



SASCHA SCHMIDT

# MELDE DICH MAL WIEDER!

Wenn erwachsene Kinder  
ihre Eltern meiden

Woran es liegt –  
was Sie jetzt  
tun können

**humboldt**

SASCHA SCHMIDT

**MELDE  
DICH  
MAL  
WIEDER !**

# INHALT

<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
Eltern-Kind-Beziehung neu beleben	9
<b>Mein Kind wird flügge</b>	<b>11</b>
<b>Evolution Eltern-Kind-Beziehung</b>	<b>11</b>
Familiäre Beziehungskultur	13
Pubertät als Sollbruchstelle	13
<b>Mein Kind zieht aus</b>	<b>16</b>
Mein Kind will ausziehen	17
Ich will, dass mein Kind auszieht	19
<b>1×1 guter Eltern-Kind-Beziehungen</b>	<b>22</b>
<b>Prinzip der Gleichwürdigkeit</b>	<b>23</b>
Hindernisse für Gleichwürdigkeit	23
<b>Auf persönliche Integrität achten</b>	<b>26</b>
Integrität bedeutet Treue zu sich selbst	27
Persönliche Integrität hat Konfliktpotenzial	27
Klarheit durch persönliche Sprache	29
<b>Übernahme von Verantwortung</b>	<b>31</b>
Die Machtfrage	32
Die Annahme der Macht	33
Die Verantwortung für die Macht	34
<b>Authentische Kommunikation</b>	<b>36</b>
Ich meine, was ich sage	36
Elternrolle wahren	38
Grenzen der Authentizität	38
<b>Auf das Zusammenspiel kommt es an</b>	<b>40</b>
<b>Kontaktminderung verstehen lernen</b>	<b>41</b>
<b>Die ehrliche Suche nach Ursachen</b>	<b>42</b>
Ein Blick zurück erklärt viel	42

Dauerbrenner: Anpassung oder Autonomie? .....	43
Werden Sie zu Sherlock Holmes .....	45
<b>Frühzeitig Signale erkennen</b> .....	46
Man kann nicht nicht kommunizieren .....	47
Schulen Sie Ihre Antennen .....	48
Seien Sie aufmerksam in Zeiten des Umbruchs .....	49
<b>Klarer Blick auf familiäre Konflikte</b> .....	51
Welche Konfliktkultur haben Sie? .....	51
Konflikte offen handhaben .....	52
Ursprung verdeckter Konflikte .....	53
<b>Es gibt mindestens zwei Sichtweisen</b> .....	56
Perspektiven verstehen .....	56
„Ich weiß doch, wie mein Kind ist!“ .....	57

## Typische Ursachen für Entfremdung 59

<b>Kontaktlosigkeit als Familien-DNA</b> .....	60
Erschüttertes Urvertrauen .....	60
Was können Sie als Eltern heute tun? .....	61
Kontaktlosigkeit zementieren oder aufbrechen? .....	62
<b>Grenzenlosigkeit und Überbehütung</b> .....	64
Elterliche Sehnsucht nach Liebe und Harmonie .....	65
Prüfen Sie Ihre Motivation .....	66
Falsch verstandene Freundschaft .....	67
Der Wunsch nach Kontrolle .....	68
<b>Ungesunde Schuldzuweisungen</b> .....	70
Die Last kindlicher Schuldgefühle .....	71
Schuldfrage nachträglich klären? .....	72
<b>Massive Wertekonflikte</b> .....	74
Mit Unterschieden leben .....	75
Themen bewusst ausgrenzen .....	76

## Spannungen im Eltern-Kind-Kontakt 78

<b>Sind Söhne anders als Töchter?</b>	79
Männliche (Sohn) und weibliche (Tochter) Kommunikation?	80
Verstehen lernen – egal ob Sohn oder Tochter	81
<b>Wer besucht wen?</b>	84
Freude oder Pflicht?	84
Ihr Kind kommt nach Hause	86
Sie besuchen Ihr Kind in seiner Welt	87
Neutraler Ort als gute Alternative	89
Mehrtägige Besuche	89
<b>Digitaler Kontakt – Fluch oder Segen?</b>	91
Unrealistische Erwartungen	91
Digital streiten? Lieber nicht!	92
<b>Die Rolle von Geld und Geschenken</b>	94
Geld: von Herzen oder als Machtmittel?	95
Geschenke: kleine Aufmerksamkeiten?	97
<b>Eltern als Freunde oder mehr?</b>	99
Eltern-Kind-Verbundenheit ist existenzieller	99
„Wer ist denn dann die Mutter?“	100
Der ungesunde Rollentausch	100

## Alltag meistern ohne sein Kind 102

<b>Wenn die Gefühle kommen</b>	103
Trauer gehört dazu	103
Chancen der Achtsamkeit	104
<b>Wenn ein Partner keinen Kontakt hat</b>	107
Verständnis zeigen	108
Annäherung unterstützen	110
<b>Was sage ich meinem Umfeld?</b>	111
Was und wie Sie erzählen können	111
Achtung: Keine Schuldzuweisungen vornehmen	113
Reaktion auf nervige Nachfragen	114

<b>Geburtstage und Familienfeste</b> .....	115
Geburtstage ohne Enttäuschungen .....	116
Familienfeste: richtig einladen .....	118
Mutter- und Vatertag nicht überbewerten .....	119
<b>Weihnachten – alle Jahre wieder?</b> .....	120
Weihnachten als Machtkampf? .....	121
Weihnachten 2.0 – alles neu? .....	122

## **Mein Kind lebt jetzt mit einem Partner zusammen** 125

<b>Ich mag den Partner meines Kindes nicht</b> .....	126
Respektvollen Umgang wählen .....	127
Was spiegelt der Partner Ihnen? .....	128
<b>Der Partner meines Kindes mag mich nicht</b> .....	130
Verhältnis zum Schwiegerkind .....	131
Frage nach Loyalitäten .....	131
Vermeiden Sie Wettkämpfe .....	134

## **Ihre Rolle als Oma und Opa** 136

<b>Die Phase der Schwangerschaft begleiten</b> .....	137
Gefühle, die Sie verbinden oder trennen können .....	137
Tipps können Hilfe oder Bevormundung sein .....	139
Kurz nach der Geburt? Seien Sie achtsam! .....	141
<b>Als Großeltern in Kontakt bleiben</b> .....	142
Alte Wunden heilen .....	143
Achtung Falle: Erziehungstipps und Ratschläge .....	144
Grenzen respektieren .....	145
Das eigene Kind im Blick halten .....	146
<b>Brücke bauen zu den Enkelkindern</b> .....	148
Aktive Großeltern-Enkelkind-Beziehung .....	149
Was tun, wenn mir die Enkel vorenthalten werden? .....	151
<b>Neidisch auf die anderen Großeltern?</b> .....	152
Ursachen für das Neidgefühl .....	152
Positiver Umgang mit Neid .....	154

<b>Als Eltern getrennt</b>	<b>156</b>
<b>Nachwirkungen der Trennung</b>	157
Der ehrliche Blick zurück	158
Versöhnliche Worte finden	158
Der Blick auf das Hier und Jetzt	159
<b>Mein Kind lehnt mein neues Leben ab</b>	160
Mögliche Auswirkungen Ihrer Trennung	161
Wie eine erwachsene Trennung gelingt	163
<b>Mein Kind meldet sich – wie reagieren?</b>	<b>165</b>
<b>Der Vorwurfsfalle entgehen</b>	166
Ursachen meiner Vorwürfe erkennen	166
Vorwürfe positiv umwandeln	167
Mit Vorwürfen des Kindes umgehen	168
<b>Sich als Eltern abgrenzen</b>	170
Position beziehen und herzlich halten	170
Unterschied von Respekt und Toleranz	172
Sich als Großeltern abgrenzen	173
<b>Angebote und Einladungen für eine Annäherung</b>	174
Gespür und Ehrlichkeit zum Start	175
Verantwortung liegt bei Ihnen	176
Konkrete erste Schritte	177
<b>Was sie jetzt tun können</b>	<b>179</b>
<b>Selbstreflexion als hilfreicher Begleiter</b>	180
Erster Schritt: Selbstbeobachtung	180
Zweiter Schritt: Selbstoffenbarung	182
<b>Konflikte anerkennen – Verantwortung übernehmen</b>	184
Konflikte dürfen sein	184
Verantwortung klar teilen und übernehmen	186

<b>Blick nach vorne richten</b> .....	187
Umgang mit der Vergangenheit .....	188
Stolperfallen beim Neustart .....	190
<b>Die richtige Hilfe finden</b> .....	191
Erste Hilfe finden .....	192
Hilfe für tiefere Themen und nachhaltige Veränderungen .....	192

<b>Nur Mut!</b> .....	195
-----------------------	-----

<b>Anhang</b> .....	196
---------------------	-----

<b>Bücher zum Weiterlesen</b> .....	196
<b>Hilfreiche Internetadressen</b> .....	197

# EINLEITUNG

*Wieso meldet sich mein Kind so selten? Habe ich etwas falsch gemacht? Das ist doch undankbar! Oder sehe ich das zu eng? Dieses Buch gibt konkrete Antworten und alltagstaugliche Impulse für eine gesunde Eltern-Kind-Beziehung im Erwachsenenalter.*

Wenn der Kontakt der erwachsenen Kinder zu den Eltern schwindet, werden Fragen, Erwartungen, Wünsche und Enttäuschungen bis hin zu Vorwürfen in einen Topf geworfen. Oftmals garniert mit intensiven Gefühlen wie Angst, Scham und Wut. Keine leichte Kost – übrigens für alle Beteiligten.

