

Kontaktabbrüche – Funkstille mit Geschichte



Jan Raisch - Systemischer Seeblick info@systemischetherapie-raisch.de

Kontaktabbrüche sind selten ein Ausdruck von Gleichgültigkeit – Es geht zumeist um (lange andauernde) Grenzüberschreitungen und oft um schwere Kränkung und/oder Überforderung in einem hochkomplexen Beziehungssystem.



Kontaktabbruch? Erscheinungsebenen Übersicht

Erscheinungsebenen von Kontaktabbrüchen (alle eingeschränkt empirisch erfasst):

- Abbrüche unter Geschwistern – genetische Verwandtschaft ja/nein und gemeinsam verbrachte Zeit, Häufigkeit der Belastungsereignisse in der Familie, Familienumbrüche
- Kind – Eltern oder Elternteil → Fälle des Kindeswohls
- Kind – Elternteil in Familien mit Trennungshintergrund
- Kind erwachsen – Eltern oder Elternteil
- Elternteil oder Eltern - Kind erwachsen (Werte- und Glaubensdifferenzen, Partner*in des Kindes, Trennung/Scheidung, schwierig erlebtes Verhalten des Kindes)

Kontaktabbrüche lassen sich wissenschaftlich **nicht monokausal** erklären. Die Studien sprechen eher für ein **multifaktorielles Beziehungsgeschehen** – also ein Zusammenspiel aus Loyalitäten, Trennungsfolgen, Partnerkonstellationen, Wertedifferenzen, früheren Verletzungen, Kommunikation und Lebensphasenübergängen. **Bindung und Abbruch bislang nicht erforscht!**



Was zeichnet Kontaktabbrüche aus?

Eine Folge hoch komplexer Beziehungsdynamiken und Wechselwirkungen → Jeder Abbruch hat seine Geschichte

- Äußerlich scheinbar plötzlicher Kontaktabbruch (nicht – innerlich) vs. Äußerlich schleichender Abbruch
- In der Regel lange Phasen von Ambivalenz, Rückzug, Reparaturversuchen und Resignation
- Manchmal kleine Hinweise, oft nicht
- Für Gehende oft logische Konsequenz, für Bleibende oft überraschend
- Sehr oft Handlung ohne Sprache



Was zeichnet Kontaktabbrüche aus?

Abbrechende Person (intrapersonell Ebene):

- Nicht ganz greifbare Gefühle von starker Belastung in Gemeinschaft der Familie über lange Zeiträume
- Lange anhaltendes Leiden
- Erlernte Muster, Verhaltensweisen, Dynamiken, Glaubenssätze werden in Frage gestellt „Es war schon immer so schlimm“ – Rechtfertigung für das Leid und mangelnde Abgrenzung
- Loyalitätskonflikte (Ambivalenz) „aber es ist doch meine Familie“
- Zugehörigkeit vs. Einsamkeit (Ambivalenz)
- Bedürfnis zu gehen und zu bleiben (Ambivalenz) und Dissonanz („ich möchte gehen, bleibe aber“)
- Schuldfragen/Selbstvorwürfe
- Scham
- **Eine eigene Wirklichkeit - Keine objektive Wahrheit**



Was zeichnet Kontaktabbrüche aus?

Verlassene Person (intrapersonelle Ebene):

- Überrascht sein
- Unverständnis
- Schuldfrage
- Scham und Schamabwehr
- Trauer
- Gefühl der Undankbarkeit des Gegenübers
- **Eine eigene Wirklichkeit - Keine objektive Wahrheit**



Was zeichnet Kontaktabbrüche aus?

Interpersonelle Ebene (Beziehungs-Prozess-Ebene):

- Autonomie und Bindung
- Nähe und Distanz
- Geben und Nehmen
- Identifikation und Abgrenzung
- Freude und Leid/Angst
- Rollen und Verantwortungen

- **Zwei Wirklichkeiten treffen aufeinander**



Was zeichnet Kontaktabbrüche aus?

Strukturelle Ebene:

- Transgenerationale Muster, Traumata, Sozialisation (Die Eltern haben ihr Eigenes nicht gesehen, bemerkt, verarbeitet → sehen den Bedarf des Kindes nicht → Wiederholung der eigenen Sozialisation (Bindungsverhalten, Beziehungsgestaltung, Erziehungsmethoden, Werte und Normen, Glaubenssätze)
- Zeitdimension Vergangenheit bis ins Jetzt (Abrechende P.)
- Zeitdimension Jetzt und in die Zukunft gerichtet (Verlassene P.)
- Vulnerabilität (Anfälligkeit) steigt statistisch, wenn Eltern sich trennen, signifikant in Richtung Vater-Kind Beziehung
- Crossover möglich – Kontaktabbruch ist „ansteckend“; Kontaktabbruch zu einem Elternteil bedingt oft Kontaktminderung oder Abbruch zu Geschwistern, zum anderen Elternteil oder zu älteren Generationen



Was zeichnet Kontaktabbrüche aus?

Eine eigene, erlebte Wirklichkeit - Keine objektive Wahrheit - Parallelwelten

Aspekte	Die „Abbrechenden“	Die „Verlassenen“
Entscheidungsfreiheit	Einfluss	kein Einfluss
Klärungsbedarf	vor dem Abbruch	Nach dem Abbruch
Leiden an der Beziehung	vor dem Abbruch	Nach dem Abbruch
Subjektives Kommunikationsverhalten	„Ich werde nicht gehört“	“Alles okay? Vermutlich!”
Vorherrschende Gefühle	emotionale Abhängigkeit Schutzlosigkeit, Bedrohung, Einengung, Erdrückung, Unfreiheit	emotionale Abhängigkeit, Wut, Enttäuschung, Sprachlosigkeit, Verzweiflung, Angriff auf den Selbstwert, Scham
Persönlichkeit	Von schwach zum stark erlebt	Von dominant davor zu unterschiedlichen Reaktionen

Was zeichnet Kontaktabbrüche aus? Zusammenfassung

- **Strukturelle Ebenen:** Zeit, Anfälligkeitsfaktoren (Geschichte des Familiensystems (auch transgenerationale Muster, explizite und implizite Aufträge) und individuelle Geschichte), Wellen schlagend
- **Intrapersonelle Ebene:** Vergangenheit bis Jetzt vs. Jetzt bis Zukunft, Leid, Ambivalenz, Lösungsversuch, Ohnmacht, Ratlosigkeit
- **Interpersonelle Ebene** (Beziehungsebene) – unterschiedliche Erlebenswelten in Beziehung und auf allen anderen Ebenen

! Jeder Kontaktabbruch ist auf seine Art und Weise einzigartig !

„Alle glücklichen Familien gleichen einander. Jede unglückliche Familie ist unglücklich auf ihre Art.“ (Tolstoi)



Was könnte helfen?

Um Veränderung anzustoßen, gilt zuallererst: Verstehen wollen!

- Meine Realität ist nicht Deine Realität
- Sehr behutsame Kontaktaufnahme, evtl. mit prof. Unterstützung
- Zeit geben
- Evtl. moderierte Zusammenkünfte mit klaren „Schutz“ – Vereinbarungen
- Neugier
- Aushalten, anstatt zu erklären oder zu rechtfertigen – Anerkennung und Wertschätzung
- Verzeihung (evtl. Schuld sehen und eingestehen) – Anerkennung und Wertschätzung
- Versöhnung
- Behutsam bleiben
- Selbstreflexion in Schleife

