

Am Ende stand die Liebe – zu sich selbst und dem Leben

Eine Frau A., Anfang 60 Jahre alt, meldet sich zur Beratung an. Hinter ihr liegen verschiedene Krankheiten und Phasen von Unwohlsein und Niedergeschlagenheit. Diesem inneren Zustand möchte sie auf den Grund gehen. Auch, wenn ihr klar ist, dass die Zuordnung von Stressquellen in ihrem Leben nicht eins zu eins auf Krankheitssymptome und Lustlosigkeit passen müssen, beginnt sie im Verlauf der Beratung ein Gespür zu bekommen, was sie über Jahre belastet.

Eine nicht zu ruhekommende Stressquelle stellt der Kontaktabbruch der ältesten Tochter dar. Die erwachsene Tochter (Mitte 30 Jahre) aus erster Ehe, hat mit ihrer Familie

(Mann und drei Kinder) den Kontakt zu ihrer Mutter und zur Familie ihrer (leiblichen) Schwester abgebrochen. Für die Klientin bedeutet das, neben der Sehnsucht nach einem Kontakt zu ihrer Tochter auch unfreiwillig auf das Aufwachsen und dem Kontakt zu den Enkelkindern verzichten zu müssen. Nach den subjektiven Schilderungen der Mutter, zeigte sich die Gesamtsituation, dass es sich um einen aktiven Entschluss der Tochter handeln musste, zu ihrer Mutter keinen weiteren Kontakt haben zu wollen.

In heutiger Zeit ist das Phänomen vertrauter, dass im Rahmen von Partnerschaften oder Freundschaften Erwachsene sich trennen und der Kontakt sich verliert. Dass Blutsver-

wandte untereinander den Kontakt abbrechen, ist ein Phänomen, dass oftmals aus Scham schmerzlich verschwiegen wird.

Mit diesem Phänomen des Kontaktabbruchs erwachsener Kinder zu ihren Eltern ist diese Klientin nicht alleine. Seit dem Buch: „Wenn Kinder den Kontakt abbrechen: Hilfestellung und Strategien einer verlassenen Mutter“ (Südwest Verlag; 4. Auflage: 2011) holt die Autorin Angelika Kindt Beziehungsabbrüche erwachsener Kinder anhand ihrer eigenen Beziehungsgeschichte zu ihrer Tochter aus der Tabuecke hervor.

Bei diesem Phänomen handelt es sich nicht um vernachlässigte oder misshandelte Kinder, sondern die



Beziehungsabbrüche erwachsener Kinder stammen aus Familien, die aus allen gesellschaftlichen Schichten, aus allen Einkommensverhältnissen usw. kommen. Die Eltern erleben den Beziehungsabbruch oftmals aus heiterem Himmel und „tappen im Dunkeln“, wenn sie nach Gründen und Ereignissen suchen, die das Verhalten der erwachsenen Tochter bzw. Sohn zu erklären versuchen. Die Eltern fühlen sich oftmals für diese Entwicklung schuldig, ohne zu ahnen bzw. zu wissen, was sie „falsch“ gemacht haben oder was in ihren Kindern vorgeht, warum sie die Beziehung beendet haben. Der Verlauf dieser Beziehungskonstellation ist völlig offen.

Im Verlauf des Lebens ist es grundsätzlich möglich, dass der Beziehungsabbruch „nur“ eine Lebensphase z.B. die Turbulenzen nach einer Ehescheidung der Eltern betrifft und eine Aussprache über Verwicklungen der Kinder in dieser Zeit der Trennung/Scheidung, Klärung verschafft.

Wer hier den ersten Schritt macht, steht nicht an erster Stelle, sondern die Bereitschaft zur Aussöhnung, das Zusammentreffen der gleichzeitigen Sehnsucht der Eltern und Kindern wieder in Beziehung treten zu wollen und eine Offenheit, die verschiedenen Sichtweisen zu zulassen, ist entscheidend.

Leider kommt es auch vor, dass eine Aussöhnung zu Lebenszeiten nicht gelingt und der Beziehungsabbruch bestehen bleibt.

Es ist ein langer Weg für Eltern, die sich oftmals sehr ohnmächtig fühlen – der auch manchmal nicht gelingt – die Entscheidung der Kinder zu akzeptieren und ein eigenes Leben unabhängig von Kindern und Enkelkindern zu leben.

Dieser Weg kommt einem Trauerprozess gleich. Die Liebeskraft, die auf das erwachsene Kind gerichtet ist, muss zurückgenommen und verinnerlicht werden.

Nach einem ersten Schock, bei Bekanntwerden des Abbruchs treten



oftmals sehr schlecht auszuhaltende Gefühle, wie Wut, Zorn, Angst, Ärger, Schuld auf. Erst, wenn diese Gefühle zugelassen und ausgedrückt werden können, beginnt ein Trauerprozess, der versucht, all das zu integrieren, was durch die Beziehung zu den erwachsenen Kindern im eigenen Leben geweckt und belebt wurde.

Durch die Gefühle der Trauer kann der Verlust der Beziehung schließlich angenommen und ins eigene Leben integriert werden. Im Verlauf kommt es zu einem neuen Selbstbewusstsein und zu einem Selbstwertgefühl, dass die verloren gegangene Beziehung integriert hat. Es gibt wieder Lebensperspektive ohne Grübeln und

Schuldgefühle. Dieses alles braucht viel Zeit und viel Energie.

So auch bei meiner Klientin, die ich am Anfang beschrieben habe.

Ein unerwartetes, spontanes Wiedersehen zwischen Mutter und Tochter auf der Straße änderte an der Beziehungssituation nichts, im Gegenteil es endete in gegenseitigen Vorwürfen und Schuldzuweisungen.

Es dauerte lange bis Frau A. den Kontaktabbruch ihrer erwachsenen Tochter akzeptieren konnte. Beim Abschlussgespräch in der Beratungsstelle blieb die verständliche Hoffnung, irgendwann die Beziehung zu ihrer Tochter mit ihr selber alleine oder mit Unterstützung einer professionellen Stelle bearbeiten zu können. Aber, es hatten sich durch die Gespräche eine neue Sichtweise auf ihre Lebensphase eröffnet, die es ihr ermöglichte, ihr eigenes Leben wieder aktiv und selbstbewusst zu gestalten.

Am Ende dieses langen und schmerzhaften Weges stand für Frau A. die Liebe – zu sich selbst und zum Leben.

Theresia Stamm

Weiterführende Literatur:

Angelika Kindt: Wenn Kinder den Kontakt abbrechen: Hilfestellung und Strategien einer verlassenen Mutter, Südwest Verlag, 4. Auflage 2011
 Katharina Ley: Die Kunst des guten Beendens – Wie große Veränderungen gelingen, Herder, 2011
 Roland Kachler: Meine Trauer wird dich finden – ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit, Kreuz- Verlag, 2005