Dabei ist die Reise Ihres Kindes von Anfang an die Reise in sein eigenes Leben. Nach der Geburt besteht in den ersten Wochen und Monaten eine symbiotische Einheit zwischen Mutter und Kind. Danach folgt ab ungefähr eineinhalb Jahren die erste Autonomiephase – gerne als „Trotzphase des Kindes“ betitelt. Hier ändert sich grundlegend etwas in der Eltern-Kind-Beziehung. Ihr Kind stellt fest: „Wow, ich kann auch ohne Mama leben – wie toll ist das denn!“ Es entwickelt und erlebt sein eigenes Ich und seine Selbstwirksamkeit und äußert ganz gerade heraus: „Nein, ich will das selbst machen.“

Die eigene Entwicklung geht weiter über Kindergarten, Grundschule und weiterführende Schule hinein in die Pubertät. Ab hier ist es dann wirklich vorbei mit der alten Eltern-Kind-Bezogenheit. Mädchen werden zu jungen Frauen; Jungs werden zu jungen Männern. Sie haben kein Kind mehr vor sich, sondern junge Erwachsene auf der Vorstufe zur Volljährigkeit.

In der Spätphase der Pubertät, die in der Wissenschaft beginnend ab 16 Jahren angesiedelt wird, hat sich Ihr Kind grundlegend gewandelt. Die körperlichen und seelischen Entwicklungsschübe, das Entdecken der Sexualität, das Finden von eigenen Werten und gesellschaftlichen sowie politischen Vorstellungen machen Ihr Kind zu einem erwachsenen Gegenüber. Sind Sie bereit, dieses Geschenk des Lebens anzunehmen?

Es dauert nicht mehr lange und Ihr Kind zieht aus. Pension Mama und Papa haben ausgedient. Es geht mit allen Konsequenzen ins eigene Leben. Können Sie von dieser Lebensphase als Familie Abschied nehmen? Wünschen Sie ihrem Kind alles Gute und Glück? Oder möchten Sie es eigentlich gar nicht? Soll Ihr Kind doch lieber bei Ihnen bleiben? Wenn schon nicht räumlich, dann wenigstens im „Dauerkontakt“ über Telefon, Social Media und wöchentliche Besuche?

Vielleicht empfinden Sie die letzten Zeilen als provokant. Eine Provokation ist eine Einstellung oder ein Verhalten, welches dazu führt, dass mein Gegenüber in eine Abwehrhaltung geht. Eine typische Abgrenzung ist die Kontaktvermeidung. Und genau das tun viele Kinder, die sich nicht mehr bei ihren Eltern melden. Sie halten Abstand; sie ziehen eine Grenze. Das schmerzt viele Eltern.

### **Eltern-Kind-Beziehung neu beleben**

Das Anerkennen einer gestörten Eltern-Kind-Beziehung ist der Startpunkt für einen Neubeginn. Es ist hilfreich, das natürliche Bestreben nach Unabhängigkeit bei seinem Kind zu respektieren. Im Idealfall sogar handfest zu unterstützen.

Es tut gut, sich in der neuen Elternrolle als Mutter oder Vater eines erwachsenen Kindes einzufinden. Das heißt konkret: Richten Sie den Fokus weg vom Kind, hin zum eigenen Partner oder zu den Hobbys oder was auch immer.

Falls Sie schon Großmutter oder -vater sein sollten, dann nehmen Sie dies als Chance für eine neue Beziehungskultur. Wenn ihre Kinder selbst Eltern werden, erweitert sich die Perspektive. Plötzlich erleben sie selbst elterliche Gefühle. Als Oma und Opa können Sie Ihren Kindern und Enkelkindern ganz neu begegnen. Das führt oft zu Heilungen. Gleichzeitig bietet die Rolle der Großeltern auch das Potenzial für weitere Konflikte zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Sie merken, es ist nicht einfach und doch lohnt es sich, die Eltern-Kind-Beziehung zu überprüfen und zu entwickeln.

Dieses Buch begleitet Sie dabei als Ratgeber für den Alltag. Die Intention ist, Ihnen Impulse und Tipps für typische Konfliktsituationen an die Hand zu geben. Für Ihr Handeln und Verhalten im Hier und Jetzt. Es ist kein therapeutisches Hilfsmittel. Wer sich darüber hinaus für die tiefenpsychologischen Ursachen eines Kontaktabbruchs interessiert, findet weiterführende Lesetipps am Ende des Buches.

Der Grundgedanke dieses Buches ähnelt einem Kochbuch. Blättern Sie zu den Themen, die Sie interessieren. Jedes Kapitel ist einzeln lesbar. Einiges wird Sie packen und Ihnen helfen, anderes betrifft Sie eventuell gar nicht. Wie bei einem guten Essen reicht es jedoch nicht aus, das Rezept und die Zutaten zu kennen: Ihre Bereitschaft, Ihr Verhalten als Mutter oder Vater zu reflektieren und zu ändern, gibt Ihrem Kind die Chance, auch sein Kontaktverhalten neu zu überdenken. Das ist das eigentliche Erfolgsgeheimnis einer gesunden Eltern-Kind-Beziehung.

Ich wünsche Ihnen von Herzen gutes Gelingen!

Ihr

*Sascha Schmidt*

Paar- und Familienberater (familylab)

[www.wieder-paar-sein.de](http://www.wieder-paar-sein.de)

# MEIN KIND WIRD FLÜGGE

*Mit der Pubertät beginnt die endgültige Loslösung der Kinder vom Elternhaus. Manifestiert wird dies schließlich durch den Auszug. Ihre elterlichen Reaktionen auf diese wichtigen Lebensabschnitte Ihres Kindes beeinflussen maßgeblich die zukünftige Qualität des Kontakts.*

Wenn die erwachsene Eltern-Kind-Beziehung aus dem Lot ist, reicht die Verwerfung sehr oft bis in die Vergangenheit zurück. Deshalb lohnt sich ein ehrlicher Blick zurück in die Zeit, in der Ihr Kind bei Ihnen wohnte und von Ihnen abhängig war.

Die Lebensreise eines Kindes bei und mit seinen Eltern ist von Anfang an ein Aufbruch in das eigene, selbstbestimmte Leben. Es ist ein Balanceakt von Nähe und Distanz, Fürsorge und Loslassen, Kontrolle und Vertrauen, elterlicher Führung und kindlicher Eigenständigkeit, Lebenserfahrung und Lebensbeginn, Macht und Ohnmacht.

## Evolution Eltern-Kind-Beziehung

**KIND** Ich liebe meine Eltern, doch jetzt beginnt mein Leben!

**ELTERN** Wir wollten und wollen nur das Beste!

Schon ab eineinhalb Jahren strebt das Kleinkind in Richtung Autonomie und Selbstwirksamkeit. Dies wird gerne als „Trotzalter des Kindes“ bezeichnet. Das stimmt so nicht ganz. Nicht die Kinder, sondern die Eltern werden trotzig. Plötzlich hat das Kind einen eigenen Willen und äußert diesen auch noch lautstark. Als Mutter oder Vater

hielten Sie dagegen. Je nach Generation autoritär, d. h. Sie forderten gehorsam vom Kind ein, oder antiautoritär, d. h. Sie ließen Ihr Kind einfach machen.

Das Familienleben ging weiter. Ihr Kind kam in den Kindergarten und in die Schule. Hier streben Kinder weiter nach Eigenständigkeit. Sie wollen alleine losgehen, entwickeln eigene Freundschaften, brauchen elternfreie Zeit. In dieser Zeit wirkten Sie als Eltern mit Ihrer Erziehung auf das Kind ein. Und zwar nicht mit dem, was Sie sagten, sondern mit der Art, wie Sie es machten.

### STRUKTUR DER BEZIEHUNGS-DNA VERSTEHEN

In der Kindheit legten Sie als Eltern den Grundstein für die zukünftige Eltern-Kind-Beziehung. Die Verantwortung für die Qualität der Beziehung liegt bei Ihnen. Ihr Kind passt sich den Gegebenheiten in der Familie an. Das machen Kinder, um emotional überleben zu können. Denn als Baby, Kleinkind und Kind sind sie abhängig von den Eltern. Welche Grundeinstellung hat Ihr Kind bei Ihnen erlebt?

- „Ich bin okay, so wie ich bin!“ oder
- „Ich bin okay, wenn ...“

Haben Sie es in den ersten zwölf Lebensjahren Ihres Kindes geschafft, ihm immer wieder zu signalisieren, dass es wertvoll ist, dass es bedingungslos geliebt wird? Oder neigten Sie eher dazu, diese Herzensrückmeldung mit Bedingungen à la: „Du bist wertvoll, wenn du brav bist“ oder „Du bist okay, wenn du Leistung bringst“, zu verknüpfen?

Hinterfragen Sie sich ehrlich wie Sie damals als Mutter oder Vater waren. Wirksam ist hierbei oft ein Gespräch mit anderen Beteiligten (Freunde, Großfamilie) aus der Zeit, um die Selbstwahrnehmung mit einer Fremdwahrnehmung abzugleichen.

Es hilft, wenn Sie verstehen und anerkennen, wie Sie sich früher verhalten haben. Ihr Kind kommuniziert mit Ihnen heute bewusst oder unbewusst weiterhin auf Basis dieser Erfahrungen.

## Familiäre Beziehungskultur

Die DNA für die grundlegende Beziehungskultur zu Ihrem Kind wurde in dieser Zeit gelegt. Ihr Kind hat ganz tief im Inneren abgespeichert, wie Beziehung mit Ihnen geht. Im Idealfall weiß es, dass es fast immer gesehen wurde in all seinen Bedürfnissen und Gefühlswelten; dass es sein durfte, wie es war. Und dass Mama und Papa mit einer herzlichen Führung Stabilität, Sicherheit und Struktur gaben.

In meinen Beratungen höre ich oft andere Geschichten. Dass man als Kind okay war, wenn man gehorsam dem elterlichen Willen folgte. Oder dass die Eltern mit sich beschäftigt waren und man als Kind viel zu früh ein kleiner Erwachsener werden musste, um emotional überleben zu können.

