

Rede „erwachsene Scheidungskind“ in Würzburg (pas.eltern.de)

Ich möchte mich kurz bei Ihnen vorstellen: Ich bin ein sogenanntes „erwachsenes Scheidungskind“ (eSK) und Betreiber des Selbsthilfeforums www.eskhilfe.de.vu .

Ursprünglich hatte ich im Sinn, Ihnen meine persönliche Scheidungsgeschichte in all seinen Details zu schildern mit all seinen Auswirkungen auf mich in späteren Jahren. Ich habe mich nun für einen anderen, wie ich finde, besseren Weg entschieden. Neben meiner Geschichte die der Aufklärung dienen soll, erfahren Sie im 2. Teil meines Beitrags auch etwas darüber, wie ich die heutige Situation sehe und was wir Betroffene tun können um diese zu verbessern.

...

Hier nun meine Geschichte:

Meine Eltern trennten sich 1968, als ich 4 Jahre alt war. Anfangs bemühte sich mein Vater den Kontakt zu uns Kindern aufrechtzuerhalten. Da meine Mutter 2 Jahre später nochmals heiratete und mit uns in eine andere Stadt zog, fanden die Treffen kaum mehr statt. Hinzu kam, dass ich aufgrund der andauernden Streitigkeiten meiner Eltern den Kontakt zu meinem Vater gänzlich abbrach. Als Kind spürte ich den Hass meiner Mutter deutlich, auch wenn sie nicht darüber offen sprach. Mit 15 Jahren erlebte ich die 2. Scheidung und stand auch dieser Situation hilflos gegenüber. Als Kind oder später als Jungendlicher wurde ich nicht über die Trennungsgründe aufgeklärt. Ein Jahr später unternahm ich einen Selbstmordversuch, der wohl eher als eine Art Hilferuf zu werten war. Ich kann nicht genau sagen, inwieweit meine damals starken Migräne-Attacken eine Rolle spielten, jedenfalls empfand ich eine starke Ohnmacht, als ich nach einem 1-tägigen Klinikaufenthalt wieder nach Hause entlassen wurde, weil meine Mutter massivst die Klinik mit einem Gang an die Öffentlichkeit unter Druck setzte. Als ich zu Hause ankam, kam es mir vor, als hätte sich nichts verändert. Auch über diese Sache wurde in der Familie nicht gesprochen oder ernst genommen. Hierzu muß ich sagen, dass meine Mutter selbst so erzogen wurde, dass es keine Krankheiten geben darf und dass man zu „funktionieren“ hat, egal wie schlecht es einem geht. Auch schottete sie Hilfe von außen vehement ab. Eine psychologische Hilfe kam für mich deshalb zu dieser Zeit nicht in Frage, obwohl ich diese Hilfe sehr gebraucht hätte...

Lange Jahre verdrängte ich dann meine doch sehr prägenden Erlebnisse und funktionierte im beruflichen wie im privaten problemlos.

Ich lernte meine damalige Frau kennen und mir kam in den Sinn meinen Vater zu meiner Hochzeit einzuladen. Als meine Mutter dies erfuhr, und mitteilte, dass sie nicht teilnehmen würde, wenn mein Vater käme, lud ich ihn wieder aus. Es war für mich sehr beschämend, als er verständlicherweise mir seine Enttäuschung darüber offen zeigte.

Als Jugendlicher und später Erwachsener traf ich meinen Vater insgesamt vielleicht 4 oder 5 mal für ein Wochenende. Es gab somit wenig Möglichkeiten der Annäherung oder des Kennenlernens. Auch waren diese Treffen sehr zerbrechlich. Nachdem ich meinen Vater nach 10 Jahren das erste Mal wiedersah und erfuhr, dass auch seine 2. Ehe aufgrund Fremdgehens gescheitert war, wurde ich wütend, verurteilte ihn erneut, und ging für die nächsten Jahre wieder auf Abstand.

