

## Sendepause zwischen den Generationen

Wenn erwachsene Kinder den Kontakt zu den Eltern auf Eis legen

Birgit Wolter

*Die Wirklichkeit, von der wir sprechen können,  
ist nie die Wirklichkeit an sich.  
(W. K. Heisenberg)*

### Zusammenfassung

*Dieser Beitrag beschreibt die jeweiligen Perspektiven sowie die zentralen Fragestellungen und Motive sowohl von den „Verlassenen“ als auch von den „Abbrechern“ nach einem Kontaktabbruch zwischen zwei Generationen. Abschließend wird die Konsequenz für Beratungssituationen am Beispiel der zentralen Fragestellung „Wie und wozu weiterleben?“ skizziert.*

Die eigenen Eltern abzulehnen, bricht in unserer Kultur ein Tabu. Die Eltern-Kind-Beziehung ist eine besondere. Vielleicht ist sie sogar kulturell überhöht und moralisch aufgeladen, denn es gilt meist: „Blut ist dicker als Wasser“. In vielen Köpfen ist auch verankert, dass alle Fehler bei der Erziehung gemacht haben. Als erwachsenes Kind sollte man dann darüber stehen können. Zumindest eine formale Beziehung pflegen können mit Glückwünschen zum Geburtstag und einem Geschenk zur Weihnacht, gilt als von jedem und jeder erfüllbare Minimal-Erwartung.

Erstaunlich, dass die Journalistin Tina Solimann die Erste zu sein scheint, die sich dem Thema Kontaktabbruch öffentlich annähert, sowohl in einem Film als auch in einem Buch mit dem Titel „Funkstille“. Dabei scheint doch fast jeder eine „Funkstille“-Geschichte zu kennen. Entweder hat man bereits davon in seinem Umfeld gehört oder ist selber Betroffener. In Beratungsprozessen sind Lebensgeschichten, die das „Verlassenwerden“ und „Verlassenhaben“ von erwachsenen Kindern und deren Eltern beinhalten, nicht selten Anlass, Hilfe zu suchen.

Zentrale Fragen beschäftigen die Betroffenen, wenn sie vom plötzlichen Kontaktabbruch erzählen und professionelle Unterstützung suchen:

- Wie kommt es überhaupt zu einem abrupten Kontaktabbruch zwischen Eltern und erwachsenen Kindern?
- Was sind möglicherweise Hintergründe und Motive für diesen Schritt?

- Welche Optionen gibt es, emotionale Orientierung als Betroffene zu finden?
- Lohnt es für die Verlassenen stets, weitere Kontaktangebote zu offerieren?

Gemeinsam ist all den individuellen Erfahrungen, mit denen die Betroffenen kommen, das Vorhandensein von abgebrochenen Beziehungen in der familiären Vorgeschichte.

Zur Verdeutlichung der emotionalen Situation und der möglichen Fragestellungen von Eltern und erwachsenen Kindern nach einem abrupten Kontaktabbruch führe ich zunächst drei kurze Fallvignetten zur Perspektive der Verlassenen an, bevor ich mich der Perspektive der Abbrecher und den vermuteten Motiven widme.

### Die Verlassenen<sup>1</sup>

*1) Das Ehepaar wirkt unsicher, als es zum ersten Beratungskontakt kommt. Nach vielen Jahren, in denen der Sohn den Kontakt zu seinen Eltern verweigert hat, wollen die Eltern verstehen, wieso es so gekommen ist. Sie kommen auch in der Hoffnung, um mit Hilfe von externen Beratern hoffentlich wieder neue Ideen und Optionen für die Zukunft zu finden, wieder Kontakt zum Sohn, zu dessen Ehefrau und den zwei Enkelkindern anzubahnen. Keinerlei Kontakt zu haben, auch nicht zu den Enkeln, das schmerzt sie sehr.*