## Pubertät als Sollbruchstelle

Die Pubertät ist der Beginn vom Ende der alten Familie. Sie ist von der Natur gewollt. Mit der Geschlechtsreife kann das Kind theoretisch eine eigene Familie gründen. Es könnte selbst Mutter oder Vater werden. Das passiert heutzutage eher selten. Laut dem Statistischen Bundesamt liegt das Alter der Mutter beim ersten Kind seit 2014 im Durchschnitt bei Plusminus 30 Jahren. Es bleibt also genug Zeit, sich vom Jugendlichen zum Erwachsenen zu entwickeln, sich zu erproben und sein eigenes, unabhängiges Leben aufzubauen.

Die Pubertät, die in der Vorstufe häufig nach der Grundschule beginnt, hat ihren Höhepunkt im Alter von 12 bis 16 Jahren. Danach klingt sie ab. Die körperlichen und mentalen Veränderungen werden akzeptiert und ins eigene wie ins Familienleben integriert. In der Hochphase der Pubertät erleben Eltern häufig den ersten ernsthaften Kontaktabbruch:

- Das schweigende Kind.
- Die verschlossene Tür zum Jugendzimmer.
- Die Abwesenheit am Wochenende.

- Das Desinteresse an gemeinsamen familiären Aktionen.
- Kein Bock auf Familienurlaub.

Das sind alles ganz natürliche Aktionen und Reaktionen Ihres Kindes auf dem Weg in die Eigenständigkeit. Kein Grund zur Sorge oder Panik. Und doch eine Zeit, in der die Gefahr besteht, dass Eltern es verpassen, Abschied zu nehmen vom alten Familienleben. Sie klammern an der schönen Vergangenheit. Ist dies der Fall, dann muss das Kind umso mehr Energie aufbringen, um sich loslösen zu können. Der temporäre Kontaktabbruch ist da eher eine Art Selbstschutz des Kindes als ein Angriff auf die Eltern.

Die Kunst der Eltern liegt darin, dies so zu sehen und nicht beleidigt oder verletzt zu schmollen. Sie spielen jetzt keine Hauptrolle mehr im Leben Ihrer Kinder. Doch Sie bleiben immer – bis über den Tod hinaus – Mutter und Vater und damit ganz wichtige Bezugspersonen für Ihr Kind – im Guten wie im Schlechten.

Der dänische Familientherapeut Jesper Juul (1948–2019) empfahl Eltern von pubertierenden Jugendlichen ganz simpel, man möge seinen Partner wieder neu entdecken. **Die Idee dahinter: Fokus weg vom Kind.** Das Kind hat über zehn Jahre das Rüstzeug für das eigenständige Leben von Ihnen als Eltern bekommen. Jetzt beginnt es, dies alleine zu nutzen und Erfahrungen zu sammeln. Als Mutter oder Vater stehen Sie in der Not bei oder geben gerne auf Nachfrage einen Tipp. Das war es dann aber auch.

Beruhigend dazu die Aussage eines 21-jährigen Mannes an seine Mutter: „Mama, jetzt ist es durch. Wir können wieder normal miteinander kommunizieren.“ Das macht deutlich, dass die Kinder selbst merken, dass in der Phase der Pubertät einiges durcheinandergerrät. Wenn die Eltern dabei nicht auch noch Druck machen, sondern gelassen an der Seitenlinie des Lebens stehen und Hilfe anbieten, wenn sie benötigt wird, dann ist ein wunderbares Umfeld für eine gesunde Loslösung während der Pubertät geschaffen.

## KONTAKTABBRUCH IN DER PUBERTÄT VERSTEHEN UND MEISTERN

Wenn Kinder beginnen zu schweigen, liegt es oftmals daran, dass sie die Erfahrung gemacht haben, es werde ihnen nicht zugehört oder sie werden nicht verstanden. Dieser Eindruck fällt nicht vom Himmel, sondern basiert auf den kindlichen Erlebnissen in der Kommunikation mit den Eltern.

Kinder tun sich in dem Alter – und später auch – sehr schwer, ihre Eltern offen zu kritisieren. Das mag Sie verwundern. Vielleicht erlebten Sie heftige Konfrontationen während der Pubertät mit Ihrem Kind. Doch vermutlich hat Ihr Kind Ihnen niemals gesagt, dass es das Ergebnis Ihrer Beziehungs- und Erziehungskompetenz sei. Und dass Sie Mitverantwortung daran tragen, wenn es sich jetzt zum Beispiel nicht abgrenzen kann beim Alkoholkonsum in der Clique. Wie auch? Es hat nie gelernt, dass man sich abgrenzen darf und soll. Es sollte ja immer schön gehorsam folgen. Das tut es jetzt auch. Nur nicht mehr Ihnen, sondern der Clique.

Diese frühkindlichen und kindlichen Erfahrungen wirken weiter – bis ins hohe Erwachsenenalter. Ein schweigendes oder ausweichendes Kind à la: „Ich weiß nicht!“, ist eine Aufforderung an Sie, Ihr Kind neu und vorurteilsfrei zu entdecken.

Die Leitfrage lautet: Wer bist du? Werfen Sie vorher alles über Bord, was Sie glaubten, über die Persönlichkeit Ihres Kindes zu wissen. Entdecken Sie Ihr Kind neu und nähern Sie sich ihm langsam und zugewandt. Also nicht: „Sprich mit mir! Ich kann dir helfen!“, sondern „Ich sehe deine Schwierigkeiten mit xy. Ich möchte dir helfen, wenn du magst. Wie kann ich dich unterstützen?“

Auch wenn Ihr Kind mit: „Weiß ich auch nicht“ antwortet, hat es trotzdem ein sehr großes Geschenk von Ihnen erhalten: Es wurde gesehen in seinem Dilemma. Es wurde gleichzeitig in Ruhe gelassen, um seinen eigenen Weg zu finden. **Es ist okay, so wie es ist.** Schöner geht es für kein Kind!

## Mein Kind zieht aus

**KIND** Wenn ich nach Hause komme, dann finde ich mein Jugendzimmer unverändert vor. Das verstehe ich nicht. Wieso kleben meine Eltern so an der Vergangenheit?

**MUTTER** Es tut immer wieder gut, in dem Zimmer unseres Jungen zu stehen. Es ist, als ob er noch da wäre. Das hilft mir, den Verlust besser zu verdauen.

Irgendwann schlägt in jeder Familie die Stunde der räumlichen Trennung. Ihr Kind zieht aus. Zurück bleibt ein leeres Zimmer, ein Stapel an Erinnerungen, Abschiedsschmerz im Herzen und eventuell ein Gefühl der Erleichterung. Das ist eine Frage Ihrer Haltung!

Spätestens mit Beginn der Volljährigkeit und dem Abschluss der Schule oder der Ausbildung stellt sich die Frage: Wann zieht mein Kind aus? Womöglich konnten Sie schon üben und es gab während der Schulzeit die erste Trennungserfahrung vom Elternhaus durch einen Schüleraustausch oder Ihr pubertierendes Kind übernachtete bei Freunden und war kaum noch zuhause.

Es kann jedoch auch sein, dass es Sie kalt erwischt. Dass die Ankündigung: „Ich ziehe aus“ Ihre Welt zusammenbrechen lässt. Eltern reagieren mit emotionalen Bitten: „Bleib noch hier wohnen; es ist doch schön so“ oder mit rationalen Appellen: „Die Mietkosten kannst du doch sparen“, um den Nachwuchs am Gehen zu hindern.

Das tut am Ende weder Ihnen noch Ihrem Kind gut. In solchen Fällen merken Sie Ihre Verlustangst und die eigene Bedürftigkeit nach der Nähe zu Ihrem Kind. Ihr Kind muss noch mehr Kraft aufbringen, sich vom Elternhaus zu lösen, weil es spürt, dass Sie als Mutter oder Vater emotional damit zu kämpfen haben. **Kein Kind der Welt möchte seine Eltern leiden sehen oder das Gefühl haben, die Ursache des Leids zu sein!**

Wichtig ist, anzuerkennen, dass die Ursache für Ihr mögliches Leiden nicht der Auszug Ihres Kindes ist, sondern Ihre mütterliche oder väterliche Einstellung zu diesem ganz normalen Entwicklungsschub im Familienleben. Kinder gehen in die Welt hinaus. Sie ziehen in die Nachbarschaft, in die nächste Stadt, in ein anderes Land oder wechseln gar den Kontinent. Wo ist das Problem? Es liegt bei Ihnen. Das ist eine gute Botschaft, denn so können Sie direkt etwas ändern. Es liegt in Ihrer Hand, wie Sie den Auszug und die Trennungsphase erleben wollen.

### Mein Kind will ausziehen

Sobald Ihr Kind Pläne für seine Zukunft schmiedet, wird Ihnen klar, dass Ihr bisheriges Familienleben endlich ist. Jetzt dürfen Sie innerlich bekennen: **Möchte ich Rückenwind oder Gegenwind für mein Kind sein?**

Fast alle Eltern werden spontan sagen: „Natürlich Rückenwind. Was für eine Frage!“ Wieso bläst Ihrem Kind gefühlt jedoch elterlicher Gegenwind ins Gesicht bei seiner Auszugsentscheidung? Weil Sie eventuell eine konkrete Vorstellung haben, wohin das Kind ziehen soll, wie und wann der Auszug stattfinden soll. Sie versuchen also, Ihr Kind weiter zu lenken – nicht im Sinne der Wünsche Ihres Kindes, sondern im Sinne Ihrer Bedürfnisse nach Nähe oder gar Kontrolle.

Das ist kein guter Beginn für eine erwachsene Eltern-Kind-Beziehung. Kontaktminderung und Frust ist programmiert.



