



»Ich will sie nicht mehr sehen«

Zwei Töchter haben ihre Eltern »fristlos entlassen«. Was passiert in Familien, wenn erwachsene Kinder ihre Eltern nicht mehr sehen wollen? Wie könnte es möglich sein, sich trotz aller Reibereien und offener Rechnungen in Augenhöhe neu zu begegnen? Dazu Gedanken des Therapeuten Arnold Mettnitzer.

Text: Michaela Herzog, Illustrationen: Carla Müller

Gefühle unter Eis« titelte das in der Februarausgabe von »Welt der Frau« erschiene Gedankenprotokoll einer Mutter, deren erwachsene Tochter ohne jede Vorwarnung den Kontakt zur gesamten Familie abgebrochen hatte.

Viele Leserinnen haben reagiert. Betroffene Mütter, die ihre Ratlosigkeit, ihre Verzweiflung und ihre vorwurfsvolle Wut niedergeschrieben haben. Eines aber war allen Briefen gemeinsam: die ungelöste Frage nach dem Warum. Und dann meldeten sich zwei Töchter zu Wort.

ETIKETT LIEBE? Für Sophie* steht ganz klar fest: Wenn ein Kind den großen Schritt wagt, sich von dem Menschen abzuwenden, der ihm das Leben geschenkt hat, dann gibt es dafür einen gravierenden Grund. Jahrelang hatte es schon zwischen Mutter und heranwachsender Tochter »geköchelt und gebrodelt«. Von klein auf war die heute 27-Jährige darauf bedacht, brav zu sein und der Mutter alles recht zu machen. Stimmungen und Launen zu erspüren, den richtigen Ton oder die passenden Worte zu finden, »um die Mama ja nicht zu verletzen oder traurig zu stimmen«. Über diesem Bemühen hat Sophie auf sich und die eigene Meinung »fast vergessen«.

Doch so sehr sie sich auch bemühte, in den Augen ihrer Mutter konnte Sophie einfach nichts recht machen. »Immer« war ihr Verhalten verkehrt, ihr Dank viel zu wenig. Wann ist sie das letzte Mal in den Armen der Mutter gelegen? Sophie erinnert sich nicht mehr.

Eigentlich sollte die Tochter die Träume der Mutter leben. In fremde Länder reisen und viel Geld verdienen. Wofür hat sie denn die Tochter studieren lassen? Ob der denn nicht klar sei, wie viel Geld das alles gekostet hat.

»Was lässt du dir eigentlich noch alles gefallen?«, bemerkten Sophies FreundInnen. Als die Mutter entdeckte, dass Sophies Freund verbotenerweise über Nacht geblieben war, warf sie die erwachsene Tochter aus dem Elternhaus.

»Ich bringe mich um, ich geh zugrunde, ich sterbe, wenn du nicht zurückkommst.« Wenn Sophie an die SMS der Mutter denkt, bekommt sie heute noch Gänsehaut. Zwei Jahre danach. Doch sie hat sich dem mütterlichen Druck nicht gebeugt. Die SMS blieben bis heute unbeantwortet. Gut geht es ihr nicht. »Ich würde so gerne von ihr hören, dass sie stolz auf mich ist, dass ich genau richtig bin, so wie ich bin.«

Die Hoffnung auf eine Entschuldigung hat Sophie schon aufgegeben.

>>



Foto: privat

»Wer Dank von seinen Kindern erwartet, versteht die Dynamik des Lebendigen nicht«, sagt der Theologe und Psychotherapeut Dr. Arnold Metznitzner.

WARUM? »Wenn die Tiefenpsychologie recht hat, dann können wir uns nur den allergeringsten Teil dessen, was in uns vor sich geht, erklären. Warum wir so handeln, wie wir handeln. Was uns zu bestimmten Handlungen verleitet. Warum wir so fühlen, wie wir fühlen«, sagt der Theologe und Psychotherapeut Arnold Metznitzner. Um jedoch eine Ahnung davon zu bekommen, bedarf es der Selbstreflexion, des dringenden Wunsches, etwas darüber zu erfahren, was in unserem Inneren vorgeht. Und des Mutes, trotz der Angst vor Einsichten und daraus folgenden Konsequenzen hinzuschauen. »Sehr oft sind Fragen wie ‚Wie stehe ich denn vor den Kollegen, der Verwandtschaft, den Nachbarn da?‘ entscheidender und wichtiger als Fragen wie ‚Was geht denn da in meinem Kind vor sich? Was haben wir denn falsch gemacht? Wo sind wir denn da hineingeraten?«. Für Arnold Metznitzner heißt es, »nicht bewusst etwas falsch zu machen, sondern zu fragen: Was ist denn falsch gelaufen? Wo sind wir da hineingeraten?« Sich diesen Fragen so lange zu stellen, »bis sich der Silberstreif einer Erkenntnis einstellt«, erfordert einen langen Atem, »von dem die Christen sagen, dass das der Heilige Geist sein könnte«.

