

Intro: Herzlich willkommen bei „seko on air“, der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

Irena Težak: Hallo, ich bin Irena Težak, Ihre Moderatorin. Folgen Sie uns gerne auf Instagram und auf Facebook, wenn Sie noch mehr über Selbsthilfe wissen wollen. Hören sie nun das Interview mit Sigrid Lang von der Selbsthilfegruppe “Verlassene Eltern”.

Wir beschäftigen uns heute, beziehungsweise sie erzählen uns heute von dem Thema verlassene Eltern. Was sind denn verlassene Eltern?

Sigrid Lang: Verlassene Eltern sind die Eltern, die einen Kontaktabbruch mit einem ihrer Kinder oder mit dem einen Kind erlebt haben. Das heißt, das Kind, das erwachsene Kind, bricht den Kontakt oft sehr abrupt und radikal ab.

Irena Težak: Und sie sind eine betroffene Mutter, der genau das passiert ist.

Sigrid Lang: Genau. Bei uns war es vor sieben Jahren. Wir haben das per Mail erfahren. Es war ein großer Schock.

Irena Težak: Wie sind sie denn damit umgegangen? Haben sie das denn gleich geglaubt, oder war ihnen der Ernst der Lage bewusst?

Sigrid Lang: Im nachhinein nicht. Also ich war ... auch mein Mann... wir waren, glaube ich, ein bisschen naiv so. Also, unsere Tochter hat geschrieben, dass sie eine Therapie beginnt und da den Kontakt erst mal abbrechen möchte. Sie bittet um Verständnis, und wir haben dann natürlich gesagt: okay, also, wenn das notwendig ist, dann sind wir einverstanden, klar. Aber sind so von einer Zeitspanne, wirklich so von drei Wochen ausgegangen. Dann wurde es immer länger, immer länger und wie schon gesagt, jetzt sind sieben Jahre. Was soll ich sagen? Das war wirklich sehr, sehr schwer für uns.

Irena Težak: Für sie und für ihren Mann gleichermaßen oder sehen sie da Unterschiede?

Sigrid Lang: Schon also, Frauen und Männer sind da in ihren Reaktionen wirklich sehr unterschiedlich. Es hat uns auch hier Probleme gebracht, weil wir ebenso unterschiedlich reagiert haben und haben dann auch eine Eheberatung in Anspruch genommen, weil es ging nicht mehr. Wir haben viele gestritten aufgrunddessen und ja, wir mussten uns da echt Hilfe holen.

Irena Težak: Würden sie denn sagen, die Mütter verarbeiten das mehr emotional und die Väter können sich besser abgrenzen oder es irgendwie besser akzeptieren?

Sigrid Lang: Nein, das glaube ich jetzt nicht. Die Akzeptanz ist, glaube ich, so ähnlich bei Mann und Frau ... gleich null. Also wie kann man nur? Und kann man nicht miteinander reden? Also solche Fragen kommen auch. Die Schuldfrage ist da...

Irena Težak: Frauen möchten sich ja häufig auch austauschen und sie sind dann ja auch aktiv geworden und zu einer Selbsthilfegruppe dazu gegangen, die sie inzwischen auch leiten. Wie ist es denn da? Kommen denn da mehr die Frauen, die sich austauschen wollen oder kommen Paare?

Sigrid Lang: Ja also, es sind hauptsächlich Mütter. Wir haben gerade unsere Gruppe mit 20 Teilnehmern und davon kommen drei Väter.

Irena Težak: Und wie oft trifft sich ihre Gruppe?

Sigrid Lang: Einmal im Monat und es reicht auch, weil es doch auch sehr viel aufwühlt, jedes Mal und dann ist es gut, wenn man genug Zeit hat, das zu verarbeiten, zu gucken, was kann ich ändern vielleicht oder was habe ich für ein Input bekommen und das ist ein guter Rhythmus.

Irena Težak: Was sind denn die häufigsten Gründe, warum Kinder beschließen, keinen Kontakt mehr zu ihren Eltern haben zu wollen?

Sigrid Lang: Ja, das ist ja diese Krux an der Sache, dass man das leider nicht weiß. Also die meisten von uns in unserer Gruppe wissen den Grund gar nicht. Was jetzt auch bei uns sich dann wie entwickelt hat, können wir auch immer nachvollziehen, weil es war eine Therapie. Ja, aber was kam da jetzt zustande, dass unsere Tochter da dabeigeblichen ist bei diesem Kontaktabbruch? Also man kann es in den meisten Fällen leider nicht sagen.

