

Besser ohne Mama: Wenn mit ihren Eltern brechen

Am Geburtstag, zu Weihnachten und selbst zur eigenen Hochzeit herrscht Funkstille: Wenn erwachsene Kinder ihre Eltern nicht mehr aushalten, brechen sie den Kontakt ab. Oft beginnt ihr Leiden schon in der frühen Kindheit. Es ist eines der grossen Tabus unserer Gesellschaft – und trotzdem weit verbreitet, wie eine Umfrage unter Schweizer Psychologen zeigt. **Von Anja Burri**

Die Jacke, die Zoé nie tragen durfte, hatte silberne Punkte und war dick gefüttert, der Götti hatte sie extra zusammen mit ihr ausgesucht. Doch die Mutter fand, dass das Weihnachtsgeschenk besser zu Zoés kleinem Bruder passe. Für die Tochter holte sie ihre eigene ausrangierte Winterjacke vom Estrich herunter. «Das reicht für dich», sagte sie. Zoé war damals neun Jahre alt.

Heute ist sie Anfang 30, eine junge Frau mit langen, dunklen Haaren und Wangen, die rosig werden, je länger sie spricht. Wenn sie an ihre Kindheit in einem Dorf irgendwo in der ländlichen Schweiz zurückdenkt, kommen ihr laufend solche Geschichten in den Sinn. Zum Beispiel wie sie als kleines Mädchen neben der Mutter sass, die den Bruder auf dem Schoss hatte und ihm über den Kopf, den Rücken, die Arme streichelte. «Mami, ich will auch», sagte Zoé, doch diese meinte bloss: «Dich berührt man nicht.» Geschlagen wurde sie trotzdem.

Mit ungefähr vier Jahren hörte Zoé für eine Weile auf zu essen. Es war ihr erster Hilferuf. Mit fünfzehn sprang sie aus dem Fenster. Danach kam sie in eine Pflegefamilie und ein Jahr später ins Heim. Vor neun Jahren hat sie den Kontakt zu ihren Eltern definitiv abgebrochen.

Vater und Mutter zu verlassen, bedeutet nicht bloss, dass man sie ein, zwei Jahre nicht mehr zum Geburtstag einlädt. Es ist die totale Funkstille: kein Telefongespräch, keine Weihnachtskarte mehr, nichts. Die Familie ist wie eine Schutzhülle, eine Basis, zu der man immer wieder zurückkehren kann. Diese geben Menschen wie Zoé auf. Die Eltern zu verlassen, ohne die man nicht existierte, ist auch in unserer individualisierten Gesellschaft ein grosses Tabu. Das ist der Grund, weshalb die Betroffenen, die hier zu Wort kommen, dies unter anderen Namen tun.

Dass Zoé und andere sich entschlossen haben, ihre Geschichte zu erzählen, hat auch etwas mit unserer Zeit zu tun: Es gibt viele Gleichgesinnte und immer mehr Menschen, die Worte haben für das Unausprechbare. Zurzeit entstehen in mehreren Städten in der Schweiz neue Selbsthilfegruppen zum Thema Kontaktabbruch, weil die Nachfrage danach da ist. Die Gruppe ist für viele der einzige Ort, an dem sie sich verstanden fühlen, an dem niemand fragt: «Bist du vielleicht nicht ein bisschen überempfindlich?»

Gemäss einer exklusiven Umfrage der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen im Auftrag der «NZZ am Sonntag» gaben über 86 Prozent der rund 600 befragten Psychologen an, dass sie in ihrem Praxisalltag Klienten sehen, die entweder den Kontakt zu ihren Eltern abgebrochen haben oder sich damit befassen. Die Umfrage ist nicht repräsentativ, sie gibt aber einen guten Eindruck, wie präsent das Thema ist. Drei Viertel der Psychologinnen betreuen demnach pro Monat zwischen 1 und 5 Personen mit solchen Fragestellungen. Die grösste

Gruppe ist zwischen 31 und 40 Jahre alt, doch es gibt auch unter 20-Jährige und über 60-Jährige. Für Deutschland gibt es Schätzungen von Soziologen, die von 100 000 betroffenen Familien ausgehen.

