

AN ALLE GETRENNTE ELTERN, zu denen wir (gerade) den Kontakt verloren haben






AAN ALLE
GESCHEIDEN OUDERS MET WIE WIJ

HET CONTACT (EVEN) ZIJN VERLOREN


Mit diesem Brief möchten wir Dir sagen, wie wir uns fühlen. „Wir“ sind die jungen Menschen, die nach der Trennung für kurze oder für längere Zeit den Kontakt zu Dir verloren haben. Sei es eine bewusste Entscheidung - oder es ist so passiert. Aber du bist, egal was passiert, ein Teil von uns. Obwohl wir das manchmal einfach nicht anerkennen können.

Den Kontakt zu einem Elternteil zu verlieren, **fühlt sich für jeden anders an**. Manche von uns fühlen sich unsicher und verwirrt, weil es so schwer zu verstehen ist, warum wir keine Verbindung haben. Andere fühlen sich schuldig und einsam, auch wenn die Entscheidung, keinen Kontakt zu haben, auch Seelenfrieden gibt. Wir fühlen oft tausend Dinge gleichzeitig. Doch eigentlich wünschen wir uns alle das Gleiche: **zwei Eltern, die uns liebevolle Aufmerksamkeit und Unterstützung schenken**. Aber das ist für uns jetzt nicht die Realität. Denn nach der Trennung fühlt es sich unmöglich an, eine gute Beziehung zu unseren beiden Eltern zu haben. Vielleicht auch, weil wir uns nicht mehr sicher fühlen. Oder weil du uns nicht mehr sehen willst...

Wir empfinden die Situation als sehr schwierig, auch wenn wir es nicht immer zeigen. Ein Teil von uns ist neugierig auf Dich, auch wenn es manchmal nur 10 Prozent sind. Wir fragen uns, ob Du an uns denkst. Ob wir immer noch wie du aussehen. Welchen Rat würdest Du uns geben? Aber manchmal kann ein anderer Teil von uns gerade nicht mit Dir in Kontakt gehen. Und wir brauchen Distanz, um zu uns selbst und vielleicht **letztlich auch wieder zueinander finden zu können**.

Können wir Dich also um ein paar Dinge bitten?

- Es hilft uns, wenn du der Erwachsene bleibst, damit wir das Kind sein können. Möchtest Du Deine Wut und Trauer mit anderen Erwachsenen besprechen?
- Unsere Entscheidung kann sich zu einem späteren Zeitpunkt ändern. Manchmal ist es sehr schwierig zu fühlen, was wir wirklich wollen. Würdest Du uns die Zeit dafür geben?
- Für einige von uns kann es so sein, als gäbe es keine andere Möglichkeit, als den Kontakt abubrechen. Manchmal, um nach der Trennung zu überleben. Wirst du versuchen, nicht zu urteilen? Und auch nicht über unseren anderen Elternteil? Das tut uns weh.
- Wirst Du uns **Raum geben**, wenn wir für eine bestimmte Zeit überhaupt keinen Kontakt wünschen? Und versuchen, unser Tempo und unsere Grenzen zu respektieren?
- Es kann für uns sehr schmerzhaft sein, wenn Du den Kontakt zu uns abbrichst. Möchtest Du **Verständnis aufbringen** für unsere Gefühle und Dein Bestes geben, uns zuzuhören, wenn wir ein Gespräch führen möchten?
- Es kann uns Sicherheit geben zu wissen, dass Deine Tür offen steht und wir wissen, wo wir sie finden können. Wirst Du **uns nie aufgeben** und da sein- auch mit Abstand? Du wirst immer ein Elternteil von uns sein.

Den Kontakt zu einem unserer Eltern zu verlieren, fühlt sich an, als würde man aufs Meer hinausfahren; neu, wackelig und unvorhersagbar. Manchmal wollen wir zurück zum Festland segeln, aber die Strömung ist gegen uns. Oder steuern andere Leute unser Boot in eine andere Richtung? Manchmal kommt unerwartet eine Flutwelle, überrascht uns und die Reise beginnt von vorne. Wir müssen lernen, **mit unserem eigenen Orientierungssinn** zu segeln, damit wir immer das Festland oder die Erinnerung daran wiederfinden können - wenn wir bereit dazu sind. ♥

Im Namen einiger junger Leute aus Villa Pinedo

- X -

PS: **Wir haben alle unsere eigene Geschichte**. Einige von uns haben einen persönlichen Brief an alle Menschen aus dem Netzwerk getrennter Eltern geschrieben. Möchtest Du den auch lesen? → [Andere Briefe zum Download](#)