### EIGENTLICH WOLLTE ANDREA NACH BERLIN ...

Andrea will mit 19 Jahren aus ihrem Dorf in Bayern nach Berlin ziehen. Doch ihre Mutter lag ihr dauernd in den Ohren: Sie möge sich dies richtig gut überlegen. Die Entfernung zur Oma mit ihren 80 Jahren sei viel zu groß. Wer weiß, wie lange sie noch lebt. Und überhaupt, die Gefahren in der Großstadt. Wieso sie nicht einfach ins nahe gelegene bekannte Augsburg ziehen wolle? Da könne sie auch immer spontan nach Hause kommen.

Andrea zieht nach Augsburg in eine WG. Bei ihren Eltern meldet sie sich kaum oder offenbar widerwillig. Bei einem Wochenendbesuch eskaliert die Situation. Andreas Mutter möchte wissen, wieso Andrea so griesgrämig sei. Andreas Antwort folgt sofort: „Ich lebe nicht meinen Traum. Das frustriert mich.“

In dem Beispiel von Andrea steckt eine tiefere Botschaft. Sie lautet: Ich hatte als volljähriges Kind nicht die Kraft, meinem Traum zu folgen. Das schmerzt und frustriert mich. Ich hätte mir mehr Unterstützung von meinen Eltern gewünscht.

Die Reaktion der Mutter wird die zukünftige Qualität der Mutter-Tochter-Beziehung bestimmen. Antwort eins könnte lauten: „Ach, das ist gar nicht so schlimm. Dein Vater und ich, wir freuen uns so sehr, dich zu sehen. Nun hab dich mal nicht so. Das wird schon alles gut werden.“ Hier wird die alte Eltern-Kind-Beziehung manifestiert. Andrea möge sich nicht so anstellen und außerdem ist alles gut. Punkt. So hat Andrea keinen Raum, ihre Frustration aufzulösen und diese wird in der Eltern-Kind-Beziehung weiterhin eine Rolle spielen. Dies wird es Andrea schwermachen, regelmäßig und liebevollen Kontakt zu ihren Eltern zu pflegen.

Antwort zwei bietet die Chance für einen Neubeginn: „Oh, das war mir gar nicht bewusst, dass ich noch so einen großen Einfluss auf dich hatte. Es tut mir leid, dass meine Bedürfnisse und Ängste dich

zu verlieren, dazu führten, dass du auf einen Traum verzichtet hast. Ich kann das nicht mehr ändern. Aber ich will dir sagen, dass ich dir niemals im Wege stehen möchte, sondern dich unterstützen will in allem, was du tust. Bitte verzeih mir, dass ich damals dazu noch nicht fähig war.“

Die zweite Antwort bedarf einer großen Selbstreflexion der Mutter. Im selben Augenblick ist diese Selbsterkenntnis und -offenbarung, ein riesengroßes Geschenk für Andrea. Sie bekommt signalisiert, dass die Mutter ihr nicht im Wege stehen möchte und die Verantwortung dafür übernimmt, sie damals bedrängt zu haben. Hier begegnen sich zwei Erwachsene auf Augenhöhe.

### Ich will, dass mein Kind auszieht

Die Pension-Mama kann praktisch sein. Es gibt Kinder, die den Essens- und Wäsche-Service sowie das mietfreie Wohnen nicht missen wollen. Und es gibt Eltern, die sich nichts mehr wünschen, als den Auszug des Kindes. Um sich selbst zu verändern, eventuell das Familienhaus im stillen Vorort einzutauschen gegen eine schicke Stadtwohnung mit belebten Straßen.

Die Frage lautet: Wie schaffe ich es, dass mein Kind auszieht, ohne sich abgeschoben zu fühlen? Antwort: Gar nicht. Das Einzige was Sie schaffen können, ist eine einfühlsame und klare Ansage an Ihr Kind. Wie sich Ihr Kind damit fühlt, können Sie nicht beeinflussen. Gefühle gehören exklusiv dem Fühlenden. Ob sich Ihr Kind missachtet, wütend, überfordert fühlt oder Ihnen klammheimlich für den Impuls dankt, ist offen.

Es kann auch sein, dass Sie befürchten, dass Ihr Kind sozial abrutscht. Sie gleichzeitig aber den Lebensstil mit Kiffen in der Freizeit und nächtlichen Computerspielen in Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung nicht mehr haben wollen.

**Bedeutsam ist die Art und Weise, wie Sie das Ende des Zusammenlebens mit Ihrem Kind einläuten.** Formulieren Sie Ihren Standpunkt in einer persönlichen und klaren Sprache:

- Ich will, dass du im Sommer ausziehst.
- Mich stört der Alkoholkonsum und die Partys. Dafür steht unser Haus/unsere Wohnung nicht mehr zur Verfügung.
- Dein Vater und ich wollen uns verkleinern und in einen anderen Ort ziehen. Daher musst du bis Herbst eine neue Bleibe für dich gefunden haben.

Das mag herzlos klingen, ist es aber nicht. Es ist herzliche Klarheit, wenn Sie es zugewandt und mit Augenkontakt formulieren. Diese Klarheit ist die Basis für die zukünftige Beziehungskultur mit Ihrem Kind. Ihr Kind wird höchstwahrscheinlich nicht Applaus klatschen und sich bedanken, sondern eher genervt und beleidigt sein – kombiniert mit Rückzug. Lassen Sie dies zu. Das ist eine ganz natürliche Reaktion auf die Ankündigung einer subjektiv unangenehmen Veränderung.

Das Geschenk an ihr Kind ist zugleich, dass sie es nicht als „falsch“ deklariert haben. Das würde passieren, wenn Sie Ihr Anliegen wie folgt vorbringen:

- Dauernd trinkst du Bier und machst Party mit deinen komischen Freunden. Das gehört sich nicht. Du musst ausziehen.
- Du störst unsere Pläne, wir wollen uns verkleinern. Merkst du das denn nicht?

Der Unterschied fällt beim Lesen sofort auf. Du- statt Ich-Botschaften. Der Nachteil einer Du-Botschaft ist, dass Ihr Kind sich nicht mit Ihrem Anliegen auseinandersetzt und es verarbeitet, sondern innerlich Rechtfertigungen und Verteidigungsstrategien sucht. Dabei kommt kein guter Eltern-Kind-Kontakt heraus.

## FÜNF TIPPS FÜR DIE AUSZUGSPHASE

1. Besprechen Sie die zukünftigen Szenarien frühzeitig mit Ihrem Kind. Zentrale Fragen sind:
  - a) Wie und wo möchte mein Kind leben?
  - b) Wie kann ich es dabei unterstützen?
2. Besprechen Sie mit Ihrem Partner, wie Sie ohne Ihr Kind leben wollen. Zentrale Fragen sind:
  - a) Wollen wir das Jugendzimmer auflösen?
  - b) Wenn ja, wann und wie?
  - c) Wenn nein, wieso nicht?
  - d) Wollen wir auch perspektivisch raus aus dem Familienhaus- oder -wohnung?
  - e) Was werden wir machen als Paar ohne Kind im Haus?
3. Fragen Sie Ihr Kind, welche Hilfe es in der Auszugsphase haben möchte und welche nicht. Denken Sie daran, es ist volljährig und startet in sein eigenes Leben. Bieten Sie an, was Sie anbieten möchten. Ihr Kind kann dann Ja oder Nein sagen.
4. Wenn der Zeitpunkt da ist, zeigen Sie Ihre Gefühle ohne sich von ihnen leiten zu lassen: „Ich bin traurig, dass du ausziehst. Ich wünsche dir viel Glück beim Start in die Unabhängigkeit.“
5. Feiern Sie den Auszug als einen Entwicklungsschritt in der Familie. Ihr Kind geht in seine Welt und Sie justieren Ihre Welt neu. Ein Grund für ein gemeinsames Abschiedsfest.

# KONTAKTMINDERUNG VERSTEHEN LERNEN

*Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir haben elementare seelische Bedürfnisse nach Bindung, Autonomie und Wertschätzung. Sie haben es als Mutter oder Vater in der Hand, wie gut die Beziehung zu Ihrem Kind war, ist und wieder werden könnte.*

Die Frage nach dem Warum treibt viele Eltern um, die sich mehr oder anderen Kontakt zu ihrem Kind wünschen. Viele Erwartungen, Fragezeichen, Selbstzweifel, Schuldzuweisungen oder Vorwürfe stehen im Raum. Um eine Kontaktminderung verstehen zu können, müssen Sie diese zuerst einmal anerkennen. Schon das ist ein schmerzhafter Akt: Ja sagen zu dem was ist und war, obwohl Sie es sich ganz anders wünschen.

**Nur was wir annehmen, können wir abgeben.** Das ist ein Grundgesetz für die persönliche Entwicklung. Alles was wir negieren, verdrängen, nicht sehen oder wahrhaben wollen, wird nicht von alleine verschwinden oder sich ändern. Es wird im Schattendasein größer und irgendwann mit neuer Energie ans Licht kommen.

Das Forschen nach den Gründen für eine Kontaktminderung oder gar -abbruch ist eine Spurensuche in die Eltern-Kind-Vergangenheit. Ausgerüstet mit dem 1×1 der gelungenen Eltern-Kind-Beziehung (siehe vorheriges Kapitel) haben Sie ein gutes Handwerkszeug, sich dem zu stellen, was Sie finden werden.

## Die ehrliche Suche nach Ursachen

**KIND** Ich liebe meine Eltern. Doch der Kontakt zu ihnen ist mir zu anstrengend. Er tut mir nicht gut, denn anscheinend haben sie noch nicht begriffen, dass ich jetzt erwachsen bin.

**ELTERN** Wieso meldet sich unser Kind nur so selten? Was haben wir falsch gemacht? Unsere Freunde haben guten Kontakt zu ihren Kindern. Wir verstehen nicht, was bei uns los ist.

