigenen Bedürfnisse, Sehnsüchte und Egoismen im Vordergrund stehen.

profil: Ist das Kitten Ihr therapeutisches Ziel?

Haarmann: Ich muss vorausschicken: Menschen, die Gewalt oder einen Missbrauch in der Familie erlebt haben, müssen eine Grenze setzen, um nicht weiter traumatisiert zu werden. Im Normalfall ist dieser Bruch eine große Chance, die einem Weckruf durch das Kind gleichkommt. Es legt den Finger auf die Familienwunde. Das bietet für alle Beteiligten die Möglichkeit, sich die Fragen zu stellen: Worüber müssen wir sprechen? Was läuft bei uns falsch. Wo liegen die Defizite in unserer Familie? Und was ist vor allem die Wahrheit des Kindes, das den Kontakt abbricht? Denn eines ist sicher: Kein Kind verlässt die Familie, die Wurzeln, ohne einen tief liegenden Schmerz.



Claudia Haarmann:
Kontaktabbruch in Familien.
Kösel, 22 Euro

Lösungshilfen

Zehn Punkte, die in einer solchen Extremsituation helfen.

▷ Kontaktabbruch ist als ein Weckruf des Kindes und eine Schutzreaktion zu werten. In der Regel ist der Schritt das Resultat eines langjährigen Prozesses. Die Kinder zögern oft lange Zeit, den Schritt zu setzen. Als Auslöser gilt dann oft eine Banalität, die in Wahrheit von marginaler Bedeutung ist und als Vorwand instrumentalisiert wurde.

▷ War das Kind in seiner Pubertät zu angepasst, wenig rebellisch und wollte es immer allen recht machen, kann ein späterer Kontaktabbruch einem verspäteten Autonomie-Befreiungsschlag gleichkommen und dient der Selbstfindung.

▷ Eltern haben die Verantwortung für ihre Kinder, nicht umgekehrt. Sollten Kinder psychischer Gewalt und emotionalem Missbrauch von z. B. narzisstischen Müttern ausgeliefert gewesen sein, dann ist es für die Psyche gesünder, sich abzuwenden.

▷ Liebevolle wie unaufdringliche Präsenz zeigen, durch Signale wie Geburtstags-SMSe oder Geschenke via Postweg.

▷ Beschäftigung mit der eigenen Familiengeschichte, denn in der Vielzahl der Fälle lassen sich solche Kontaktabbrüche und Funkstille quer durch die Generationen verfolgen. Aus den vergangenen zerstörerischen Mustern kann man für seine eigene Situation lernen.

▷ Eine „Paartherapie“ zwischen Eltern und Kindern hilft nur dann, wenn beide Parteien dafür offen sind. Sollte sich das Kind innerlich bereits abgemeldet haben, ist ein solcher Prozess wenig erfolgversprechend.

▷ Parentifizierung als Zerstörerfaktor: Der Terminus definiert den Rollentausch zwischen Mutter und Kind. Manchmal missbrauchen (oft sind sie alleinerziehend) Elternteile insofern ihre Kinder als Partnerersatz, als dass sie zu früh zu viel Verantwortung aufhalsen. Der Satz „Mein Sohn oder meine Tochter ist mein bester Freund oder Freundin“ zeugt von Egoismus. Das Kind wird für die Bedürfnislage der Eltern missbraucht. Aus solchen ungesunden Symbiosen müssen sich Kinder befreien.

▷ Vorwürfe und das Hauptaugenmerk auf die eigenen Bedürftigkeiten zu lenken, sind Fehler. Sätze wie „Wir haben doch immer dein Bestes gewollt“ und „Wir haben doch alles für dich getan“ sind zu vermeiden. Denn das Beste war offensichtlich nicht das Beste für das Kind.

▷ Ist in einer Familiengeschichte eine transgenerationale Traumatisierung durch Kriegserlebnisse oder einen dramatischen Verlust auszumachen, kann eine Nichtbehandlung durch eine Traumatherapie mit sich bringen, dass das Unglück von Generation zu Generation weitergeschleppt wird.

▷ Kommt es nach langer Funkstille wieder zu Annäherung, raten die Experten dazu, die Vergangenheit ruhen zu lassen und alte Kränkungen nicht wieder durchzukauen und so erneut aufleben zu lassen. Ein befreiter Neustart ist besser.