*2) Nach Trennung und Scheidung der Eltern hatte die 19-jährige Tochter den Kontakt zur Mutter komplett abgebrochen. Drei Jahre zuvor hatte sie entschieden, mit zum Vater und dessen neuer Lebenspartnerin umzuziehen. Die Mutter hatte die Scheidung nach jahrelangen, unüberwindbaren und vergeblichen Bemühungen eingereicht. Die Tochter korrespondierte seit ihrem 18. Lebensjahr über ihren eigenen Anwalt. Ihr Ziel ist seitdem, höhere Unterhaltsforderungen bei der Mutter geltend zu machen, obgleich das Gericht die Summe bereits festgelegt hat. Alle Versuche der Mutter, Kontakt zur Tochter aufzunehmen, mittels Mail, SMS, Briefe, Treffen im Café, Familiengesprächen bei einer Therapeutin, blieben unbeantwortet. Die Mutter empfand weder eine überstandene schwere Krebserkrankung noch die hochstrittige Trennung und Scheidung als so demütigend und schmerzhaft wie die Funkstille zwischen der Tochter und ihr: „Dies ist von allen Verlusterfahrungen die schlimmste“.*

*3) Eine Mutter stirbt. Der Vater hatte versucht, die erwachsene Tochter über den nahenden Tod der Mutter wieder in die Familie zu holen. Seit vier Jahren gab es bereits keinen Kontakt mehr. Die Briefe, Telefonate und Spontanbesuche der Eltern waren stets unbeantwortet geblieben. Die Tochter reagierte auch nicht auf die Nachricht, dass die Mutter verstorben sei. Sie blieb der*

1) Die Begriffe: die Verlassenen/die Abbrecher sind Beschreibungen und beinhalten keine Wertung über diese Verhaltensweisen.

*Beerdigung fern, schickte stattdessen einen Kranz mit der Aufschrift: „Gehe in Frieden“. Der alte Vater erzählt, dass der Verlust seiner Ehefrau nach fünfzigjähriger Ehe sehr schlimm ist. Das Verhalten seiner ältesten Tochter sei jedoch das Schlimmste von allem. Er verstehe es nicht.*

Dies sind drei Beispiele mit im Kern gleichem Inhalt: erwachsene Kinder verweigern den Kontakt zu den Eltern. Betroffene erzählen immer wieder davon, dass diese Funkstille plötzlich geschieht. Eine eiserne Grenze wird entschieden gezogen, ohne Absprache, ohne Ankündigung, ohne Rücksicht auf Verluste – so erleben es diejenigen, die von dem Kontaktabbruch betroffen sind. In der Regel berichten die Eltern von zahlreichen, langjährigen Anstrengungen der wiederholten Kontaktaufnahmen. Wer plötzlich verlassen wird und nicht die Chance hatte, sich in seinem eigenen Tempo aus einer Bindung zu lösen, fühlt sich dadurch häufig hilflos und verloren. Ein Mensch, der so fest zum Leben gehörte: weg, unerreikbaar, wie tot. Die Frage bleibt beständig offen: warum bloß, warum, warum ...?

### Die Abbrecher

In Beratungsgesprächen erzählen Menschen, die den Kontakt zu den Eltern oder einem Elternteil abgebrochen haben, dass sie sehr lange überlegt haben, ob sie den Kontakt beenden sollen. Sie erzählen von den Gründen, weshalb sie so und nicht anders gehandelt haben. Meist sind sie bereits durch jahrelange emotionale Tiefen gegangen, empfanden dabei Hass, Wut, Verzweiflung, das Gefühl, nicht verstanden, nicht gesehen und nicht akzeptiert zu werden, das Erleben von Verlassensein und Trauer. Meist, so berichten die Abbrecher, geht all dem ein langes Ringen voraus. Auch die Frage, ob man nur Liebespartner verlassen dürfe, wenn sich diese Liebe verflüchtigt hat, oder auch seine eigenen Eltern, beschäftigt Ratsuchende häufig.

Diejenigen, die abbrechen, erleben den Abbruch oft als eine Befreiung aus diesen Konfliktfeldern. Diejenigen, die zurückbleiben, hier die Eltern, fühlen sich dadurch meist fundamental gekränkt und verlassen.

