

LEITFADEN FÜR BETROFFENE ELTERN

7 Schritte

nach dem Kontaktabbruch

Hinweise und Übungen für Eltern, deren erwachsenes Kind den Kontakt abgebrochen hat



Vorwort

Wenn ein erwachsenes Kind den Kontakt abbricht, verändert sich das Leben von Eltern oft von einem Tag auf den anderen. Viele erleben Schock, Scham, Trauer und Ratlosigkeit zugleich, und das meist, ohne dass jemand in ihrer Umgebung wirklich versteht, was da geschieht.

Dieser Leitfaden möchte Sie in dieser Zeit begleiten. Er führt Sie in sieben Schritten von der ersten Entlastung über das Zulassen der Trauer und den Wechsel der Perspektive bis zu der Frage, wie Sie Ihr eigenes Leben wieder in den Mittelpunkt stellen und Annäherung möglich machen, ohne sie zu erzwingen.

Jeder Schritt besteht aus kurzen Gedanken und einer Übung zum Aufschreiben. Die Übungen sind keine Prüfung. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, und Sie müssen niemandem zeigen, was Sie schreiben.

Bitte verstehen Sie diesen Leitfaden nicht als Versprechen, dass der Kontakt zurückkehrt. Das kann niemand garantieren. Was Sie beeinflussen können, ist Ihr eigener Umgang mit der Situation: wie Sie mit sich selbst umgehen, wie Sie auf Ihr Kind blicken und welche Bedingungen Sie schaffen, damit Begegnung wieder möglich werden kann.

Gehen Sie in Ihrem Tempo. Manche Schritte brauchen Tage, andere Monate, und manchmal lohnt es sich, später noch einmal zu einem früheren Schritt zurückzukehren. Und: Sie sind auf diesem Weg nicht allein.

WICHTIGER HINWEIS

Dieser Leitfaden ersetzt keine Beratung und keine Therapie. Wenn Sie sich dauerhaft überfordert oder hoffnungslos fühlen oder in einer akuten Krise sind, holen Sie sich bitte Unterstützung bei einer Ärztin, einem Therapeuten oder einer Beratungsstelle. Die Telefonseelsorge ist kostenfrei und rund um die Uhr erreichbar: **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222**.



Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	2
1	Erste Hilfe für die Seele Entlastung statt Perfektion: Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse aufschreiben	5
2	Die Trauer zulassen Den Verlust benennen und würdigen	7
3	Die dritte Möglichkeit Weder „Alles ist meine Schuld“ noch „Mein Kind manipuliert mich“	9
4	Die Perspektive des Kindes denken lernen Verstehen bedeutet nicht zustimmen	11
5	Ambiguitätstoleranz entwickeln Widersprüche aushalten, ohne sie sofort auflösen zu müssen	13
6	Das eigene Leben wieder in den Mittelpunkt stellen Neue Lebensanker schaffen	16
7	Versöhnung ermöglichen, aber nicht erzwingen Bedingungen für Annäherung schaffen	18

So arbeiten Sie mit diesem Leitfaden

- Nehmen Sie sich für jeden Schritt so viel Zeit, wie Sie brauchen. Es gibt kein Tempo, das Sie einhalten müssten.
- Halten Sie ein Notizbuch bereit und nutzen Sie die Schreibfelder im Leitfaden, wie es für Sie passt.
- Die Reihenfolge ist eine Orientierung. Sie dürfen springen, pausieren und Schritte wiederholen.
- Beenden Sie eine Übung, wenn sie Sie zu sehr aufwühlt, und sprechen Sie mit einer vertrauten Person.

© 2026 Thomas Pabst, ReConnect – Familien
verbinden. Alle Rechte vorbehalten.

SCHRITT 1

Erste Hilfe für die Seele

Entlastung, nicht Perfektion.

Drei Fragen für den Anfang

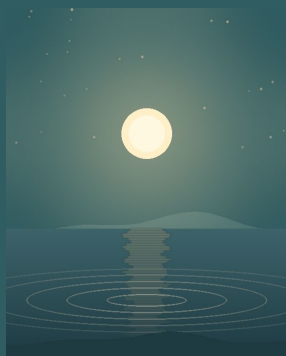
Schreiben Sie alles **ungefiltert** auf. Ziel ist Entlastung, nicht Perfektion.

