



## Was verlassene Eltern tun können

### Vier Bewältigungs-Strategien

Wenn Kinder den Kontakt zu Eltern und/oder Geschwistern abbrechen, ist das für alle Beteiligten schmerzlich. Statt dauerhaft die Faust zu ballen, öffnen Sie Ihre Hand. Mit dem Akronym HAND werden vier Schritte beschrieben für Eltern, die damit leben müssen, dass ein erwachsenes Kind den Kontakt abgebrochen hat.

#### **H** – Hoffnungsvoll leben

*Halten Sie die Hoffnung warm!* Wenn das Kind schon Monate oder Jahre nicht mehr die Eltern besuchte, neigt man zu Übertreibungen. Man stellt sich vor, dass man sein Kind nie mehr wiedersehen würde. „Nicht einmal zu meiner Beerdigung wird er/ sie kommen, wie schrecklich!“ Der Weg entsteht beim Gehen. Glauben Sie an die Wiedervereinigung. „Wer Vertrauen hat, hat alles“, betonte Pater Josef Kentenich.

#### **A** – Andere einbeziehen

*Teilen Sie Ihr Leid!* Geteiltes Leid ist halbes Leid. Sie sind mit Ihrem Schmerz nicht allein. Wenn Sie sich umhören, werden Sie sehen, dass es auch in anderen Familien Probleme gibt. Bitten Sie Freunde und Verwandte, für Sie und Ihr Kind zu beten. Wenn möglich, bewegen Sie die Paten Ihres Kindes, mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter Kontakt zu halten.

#### **N** – Nicht nachtragend sein

*Brüten Sie keine Rachege Gedanken aus!* Wenn man ungerecht behandelt wird, neigt man zu Vergeltungsmaßnahmen. Schnell sind Rachege Gedanken geschmiedet: „Wie kann er/ sie uns das antun? Wie undankbar er/sie ist! Ich werde ihn/sie enterben.“ Nehmen Sie diese Gedanken vom Gefühl her ernst: sie leiden, es geht Ihnen wirklich ans Herz. Aber setzen Sie die Gedanken nicht in die Tat um.

#### **D** – Dialogbereit bleiben

*Bleiben Sie offen für das Gespräch!* Lassen Sie Ihrem Kind die Freiheit, nicht auf Ihre Kontaktangebote einzugehen. Halten Sie *achtsamen* Kontakt. Schreiben Sie Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter zum Geburtstag. Fassen Sie sich kurz. Wählen Sie Formulierungen, wie bei einer fremden Respekts-Person. Teilen Sie Ihrem Kind mit, wenn jemand aus der Familie schwer erkrankt oder gestorben ist. Informieren heißt *nicht*, dem anderen ein schlechtes Gewissen machen. Vertrauen Sie darauf, dass Ihre Kind Ihre Zeilen liest.

*Klaus Glas, Flieden*