

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 4

Artikel: "Ein Kontaktabbruch erfolgt oft aus Selbstschutz"
Autor: Schöbi, Dominik
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078828>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Ein Kontaktabbruch erfolgt oft aus Selbstschutz»

Warum gilt ein Kontaktabbruch innerhalb der Familie als Tabu? Familienbeziehungen sind mit Abstand am beständigsten und stabilsten. Man sollte immer darauf vertrauen können. Wenn Beziehungen zwischen Eltern und Kindern in die Brüche gehen, dann stellt dies die Grundlagen unserer Gesellschaftsstruktur infrage.

Meist liegt eine familiäre Vorgeschichte vor, wenn erwachsene Kinder den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen. Was ist der «Nährboden» für eine spätere Funkstille? Es gibt kaum gesichertes Wissen über die Vorgeschichte von Kontaktabbrüchen von erwachsenen Kindern gegenüber ihren Eltern. Meist reicht dieser Nährboden weit zurück: wenn sich Kinder nicht bedingungslos akzeptiert, verstanden und wertgeschätzt fühlen.

Was können die Auslöser sein, die schliesslich zur Kontaktverweigerung führen? Auslöser sind oft schwierige, belastende Situationen oder grössere Veränderungen wie Partnerwechsel, die Anpassungsleistungen von allen Beteiligten verlangen. In solchen Situationen kann es dazu kommen, dass unabhängig gewordene Kinder einfach nicht mehr allen Ansprüchen genügen können – oder wollen.

Gibt es Warnsignale? Wenn erwachsene Kinder und ihre Eltern sich nicht auf Augenhöhe begegnen, sich akzeptieren und vertrauen können, dann ist diese Beziehung sehr belastend. Eine Art, damit umzugehen, ist, sie abubrechen.

Welche Menschentypen neigen dazu, so zu handeln? Ich würde nicht von Typen sprechen. Beziehungen einzugehen, zu pflegen und aufrechtzuerhalten, lernt man von klein auf im Umgang mit der eigenen Mutter, den Eltern oder anderen sehr wichtigen Personen. Dabei kann einiges schiefgehen, und solche «Unfälle» können nachhaltige Folgen haben.

Was geht in denen vor, die den Kontakt abbrechen? Was ist ihre Motivation? Ein Kontaktabbruch erfolgt oft aus Selbstschutz. Man schützt sich vor schmerzhaften Er-



Dominik Schöbi ist Professor am Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Fribourg.

fahrungen, vor einer Rolle, in der man sich nicht wohlfühlt, die man oft einfach nicht mehr erträgt.

Welche Gefühle und Reaktionen löst das bei den verlassenem Eltern aus? Das ist schwer zu sagen und oft wohl auch sehr unterschiedlich. In den meisten Fällen ist es ein Schock, weil man sich der Problematik gar nicht bewusst war. Verunsicherung kann sich schnell mit Ärger mischen, die Kinder werden als undankbar wahrgenommen. Diesen Schock zu überwinden, ist extrem schwierig, denn um die Sache zu bereinigen, bräuchte es eine Interaktion mit dem Kind. Genau diese wird aber verweigert.

Ist der Verlust, den Eltern durch einen Kontaktabbruch erleiden, vergleichbar mit jenem beim Tod eines Kindes? Ich würde das nicht vergleichen. Wenn ein Kind stirbt, dann ist der Schmerz immens, aber es ist nicht ein Akt der Ablehnung, der den Schmerz bedingt. Beim Beziehungsabbruch wird man selbst als Person infrage gestellt und damit auch das ganze Leben und Wirken als Eltern. Das ist eine ganz andere Art des Schmerzes, und es braucht eine ganz andere Art der Verarbeitung, um damit leben zu können.

Was können verlassene Eltern tun, um einigermassen normal weiterleben zu können? Sie sollten versuchen nachzuvollziehen, weshalb das Kind so reagiert – auch wenn man den Schritt selbst nicht ver-

stehen und auch nicht gutheissen oder entschuldigen muss. Wenn man das Glück hat, Personen um sich zu haben, mit denen man sich austauschen kann, hilft dies auch, das Geschehene einordnen und besser damit leben zu können. Es darf jedoch nicht das Ziel sein, sich bei jemandem über das Kind zu beklagen oder gar einen Sündenbock zu finden. Und schliesslich braucht das auch einfach Zeit.

Viele bemühen sich, den Kontakt wiederherzustellen. Jede erneute Zurückweisung macht die Sache noch schlimmer. Diese Gefahr besteht natürlich. Eine Wiederannäherung sollte man sehr behutsam angehen. Vor allem muss es ein beidseitiger Prozess sein: Auf eine Einladung oder Signale von einer Seite muss auch ein Schritt der anderen Seite erfolgen. Wenn keine gemeinsame Annäherung stattfindet, dann bewirken die Bemühungen eher das Gegenteil.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit die Funkstille zwischen den Generationen eventuell überwunden werden kann? Auf der Seite der Kinder sollte die Beziehung zu den Eltern oder die Erwartung, die man daran hat, nicht mehr unbedingt belastende Gefühle und Gedanken auslösen. Hierzu sind entsprechende Signale von den Eltern her nötig. Auch sie sollten sich von der eigenen Haltung lösen, sich kritisch hinterfragen können. Da kann es helfen, wenn jemand vermittelt.

Wenn erwachsene Kinder, die den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen, selbst Kinder haben, dann verunmöglichen sie diesen meistens, die Grosseltern zu sehen. Was heisst das für die Entwicklung der Enkel? Es kann durchaus ein Verlust sein für die Enkelkinder, aber wenn vor dem Kontaktabbruch keine enge und vertrauensvolle Beziehung zwischen Grosskindern und Grosseltern bestand, dann hat es kaum Auswirkungen auf die Entwicklung. Mitzuerleben, wie die eigenen Eltern mit den Grosseltern umgehen oder eben nicht, kann allerdings durchaus eine Erfahrung sein, die bei den Enkeln Spuren hinterlässt.