

Wenn Kinder
den Kontakt
abbrechen

Angelika Kindt

Wenn Kinder den Kontakt abbrechen

Hilfestellung und Strategien
einer verlassenen Mutter

südwest^o



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

ISBN 978-3-517-08680-4

© 2011 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Programmleitung: Silke Kirsch

Projektleitung: Stefanie Heim

Coach: Gertrud Teusen

Redaktion: Susanne Schneider

Umschlaggestaltung: schwecke.mueller Werbeagentur GmbH, München, unter Verwendung eines Fotos von gettyimages/thinkstock

Layout und Satz: Nadine Thiel | kreativsatz, Baldham

Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

817 2635 4453 62

Inhalt

Vorwort 7

Montag, 20. November 2006 10

Kapitel 1: Meine Geschichte 13

Kapitel 2: Andere Elterngeschichten 61

Kapitel 3: Wer sind die Eltern, die verlassen werden? 81

Kapitel 4: Eltern sein, Partner bleiben 101

Kapitel 5: Sprich mit mir! 111

Kapitel 6: Trauerarbeit – Die Phasen des Verlusts 121

Kapitel 7: Mein Weg aus der Krise 133

Kapitel 8: Lernen Sie, neue Wege zu gehen 157

Mein Resümee 171

Für Maya 173

Danke schön 174

Literatur 175

Für meine Kinder

Eure Kinder sind nicht Eure Kinder.
Es sind die Töchter und Söhne von des Lebens Verlangen
nach sich selber.
Sie kommen durch Euch, doch nicht von Euch.
Und sie sind bei Euch, so gehören sie Euch doch nicht.
Ihr dürft Ihnen Eure Liebe geben, doch nicht Eure Gedan-
ken, denn sie haben ihre eigenen Gedanken.
Ihr dürft ihren Leib behausen, doch nicht ihre Seele,
denn ihre Seele wohnt im Hause von Morgen, das Ihr nicht
zu betreten vermöget, selbst nicht in Euren Träumen.
Ihr dürft Euch bestreben, ihnen gleich zu werden,
doch suchet nicht, sie Euch gleich zu machen.
Denn das Leben läuft nicht rückwärts, noch verweilet
es beim Gestern.
Ihr seid die Bogen, von denen Eure Kinder als lebende Pfeile
entsandt werden.

Aus Der Prophet von Khalil Gibran

Vorwort

Abends, wenn ich rausschaue und Sterne sehe, erkenne ich immer einen ganz bestimmten Stern. Er leuchtet und ist deshalb auffällig. Wie er heißt, oder um welchen Stern es sich handelt, das weiß ich nicht. Ich weiß nur, dass meine Tochter diesen Stern auch sieht, und ihr fällt hoffentlich ein, dass ich an sie denke.

Dieses Buch handelt von meiner Tochter Maya und mir. Maya ist jetzt über 30 Jahre alt und lebt irgendwo in Deutschland. Sie ist meine Tochter und hat mir als Mutter schriftlich unser Eltern-Kind-Verhältnis gekündigt.

Für mich kam diese fristlose Kündigung überraschend. Wir haben aus meiner Sicht 26 Jahre ein friedliches Miteinander mit den üblichen Auf- und Abwärtsbewegungen erlebt. Maya hat noch einen Bruder, zu dem sie ebenfalls keinen Kontakt mehr hat, weil sie diesen ebenso abgebrochen hat. Auch mein Sohn hat für das Verhalten seiner Schwester keine Antwort gefunden.

Meine Tochter hat sich von jetzt auf gleich bis zum heutigen Tag nicht mehr bei mir und uns gemeldet. Weder telefonisch noch elektronisch, weder per Brief noch sonst irgendwie. Einfach so.

Ich hörte meine Tochter das letzte Mal vor mehr als vier Jahren. Wir telefonierten. Zu dem Zeitpunkt konnte ich nicht ahnen, dass es unser letztes Gespräch sein würde, der letzte Kontakt zwischen ihr und mir.

»Verlassene Eltern, was ist das denn?«, fragte mich seinerzeit eine Bekannte, die mir zu einer guten Freundin geworden ist. Das liegt nun länger zurück, und ich erzählte ihr ein wenig mehr von mir, auch, dass ich zu den verlassenen Eltern gehöre.

»Na sag mal, wahrscheinlich konntest du deine Tochter nicht loslassen«, war ihr Kommentar.

