

Trauer nach einem Kontaktabbruch in der Familie

Was diese Form der Verlusterfahrung kennzeichnet
und besonders macht

Julia Winter
Referentin an der Kontaktstelle Trauerbegleitung
Kornhausgasse 8, 86152 Augsburg
julia.winter@bistum-augsburg.de

August 2026

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
1.1 Ghosting und Kontaktabbruch	3
1.2 Der Kontaktabbruch in meiner Familie: Eine Schwesterngeschichte	4
2. Die Trauer nach einem Kontaktabbruch als besondere Form der Verlustbewältigung	6
2.1 Auf wen richtet sich der Blick? Ausrichtung und Fragestellung	7
2.2 Trauer nach einem uneindeutigem und ungelöstem Verlust	8
2.3 Die Schuldfrage: Die eine Wahrheit gibt es nicht	10
2.4 Merkmale und Kennzeichen eines Kontaktabbruchs	12
2.5 Was macht die Trauer von verlassenen Familienmitgliedern nach einem Kontaktabbruch so kompliziert?	14
2.5.1 Aberkannte Trauer: Wenn der Schmerz nicht existieren darf	15
2.5.2 Fehlende Rituale, Isolation und Stigmatisierung in der Trauer	16
2.5.3 Zwischen Hoffnung und Akzeptanz	17
2.5.4 Die größte Form der persönlichen Kränkung	19
2.5.5 Vorwürfe und Selbstvorwürfe: Die ungelöste Frage nach dem „Warum“	20
2.5.6 Im Schwebestadium: Gefühlsambivalenz in der Handlungsunfähigkeit	21
2.6 Was hilft im Trauerprozess nach einem Kontaktabbruch?	23
2.6.1 Ins Reden kommen	24
2.6.2 Das Geschehen in einen größeren Kontext stellen	25
2.6.3 Wendepunkte durchleben	27
2.6.4 Rituale und symbolische Handlungen	29
2.6.5 Selbstfürsorge und sich weiterentwickeln	30
3. Den Schwebestadium als Dauerzustand akzeptieren	32
Literaturliste	34

1. Einleitung

1.1 Ghosting und Kontaktabbruch

Kontaktabbrüche innerhalb von Familien kommen erstaunlich oft vor, auch wenn es dafür keine offiziellen Zahlen gibt. Beinahe jeder kennt einen Menschen, der zu den eigenen Eltern, Geschwistern, Großeltern oder Kindern keinen Kontakt mehr hat. Manche Beziehungen laufen schleichend und mit beidseitigem Einverständnis aus, denn Verwandtschaft ist keine Garantie für enge Bindung. Wenn ein Kontaktabbruch in einem familiären System jedoch einseitig angekündigt und durchgeführt wird, oftmals plötzlich und für die andere Seite unerwartet auftritt, hinterlässt das bei den zurückgebliebenen Menschen Ratlosigkeit, Ohnmacht und Verzweiflung. Die Betroffenen beschäftigen Gefühle wie Scham, Wut, Enttäuschung und Traurigkeit sowie heftige Schuldgedanken.

In meinen Jahren bei der Klinikseelsorge bin ich oft Menschen begegnet, die den Kontakt zu ihren erwachsenen Kindern verloren haben. Häufig waren es ältere Patienten, die mir erzählten:

„Ich habe auch eine Enkelin, aber die habe ich noch nie gesehen. Meine Tochter meinte wohl, ich sei kein guter Vater gewesen, und will nichts mehr von mir wissen.“

„Immer habe ich ihnen Geld gegeben, so und so viele tausend Euro. Alles umsonst, und als ich nichts mehr geben wollte, war Schluss.“

„Das Verhältnis zu meinem Sohn ist nicht gut. Wir haben nur noch an den Geburtstagen Kontakt. Ich glaube, seine Frau kann mich nicht leiden. Aber eigentlich weiß ich gar nicht, woran das liegt.“

„Nie im Leben hätte ich den Kontakt zu meiner Mutter eingestellt, obwohl die eine ganz schön harte Frau war und mir nie im Leben viel entgegengekommen ist. Früher hat man so was doch auch nicht gemacht!“

Ich denke daher, dass es sich um ein breiteres gesellschaftliches Phänomen handelt, als bisher angenommen. „Meine Generation“ - damit meine ich die Menschen, die heute 20-40 Jahre alt sind - traut sich öfter, den Kontakt zu ihren Eltern abubrechen. Sie spricht Unstimmigkeiten in der Familie an und hat das Selbstbewusstsein, auf die eigenen

Bedürfnisse zu hören und dementsprechend zu handeln.¹ Viele Faktoren machen es Menschen heute leichter als früher, im Extremfall ihrer ganzen Familie den Rücken zuzukehren: Unabhängigkeit, veränderte Werte, soziale Unterstützung und Sicherheiten, wie sie Generationen vor uns nicht hatten. Ärger und Leiden werden nicht mehr so oft heruntergeschluckt, sondern es wird darauf reagiert. Eine junge Frau, die den Kontakt zu ihren Eltern abgebrochen hat, formuliert es so: „Ich bin kein Baum, ich kann gehen!“²

Besonders aber die Kommunikation hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Das fängt bereits im Kleinen mit dem Phänomen des „Ghosting“ an - dem plötzlich und unangekündigten Abbruch jeden Kontakts zu einer Person und dem Ignorieren und Blockieren auf sozialen Kanälen. Einige Gründe für dieses Verhalten sind wohl Konfliktvermeidung, Überforderung und Bequemlichkeit. Nie war es so einfach und so sozial selbstverständlich, sich aus einer Beziehung oder einem Konflikt einfach herauszunehmen: beim Dating und in Liebesbeziehungen, bei Freundschaften, in Bewerbungsverfahren; und folglich auch in schwierigen Familienkonstellationen. Dass in diesen Fällen die Auswirkungen auf die abbrechenden Personen und die zurückgelassenen Familien enorm sind und für beide Seite großen Trauerschmerz bedeutet, liegt auf der Hand. Dennoch wird wenig darüber geredet.

1.2 Der Kontaktabbruch in meiner Familie: Eine Schwesterngeschichte

In meiner Familie besteht seit über 5 Jahren ein Kontaktabbruch. Meine Schwester hat im Alter von 29 Jahren den Kontakt zu meinen Eltern und wenig später auch zu mir abgebrochen. Die letzte Nachricht, die ich von ihr bekommen habe, war ein „Ich brauche Abstand“ über WhatsApp. Die letzte Nachricht, die meine Eltern von ihr bekommen haben, war viel brutaler: Es war eine polizeiliche Unterlassungsverfügung.

Seitdem haben wir nichts mehr von ihr persönlich gehört und Details nur über Dritte erfahren. Die Hintergründe und Ursachen sind bei uns sehr vielfältig, wie wohl bei den meisten Familien. Da es nie zu einer Aussprache kam, kann ich darüber ohnehin nur mutmaßen. Sicher kann ich auf der einen Seite die Entscheidung meiner Schwester gut

¹ Vgl. Haarmann, Claudia: Der Schmerz verlassener Eltern, S.46ff.

² Haarmann, Claudia: Der Schmerz verlassener Eltern, S.45.

nachvollziehen; andererseits kommt sie mir überzogen vor, um ehrlich zu sein. Nicht genau zu wissen, worin die Gründe liegen, war und ist wohl das schlimmste für uns als Familie. Mit mehreren Jahren Abstand muss ich sagen, dass ich zwar viele Zusammenhänge inzwischen besser verstehe, aber dennoch als zurückgebliebene Schwester und Tochter oft ratlos bin.

So wie mir geht es vielen Familien oder Eltern, zu denen der Kontakt abgebrochen wurde: Sie sind mit Verwirrung und Ratlosigkeit konfrontiert und zunächst einfach nur geschockt. Als ältere Schwester habe ich mich um mein 3 Jahre jüngeres Geschwisterkind oft gekümmert: Wenn wir draußen oder im Wald wäre, hatte ich die Verantwortung. Deshalb kann ich gar nicht anders, als den Abbruch auch direkt auf mich zu beziehen. Bis vor wenigen Jahren gab es für mich diese eine unumstößliche Tatsache: Ich habe einen Vater, eine Mutter und eine Schwester! Wir waren eine vierköpfige Familie. Der Kontaktabbruch hat (fast) alles in unserer Familie ins Wanken gebracht. Wenn bei einem vierbeinigen Tisch ein Bein weg bricht, kippt er erst mal auf den Boden!

Wie auch bei anderen Trauererfahrungen, mussten meine Familie und ich einen Umgang mit der veränderten Situation finden. Das betraf in erster Linie natürlich meine Eltern und mich, indirekt aber auch meinen Mann und meine Kinder. Wir haben geredet und geschwiegen; jeder von uns hat eine eigene Deutung gefunden; Bilder wurden weggeräumt und wieder hingestellt; Hoffnung, Wut und Enttäuschung lösten sich ab. Es gab schöne, normale Zeiten, viel Ablenkung und dann wieder Phasen, in denen die Belastung sehr groß war. Manchmal denke ich wenig an meine Schwester, an anderen Tagen holt mich die Trauer wieder ein.

Meine Eltern haben ihre Trauer auch viel mit sich selbst ausgemacht. An das erste Trauerjahr kann ich mich nur noch verschwommen erinnern: Die Tränen meiner Mutter am Telefon und das Schweigen meines Vaters. Jeder von uns ist auf seine eigene Weise betroffen, überfordert, ratlos, erschüttert. Ich kann nicht sagen, dass wir schon „fertig“ wären mit der Trauer - denn solange meine Schwester am Leben ist, werden wir das vermutlich nie sein.

Unser Familiengefüge hat sich seitdem verändert. Ich bin nun die einzige verbliebene Tochter. Eigentlich ist es sogar schön, dass wir uns näher gekommen sind. Schwierig ist, dass ich die Verantwortung deutlicher spüre, besonders jetzt, wo meine Eltern älter

werden. Und vor allem sind da die vielen Fragen, was konkret schief lief und ob es noch eine Chance auf eine Versöhnung gibt.

Fehlt plötzlich ein Mensch in einer Familie, verändern sich auch die anderen Beziehungen. Das ganze System Familie gerät aus der Balance. Alle müssen erst wieder ihren neuen Platz finden und sich zu dem Kontaktabbruch positionieren. Das geht nur über das Reden - und auch über Taten. Meine Eltern und ich, wir haben uns neu zueinander positioniert. Ich bin nun eine Art „Einzelkind“. Mein Mann und meine Kinder und vor allem ich selbst haben plötzlich mehr Raum. Der Kontaktabbruch hat uns auf vielen Ebenen verändert.

