

SOS – mein Kind will mich nicht mehr sehen!

Wenn Kinder den Kontakt zu den Eltern
abbrechen – Ein Ratgeber in 7 Schritten

Elke Weber

© 2022 Elke Weber

Lektorat: Sabine Michel

Coverdesign von: Doris Löblein-Gebhard

(<https://www.deinschoenstermoment.de/>)

ISBN Softcover: 978-3-347-66518-7

ISBN E-Book: 978-3-347-66536-1

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926
Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.



Vorwort:

Schön, dass DU da bist!

Die Tatsache, dass du dieses Buch in den Händen hältst, zeigt: Die Zeit ist reif. Veränderung ist jetzt möglich.

Ich schreibe dieses Buch für Mütter und Väter, die betroffen sind, keinen Kontakt zu ihren Kindern haben – und nicht mehr weiter wissen. In jeder Zeile bin ich für dich da, nehme dich an die Hand, begleite dich auf einer Reise der Heilung. In sieben Schritten mit ganz praktischen Übungen wirst du einen neuen Umgang mit deinen Gefühlen lernen. Dadurch eröffnet sich die Möglichkeit, wieder Kontakt zu deinem Kind aufzunehmen.

Ich sage Dir jetzt:

Du bist eine wundervolle Mutter!

Du bist ein wundervoller Vater!

Mit diesen Worten möchte ich dir Mut machen. Glaube daran, dass du richtig bist. Selbst wenn du davon überzeugt bist, dass du Fehler gemacht hast, wirst du erkennen, dass es keine echten Fehler gibt, sondern Lernerfahrungen in deinem Leben. In diesem Buch geht es darum, sich selbst zu reflektieren,

aus alten Mustern auszubrechen. So findest du wieder zu dir selbst und gehst bewusst mit deinen Gefühlen um. Für mich liegt die Lösung darin, Frieden im Herzen zu finden. Dann können auch im Außen neue Wege entstehen

Meine Passion ist es, das Thema 'verlassene Eltern' in die Öffentlichkeit zu bringen. Aus eigener Erfahrung und aus meinem beruflichen Kontext weiß ich, wie viele Eltern mit dieser Wunde leben. Die Dunkelziffer liegt allein in Deutschland bei 150.000 Vätern und Müttern. Es wird Zeit, Licht in diese Dunkelheit zu bringen!

Mein Hauptanliegen ist es, Betroffenen einen Weg aufzuzeigen, wie sie sich selbst helfen können. Doch auch für Familienangehörige und Freunde, für Lehrer*innen, Erzieher*innen, Sozialarbeiter*innen und Heilende können die hier geschilderten Erfahrungen und Erkenntnisse hilfreich sein.

Ich wünsche dir und uns allen ein respektvolles Miteinander, um wieder in Frieden und Liebe zu leben.

In Liebe Elke Weber

Danke

an meine drei wundervollen Kinder,
sie sind das größte Geschenk in
meinem Leben

Danke

an meinen Partner Daniel, der mich immer
unterstützt

Danke

an Kerstin, Nicole, Sandra, Christine, Gabriele
und Thomas für den Zuspruch zu diesem Buch

Danke

an meine Lektorin Sabine Michel für das
gemeinsame Feilen und Lektorieren

Danke

an das Verlagsteam

Danke

an alle Mamas und Papas, die ich in den letzten
Jahren zu dem Thema begleitet habe

Kapitel des Buches

Der erste Schritt: Wut_____15

Wir werden uns unserer Wut bewusst und lernen, mit ihr umzugehen

Der zweite Schritt: Traurigkeit_____25

Wir lernen, das Erlebte auf sanfte Weise zu verarbeiten

Der dritte Schritt: Gedankenspiralen____39

Wir erkennen sich wiederholende Gedankenspiralen und finden Lösungen, sie zu verlassen

Der vierte Schritt: Vergebung_____53

Wir schauen uns an, wie Selbstvergebung und Vergebung möglich sind

Der fünfte Schritt: Selbstliebe_____75

Wir erkennen unsere Werte, kommen in die Selbstliebe

Der sechste Schritt: Im Außen_____107

Wir beschließen, unser Umfeld anzuschauen

Der siebte Schritt: Kontakt_____121

Wir nehmen Kontakt zu unserem Kind auf

Bonus: _____139

Interview mit Prof. Dr. Franz Ruppert zum Thema

Der erste Schritt: Wut

Wir werden uns unserer Wut bewusst und lernen, mit ihr umzugehen

Nach dem Schock, dass deine Kinder den Kontakt abgebrochen haben, folgt meist die Wut (dahinter liegt die Traurigkeit). In diesem Kapitel geht es darum, die Wut zu erforschen, sie bewusst wahrzunehmen. Das ist die Grundlage, um sie dann transformieren zu können.