Irena Težak: Worüber wird dann gesprochen? Wie es einem selbst damit geht oder was bearbeiten sie in ihrer Gruppe?

Sigrid Lang: In der Regel haben wir einen Austausch am Anfang. Wie geht's mir grad? Was bringe ich mit? Was hab ich auch positives erlebt? Entweder sammeln wir da ein Thema aus diesem ganzen Aussagen oder ich bringe ein Thema mit oder wir haben eine Referentin da. Also das ist sehr, sehr unterschiedlich. Aber Ziel ist immer, dass man gestärkt aus dieser Gruppenstunde, des sind meistens zwei, rausgeht. Da achte ich wirklich sehr drauf ist.

Irena Težak: Löst sich denn in manchen Fällen, ja das Problem auch auf weil der Kontakt wieder aufgenommen wird?

Sigrid Lang: Das gibt es tatsächlich und da bin ich auch sehr froh und das ist ja auch das, was Hoffnung macht für alle.

Irena Težak: Und sind es mehr auch die Töchter die Kontakt abbrechen oder sind gleichermaßen viel oder häufig auch Söhne?

Sigrid Lang: Also, bei uns sind es tatsächlich mehr Töchter, aber ich will das jetzt nicht so pauschalisieren, das weiß ich jetzt nicht, also das gibt's auch mit Söhnen.

Irena Težak: Wie häufig denken sie kommt es vor? Weil ich habe jetzt auch gelesen, dass sie ja einen Presseaufruf hatten und die Resonanz ja wirklich riesig war und sich sehr, sehr viele Eltern gemeldet haben. Was denken sie? Ist das ein Phänomen unserer Zeit? Ist das früher weniger häufig vorgekommen? Wieso ist es jetzt so ein Thema geworden?

Sigrid Lang: Ja, das ist eine gute Frage, und es ist wirklich auch beobachtbar, dass es mehr und mehr wird. Also in Deutschland gibt es weit über 100.000 Fälle ohne jetzt diese Eltern - Kind - Entfremdung, das ist ja auch nochmal was anderes bei Scheidungsparen. Diese Resonanz, von der sie jetzt gesprochen haben, die hat uns alles so erschreckt, weil das ja wirklich nur hier in der Region war. Also über 40 betroffene Eltern haben sich gemeldet. Mittlerweile entdecke ich immer mehr, dass es zu einer Haltung auch wird. Also, man beobachtet, wenn sich jetzt zum Beispiel Menschen unterhalten: Ich habe gerade Stress in meiner Familie. Naja, dann brech halt mal den Kontakt ab. Also, das ist wirklich so eine Haltung geworden, das kann ich ja mal machen. Nur, das Problem ist, dass es keine Lösung ist.

Irena Težak: Was tun sie persönlich, um damit umgehen zu können, um damit leben zu können? Was hat ihnen am meisten geholfen bisher oder was hat ihnen überhaupt geholfen?

Sigrid Lang: Ja also, ich war auch in Therapie klar. Also das machen die meisten dann auch, besuchen eine Therapie über mehrere Monate, oft über Jahre. Das war bei mir wichtig. Mein christlicher Glaube tatsächlich auch, so auch immer wieder abzugeben, beten zu können über diese Sache, auch Aufarbeitung meiner Selbst. Sich selbst angucken. Was ist da so ganz schlimm für mich? Warum ist es so schlimm für mich? Was bringe ich an Lasten mit? Also, ich will damit sagen, nicht nur immer auf das erwachsene Kind gucken. Was hat sie denn falsch gemacht? Was habe ich falsch gemacht? Sondern auch auf mich gucken, was hab ich mit in diese Familie gebracht, was vielleicht zur Last geworden ist?

Irena Težak: Können sie ein Beispiel für so ein Muster sagen?

Sigrid Lang: Nicht Reden - also schweigen. Dinge einfach nicht ansprechen, also auch Dinge nicht ansprechen, die vielleicht in der Familie wirklich notwendig wären, angesprochen zu werden.

Irena Težak: Mhm.

Sigrid Lang: Dass das Kind vielleicht in dem Fall sich nicht gesehen gefühlt hat, weil die Eltern geschwiegen haben.