Erfahrungen aus der Kindheit bestimmen neben aktuellen Themen maßgeblich die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung. Ihr Kind hat eine Reise hinter sich. Von der abhängigen Anpasstheit als Baby zu immer mehr Autonomie und Selbstbestimmung im Kindesalter bis hin zur Eigenständigkeit als Jugendlicher und Erwachsener.

### Ein Blick zurück erklärt viel

Um die Qualität einer Eltern-Kind-Beziehung zu verstehen, lohnt sich der Blick zurück in die Kindheit. Vielleicht kann Sie dazu das Zitat des dänischen Philosophen Søren Kierkegaard (1813–1855) ermutigen:

*Das Leben kann nur in der Schau nach rückwärts verstanden, aber nur in der Schau nach vorwärts gelebt werden.*

Ihr Kind hat sich angepasst, an die Beziehungskultur in der Familie. Schon ein Baby entwickelt ein genaues Gespür dafür, wie Eltern auf die Grundbedürfnisse wie Bindung und Sicherheit eingehen. Darauf stellt es sein Verhalten im Rahmen seiner kindlichen Möglichkeiten ein.

Im Kleinkindalter kommt das natürliche Bedürfnis der Autonomie dazu. Ihr Kind sagte „Ich will“ und „Nein, lass mich“. Es durfte erleben, ob Sie bereit waren, dieses Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit anzuerkennen oder ob Sie es eher unterdrückten. Wenn Ihr Kind als Signal bekam: „Ich liebe dich, so wie du bist“, wurde zusätzlich das dritte Bedürfnis nach Wertschätzung gut bedient.

## Dauerbrenner: Anpassung oder Autonomie?

Der Konflikt von Anpassung und Autonomie begleitet uns in allen Lebensjahren. Begonnen hat er mit unserer Geburt. Enden wird er mit dem Tod. Sicherlich spüren Sie noch heute unterschiedliche Gefühle, wenn Sie an Ihre eigene Kindheit zurückdenken. So geht es auch Ihren Kindern. Die Gefühle und Erlebnisse sind vielschichtig. Eine Konsequenz daraus kann sein, dass Ihr Kind den Kontakt zu Ihnen als Eltern mindert, um die eigene Autonomie freier und stärker leben zu können.

**„ICH WERDE IMMER WIEDER ZUM KLEINKIND.  
DAS WILL ICH NICHT MEHR!“**



Klara (25) fährt nur noch ein- bis zweimal im Jahr zu ihren Eltern. Sie ruft auch nur noch sporadisch an. Der Telefon-Rhythmus hat sich schleichend verändert. In den ersten Monaten nach ihrem Auszug mit 18 Jahren meldete sie täglich bei ihrer Mutter. Später wöchentlich fix einmal am Sonntag – pünktlich und zuverlässig um 11 Uhr morgens.

Jetzt meldet sie sich von sich aus circa alle zwei Monate. Ihr Freund versteht das nicht; er hat ein inniges Verhältnis zu seinen Eltern und fährt wöchentlich einmal vorbei. „Wieso fällt es dir so schwer, dich bei deiner Mutter zu melden? Die würde sich freuen, glaub mir“, versucht er Klara zu ermuntern.

Klara hingegen spürt innerlich großen Widerstand – schon allein beim Gedanken, die Nummer der Eltern zu wählen. Sie offenbart sich einer guten Freundin: „Es ist ja nicht so, dass ich meine Eltern nicht liebe oder wissen möchte, wie es ihnen geht“, beginnt Klara das Gespräch. „Doch meine Mutter behandelt mich immer noch wie ein Kleinkind. Ganz subtil, die merkt das gar nicht. Ich will das nicht. Wenn ich da nicht mitspiele und Ja und Amen zu all ihren Ratschlägen sage, ist sie beleidigt. Das kostet mich so viel Kraft, meine Stimmung nach einem Telefonat wiederaufzubauen. Da rufe ich lieber gar nicht an.“

Ihre Freundin nickt, umarmt sie und sagt: „Weißt du was? Ich kenne einige, denen es genauso geht wie dir. Da bist du echt nicht alleine. Mamas und Papas, die nicht einsehen wollen, dass die Kids jetzt auf eigenen Beinen stehen und ihr eigenes Leben haben, gibt es wie Sand am Meer.“

Das Beispiel von Klara schildert den inneren Kampf zwischen Anpassung und Autonomie. Klara ist seit sieben Jahren volljährig, steht auf eigenen Beinen, hat einen Freund und gute Freundinnen. Sie ist selbstständig und autonom. Trotzdem triggert ein Telefonat – ja schon der Gedanke daran – bei ihr ein Anpassungsgen. Das Gen flüstert ihr zu: „Nimm die Ratschläge deiner Mutter an. Damit bist du als Kind doch auch gut gefahren. Immer schön Ja und Amen sagen, dann ist Mama zufrieden.“ **Doch hey, mit 25 Jahren will man das nicht mehr – zu Recht!**

Klaras Mutter hat es gleichzeitig nicht einfach. Sie spürt am Kommunikationsverhalten ihrer Tochter, dass etwas nicht stimmt. Wenn sie telefonieren, möchte sie alle ihre Liebe und Zuneigung an Klara weitergeben. Leider benutzt sie hierfür das Mittel des Ratschlags zu allen Lebenssituationen.

Wenn Sie die Mutter fragen würde: „Wieso machst du das?“, würde sie höchstwahrscheinlich mit einer Variante von: „Ich meine es doch nur gut“ antworten. „Ich will ihr schmerzhaft Erfahrungen ersparen.“ Die Folgefrage an die Mutter wäre: „Wie kommst du darauf, dass Klara kein Recht auf eigene, schmerzhaft Erfahrungen hat?“ Sie merken beim Lesen, dass die Spirale von Ursache und Wirkung immer tiefer geht. Die Mutter würde eventuell von ihrer Kindheit und Mutter – Klaras Großmutter – berichten.

**Erzählen Sie Ihre Geschichte!** Wenn Ihr Kind erfährt, wie Sie als Mutter oder Vater tickten, welche Beweggründe und Zwänge (Alltag, Beruf, Gesellschaft, Großfamilie) es in der familiären Vergangenheit gab, kann Verständnis entstehen. Eine neue Basis für eine Annäherung.

## Werden Sie zu Sherlock Holmes

Den Meisterdetektiv aus London zeichnete aus, dass er immer auf der Suche nach Indizien war, die er dann kombinierte. Er schaute ganz genau hin. Ihm entging nichts – wenn doch, dann war sein Kompagnon Dr. Watson zur Stelle. Das könnte Ihr Mann oder Ihre Frau sein.

Erste Grundannahme: **Alles was Ihr Kind macht, ergibt Sinn.** Sie erkennen ihn nur nicht – übrigens Ihr Kind auf Nachfragen eventuell auch nicht. Viele Motivationen für unsere Handlungen liegen in den Tiefen des Unterbewusstseins, dem Speicher unserer Lebenserfahrungen, verborgen.

Zweite Grundannahme: **Das Wie innerhalb einer Beziehung zählt.** Verhalten, Mimik, Stimmenklang verraten deutlich mehr über den Status einer Beziehung als die gesagten Worte. Achten Sie auf die Stimmungslage und Körpersprache bei sich und Ihrem Kind. Das fällt nicht leicht, wenn man selbst involviert ist. Fragen Sie Ihren Partner oder andere Anwesende im Nachklapp, was diese wahrgenommen haben.

Die zwei Annahmen helfen Ihnen, Ihren Blick auf die möglichen Ursachen für die Kontaktminderung zu schärfen. Beißen Sie sich nicht an lieb gewonnenen Sichtweisen oder Interpretationen fest. Versuchen Sie, einen offenen Blick zu wahren auf jenes, was war und ist.

### IHR DETEKTIVKOFFER

Ihr Suchhandwerkszeug hat eine mentale und ganz praktische Dimension:

- **Mental:**
  - Versuchen Sie, eine offene und vorurteilsfreie Haltung einzunehmen bei der Rückschau auf ihr gemeinsames Familienleben.
  - Suchen Sie Indizien, keine Beweise. Überprüfen Sie diese im Gespräch mit Ihrem Kind.
  - Das Verhalten Ihres Kindes ergibt Sinn. Es ist eine Reaktion auf Sie und das Familienleben. Wenn Sie hier was ändern, kann Ihr Kind neu reagieren.

- **Praktisch:**

- Nutzen Sie Bücher wie *Mama, erzähl mal!* oder *Papa, erzähl mal!* (siehe Buchtipps auf Seite 196), um Ihrem Kind Ihre Geschichte nahezubringen.
- Fragen Sie aktiv bei Ihrem Kind nach: „Was brauchst du, damit du wieder Lust und Freude hast, dich öfter zu melden.“
- Holen Sie sich ein Feedback von Ihrem Partner, weiteren Kindern, von der Großfamilie oder Freunden ein, zu der Frage: „Wie habt ihr mich als Mutter oder Vater wahrgenommen?“
- Notieren Sie für sich als Hinweis in ein Tagebuch oder auf einen Zettel: „Was sind meine unmittelbaren Gefühle zum Feedback? Welche spontanen Gedanken schossen mir durch den Kopf?“

Die mentalen Tipps sind die Lupe, mit der Sie Ihre Familienbiografie vergrößern. Die praktischen Tipps helfen Ihnen, die Lupe auf den richtigen Fokus zu halten.

## Frühzeitig Signale erkennen

**KIND** Ich weiß auch nicht so recht. Meine Motivation, mich zu melden, ist irgendwie eingeschlafen. Ich habe soviel um die Ohren mit meiner eigenen Familie und meinem Beruf, dass ich mich nicht noch zusätzlich um meine Eltern kümmern mag. Klingt hart, ist aber so.