### Die Motive

Manchmal scheint der klare Abbruch die einzige Lösung, sich aus Enttäuschungen zu befreien, um dann ein eigenes Leben weiterleben zu können. Abbrecher sprechen davon, dass dies für sie in der damaligen Situation die einzige Möglichkeit gewesen sei, emotional zu überleben. Wenn länger keine Akzeptanz, kein Zugang zum anderen möglich ist, ist es naheliegend eine „Beendigungs-Entscheidung“ zu treffen. Nach der ersten Schockstarre suchen dann wiederum verlassene Eltern nach den Ursachen. Wenn ein erwachsenes Kind abbricht, bekommen verlassene Eltern meist keine Antwort mehr, weil dieses kein klärendes

Gespräch mehr zulässt. Die Frage nach dem ‚Warum?‘ frisst sich dann schwer in deren Gedanken fest und wird zu einem redundanten Fragenkarussell: *„Was haben wir falsch gemacht, warum trifft es uns so hart?“*

Oft zeigt sich die familiäre Vorgeschichte in den rückblickenden Erzählungen komplex und verstrickt. Die eine und einzige Erklärung für den radikalen Bruch gibt es selten. Meist haben sich die Kinder schon als Jugendliche jahrelang zurückgezogen und die Eltern haben dieses Verhalten nicht wahrgenommen oder entsprechende Signale übersehen. Betroffene berichten, dass die familiäre Kommunikation schon lange zuvor schwierig war. Dass keine Nähe, kein Vertrauen zwischen den Generationen spürbar war oder die Eltern emotional nicht erreichbar gewesen sind.

In der Regel fehlt dann nur noch ein Auslöser, bis es zu einem endgültigen Kontaktabbruch zwischen den erwachsenen Kindern und Eltern kommt. Fast immer gibt es jedoch Warnsignale, bevor es zur Eiszeit zwischen den Generationen kommt. Klärende Gespräche wurden viel zu lange aufgeschoben, Auseinandersetzungen, die nötig gewesen wären, nicht geführt. Probleme im Miteinander, die stets ignoriert wurden, können diesen Kontaktabbruch dann begünstigen. Wenn Menschen Beziehungen abbrechen und sich ins Schweigen zurückziehen, dann ist es meist zuvor schon nicht gelungen, sich gegenseitig zu erklären und verständlich zu machen.

Ein Ehepaar berichtete in der Beratung, dass sie jahrelang Konflikten im Zusammenleben eher ausgewichen sind. Es gab viele Jahre, so erzählen die Ehepartner, da waren sie sehr stolz, weil bei ihnen in der Familie alles so harmonisch und reibungslos lief. Heute denken diese Eltern: *„Hätten wir nur eine Kultur gepflegt, in der Konflikte und Ärger erlaubt gewesen wären – eine Kultur, in der Nähe und Unstimmigkeiten nicht so tragisch gewesen wären, die es meist zu verhindern galt. Dies wäre auch eine Möglichkeit gewesen, miteinander als Familie zu leben.“*

Oft kommt es auch zum Kontaktabbruch, wenn Kinder sich unverstanden und ungerecht behandelt fühlen. Kritische Lebensereignisse können dann zur Sendepause führen, wenn nicht frühzeitig offen und altersgerecht mit familiären Problemen umgegangen wird. Auch wenn das Familienklima überwiegend bestimmt wurde durch Kritik oder psychischen Druck, kann es zur Stille kommen. Es gibt auch Abbrüche nach familiären Grenzüberschreitungen, wie beispielsweise zu enge, zu symbiotische Beziehungen. Die Motive für einen Schnitt im Beziehungsgefüge zwischen erwachsenen Kindern und Eltern können vielfältig sein. Für die Zeit des Zusammenlebens als Familie ist es wesentlich, dass Heranwachsende Bezugspersonen haben, die ihnen Vertrauen, Wertschätzung und Freiheiten geben, Erwachsene, die ihnen eine verlässliche Bindung anbieten. Wenn es hier zu starken Verun-

sicherungen kommt, kann es sein, dass sich dies negativ auswirkt. Dies kann eine mögliche Ursache für das rigorose Abbruchverhalten zwischen Eltern und Kindern sein.

