

Freitag, 8. Januar 2021

Piazza

# Was tun, wenn die Familie Feindesland ist?

Nicht immer bieten Eltern Halt und Schutz. Wenn die Liebe fehlt, brechen manche Menschen den Kontakt zu Mutter und Vater lieber ab.

Susanne Holz

Es gibt Menschen, denen die Familie kein Hort der Geborgenheit ist, sondern vielmehr ein Ort des Grauens. Deren Eltern von Beginn weg überfordert waren damit, einem Kind Schutz und Liebe zu geben. Diese Menschen entschlossen sich dann manchmal dazu, nach jahrelangem Frust und jahrelangen Kämpfen, den Kontakt zur Familie abbrechen. Um sich selbst zu schützen, zu heilen und nach vorne zu blicken. Eine solche Entscheidung hat vor einiger Zeit Renée gefällt (Name geändert). Sie sagt: «Blicke ich zurück, kann ich mich nicht an viele schöne Momente erinnern. Mein Leben war meist ein Kampf um Wertschätzung. Mein Urvertrauen wurde in der Kindheit gebrochen.» Sie sagt auch: «Der Kontaktabbruch zu den Eltern ist reiner Selbstschutz. Ich fühle mich sehr gut jetzt.»

Renée wird als Kind sehr junger Eltern geboren, die Mutter leidet an einer kognitiven Beeinträchtigung. Das unterernährte Kleinkind kommt bald in die Obhut der Grosseltern – die Vormundschaftsbehörde schaltet sich ein. Doch auch die Grosseltern sind überfordert, zudem besteht der Verdacht auf sexuellen Missbrauch. Renée wird hin- und hergeschoben von den einen Grosseltern zu den anderen – bedingungslos geliebt wird sie an keinem Ort. Stattdessen ist das Mädchen Schlägen, Drohungen und Schuldzuweisungen ausgesetzt.

## «Ich kann kämpfen und ich überlebe»

«Ich kann kämpfen und ich überlebe.» Das sagt sich Renée, als sie ihre erste Ausbildung abgeschlossen hat, ohne die Hilfe ihrer Familie. Ihrer Mutter muss sie die Mutter sein und bekommt doch nur Böses zu hören. Als Renée heiratet und Einladungen an die Familie verschickt, antwortet ihr nur eine einzige Person. Zu diesem Zeitpunkt beschliesst sie, sich von allen «enttäu-



Das familiäre Urvertrauen ist in Frage gestellt, wenn der Kontakt im engsten Familienkreis abbricht. Ein Kontaktabbruch kann aber auch Selbstschutz sein. Symbolbild: Getty

## Selbsthilfegruppe im Aufbau

Eine Selbsthilfegruppe zum Thema «Kontaktabbruch zu den Eltern, (un-)freiwillig verwaist» ist für Betroffene der Zentralschweiz derzeit im Aufbau. Auskünfte sowie Anmeldung: Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden, Telefonnummer 041 210 34 44. (sh)

### Hinweis

Mehr Informationen unter: [www.selbsthilfeluzern.ch](http://www.selbsthilfeluzern.ch)

schenden Freundschaften, Familienangehörigen und Menschen in ihrem Umfeld zu distanzieren». Sie fühlt sich erstmals «viel besser und frei».

Was Renée viel zu denken gab und gibt: Schlecht behandelt wurde sie nicht nur von überforderten Eltern und Grosseltern, schlecht behandelt wurde sie auch von Mitschülerinnen im Internat, welches sie besuchen musste, von so manchen Erzieherinnen dort und von vermeintlichen Freundinnen. Renée erklärt sich das damit, dass sie keine «normale Familie und kein Selbstvertrauen» hatte, überangepasst war,

um Liebe kämpfte. Es ist der hilflose Versuch einer Erklärung und die schockierende Erkenntnis, dass der Mensch und die Welt nicht per se gut sein muss.

## Wie fühlt es sich an, eine «normale» Familie zu haben?

Verstörend findet Renée es auch, dass immer wieder Menschen zu ihr sagen: Welch ein Wunder, dass aus dir was geworden ist, dass du nicht abgestürzt bist. Sie nimmt sich selber anders wahr: Es ist kein Wunder. Es ist ihr Verdienst. Geholfen hat dabei eine Therapie bei einem Lebenscoach, welche die junge

Frau mehr oder weniger durch Zufall beginnt. «Ich räumte mein ganzes Leben auf, löste Abhängigkeiten, gewann Selbstvertrauen», so das rückblickende Fazit. Gerne wüsste Renée aber noch, wie es sich anfühlt, eine «normale» Familie zu haben. Und auch weil sie das nicht weiss, ist es nun ihr Ziel, sich in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen auszutauschen über dieses Gefühl, «keine Familie zu haben». Es ist der Wunsch, «sich gegenseitig zu unterstützen, in einem gesunden Verarbeitungsprozess» – mit sehr viel Verständnis und Respekt füreinander.

## Nachgefragt

# «Ein Kontaktabbruch kommt bei uns einem Tabubruch gleich»

Eine Betroffene erzählt von ihrer traurigen und schweren Kindheit aufgrund einer gestörten Eltern-Kind-Beziehung. Die inzwischen Erwachsene hat den Kontakt zu den Eltern abgebrochen – aus Selbstschutz. Das wirft viele Fragen auf. Wir sprachen mit der Nidwaldner Psychologin Anette Lippeck.