Inzwischen kann ich auch größere Zusammenhänge in meiner Familie erkennen. Kontaktabbrüche sind sozusagen eine regelmäßige Form der Konfliktbewältigung bei uns. Als Schwester stehe ich zwischen den Stühlen, aber ich bin auch direkt betroffen. Ich war in Konfliktzeiten mit dabei und doch nur am Rand. Mir wird allmählich klar, dass diese Situation, in der wir uns befinden, in einen größeren Raum gestellt werden muss. Und je mehr ich darüber mit anderen rede und mich austausche, erkenne ich, dass wir kein Einzelfall sind.

2. Die Trauer nach einem Kontaktabbruch als besondere Form der Verlustbewältigung

Es kann Erstaunen hervorrufen, wenn der Verlust durch Kontaktabbruch mit dem Wort „Trauer“ in Verbindung gebracht wird. Immerhin hat ja kein Todesfall stattgefunden. In der Fachliteratur wird deshalb von „uneindeutiger Trauer“ (ambiguous loss) gesprochen. Trauer lässt sich jedoch viel weiter fassen und entsteht auch nach Verlusterfahrungen wie Flucht, Scheidung, dem Tod eines Haustieres oder nach großen Lebensumbrüchen. Gut sichtbar wird das durch die vereinfachte Definition von Kerstin Lammer, angelehnt an Sigmund Freud:

Trauer ist die normale Reaktion auf einen bedeutenden Verlust.³

³ Lammer, Kerstin: Trauer verstehen, S.9ff.

Beim eigenen Kind, bei den eigenen Eltern und Großeltern oder bei den Geschwistern handelt es sich fast immer um signifikante Personen, die das eigene Leben stark geprägt haben. Sie zu verlieren - ganz gleich, auf welcher Seite des Abbruchs man steht - ist ein bedeutender Verlust.

Menschen erleben dann sehr ähnliche Gefühle und zeigen ebenso heftige Reaktionen wie Angehörige nach einem Todesfall. Sie weinen, sind wütend, werden schweigsam oder reden ganz viel; sie flüchten in die Arbeit, werden körperlich krank, haben keinen Appetit mehr oder sind schlaflos; sie suchen nach Zusammenhängen und hadern mit sich und Gott. Sie durchleben Trauer. Und deshalb haben sie ebenso das Recht, als Trauernde gesehen zu werden!

2.1 Auf wen richtet sich der Blick? Ausrichtung und Fragestellung

Es gibt dennoch Unterschiede zu Trauer, die Menschen nach einem Verlust durch den Tod bewältigen. Manche Gefühle und Fragestellungen drängen sich bei der Trauer nach einem Kontaktabbruch eher auf. Diese Besonderheiten im Trauerprozess möchte ich in dieser Arbeit erleuchten. Es handelt sich meiner Ansicht nach bei dieser Verlusterfahrung um eine eigene Form von Trauer, die bislang wenig gesehen wird.

Die Sichtweise auf Kontaktabbrüche ist stark polarisiert. Besonders im deutschsprachigen Raum gibt es zwar viel Literatur und Beratung für Menschen, die eine Beziehung durch Kontaktabbruch - meist zu ihren Eltern - beenden möchten oder beendet haben. Es gibt auch viel Fürsprache und Verständnis im therapeutischen Kontext und in der Gesellschaft. Besonders in den sozialen Medien und in Ratgebern werden Kontaktabbrechende bestärkt. Mittlerweile sind etliche Dokumentationen, Zeitschriftenartikel und Podcasts darüber erschienen. Lese ich die Kommentare unter den Formaten, fällt mir auf, dass die Beiträge oft polemisch, hämisch oder sogar hasserfüllt gegen die Eltern gerichtet sind. Das könnte daran liegen, dass die Nutzer der Onlineformate überwiegend jünger sind. Es macht für mich aber auch offensichtlich, dass es verlassene Eltern generell schwierig

haben. Es erstaunt mich immer wieder, dass es so etwas noch gibt, aber: Kontaktabbrüche sind ein großes Tabuthema!

Verlassene Eltern und Familien kämpfen nicht nur mit der unklaren Situation und vielen schwierigen Gefühlen wie Scham, Ärger und Verletztheit, und müssen sich mit Fragen, Zweifeln und heftiger Trauer auseinandersetzen. Sie sind in ihrer Trauer und in ihrem Gefühlschaos auch isoliert und werden darin fast überall übersehen. Verständnis und Hilfsangeboten sind für ihre Seite nicht selbstverständlich. Sie werden somit gleich in zweifacher Hinsicht „allein im Regen stehen gelassen“.

Ich möchte mich daher mit folgenden Fragen auseinandersetzen:

- Warum ist die Trauer nach einem Kontaktabbruch mit einem geliebten Menschen auf Seiten der verlassenen Person eine besondere Form von Trauer?
- Worin unterscheidet sich diese Trauer von anderen Verlusterfahrungen?
- Was macht diese Trauer besonders kompliziert?
- Was ist für diese Menschen, die mit einem Kontaktabbruch leben, heilsam und hilfreich für ihren Trauerweg?

Da es sich bei den meisten signifikanten Kontaktabbrüchen um die Beziehungen von Eltern zu ihren erwachsenen Kindern handelt, bleibe ich bei diesen Personenbezeichnungen. Natürlich können damit auch Pflegeeltern, Großeltern, Geschwister oder sehr eng miteinander verbundene und nicht zwangsläufig verwandte Menschen gemeint sein. Ich habe versucht, es objektiv zu halten, und bleibe gleichzeitig in meiner Rolle einer „verlassenen Schwester“.

2.2 Trauer nach einem uneindeutigem und ungelöstem Verlust

Zunächst einmal ist die Bezeichnung „Kontaktabbruch“ aufschlussreich. Im Duden finden sich folgende Bedeutungsvorschläge zum Begriff „abbrechen“: „brechend lösen“, „etwas in Einzelteile zerlegen“, „ein Haus abbrechen oder niederreißen“, „die Brücken zur Vergangenheit einreißen“, „unvermittelt, vorzeitig beenden“, „durch einen Bruch entzwei gehen“⁴ - alle diese Umschreibungen kreisen die Vehemenz und Gewalttätigkeit ein, die

⁴ www.duden.de, Stichwortsuche „abbrechen“ vom 03.08.2026.

ein Abbruch innerhalb der Beziehungen einer Familie haben kann. Die Begriffe vermitteln eine erste Ahnung dafür, welche Folgen das für die Betroffenen und das System hat. Da wird in einem Beziehungsgefüge ein Teil von einem ehemals Ganzen getrennt, was eigentlich hätte länger bestehen können oder sollen.

Nicht ohne Grund wird auch der Tod selbst als Abbruch wahrgenommen, nämlich als Ende eines Lebens. Dennoch werden die Gefühle und Herausforderungen, die verlassene Eltern und Familien betreffen, selten als „Trauer“ gesehen oder so bezeichnet. Dabei handelt es sich bei der Situation des Kontaktabbruchs um einen sogenannten „uneindeutigen Verlust“ („unresolved grief“), der besondere Schwierigkeiten in der Verarbeitung mit sich bringt.⁵ Diesen Begriff hat im amerikanischen Raum die Familientherapeutin Dr. Pauline Boss geprägt. Sie beschreibt, dass es zwei Formen von nicht eindeutigen Verlusten gibt, die fast immer zu komplizierter Trauer führen:

1. Ein Mensch ist physisch weg, aber gedanklich noch „da“ in den Köpfen der Angehörigen, weil es keine klare Todesnachricht gibt. Als Beispiel nennt sie vermisste Soldaten, deren Leichnam nicht gefunden wurde, unklare Vermisstenfälle und entführte Kinder. Die Angehörigen warten zum Teil ein Leben lang auf Nachricht von ihren vermissten Ehepartnern, Eltern oder Kindern.
2. Ein Mensch ist körperlich anwesend und am Leben, ist jedoch mental nicht mehr da und deshalb nicht richtig greifbar. Das gilt z.B. für neurologisch erkrankte Menschen (Demenz) und geistig abwesende Eltern, die viel arbeiten oder etwa nach einer Scheidung weniger verfügbar für die Kinder sind.

In Frau Boss Werken ist kein einziges Mal von „Trauer nach Kontaktabbruch“ die Rede. Dass sie das bei ihren abwechslungsreichen Beispielen in ihrem Buch aus dem Jahr 2000 nicht in Erwägung gezogen hat, hat mich ernsthaft überrascht. Meiner Ansicht nach erleben Angehörige nach einem Kontaktabbruch nämlich genau so eine Situation, wie sie sie beschrieben hat: Ein geliebter Mensch ist gleichzeitig „da“ und „nicht da“; er 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.

⁵ Vgl. Boss, Pauline: Leben mit ungelöstem Leid, S.21ff.

Die Situation ist bei einem Kontaktabbruch also weder eindeutig noch geklärt. Der Verlust ist uneindeutig. Dieser Umstand führt zu Verwicklungen im Trauerprozess: Die Situation für die verlassenen Eltern und Familienmitglieder ist anstrengend und quälend.

2.3 Die Schuldfrage: Die eine Wahrheit gibt es nicht

Die Frage, wer denn nun am Kontaktabbruch Schuld hat, steht immer gleich im Raum, auch wenn sie nicht direkt ausgesprochen wird. Es ist eine drängende, verzehrende Frage. Sie ist aber nicht oder zumindest nicht leicht zu beantworten.

Auch Trauernde, die einen Menschen durch den Tod verloren haben, stellen sich sehr häufig die Schuldfrage: Was hätte ich anders machen können? Hätte ich mich mehr kümmern müssen? Hätte ich mit ihm oder ihr früher zum Arzt gehen sollen? Hätte es einen Unterschied gemacht, wenn ich da gewesen wäre? Diese Fragen drängen sich besonders quälend nach einem Suizid auf, der auf seine Art auch ein Kontaktabbruch ist: Ein bewusstes Abwenden vom Leben und von allen Menschen, die damit verknüpft sind, weil keine anderer Weg mehr möglich scheint.