Schweigen, ganz grundsätzlich, gilt in der Psychologie auch als eine Art von Kommunikation zwischen Menschen – nur ohne Worte und ohne Erklärungen. Schon Watzlawick erklärte in seiner Kommunikationstheorie, man könne nicht nicht kommunizieren (vgl. 1988). Alles ist Kommunikation, auch wenn es sicher nicht die gewünschte Art und Weise aller Beteiligten ist. Eine faire Gesprächs- und Streitkultur entwickelt sich vielmehr auf sicheren und tragfähigen Bindungen. Schweigen kann dann ein Ausdruck von Überforderung, ein Zeichen von Flucht und Erschöpfung sein. Funkstille ereignet sich häufig da, wo es keine offene und gesicherte Gesprächskultur, keine Akzeptanz der eigenen Lebensentwürfe und (Ver)bindung gibt.

### Ein Ausblick

Was Eltern aus Selbsthilfegruppen<sup>2</sup> zur Verlassenheitsthematik berichten, ist nicht unbedingt ermutigend. Nur wenige Kinder nehmen, laut Berichten von Betroffenen, je wieder Kontakt auf. Häufig scheint es lange bei der Eiszeit und Funkstille zu bleiben. Welche Interventionen können aus diesem Phänomen für Betroffene dann gezogen werden?

Hilfreich ist es, ins Gespräch zu kommen und Eltern entsprechend nahe zu legen, dass sie vieles bereits getan haben, um den Kontaktabbruch aufzulösen. Die Investition zur Veränderung kann nur dann gelingen, wenn beide, Eltern und erwachsene Kinder, bereit sind, in die Beziehung zu investieren. Einseitige Bemühungen bleiben dauerhaft ein aussichtsloses Projekt. In der Beratung geht es dann um das Verstehen der Stille und die Akzeptanz dessen, was jetzt ist.

Vergleichbar wie nach dem Verlust eines geliebten Menschen durch Tod, haben Funkstille-Betroffene ähnliche vier Hauptaufgaben zu bewältigen:

1. den (momentanen) Verlust als Realität zu akzeptieren
2. den Verlustschmerz zu erfahren und zu durchleben
3. die persönliche Anpassung an eine Umwelt zu leisten, in der das Verlorene fehlt
4. dem Verlorenen einen neuen Platz zu geben und zu lernen, die Erinnerungen mitzunehmen und *weiterzuleben*

2) [www.verlassene-eltern.de](http://www.verlassene-eltern.de)

Es gilt zu respektieren, dass diese Art von Sendepause nicht erfolgreich verdrängt oder vollständig kompensiert werden kann. Daher erscheint die vierte Aufgabe so bedeutsam in Beratungskontexten: Die Auseinandersetzung mit der fundamentalen Fragestellung „*Wie und wozu weiterleben?*“. Es geht nicht darum, das entstandene Loch zu beseitigen, sondern damit zu leben – und damit einem wichtigen Lebensprinzip Raum zu geben – dem Werden und dem Vergehen. Mit dem Älterwerden vermehren sich die Verlusterlebnisse in der Biographie – nicht nur durch Todesfälle. Auch ein Kontaktabbruch zwischen den Generationen kann dazu gezählt werden. Jedem dieser Verluste dann seinen Platz zu geben, das als Teil der menschlichen Identität zu akzeptieren und mit den Erinnerungen weiterzuleben, ist ein Teil dessen, was persönliches Wachstum und menschliche Reifung ausmacht. Nicht nur die Frage *wie* lebe ich, sondern *wozu* ist eine von Betroffenen häufig gestellte Frage.

