

**WENN ELTERN UND KINDER KONTAKT ABBRECHEN**

# «Meine Mutter hat mich immer nur angelogen»

**Sie sei ein dummes Kind, ihre Geburt ein Fehler gewesen – das hörte Sandra (25) von ihrer Mutter immer wieder. Bis sie mit 16 den Kontakt abbrach. Weihnachten feiert sie heute mit ihrer neuen Familie.**



von  
**Deborah Gonzalez**



Die 25-jährige Sandra hat den Kontakt zu ihrer Mutter abgebrochen, weil sie ihre Lügen nicht mehr hören konnte. [Privat](#)

## Darum gehts

- Weihnachtszeit ist Familienzeit – doch was, wenn es zur Familie keinen Kontakt mehr gibt?
- Sandra\* erzählt, warum sie nach wiederholten Verletzungen und Lügen durch ihre Mutter den Kontakt weitgehend abgebrochen hat.

- «Ich schliesse dich aus meinem Leben aus, Sohn»: Im zweiten Teil unserer Serie erzählt Paul\* morgen von seiner Entscheidung, den Kontakt mit seinem einzigen Kind abubrechen.

Die Kindheit der 25-jährigen Sandra\* war geprägt durch Lügen, Beleidigungen, Misstrauen. Eine normale Beziehung zu ihrer Mutter und ihrer Schwester sei unmöglich gewesen, erzählt sie: «Ich habe früh gemerkt, dass meine Mutter nie die Wahrheit sagt – ich denke sie hat narzisstische Züge, weiss es aber nicht genau, da sie sich geweigert hat, zu einem Psychologen oder einer Psychologin zu gehen. Sie hat immer nur gelogen und in ihrer eigenen Blase gelebt. Ich konnte ihr nichts glauben, ich wusste, dass ich meine eigene Mutter nicht kenne.

Als was sie arbeitet? Keine Ahnung, weil sie immer wieder etwas anderes behauptet hat. Wo sie jeden Tag hinging, wenn sie das Haus verliess? Auch das wusste ich nicht. Als ich 16 war, habe ich sie mal darauf angesprochen, weil es irgendwann zu viel wurde. Daraufhin hat sie mich beleidigt und verbal angegriffen. Ich sei ein Fehler, ein dummes Kind, sie bereue meine Geburt und dass ihr Leben mich nichts angehe. Aber was sollte ich auch von einer Frau erwarten, die mich als Kind immer wieder zu den Grosseltern abgeschoben hat, weil sie «keine Lust» auf mich hatte?

Zwei Wochen nach diesem Streit habe ich meine Sachen gepackt und bin zu meinem Freund, der heute mein Ehemann ist, gezogen. Zu meiner Schwester habe ich den Kontakt ebenfalls abgebrochen, weil sie genauso eine Lügnerin ist wie meine Mutter.

## **Immer wieder heisst es: «Ihr seid doch Familie»**

Der Kontaktabbruch war wahnsinnig schwierig, ich habe sehr viel geheult in dieser Zeit und hatte enorme Selbstzweifel. Fragen wie: «Was ist falsch an mir, dass mich nicht mal meine eigene Mutter liebt?» sind mir im Kopf herumgeschwirrt. Ich hatte eine echte Krise, wusste nicht, wohin mit mir selbst.

Heute geht es mir gut, ich habe einen gesunden Abstand zu diesen Leuten und habe in meinem Mann und meiner Schwiegermutter eine neue Familie gefunden. Ich rede ab und an belangloses Zeug mit meiner Mutter und Schwester, aber erzähle nichts aus meinem Leben – das geht sie nichts an. Aber meiner Mutter ist das sowieso völlig egal. Ich bin genug erwachsen, um sie einmal im Jahr zu sehen und das ist dann aber auch das Höchste der Gefühle.

Viel mehr schmerzt mich, was die Leute reden. Ihre Bemerkungen haben mir sehr weh getan und mich anfangs auch verunsichert. «Ihr seid doch Familie» und «was bist du für ein Mensch, dass du nicht mehr mit deiner Mutter sprichst?», sind noch harmlose Aussagen. Immer wieder habe ich mich gefragt, ob ich den richtigen Weg gehe. Heute weiss ich, dass ich das Richtige getan habe und ich würde es immer wieder tun.