Irena Težak: Sie haben gerade gesagt, 40 Betroffene haben sich gemeldet nach dem Presseaufruf. Ja, was ist mit diesen Anfragen passiert? Sie können ja nicht ihre Gruppe von 20 auf 60 erweitern!

Sigrid Lang: Genau. Nie hätte ich gedacht, dass da sowas losbricht und wir haben dann überlegt, meine Stellvertreterin und ich, was können wir tun? Und ich habe mich dann fast mit jedem dieser Betroffenen unterhalten, per Telefon oder zumindest per E-Mail, und hab dann versucht, das ein bisschen zu strukturieren. Und mit dem Aktivbüro von der Stadt Würzburg gab es eine ganz tolle Zusammenarbeit und somit konnten wir tatsächlich drei neue Gruppen neu gründen. In Würzburg sind zwei...

Irena Težak: Und ihre aber noch.

Sigrid Lang: Ja. Und in Schweinfurt ist jetzt eine. Und in Aschaffenburg wird wohl bald eine entstehen. Und es war dann von Oktober bis Anfang April mit diesen Neugründungen, dass wir das gepackt haben. Wir haben natürlich auch neue Leiter gebraucht, Leiterinnen. Also, es muss sich ja auch jemand bereit erklären: Ich nehme es dann in die Hand. Aber es hat alles gut geklappt. Gott sei es gedankt und jetzt stehen sie auf eigenen Füßen und ich wünsche ihnen alles Gute!

Irena Težak: Das heißt sie haben am Anfang auch eine Begleitung angeboten und sind auch mehrfach dort hingegangen und jetzt gehen sie aber nicht mehr zu jedem Gruppentreffen?

Sigrid Lang: Nein, also wir haben insgesamt vier Abende gehabt miteinander, erst mal mit der ganzen Gruppe und dann haben wir schon aufgeteilt. Versucht so drei klassische Gruppen dann schon auch so durchzuführen.

Irena Težak: Und haben sie denn außer der Tochter die den Kontakt abgebrochen hat noch weitere Kinder?

Sigrid Lang: Ja, wir haben insgesamt vier Kinder. Das ist natürlich also auch... das stelle ich auch immer wieder fest bei mir, aber auch bei anderen, die mehrere Kinder haben... es ist eine große Hilfe zu sehen: Okay, es ist nicht alles so schlimm.

Irena Težak: Und hat ihre Tochter sich denn dann auch von Ihren Geschwister getrennt oder hat sich das mehr auf sie und ihren Mann, also die Eltern bezogen?

Sigrid Lang: Nee, das war auch... das war komplett, die komplette Familie, ja!

Irena Težak: Und ist es bei dem Zustand geblieben? Also jetzt ist es seit sieben Jahren.

Sigrid Lang: Es gab dann mal so eine sogenannte On-Off-Beziehung, das heißt, sie hat sich mal gemeldet und dann haben wir versucht, das aufzubauen. Dann wurde es ... war's wieder nix. Also, es ist sehr herausfordernd, weil die Hoffnung sofort da ist und dann, wenn es wieder nix wird dann ... das ist so schlimm, wirklich da zurückzurudern. Und man merkt dann auch so in all den Jahren, man baut selber auch so eine gewisse Distanz auf.

Irena Težak: Würden sie sagen, es war eher so ein freundschaftliches Verhältnis zu ihren Kindern, also schon ein Eltern Kind Verhältnis. Aber die Kinder wachsen ja in guten Umständen eben auf und wie erklären sie sich das, was da passiert ist? Oder sagen sie auch jetzt: sie haben vorher schon was gemerkt oder hätten sie was merken können?

Sigrid Lang: Ja. Also, das glaube ich schon, das stellt sich auch immer wieder raus in all diesen Jahren, was man so jetzt an Erfahrungen hat, was man für Bücher gelesen hat. Wenn man rückblickend das betrachtet, entdeckt man Dinge, die man so vielleicht ein bisschen untern Tisch gekehrt hat.

Irena Težak: Was meinen sie?