In der Beratung ist es wichtig, den Verlassenen in seiner Autonomie zu stärken, da ihn die Fixierung auf die Frage nach dem Warum und die unablässigen Kontaktversuche in seiner Lebenspraxis und in seinen Möglichkeiten einschränken. Wichtigstes Ziel ist es, die Optionen und Ressourcen der Klienten im eigenen Leben – auch ohne den Kontakt zum Kind – zu finden, zu entwickeln und zu erhöhen.

Mit dem Abreißen der Beziehung Frieden zu schließen, ist eine bedeutsame Herausforderung und Aufgabe für Betroffene. Es erfordert Zeit, bis die Sehnsucht nach Kontakt zu dem vertrauten Kind ein wenig abklingt. Auch braucht es Zeit, sich einzugestehen, dass niemand versprochen hat, dass das Leben in den engsten Beziehungsgefügen nicht weh tun kann, dass es auch in Familien keinen Anspruch auf Kontakt gibt.

Die Mutter von der einleitenden Fallvignette beschrieb es so: *„Das Leben ist nicht fair. Ich kann es nicht verstehen. Aber ich habe den Krebs überwunden, bin auch nicht an der Stille oder den Anwaltsbriefen gestorben ... Keine Ahnung warum ... ich nehme es an ... mit einer Narbe auf meinem Herz. Vielleicht meldet sich meine Tochter irgendwann ...“*

Auch um sich bestenfalls irgendwann anzunähern, braucht es häufig Zeit und Geduld. Beziehungen wandeln sich ein Leben lang und so lange besteht Hoffnung, denn häufig gibt es doch in weiter Ferne Optionen, dass wieder Kontakt entsteht. Manchmal scheint es bedeutsam zu sein, dass man lange und bestimmt auseinanderrückt, um dann auch wieder zusammenrücken zu können. Eine Hoffnung der Veränderung und Lösung liegt häufig in der nachfolgenden Generation, wie es abschließend eine Geschichte aus der Beratung verdeutlicht:

*Eine Großmutter, Frau R., mit einem erwachsenen Sohn suchte professionelle Unterstützung. Sie litt damals sehr unter der Funkstille zwischen den Generationen. Sie stellte sich auch die Frage, wie sie ihr Enkelkind, welches damals vier Jahre war, kennenlernen könne. Sie fühlte*

*sich leer, sehr schuldig und ohne Hoffnung auf Verbesserung. Das Leben mache keinen Sinn mehr, so ihre Aussage.*

*Alle Versuche, miteinander in Kontakt zu kommen, waren seit Jahren bereits gescheitert. In Beratungsgesprächen schien die Lösung am ehesten im Faktor Zeitlassen zu liegen. Auch Schwiegertochter und Sohn baten um Abstand und Geduld.*

*Sieben Jahre später erreichte mich ein Brief von Frau R: „Stellen Sie sich vor, mein Enkelsohn kommt jetzt, da er größer ist, regelmäßig allein mit dem Fahrrad zu mir und besucht mich. Wir haben uns viel zu erzählen. Was für ein großes Glück.“*

### **Literatur**

Soliman, T. (2011). Funkstille. Wenn Menschen den Kontakt abbrechen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Kasten, H. (2011). Funkstille: Wenn Kinder den Kontakt abbrechen. In: Trennung und Neubeginn – Psychologie Heute compact. Weinheim: Beltz-Verlag, S. 36-39.

Watzlawick, P. (1988). Anleitung zum Unglücklichsein. München: R. Piper & Co.

[www.verlassene-eltern.de](http://www.verlassene-eltern.de)

**Birgit Wolter**, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG/DGSF), Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Paarcoach, Supervisorin und Mediatorin, Lehrende und Trainerin für Weiterbildungen (Systemische Beratung/Interventionen, Resilienz und Gesundheitscoaching) Kommunikationstrainerin. Systemische Praxis in Köln mit molter nöcker networking – systemisches design und management.

E-Mail: [info@birgitwolter.com](mailto:info@birgitwolter.com)