## **«Ich will nie so werden wie sie»**

Meine Mutter hatte mich nie gelobt, sie hat mich immer nur runtergezogen. Ich weiss zwar nicht wieso, aber es ist mir mittlerweile auch egal. Sie hat Hausverbot bei mir und darf nicht kommen, was sie aber auch nicht weiter zu interessieren scheint. Es ist okay für mich. Weihnachten ohne sie zu feiern? Das ist mir recht. Anfangs war es hart, aber was soll ich tun? Es sind eh alles nur Lügen.

Ich habe mir geschworen, ich will nie so werden wie sie, will auch nicht mit ihr verglichen werden – das ist die grösste Beleidigung. Ich erwähne nicht gerne, dass sie meine Mutter ist, denn sie ist falsch und ich will sowas nicht in meinem Leben haben. Von wegen «Blut ist dicker als Wasser». Egal, was alle anderen denken und sagen: Ich bin glücklich ohne meine Familie, denn ich und mein Wohlergehen sind mir wichtiger als sie.»

*\*Namen sind bekannt.*

## **«Kontaktabbruch ist ein Verlust mit langer Trauer»**



Sabina Pedroli, Fachpsychologin für Psychotherapie

Privat

**Frau Pedroli, was macht es mit einem, wenn man keinen Kontakt mehr zur Familie hat?**

Den Kontakt mit den Eltern oder dem Kind abubrechen, ist keine Entscheidung, die spontan getroffen wird. Dabei handelt es sich um einen Prozess, der oft mit Verletzungen, Enttäuschungen und Schmerz verbunden ist. Dies immer in der Hoffnung, dass es doch zu einer Lösung, Versöhnung oder Annäherung kommt. Ein Kontaktabbruch ist ein Verlust, der oft mit langer Trauer einhergeht. Gewissen Menschen fällt es durch das Erlebte schwer, wieder Beziehungen einzugehen oder Vertrauen in Personen zu schöpfen, zu denen sie eine enge Bindung aufbauen könnten. Der Aufbau des Urvertrauens ist erschwert. Bei einem unfreiwilligen Kontaktabbruch wird die Schuld manchmal auch bei sich gesucht und von Selbstvorwürfen begleitet. Die Verlassenen leiden, weil sie sich den Verlust oft nicht erklären können. Kontaktabbrechende quält hingegen teilweise ein schlechtes Gewissen. Bei Kontaktabbruch geht es primär um Selbstschutz. Es kommt vor, dass man eine Erleichterung empfindet. Man schliesst mit einem schmerzhaften Kapitel ab und eine Last fällt von den Schultern.

**Ist es gesund, den Kontakt für immer abubrechen oder raten Sie zu einem zumindest minimalen Kontakt?**

Diese Frage kann so generell weder bejaht noch verneint werden. Sie ist abhängig von beiden Parteien sowie vom Auslöser oder der Ursache des Kontaktabbruchs. Bei Personen, die sich für einen

Kontaktabbruch entschieden haben, kommt es immer wieder vor, dass sie ihren Entschluss hinterfragen und überlegen, ob es der richtige Schritt war. Zu Anlässen wie Geburtstagen oder Weihnachten kommt manchmal der Gedanke an die Person hoch oder die gemeinsamen Erinnerungen, was den Wunsch nach einer Kontaktaufnahme begünstigen kann. Somit fängt wieder ein Abwägen an. Ein Kontaktabbruch kann aber auch mit Erleichterung einhergehen oder einen Neuanfang bedeuten. Um einen minimalen Kontakt zu pflegen, muss man die Kompetenzen haben, nicht immer in den alten Wunden zu wühlen. Bei gravierenden traumatischen Erlebnissen ist ein minimaler Kontakt sehr schwierig, da dieser die Erinnerungen an das Trauma reaktivieren kann, vor allem solange dieses nicht bearbeitet wurde.