

Was bleibt, sind Schmerz und Trauer: Eltern leiden sehr, wenn ihre Kinder den Kontakt zu ihnen abbrechen. BILD: JAN TEPASS/BILDER-STOECKCHEN - STOCKADUBE

## Verlassene Eltern

Im Gegensatz zu verwaisten Eltern, deren Kind gestorben ist, brechen Kinder hier den Kontakt zu ihren Eltern ab, die oft ohne Erklärung zurückbleiben. Die Evangelische Matthäusgemeinde Villingen und Brigachtal bietet in Marbach ein Gruppentreffen für verlassene Eltern an. Die evangelische Pfarrerin Bettina von Kienle leitet die Gespräche, zusammen mit einem Psychologen und einer Trauerbegleiterin. Die Gruppe ist zur Zeit geschlossen. Ab Juli können sich Interessierte wieder melden unter Tel. 07721/983510. Kontakt zur Konstanzer Gruppe über Marion Hendreich: [Hendreichmarion@gmx.de](mailto:Hendreichmarion@gmx.de)

### Das lesen Sie zusätzlich online



Ghosting: Wenn der Partner plötzlich verschwindet: [www.sk.de/10070877](http://www.sk.de/10070877)



stand sie mit frisch gekochten Rouladen und Geschenken vor der Tür. Doch die Mutter der Freundin ihres Sohnes wimmelte sie ab. Sie sah das Kind nicht, auch ihren Sohn und die Freundin nicht. „Ich bin davongestürzt, habe geweint und war so verletzt“, sagt sie. Wenig später bekam sie einen Brief, mit dem Verbot, ihren Enkel zu sehen.

Als ihr Sohn krank wurde, sprang sie ein und kam einmal die Woche nachmittags in die Wohnung der jungen Eltern, um den Kleinen zu versorgen. Doch schon nach wenigen Wochen, überwarf sich die Freundin mit ihr, meinte, das Kind sei bei ihr nicht gut versorgt. Wieder Funkstille.

Marion Hendreich bat in einem Brief um ein Foto ihres Enkels. Erst Monate später bekam sie die ersten Bilder. Doch seit er auf der Welt ist, hat sie nie mit ihm Weihnachten feiern dürfen. Ihr Sohn lehnte jede Frage nach dem Warum, auch jedes Gesprächsangebot seiner Mutter ab. Vor dem Kontaktabbruch waren die beiden einmal im Monat zusammen essen.

„Ich habe sehr gelitten und die Schuld bei mir gesucht.“

Marion Hendreich, Physiotherapeutin

Besonders unverständlich und schmerzhaft ist es für sie, dass ihr Sohn, seit sein Kind auf der Welt ist, den Kontakt zu seinem Vater sucht, der sich nie um ihn gekümmert hat und dessen Unterhaltszahlungen weit unter dem Regelsatz blieben und ihr das Leben als Alleinerziehende schwer machten.

Zur Taufe vor zwei Jahren war Marion Hendreich wieder eingeladen. Dazwischen kein Kontakt. Als Marion Hendreichs Mutter 80 wurde im vergangenen Jahr, hat ihr Sohn bei dem Fest kein Wort mit ihr gesprochen. „Ich habe sehr gelitten, die Schuld bei mir gesucht“, sagt sie. Heute glaubt sie, dass ihr Sohn nach Gründen sucht, um loslassen zu können. „Wenn man 20 Jahre lang alles für seine Kinder tut und dann so behandelt wird, fühlt man sich wie eine Versagerin.“ Erst suchte sie nach Erklärungen, dann hatte sie Verständnis, später kam die Wut. Vor einem Jahr habe sie sich die Macht über ihr Leben zurückgeholt. Sie hat sich in Kursen viel mit sich selbst beschäftigt. „Heute weiß ich, dass es nicht nur eine Ursache gibt.“

Auch für die Abbrechenden sei der Prozess sehr schmerzhaft, sagt die Journalistin Tina Soliman, denn es koste Kraft, nicht ans Telefon zu gehen: „Das sei wie Leistungssport, hat mir neulich eine Frau geschrieben.“ Eltern rät sie, den Abbruch zu respektieren: „Wenn man jemandem zu nahe kommt, kann er auch nicht auf einen zugehen.“

# „Kinder gehen, wenn Eltern traumatisiert sind“

Der Psychotraumatologe Franz Ruppert erklärt, warum Kinder den Kontakt abbrechen und wie Eltern darauf reagieren sollten

**Herr Ruppert, warum brechen erwachsene Kinder von einem Tag auf den anderen den Kontakt zu ihren Eltern ab? Was weiß man über die Ursachen?**

Von außen betrachtet sieht es so aus, als passiere dieser Kontaktabbruch ganz plötzlich. Doch dahinter verbirgt sich eine ganze Kindheit. So kann es sein, dass jemand den Entschluss fasst, sich nicht mehr länger mit einer Beziehung auseinanderzusetzen, die für ihn nicht aufgeht. Der Hauptgrund, warum Kinder das tun, ist meiner Erfahrung nach, dass die Eltern traumatisiert sind.