1 Was fühle ich?	2 Was denke ich?	3 Was brauche ich heute?
Welche Gefühle sind jetzt da? Wo spüre ich sie im Körper?	Welche Gedanken kreisen? Welche Fragen, Vorwürfe oder „Wenn nur ...“-Sätze tauchen auf?	Was würde mir heute guttun? Was ist heute genug?
SATZANFANG „Gerade fühle ich mich ...“	SATZANFANG „Immer wieder denke ich ...“	SATZANFANG „Heute brauche ich ...“

So gehen Sie vor

1. Zeit nehmen	10 bis 15 Minuten genügen. Stellen Sie sich einen Timer.
2. Ungefiltert schreiben	Rechtschreibung, Logik und Fairness spielen keine Rolle. Schreiben Sie auch Unschönes und Widersprüchliches auf.
3. Nicht bewerten	Es gibt keine „falschen“ Gefühle oder Gedanken. Alles, was da ist, darf da sein.
4. Nicht abschicken	Der Text ist nur für Sie und kein Brief an Ihr Kind.
5. Abschluss	Tief durchatmen. Das Geschriebene lesen, weglegen oder vernichten, ganz wie Sie möchten.
6. Eine Kleinigkeit tun	Wählen Sie eine Sache aus „Was brauche ich heute?“ und erfüllen Sie sie sich noch heute.

Gut zu wissen: Sie können die Übung täglich oder immer dann wiederholen, wenn es in Ihnen aufwühlt. Werden Gedanken oder Gefühle zu überwältigend, suchen Sie das Gespräch mit einer vertrauten Person, einer Selbsthilfegruppe oder professioneller Unterstützung.



ÜBUNG

Alles raus aufs Papier

Nehmen Sie sich 10 bis 15 Minuten und schreiben Sie ohne anzuhalten in jede Spalte, was gerade da ist.

	Was fühle ich?	Was denke ich?	Was brauche ich heute?
Mögliche Impulse	Trauer, Wut, Scham, Schuld, Leere, Angst, Sehnsucht, Erleichterung, Taubheit. Auch Widersprüchliches darf nebeneinander stehen.	Warum? Was habe ich falsch gemacht? Wie geht es meinem Kind? Was werden andere denken?	Ruhe, Schlaf, frische Luft, etwas Warmes essen, ein Gespräch, Gesellschaft, Alleinsein, Tränen zulassen.
Meine Notizen			

Alles, was da ist, darf da sein.

SCHRITT 2

Es ist erlaubt zu trauern

Trauer ist keine Schwäche.



Viele Eltern erleben eine Form von Trauer **ohne gesellschaftliche Rituale**. Benennen Sie den Verlust und würdigen Sie ihn.

Sätze, die Eltern oft hören

„Das wird schon wieder.“

„Kinder kommen irgendwann zurück.“

„Mach dir nicht so viele Gedanken.“

Diese Aussagen mögen gut gemeint sein, können aber die erlebte Realität entwerten. **Der Verlust einer lebendigen Beziehung zu einem Kind ist ein echter Verlust.**

Trauer zeigt sich auf verschiedene Weise

Manche Eltern weinen.	Andere werden gereizt.	Wieder andere funktionieren scheinbar normal, fühlen sich innerlich aber leer.
---------------------------------	----------------------------------	--

Fragen Sie sich: Was vermisse ich eigentlich?

- | | |
|--|---|
| ☐ Mein Kind | ☐ Die gemeinsame Zukunft |
| ☐ Die Rolle als Mutter oder Vater | ☐ Die Enkelkinder |
| ☐ Das Gefühl, gebraucht zu werden | ☐ Etwas anderes: _____ |



Nehmen Sie ein Notizbuch und schreiben Sie diese Frage oben auf die Seite. Dann schreiben Sie, was Ihnen einfällt.

Notizbuch nehmen

Nicht analysieren

Nur aufschreiben

Oft beginnt genau hier die eigentliche Verarbeitung.