**MUTTER** Unser Sohn meldet sich kaum noch. Das ist schade. Ich weiß noch genau, wann das anfing. Es war nach der Geburt unseres ersten Enkelkinds. Ich glaube, er stand damals total unter Strom mit seiner Frau, dem Baby und seiner Arbeit.

*Der Sturm vor der Stille* betitelte die Journalistin Tina Soliman ihre Recherchen und Aufzeichnungen (siehe Buchtipp auf Seite 196), in denen Sie darlegt, warum Menschen den Kontakt zueinander abbrechen. Sie hat dazu mit einer Vielzahl betroffener Eltern und Kindern gesprochen. Fazit: Es ist hochindividuell und nicht vorhersehbar.

Betroffene berichten, dass der radikale Kontaktabbruch wie aus dem heiteren Himmel kam – unerwartet und unvorbereitet.

Tina Solimans Fazit lautet: Es gibt immer einen Grund für die Funkstille. **Häufig pflastern viele ungehörte und übersehene Signale den Weg zum Kontaktabbruch.** Zuweilen liegen psychische Erkrankungen oder schwerwiegende und verdrängte Eltern-Kind-Erfahrungen vor.

### Man kann nicht nicht kommunizieren

Um den Zweier-Kontakt zu mindern oder abubrechen, bedarf es nur einer Person. Sobald einer nicht mehr mitmacht wie gewohnt, beginnt die Veränderung. Für einen gelungenen und erfüllenden Zweier-Kontakt braucht es jedoch immer zwei Personen.

Diese stehen sich im Sender-Empfänger-Verhältnis gegenüber; sie versuchen zu hören und zu sehen, was der Gesprächspartner gerade denkt, fühlt und meint. Darauf basierend erfolgt die Reaktion und es beginnt das Ping-Pong-Spiel der Kommunikation.

Im Falle einer Kontaktminderung findet vordergründig weniger Kommunikation statt. Doch genau dieses Weniger an Gesprächen und Besuchen ist genauso ein Ausdruck, den es zu berücksichtigen gilt. Es wird damit unterschwellig etwas gesagt, nämlich: „Ich möchte mit dir oder euch nicht kommunizieren.“ Hier liegt ein Signal vor – bitte nicht übersehen!

Jede Kommunikation besteht des weiteren aus einer Sach- und einer Beziehungsebene. Wobei es immer auf die grundlegende Beziehung ankommt, die Sie zu Ihrem Kind haben. Wenn Sie merken, dass die Gespräche, Telefonate oder Besuche abnehmen, kann es am Thema wie zum Beispiel der aktuellen politischen Lage liegen. Hier gilt es einfach nachzufragen. Das wäre eine rein inhaltliche Ebene.

Wenn es jedoch keine offensichtliche Ursache gibt, dann richten Sie Ihren Fokus auf die Beziehung zu Ihrem Kind. **Die zentrale Leitfrage lautet hier nicht: „Was besprechen wir?“, sondern: „Wie gehen wir miteinander um?“** Die Beobachtungen zum Beispiel des Tonfalls (ist dieser gereizt oder genervt?), oder der Körperhaltung (wird während des Gesprächs auf das Smartphone geschaut?) sind weitere Signale – bitte nicht übersehen!

### Schulen Sie Ihre Antennen

Um die Signale und Warnhinweise frühzeitig zu erkennen und deuten zu können, brauchen Sie ein hohes Maß an Selbstreflexion. **Hören Sie wirklich aufmerksam zu? Welche Interpretationen legen Sie sofort in das Gehörte hinein?** Mit Ihrer Interpretation verfälschen Sie das Gesagte und machen es passend für Ihre Welt.

Gutes, zugewandtes und offenes Zuhören ist eine hohe Kunst. In der Hektik des Alltags gelingt es kaum jemandem – selbst den Kommunikationsprofis. Deshalb ist die Selbstreflexion nach einem Gespräch oder einer Begegnung so wichtig. Hilfreiche Fragen sind:

- Was habe ich gehört?
- Welche spontanen Gedanken hatte ich?
- Welche unmittelbaren Gefühle hatte ich?
- Wo und wie hat sich meine Stimmung verändert?
- Fühlte mein Kind sich verstanden? Woran habe ich das gemerkt?

Sie merken, die Antworten darauf können ein ganz neues Bild auf den Gesprächsverlauf geben. **Wenn Sie erst einmal den Filter Ihrer Erwartungen, Meinungen bis hin zu Vorurteilen wegnehmen, haben Sie die Chance, die Essenz des Gesagten und Erlebten neu wahrzunehmen.** Die Signale, wie es um Ihre Eltern-Kind-Beziehung steht, sind jetzt unübersehbar. Sie brauchen nur hinzuschauen. Das braucht Mut – doch es lohnt sich! Seien Sie sich bewusst, dass Sie Themen und Signale, die Sie nicht hören wollen, überhören oder abwürgen werden.

## WEIHNACHTEN IN DEN BERGEN



Sabine erzählt ihrer Mutter im Oktober, dass der Freundeskreis für Weihnachten eine Berghütte gebucht habe. Die Mutter reagiert sofort mit: „Aber da fahren die ja gar nicht zu ihren Eltern. Das ist doch schade.“

Sabine spürt, wie sich ihre Kehle zuschnürt. Sie hatte nicht die Chance zu erzählen, dass sie mitfahren werde und deshalb dieses Jahr nicht ins Elternhaus kommt.

Die Gesprächskultur zwischen Sabine und ihrer Mutter lässt Klartext nicht zu. Sabine kann nicht sagen: „Hör mir mal zu. Ich werde auch über Weihnachten in den Bergen sein.“ Deshalb schweigt sie. Die Mutter glaubt, das Thema ist durch. Dementsprechend schockiert ist sie, als Sabine ihr per E-Mail Anfang Dezember kurz mitteilt, dass sie über Heiligabend nicht kommen werde. Hätte die Mutter Sabine im Oktober ausreden bzw. hätte Sabine den Mut gehabt, sich nicht unterbrechen zu lassen, dann wäre der Mutter die Enttäuschung und Sabine der Frust erspart geblieben.

Das Überhören oder Abwürgen ist ein Selbstschutz-Programm. Je mehr blinde Flecken oder unangenehme Punkte Sie bei sich kennen, umso eher werden Sie die Signale wahrnehmen, die auf diese Flecken oder Punkte zielen. Hier liegt Ihr Potenzial von schmerzhafter Selbsterkenntnis und gemeinsamer Eltern-Kind-Entwicklung, um Reaktionen wie einen Kontaktabbruch nicht notwendig werden zu lassen.

### Seien Sie aufmerksam in Zeiten des Umbruchs

In jeder Eltern-Kind-Beziehung gibt es Umbruchszeiten, in denen Sie vermehrt auf Signale achten sollten – also einfach entsprechend aufmerksam sind. Zu den Ereignissen, die für Ihr Kind wichtige Meilensteine sind und die kindliche Aufmerksamkeit weg von Ihnen als Mutter und Vater lenken, gehören:

- Pubertät
- Auszug aus dem Elternhaus
- Beginn einer festen Partnerschaft
- Gründung einer eigenen Familie
- Trennung und Scheidung

### AKTIVE UND OFFENE ZUGEWANDHEIT

Signale für den Zustand einer Beziehung sind wie ein scheues Reh. Sie tauchen kurz auf und verschwinden wieder. Einmal übersehen, kann es dauern, bis Sie die nächste Chance für eine Sichtung bekommen.

Wenn Sie die Signale erwischen wollen, sollten Sie sich und Ihr Kind bei Begegnungen und in Gesprächen ruhig, vorsichtig und konzentriert beobachten. Das ist eine Übungssache und braucht Zeit.

Ein hilfreiches Werkzeug dabei ist das aktive und offene Zuhören:

- Hören Sie zu, ohne ins Wort zu fallen oder sonst wie zu unterbrechen.
- Formulieren Sie das Gesagte noch einmal in Ihren Worten und fragen Sie nach, ob Sie alles richtig verstanden haben.
- Nutzen Sie Pausen und Schweigen als Chance für Ihr Kind, seine Gedanken zu bilden und zu sortieren. Wenn Sie jetzt zu schnell antworten oder reagieren, verpassen Sie eventuell das Wesentliche.
- Hinterfragen Sie, wenn Sie etwas nicht verstehen oder eine Vermutung haben.

## Klarer Blick auf familiäre Konflikte

**KIND** Sobald Politik das Thema wird, fliegen bei uns die Fetzen. Meine Eltern haben da ganz andere Ansichten als ich. Das strengt an, denn ich halte sie für unflexibel und sie mich für verwirrt.

**ELTERN** Über Politik können wir nicht reden. Unser Kind ist da auf Abwegen. Wir versuchen es zur Vernunft zu bringen. Ohne Erfolg.

Konflikte gehören in jeder Familie dazu. Es gibt kein konfliktfreies Zusammenleben. Es gibt jedoch leider viele Familien, die Konflikte leugnen und verdrängen. Umso stärker ist die Verwunderung, der Schrecken und das Erwachen, wenn es zum Knall kommt.

### Welche Konfliktkultur haben Sie?

Die familiäre Konfliktkultur haben Sie mit Ihrem Kind seit der Geburt gelebt und geübt. In der erwachsenen Eltern-Kind-Beziehung ernten Sie die Art von Streitumgang, den Sie in den ersten Jahrzehnten im Leben Ihres Kindes gesät haben.

Hat Ihr Kind bei und mit Ihnen gelernt, dass es besser ist, einem Konflikt auszuweichen, dann färbt diese Konflikt-DNA auf sein erwachsenes Verhalten ab. Es kommt zum Kontaktentzug – die erwachsene Form der Konfliktvermeidung. Es könnte andererseits gelernt haben, dass innerhalb der Familie unterschiedliche Meinungen bestehen dürfen, ohne dass die Person an sich angezweifelt wird. Dann ist ein Kontaktentzug als Reaktion auf einen Konflikt nicht notwendig.