Bei einem Kontaktabbruch im normalen Sinn jedoch lebt der Abbrecher noch; er wendet sich nur von einer Person oder einer bestimmten Personengruppe ab. Es kann also gar nicht anders sein, als dass es in der Beziehung zwischen diesen Menschen Unstimmigkeiten gab. Die Verlassenen können gar nicht anders, als den Kontaktabbruch persönlich zu nehmen:

Wer ist Schuld am Kontaktabbruch? Die Eltern, die ihr Kind schlecht behandelt haben? Das (erwachsene) Kind, das kein Verständnis für die Eltern hat? Die Sturheit der Mutter, das Schweigen des Vaters? Eine dritte Person, die dem (erwachsenen) Kind eingeredet habe, es ginge ihm oder ihr besser, wenn es sich unabhängig machen würde? Die Lebensumstände, die zu bestimmten Dynamiken geführt haben? Einflüsse von außen, Geschwister-Neid, Lieblosigkeit, politische Auseinandersetzungen, religiöse Überzeugungen, unausgesprochene Gefühle, psychische Krankheiten...?

Die Frage nach Schuld ist meines Erachtens nur selten eindeutig zu klären. Meistens treten nach Kontaktabbrüche zwei Sichtweisen auf eine gemeinsame Vergangenheit zusammen. Es ist nicht zu klären, welche Ansicht mehr oder weniger der Wahrheit entspricht. Leid ist ein subjektives Gefühl. Jeder hat eine individuelle Perspektive auf die Situation und sieht sich im Recht. Und im Grunde kann es bei dem Blick auf einen Kontaktabbruch auch nicht um die Lösung der Schuldfrage gehen, wenn nicht eindeutige Vorfälle von psychischer und physischer Gewalt oder Vernachlässigung vorliegen. Und selbst in diesen Fällen gehen die Wahrheiten der Beteiligten auseinander, auch wenn sie objektiv leichter zu beurteilen scheinen.

Die meisten Eltern lieben ihre Kinder und haben in der Erziehung das getan, was ihnen möglich war. Die meisten Kinder sind oder waren angewiesen auf ihre Eltern und möchten ihnen durch den Kontaktabbruch keinen Schmerz zufügen, sehen aber keinen anderen Ausweg mehr, um selbst gesund zu bleiben oder zu werden.⁶ So jedenfalls ist der Grundtenor von Erfahrungsberichten bei verlassenen Eltern und den Kontaktabbrechern: „Wir haben als Eltern getan, was wir für das Beste hielten!“ gegen „Ich sehe keine andere Möglichkeit mehr für mich, damit es mir selbst wieder besser geht!“

Einseitige Zuschreibungen halte ich nicht für sinnvoll. Wer ist das Opfer, wer ist der Täter? Auch wenn es einfach klingt: Auf der einen Seite von den bösen, kalten, vernachlässigenden oder grenzüberschreitenden Eltern und andererseits von psychisch kranken, feigen, egoistischen oder manipulierten erwachsenen Kindern zu sprechen, ist im Affekt vielleicht verständlich - die Liste der Adjektive ließe sich beliebig erweiternd, je nachdem, wie die Anklagepunkte lauten. Die Härte, mit der die jeweiligen Seiten manchmal übereinander reden, ist erschreckend.⁷ Es ist jedoch nicht hilfreich, in gegenseitiger Anklage zu verharren, denn das verhärtet nur die Fronten und führt auf keiner Seite zu Heilung und erst recht nicht zu Versöhnung.

Letztlich muss es meiner Meinung nach eine Ursachenforschung und Selbstreflexion auf beiden Seiten geben; diese kann allerdings nur individuell geschehen. Liegen Spannungen und Konflikte vor, können sie im Kontaktabbruch nicht gelöst werden - darin

⁶ Einen guten Blick auf die Sichtweisen der verschiedenen Generation und eine Annäherung an Ursachenforschung bietet Haarmann, Claudia: Der Schmerz verlassener Eltern, bes. S.40-62; Haarmann, Claudia: Kontaktabbruch in Familien, ab S.58-143.

⁷ Von einzelnen Schicksalen erzählt: Solismann, Tina: Funkstille. Wenn Menschen den Kontakt abbrechen.

liegt ja gerade das Dilemma. Schuldanklagen müssen formuliert und ausgefochten werden, und gerade das ist in einer Zeit der Stille nicht möglich.

Vielleicht fehlt in der jeweiligen Beziehung auch eine gemeinsame Kommunikationsebene. Ein Kontaktabbruch ist ein eindeutige Signal: Bis hier und nicht weiter. Es ist eine Grenzsetzung durch Schweigen. Klar ist, dass eine heftige Erschütterung wie ein Kontaktabbruch ziemlich sicher der Anstoß zu einer Auseinandersetzungen mit sich selbst sein wird. Mit Reden hat es offenbar nicht geklappt; das Kappen aller Kommunikation ist eine klare Botschaft, dass sich etwas ändern muss. Für die erwachsenen Kinder brauchte es dafür offenbar den nötigen Abstand; für die zurückgelassenen Eltern brauchte es das Stop-Signal des erwachsenen Kindes.

Nicht zuletzt ist Schuld kein „Gefühl“, sondern ein Gedankenkonstrukt. Das bedeutet: Schuld ist Ansichtssache, eine Frage von Informationen und Selbstreflexion. Schuld kann wandern von einer zur anderen Person, Schuld kann übermäßig niederdrücken und belasten, Schuld kann jedoch auch völlig von sich gewiesen werden. Schuld ist manchmal eine Schutzstrategie, wenn der Betroffene in Selbstvorwürfen „zerfließt“ oder immer die anderen schuld sind. Nicht zuletzt schafft Schuld eine starke Verbindung zu der Person, die beschuldigt wird. Es ist einfach, die Schuld dem Gegenpart oder einer dritten Person zu übertragen, ohne die eignen Anteile am Geschehen aufzuarbeiten. Vielen Eltern fällt letzteres besonders schwer.

2.4 Merkmale und Kennzeichen eines Kontaktabbruchs

Eine einheitliche Forschungslage zu Kontaktabbrüchen existiert nicht. Es lassen sich jedoch einige Merkmale nennen, die in den meisten Fällen zutreffend sind. Die Auflistung macht ersichtlich, dass dann mehrere Faktoren für erschwerte Trauer zusammenkommen können.

1. **Dauer:** Der Kontaktabbruch hält mindestens mehrere Monate, oft Jahre und mit unabsehbarem Ende an.

2. **Uneindeutiger Ausgang:** Anders als ein Todesfall ist ein Kontaktabbruch nicht zwangsläufig endgültig. Manche Menschen finden nach vielen Jahren wieder zusammen. Es gibt jedoch keine Garantie für eine Versöhnung oder ein „gutes Ende“.
3. **Konsequenz:** Der Abbrechende bleibt zunächst dauerhaft bei seiner Entscheidung und signalisiert dies mündlich, durch indirekte Ankündigungen oder Schriftverkehr (Briefe, anwaltliche Schreiben). Er reagiert nicht mehr oder kaum noch auf Anfragen. Der Wechsel von Wohnort, Telefonnummern oder persönliche Veränderungen werden nicht mehr oder nur widerwillig kommuniziert.
4. **Plötzlichkeit:** Der Abbruch wird aus Sicht der Hinterbliebenen völlig unerwartet vollzogen. Aus Sicht der Abbrechenden hat aber ein längerer Prozess im Vorfeld stattgefunden.
5. **Schleichend auslaufender Kontakt:** Häufig gab es schon vorab weniger Kommunikation oder andere „Warnsignale“, die jedoch nicht richtig gedeutet wurden.
6. **Einseitigkeit:** Nur eine Partei fällt die Entscheidung zur Trennung.
7. **Betroffene und Adressaten:** Ein Kontaktabbruch betrifft eine bis dahin enge Beziehung zwischen Familienmitgliedern, guten Freunden oder Liebespaaren. Im englischsprachigen Raum wird das Wort „enstrangement“ verwendet, was die „Entfremdung“ von einst engen Beziehungspersonen verdeutlicht. Im Freundschafts- oder Datingkontext spricht man eher von „ghosting“. Kontaktabbrüche kommen in allen Schichten der Gesellschaft vor, bei „unauffälligen“ Familien ebenso wie bei kinderreichen Familien, Einzelkindern oder alleinerziehenden Eltern. Etwas häufiger scheinen nach Scheidungen Väter betroffen zu sein, während andere Autoren darin besonders ein „Mutter-Thema“ sehen.
8. **Heftigkeit der Verlusterfahrung:** Die Hinterbliebenen sehen sich mit starken Verlustgefühlen konfrontiert, der Konflikt geht jedoch ins Leere.
9. **Möglich** sind kleine, gelegentliche Kontaktaufnahmen, z.B. jährlicher Gruß zu Weihnachten oder zum Geburtstag. Auch Nachrichten und Informationsweitergabe durch Dritte, wie Geschwister und Verwandte, kommen vor. Manchen erwachsenen Kindern ist es wichtig, dass ihre Eltern zumindest wichtige Eckdaten wissen.

2.5 Was macht die Trauer von verlassenen Familienmitgliedern nach einem Kontaktabbruch so kompliziert?

Natürlich gab es Kontaktabbrüche in den verschiedenen Schattierungen schon immer. Allmählich wird das Thema jedoch öffentlich diskutiert. Die Einseitigkeit der Entscheidung zu einem Kontaktabbruch führt wohl am ehesten dazu, dass das Narrativ in der Regel auf Seiten des Abbrechenden liegt. Das war nicht immer so. Noch vor zwei Generationen haben Menschen kaum je den Kontakt zu ihren Eltern abgebrochen. Schwierige Familienkonstellationen wurden erduldet, oft zum eigenen Schaden. Heute ist das anders. Das Thema wird in Dokumentation und Zeitschriftenartikeln aufgegriffen. Der Kontaktabbruch zu Eltern abzubrechen wird manchmal sogar als Möglichkeit der Konfliktbewältigung oder Selbstfürsorge angeraten. Die Therapeutin Claudia Haarmann etwa setzt sich mit der Dynamik der Generationen nach dem Zweiten Weltkrieg auseinander und spricht davon, dass aus historischer Sicht die Kinder der Kriegskindergeneration die ersten seien, die bewusst die Beziehung zu den Eltern in Frage stellten und nicht mehr „alles“ mit sich machen ließen.⁸

Es lässt sich inzwischen leichter sagen „Ich habe den Kontakt zu meinen Eltern abgebrochen“ als „Mein Kind will nicht mehr mit mir reden.“ Aber beide Seiten empfinden bei dem Abbruch eines einst engen Kontaktes Scham, Trauer, Schmerz und Enttäuschung! Ich bin mir sicher, dass immer komplizierte, leidvolle Familiengeschichten hinter einem Kontaktabbruch stehen. Wenn jemand die Notwendigkeit empfindet, den eigenen Eltern den Rücken zuzuwenden, kostet das große Überwindung. Diese Entscheidung macht sich kein erwachsenes Kind einfach.