»DU SOLLST VATER UND MUTTER EHREN?« Wenn erwachsene Kinder den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen, lauten deren Reaktionen häufig: Was wir nicht alles für sie getan haben! Ist das der Dank? Da kann man sich doch Respekt erwarten. »Wer Dank von seinen Kindern erwartet, versteht die Dynamik des Lebendigen nicht«, stellt der Therapeut Metznitzner fest. »Eltern investieren in eine nächste Generation hinein und dürfen keinen Dank erwarten, sondern können nur hoffen, dass die Kinder am Leben der Eltern sehen, wie man sich erhält, wie man sich bildet und sich immer wieder zum Leben ermutigt.« Sich auf das Gebot »Du sollst Vater und Mutter ehren« zu beziehen, verlangt, »dieses in richtiger Weise« im Sinne der Bibel zu lesen. »Behandle deine Kinder so, wie du von ihnen behandelt werden möchtest.«

Menschliches Leben und ein Miteinander sind nur im Ausgleich zwischen Geben und Nehmen möglich. Ist diese Balance gestört – durch Lieblosigkeit, Vernachlässigung oder Überbehütung –, dann müssen sich Kinder zur Wehr setzen. Und sich aus dem elterlichen System von Re-

spektlosigkeit und Rücksichtslosigkeit in Sicherheit bringen. »Dabei ist aber jeder gut beraten, sich nicht durch Hass, Wut und Zorn das eigene Leben zu vergiften.« Hass, der ins Leere geht, wird schnell zur Selbstschädigung. Und andere Menschen werden zu Ersatzprojektionsflächen. »Die behandelt man so, wie man gerne die Eltern behandeln würde, wenn man sie erreichen könnte«, sagt Arnold Metznitzner und zitiert den deutschen Philosophen Arthur Schopenhauer. »Macht es wenigstens wie die Stachelschweine. Die merken, wenn sie zu nahe zusammenrücken, dann tun sie sich weh und stoßen sich gegenseitig die Stacheln ins Fleisch. Wenn sie zu weit auseinander sind, ist es im Winter aber zu kalt, um zu überleben.«

Auch für Menschen kann gelten, eine Form von Nähe zu suchen, die nicht wehtut. Oder eine Distanz zu wahren, die klein genug ist, dass man zumindest umeinander weiß.

WIE UNTER BETON. »Ich bin nicht schuld, dass ich auf der Welt bin.« Ein Zettel mit diesem Satz klebt auf der Innenseite eines Küchenkastens. Helene* schaut oft darauf. Denn sie arbeitet immer noch schwer. An ihren Ängsten und ihren Alpträumen. Fragt man sie nach wichtigen Bezugspersonen in ihrem Leben, fällt ihr als einzige der Großvater ein. Fast jeden Abend, erinnert sich die heute 45-Jährige, war sie als Kind bei ihm Rahmsuppe essen, die er nur für sie gekocht hat. »Er hat mir so manches Mal das Leben gerettet.« Dann, wenn sie hilflos den Schlägen und Demütigungen ihrer Eltern ausgesetzt war. Zu viel Alkohol. Kaum Geld. Keine Liebe. Die Schläge hat Helene gekriegt als »Sündenbock der Familie«. Für das verpfuschte Leben der Eltern. Der Satz »Ich halte alles aus« ist tief in ihr verankert.

Doch am liebsten wäre die Zehnjährige damals auch gestorben, nach dem Tod des Großvaters. Die Sehnsucht nach seiner Liebe verspürt



Helene bis heute. Erst vor zwei Jahren hat sie sein Grab besucht.

Elternliebe hat Helene nicht kennengelernt. Dass ihr Kiefer mindestens einmal gebrochen worden ist, hat sie erst als Erwachsene vom Zahnarzt erfahren. Die blauen Flecken bemerkte im Turnunterricht auch niemand. »Sie ist halt dick und patschert«, hat ihre Mutter überall herumgezählt.

Vater und Mutter. Warum ist sie damals nicht weggelaufen? »Weil ich als Kind so gehofft habe, dass es anders wird. Und ich irgendwann etwas mache und sie mich dann so lieb haben, dass sie mir nie mehr wehtun können.« Die Worte ihrer Mutter: »Du warst einfach nicht zum Umbringen«, hat sie nicht vergessen. Die Mutter hatte schon während der Schwangerschaft alles versucht, um sie loszuwerden.