Die Wut

Forchheim, November 2015

Ich spüre immer wieder, Tag für Tag, wie sie in mir aufsteigt. Wie ein Gift ist sie in mir, vernebelt meinen Kopf und schwächt meinen Körper vor Hilflosigkeit. Mein Verstand versucht, es zu unterdrücken, die Kontrolle zu behalten. Meist gelingt es mir. Wenn nicht, leidet mein Umfeld. Ich werde ungeduldig, abweisend und ruppig. Jeder Kontakt von außen ist mir dann zu viel und ich schlage um mich, um mich nicht völlig zu verlieren. Im Nachhinein bereue ich das

jedes Mal. Ich fühle mich klein und schlecht.

Eines Morgens stehe ich nach einer schlaflosen Nacht auf, schleppe mich unter die Dusche. Das warme Wasser beginnt von oben nach unten über meinen Körper zu laufen, im Gegenzug steigt die Wut von unten nach oben hoch in meinen Kopf. Allein der Gedanke, meine Kinder nicht mehr bei mir zu haben, bringt mich in Rage! Ich halte es nicht mehr aus, schlage mehrmals mit meiner geballten Faust auf die nasse, geflieste, kalte Duschwand, schreie: „Warum, warum, warum tut ihr mir das an!?“ Meine Kraft lässt nach, mir wird schlecht, ich übergebe mich. Meine Knie zittern, ich kann mich nicht mehr auf den Beinen halten und sinke auf den Boden, rolle mich zusammen, wie ein Baby. Wasser und Tränen fließen nun gleichzeitig über meinen Körper.

Das passierte einige Wochen nach der Trennung von meinem Exmann. Meine drei Kinder waren mit mir in eine neue Wohnung gezogen. Als ich eines Tages von der Arbeit nach Hause kam, waren ihre Zimmer leer-

geräumt. Er hat sie einfach zu sich geholt. Und ab diesem Moment hatte ich keinen Kontakt mehr zu meinen Kindern.

Ich war wie im Schock. Bis zu dem Morgen im Bad, als meine Wut sich ihren Weg nach oben bahnte. So äußerte sich meine eigene Wut, jedem geht es damit anders. Wut hat viele Facetten.

Was steckt dahinter?

Das Unfassbare passiert: Unsere Kinder sind weg! Wir sind aufgebracht, empört, ohnmächtig. Nichts läuft nach unseren Vorstellungen. Wir fühlen uns als Person, Vater oder Mutter, in unserer Ehre angegriffen. Dazu kommt, dass wir uns vielleicht nutzlos fühlen, und eine Stinkwut auf unsere Kinder, Ex-Partner und/oder andere haben. Alles bringt uns in Sekunden auf die Palme. Es fühlt sich an, als ob wir um unser Glück betrogen wurden!

Die anderen wirken wie Feinde, die uns schaden wollen, die uns missachten, sich absichtlich ungerecht, unfair oder unverschämt verhalten.

Ebenso sind wir empört, weil unsere Werte verletzt werden. Wir sind der Meinung, dass der andere sich nicht so verhalten darf, sei es,

weil man das prinzipiell nicht macht, weil wir es nicht machen, weil es nicht abgesprochen war, weil es gegen die Gesetze oder guten Sitten verstößt, weil es unfair, gemein, undankbar, egoistisch oder dumm ist.

Am liebsten würden wir sie beschimpfen oder sogar tätlich angreifen. Vielleicht haben wir das auch schon getan. Was uns dann später leid tut.

Gedanken, die sich um Bestrafung oder Rache drehen, machen sich breit. Im Kopfkino wird so die Ohnmacht besiegt und Gerechtigkeit hergestellt. Der andere soll spüren, dass er so nicht mit uns umgehen kann, dass er oder sie zu weit gegangen ist.

Wir geraten außer Fassung, fühlen uns aufgebracht, empört, gereizt, verbittert, eingeschnappt und können aufbrausend sein.

Wir fühlen uns ungerecht behandelt, unverstanden, ausgenutzt, erniedrigt, benachteiligt, betrogen, mit den Füßen getreten und manchmal sogar bedroht.

Wir stellen uns als Person in Frage. Was bin ich für eine Mutter, für ein Vater, der gerade so wütend ist!