LIEBESUNFÄHIG
Die berühmte Kindheitsforscherin Alice Miller traumatisierte ihren Sohn Martin (o.).

mit Kindern geführt wurden, die ihre Eltern „ghosten“, so der ursprüngliche Jargon für Online-Daters, die plötzlich in der Unreichbarkeit verschwinden. Weit weniger häufig, aber genauso schmerzhaft, tritt der umgekehrte Fall auf, dass Elternteile ihren Kindern die Bindung für immer oder temporär aufkündigen, wie die Gesprächsprotokolle von Anna und Claudia zeigen.

Valides Zahlenmaterial solcher „Kinder“-Scheidungen von den eigenen Eltern existiert in Österreich nicht; deutsche Studien gehen von einer Dunkelziffer von rund 100.000 meist erwachsenen Kindern, die „offline“ mit ihren Eltern sind, in Deutschland aus. Schätzungsweise ist ein Zehntel davon, proportional zur Bevölkerungsgröße, auch bei uns von solchen „privaten Weltereignissen“, wie der Schriftsteller Alfred Polgar jegliche Formen von Familienkatastrophen bezeichnete, in Mitleidschaft gezogen.

Eine Umfrage unter Schweizer Psychologinnen und Psychologen Anfang dieses Jahres im Auftrag der „Neuen Zürcher Zeitung“ ergab, dass rund 86 Prozent der 600 Befragten in ihrem Praxisalltag Klientinnen und Klienten betreuen, die einen solchen Kontaktabbruch mit Mutter oder Vater bereits getätigt haben oder knapp vor der Entscheidung stehen, ihn durchzuziehen.

In der amerikanischen Fachzeitschrift „Couple and Family Psychology“ wurde kürzlich eine Universitätsstudie publiziert, in der 1000 amerikanische Mütter, die keine Verbindung mehr zu ihren erwachsenen Kindern haben, qualitativ befragt wurden. Als Ursache für die Funkstille gaben fast 80 Prozent der Teilnehmerinnen an, dass der aktuelle Partner der Kinder oder der von den Müttern getrennte Vater der Kinder die Verantwortung trage, dass sie sich zu einem solch radikalen Schritt entschlossen haben, 52 Prozent unter den Kontaktabbrechern waren Töchter.

„Er hat durch mich hindurch gesehen und nicht zurück gegrüßt“

ANNA, 56, sah ihren Vater zum letzten Mal, als sie ein Teenager war. Bis zu seinem Tod reagierte er nicht auf ihre Versuche, Kontakt aufzunehmen.

Ich habe meinen Vater in meiner Kindheit als liebevoll empfunden. Schwierig wurde es zwischen uns, als meine Eltern sich trennten. Ich kann mich noch ganz genau an unser allerletztes Treffen erinnern, in einem Caféhaus im 1. Bezirk. Ich muss ungefähr 17 Jahre gewesen sein. Danach sollten wir uns nie wieder verabreden. Damals ist er wieder über meine Mutter hergezogen, da bin ich aufgesprungen, weil es mir gereicht hat. Mein kleiner Bruder war da noch viel radikaler, der hat ihm später sogar die Reifen aufgeschlitzt.

Ich habe aus der Distanz schon den Eindruck, dass mein Vater die Kränkung, die ihm meine Mutter zugefügt hat, an uns Kindern, die wir quasi in der Stellvertreterposition waren, ausgelassen hat. Meine Eltern waren beide narzisstische Persönlichkeiten, die sehr mit sich selbst beschäftigt waren, mein Vater war ein bekannter Künstler. Manchmal hatte ich den Eindruck, dass ich nur mitlaufe und mir keiner zuhört. Die neue Frau an der Seite meines Vaters hat alles darangesetzt, dass der Kontakt zwischen

Ich habe aus der Distanz schon den Eindruck, dass mein Vater die Kränkung, die ihm meine Mutter zugefügt hat, an uns Kindern, die wir quasi in der Stellvertreterposition waren, ausgelassen hat.