Ja, so etwas musste ich mir anhören, und ich versuchte daraufhin, ihr meine Geschichte zu erzählen, die nichts mit Einsamkeit oder fehlendem Loslassen-Können zu tun hatte – dachte ich zumindest damals. Nein, meine Geschichte beruht einfach auf der Tatsache, dass sich meine Tochter auf einmal bis heute nicht mehr bei mir meldete.

Das Verhalten meiner Tochter hat mich tief verletzt. Bis heute spüre ich diese Verletzbarkeit, die geblieben ist, aber es hat sich auch eine neue Stärke in mir entwickelt. Heute bin ich sehr viel klarer, wenn es darum geht, Position zu beziehen, und fürchte mich nicht davor, mit offenem Visier Menschen gegenüberzutreten. Mir sagte eine Mutter, die das gleiche Schicksal mit mir teilt, dass sie nicht in der Lage gewesen wäre, darüber zu schreiben.

Inzwischen kann ich wirklich sagen: Ich liebe meine Tochter von ganzem Herzen. Heute kann ich das wieder sagen. Dank vieler glücklicher Umstände bin ich jetzt sogar so weit, über das Thema schreiben zu können. Meinen liebsten Freunden sei Dank. Sie haben und hatten immer Zeit für mich und haben mir ihr Mitgefühl gezeigt, haben mich gestützt und unterstützt. Wir können unsere seelischen Wunden heilen und ein erfülltes Leben führen, wenn wir uns der eigenen Situation stellen, unserer inneren Stimme folgen und uns mit den Menschen versöhnen, die uns innerlich tief verletzt haben. Oder zumindest ihnen verzeihen, wenn wir nicht die Möglichkeit haben, uns mit ihnen direkt auszusprechen. Das allein schenkt uns allen die notwendige Lebensenergie, um auch nach einem solch schweren Bruch ein selbstbestimmtes Leben führen zu können.

Eine andere Mutter, mit der ich sprach, bestätigte mich und schrieb mir: »Deshalb sollte es unser aller Bestreben sein, uns mit der Vergangenheit auszusöhnen. Wir Eltern müssen lernen, unsere Kinder mit anderen Augen zu sehen. Aber auch unsere Kinder müssen lernen, uns mit anderen Augen zu sehen. Miteinander reden ist das Wichtigste.«

In meinem Buch möchte ich beschreiben, wie ich mich

fühle, wie sich Eltern fühlen, deren erwachsene Kinder ohne Ankündigung einfach aus ihrem Leben verschwinden, obwohl sie ja am Leben sind.

Dieses Buch soll aber mehr sein, soll mehr bewirken. Ich wünsche mir, dass Eltern, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, spüren: Wir sind nicht allein! Mein Buch soll Mut machen, aus der Endlosschleife der Selbstvorwürfe herauszutreten und sich dem Leben neu zuzuwenden. Es ist also nicht nur eine Zustandsbeschreibung, sondern zeigt ebenso, wie viele Wege man gehen kann, um zu lernen, mit dem Geschehenen besser umzugehen. Heute bin ich überzeugt, dass wohl jeder Schicksalsschlag eine Chance beinhaltet und uns in neue Bereiche des Denkens, Fühlens und Handelns führt, die uns vorher nicht bewusst waren. Nur Mut, springen Sie über Ihren Schatten!

Ihre
Angelika Kindt

Montag, 20. November 2006

Das war der Tag, der mein Leben veränderte, der meine Welt aus den Angeln hob und nach dem nichts mehr so blieb, wie es einmal war.

In meiner Dachgeschosswohnung vor den Toren der Stadt bereitete ich mich auf meinen Arbeitstag vor. Mit einer Tasse Tee in der Hand ging ich in mein Büro, schaltete den Anrufbeantworter aus und den Computer ein. Routine. Ein paar Klicks auf der Tastatur und das E-Mail-Programm öffnete sich. Auf dem Monitor wurden die neuesten Nachrichten angezeigt. Meine Tochter Maya hatte mir geschrieben – Betreff: hallo. Ich öffnete die Mail, fing an zu lesen und ein eiskalter Schauer lief mir den Rücken herunter. Instinktiv zog ich meine Strickjacke enger um den Körper, hielt mich selbst fest umschlungen, um nicht laut loszuschreien. »Ruhig, ganz ruhig«, sagte ich zu mir selbst. Doch die Worte – alles ist in dieser Mail kleingeschrieben – verschwammen vor meinen Augen. Ich konnte den Inhalt nicht erfassen, immer wieder entglitten mir die Worte, rutschten von einer Zeile in die nächste. ... *du änderst dich nie ... – ... du willst mir deinen willen aufzwängen ... – ... ich habe mein eigenes leben ... – ... du nimmst mir die luft zum atmen ... – ... für eine gemeinsame zukunft sehe ich keine möglichkeit ... Maya.*

Ich schloss die Augen und versuchte mich zu beruhigen. War das nur ein schlechter Traum, aus dem mich gleich der Wecker mit seinem Klingeln befreien würde? Aber das war natürlich Blödsinn, ich saß hier und jetzt an meinem Schreibtisch und hatte soeben eine Kündigung bekommen. Die Kündigung meiner Tochter, die das Verwandtschaftsverhältnis zwischen uns auflöste. Einfach so, per E-Mail.