Doch wie es für die Eltern, die vor vorhandene Tatsachen gestellt werden? Was macht es mit einem Menschen, wenn er derart abgelehnt wird? Ich möchte mich der stillen, eher unbemerkten Seite der verlassenen Familienmitglieder annähern, weil ich mich aus eigener Erfahrung heraus in ihre Lage hineinversetzen kann und den großen Schmerz sehe.

⁸ Vgl. Haarmann, Claudia: Der Schmerz verlassener Eltern, S.70.

2.5.1 Aberkannte Trauer: Wenn der Schmerz nicht existieren darf

Es gibt verschiedene Varianten der aberkannten Trauer, bei der der Trauerschmerz vom Umfeld relativiert, nicht verstanden oder negiert wird. Das ist beispielsweise nach einem Schwangerschaftsabbruch der Fall oder wenn die Beziehung zu einem Verstorbenen nur im Geheimen stattfand. Die Trauer darf dann „offiziell“ nicht geschehen, weil kein „Recht“ auf eine tiefe Gefühlsregung besteht. Ähnlich ist es, wenn schwer greifbare oder nicht menschlich Dinge vermisst werden, wie etwa die Heimat oder ein Tier. Die Bindung zu so einem Liebesobjekt wird im Vergleich zur Trauer nach einem menschlichen Todesfall als nicht wichtig genug angesehen.

Bei der Trauer nach einem Kontaktabbruch verhält es sich ähnlich: Zunächst einmal handelt es sich ja um keinen echten Todesfall. Hinzu kommt die Schuldfrage. Den zurückgebliebenen Familien - meist den Eltern - wird die Verantwortung für den Kontaktabbruch zugeschrieben. Immerhin waren sie für das Aufwachsen der Kinder, für die Kommunikation und die Erziehung zuständig. Als Ältere und erwachsene Personen tragen sie die Verantwortung. Wenn Eltern diese schlimmste Form der Ablehnung von ihren eigenen Kindern erfahren, muss ja „irgendetwas Schlimmes“ passiert sein. „Selber schuld“, wird da eine ungefilterte Reaktion lauten. Vermissen - ja, sich schlecht fühlen - auch! Aber doch nicht gleich trauern! Immerhin ist der Mensch nicht gestorben, er lebt ja noch! Vielleicht war es ja für alle besser so!

Dabei ist der Trennungsschmerz nach einem Kontaktabbruch genauso stark wie bei jedem anderen Verlust eines Menschen, wenn dieser geliebt wurde. Die Nichtanerkennung von Trauer aber führt zu großen Hemmungen, die Trauer zu zeigen, und in der Folge zu Isolation und Tabuisierung. Außenstehende ziehen sich dann womöglich komplett zurück, um sich nicht einzumischen in den Konflikt; oder sie neigen dazu, Partei für eine Seite zu ergreifen. Dann stehen sie der anderen Seite mitmenschlich nicht mehr zur Verfügung. Das Recht auf die Trauer wird dann entweder nur dem Abbrecher oder nur dem Verlassenen zugestanden - die andere Seite hat es „nicht anders verdient“. In Familien kann das zu weiteren Brüchen führen.

2.5.2 Fehlende Rituale, Isolation und Stigmatisierung in der Trauer

Vieles, was nach einem Todesfall normalerweise geschieht, fällt bei Verlust durch Kontaktabbruch weg. Es gibt keinen Leichnam, keine Beerdigung, keine Beileidsbekundigung und kein Grab, an dem getrauert werden kann. „Zum Glück“, ist vermutlich die erste Reaktion von Eltern - denn wer möchte schon den Tod seines Kindes erleben? Die fehlenden Abschiedsrituale führen jedoch dazu, dass die Trauer nicht sichtbar wird. Der Tod ist eine klare Sache - der Kontaktabbruch ist es nicht! Oft wissen verlassene Familien noch nicht einmal, wo der Abbrecher gerade lebt, und können über den Grund nur mutmaßen. Sie können es selbst kaum glauben, dass das erwachsene Kind sie verlassen hat. Es gibt keine Verortung des Verlustes. Er ist wie ein Schwebezustand, der sich erst allmählich manifestiert.

Die Realität anzuerkennen ist daher bei dieser Art von Trauer ein noch längerer Prozess als ohnehin schon und wird nur durch das anhaltende Schweigen verdeutlicht. Wenn „Die Wirklichkeit realisieren“⁹ entscheidend in der Trauer ist, wie es Chris Paul und viele andere Trauerforscher sagen, ist diese Aufgabe bei Trauernden nach Kontaktabbruch besonders erschwert. Als Klinikseelsorgerin kann ich hinzufügen, dass die klassischen kirchlichen Abschiedsrituale, die die Gesellschaft so lange geprägt haben, nur für Trauerfälle nach dem Tod und in Krankheit vorgesehen sind. Es gibt kaum rituelle Ausdrucksformen für andere Arten von Trauer - diese müssten erst neu erfunden werden.

Wie der Trauerprozess sich dann entwickelt, hat viel damit zu tun, ob sich die verlassenen Eltern ihrem Umfeld mitteilen. Die Worte „Wir haben keinen Kontakt mehr“ würden helfen, die Situation bewusst zu realisieren, ähnlich wie das Aussprechen der Tatsache „Mein Sohn, meine Tochter ist gestorben“ nach einem Todesfall. Sich dazu zu überwinden, kostet allerdings viel Kraft und kann nur im vertrauensvollen Verhältnis geschehen. Manche brauchen für diesen Schritt jahrelang.

Zu groß ist vor allem die Scham und die Angst vor negativen Reaktionen oder Stigmatisierung. Stattdessen werden Fragen ausweichend beantwortet oder Geschichten

⁹ Vgl. Paul, Chris: Wir leben mit deiner Trauer, S.65f. und 115ff.

erfunden, wo sich das erwachsene Kind befindet. Der Kontaktabbruch ist eine große Verletzung des Selbstwertes. Schweigen und Vortäuschen von Normalität sind eine Schutzreaktion des Verlassenen. Das Aussprechen der Tatsache darf daher als eine große Leistung im Trauerprozess angesehen werden.

Oft kann fast gar nicht mehr über das Familienmitglied, um das getrauert wird, geredet werden, nicht einmal im engsten Familien- und Freundeskreis. Elternpaare können untereinander nicht reden, wenn Konflikte und unausgesprochene Vorwürfe im Hintergrund stehen. Das Schweigen hüllt sie ein. Verlassene Menschen isolieren sich dadurch und brauchen länger, um einen heilsamen Weg mit ihrer Trauer zu finden. Den so nötigen Trost von Mitmenschen und die Möglichkeit, sich zu erinnern, haben sie besonders in der ersten Zeit oft nicht. Ähnlich wie bei anderen stigmatisierten Todesfällen, wie dem Suizid oder bei Tod unter Gewalt- oder Drogeneinfluss, wird der Kontaktabbruch womöglich zum Familiengeheimnis.¹⁰ Das ist in meiner Familie ähnlich. Ich bin nicht sicher, ob alle Verwandte mittlerweile wissen, wie es um den Kontakt zu meiner Schwester steht - darüber wird einfach nicht geredet!

Im Trauerprozess nach einem Kontaktabbruch ist es ein entscheidender Schlüsselmoment, wenn der Kontaktabbruch endlich beim Namen genannt wird. Und was es sehr wohl gibt, ist ein Datum! Der genaue Zeitpunkt des letzten Treffens und des letzten Kontakts ist fest im Bewusstsein der Trauernden verankert. So gibt es auch bei ihnen eine innere Zählung, „Wie lange schon...“, Jahrestage, erste Geburtstage und Weihnachten ohne einander.

2.5.3 Zwischen Hoffnung und Akzeptanz

„Die Hoffnung stirbt zuletzt“ - Verlassene Eltern bleiben sehr lange, wenn nicht immer, auf der Suche nach ihrem erwachsenen Kind. Das ist auch bei einem Todesfall nicht anders. Angehörige meinen manchmal, ihren Verstorbenen lebendig gesehen zu haben, obwohl sie kognitiv wissen, dass er nicht mehr am Leben ist.

¹⁰ Viele Parallelen zeigen sich zu Trauer nach einem Suizid. Dazu: Paul, Chris: Warum hast du uns das angetan? Ein Begleitbuch für Trauernde nach einem Suizid. 4. Auflage Gütersloh, Gütersloher Verlagshaus 2024, 122ff.

Das Suchen ist Ausdruck der starken Bindung, die nicht einfach so verschwindet. Mir persönlich hilft und gefällt diese Erklärung: Wir haben von engen Bindungspersonen immer ein Bild, eine innere Repräsentanz in uns. Aus der Neurobiologie wissen wir, dass ein Verlust erst allmählich neu in unserem Gehirn integriert werden muss. Die Landschaft des Gehirns muss langsam neue Bahnen formen. Dabei wäre der Wunsch, die gewohnten Beziehungen zu behalten, groß. Für Trauernde bedeutet das, dass eine Neuanpassung an die veränderte Realität mit schmerzhaften Gefühlen, oft verwirrenden Gedanken und viel Zeit verbunden ist.¹¹ Schließlich hatte und hat die verlorene Beziehung einen großen Wert für uns.

Nach einem Kontaktverlust ist diese Anpassung erschwert. Tatsächlich könnte der Kontaktabbrecher ja wirklich jederzeit wieder ins Sichtfeld kommen! Die Hoffnung macht es schwer, zu einem Abschluss kommen. Eine echte Endgültigkeit fehlt, es gibt immer noch eine „Hintertür“. Im Grunde vertieft das Weggehen die Beziehung noch, die schreiende Leere ist im Leben der Verlassenen mächtig und dominant.¹²

Das bleibt auch erst einmal so. Manche Eltern berichten, dass sie auch nach Jahren bei jedem Telefonklingeln hoffen, die Tochter oder der Sohn würden anrufen. Der Wunsch, der andere würde doch endlich einlenken und verstehen, was er angerichtet habe, kann lange nicht aufgeben werden. Ruft mich eine unbekannte Nummer an, frage ich mich auch sofort: „Jana, bist du das?“ Und alle paar Tage suche ich im Internet nach ihrem Namen, ob es irgendetwas Neues von ihr gibt (Es gibt nie etwas Neues!). Dann ärgere ich mich wieder über mich selbst, weil ich über diesen Punkt immer noch nicht hinweg bin!