Er hat durch mich hindurch gesehen und nicht zurück gegrüßt.

seinen Kindern und ihm gekappt ist. Er war offensichtlich zu schwach, um sich dagegen zur Wehr zu setzen. Auf nichts kam je eine Antwort – weder auf meine Weihnachts- oder Geburtstagsgrüße, noch auf die Fotos, die ich von den Geburten meiner Kinder geschickt habe. Keine Gratulation, kein Danke, einfach nichts. Zu jemandem soll er gesagt haben: „Die Anna kriegt ja nur Kinder.“ Einmal passierte ein schräger Zufall. In einem Restaurant saß meine Mutter ganz hinten

mit meiner Runde und mein Vater auf einem Platz ein paar Tische davor. Als ich nach hinten ging, sah ich ihn nach Jahren wieder und sagte zu ihm: „Hallo, Papa!“ Er hat durch mich hindurch gesehen und nicht zurück gegrüßt. Er hat die Nichtanerkennung durch seinen biologischen Vater selbst erlebt und ist bei meiner Großmutter und ihrem Mann aufgewachsen. Die Generation danach wird dann oft zu Wiederholungstätern. Obwohl du weißt, dass du dein eigenes Leben leben musst, beschäftigt dich so ein Bruch schon sehr. Zwischen 20 und 40 hat es mich weniger interessiert,

da war ich mit dem Aufbau meines eigenen Lebens beschäftigt. Ich habe meine Freundinnen dennoch immer neidvoll beobachtet, die enge Beziehungen mit ihren Vätern hatten. Mein Vater starb vor acht Jahren. Jahre davor bin ich mit dem Fahrrad zu seinem neuen Haus hinausgeradelt, habe mich aber nicht anläuten getraut. Man hätte doch nie gedacht, dass die Jahre so schnell vergehen. Heute habe ich beschlossen, unsere Zeit in guter Erinnerung zu behalten.

Einen tragischen Tochter-Verlust erlebte Yoko Ono, die vor ihrer Verbindung mit John Lennon in bereits zweiter Ehe mit dem Filmproduzenten Tony Cox 1963 ihre Tochter Kyoko zur Welt brachte. Nach der Scheidung entbrannte ein wütender Sorgerechtsstreit, den Cox, der Ono des Drogenkonsums bezichtigte, gewann. Unter falschen Namen lebten Vater und Tochter über Jahre in einer Sekte, und Ono wusste bis 1986 nichts über den Verbleib ihres Kindes, als sie sich in einem offenen Brief an die verlorene Tochter wandte: „Liebe Kyoko! All diese Jahre gab es keinen Tag, an dem ich dich nicht vermisst habe ... Falls du je mit mir in Kontakt treten möchtest, sei versichert, dass ich dich innig liebe und froh wäre, von dir zu hören ...“ Ono, die heute eine den Umständen entsprechende „normale“ Beziehung zu ihrer 58-jährigen Tochter hat, tat instinktiv das, was alle Experten anraten: keinen Druck, keine Vorwürfe, keine Provokation von Schuldgefühlen und das Signal der Bereitschaft.

Die Verantwortung bei sich selbst zu suchen, ist vor allem bei jenen vom Krieg oder den Nachkriegswehen geprägten oder auch traumatisierten Eltern, die selbst in einer von Zucht, Verdrängung und Funktionieren dominierten Gefühlsfeindlichkeit herangewachsen sind, eine schwere Herausforderung, der viele nicht ohne psychotherapeutische Begleitung gewachsen sind.

Prominentes Beispiel einer solchen Wiederholungstäterin ist paradoxerweise jene Frau, die in den 1980er-Jahren zur weltweiten Anwältin zum Schutze der kindlichen Psychen wurde: Die gebürtige Polin Alice Miller, die als Jüdin die NS-Gräuel im Ghetto von Piotrków nur knapp überlebt hatte, avancierte mit ihren Büchern „Das Drama des begabten Kindes“ und „Am Anfang war Erziehung“ zur wichtigsten



BRUCH MIT VATER
Britney Spears befreite sich 2021 von der Vormundschaft ihres Vaters Jamie.

Der Satz, der die zweifache geschiedene Mutter, die wieder in einer neuen Beziehung ist, richtig wütend macht, ist der Kommentar über ihren verlorenen Sohn: „Das wird schon wieder.“ Ihren jüngeren Sohn, der jetzt 23 ist, hat sie schon über mehrere Jahre nicht gesehen. Manchmal wacht sie nachts deswegen weinend und schreiend auf.

