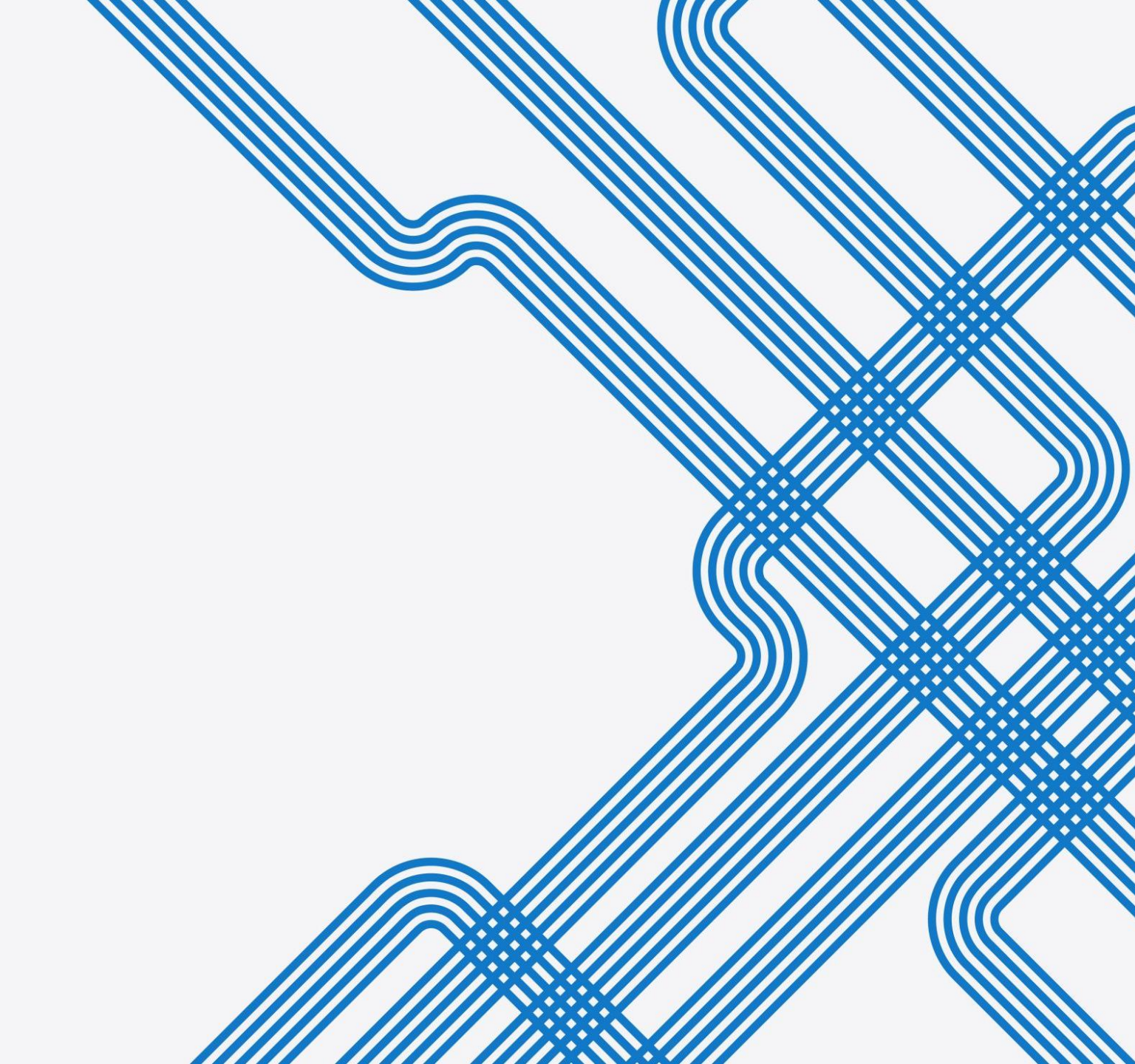




Trauer nach Kontaktabbruch

Was diese Form des
Verlustes kennzeichnet
und besonders macht

**Trauer ist die
normale
Reaktion nach
einem
bedeutsamen
Verlust.**

Tod eines Menschen

Tod eines Tieres

Verlust der Heimat, des Arbeitsplatzes, des Zu
Hauses...

Trennung, Scheidung

Abschied von Lebenskonzepten, Gesundheit,
Zukunftsvorstellung, ...

.... und Kontaktabbruch?