Wir ballen vielleicht die Hand zur Faust, wir könnten vor Wut und Ärger platzen. Wir spielen mit den Gedanken, dem anderen weh tun, zu rächen, ihm alle Vorwürfe an den Kopf

zu knallen und uns anzuschreien.

Unser Körper reagiert entsprechend, wir spüren Anspannung, Zittern, Herzrasen, Schweißausbrüche, Unruhe, Übelkeit, oft werden wir rot im Gesicht und unser Blutdruck steigt.

Warum Wut uns auf Dauer krank macht

Wut ist eine unserer Grundemotionen. Wie jedes Gefühl hat sie facettenreiche Auswirkungen auf den Körper. Diese werden immer dann aktiviert, wenn wir uns bedroht fühlen oder wir mit etwas nicht einverstanden sind. Es ist ein wichtiger Überlebensmechanismus aus der menschlichen Frühzeit, eine Form von Vorbereitung auf einen Angriff.

Was passiert dabei im Körper?

Adrenalin-, Cortisol-, und Noradrenalin werden verstärkt ausgeschüttet, Herzfrequenz und Blutdruck steigen an, die Atmung beschleunigt sich, unsere Muskeln spannen sich an. Wir sind bereit, zu kämpfen oder zu flüchten.

Desweiteren lässt unsere Fähigkeit nach, interne und externe Informationen zu verarbeiten. Wir kommen in einen Tunnel, die Hemmschwelle zur verbalen und physischen Aggression sinkt extrem. Es kommt in diesen

Fällen leicht zu Gewalt uns selbst oder anderen gegenüber.

Aus der Verhaltensforschung kennen wir drei Formen von Wut. Zum einen die plötzliche und impulsive Wut, wenn wir uns angegriffen fühlen. Zum zweiten, die vorsätzliche und beständige Wut, die sich als Wutanfall äußert und lange Zeit danach noch anhält. Und dann noch die wiederkehrende Wut, sie schießt immer wieder hoch und manifestiert sich schließlich als Teil der Persönlichkeit.

Wie Wut uns krank macht

Es gibt viele Studien die belegen, dass Wut eine schädigende Auswirkung auf die physische Gesundheit hat. Im Zentrum für Prävention und Krankheitsbekämpfung von Atlanta (CDC-Centers for Disease Control and Prevention) wurden über 14.000 betroffene Personen untersucht. Das Ergebnis: Menschen, die mehr Zeit mit Wut verbringen, haben ein höheres Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Die Studie zeigte auch, dass die reizbarsten Menschen eine niedrige Immunabwehr besitzen und demzufolge anfälliger für Infektionskrankheiten sind. Ebenso wurde der Beweis dafür gefunden, dass der Anstieg der verschiedenen Hormonspiegel die Blutgefäße

schwächt und Blutgerinnsel verursacht.

Eine Langzeitstudie der John Medical School kam zu dem Ergebnis: Die Teilnehmer, die schnell wütend wurden, waren dreimal anfälliger, einen Herzinfarkt zu erleiden.

Wut als giftiger Emotions-Cocktail

Wut schadet unserem Körper. Wir spüren oft die physischen Auswirkungen nicht gleich. Doch auf Dauer, wird es uns unser Körper auf schmerzhaft Weise zeigen.

Wut soll nicht generell verdammt werden! Wut ist nicht schlecht, sie sichert unsere Grenzen und dient unserem Schutz. Gefährlich ist der schwelende Ärger, Wut, die am Leben gehalten und immer wieder hochgekocht wird.

Werkzeugkoffer: Wut

Wie gehe ich mit meiner Wut um?

Eine sehr wichtige Frage! Ich gebe dir jetzt zwei wertvolle Übungen, wie du deine Wut ausdrücken kannst, um wieder ruhiger und gelassener zu werden.

Übung 1 - Hau es ins Kissen! Soforthilfe!

Nachdem ich mir unter der Dusche meine Hand grün und blau geschlagen hatte, weiß ich, wie Wut uns selbst schaden kann. Davon rate ich dir dringend ab! Es gibt bessere Möglichkeiten, ohne dass du dich dabei selbst verletzt.

Mache die Übung immer alleine. Lege dir ein Kissen bereit, bitte nicht dein Lieblings- oder Kopfkissen.

Wenn du das nächste Mal wütend bist, lass all deine Wut an dem Kissen aus, schlage darauf, werfe es auf den Boden, tritt drauf, tu, worauf du Lust hast und lass deiner Wut freien Lauf.

Übung 2 - Schreie es raus! Der Wut eine Stimme verleihen

Manchmal lässt es unser Umfeld nicht zu, Wut auszuleben. Wie oben, ist es wichtig, dass du