Es ist schwer, in den in der Ratgeberliteratur als „Phase des Loslassens“ beschriebenen Zustand zu kommen. Wut und Trauer vermischen sich, aber immer mehr schafft sie es, sich wieder „auf mein eigenes Leben zu konzentrieren“ und

„Ich lasse los, immer mehr“

SUSANNE, 50, kämpft mit der Brutalität eines „uneindeutigen Verlusts“. Manchmal wacht sie nachts weinend auf.

die Sehnsucht nach dem verlorenen Kind loszulassen. Ab und zu schaut sie sich Fotos in den Familienalben an: „Wir sahen glücklich aus auf den Fotos.“ Und sagt sich: „Wir haben es schön gehabt. Ich habe nichts falsch gemacht.“

So schlimm wie die emotionale Lücke selbst ist diese Verunsicherung, ob man je wieder zusammenkommen könnte. In der Psychologie läuft dieses Gefühl unter dem Terminus „uneindeutiger Verlust“, an dem zum Beispiel Eltern

leiden, von deren vermissten Kindern man nicht weiß, ob sie noch leben: „Manchmal – und ich weiß, das klingt furchtbar – wäre mir lieber, mein Sohn wäre tot. Dann würde diese quälende Verunsicherung aufhören. Ich versuche, mich von jeglicher Erwartungshaltung zu lösen.“ Eine genaue Begründung, warum er die Mutter nicht mehr in seinem Leben haben wolle, hat er ihr nicht gegeben: „Er sagte so etwas wie: ‚Ich halte dich einfach nicht mehr aus.‘ Susanne

vermutet, dass die Partnerin ihres Sohnes, eine acht Jahre ältere Frau, mit der er auch zusammenlebt, ihren Teil zum Riss zwischen Mutter und Sohn beigetragen hat. Beim Eintauchen in die eigene Biografie und die Familiengeschichten davor, realisierte Susanne: „Wir sind in einem Teufelskreis. Familienmitglieder, die in der Funkstille verschwinden, kommen in unserer Geschichte immer wieder vor, das System wird von Generation zu Generation weitervererbt.“

In meinem Stimmraum sehe ich in jeder Generation, Familienmitglieder die verschwinden sind durch Funkstille. Fühlt sich an wie eine immerwiederkehrende Situation. Mein Sohn hat mich entlassen auf diesem Weg der Funkstille zu gehen. Er ist erwachsen, es ist seine Entscheidung. Ich bin da und bereit für einen Neuanfang. Jetzt bin ich auf dem Weg mein Leben so zu leben wie es zu mir passt, ohne ständige Gedanken an ein Warum. Ich lasse los, immer mehr.

„Meine Tochter hat mit mir Schluss gemacht“

HANS, 77, hat seit einigen Monaten keinen Kontakt mehr mit seiner Tochter. Er sucht den Fehler bei sich selbst.

Meine Tochter, aus einer früheren Ehe, redet seit Monaten nicht mehr mit mir. Ich bin der Pflasterstein, weil ich sie nach einer für mich verletzenden Aufregung von einer Familienfeier eingeladen hatte. Meine spätere Entschuldigung samt Blumenstrauß hielt nicht lange. Sie schrieb mir einen bitterbösen Brief, in dem sich alle Kränkungen manifestierten, die ich ihr in den vergangenen Jahren zuzurechnen Zugespielt hatte. Sie brach jeden weiteren Kontakt ab. Nach einiger Zeit will ich es wieder versuchen.

Als Baby hatte meine Tochter ungeheure Schreikrämpfe. Das kam mir wieder zu Bewusstsein, als ich ihren quasi Schlussstrich-Brief gelesen habe, wo der Satz fiel: „Werdet auf eure Art glücklich!“ Ihr Brief hat mich sehr nachdenklich gemacht. Sie hat meinen Versuch einer Versöhnung auch später abgewürgt, als ich mit einem Blumenstrauß vor ihrer Tür gestanden bin. Ich bin nicht der Einzige in ihrer Familie, mit dem sie gebrochen hat. Auch mit ihrer Mutter, meiner ersten Frau, hat sie seit Jahren keinen Kontakt mehr.

Ich habe mich rückblickend oft suboptimal verhalten. Der endgültige Grund, nämlich diese Familienfeier, wo ich sie aufgrund ihrer patzigen Bemerkung eingeladen habe, war die Konsequenz eines Verhältnisses, das schon über einige Jahre immer schlechter wurde. Wir waren großgezogen worden von der Generation der Nazi-Väter, wo die Regel herrschte: Was euch

nicht umbringt, macht euch nur härter. Gleichzeitig lebten wir den Geist der 68er-Jahre-Generation, wo natürlich viele Ehen und Familien in Trümmern zurückblieben.