Merkmale eines Kontaktabbruchs

**Achtung: Wir
blicken hier
mehrheitlich
auf die Trauer
der
„Verlassenen“!**

„Funkstille“ zwischen
zwei Menschen, die
familiär oder
freundschaftlich eng
verbunden waren

Eltern – Kinder;
Geschwister; lange
Freundschaften oder
enge Beziehungen

Der bewusste Abbruch
der Kommunikation
geht von einer Seite
aus

Die andere Seite ist
dem „hilflos“
ausgeliefert

Die Funkstille ist von
längerer Dauer mit
unbestimmtem Ende

Plötzlich oder
schleichend, manchmal
mit Ankündigung

Abbruch des Kontakts
mit mehreren
Menschen, z.B. Familie
oder Freundeskreis

Häufig völliger Verlust
jeder Kommunikation
oder nur sehr geringer
Informationsaustausch

Die Gründe sind oft
unklar – Unsicherheit
beim „Verlassenen“

Was macht diese Form der Trauer so kompliziert?

Der uneindeutige und ungelöste Verlust (Dr. Pauline Boss)

- Ein Mensch ist **körperlich weg** (z.B. vermisst), aber es gibt **keine eindeutige Todesnachricht** (Soldaten im Krieg, entführte Menschen, ungeklärte Vermisstenfälle)
- Ein Mensch ist körperlich da, aber psychisch nicht anwesend (Demenz, abwesende Eltern, neurologisch erkrankte Menschen)



Das bedeutet ein **uneindeutiger** und **ungelöster** Verlust

Ein geliebter Mensch ist gleichzeitig „da“ und „nicht da“

Er oder sie lebt (vermutlich) noch und bleibt in den Köpfen der Angehörigen am Leben, solange sie nichts anderes hören.

Sie könnten jederzeit von ihm oder ihr hören - oder auch nie.

Das Warten nimmt kein Ende.

Das verkompliziert den Trauerprozess.

Faktoren, die die Trauer nach einem Kontaktabbruch schwierig machen

Isolation aus Scham –
Wer darf es wissen?

Ich höre: Absage an
MICH -> große
Kränkung und
Verletzung des
Selbstwertes

Gefühlsambivalenz:
Bleibende Hoffnung auf
eine Versöhnung:
Schwebezustand

Es gibt keine Rituale wie
bei einem Todesfall, die
bei der Realisierung
helfen würden

Vorwürfe von außen +
Selbstvorwürfe:
Warum...? Wer hat
Schuld? Schweigen und
Ratlosigkeit

„Aberkannte“ Trauer

- Das Umfeld sieht: Kein Tod - keine Trauer!
- Die Trauer wird gar nicht erst wahrgenommen

Was hilft?

Trauer in den Fluss
bringen...

Ins Reden kommen

Gefühle wahrnehmen,
aushalten und
ausdrücken

Die eigene Verletztheit
zugeben

Das Schuld-Thema:
Liebevoller Blick auf sich
selbst UND den anderen
- Selbstfürsorge

Inneres Aufarbeiten:
Was ist mir, was ist uns
da geschehen?

Vom „Warum“ zum
„Wozu“ kommen

Reflektieren, nach
Zusammenhängen
suchen (z.B. in der
Familie) und dadurch an
Abstand gewinnen

Wendepunkte in der
Trauer: Sich
weiterentwickeln



Beispiele für Abschiedsrituale und symbolische Handlungen

- Gedanken verschriftlichen (Brief) und verbrennen
- Dialog nachspielen: Was ich dir gerne noch sagen möchte...
- Alltägliche Rituale: Kerze anzünden, Bildern einen Platz geben, Gebet sprechen, abends gedanklich „Gute Nacht“ wünschen
- Sachen ausmisten, aber einiges aufbewahren – dafür einen guten Ort finden
- Eigene Neuanfänge und Erfolge richtig zelebrieren
- Den Kontaktabbrecher an einem geschützten Ort visualisieren, an dem es ihr/ ihm gut geht
- Geburtstage und Feiertage: wahrnehmen – das Fehlen ausdrücken – dem Kontaktabbruch keinen zu großen Raum einnehmen lassen

Es bleibt eine Lebensaufgabe,
nach einem Kontaktabbruch
für sich selbst zu sorgen.

Literaturliste

- Boss, Pauline: Leben mit ungelöstem Leid. C H Beck 2000.
- Haarmann, Claudia: Der Schmerz verlassener Eltern. Kontaktabbruch als emotionales Erbe verstehen und Wege damit umzugehen. Kösel 2025.
- Haarmann, Claudia: Kontaktabbruch in Familien. Wenn ein gemeinsames Leben nicht mehr möglich scheint. Kösel 2022.
- Kindt, Angelika: Wenn Kinder den Kontakt abbrechen. Hilfestellung und Strategien verlassener Mütter. Südwest 2013.
- Soliman: Funkstille. Wenn Menschen den Kontakt abbrechen. Klett-Cotta 2011.