Nicht mehr auf einen Anruf oder einen Besuch zu warten, nicht mehr die Möglichkeit einer Rückkehr in Betracht zu ziehen - das käme ja beinahe einem Verrat gleich! Das würde ja einem inneren Einlenken, ja fast einer Zustimmung nahe kommen! Und dennoch ist ein gewisses Aufgeben notwendig, um wieder ein normales Leben haben zu können, um wieder Freude empfinden und mit sich ins Reine kommen zu können. In der Klinikseelsorge bin ich einmal einer älteren Patientin begegnet, die schon fast ihr halbes Leben lang nichts mehr von ihrer Tochter gehört hat: „Ich habe irgendwann aufgehört zu warten. Ich habe mich daran gewöhnt“. Aber mir von ihr erzählen, das musste sie dennoch.

¹¹ Vgl. Gast, Ursula; Onnasch, Klaus: Trauern mit Leib und Seele, 53ff.

¹² Vgl. Über die Wirkmächtigkeit des Schweigens: Solismann, Tina: Funkstille, S.66ff.

2.5.4 Die größte Form der persönlichen Kränkung

Ein Kontaktabbruch ist mit die größte Form der persönlichen Verletzung, die ein Mensch erleben kann. Der Abbrecher lehnt die eigenen Eltern „ab“ - er lehnt sich nicht mehr, wie früher, an sie „an“. Dieser Gegensatz ist so stark spürbar, dass mir zunächst die Worte dafür fehlen.

Ich frage mich, warum das so ist. Wenn ich an unsere Kindheit denke, erinnere ich mich an die viele Zeit, die meine Mutter mit uns Kindern verbracht hat und die mein Vater bei der Arbeit war. Ich erinnere mich an Faschingskostüme, Italienurlaube und Nikolausabende. Die Elternrolle ist nicht irgendeine Rolle - sie ist für viele Menschen eine zentrale Lebensaufgabe. Diese Rolle nicht mehr ausüben zu können, muss unglaublich hart sein - so wie es auch mir fehlt, eine große Schwester zu sein!

Die Kränkung geht wohl deshalb so tief, weil die Beziehung vorher so eng war. Als Mutter, als Vater nicht mehr oder nur noch wenig gebraucht zu werden, fällt schon in konfliktarmen Familien schwer. Die Abnabelung vom zu Hause beginnt in kleinen Schritten ja schon in Kindesalter und pendelt sich dann im Erwachsenenalter ein. Diesen Weg müssen alle Eltern-Kind-Paare gemeinsam gehen. Hier aber werden die Eltern komplett abgelehnt, ja aus dem Leben geworfen. Sie haben nichts mehr zu sagen. Welche Folgen hat das für die Verlassenen?

Die Fantasie spielt in der Trauer eine große Rolle. In der Fantasie kommen einem die ungeheuerlichsten Ideen, sie können ganz von der Realität entkoppelt sein - oder sie brutal betonen. Die Verunsicherung greift alle Ebenen des verlassenen Menschen an. Was meint nun der Abbrecher, wenn er schweigt und keine Gründe nennt? Auch Schweigen ist Kommunikation. Irgendetwas will der Abbrecher ja mitteilen - nur was genau? Die fehlende Antwort müssen sich die Verlassenen selber geben. Sie füllen das Schweigen mit eigenen Erklärungen und suchen die Schuld bei sich, beim Gegenüber oder bei ganz anderen. Ähnlich wie bei Trauer nach einem Suizid wird die Tat als Botschaft an die eigene Person gedeutet.¹³ Während jedoch ein Suizidend aus ganz anderen Gründen mit dem Leben „abgeschlossen hat“, hat der Kontaktabbrecher mit einer konkreten Person „Schluss

¹³ Vgl. Paul, Chris: Warum hast du uns das angetan? S.53ff.

gemacht“. Dass der eine Mensch, mit dem man so tief verbunden war, das eigene Kind, die Ablehnung wahrgemacht hat und durchhält - das bleibt ein Schlag ins Gesicht.

Derart abgelehnt zu werden ist eine starke Entwertung der eigenen Person. Nicht mehr Mutter oder Vater sein dürfen, das bedeutet: Nicht mehr am Leben des erwachsenen Kindes teilhaben, sich nicht mit ihm freuen dürfen, nicht um Rat gefragt werden, nicht von ihm erzählen können und ihm nicht helfen zu dürfen, auch wenn man das vielleicht will. Kurzum: Das Gefühl, versagt zu haben mit dieser selbstverständlichen Aufgabe, die einem doch eigentlich hätte zufliegen sollen. Viele Eltern fragen sich: „Worin liegt jetzt noch mein Wert, wenn ich keine Mutter, kein Vater mehr sein darf? Was ist mit alle den Jahren, die ich dafür hergeben habe?“

Das selbe gilt für die Zukunft. Die Belohnung, die sich Eltern von ihrem erwachsenen Kind erhoffen, bleibt aus: miteinander das Leben teilen, Meilensteine wie Hochzeiten oder berufliche Zeile feiern können, im Alter einen Ansprechpartner haben, Großeltern sein und Zeit geschenkt bekommen. Die „Ernte“ fällt aus! Das fühlt sich an wie eine ungerechte Strafe.

2.5.5 Vorwürfe und Selbstvorwürfe: Die ungelöste Frage nach dem „Warum“

Die Ablehnung ist sehr konkret geschehen - aber die Botschaft ist unklar und diffus. Solange das Schweigen anhält, kann es kein klärendes Gespräch geben. Ausgesprochene und unausgesprochene Vorwürfe stehen im Raum. Wieder tritt die Fantasie auf den Plan. Die Eltern hören es zwar nicht, aber sie spüren, was hinter dem Schweigen liegen könnte:

„Ich brauche dich nicht!“

„Ich will dich nicht!“

„Du tust mir nicht gut!“

„Ich will nicht mehr zu dir gehören!“

Die Selbstzweifel sitzen daher tief. Welche der gedachten Botschaften stimmt, welche nicht - und hat er oder sie recht damit? Vielleicht ist mein erwachsenen Kind wirklich besser ohne mich dran...? Was habe ich übersehen? Die verlassenen Eltern schwanken zwischen Enttäuschung und Verunsicherung. Vielleicht hat der Abbrecher genau das beabsichtigt; vielleicht lag seine Intention ganz woanders. In beiden Fällen ist das Fundament bei der zurückgebliebenen Familie erschüttert.

Wenn nur die Verfehlungen eines Menschen gesehen werden und nicht auch das, was ihm oder ihr gelungen ist - dann gerät das Selbstbild eines Menschen in Schieflage. Er oder sie kann sich dann auch selbst nicht mehr ganzheitlich wahrnehmen, sondern ist lange Zeit nur noch auf sein Scheitern fokussiert. Bei anderen Familien wiederum sind der Widerwille und die Wut so groß, dass der Konflikt an sich irgendwann die ganze Beziehung zum Abbrecher ausmachen. Der Blick auf die Vergangenheit kann nicht mehr unbeschwert gemacht werden, weil alles durch die Brille des Kontaktaufbruchs gelesen wird. Worin genau lagen meine Fehler? Wann hätten wir schon etwas merken oder gegensteuern müssen? Was stimmt nicht mit mir - was stimmt nicht mit meinem Kind?

Weil es nicht zu einer Aussöhnung kommt, bleiben die Vorwürfe eine unfertige Aufgabe, die nicht abgearbeitet werden kann. Sie können dann eine unnatürliche Größe erreichen. Alles wird in Hinblick auf den Kontaktverlust bewertet: Nicht nur die Rolle als Mutter oder Vater, sondern die eigene Urteilsfähigkeit im sozialen Umgang. Wenn psychische Probleme bereits im Vorher aufgetreten sind, kann die Belastung des Kontaktabbruchs Krankheiten wie eine Depression, sozialen Rückzug, Schlafstörungen oder Suizidwünsche verstärken. Weil verlassene Eltern keine Antwort auf ihre Fragen erhalten, drehen sie sich damit lange Zeit im Kreis.

2.5.6 Im Schwebezustand: Gefühlsambivalenz in der Handlungsunfähigkeit

Bei mir selbst beobachtet habe ich, dass meine Gefühle sich ständig verändern. Das ist sicher ein Stück weit auch bei „normaler Trauer“ so. Es ist nun 5 Jahre her, dass ich von meiner Schwester gehört habe, und noch immer habe ich den Eindruck, dass ich nicht

sehr viel weiter gekommen bin. Ich denke, dass die Ambivalenz der Gefühle ein weiterer Faktor sind, die zu dieser Trauer gehört. Die Intensität hat mit den Jahren abgenommen; aber Ärger, Traurigkeit und Schmerz kommen immer wieder einmal hoch, weil der Kontaktabbruch ja ein Schwebezustand bleibt.

Manchmal kommt es mir selbst absurd vor, um jemanden zu trauern, der doch eigentlich noch lebt! Der Verlust meiner Schwester war keine Frage des Schicksals, die Ursache war keine Krankheit oder der Tod; sie hat den Abbruch für uns alle entschieden und wir müssen nun damit leben, ob wir es wollen oder nicht. So geht es vielen Familien: Verlassene Eltern empfinden Ärger, Enttäuschung und gleichzeitig Sehnsucht nach ihrem Kind. Sie warten auf eine Nachricht und fürchten sie zugleich. Manche Gefühle zeigen sich deutlich, andere liegen verborgen und brodeln nur gelegentlich hoch. Für die Betroffenen ist diese Ambivalenz sehr schwierig auszuhalten.¹⁴ Sie bleibt ein dauerhafter Stress.