Auch zu Sandra Konrad kommen häufig solche Klienten in ihre Praxis in Hamburg. Dabei handelt es sich nicht um Menschen, die nach einem Streit ein paar Mal die Anrufe der Eltern wegdrücken. «Ein Kontaktabbruch ist nie eine Kurzschlusshandlung, sondern das Ergebnis eines langen Prozesses mit vielen Verletzungen, mit immer wiederkehrenden Enttäuschungen», sagt die Psychologin und Buchautorin am Telefon. Betroffene beschreiben ihre Gefühle oft sehr ähnlich: «Ich war nie gut genug. Ich konnte es nie recht machen. Es geht nie um mich. Ich werde nie gesehen – nur benutzt.» Viele Kinder hätten auch als Erwachsene Sehnsucht nach idealen Eltern und liessen die Beziehung nie ganz einschlafen. Der letzte Auslöser für den Kontaktabbruch sei dann oft etwas scheinbar Unbedeutendes: ein Augenrollen, eine pazifische Bemerkung oder der Vater, der den Telefonhörer schon wieder kommentarlos an die Mutter weiterreicht, weil er kein Interesse hat.

Psychologin Konrad unterscheidet zwei Arten von Gründen, die häufig zum Kontaktabbruch führen: erstens offensichtliche wie alkoholranke oder psychisch kranke Eltern, sexuellen Missbrauch oder körperliche Gewalt. Zweitens gebe es Gründe, die oft von aussen nicht sichtbar seien: Lieblosigkeit, emotionale Kälte und Vernachlässigung, aber auch Erdrückung durch Überbehütung und permanente Kontrolle.

Wie ein Soldat aus dem Krieg

Zoé ist seit Jahren daran, die Beziehung zu ihren Eltern zu verarbeiten. Manchmal verfolgt die Familiengeschichte sie in ihren Träumen, sie gibt ihr das Gefühl, ein schlechter Mensch zu sein. Nicht immer ist Zoé, die im Sozialbereich arbeitet, voll arbeitsfähig. Die Ärzte haben bei ihr eine komplexe posttraumatische Belastungsstörung diagnostiziert. «Ich habe dasselbe wie Soldaten, die aus einem Krieg zurückkommen», sagt sie. Der Kontaktabbruch sei die einzige Lösung, selber gesund zu werden.

Die Familie als Kriegsschauplatz? Zoés Geschichte steht für die erste, offensichtliche Kategorie von Kontaktabbrüchen: Ihre Mutter wurde als Kind schwer misshandelt. Als Zoé, die Erstgeborene, auf die Welt kam, ging es der Mutter oft schlecht. Immer wieder brachten die Eltern die Tochter einfach weg, zu Verwandten, zu einer Pflegefamilie, einmal gab der Vater Zoé auf der Gemeindeverwaltung ab. Doch auch zu Aussenstehenden sollte das Kind keine engen, guten Beziehungen haben: Zu Zoés Erinnerungen gehören die Aussagen der Mutter über sie, die Tochter: «Was für ein mühsames, blödes Kind», später sagte sie manchmal zu Bekannten: «Zoé macht extra schlechte Noten in der Schule, um mich zu



Schon kleine Kinder leiden unter gefühlkalten, überforderten oder kranken Eltern.

ärgern.» Schläge kriegte sie von beiden Eltern. Meistens wusste sie nicht, weshalb. Weil die blauen Flecken fehlten, reagierten die Behörden nicht. Schlimmer sei sowieso anderes gewesen, sagt Zoé: «Manchmal drohte mir meine Mutter mit Selbstmord, wenn ich ihre Regeln nicht befolgte. Und sie sagte, ich sei schuldig, wenn ihr krankes Herz aufhöre zu schlagen.» Oder sie sprach tage- und wochenlang kein einziges Wort mit dem Kind, sperrte es ins Zimmer ein. Der Vater stand häufig einfach daneben. Er hielt seiner Frau bedingungslos die Treue. Auch zwischen Zoé und ihren wenig jüngeren Bruder trieb die Mutter einen Keil, der bis heute wirkt: Die Tochter war schlecht, der Sohn fast ein Gott.