Familiäre Konflikte sind untrennbar mit der jeweiligen persönlichen Integrität der beteiligten Familienmitglieder verbunden. Bedeutet:

- Schaffe ich es, meine persönlichen Grenzen zu äußern?
- Nehme ich die Grenzen meines Gegenübers wahr und ernst?

Bei der Etablierung einer gesunden Konfliktkultur können die vier Familienwerte des dänischen Familientherapeuten Jesper Juul helfen; sie lauten: Gleichwürdigkeit, Integrität, Verantwortung und

Authentizität (ausführlich vorgestellt im vorherigem Kapitel *1×1 gelungener Eltern-Kind-Beziehungen* auf Seite 22).

Eine Grunderfahrung werden Sie wahrscheinlich schon selbst am eigenen Leib gemacht haben. Sie lautet: **Für den Frieden braucht es alle Beteiligte, für den Krieg reicht ein Familienmitglied.**

Eine weitere Grundregel bei Konflikten ist, dass es eine Sach- und Beziehungsebene gibt. Das Wie (Beziehung) gewinnt dabei immer vor dem Was (Sache). Wenn Sie sich eine tragfähige und langfristige Veränderung im Umgang mit Ihrem Kind wünschen, sollten Sie unbedingt auf das Wie achten. Das gilt sowohl für offene als auch für versteckte Konflikte.

### Konflikte offen handhaben

Solange bei Streitigkeiten Ursache und Wirkung sichtbar auf dem Tisch liegen, ist viel gewonnen. Sie und Ihr Kind können nicht übersehen oder überhören, dass es zwischen Ihnen Differenzen gibt. Typische offensichtliche Konfliktfelder sind:

- gesellschaftliche, politische und religiöse Themen
- variierende Ansichten zur Erziehung der (Enkel-)Kinder
- gegensätzliche Lebensstile und -weisen

**Schwierig wird es, wenn Sie oder Ihr Kind sich gegenseitig überzeugen wollen.** Bei Politik und gesellschaftlichen Entwicklungen mögen Sie noch eine gute bis nervende Diskussion führen können. Oft lässt sich dies einfach mit dem beidseitigen Einvernehmen lösen, unterschiedliche Meinungen zu haben und darüber nicht zu sprechen. Wenn keiner von Ihnen missionarische Ambitionen hat, lassen sich damit sehr gut Streitigkeiten und schlechte Stimmung vermeiden. Das Thema wird innerhalb der Familie ausgespart. Das tut niemandem weh.

Bei einem offenen Konflikt ist eine Grundvoraussetzung für eine gute Handhabung erfüllt: Der Konflikt ist da und für alle sichtbar bzw. von

allen anerkannt. Es gibt nämlich noch eine weitere Variante des offenen Konfliktes – der Elefant im Raum!

### THE ELEPHANT IN THE LIVING ROOM



„Der Elefant im Wohnzimmer“ ist eine Metapher aus der englischen Sprache. Sie beschreibt ein offensichtliches Problem (der Elefant), das zwar im Raum steht, aber dennoch von den Anwesenden nicht angesprochen wird. Man spürt die Spannung und negiert sie.

Das Problem dabei ist, dass dies sehr viel Kraft und Energie kostet. Und der Elefant wächst und wächst von Besuch zu Besuch, denn das Negieren ist die Nahrung, die ihn immer größer werden lässt.

„Kindermund tut Wahrheit kund“ ist ein bekanntes Sprichwort, welches Ihnen helfen kann, den Elefanten zu benennen. Gemeint sind jetzt Ihre Enkelkinder. Denn die Kleinen spüren die familiären Spannungen und zeigen diese sofort verbal oder nonverbal an. Entweder durch die direkte Frage: „Oma, warum kochst du Fleisch, wenn Mama das nicht essen mag?“ oder indem Sie zum Beispiel weg gehen. Sie haben keine Lust, in der angespannten Stimmung bei den Großeltern und Eltern in einem Raum zu sein.

Die Elefanten-Metapher beschreibt einen Zwitter-Konflikt – nicht offen und doch nicht übersehbar. Hier braucht es Mut und Initiative, um es anzusprechen. Es lohnt sich, denn kaum wird der Elefant benannt, weicht die Spannung. Er verliert seine Dominanz und wird immer kleiner. Trauen Sie sich!

### Ursprung verdeckter Konflikte

Die Elefanten-Konflikte sind für jeden spürbar. Heikel und fatal wird es bei Konflikten, die sich nicht zeigen. Die gar nicht angesprochen werden können, weil es keine sichtbaren Signale gibt.

Diese Konflikte finden innerhalb Ihres Kindes statt und sie haben eine Vorgeschichte. Wie auf einer Perlenkette reihen sich Erfahrungen der gemeinsamen Eltern-Kind-Beziehung aneinander und führen

irgendwann zu einem Knall – in seiner radikalen Form zum kompletten Kontaktabbruch.

„Wieso hat mein Kind mir das nicht vorher gesagt?“, ist eine häufig gestellte Frage, wenn Eltern plötzlich konfrontiert werden. Die Frage sollte zugleich umformuliert werden: „Was habe ich als Mutter oder Vater all die Jahre übersehen?“ und noch schmerzhafter: „Wieso traute oder traut sich mein Kind nicht, mir das zu sagen?“ Welches elterliche Verhalten führte all die Jahre zu diesem Vertrauensverlust?

Bevor Sie jetzt aufschreien und sagen: „Halt, ich habe doch nicht an allem Schuld“, seien Sie beruhigt. Nein, Sie haben keine Schuld. Zugleich machen Sie sich noch einmal die Urdynamik einer Eltern-Kind-Beziehung bewusst. Ihr Kind reagierte als Baby, Klein-, Kita- und Schulkind auf Sie und Ihr Verhalten. Es hat bei und mit Ihnen gelernt, wie es sich in Konfliktsfällen am besten verhält. Mit der Pubertät kommt der erste Befreiungsschlag. Trotzdem sind die ersten Lebenserfahrungen tief im Inneren Ihres Kindes verankert.

**In Krisen und unter Stress greifen wir automatisch auf unsere frühkindlichen Verhaltensmuster zurück.** Sie bieten Sicherheit, weil wir sie kennen. Wenn es früher hilfreich war, Konflikte zu vermeiden, also zu schweigen, dann macht das heute auch eine erwachsene Tochter oder ein volljähriger Sohn innerhalb seiner Beziehungen, wenn Gefahr droht.

Verstummen, sich nicht mehr melden, nur noch oberflächlich in Kontakt sein, ist eine Reaktion Ihres Kindes. Kurz gesagt: „**Wieso soll ich reden oder mich zeigen, wenn mir nicht zugehört wird oder ich nicht gesehen werde?**“

Die Frage offenbart das ganze Dilemma. Ihr Kind fühlte und fühlt sich nicht gesehen – Sie hingegen haben das Gefühl, dass es gar keine Signale gibt. Aus dieser Zwickmühle kommen Sie nur heraus, wenn Sie als Mutter oder Vater den ersten Schritt gehen. Leitfragen für den Initialschritt sind:

- Was für eine Mutter/ein Vater bin ich bisher gewesen?
- Wenn ich mein Kind wäre, wie würde ich auf mich reagieren – früher und heute?

Es ist unterstützend, die Antworten im Gespräch mit Zeitzeugen zu überprüfen und zu verfeinern. Unsere Selbstwahrnehmung neigt dazu, die Vergangenheit zu verklären – ins Positive wie ins Negative. Ihr Partner, Verwandte und Freunde können sehr hilfreiche und korrigierende Hinweise geben. Nutzen Sie diese Chance zur Selbstreflexion.

### **FAMILIÄRE KONFLIKTE LÖSEN**

Um Konflikte mit Ihrem erwachsenen Kind zu klären und zu lösen, brauchen Sie folgenden Dreiklang:

1. Beide Seiten erkennen an, dass es einen Konflikt gibt.
2. Beide sind bereit für Ursachenforschung.
3. Beide wollen eine Veränderung.

Eltern-Kind-Beziehungen haben auch im erwachsenen Alter noch ein subtiles und kaum wahrnehmbares Gefälle von oben (Eltern) nach unten (Kind). Daher sollten Sie als Mutter und Vater den ersten Schritt tun, wenn Sie einen Konflikt lösen möchten.

## Es gibt mindestens zwei Sichtweisen

**KIND** Meine Mutter liegt mir dauernd in den Ohren, warum ich mich nicht melde und wann ich wieder zu Besuch käme. Ich rufe wöchentlich an und fahre circa alle zwei Monate vorbei. Das ist doch sehr viel – sagt zumindest mein Freund.

**MUTTER** Meine Tochter meldet sich kaum noch und die Besuche sind auch seltener geworden. Das ist doch nicht normal, oder? Ich bin doch ihre Mutter! Ich komme mir vor wie auf dem Abstellgleis.

Jede Medaille hat zwei Seiten – jede Beziehung zwei Perspektiven. Das Gespräch darüber ist oft die Lösung. Die Herausforderung liegt darin, in den Austausch über die beiden Sichtweisen zu kommen, wenn man vielleicht gar nicht oder nur sporadisch im Kontakt ist.



### MIT WELCHER BRILLE SCHAUEN SIE AUF DIE WELT?

Gedanken und Glaubenssätze bestimmen die individuelle Wahrnehmung der Realität. Kurz: **Wir sehen, was wir sehen wollen.** Zumindest wenn wir unachtsam und schnell hinschauen. Wie bei einer Sonnenbrille bestimmt die Farbe der Gläser Ihren Blick auf die Welt und auf Ihr Kind.