SCHRITT 3

Die dritte Möglichkeit

Beides darf gleichzeitig wahr sein.

Nach einem Kontaktabbruch bewegen sich viele Eltern **zwischen zwei Extremen**.

Die gefährliche Falle

EXTREM 1

„Alles ist meine Schuld.“

EXTREM 2

„Mein Kind manipuliert mich.“

Beide Sichtweisen vereinfachen eine meist sehr komplexe Situation. Kontaktabbrüche entstehen oft über viele Jahre hinweg durch:

Unterschiedliche Wahrnehmungen	Verletzungen	Missverständnisse	Ungelöste Konflikte	Individuelle Lebens-entwicklungen
--------------------------------	--------------	-------------------	---------------------	-----------------------------------

Die dritte Möglichkeit: Fragen Sie stattdessen

1

Was war mein Anteil?

2

Was war nicht mein Anteil?

3

Was verstehe ich bis heute nicht?

Diese Haltung schafft Entwicklung statt Selbstzerstörung.



ÜBUNG

Drei ehrliche Fragen

Beantworten Sie die Fragen in Ruhe und ohne Selbstvorwürfe. Nicht verteidigen, nicht anklagen – nur hinschauen.

Was war mein Anteil?	Was war nicht mein Anteil?	Was verstehe ich bis heute nicht?

Selbstmitgefühl entwickeln

Selbstmitgefühl bedeutet nicht: <i>„Ich habe alles richtig gemacht.“</i>	Selbstmitgefühl bedeutet: <i>„Ich bin ein Mensch mit Fehlern und guten Absichten.“</i>
---	---

Meine Fehler	Meine guten Absichten

Beides darf gleichzeitig wahr sein.

SCHRITT 4

Die Perspektive des Kindes

Verstehen bedeutet nicht zustimmen.



Nicht zustimmen müssen

Viele Eltern haben Angst:

„Wenn ich mein Kind verstehen will, gebe ich ihm recht.“

Das stimmt nicht.

Verstehen bedeutet nicht zustimmen.

Verstehen bedeutet: **neugierig werden.**

Mögliche Fragen

1 Welche Erfahrungen hat mein Kind gemacht?	2 Welche Verletzungen könnte es erlebt haben?
3 Welche Botschaften habe ich vielleicht überhört?	4 Welche Bedürfnisse hat es möglicherweise nicht erfüllt gesehen?

In Erfahrungsberichten ehemaliger Kontaktabbrecher wird immer wieder beschrieben, dass Kinder oftmals **über lange Zeit versucht haben, ihre Not zu kommunizieren**, sich aber nicht gehört fühlten.

Eine entscheidende Haltung

STATT:

„Mein Kind muss endlich verstehen.“



LIEBER:

„Was habe ich möglicherweise noch nicht verstanden?“

Dieser Perspektivwechsel kann Türen öffnen.



ÜBUNG

Die Tür einen Spalt öffnen

Nehmen Sie sich Zeit und versuchen Sie, die Situation mit den Augen Ihres Kindes zu betrachten. Sie müssen nichts davon für richtig halten. Es geht nur darum, neugierig zu werden.

1 Welche Erfahrungen hat mein Kind gemacht?	2 Welche Verletzungen könnte es erlebt haben?
3 Welche Botschaften habe ich vielleicht überhört?	4 Welche Bedürfnisse hat es möglicherweise nicht erfüllt gesehen?

SATZANFANG

Wenn mein Kind sprechen könnte, würde es vielleicht sagen: „Ich habe mich nicht gehört gefühlt, wenn ...“

--

Was habe ich möglicherweise noch nicht verstanden?

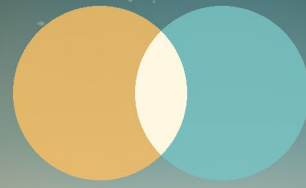
--

Verstehen bedeutet nicht zustimmen. Es bedeutet: neugierig werden.

SCHRITT 5

Ambiguitäts- toleranz

Widersprüche aushalten.