«Ich hatte eine Familie, war aber allein», sagt Zoé. «Alles, was ich machte, war falsch. Es war mir nicht möglich, die Erwartungen zu erfüllen. Ich hatte das Gefühl, gar nicht richtig zu leben, oft flüchtete ich innerlich in eine Phantasiewelt.» Heute ist das anders. Zoé lebt mit ihrem Partner zusammen, sie träumt von eigenen und von Pflegekindern. Kürzlich hat sie bei ihrem Kanton ein Opferhilfegesuch gestellt und 15 000 Franken Genugtuung für die als Kind erlittenen Integritätsschäden gefordert. Zoé erhält zwar kein Geld, ihre Kindheit liegt längst hinter der Verjährungsfrist. Doch darum sei es ihr auch nicht gegangen, sondern um etwas viel Wichtigeres: «Ich will, dass Kinder, die psychische Gewalt erleiden, in der Statistik erscheinen.» Zu oft bleibe solches Leid unentdeckt, selbst das nächste Umfeld wolle so etwas nicht wahrhaben. Deshalb war das Gesuch ein weiterer Schritt vorwärts. «Mir

geht es heute gut, und ich möchte jetzt einfach nur mein Leben geniessen», sagt Zoé.

Carla, eine Frau kurz vor 50, die viel lacht, hat fast ihr ganzes Leben gebraucht, um sich von der permanenten Kritik durch die Mutter zu lösen. Ihre Geschichte ist ganz anders als Zoés: Von aussen betrachtet war Carla das privilegierte Einzelkind aus gutem Haus. Sie wuchs in einem idyllischen Ort in der Ostschweiz auf, der Vater übte ein öffentliches Amt aus, die Mutter war Hausfrau. Von innen, aus der Sicht von Carla, glich diese Idylle einem Gefängnis. «Wir mussten immer etwas Besonderes sein», sagt sie. Das zeigte sich in banalen Alltagsmomenten. «Meine Mutter stellte sich aus Prinzip nirgendwo an. Gab es eine Warteschlange, ignorierten wir sie und reihten uns zuvorderst ein.» Die Maxime des Besonderen musste auch die Tochter erfüllen: für gute Noten gab es Geld, für schlechte Noten Prügel. Kam sie von der Schule nach Hause, lag manchmal der Teppichklopfer im Gang. Doch nicht immer verstand Carla, wofür die Schläge waren. «Sei doch nicht so überempfindlich», sagte die Mutter, wenn Carla nach dem Grund für die Strafe fragte. Kranksein war nicht erlaubt. «Wenn ich eine Magen-Darm-Grippe hatte, schimpfte meine Mutter. «Wir sind nicht krank», sagte sie. Ich musste heimlich erbrechen.»

Totale Kontrolle

Machtdemonstrationen der Mutter gehörten zum Alltag. Einmal kriegte sie ein Mikroskop zu Weihnachten, es war ihr Lieblingsspielzeug – bis es eines Tages verschwunden war.

n Kinder



Die Mutter hatte es an eine andere Familie verschenkt. Das passierte von da an immer wieder. War die Familie bei Bekannten eingeladen, galt für Carla ein striktes Redeverbot: «Du sagst Grüezi und Adieu und sonst nichts.»

Später, im Teenageralter, durchsuchte die Mutter regelmässig das Zimmer der Tochter; den Zimmerschlüssel behielt sie bei sich. Ein Recht auf Privatsphäre gab es nicht. Fand sie Briefe von Verehrern oder Freundinnen, fertigte sie für sich Kopien an. Einmal beantwortete sie einen Liebesbrief gleich selber. Im Namen von Carla schrieb sie dem jungen Mann, sie habe keine Zeit. Carla musste den mit Schreibmaschine geschriebenen Brief auch noch unterschreiben.