Erst mit 36 Jahren setzte bei mir ein Wandel ein. Mir wurde klar, dass auch ich meinen Vater verurteilt hatte, wie es meine Mutter tat, obwohl er im Grunde genommen für sein Leben, so wie er es führte, selbst verantwortlich war. Ein halbes Jahr vor seinem Tod traf ich mich mit ihm und entschuldigte mich, dass ich ihn verurteilt hatte und den Kontakt abbrach. Er fing an zu weinen. Ich versprach ihm, ihn baldmöglichst wieder zu besuchen. Leider fand dieses mit Freude erwartete weitere Treffen nicht mehr wie geplant statt. Ich fand ihn an diesem Tag tot in seiner Wohnung auf.

Zur Beerdigung traf ich meine Verwandten väterlicherseits, mit denen ebenfalls lange Zeit kein Kontakt bestand. Sie erzählten mir, wie sehr er darunter gelitten hätte, dass ihn seine Kinder nicht sehen wollten und er immer wieder versucht hat, den Kontakt aufrecht zu erhalten. Nun offenbarte sich mir ein ganz anderes Bild meines Vaters. Sie berichteten mir sehr viel aus seinem Leben und gaben mir dadurch eine neue Sichtweise. Ich empfand das erste Mal in meinem Leben ein Gefühl von Stolz, der Sohn dieses Mannes gewesen zu sein. Und zugleich empfand ich es als beschämend, nicht bereits viel früher, mir selbst ein objektives Bild von meinem Vater gemacht zu haben. Schlimm für mich war die Erfahrung, kaum dass ich ihn kennenlernen konnte, kurz darauf für immer verlor.

Mag mein Vater ein schlechter Ehemann gewesen sein, so hielt er zeit seines Lebens an der Liebe zu seinen Kindern fest. Ich muss gestehen, dass aufgrund dieser Erfahrung ich mich erst ab diesem Zeitpunkt... GANZ fühlte, weil ich endlich, wenn auch sehr spät, diese verleugnete Seite in mir, also einen wichtigen Teil von mir selbst, mehr annehmen konnte.

Kurze Zeit später kündigte ich meine Arbeit nach 19 Jahren fester Betriebszugehörigkeit und löste auch meine damalige Beziehung. Wenn man so will, war es ein Rundumschlag, oder besser gesagt, ein kompletter Zusammenbruch meines bisherigen Lebens.

Sie werden sich vielleicht nun fragen, warum dieser Zusammenbruch? bzw. welchen Einfluß hatte die Scheidung meiner Eltern auf mein Leben?

Ich denke folgende Aspekte spielten in meinem Fall eine besondere Rolle:

- Identitätskrise (das Gefühl „fremd“ zu sein, auch stellte ich mein bisheriges Leben in Frage)
- schwere Depressionen
- Beziehungsprobleme (Schutzraum, Rückzug in sich selbst, besonders in Konfliktsituationen, Gefühlskälte)
- Verdrängungsmechanismus (um funktionieren zu können)

Nach diesem Zusammenbruch verging einige Zeit bis ich mich endlich entschließen konnte, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Hierbei wurde mir klar, dass viele meiner vermeintlichen „Eigenheiten“ nicht aus meinem Selbst heraus entstanden sind, sondern durch meine prägenden Erlebnisse. Seit ich mich bewusster mit dieser Thematik auseinandersetzte, war es mir möglich, neue Wege zu gehen und negative Verhaltensweisen schrittweise abzubauen. Erst dadurch wurde es mir möglich, zu meiner Geschichte, auch öffentlich, Stellung zu beziehen.

Wichtig ist mir, dass meine Geschichte nicht als Abrechnung verstanden wird. Ich will damit nicht meine Eltern anprangern oder verurteilen. Das liegt mir fern. Es geht mir vielmehr darum, Zusammenhänge zu verstehen, Dinge beim Namen zu nennen und positive Veränderungen für mein weiteres Leben herbeizuführen.