**Die Eltern sind traumatisiert?**

Ja. Sie benutzen ihre Kinder zum Teil auch als eine ihrer Überlebensstrategien, um sich nicht mit sich selbst fassen zu müssen. Durch die Kinder werden sie unbewusst an ihre eigenen Kindheitssituationen erinnert. Und die Kinder müssen das dann aushalten.

**Können Sie ein Beispiel nennen für ein solches Trauma?**

Es könnte sein, dass die Mutter selbst als Kind ins Heim gegeben worden ist und keine Mutter hatte, die sie geliebt hat. Oder sie ist sexuell traumatisiert worden. Wenn diese Mutter einen Sohn hat, dann erinnert er sie, je älter er wird, immer mehr an den Täter. Einerseits ist er ihr Sohn, andererseits nimmt sie ihn z.B. allein durch seinen Geruch wie einen Täter wahr. Das sind Situationen,

die für die Kinder nur schwer auszuhalten sind. Sie versuchen sich anzupassen. Doch durch traumatisierte Eltern werden auch sie traumatisiert und innerlich gespalten. Irgendwann halten sie es nicht mehr aus, in einer solchen Beziehung zu leben.

**Gibt es Verhaltensmuster, an denen Eltern erkennen können, dass sich ein solcher Kontaktabbruch ankündigt?**

Sie können es an jeder Auseinandersetzung, jedem Streit und jeder Situation erkennen, in der sich die Kinder nicht wohlfühlen. Es gibt verschiedene Dinge, die Kinder letztlich an den Rand bringen: die Überfürsorge der Eltern, die ihren Kindern keine Eigenständigkeit zugestehen, die sich immer einmischen und die Kinder kontrollieren. Natürlich gibt es auch die harten Formen, wo es um körperliche Gewalt geht, oder wo sich die Kinder herabgesetzt und nicht ernst genommen fühlen.

**Eltern, die ihre Kinder überbehüten, sind völlig vor den Kopf gestoßen, wenn diese dann aus ihrem Leben verschwinden. Eigentlich meinen sie es ja gut.**

Die Eltern sehen das Problem oft nicht und sagen: Wir verstehen uns doch so gut. Sie haben die Vorstellung von perfekter Harmonie in der Familie. Sie selbst haben diese Erfahrungen in ihrer eigenen Kindheit gemacht, dass alles schön geredet wurde. Deshalb können sie gar nicht spüren, wie es ihren Kindern wirklich geht.

**Das heißt, die Eltern müssten zunächst selbst für sich feststellen, dass sie traumatisiert sind, um etwas in ihrem Leben**

**ändern zu können?**

Genau. Sie müssten sich fragen, was ihre Kindheit mit ihnen gemacht hat.

**Sie behandeln Personen, die den Kontakt zu ihren Eltern abgebrochen haben. Was berichten diese von ihren Gefühlen?**

Die meisten Menschen, die zu mir kommen, haben eine ganze Traumabiografie im Rucksack, der dann Stück für Stück ausgepackt wird. Es ist wichtig, sich darüber klar zu werden, welches die Traumata der Eltern sind. Wichtig ist es auch zu erkennen, welches die Geschichte der eigenen Mutter ist, von der man sich auch lösen darf. Die erste Frage ist in diesem Zusammenhang, ob ein Kind gewollt ist oder nicht. Es gibt viele Kinder, die ein „Unfall“ sind, wo Mütter zu einem für sie unpassenden Moment schwanger werden, weil sie noch in Ausbildung sind, keinen festen Partner haben oder kein weiteres Kind mehr möchten. Es gibt auch Abtreibungsversuche, die die Eltern sich später aber nicht eingestehen. Stattdessen wird so getan, als sei alles in Ordnung. Kinder, deren Mütter traumatisiert sind, haben meist schwere Geburtsprozesse, werden vielleicht auch nach der Geburt sofort von ihr getrennt und zum Beispiel nicht gestillt.

**Hilft ein Kontaktabbruch bei der Verarbeitung eines Traumas?**

Es ist zunächst ein Versuch, auf Distanz zu gehen. Doch wenn jemand nach Australien zieht, dann schafft das zwar äußere Distanz, doch es bedeutet noch lange nicht, dass damit auch die innere Distanz gegeben ist. Es muss schon innere emotionale Arbeit geleistet werden, um aus dieser Verstrickung mit den Eltern herauszukommen.