Das wichtigste Wort in diesem Leitfaden

AMBIGUITÄTSTOLERANZ

Die Fähigkeit, **Widersprüche auszuhalten**, ohne sofort eine eindeutige Antwort erzwingen zu müssen.

Thomas Pabst beschreibt sie als zentrale Fähigkeit für betroffene Eltern.

Beispiele: Beides kann gleichzeitig wahr sein

Ich liebe mein Kind.

UND

Mein Kind möchte aktuell keinen Kontakt.

Ich habe Fehler gemacht.

UND

Ich war trotzdem eine gute Mutter (ein guter Vater).

Mein Kind leidet.

UND

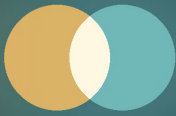
Ich leide ebenfalls.

Warum das wichtig ist

Viele Eltern leiden weniger unter dem Kontaktabbruch selbst als unter dem **verzweifelten Versuch, alles sofort erklären zu müssen.**

Doch manche Fragen bleiben vorerst unbeantwortet.

Innere Stärke entsteht oft dort, wo wir lernen, Unsicherheit auszuhalten.



ÜBUNG

Zwei Wahrheiten, ein Satz

Sammeln Sie Aussagen, die gleichzeitig wahr sind, auch wenn sie sich widersprechen. Es muss sich nichts auflösen.

Das ist wahr:		Und das ist auch wahr:
<i>Beispiel: Ich liebe mein Kind.</i>	UND	<i>Mein Kind möchte aktuell keinen Kontakt.</i>
	UND	
	UND	
	UND	

TÄGLICHE ÜBUNG

Vervollständigen Sie den Satz:

„Ich weiß nicht, wie die Zukunft aussieht, und ich kann trotzdem weiterleben.“



RECONNECT

	Ich weiß nicht, ...	... und ich kann trotzdem ...
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

Manche Fragen dürfen vorerst offenbleiben.



SCHRITT 6

Das eigene Leben im Mittelpunkt

Neue Lebensanker schaffen.

Die versteckte Gefahr

Viele Eltern richten ihr gesamtes Denken auf das Kind aus:

Jede Nachricht.

Jeder Geburtstag.

Jeder Feiertag.

Jeder Gedanke.

Dadurch schrumpft das eigene Leben immer weiter.

Die Folge:

Einsamkeit

Depressionen

Sozialer Rückzug

Identitätsverlust

Diese Zusammenhänge werden in mehreren Beiträgen zu Einsamkeit und Kontaktabbruch beschrieben.

Neue Lebensanker schaffen: Fragen Sie sich

1 Was hat mir früher Freude gemacht?	2 Welche Menschen tun mir gut?	3 Wo habe ich mich lebendig gefühlt?

Vier hilfreiche Bereiche

Gemeinschaft

Selbsthilfegruppen · Austausch mit Menschen, die Ähnliches erleben

Kreativität

Schreiben · Musik · Malen · Fotografie

Bewegung

Spaziergänge · Radfahren · Sport · Natur

Sinn

Ehrenamt · Lernen · Reisen · Projekte



ÜBUNG

Meine Lebensanker für diese Woche

Wählen Sie aus jedem Bereich eine Kleinigkeit, die Ihnen guttun könnte. Klein genug, dass sie diese Woche gelingt.

	Das möchte ich ausprobieren	Wann?
Gemeinschaft		
Kreativität		
Bewegung		
Sinn		

Mein allererster Schritt, gleich heute:

WICHTIGER SATZ

„Mein Lebensglück darf nicht ausschließlich vom Verhalten meines Kindes abhängen.“

SCHRITT 7

Versöhnung ermöglichen

aber nicht erzwingen.

Die häufigste Frage

STATT

„Wie bekomme ich mein Kind zurück?“



DIE EHRLICHERE FRAGE

„Wie kann ich Bedingungen schaffen, unter denen eine Annäherung möglich wird?“

Was Versöhnung erschwert und was sie begünstigen kann

Was Versöhnung erschwert

- Druck
- Schuldzuweisungen
- Forderungen
- Rechtfertigungen
- Emotionale Erpressung

Was Versöhnung begünstigen kann

- Respekt
- Geduld
- Offenheit
- Zuhören
- Eigenverantwortung

Wenn Sie Kontakt aufnehmen: Fragen Sie sich vorher

Geht es um
meine Angst?