Auch ich und meine Eltern fragen uns: Sollen wir noch warten oder geben wir es auf? Wir befinden uns in einer merkwürdigen Starre. Entscheidungen können lange nicht getroffen werden, denn dass der Kontaktabbruch anhält, zeigt sich ja erst mit der Zeit. Erfahrungsberichte von betroffenen Familien schildern ganz praktische Fragen: Ab wann verändern wir Abläufe, Familienrituale und Räume? Was machen wir mit den Gegenständen, die der Abbrechende hier gelassen hat? Wie können wir Weihnachten feiern? Sollen wir unser Kind noch als Notfallnummer eingetragen lassen? Wohin mit den Fotos? Und wie ist das überhaupt mit dem Erbe?

Ein starkes Gefühl ist die **Wut**, keine Wahl zu haben und der Situation hilflos ausgeliefert zu sein. Die Abbrecher, die früher als Kinder fast vollständig von ihren Eltern abhängig waren, können heute erst recht nicht mehr zu Kommunikation gezwungen werden und sind außerhalb ihrer Einflussphäre. Das Bedürfnis nach Autonomie, Einfluss und Mitsprache, das Eltern selbstverständlich jahrelang ausgeübt haben, ist im Kontaktabbruch gestört. Da ist aber auch Wut auf sich selbst, wahrscheinlich Fehler gemacht zu haben, sowie **Enttäuschung** über das eigene Scheitern und das Verlassenwerden durch den anderen. Manche Menschen ärgern sich laut, schimpfen und beleidigen den anderen in seiner Abwesenheit; dann wiederum sind sie todtraurig, hilflos und neidisch auf andere Familien und deren vermeintliche heilige Welt.

¹⁴ Vgl. Boss, Pauline: Leben mit ungelöstem Leid, S.82ff.

Auch **Ängste** spielen eine große Rolle: Bleibt das nun so? Werde ich mein Kind jemals wiedersehen? Werde ich nun gar nichts mehr von ihm oder ihr erfahren? Die Unsicherheit über das Leben des anderen und die eigene Zukunft verunsichert und macht klein. Ältere Menschen machen sich Sorgen um das Alleinsein im Alter und darüber, niemanden mehr zu haben, der sich kümmert. Da ist aber auch die Angst vor dem Urteil anderer und vor gesellschaftlicher Ausgrenzung: Was denken die Nachbarn, Verwandte, Kollegen von mir? Alle Beziehungen sind plötzlich in Gefahr. Was erzählt der Abbrecher womöglich über mich oder uns? Eng verknüpft damit ist die **Scham**, in der eigenen Verletzlichkeit bloßgestellt zu werden, wenn andere von dem Kontaktabbruch erfahren: Es ist eine fürchterliche Vorstellung, das Gesicht zu verlieren und sich als Mensch entsorgt zu fühlen.

In den Momenten, in denen die Umfassenheit des Abbruchs als Realität erkannt und gespürt werden, ist die **Traurigkeit** am größten. Verlassene Eltern trauern um verpasste Möglichkeiten und gemeinsame Zukunftsbilder und -pläne mit dem verlorenen Kind wie alle trauernde Menschen. Sie trauern um die Anwesenheit dieses Menschen, der nicht mehr Teil des eigenen Leben ist. Sie vermissen ihn oder sie im Alltag, bei Feiern und im Nicht-Erzählen-Können. Diese Traurigkeit erschöpft und laugt aus.

Dem gegenüber steht die **Hoffnung**, dass der Kontaktabbruch wieder aufgehoben werden könnte, dass endlich eine Klärung stattfindet und wieder Normalität einkehren kann. Jederzeit könnte das der Fall sein; oder auch nie. Das Empfinden von Hoffnung ist eine zeitweise Atempause in der Trauer. Dazu gehört auch die Flucht in die Fantasievorstellung, es möge jetzt endlich alles gut werden. Diesen vorübergehenden Optimismus brauchen manche Eltern zur Bewältigung der Ambivalenz. Sie hoffen, dass ihnen verziehen wird und dass auch sie verzeihen können, legen sich Worte und Gesten zurecht oder ziehen sich in den Tagtraum zurück. Und selbst wenn der Kontaktabbruch schon jahrzehntelang zurückliegt, befeuert jede Geschichte von Versöhnungen am Sterbebett diese Gedanken, denn: Die Hoffnung stirbt zuletzt.

2.6 Was hilft im Trauerprozess nach einem Kontaktabbruch?

Wenn mein erwachsenes Kind, meine wichtiger Mensch bewusst unsere Beziehung abgebrochen hat - wie kann ich damit klar kommen, was kann ich konkret tun? Es braucht

sehr viel Zeit, die Spirale aus Wut und Trauer, Hoffnung und Aufgeben zu verlassen. Was ist heilsam und hilfreich?

Im Schwebestadium eines Kontaktabbruchs ist zunächst die Handlungsunfähigkeit eine große Schwierigkeit. Es gibt fast nichts zu tun, zumindest nicht im äußeren Rahmen. Das Organisieren und Sprechen, das bei der Abwicklung von Todesfällen für den Trauerprozess so hilfreich ist, fällt weg. Die Hauptaufgabe von verlassenen Eltern besteht deshalb meiner Ansicht nach aus drei Teilen:

1. Inneres Aufarbeiten: Was ist mir, was ist uns da geschehen?
2. Sich aktiv nach außen hin öffnen
3. Eine neue Normalität finden.

Dabei gilt zunächst das, was für „normale“ Trauerfälle auch gilt: Sie kann bewältigt werden. Trauer kann sich ganz unterschiedlich äußern. Gefühle haben ihre Berechtigung. Ich darf mir eingestehen, was der Kontaktabbruch mit mir gemacht hat. Er hat mich verärgert, enttäuscht und vor allem verletzt. Und es ist eine gewaltige Verletzung, die die meisten Menschen für eine Zeit lang aus der Bahn werfen würde!

2.6.1 Ins Reden kommen

Trauer kann sich ganz unterschiedlich äußern. Menschen haben verschiedene Strategien dafür. Am Anfang nimmt der Abbrecher unnatürlich viel Raum in der eigenen Gedankenwelt ein. Er ist paradoxerweise eine Zeit lang besonders präsent. Damit erzielt er genau das Gegenteil von dem, was er vermutlich eigentlich erreichen wollte. Sich das bewusst zu machen, finde ich sehr wichtig. Der Kontaktabbrecher ist wie der „rosa Elefant“ im Raum, über den man nicht spricht, an den aber alle denken. Es ist wie ein Bann, der die gesamte Familie betrifft. Wenn über den Abbrecher gesprochen werden kann, kann sich dieser Bann und damit auch die Trauer besser lösen.

Ich möchte daher dazu ermutigen, zumindest im inneren Kreis mehr zu sprechen. Das kann ein schwieriges Feld sein, besonders wenn die Meinungen auseinander gehen und das Thema Schuld eine große Rolle spielt. Es ist jedoch für jeden Einzelnen wichtig zu wissen, woran er bei den anderen ist. Ein Kontaktabbruch bringt nämlich große Unruhe in

eine Familie und führt unweigerlich zu Veränderungen. Das stillzuschweigen in der Hoffnung, alles möge gleich bleiben, macht es nicht besser, sondern führt früher oder später nur zu weiteren Konflikten.

Manche schweigen jahrelang über den Kontaktabbruch, weil ein Aussprechen zu schmerzhaft ist. Andere können gar nicht anders, als darüber zu reden. Beides sind Bewältigungsstrategien in der Trauer.

Vielleicht findet sich ein Ansprechpartner gerade auch außerhalb der Familie. In meinem Fall kann ich mich Menschen, die nicht so sehr in unsere Vergangenheit involviert sind, die ich aber schon lange kenne, am besten mitteilen. Ich habe mich guten Freundinnen geöffnet und dabei nicht nur hilfreiche Resonanz bekommen, sondern auch die Freundschaften vertieft. Ich kann dann über meine Gefühle und Gedanken reden, ohne Rücksicht nehmen zu müssen - und das tut mir gut.

In der Familie über den Kontaktabbruch zu sprechen, ist und bleibt aus meiner Erfahrung heraus ein „Minenfeld“! Wenn ich mich mit Familienmitgliedern über meine Schwester unterhalte, muss ich nämlich damit rechnen, andere Deutungen zu hören - und die gefallen mir natürlich nicht unbedingt! Wenn ich bereit bin, mich zu hinterfragen, ist das hilfreich: War das wirklich so, wie ich es mir heute zurechtlege...? Ich habe gemerkt, dass ich mich mit meinen Worten dann meistens zurückhalte, weil ich meine Eltern nicht verletzen und keinen Streit provozieren möchte. Jeder hat seine eigene Deutung der Geschichte und sieht den Kontaktabbruch durch die eigene Brille. Ich respektiere die Deutung meiner Eltern und sie meine - und das ist gut so, das ist unser gemeinsamer Konsens.

2.6.2 Das Geschehen in einen größeren Kontext stellen

Viele verlassene Eltern bleiben lange in der Schuldspirale stehen. Sie können gar nicht anders, als etwaige Vorwürfe immer und immer wieder durchzukauen. Ich denke, es ist ein wichtiger Prozess, die eigene und die gemeinsame Vergangenheit zu reflektieren, allein schon, um die Schuldgedanken realistisch einzuordnen. Das ohne Hilfe von außen zu

schaffen, halte ich aber für sehr schwierig. Die eigenen blinden Flecke findet man nicht so leicht. Eine Gesprächstherapie, eine Trauerbegleitung, der Austausch mit einer engen Freundin, selbst das Lesen eines Buches über Familiendynamiken können einen Unterschied machen und den Trauerprozess voranbringen.

Hilfreich kann es sein, den Kontaktabbruch in einen größeren Kontext zu stellen: Gab es so etwas wie einen Kontaktabbruch früher schon einmal bei uns? Wie ist die Kommunikation bei uns zu Hause, wie habe ich es gelernt? Wie war die Beziehung zu meinen Eltern, und wie war es noch einmal eine Generation zuvor? Gibt es transgenerationale Traumata, die immer noch nachwirken?