**Wie viele schaffen es denn, dass sie wieder gut mit dem anderen umgehen können, ohne in alte Muster zurückzufallen?**

Ziel meiner Therapieform, der Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT) ist es nicht, wieder gut mit den Eltern umzugehen. Die meisten Menschen müssen erst einmal zu sich selbst kommen. Umgekehrt bietet das auch den Eltern die Chance, sich mit sich zu beschäftigen. Nur wenn jeder bei sich ist, haben wir die Grundlage für eine gute Beziehung. Denn Beziehungen lassen sich nie einseitig verändern.

**Das heißt, Eltern wie Kinder müssten eine Therapie machen?**

Ja. Am Ende können zwei erwachsene Menschen entscheiden, wie sie ihre Beziehung gestalten und wo sie sich auch

in Ruhe lassen können. Es geht darum, dass Eltern wie Kinder aus ihren Kindheitsmustern herausfinden und endlich erwachsen werden.

**Sie sprechen auch von einem Trauma der Liebe. Was verstehen Sie darunter?** Jedes Kind liebt seine Mutter. Das ist wie ein kindlicher Urinstinkt, den kein Kind bewusst stoppen kann. Wegen ihrer eigenen Traumatisierungen sind viele Mütter jedoch nicht in der Lage, diese kindliche Liebe anzunehmen. Sie versuchen alles, um die Gefühlsäußerungen des Kindes zu unterdrücken durch Ignorieren, mit Hin- und Herschaukeln, mit Füttern, mit Beschwichtigungen, durch strenge oder traurige Blicke oder auch mit handfester Gewalt. Da es nicht wissen kann, dass seine Mutter es wegen ihrer eigenen Traumatisierung emotional zurückweist, glaubt das Kind, selbst schuld daran zu sein, dass seine Mutter es nicht liebt.

**Welche Folgen hat diese Erfahrung?**

Diese Kinder übernehmen immer mehr die Verantwortung für die Traumata ihrer Mütter und nehmen sogar die Mutterrolle für ihre Mutter ein. Ähnliches kann sich dann im Verhältnis zum Vater wiederholen. Je weniger diese Kinder sich geliebt fühlen, umso mehr strengen sie sich an. Sie idealisieren ihre Mutter und kommen nie wirklich los von ihr.

**Das heißt, Sie würden Kinder auch darin bestärken, den Kontakt zu den Eltern im Zweifel abgebrochen zu lassen?**

Meine Therapieform heißt Identitätsorientierung. Das Ziel ist, jemanden zu sich zu führen und zu erreichen, dass er sich und seine eigenen Bedürfnisse spürt. Dann kann er frei entscheiden, mit wem er eine Beziehung haben möchte und mit wem nicht. Meine Aufgabe ist es, den anderen wieder zu befähigen, eine freie Entscheidung zu treffen. Wir machen in der Praxis die Erfahrung, dass Täterkontakte retraumatisieren.

**Was würden Sie Eltern, die verlassen wurden, sagen?**

Grundsätzlich sollte jeder Mensch seine eigene Psyche ernst nehmen. Nur wenn sie in Ordnung ist, kann ein gutes Leben gelingen. Eltern sollten dieses Verlassensein, so schwer es ist, für sich als Chance erleben: Die Kinder spiegeln ihnen etwas. Das sollte Anlass für die Eltern sein, sich zu fragen: Warum bin ich in diese Situation geraten und was könnte ich für mich daraus lernen?

FRAGEN: BIRGIT HOFMANN

## Zur Person



**Franz Ruppert, 61,** ist einer der führenden Psychotraumatologen. Der Diplom-Psychologe und Psychologische Psychotherapeut lehrt als Professor für Psychologie an der Katholischen Stiftungshochschule München und ist in eigener Praxis tätig. 2015 begann er, die Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT) zu entwickeln. Diese rückt die Psyche des Patienten in den Mittelpunkt. Für viele Menschen ist das eigene Leben eine Ansammlung traumatischer Erfahrungen. Ein Trauma entstehe immer dann, wenn die Psyche traumatische Lebensereignisse nicht integrieren könne, sondern abspalten müsse, um sie

aus dem Bewusstsein fernzuhalten, sagt er. In seinen Büchern, die in mehr als zehn Sprachen übersetzt wurden, beschreibt er welche universellen Charakteristika traumatische Prozesse ausmachen und welche Konsequenzen sie für die menschliche Psyche haben. Ruppert prägte den Begriff Traumabiografie: Damit meint er, dass Menschen nicht nur an den Folgen einer einmaligen Traumatisierung leiden, sondern ihr ganzes Leben von den Auswirkungen ihrer frühen Psychotraumata bestimmt wird, in der Regel ohne dass ihnen das bewusst ist. (ink)



Franz Ruppert: „Wer bin ich in einer traumatisierten Gesellschaft?“ Verlag Klett-Cotta, Stuttgart, 214 Seiten, 22 Euro