Auch viel später versuchte die Mutter, das Leben der Tochter zu beeinflussen. «Nimm mich wunder, wie lange es geht, bis du wieder geschieden bist», sagte sie an Carlas Hochzeit. Nach dem Fest zählte sie die Fotos im Album ab. Weil sie weniger auf den Bildern zu sehen war als Carlas Vater, rief sie empört die Hochzeitsfotografin an. Bei jeder der drei Schwangerschaften die gleichen Vorwürfe: «Wieso mit diesem Mann? Es kommt sicher bald noch eines, der hat sich ja nicht im Griff.»

«Ich zog zwar früh von zu Hause aus, aber ich hatte trotzdem immer das Gefühl, ich müsse etwas zurückgeben. Doch egal, was ich machte, es war immer falsch», sagt Carla im Rückblick. Wie am 70. Geburtstag der Mutter, als diese früh bekanntgab, sie wüsche sich explizit nichts, wolle auf Geschenke verzichten. Drei Wochen nach dem Fest rief sie die Tochter an: «Es war wieder einmal armselig.

Im Teenageralter durchsuchte die Mutter regelmässig das Zimmer der Tochter. Ein Recht auf Privatsphäre gab es nicht.

Meine einzige Tochter schenkte mir nichts.» Traf Carla mit ihrer Familie die Eltern sonntags zum Mittagessen, kriegte sie anschliessend ein Protokoll, darin fein säuberlich aufgelistete Fauxpas: Der Mann liess die Petersilie auf dem Teller liegen; sie sass falsch am Tisch. Eine solche Mängelliste brachte Carla dazu, den Kontakt zu ihren Eltern abzubreaken - sie sagte es der Mutter am Telefon. «Ich hielt es einfach nicht mehr aus.» Einen Monat später legte die Mutter alte Schulzeugnisse und einen Brief vor die Tür: Weil sie nun keine Hilfe mehr von ihrer Tochter erwarten könne, gebe sie ihr noch die letzten Besitztümer zurück, schrieb die betagte Frau. Seither wird geschwiegen.

Zwei Jahre schon hat Carla ihre Eltern nun nicht mehr gesehen oder gehört. Die Stadt, in der ihre Eltern die Einkäufe erledigen, meidet sie. «Ich habe meine Wurzeln verloren», sagt Carla. Ein hoher Preis für ein Stück Freiheit. Dafür, keine schweissigen Hände mehr zu haben vor jedem Telefongespräch mit der Mutter. Carla ist nicht allein, sie arbeitet als Lehrerin und hat mit ihrem Mann drei erwachsene Kinder. Ihr gehe es gut, sogar ihr Blutdruck sei wieder in Ordnung, sagt sie, und erzählt, wie sie sich selber im Internet zu helfen versuchte: «Ich googelte «böse Mutter.» So stiess sie auf den Begriff Narzissmus.

Unersättliche Ansprüche

Narzisstische Persönlichkeitsstörung ist eine psychiatrische Diagnose. Sie beschreibt unter anderem einen Mangel an Empathie, Überschätzung der eigenen Fähigkeiten und ein

grosses Verlangen nach Anerkennung. Manche narzisstischen Personen stellen unersättlich Ansprüche und Erwartungen an ihr Umfeld. «Für narzisstische Eltern ist ein Kind dazu da, um die eigenen Bedürfnisse nach Grossartigkeit zu bedienen», sagt die Psychologin Sandra Konrad. Das Kind müsse dann genau so sein, wie es sich die Eltern vorstellten. Verhält sich das Kind anders, wird es schlechtgemacht. Kinder solcher Eltern sagten oft, sie fühlten sich entwertet oder vernichtet, sagt Konrad. Narzissmus ist ein häufiger Grund für Kontaktabbrüche.

Narzisstische Personen haben oft selber als Kind Enttäuschungen, dysfunktionale Beziehungen oder sogar Missbrauch erlebt. Die Wahrscheinlichkeit, dass sie ihre Art, Beziehungen zu leben, «weitervererben», ist gross. Das gilt auch ganz allgemein für Kontaktabbrüche in der Familie.