Jeder von uns trägt so eine Brille. Selbst die weisesten Frauen und Männer dieser Welt schauen durch persönliche und einzigartige Brillen. Was sie weise macht, ist das Wissen über ihre Brille. Sie können sie zwar nicht abnehmen, doch die Färbung und Schärfe der Gläser lässt sich durch Achtsamkeit verbessern. Der Blick wird klarer und vorurteilsfreier.

### Perspektiven verstehen

Wie tickt Ihr Kind? Um die Perspektive Ihres Kindes zu verstehen, müssen Sie es im positiven Sinne durchschauen. Damit dies gelingt, brauchen Sie ein offenes Ohr und einen klaren Blick für die verbalen und nonverbalen Ausdrücke und Zeichen.

**Betrachten Sie die gesamte Persönlichkeit Ihres Kindes und nicht nur den Ausschnitt, den Sie mögen oder erwarten.**

Ihr Kind verhält sich und kommuniziert, genauso wie Sie, bewusst und unbewusst. Auf beiden Ebenen liegt ein Schlüssel für einen Perspektivenwechsel und damit verbunden ein tieferes Verständnis. Die Ebenen können Sie im Gespräch erforschen. Hier können Sie mit verschiedenen Fragestellungen auf Spurensuche gehen:

- Wer, was, wann, wo, wie, wieso ...? (Thema erkennen)
- Wozu, wofür, worauf kommt es an? Welcher Zweck? (Interessen hinter dem Thema verstehen)
- Wie stehst du dazu? Was empfindest du? (Gefühle hinter den Interessen entdecken)
- Was reizt oder fasziniert dich daran? (Innere Antriebe erforschen)

**„Ich weiß doch, wie mein Kind ist!“**

Bitte werfen Sie diese typisch elterliche Grundhaltung über Bord. Nein, Sie wissen nicht, wie Ihr Kind ist. Sie bekommen dieses Nichtwissen ja aktuell zu spüren, da Ihr Kind sich weniger bis gar nicht mehr meldet und Sie sich dies nicht erklären können.

Eine andere Variante des Nichtwissens ist, wenn sich Ihr Kind zur Schauspielerei entscheidet. Es spielt Ihnen die Kindversion vor, die Sie sehen wollen. Warum? Weil es dann weniger Stress mit Ihnen hat, sich nicht erklären muss oder weil es die Hoffnung schon lange aufgegeben hat, als ganze und eigenständige Persönlichkeit gesehen zu werden. Es ist der Weg des geringeren Widerstandes und gleichzeitig der Weg in eine Beziehungslosigkeit zwischen Eltern und Kind.

**Das können Sie verhindern, indem Sie in jeder Lebensphase einen offenen und erwartungslosen Blick auf Ihr Kind und sein Leben werfen.** Sie müssen nicht alles gutheißen. Wenn es Ihnen gelingt, Ihr Kind einfach zu sehen und ihm dies zu vermitteln ohne Druck und Erwartungen, ist das eine vielversprechende Einladung an Ihr Kind, sich zu zeigen.

### DER ERSTE SCHRITT ZU EINER NEUEN PERSPEKTIVE

Es ist nie zu spät damit anzufangen, eine erweiterte Sichtweise zu etablieren. Den ersten Schritt sollten Sie als Mutter oder Vater gehen:

„Bisher habe ich dich nicht ganz wahrgenommen. Ich wollte Teile von dir und deinem Leben nicht sehen. Das tut mir leid. Heute weiß ich, dass ich damit den Kontakt zu dir belastet oder zumindest eingengt habe. Das will ich ändern. Gibst du mir eine Chance, dich neu zu entdecken?“

Danach lassen Sie sich überraschen!

# NUR MUT!

Beziehungen sind komplexe emotionale Systeme. Manche Probleme lassen sich durch eine klare Aussprache lösen, andere vertiefen sich dadurch. Es gibt leider keine Erfolgsgarantie. Das ist die schlechte Nachricht! Es gibt aber auch keinen Automatismus des Scheiterns. Das ist die gute Nachricht!

Wie in der Diplomatie ist es hilfreich, im Gespräch zu sein und zu bleiben. Nur in Notfällen und bei massiven Grenzüberschreitungen ergibt der Abbruch der Kommunikation Sinn. Nehmen Sie für sich eine diplomatische Haltung an. Trainieren Sie Ihre Empathie und Ihre Neugierde darauf, welche Motive ihr Kind hat, wenn es sich – aus Ihrer Sicht – zu wenig meldet.

**Es kann hier auch zu richtig großen Überraschungen kommen.** So manches erwachsene Kind ist einfach zufrieden mit sich und Ihnen als Mutter oder Vater. Es lebt in seiner Welt – ausgerüstet von Ihnen während der Kindheit. Ihr Eltern-Job ist getan. In diesem Falle genießen Sie die Früchte Ihrer Elternzeit und widmen Sie sich Ihrem Partner, Freundeskreis oder ganz neuen Aufgaben. Das Leben ist bunt und es hat noch viel mit Ihnen vor!

Ihr

*Sascha Schmidt*

Paar- und Familienberater (familylab)

[www.wieder-paar-sein.de](http://www.wieder-paar-sein.de)

# ANHANG

## Bücher zum Weiterlesen

Ihre Erinnerungen für Ihr Kind, um ein neues Verständnis miteinander aufzubauen:

Elma van Vliet: *Mama, erzähl mal! Weil du besonders bist.*

Droemer Knauer 2016.

Elma van Vliet: *Papa, erzähl mal: Das Erinnerungsalbum deines Lebens.*

Droemer Knauer 2016.

Wie Familienleben gut und respektvoll funktionieren kann:

Jesper Juul: *Was Familien trägt: Werte in Erziehung und Partnerschaft. Ein Orientierungsbuch.* Beltz 2020.

Wenn Sie tiefer in den Prozess der Selbstreflexion und Heilung einsteigen möchten:

Susanne Hühn: *Jede Wunde lässt sich heilen. Wie wir emotionale Verletzungen und Kränkungen aus der Vergangenheit loslassen.* Gräfe und Unzer 2019.

Viele Fallbeispiele und therapeutische Interpretationen von Kontaktabbrüchen finden Sie in folgenden Büchern:

Claudia Haarmann: *Kontaktabbruch in Familien: Wenn ein gemeinsames Leben nicht mehr möglich scheint.* Kösel 2019.

Tina Soliman: *Funkstille: Wenn Menschen den Kontakt abbrechen.* Klett-Cotta 2017.

Tina Soliman: *Der Sturm vor der Stille. Warum Menschen den Kontakt abbrechen.* Klett-Cotta 2019.

## Hilfreiche Internetadressen

Zahlreiche Tipps für das Familienleben basierend auf Jesper Juul;  
Datenbank mit Verzeichnis von Familienberatern:  
[www.familylab.de](http://www.familylab.de)

Paar- und Familienberatung von Sascha Schmidt –  
auch online möglich:  
[www.wieder-paar-sein.de](http://www.wieder-paar-sein.de)

# Natürliche Selbsthilfe bei Wechseljahresbeschwerden



Stand 2021. Änderungen vorbehalten.

- Für Frauen, die ihre Gesundheit mit Hilfe von naturheilkundlicher Medizin selbst in die Hand nehmen möchten
- Expertenwissen: Die Autorin ist Heilpraktikerin und hat bereits mehrere Bücher mit dem Schwerpunkt Pflanzenheilkunde veröffentlicht

Claudia Ritter

## Natürlich durch die Wechseljahre

152 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2935-6

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

# Reset in der Mitte des Lebens ...



- Ein Buch für alle Frauen, die mit Power in die zweite Lebenshälfte starten wollen
- Mit konkreten Strategien, um neue Ziele zu definieren und umzusetzen
- Mit vielen praktischen Tipps und Übungen: für mehr innere Überzeugungskraft, persönliche Entspannung und neue berufliche Vorhaben

Katrin Bringmann

## Die Midlife-Chance

176 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-107-1

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1629-5 (Print)

ISBN 978-3-8426-1630-1 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1631-8 (EPUB)

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch teilweise die weibliche oder die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Katharina Kümmerle, München

**Covergestaltung:** ZERO, München

**Covermotiv:** [shutterstock.com/aquamarine painter](https://www.shutterstock.com/aquamarine-painter), venimo

**Satz:** PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Endlich raus aus der Funkstille

Wieso meldet sich mein Kind so selten? Habe ich etwas falsch gemacht? Wenn der Kontakt zu den erwachsenen Kindern schwindet, ist das für die meisten Eltern sehr belastend. Fragen, Erwartungen und Vorwürfe, aber auch Angst, Scham oder Wut stehen einer gesunden Eltern-Kind-Beziehung im Weg. Der Familienberater Sascha Schmidt entlarvt in seinem Ratgeber typische Ursachen für die Entfremdung, gibt Tipps zur Konfliktlösung und liefert wertvolle Impulse, um eine Brücke zu den Kindern aufzubauen. Wer zudem seine eigene Handlungsweise reflektiert und ändert, macht es seinem Kind leichter, sein Kontaktverhalten zu überdenken. Das ist das Erfolgsgeheimnis auf dem Weg zu einer gesunden Eltern-Kind-Beziehung.



## Praktische und alltagstaugliche Lösungswege aus dem Erfahrungsschatz eines Familienberaters

**SASCHA SCHMIDT** ist als Paar- und Familienberater auf Familienkonflikte spezialisiert. Als familylab-Seminarleiter und aufgrund seiner umfangreichen Beratungserfahrung weiß er, wie sich schwierige Situationen zwischen Eltern und Kindern in der Familie alltagstauglich auflösen lassen. Für diesen Ratgeber hat er die besten Tipps für alle Eltern zusammengetragen, die den engen Draht zu ihren Kindern verloren haben oder deren Kinder den Kontakt stark einschränken oder gar abbrechen.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-1629-5



9 783842 616295 19,99 EUR (D)