

Claudia Haarmann

Kontaktabbruch in Familien

Für Wolf und Michael

Claudia Haarmann

Kontaktabbruch in Familien

Wenn ein gemeinsames Leben
nicht mehr möglich scheint



Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® No01967

5. Auflage 2024

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

Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: © Shutterstock.com (Darkness; Bachkova Natalia)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34739-1

www.koesel.de

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 Überliebens
-
- 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 erfahren, 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 erbost, 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 abzubrechen, 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« bewegen 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 Familiengeschichte 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 grundätzliche 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.