

Brauchen wir ein Happy End?

Eine Funkstille zwischen Familienmitgliedern entsteht aus vielerlei Gründen. Für einige Zeit oder sogar für immer. Kann das „Kind“ auf die Eltern zugehen (und umgekehrt), wird die Versöhnung möglich. Zur Pflicht sollte sie nicht werden

B

pünktlich zu Weihnachten verbreitete eine bekannte deutsche Supermarktkette über das Internet ihren neuesten Werbeclip (nach wie vor zu finden unter: <https://youtu.be/V6-okYhqoRo>). Binnen zwei Wochen wurde der Film fast 42 Millionen Mal angeschaut und in den sozialen Netzwerken millionenfach weitergeleitet und geteilt. Warum bloß?

Weil es in dem nur 106 Sekunden langen Video nicht etwa um vorweihnachtliche Schnäppchen ging, sondern um ein Thema, das uns alle in der Seele berührt: um Familie. Zu sehen ist ein einsamer Witwer, der in seiner Not den eigenen Tod inszeniert, damit seine Kinder und Enkel, die weit entfernt leben und sonst immer absagen, Weihnachten doch noch zu ihm kommen. Unter dem Motto „Zeit heimzukommen“ sitzt die ganze Familie am Ende mit dem quicklebendigen Opa glücklich an

einer festlich gedeckten Tafel beim Gänsebraten. Ein Happy End wie aus Hollywood.

Freunde wichtiger als Familie

Die Realität sieht anders aus. Prof. Günter Reich, Psychoanalytiker und Leiter der Ambulanz für Familientherapie an der Universitätsklinik Göttingen, schätzt, dass es in zwei von zehn Familien in Deutschland nicht zu einem guten Ende käme. In diesen Verwandtschaften hat mindestens ein Kind den Kontakt zu den Eltern, einem Elternteil und/oder seinen Geschwistern komplett abgebrochen. Es herrscht Funkstille, oft seit vielen Jahren. „Genauere Zahlen aus wissenschaftlichen Studien liegen leider nicht vor“, sagt Professor Reich. Aber wie sollten die auch erhoben werden? Zwar kennen wir wohl alle jemanden in unserem Bekanntenkreis, der „Probleme“ mit seiner Familie hat. Offen gesprochen wird darüber noch immer selten. Es wühlt zu schnell zu vieles auf.

Ein Tabuthema sei das Ganze aber nicht mehr, so der Familientherapeut: „Gesellschaftliche Normen haben sich gelockert. Auch die eigene materielle Existenz hängt längst nicht mehr von der Familie ab. Selbst gewählte Beziehungen, Freunde und die eigene Individualität besitzen inzwischen einen viel höheren Stellenwert. Sich loszusagen, wird insgesamt stärker toleriert. Und wer ein ambivalentes Verhältnis →



zu seiner Familie hat, darf das heutzutage durchaus zeigen.“

Die Essener Psychologin Claudia Haarmann, die sich auf Eltern-Kind-Konflikte spezialisiert hat, bestätigt das: „Wir sind gesellschaftlich zum allerersten Mal in der Situation, dass Gefühle eine Rolle spielen dürfen.“ Doch genau das treibe einen Keil in Familien. „Die erwachsenen Kinder sagen heute zu ihren Eltern: ‚Ich will, dass ihr fühlt!‘ Und fragen inständig: ‚Fühlt ihr mich?‘ Sie kommen in meine Praxis und fragen, warum sie ‚Vater und Mutter ehren‘ sollen, wenn diese doch nie mitbekommen haben, wie es ihrem Kind wirklich ging“, berichtet die Therapeutin. „Und die Eltern, vor allem jene, die nach dem Zweiten Welt-

krieg die Stunde null und das Wirtschaftswunder erlebten, sitzen bei mir und sagen: ‚Ich verstehe mein Kind nicht mehr. Ich habe gelernt zu funktionieren. Aber fühlen kann ich nicht.‘“ Sie sollen eine Seite zeigen, die ihnen oft selbst nie gezeigt wurde. „Das wurde von einer Generation an die nächste weitergegeben“, so Claudia Haarmann.