Sigrid Lang: Also der Kontaktabbruch eint uns alle in den Gruppen, aber jeder hat eine ganz individuelle Geschichte. Und da spielen so viele Faktoren mit: Trauma der Eltern, Scheidung, auch vielleicht, dass das erwachsene Kind ne Bahn eingeht, die nicht so geduldet wird. Also solche Dinge. Fakt ist, dass so gut wie keine Gespräche laufen. Also das ist so auch, was ich gelernt habe: wenn es denn mal wieder zu einer Annäherung käme, zuzuhören, also keine Vorwürfe zu machen, sondern wirklich zuzuhören. Was ist denn damals passiert, dass du diesen Schritt gewagt hast? Also wirklich... Ich habe ein Beispiel von einer betroffenen Mutter, deren Sohn sich gemeldet hat, nach weiß ich nicht, wie vielen Jahren. Sie haben sich in einem Kaffee getroffen, also neutraler Platz und dann hat sie zwei Stunden zugehört. Das war so der Beginn. Ich weiß jetzt nicht, wie es weitergegangen ist, aber ich glaube, das ist wichtig.

Irena Težak: Ich wollte vorhin darauf hinaus, dass es ja in unserer Generation durchaus auch üblich war, so wie wir aufgewachsen sind, sage ich mal, ich gehöre ja auch dazu, dass da auch gar nicht unbedingt viel Kontakt zu den Eltern bestand, zu gewissen Zeiten. Also jetzt in der Pubertät und in dieser Ablösungsphase. Und wenn ich heute hinschauen, habe ich den Eindruck, dass ... also jetzt mit unseren eigenen Eltern ... , dass wir das natürlich mit den Kindern dann ganz anders machen wollten und eher so eine Art freundschaftliches Verhältnis mit den Kindern pflegen und es dann natürlich noch viel unverständlicher ist. Und vielleicht hat es in unserer Generation niemand Kontaktabbruch genannt, denke ich gerade, aber er hat trotzdem stattgefunden. Also ich kenne ganz viele Menschen die mit ihren Eltern ja vielleicht zweimal im Jahr eine Stunde oder einen Nachmittag zusammen sind. Oder aus der Generation sind auch viele Kinder dann nach Amerika ausgewandert. Also, ich denke oft, dass es vielleicht auch ... deswegen auch Phänomen unserer Zeit... ob es jetzt etwas zutage fördert, was es vielleicht aber schon immer gegeben hat. Auch um sich abzugrenzen, auch um zu sagen: ich merke, da tut mir etwas nicht gut, ich weiß nicht ob das manche von den Kindern die sich dann dazu äußern auch so sagen. Zu sagen: ich merke es tut etwas nicht gut und ich nehme erst mal Abstand davon. Macht man ja mit anderen Dingen, die einem nicht gut tun vielleicht auch oder mit anderen Personen, wo man dann sagt: ich möchte diese Beziehung so nicht mehr weiterführen.

Sigrid Lang: Und da hätte auch wahrscheinlich niemand was dagegen. Also ich mein: gut, es gibt Eltern, die klammern, aber das war ja auch bei uns so am Anfang die Intention: Okay, wenn du das brauchst, sind wir einverstanden, gib uns Bescheid, wann das wieder in Ordnung ist und das kam ja nie. Also wir wussten zeitweise nicht, wo sie wohnen. Es ist ein großer Unterschied, ob ich sage, ich brauche Distanz und ... also ich würde das immer akzeptieren. Aber man meldet sich ab und zu mal, man schreibt mal eine Karte oder wie auch immer. Distanz ... wirklich ist okay, und wenn ich sage, ich brauche das ein halbes Jahr, dann ist das auch Okay. Aber dann kann man gucken, da ist ein Ziel und dann kann ich auch wieder auf die Eltern zurückkommen. Aber wenn ich das offen lasse, das wird wirklich immer schwieriger. Also da brechen Dämme auf, die man eben als betroffene Mutter oder als betroffener Vater wirklich erstmal überhaupt nicht mehr steuern kann und man muss

wirklich Hilfe suchen, ist ganz, ganz wichtig. Weil auch von Freunden und Bekannten, Verwandtschaft, das ist so eine Unsicherheit dann da. Keiner kann da irgendwie helfen, so wie Floskeln, na ja, die kommt schon wieder oder hast halt verwöhnt, das hilft überhaupt nicht.

Irena Težak: Gutes Stichwort: Selbsthilfe. Was bringt es ihnen, in der Selbsthilfe initiativ zu sein?