Claudia Haarmann beschäftigt sich seit fast 30 Jahren mit Psychotherapie, seit 20 Jahren führt die Heilpraktikerin eine eigene Praxis in Deutschland, sie hat mehrere Bücher zum Thema geschrieben. Mit Klienten, die ihre Eltern verlassen, schaut sie immer die Familiengeschichte an. «In den allermeisten Fällen finden wir schon in vorherigen Generationen Kontaktabbrüche. Und zu 99 Prozent sagen die Mütter, dass sie bereits mit der eigenen Mutter Mühe hatten.» Das sei aus psychologischer Sicht logisch: «Schlechte Beziehungsmuster brennen sich in die Festplatte ein und werden so von Generation zu Generation weitergegeben.»

Doch wie kann so etwas unterbrochen werden? Schaden Eltern ihren eigenen Kindern, wenn sie den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen? Das Gegenmittel zu schwierigen Beziehungen in einer Familie sei, sich das bewusst zu machen, sagt Claudia Haarmann. «Ein Kind, das seine Eltern verlässt, sagt seiner Familie: Bei uns stimmt etwas nicht. Es sendet ein Notsignal. Das ist eine Chance für die ganze Familie, da genauer hinzuschauen.»

Blasse Väter

Bei Carlas und Zoés Geschichten fällt auf, wie blass die Väter in diesem ganzen Gefüge wirken. Sind solche Statistenrollen für Väter typisch? Sind Kontaktabbrüche in der Familie sogar ein weibliches Phänomen? Nein, sagt Claudia Haarmann. Es sei in unserer Gesellschaft nur immer noch so, dass Mütter die ersten Bezugspersonen für Kinder seien. «Kriegt jemand von der Mutter keine Zuwendung und Sicherheit, ist das wie ein Urschmerz», sagt die Psychotherapeutin. Die abwesenden Väter würden oft weniger streng beurteilt.

Natürlich gebe es auch Männer, die es mit ihren Vätern nicht mehr aushielten. Söhne und Väter steckten meist in Sprachlosigkeit fest. In ihrer Praxis sei rund ein Viertel der Klienten, die mit den Eltern brechen, Männer. Jedes Mal, wenn Claudia Haarmann ein neues Buch veröffentlicht oder ein Interview gibt, kriegt sie so viele Nachrichten von Betroffenen, dass sie es kaum schafft, alle zu beantworten. Über Probleme in der Familie offen zu reden, sei eine relativ neue Entwicklung der letzten 30 Jahre, sagt sie. Zuerst mit dem Aufkommen der Psychoanalyse und nun mit den sozialen Netzwerken setzten sich viele Menschen mit ihren Beziehungen, Emotionen und Bindungen auseinander. Auch unter Freunden rede man offener. «Wir erleben aktuell die erste Erwachsenengeneration, die Worte hat für solche Probleme», sagt sie.

Und was bedeutet dies für die Zukunft der Familie? Werden Kontaktabbrüche so selbstverständlich sein wie Scheidungen? Zwischen Scheidungen und dem Verlassen der Eltern gebe es einen grossen Unterschied, sagt Claudia Haarmann. Während die wenigsten geschiedenen Paare wieder zusammenfänden, seien viele Kontaktabbrüche vorübergehend - mit Ausnahme der schweren Fälle von sexueller, physischer oder psychischer Gewalt.

«Meine Erfahrung zeigt, die grosse Mehrheit der Personen nimmt wieder Kontakt mit den Eltern auf», sagt Haarmann. Dabei müssten die Kinder ihren Eltern nicht einfach alles verzeihen. «Es geht darum, sich auf gesunde Weise abzulösen.» Ein Kontaktabbruch ist immer eine Notlösung.

Expertinnen zum Thema



Claudia Haarmann ist Psychotherapeutin. Die ehemalige Journalistin hat zwei Bücher zum Thema geschrieben: «Kontaktabbruch in Familien. Wenn ein gemeinsames Leben nicht mehr möglich scheint» (2015) und «Mütter sind eben Mütter» (2019), beide erschienen im Kösel-Verlag.



Sandra Konrad ist Psychologin und Paar- und Familientherapeutin. Ihr Buch heisst «Das bleibt in der Familie. Von Liebe, Loyalität und uralten Lasten» und ist 2013 im Piper-Verlag erschienen.