Plötzlich gibt der Boden nach

Ein sechsjähriges Mädchen erkennt noch nicht, dass ihm seine Eltern etwas vorenthalten, das es dringend braucht. „In dem Alter war es für mich selbstverständlich, dass meine Mutter mich verprügelte. Es gab immer irgendeinen Anlass“, erzählt Ann Helena Neudek, heute 39 (siehe Protokoll links). Claudia Haarmann wundert das nicht. „Kinder lieben ihre Eltern, egal was passiert. Mutter und Vater formen sozusagen ihr Universum“, sagt die 64-Jährige. Es existiert kein anderes.

Bis wir Menschen begegnen, etwa der besten Freundin oder der ersten großen Liebe, die uns eine Form von Wärme und Zuneigung schenken, von deren Existenz wir jahrelang nichts ahnten. Auf einmal liebt uns jemand einfach so, wie wir sind – und nicht nur, wenn wir brav „funktionieren“. Plötzlich interessiert sich unser Gegenüber für unsere Bedürfnisse, unsere Träume – und setzt uns nicht mit übergroßen Erwartungen unter Druck. Uns wird klar, dass Liebe viel stärker sein und uns wachsen lassen kann.

„Der Boden, von dem wir uns abstoßen sollen, gibt immer wieder nach“, so beschreibt Prof. Günter Reich das Dilemma, in das Kinder jeden Alters in diesem Moment geraten. „Es kommt zu einem Loyalitätskonflikt: Bin ich mir selbst oder den Eltern gegenüber loyal? Folge ich meinem Bedürfnis, weiter zur Familie zu gehören, oder meinem Wunsch, mir selbst treu zu bleiben? Dieser innere Widerspruch muss bei jedem Kontakt neu ausbalanciert werden.“

Dieser Prozess kann mit dem Kontaktabbruch enden. Andere „Kinder“ wie die 46-jährige Berlinerin Karoline Harthun, schränken den Kontakt zu den Eltern bis

„Ohne meinen Mann wäre ich nie so stark geworden“



Ann Helena Neudek, 39, Beraterin aus Frankfurt: „Ich weiß nicht, wann es anfang. Aber mit sechs war es für mich schon selbstverständlich, dass meine Eltern meine Schwester und mich regelmäßig schlugen. Hinzu kamen Demütigungen. Bei mir besonders durch meine Mutter. Alles, was ich als Kind gut konnte, verspottete sie. Unser zehn Jahre jüngerer Bruder hinge-

gen erlebte nie Gewalt. Für uns Mädchen hieß das: Wir waren es nicht wert, besser behandelt zu werden. Erst als meine Schwester mit 14 drohte, unseren Vater anzuzeigen, hörte die Gewalt auf. Mein klares Nein zu den Demütigungen folgte, als ich mich für meinen heutigen Mann und damit gegen die Eltern entschied, die ihn mir ausreden wollten. Er gab mir jenes Ur-Vertrauen, das mir meine Eltern nicht geben konnten. Als Kinder haben sie beide selbst Gewalt erlebt. Hätte ich den Kontakt abgebrochen, hätten wir darüber nie gesprochen, nichts hätte sich geändert. So konnte ich sie verstehen und ihnen verzeihen. Aber ohne meinen Mann hätte ich die Kraft dafür nicht gehabt.“

auf ein für sie erträgliches Maß ein (siehe Protokoll rechts). „Bekommt ein Paar ein Kind, schließen die beiden mit ihm sozusagen einen einseitigen Vertrag: Wir übernehmen die Verantwortung für dich“, sagt Claudia Haarmann. „Dass das Kind etwas zurückgeben muss, steht nicht darin. Die Eltern können nicht erwarten, dass ihre Nachkommen immer für sie da sind.“