Geht es um
meine Einsamkeit?

Geht es um
mein Bedürfnis nach Beruhigung?

Oder wirklich um Beziehung?

Mein ehrlichster Beweggrund heute:



ÜBUNG

Die Brücke einladend bauen

Prüfen Sie Ihre Beweggründe und formulieren Sie einen eigenen Briefanfang. Ob er je abgeschickt wird, entscheiden Sie später.

EIN MÖGLICHER BRIEFANFANG

Liebe/r ...

Ich respektiere Deinen Wunsch nach Abstand.

Gleichzeitig möchte ich Dich wissen lassen, dass ich über vieles nachdenke und offen bin, Deine Sicht besser zu verstehen.

Du musst nicht antworten.

Ich wünsche Dir von Herzen alles Gute.

Mehr nicht.

Keine Rechtfertigung.

Keine Forderung.

Keine Schuldzuweisung.

Mein eigener Briefanfang

Prüfen Sie vor dem Absenden

- | | |
|---|--|
| ☐ Ich respektiere den Wunsch nach Abstand. | ☐ Ich erwarte keine Antwort. |
| ☐ Keine Rechtfertigung. | ☐ Keine Forderung. |
| ☐ Keine Schuldzuweisung. | ☐ Es geht mir um Beziehung, nicht nur um meine Angst oder Einsamkeit. |

Annäherung lässt sich einladen, aber nicht erzwingen.

© 2026 Thomas Pabst, ReConnect – Familien verbinden. Alle Rechte vorbehalten.

Die Texte, Übungen und die Gestaltung dieses Leitfadens „7 Schritte nach dem Kontaktabbruch“ sind urheberrechtlich geschützt. Die Illustrationen und Grafiken wurden mit Unterstützung künstlicher Intelligenz erstellt. Es handelt sich um frei gestaltete Illustrationen, nicht um Fotografien, und es sind keine realen Personen oder Ereignisse abgebildet. Der Leitfaden wurde Ihnen zur persönlichen Nutzung zur Verfügung gestellt.

Erlaubt ist:

die private Nutzung für die eigene Auseinandersetzung mit dem Thema,
das Ausdrucken zum persönlichen Gebrauch,
das handschriftliche Ausfüllen der Übungen.

Nicht erlaubt ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung von Thomas Pabst:

die Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung des Leitfadens oder einzelner Teile (auch auszugsweise, digital oder gedruckt), die Einstellung auf Websites, in Foren, sozialen Netzwerken oder Cloud-Verzeichnissen mit öffentlichem Zugang, die Verwendung in Beratungen, Selbsthilfegruppen, Seminaren oder Schulungen, die Bearbeitung, Übersetzung oder Verwendung der Inhalte für eigene Publikationen, jede kommerzielle Nutzung.

Anfragen zu Nutzungsgenehmigungen richten Sie bitte an: ReConnect-coaching-beim-Pabst.de

Hinweis zur Verwendung der Inhalte (Haftungsausschluss)

Dieser Leitfaden dient der Information und Orientierung sowie der Selbstreflexion. Er ersetzt keine psychologische, therapeutische, ärztliche oder rechtliche Beratung. Der Leitfaden gibt keine Garantie für einen bestimmten Verlauf oder Erfolg, insbesondere nicht für eine Wiederaufnahme des Kontakts. Trotz sorgfältiger Erstellung übernehmen Autor und ReConnect keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der Inhalte sowie für Folgen, die sich aus der Anwendung der Hinweise und Übungen ergeben. Bei psychischer Belastung oder in akuten Krisen wenden Sie sich bitte an eine Ärztin, einen Therapeuten oder eine Beratungsstelle.

Anbieter und Kontakt:

Thomas Pabst
ReConnect- Familien verbinden
Stresemannstr.23, 10963 Berlin
[Reconnect\(at\)coaching-beim-Pabst.de](mailto:Reconnect(at)coaching-beim-Pabst.de)
0157 35782801
www.coaching-beim-Pabst.de