Helene hat sich den klaren Schlussstrich hart erkämpft. Und die Eltern vor Jahren fristlos entlassen. Dreimal wollte sie mit ihnen reden. In Ruhe. Im Zorn. Unter Tränen. Und jedes Mal ist sie aus dem Elternhaus gerannt, um sich zu übergeben. Denn jedes Mal ist ihr die Mutter gegenübergesessen, hat Helene angeschaut und gesagt: »Was erzählst du da? Ich dich geschlagen? Kein einziges Mal habe ich die Hand gegen dich erhoben. Du warst schon immer ein Kind mit blühender Fantasie.«

Helene erwartet sich keine Entschuldigung. Alles, was sie von ihrer Mutter will, ist, »dass sie einmal sagt: Ja, du hast recht, es war so.« Nur einmal, dann hätte sie ihre vierte Tochter wieder. »Du musst verzeihen«, sagen die Schwestern. »Um Mutters Seelenfrieden willen, fahr doch hin.« Dafür fühlt sich Helene nicht zuständig. Mit der Aussage eines Pfarrers, Vater und Mutter zu ehren, das müsse auch verdient sein, kann sie gut leben. Jeder Mensch hat ihrer Meinung nach eine Wahl. »Ganz viele Dinge entscheidet man doch selber oder lässt sie zu. Für mich eine Frage der Eigenverantwortung.« Die hat Helene für ihr Leben übernommen. In ihrer Ehe. Für ihr Kind. Trotz der Vergangenheit. Und ohne ihre Eltern.

ES IST, WIE ES IST. »Wenn ich mich dem, was ist, nicht stelle, ganz egal in welchem Lebensalter, dann gibt es kein Fortkommen, sondern nur ein Im-Kreis-Gehen oder Davonlaufen«, sagt Therapeut Mettnitzer. Ihm sagte einmal ein Sterbender: »Pfeif auf die Verwandtschaft, wenn das Verwandtsein der einzige Grund ist, der uns verbindet.« Beziehungen innerhalb einer Familie müssen kein für immer verbundenes Seil oder verlässliches Netzwerk sein. Wie viele Gefühle werden als Liebe bezeichnet? Und sind in Wirklichkeit Eigennutz, Selbstsucht oder das Unvermögen, auf das Wohl des anderen zu schauen.

KEIN FAULER FRIEDE. Wenn innerhalb einer Familie die Wege zueinander zu wachsen, bedarf es größter Anstrengungen, diese wieder begehbar zu machen. Sich um Verstehen zu bemühen, heißt, »mich in die verkorksten und krummen Lebenswege eines anderen Menschen hineinzudenken. Nicht, dass ich das gutheiße, aber dass ich nach und nach anfangen kann, es zu verstehen.« Die Fähigkeit zu vergeben, zu verzeihen und zu versöhnen sieht Mettnitzer »als Lebensmittel für unser Inneres.« »Leben wir nicht alle davon, dass einer oder eine sagt: ‚Komm, lass es gut sein. Reden wir nicht mehr darüber?‘« Doch nur unter der Voraussetzung, dass damit kein »fauler« Friede geschlossen wird. Diesen bezeichnet Mettnitzer als das Produkt der Feigheit und als das genaue Gegenteil von Vergebung und Verzeihen. »Wenn ein Mensch zu viel verdrängt und in den Mistkübel des Herzens und in den Keller seiner Seele gesperrt hat, dann sitzt er auf einem brodelnden Vulkan, der irgendwann explodiert.«

Wie aber geht man damit um, wenn die angebotene Liebe und die ausgestreckte Hand nicht angenommen werden? »Ich würde es immer wieder versuchen, denn steter Tropfen höhlt den Stein.« Seiner Erfahrung nach haben nicht nur diese Angebote, sondern alle guten Gedanken eine reinigende und ermutigende Kraft. »Ein positiver Gedanke macht nicht nur bei mir etwas anderes als Tagesgrundgefühl, sondern wirkt auch dort, wo der Gedanke zugeguckt ist.«

Arnold Mettnitzer verweist auf die drei Schritte in der internationalen Friedensforschung. »Beginne mit einem kooperativen Zug, und schau, wie der andere reagiert. Der zweite Schritt: Vergelte Gleiches mit Gleichem. Wenn er ablehnend reagiert, dann mache du es auch und bleibe auch dabei. Nach einiger Zeit kannst du wieder einen ersten Schritt setzen, und wenn er ablehnt, lehnt auch du ab. Sollte er aber wider Erwarten nicht ablehnen, dann lautet der dritte Schritt: Sei nicht nachtragend.«

TROTZDEM VERZEIHEN. Viele Tränen, Wut, Schuldgefühle und Sehnsucht haben Helene* und Sophie* all die Jahre geplagt. Beide hoffen immer noch, dass ihre Eltern irgendwann die Verantwortung für ihr Handeln übernehmen. Doch was ist, wenn sie den für sie so bedeutsamen Satz »Es tut mir leid, was ich dir angetan habe« nie zu hören bekommen? Werden sie trotzdem verzeihen können? Eine persönliche Höchstleistung oder lebenslange Überforderung? **WWW**

* Namen der Redaktion bekannt.



BUCHTIPP
Angelika Kindt,
»Wenn Kinder
den Kontakt
abbrechen.«
Hilfestellungen
und Strategien
einer verlassenen
Mutter, Südwest
Verlag, € 17,50