Aber sie leiden doch unter dem Kontaktabbruch? „Ja, das ist mit das Schlimmste, was passieren kann“, bestätigt die Psychologin. „Die Eltern und viele Außenstehende vergessen jedoch oft, dass es den Kindern genauso geht. Sie erleben einen immensen Leidensdruck. Sie brechen den Kontakt ja nicht aus Lust und Laune ab, sondern um nicht länger an wirklich schwierige Dinge erinnert zu werden. Sie wollen sich nicht ständig verletzt fühlen.“

Selbst-Schutz an erster Stelle

Die Funkstille lindert die innere Zerrissenheit. Ganz verschwindet sie nie. „Weil wir alle unsere Eltern in uns tragen“, erklärt Prof. Günter Reich. Doch auch er rät von „Pseudo-Versöhnungen“ ab, etwa wenn die Eltern Großeltern werden. „Danach bleibt oft ein bitteres Gefühl“, warnt der Experte. „Für manche Dinge Verständnis aufzubringen, stellt einfach eine Überforderung dar. Dann muss der Selbstschutz an erster Stelle stehen.“

Den stärken auch die selbst gewählte Familie, der Partner und enge Freunde. „Wer solche positiven Erfahrungen in sein Leben lässt, bei dem ist Heilung möglich“, ermutigt Claudia Haarmann. Ann Helena Neudek gab ihr Ehemann diese Kraft. Sie konnte ihren Eltern verzeihen. „Zuvor sollte sich das erwachsene Kind allerdings zwei Fragen stellen“, rät Prof. Günter Reich. „Erstens: Ist der Schritt für mich angemessen stimmig? Zweitens: Halte ich es aus, wenn meine Annäherung scheitert?“ Gerade wenn die Funkstille schon länger bestehe. „Mit der Zeit klingen Emotionen ab, das Erlebte kann mit Abstand betrachtet werden.“ Das könne ein Vorteil sein. Für eine Wiederannäherung – mit offenem Ende. 🍃

„Ich habe den Kontakt für meine Kinder abgebrochen“

Karoline Harthun, 46, Dozentin aus Berlin: „Als ich meinen Eltern erzählte, dass ich lesbisch bin, haben sie, glaube ich, erst mal gedacht, dass das wieder nur so eine Phase ihrer Tochter ist. Ich war für sie immer ein Querkopf. Da ich zu diesem Zeitpunkt aber schon 30 war, konnte ich mein ‚Coming-out‘ sehr selbstbewusst vortragen. Jüngere Frauen haben es da viel schwerer.“



Als Esther und ich uns dann ‚verpartnern‘ wollten, kochte das Thema noch mal enorm hoch. Ich vermute, weil das Ganze damit offiziell wurde. Danach wurde erst ich und dann Esther schwanger. Aber meine Mutter findet leider, dass nur Edda, heute 10, mein Kind ist. Ihrer vier Jahre jüngeren Schwester Helene schenkte sie von

Anfang an weniger. Sie weigert die Oma-Rolle regelrecht. Das kränkt mich sehr. Als Edda und Helene diese Ungleichbehandlung selbst mitbekamen, brach ich den Kontakt zu meiner Mutter ab, um die Mädchen zu schützen. Seither besuche ich sie nur allein. Denn uns verbindet auch viel Positives. Im Moment bleibt mir nur, ihr zu sagen, das mich ihr Verhalten maßlos ärgert.“

BÜCHER UNSERER GESPRÄCHSPARTNERINNEN



VERSÖHNUNG
Über Jahre wurde Ann Helena Neudek von ihren Eltern geschlagen. Den Kontakt brach sie trotzdem nie ab.
„Kinderseelen allein“, Patmos, 200 Seiten, 19,99 Euro (ab März)



FUNKSTILLE
Mit ihrem Buch will Expertin Claudia Haarmann vor allem Kindern helfen, die den Kontakt bereits abgebrochen haben.
„Kontaktabbruch“, Orlanda, 299 Seiten, 19,50 Euro



REGENBOGEN
Dass Karoline Harthun eine Frau liebt und mit dieser zwei Kinder hat, belastet den Kontakt zu ihrer Mutter bis heute.
„Nicht von schlechten Müttern“, Kösel, 208 Seiten, 16,99 Euro