Ich habe über lange Zeit promisk, egoistisch und sehr auf meinen Beruf konzentriert gelebt. Mit meinem Verhalten habe ich meine Tochter sicherlich sehr oft gekränkt, ohne dass mir das damals bewusst war. Meine Tochter ist Extremsportlerin, sehr perfektionistisch, und ihre Härte richtet sich nicht nur gegen andere, auch gegen sich selbst. Vielleicht war das die Reaktion auf ihre früheren Kränkungen. Ich werde es wieder versuchen – nach einer Pause. Ihr zeigen, dass mein Wille da ist. Meine Enkel kann ich ungeachtet des Bruchs mit ihrer Mutter sehen. Darüber wird auch nicht geredet, ich will sie damit nicht belasten. Wir haben ein liebevolles Verhältnis und einmal im Monat einen Enkeltag, wo alle zu uns nach Hause kommen.

Kindheitsforscherin der Welt. Bei ihren eigenen Kindern Martin, heute 72, und Julika, ihrer Tochter mit Down-Syndrom, hatte die 2010 freiwillig aus dem Leben geschiedene Miller so sehr versagt, dass ihr Sohn, heute ein Psychotherapeut, ein Pflegeheim und später ein strenges katholisches Internat seinem von häuslicher Gewalt durchdrungenen Elternhaus vorgezogen hatte. Als Erwachsener hatte Martin Miller kaum Kontakt zur Mutter, seine traumatisierenden Erlebnisse verarbeitete er 2013 in dem Buch „Das Drama der Alice Miller“, aus dem später der Film „Who's afraid of Alice Miller?“ entstand.

In einem Brief an ihren Sohn schrieb Miller 1987: „Es ist eine große Kränkung, wenn man vom eigenen Kind erfährt, wie herzlos, blind und dumm man mit ihm umging. Man will es vergessen und verzeihen haben ... Ich habe mich in viele Menschen einfühlen können, nur in meinen Sohn konnte ich es nicht.“ Martin Miller bilanziert in seinem Buch: „Für meine Mutter war die Abspaltung offensichtlich die einzige Möglichkeit, nach dem Krieg Lebensqualität zu erlangen ... Ihr Beispiel zeigt aber auch auf erschreckende Weise, was geschehen kann, wenn schwere Traumatisierungen wie Krieg, Verfolgung und andere Gewaltverletzungen nicht aufgearbeitet wurden.“

Wenn die psychosoziale Traumberaterin Gisela Kurath die Anrufe von verzweifelten Eltern, über die

deren Kinder Funkstille verhängt haben, entgegennimmt, dann bekommt sie von den Betroffenen oft den Satz zu hören: „Ich rede nur dann weiter, wenn Sie mir sagen, dass Sie das auch selbst erlebt haben.“ Die eigene Geschichte der Grazerin (siehe Protokoll) war ein wichtiges Fundament für die Gründung des Grazer Vereins „Das Haus von morgen“ (die einzige Anlaufstelle in Österreich), wo Eltern, aber auch Kinder, die nicht mehr miteinander können, Hilfe in Form von Gruppen- und Einzelgesprächen, Verhaltenstipps und Therapie-Empfehlungen bekommen: „Ich kann das Unvorstellbare nachempfinden, weil ich es selbst erlebt habe.“ Nicht nur Eltern werden durch diese „uneindeutigen Verluste“ in tiefe Trauer gestürzt, auch Kinder melden sich, die einen solchen Kontaktabbruch planen oder gerade verhängt haben: „Ein junger Mann sagte zu mir, dass es ihm so besser gehe, aber das Gefühl ihn plagt, dass er überhaupt kein Recht hat, zu existieren.“ Kein Kind kappe seine Wurzeln „aus einer Laune heraus“, als Elternteil müsse man „einen Respekt vor dem Wunsch nach Funkstille“ entwickeln lernen, so schwer das auch fällt.

Eine Mutter, die nicht einmal die heutigen Wohnadressen ihrer beiden Töchter kennt, bekam bei einem erneuten Versuch der Kontaktaufnahme per E-Mail folgende Antwort: „Mama, wenn du mich liebst, schreibst du mir nicht mehr.“ ■