In meiner Familie ist das nämlich tatsächlich der Fall! Kontaktabbrüche sind sozusagen das erste Mittel der Wahl, wenn der Leidensdruck zu groß wird! Ein Genogramm meiner Familie zeigt: Kontaktabbrüche kamen in den Generationen vor uns ständig vor, soweit ich das rückverfolgen kann. Nicht nur meine Schwester hat diesen Weg gewählt, sondern tatsächlich auch meine Oma, die ihre Familie verlassen hat. Wie radikal dieser Schritt bei fünf kleinen Kindern in den 60ern gewesen ist, muss man sich einmal vorstellen! Was ich weiß, ist, dass auch sie ihre Gründe hatte. Dennoch war die Folge, dass Geschwister, erwachsene Kinder und ihre Eltern zum Teil jahrzehntelang kein Wort miteinander gesprochen haben. Was in den Generationen davor war, kann ich nur erahnen. Auch zu den Familienmitgliedern auf der anderen Seite besteht seit 20 Jahren kein Kontakt mehr. Das alles habe ich zwar schon vorher gewusst, aber erst in der Reflexion richtig begriffen. Schon als Kind wollte ich immer mehr wissen über die Onkel und Tanten, die zwar nur ein paar Kilometer weit weg gewohnt haben, über die aber nie geredet wurde. Bei uns jedenfalls hat der Kontaktabbruch schon System. Mir ist ein Licht aufgegangen!

Nicht nur Wiederholungen, sondern auch ganz persönliche Schuld wird so in größere Zusammenhänge gebracht. In mir, in jeder einzelnen Person manifestiert sich das Erlernte der vergangenen Generationen. Davon kann sich keiner ganz frei machen, man kann diese Prägungen nie ganz abschütteln. Wenn ich um mein eigenes Selbst weiß und verstehe, warum ich so geworden bin wie ich es bin, gibt mir das neue Stabilität. Die eigenen wunden Punkte und Grenzen mit diesem Hintergrundwissen anzusehen kann helfen, sich selbst besser zu verstehen. Dann kann ich auch liebevoller mit mir umgehen. Ich kann neu einordnen, was gut und was weniger gut in meinem Tun war - und mich in der Zukunft bewusster verhalten.

Die Schuldfrage steht dann in einen größeren Raum und lastet nicht mehr ganz so schwer auf meinen Schultern, denn allein kann nicht alles bewältigt werden. Es kann helfen, Erklärungen für eigene Verhaltensweisen zu finden und die Last der Schuldgedanken etwas mildern: Ja, in diesen Punkten hätte ich anders handeln können oder sollen; und ja, ich wusste es zu diesem Zeitpunkt nicht besser; und ja, das sind unsere Prägungen, zu denen wir stehen sollten und die wir vielleicht schon früher hätten ansprechen sollen!

2.6.3 Wendepunkte durchleben

Es gibt einige wichtige Wendepunkte im Trauerprozess nach einem Kontaktabbruch. Dazu zählt der Moment, wenn einzelne Familienmitglieder erstmals öffentlich mit dem Beziehungsabbruch umgehen. Wenn das Paket oder die Briefe ungeöffnet zurückkommen, wenn ich weitere Ablehnung erfahre - dann kann das zunächst die eigene Trauer verstärken, sie aber auch verändern.

Auch das Wegräumen von Fotos kann eine Weiterentwicklung sein: „Ich konnte ihr Gesicht einfach nicht mehr sehen!“ Erinnerungsstücke dürfen ihren Ort haben - zum Festhalten und Gedenken; und in einem Elternhaus gibt es in der Regel wahrlich genug davon! Es kann aber auch sein, dass irgendwann der Moment kommt, an dem es sich besser anfühlt, weniger von diesen Gegenständen um sich zu haben: Da ist dann ein Gefühl von Trotz oder Unwille, dass die Trauer weiterhin so dominant und wichtig im Leben ist. Wenn das vermisste Kind nicht mehr ständig vom Foto aus ins Wohnzimmer schaut, kann sich das befreiend anfühlen! Es ist ein erstes kleines Loslassen der Trauer, wenn man diese Erinnerungsstücke nicht immer um sich haben möchte.

Trauer hat, so schmerzhaft sie auch ist, eine Funktion: Sie hält die Verbindung zum Verstorbenen aufrecht, in unserem Fall die zum Kontaktabbrecher, welcher zusätzlich noch das eigene Kind, das eigene enge Familienmitglied ist. Diese Beziehung allmählich kleiner werden zu lassen und wieder andere Beziehungen und Lebensfreude zuzulassen, ist ein großer Schritt.

Ein großer Wendepunkt ist es sicher, wenn große Veränderungen passieren, wie die Änderungen des Wohnorts. Manche Eltern fangen anderswo noch einmal neu an und ziehen um. Auch weitere Trennungen und Neuanfänge mit neuen Partnern sind nicht ungewöhnlich. Das eigene Leben hält Veränderungen bereit, zu denen es ohne den Kontaktabbruch vielleicht nicht gekommen wäre: Manche davon unfreiwillig, andere erwartet und freudig. Neue Menschen, die Entdeckung alter Interessen oder die Neugier auf fremde Orte und eben das Leben selbst. Seit mein drittes Kind geboren wurde - er ist mittlerweile 3 Jahre alt - denke ich immer mal wieder: Er hat meine Schwester nie kennen gelernt und wird es vielleicht nie tun. Sie weiß gar nicht, was bei mir los ist: Welche beruflichen Schritte ich gehe, welche Konzerte ich besucht habe, welche Krankheiten in der Familie auftreten. Die Trennung wird immer selbstverständlicher.

Für mich war es zu meine eigenen Überraschung ein großer Wendepunkt, als ich das erste Mal ein Lebenszeichen von meiner Schwester online gefunden habe. Auf dem Foto sah sie gesund und fröhlich aus. Für mich war das ein Schreck, denn in meiner Fantasie war sie in der Zeit vor 5 Jahren stehen geblieben: verärgert und unzufrieden. Immer habe ich gedacht, sie wäre alleine ohne mich und ohne uns, quasi entwurzelt. Da habe ich gemerkt, dass meine Vorstellung „Ihr geht es schlecht ohne mich!“ nicht stimmt. Es besteht sogar die Wahrscheinlichkeit, dass es ihr gut geht nach dem Kontaktabbruch... das hat mich zuerst ärgerlich, dann nachdenklich gemacht. Mittlerweile bin ich dankbar für dieses Foto. Es hat mir den Abschied erleichtert. Mit dieser Vorstellung, dass sie gesund und zufrieden ist, kann ich eher Frieden schließen als mit der alten, gedachten Version.

Solche Wendepunkte, Botschaften und Erkenntnisse können Schritte in die Richtung sein, dass die Hoffnungsschleife im Kontaktabbruch endlich unterbrochen wird. Eine gute Frage ist sicher: Welches Bild habe ich vom Kontaktabbrecher in mir? Könnte es nicht sogar hilfreich für mich sein, sich mir ihn oder sie in einer guten Umgebung vorzustellen - erfolgreich im Beruf, geschätzt von seinen Freunden, eben inmitten eines gelungenen Lebens? Selbst wenn zu dieser Vorstellung gehört, dass ausgerechnet ich nicht dabei bin? Auch wenn dieser Gedanke eine insgeheime Angst sein können, finde ich diese „Verortung“¹⁵ meiner vermissten Schwester viel heilsamer als jede Schreckensfantasie, die ich zuvor hatte!

¹⁵ Vgl. Kachler, Roland: Meine Trauer geht - und du bleibst, S.39ff.

2.6.4 Rituale und symbolische Handlungen

Rituale helfen bei Übergängen. Deshalb kann auch beim Kontaktabbruch das Bedürfnis entstehen, den Übergang weg vom Schwebestand der Trauer hin zu einem normaleren Leben mit Ritualen auszudrücken. Symbolische Handlungen und Worte drücken Emotionen aus und machen sie greifbarer. Wenn nämlich mit dem Alten abgeschlossen werden kann, ist Freiheit für einen neuen Anfang da. Das heißt nicht, dass die Trauer komplett abgelegt wird; aber die Trennung wird ausgedrückt und ausgesprochen, bekommt einen Platz und wird damit ein Stück weit mehr bearbeitet.

Beim Kontaktabbruch ist es zunächst schwierig, solche Übergangsrituale zu finden. Besonders die soziale Dimension von Ritualen kann in diesem Fall eher wenig erfüllt werden. Doch Rituale funktionieren auch im Kleinen und Individuellen. Da es für den Trauerfall Kontaktabbruch keine Standards gibt, muss man selbst ein wenig kreativ werden. Ganz einfache Dinge sind möglich: Die Trauer darf bewusst zu bestimmten Zeiten und Orten einen Platz haben, damit sie anderweitig im Hintergrund bleiben darf. Wiederkehrende Rituale geben der Trauer feste Zeiten und Handlungsabläufe. Zum Geburtstag kann jedes Jahr der Lieblingskuchen des erwachsenen Kindes gebacken und gegessen werden; jede Woche werden frische Blumen in das alte Kinderzimmer gestellt; in ein Buch werden regelmäßig Gedanken geschrieben.

Auch das Ausmisten und Wegwerfen der Sachen des Kontaktabbrechers darf besonders begangen werden. Manches kann vielleicht gespendet werden, anderes wird in einer eigenen Erinnerungskiste aufbewahrt. Solche Schritte dürfen belohnt werden, z.B. mit einem guten Essen und einem Glas Wein, um das „Endlich geschafft!“ - Gefühl zu unterstützen. Umgekehrt können Neuanfänge richtig zelebriert werden: Wenn ein Umzug ansteht, ein neues Auto gefahren oder der Kleiderschrank erneuert wird, darf dieses positive Lebensgefühl besonders genossen werden!

Vielleicht kommt irgendwann der Moment, an dem sich ein einmaliges Abschiedsritual richtig anfühlt. Ein Abschiedsritual könnte es sein, einen Brief zu schreiben, um ihn mit einem Ballon in den Himmel zu schicken oder sogar zu verbrennen, damit die Botschaft auch wirklich „weg“ ist und nicht noch in einer Schublade liegt. Metaphorisch kann das

bedeuten: Ich lasse dich frei und ich lasse auch die Trauer um dich frei - du gehst deinen Weg und ich den meinen.

Auch eine Art Rollenspiel ist möglich, in dem alles einmal ausgesprochen wird, was ich gerne gesagt hätte: Den Ärger, die Enttäuschung, aber auch Worte der Liebe und Dankbarkeit. Ein anderer Mensch kann diese Worte stellvertretend in Empfang nehmen.