Auch heute noch wird viel verdrängt zu Ungunsten der Kinder. Mögen Mütter wie Väter sehr zum Wohle ihrer Kinder handeln, so erlebe ich immer wieder, dass destruktive Gefühle wie Hass bei den Eltern immer noch sehr verbreitet sind und durch diese ausgrenzende Haltung die Kinder nachhaltig darunter leiden.

Ich möchte 2 Beispiele anführen die dies sehr deutlich machen:

In einem größeren Väter-Forum wurde mir vor einigen Wochen mitgeteilt, dass es „mehr als erwünscht sei, dass ich als erwachsenes Scheidungskind auf diesem Forum berichte. Als ich dort mehrere Beiträge von Vätern las, denen es nur darum ging, über ihre Exfrauen herzuziehen und auch dort ihren Hass zu propagieren, schien es mir, als würde mich meine Kindheit wieder einholen. Wußten diese Väter nichts von schrecklichen Folgen, wie z.B. die Geschichte von Jana K. die sich mit 14 Jahren aufgrund solcher Streitigkeiten erhängte? Ich fragte mich: Sind sie denn nicht aufgeklärt? Denken sie nur an ihre persönlichen Belange? Was ist mit den Kindern? Mir war bis heute nicht möglich dort einen Beitrag zu veröffentlichen...

In einem Forum für alleinerziehende Mütter erging es mir nicht anders. Als ich versuchte, dort meine persönliche Geschichte zu erzählen, wollte man mich mundtot machen und mich des Forums verweisen. Auch dort spürte ich den Hass, diesmal gegen die Väter sehr deutlich.

In vielen weiteren Foren verhielt es sich ähnlich: Erst nach langen Erklärungsversuchen verstand man endlich meine Botschaft, die da lautete....übertrag nicht bewusst oder unbewusst Euren Hass auf Eure Kinder!...

Ich wurde des öfteren angesprochen, warum es kaum erwachsene Scheidungskinder gibt, die über Ihre Erfahrungen berichten wollen. Meine 2 Beispiele decken sehr deutlich das Problem auf. Durch die unversöhnliche Haltung ist es Scheidungskindern kaum möglich, darauf einzugehen und offen Stellung zu beziehen. Meist zeigt sich wieder dieser starke Verdrängungsmechanismus, den man sich als Kind zulegen musste. Um nicht „alte Wunden“ aufzureissen, schützt man sich noch heute, geht Konflikten aus dem Weg, vermeidet Stellung zu beziehen und dagegen anzukämpfen.

Ich persönlich lehne es grundsätzlich ab, nur einen Beteiligten, ob nun Vater, Mutter oder Kind, eine Schuldzuweisung zu geben. Dies ist keine Lösung und würde die Fronten weiterhin verhärten.

Aus meiner Sicht wäre die beste Lösung, wenn sich alle Mütter- und Väterorganisationen endlich zusammenschließen und gemeinsam mit den erwachsenen Scheidungskindern Aufklärungsarbeit leisten würden.

Wie erreicht man nun diesen Zusammenschluss? Der Geschlechterkampf, obwohl noch sehr verbreitet, gehört längst der Vergangenheit an und darf nicht länger zu Ungunsten der betroffenen Scheidungskinder geführt werden. Wird diese wichtige Voraussetzung konsequent eingehalten, werden auch mehr erwachsene Scheidungskinder offen Stellung beziehen und ihre Erfahrungen einbringen können. Ich bin überzeugt davon, dass eine positive Entwicklung stattfinden wird, wenn alle familiären Komponenten, wie Mütter, Väter und Scheidungskinder, weitestgehend zusammengeführt werden.

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bedanken bei Frau Pohl von paseltern. In Ihrer engagierten Arbeit sehe ich sehr deutlich den neuen Weg des Miteinanders. Deshalb werde ich Ihre Arbeit gerne weiterhin unterstützen.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit!...