**Wenn die Eltern sehr überfordert waren, vielleicht sogar gewalttätig dem Kind gegenüber – ist ein späterer Kontaktabbruch in der Folge eine Erleichterung? Oder ist es generell besser, Kontakt zu halten?**  
Anette Lippeck: Die Entscheidung «Kontaktabbruch – ja oder nein?» löst beim jungen Erwachsenen stets innere Kämpfe aus, die nicht ein für alle Mal ausgestanden sind. Selbstverständlich kann ein konsequenter Kontaktabbruch vor weiteren seelischen Verletzungen schützen, aber er kommt in unserer Gesellschaft einem Tabubruch gleich, der schwer auszuhalten ist. Und er fordert einen hohen Preis: Man muss die Sehnsucht aufgeben, die Beziehung zu den Eltern doch noch irgendwie «retten» zu können. Und wenn Ge-

schwister da sind, die diesen Schritt nicht nachvollziehen können, bekommt der Konflikt noch einmal eine andere Dimension: Man verliert unter Umständen seine ganze Familie.

## Verheilen Wunden besser, bricht man den Kontakt ab? Und: Können Wunden auch heilen, wenn eine Beziehung schwierig bleibt?

Es kommt darauf an, ob der junge Mensch gute, korrigierende Erfahrungen ausserhalb seiner Herkunftsfamilie machen kann. Wer zum Beispiel im Kontakt mit Lehrern, Nachbarinnen oder anderen Verwandten, in Freundschaften und in Liebesbeziehungen ein grosses Mass an Wertschätzung, Lebensfreude, Sicherheit und Verlässlichkeit erlebt, ist eher dafür gerüstet, ein schwieriges Verhältnis zu den Eltern zu ertragen. Nicht wenige der jungen Menschen, die als Kind von den Eltern schlecht behandelt wurden, versuchen sogar später, ihnen umgekehrt das Gute aus den eigenen Lebenserfahrungen zu vermitteln – und manchmal gelingt ihnen das auch. Und dann heilen nicht nur die eigenen Wunden.

## Wie viel Sinn macht es, sich andere Bezugspersonen zu suchen? Wie Götti, Lehrer oder Grossmutter?

Selbstredend ist es gut, mit Menschen zu tun zu haben, die ermutigend, konfliktfähig und vertrauenswürdig sind – und die einen auf dem Lebensweg unterstützen. Dies können Verwandte sein oder Aussenstehende. Verheerend wird die Situation für ein Kind, wenn es hilfessuchend an Verwandte gerät, die aus falsch verstandener Loyalität das Unrecht ableugnen, es verharmlosen



Anette Lippeck, Diplom-Psychologin Universität Düsseldorf. Bild: PD

oder dem Kind sogar Vorwürfe für das Fehlverhalten der Eltern machen.

## Wie finden Eltern und Kinder zu einem respektvollen Kontakt?

Es gibt eine Form der Gesprächsführung, die mit grossem Erfolg in der Konfliktmediation eingesetzt wird. Marshall B. Rosenberg hat sie ursprünglich entwickelt und nannte sie «non-violent communication» (gewaltfreie Kommunikation): Man bezieht sich auf ein bestimmtes Verhalten seines Gegenübers, teilt ihm oder ihr mit, welche Gefühle es bei einem selbst ausgelöst hat und in welchen Bedürfnissen und Werten man sich als verletzt erlebt. Und dann folgt eine Bitte an den anderen um ein konkretes neues Verhalten. In dieser Gesprächsform ist für Rechthaberei, negative Unterstellungen und gegenseitige Entwertungen kein Platz, jedoch dafür, Verhaltensmuster zu entwickeln, zu denen alle Ja sagen können.

## Kann eine Familientherapie dabei helfen, den Kontakt trotz Schwierigkeiten erträglich zu gestalten?

Bei einer systemischen Familienthera-

pie hat die Therapeutin zwar alle beteiligten Familienmitglieder im Blick, aber diese müssen nicht physisch anwesend sein. So kann man diese Therapie auch mit grossem persönlichem Gewinn als Einzelperson in Anspruch nehmen. Der Leitgedanke ist auch hier, der Familie als Ganzes neue Perspektiven im Miteinander aufzuzeigen.

## Sind Menschen, die als Kind schwere Misshandlungen erlebt haben, für immer gezeichnet?

Die Verarbeitung von frühen traumatischen Erfahrungen geschieht auf mehreren Ebenen: Auf der körperlichen Ebene ist viel erreicht, wenn die misshandelte Person an die negativen Erfahrungen denken kann, ohne mit Stresssymptomen zu reagieren. Auf emotionaler Ebene entscheidet das Opfer, welche Gefühle an die Stelle von Wut, Verachtung oder Rachelust treten. Sehr wertvoll scheint mir die spirituelle Ebene: Welche Antworten geben Menschen, die früh Opfer geworden sind, auf Fragen zum Lebenssinn? Wir sollten diesen Menschen zuhören. Sie haben uns etwas zu sagen. (sh)