Es kann auch der Ort aufgesucht werden, der früher für die gemeinsame Beziehung eine Bedeutung hatte: Ein Berg, ein Urlaubsort, eine Kirche oder der Wald am Wohnort. Dorthin kann ich meine Trauer mitnehmen und symbolisch ablegen, z.B. mit einem ausgewählten Gegenstand. Diese Stelle kann dann ganz bewusst der Ort sein, an dem meine Trauer „verortet“ ist und wo ich meinen vermissten Menschen visualisiere. Außerdem kann ich körperlich oder gedanklich in diesen Ort „eintauchen“, um ihn dann früher oder später wieder zu verlassen.

Auch alltägliche religiöse Rituale sind möglich, ähnlich wie bei Todesfällen: Wir können für unsere vermissten Menschen regelmäßig eine Kerze anzünden oder ein Gebet sprechen. Es kann helfen, das eigene Schicksal und das Schicksal des anderen an eine größere Instanz abzugeben: Gott, nun bist du für ihn oder sie verantwortlich, bitte pass gut auf meine Tochter oder meinen Sohn auf!

Ich besuche gerne das Bild von der Knotenlöserin-Madonna in St. Peter am Perlach in Augsburg. Dort ist die Muttergottes mit einem Seil voller Knoten dargestellt. Dem Bild werden wundersame Kräfte nachgesagt. Wenn ich hingehe, lege ich das Leben meiner Schwester Gott ans Herz - denn ich kann diesen „Knoten“ nicht lösen. Keine fünf Minuten später bin ich wieder auf dem lebendigen Rathausplatz und wende meine Gedanken wieder anderen Dingen zu.

2.6.5 Selbstfürsorge und sich weiterentwickeln

Es bleibt eine Lebensaufgabe, für sich selbst nach einem Kontaktabbruch zu sorgen. Der schwebende Verlust lässt sich nie ganz verarbeiten. Die Geschichte ist einfach noch nicht

auserzählt, das letzte Kapitel ist noch nicht geschrieben. Wie der Tod selbst entzieht sich ein Kontaktabbruch dem Greifbaren und bleibt das Letzte, das ganz Andere. Von „Er oder sie fehlt mir in jedem Moment“ hin zu „Ich möchte mein Leben wieder genießen“ ist es deshalb ein weiter Weg.

Ich frage mich auch nach Jahren immer wieder: Wann ist es endlich möglich, ganz loszulassen? Geht das bei so einem uneindeutigen Verlust überhaupt jemals? Und dennoch dürfen verlassene Familien sich irgendwann für das Weiterleben entscheiden: Urlaube planen, das Haus umbauen, Feste feiern, einfach Freude am Leben haben. Neue Familienmitglieder und Freunde kommen hinzu, die Jahreszeiten ändern sich. Ein Loslassen ist zu einem gewissen Grad notwendig, um nicht für immer in der Stunde Null zu bleiben. Der Kontaktabbruch ist zwar immer ein großes Thema, aber er hat dann nicht mehr so viel Raum.

Trotz oder gerade wegen aller Schuldgedanken, Unsicherheiten und Schamgefühle ist Selbstfürsorge nach einem solchen Verlust wichtig. Das sind individuelle Handlungen, die die eigene psychische und physische Gesundheit erhalten und den Trauerstress ausgleichen. Was einem Menschen gut tut, ist sehr individuell: In die Natur gehen, sich körperlich betätigen, gutes Essen, Filme schauen, lange Gespräche führen... Für sich selbst gut zu sorgen und liebevoll mit sich umzugehen, ist lebensnotwendig in Zeiten einer Krise!

Selbstfürsorge bedeutet auch, mit seinen Gedanken sorgsam zu sein. Gedanken konstruieren Wirklichkeit, und in welcher Wirklichkeit möchte ich leben? Dass ich abgelehnt werde, nicht liebenswert bin, alles falsch gemacht habe? Wie sortiere ich diesen massiven Umbruch in meinem Leben ein? Den Abbruch selbst haben wir nicht in unserer Macht, wohl aber den Umgang damit. Dann kann aus dem Kontaktabbruch nicht nur Schmerz, sondern auch die Chance entstehen, ganz zu mir selbst zurück zu kommen. Ich darf mir sagen: Der Kontaktabbruch definiert nicht alles an mir, er ist nur ein Teil meines großen Puzzles.

Heilsam kann die Vorstellung sein, dass der Kontaktabbrecher sein Leben weiterlebt und sich bestimmt ebenfalls weiterentwickelt. Das gleiche darf für die verlassenen Familien gelten. Eltern dürfen sich fragen: Worauf richten wir unseren Fokus? Wie nutzen wir unsere Zeit? Vielleicht entstehen neue Freundschaften, die die alte Familienkonstellation

gar nie kennen gelernt haben. Womöglich ändern sich Werte und Selbstverständlichkeiten, wie es vorher nicht denkbar gewesen wäre: Da wird plötzlich nicht mehr nur auf Sparsamkeit geachtet, sondern es werden Ausflüge und Reisen geplant. Oder die verlassenen Eltern finden Nischen für sich, Interessen oder Ehrenämter, die gar nichts mit dem Kontaktabbruch zu tun haben. Das alles darf sein und ist „erlaubt“!

Dazu gehört, sich wieder mehr auf die eigene Identität zu besinnen. Das „Wir“ darf abgelegt und abgearbeitet werden, um weiter zum „Ich“ zu kommen - zu den eigenen Bedürfnissen, Interessen und Werten. Dann ist ein Leben möglich, in dem die Leerstelle zwar ihren Platz hat, aber nicht alles einnimmt.

3. Den Schwebezustand als Dauerzustand akzeptieren

Erst gestern hat mich mein 13jähriger Sohn gefragt, was denn nun mit seiner Tante sei. Er kann sich noch ein wenig erinnern, hat zwei kleinere Geschwister und versteht überhaupt nicht, wie man seine Familie zurücklassen kann. Am liebsten würde er es selbst in die Hand nehmen, einfach hinfahren und ihr seine Meinung ins Gesicht sagen. Bei seiner Reaktion ging mir das Herz auf!

Und natürlich möchte er vor allem wissen: Warum? Diese Frage kann ich ihm nicht so ganz beantworten, weil ich sie mir selbst nicht beantworten kann.

Für mich persönlich hat der Verlust meiner Schwester viele Prozesse angestoßen: Ich habe über meine eigenen Werte nachgedacht. Ich habe mich zu meinen Eltern neu positioniert und mich bewusst für sie entschieden. Ich habe über meine Kindheit und die Vergangenheit meiner Eltern nachgedacht. Mein Selbstwertgefühl hat einen Riss bekommen und wurde dann wieder aufgebaut, durch viele Gespräche, durch das Durchleben meiner Gefühle und mit der Zeit selbst. Wenn ich mich daran erinnere, wie eng meine Schwester und ich früher verbunden waren, bin ich überrascht, dass ich es geschafft habe, sie nicht mehr in meinem Leben zu haben. Erstaunlicherweise gibt mir das inzwischen ein Gefühl von Sicherheit.

Natürlich habe ich auch Ängste entwickelt. Ganz oben auf der Liste stehen diese beiden Sorgen: „Was, wenn eines meiner Kinder einmal den Kontakt abbricht?“ und „Was, wenn eines Tages die Polizei vor der Tür steht und mir mitteilt, dass meine Schwester tot ist? Würde ich mir dann wünschen, mehr unternommen zu haben?“ Am meisten Auswirkungen hatte der Kontaktabbruch auf meine Mutterrolle - und damit auch auf meine Tochterrolle. Ich bin nicht mehr so streng mit meinen Eltern, weil ich die Familiendynamiken mittlerweile besser verstehe und ihre Herkunft auch meine Herkunft ist. Außerdem erhoffe ich mir, dass auch meine Kinder einmal nicht so streng mit mir sein werden. Wie ich meine Kinder erziehe und wie der Umgang bei uns zu Hause ist, reflektiere immer wieder - oder versuche es zumindest. Ich grüble ziemlich viel darüber nach, was aus unserer Familiengeschichte ich meinen Kindern erzähle - und was nicht. Aber eigentlich bin ich mir sicher, dass ich „blinde Flecke“ habe, die ich nicht sehen kann oder will. Ich tue eben das, was alle Elterngenerationen vor mir versucht haben: Eine gute Mutter sein. Aber was ist schon gute Elternschaft?

Ich überlege mir heute besser, wenn ich in meinem Leben haben will - und wertschätze meine Familienmitglieder und Freunde anders. Vorsichtiger würde ich das nennen - ich nehme niemanden mehr für selbstverständlich! Das Bewusstsein von Endlichkeit ist in den letzten Jahren bei mir angekommen. „Schwesterngeschichten“ in Filmen oder Büchern bleiben meine wunden Punkte - die lösen bei mir fast immer Trauer-Anspannung aus. Der Schwebezustand ist zum Dauerzustand geworden, die Fragen und Unsicherheiten ein fester Teil meines Lebens.

Literaturliste

Boss, Pauline: Leben mit ungelöstem Leid. Ein psychologischer Ratgeber. München, CH Beck 2000.

Gast, Ursula; Onnasch, Klaus: Trauern mit Leib und Seele. Orientierung bei schmerzlichen Verlusten, 7. Auflage Krugzell, Klett-Cotta 2024.

Haarmann, Claudia: Kontaktabbruch in Familien. Wenn ein gemeinsames Leben nicht mehr möglich scheint. 4. Auflage München, Kösel-Verlag 2022.

Haarmann, Claudia: Der Schmerz verlassener Eltern. Kontaktabbruch als emotionales Erbe verstehen und Wege damit umzugehen. 2. Auflage München, Kösel-Verlag 2024.

Kachler, Roland: Meine Trauer geht - und du bleibst. Wie der Trauerweg beendet werden kann, 4. Auflage Freiburg im Breisgau, Kreuz-Verlag 2011.

Lammer, Kerstin: Trauer verstehen. Formen - Erklärungen - Hilfen. 3. Auflage Neukirchen-Vluyn, Neukirchener Verlagshaus 2010.

Paul, Chris: Wir leben mit deiner Trauer. Das Kaleidoskop des Trauerns für Freunde und Angehörige von Trauernden. 3. Auflage Gütersloh, Penguin 2024.

Paul, Chris: Warum hast du uns das angetan? Ein Begleitbuch für Trauernde nach einem Suizid. 4. Auflage Gütersloh, Gütersloher Verlagshaus 2024.

Solismann, Tina: Funkstille. Wenn Menschen den Kontakt abbrechen, Stuttgart, Klett-Cotta 2011.

www.duden.de