Nur ganz kurz stieg Wut in mir auf und ich dachte: »Das letzte Mal haben wir uns wenigstens am Telefon gestritten. Aber jetzt, schriftlich, per E-Mail, das ist unverschämt.« Ein Fingerschnippen – und die Wut war vorbei. Sie machte einer unendlichen Traurigkeit Platz. Innerlich war ich zu Eis erstarrt. Was sollte ich bloß tun?

Ich griff zum Telefon und rief meine Freundin Jutta an. Wir sind schon seit einer Ewigkeit befreundet – und sie kennt Maya. Jutta hob den Hörer ab und stockend berichtete ich ihr im Telegrammstil, was gerade passiert war. Jutta blieb ruhig: »Lies mal vor!«, forderte sie mich auf. Ich las und zum ersten Mal erfasste ich den ganzen Text, ahnte die Tragweite dessen, was meine Tochter geschrieben hatte. Die E-Mail war ziemlich lang, alles in allem eine ganze eng beschriebene Seite.

Nachdem ich die letzte Zeile vorgelesen hatte, war es einen Moment lang still am anderen Ende der Leitung. Dann hörte ich Jutta sagen: »Das ist nicht von ihr. Bist du sicher, dass die Mail von Maya ist? Das klingt ja wie ferngesteuert.« – »Ja, doch, die Mail ist von Maya. Aber was soll ich jetzt tun?«

Jutta war ratlos. In mir stieg Panik auf. Es war einfach anders als die Male davor. Maya und ich hatten uns des Öfteren gestritten, aber sonst war es immer ein Austausch gewesen. Ein Streit eben, wie er zwischen Eltern und erwachsenen Kindern vorkommt. Natürlich war ich dann betroffen, manchmal auch ratlos, aber dieses Mal war es anders. Ihr vermeintlicher Schlussstrich hatte eine andere Qualität, er war für mich ultimativer, endgültiger als je zuvor.

In dieser Mail erhob sie sich und zeigte mit dem Finger auf mich, jeder Satz ein Schlag, jedes Wort ein Nadelstich. »Wahrscheinlich bin ich selbst daran schuld«, schoss es mir durch den Kopf. »Du hast ihr die Macht über dich gegeben und da musst du dich nicht wundern, wenn sie das gegen dich einsetzt.«

Am 20. November 2006 blieb meine Welt stehen. Ich war gelähmt, bewegungs- und handlungsunfähig. Später fragte mich einmal jemand, warum ich denn nicht einfach ins Auto gesprungen wäre, um zu Maya zu fahren und um die Sache zu klären. Face-to-face, so wie es im Job doch sonst meine Art



Angelika Kindt

Wenn Kinder den Kontakt abbrechen

Hilfestellung und Strategien einer verlassenen Mutter

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-517-08680-4

Südwest

Erscheinungstermin: April 2011

Verlassen werden ohne Vorwarnung - ein tabuisiertes Thema

Angelika Kindt wurde von ihrer Tochter ohne Vorwarnung verlassen – warum, weiß sie bis heute nicht. Auf der Suche nach Antworten und Hilfe stellte sie fest, dass sie damit nicht allein ist. Das Phänomen "Verlassene Eltern" zieht sich durch alle sozialen Schichten, wird von der Gesellschaft jedoch tabuisiert. Neben der Bewältigung ihrer Schuldgefühle, Ratlosigkeit und Trauer sehen sich die Betroffenen auch noch mit der Ablehnung und Ächtung durch die Umgebung konfrontiert. Anhand ihrer eigenen Geschichte sowie der Erfahrung anderer Betroffener schildert die Autorin den Prozess des "Verlassenwerdens", die Warnhinweise und Abläufe. In Zusammenarbeit mit einer Psychologin werden Strategien und Handlungsvorschläge genannt, die betroffenen Eltern den Umgang mit ihrer schwierigen Situation erleichtern.