Sigrid Lang: Einfach die Tatsache, dass man unter Menschen ist, die genau wissen, wie es einem geht und umgekehrt. Also ich war damals an einem Punkt, wo ich wirklich ... ich konnte nicht mehr, ich wusste mir nicht mehr zu helfen und habe dann ein ganz tolles Buch entdeckt von der Claudia Hamann: Kontaktabbruch in Familien. Und da habe ich zum ersten Mal gelesen, dass es in Deutschland Selbsthilfegruppen gibt und ich wusste, da muss ich hin, einfach um verstanden zu werden.

Irena Težak: Und wo sind sie dann hingelernt?

Sigrid Lang: Ja, ich hab dann gegoogelt. In dieser Woche, wo ich gegoogelt habe, wurde eine gegründet in Würzburg. Und da war ich dabei. Genau so kam ich dazu und habe mich von Anfang an wohlgefühlt. Mein Mann ging dann auch mit, ihn hat es ein bisschen mehr getriggert... die anderen Geschichten... ist ja auch nicht so einfach, die auszuhalten, zusätzlich zu der eigenen, aber man war dann gleich so verschweißt irgendwie. Uns trägt ein Thema und wir können uns austauschen, ohne irgendwelche Floskeln halt zu hören.

Irena Težak: Ich finde es auch sehr schön, dass sie beschrieben haben, wie die Kontaktstelle, also das Aktivbüro ist, ja die Selbsthilfekontaktstelle hier in Würzburg, wie sie da unterstützt wurden. Können sie das nochmal schildern?

Sigrid Lang: Ja, also damals unsere Gruppe, als wir 2019 gestartet sind, war die Frau Wundling dreimal dabei und dann haben wir das selbst getragen. Generell, also, man kann da immer anrufen. Es ist immer ein freundliches Gespräch oder eine freundliche Email. Man wird so verstanden, jetzt nicht nur mit unserem Thema, also es ist... sie haben, ja, ich weiß gar nicht, wie viele es gibt, über 200, glaube ich. Ja, also, die machen eine tolle Arbeit, sind eine tolle Anlaufstelle, kompetent mit Fragen und Antworten, also ich bin begeistert!

Irena Težak: Ja, das ist auch schön zu hören. Gibt es noch etwas, was sie vielleicht den Zuhörerinnen und Zuhörern noch mitteilen wollen? Sie haben vorhin gesagt, am Ende ihrer Gruppenstunde gibt's immer was Positives.

Sigrid Lang: Ja, das ist mir wichtig, genau. Mir ist auch wichtig, aber ich glaube, das habe ich erwähnt, dass man sich wirklich Hilfe sucht, gerade am Anfang, weil man fällt in ein mega tiefes Loch.

Irena Težak: Sie meinen auch, zusätzlich zu dem Gruppenbesuch.

Sigrid Lang: Genau. Also, es ist ja so, dass man, wenn das passiert, gar nicht weiß: was mache ich? Ein Therapieplatz kriegt man nicht sofort. Wo gehe ich hin? Was mache ich? Also gut, es gibt gute Freunde. Ja, das kann man natürlich nutzen, aber wirklich zu gucken, wo kann ich mich mal aussprechen und dann eben im Internet zu schauen, wo gibt's Gruppen? Das ist ganz wichtig, das nicht mit sich alleine auszumachen. Weil die Schuldfrage wissen sie... das ist ja auch so eine Hemmschwelle da wegen der Scham. Also, man schämt sich wirklich total: was hab ich denn falsch gemacht als Mutter? Alles nach besten Wissen und Gewissen, dass Fehler passieren, das ist so. Diese Hemmschwelle wirklich niedrig zu halten. Ich schäme mich jetzt nicht, ich suche mir jetzt Hilfe. Das finde ich ganz wichtig.

Irena Težak: Tröstlich ist es ja auch mitzubekommen, dass es noch andere gibt, dass man nicht die Einzige ist.

Sigrid Lang: Das man nicht alleine ist, genau so ist es.

Irena Težak: Das ist ein Selbsthilfesatz. Aber auch ein Selbsthilfesatz, der mir ganz gut gefällt: Sprechen hilft.

Sigrid Lang: Ja, in dem Fall, ist Reden Gold!

Irena Težak: Ja das stimmt. Okay, dann sage ich ganz herzlichen Dank.

Sigrid Lang: Ja, sehr gerne.

SEKO



on air