

SCORPIO

Die JEANNETTE
HAGEN
VERLETZTE
Tochter

Wie Vaterentbehrung
das Leben prägt

SCORPIO

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

1. eBook-Ausgabe 20152015 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München
Umschlaggestaltung: Sabine Fuchs, Oberhaching/München,
unter Verwendung des Papierhintergrunds von © Gleydson Caetano,
www.cgtextures.com.
Layout und Satz: BuchHaus Robert Gigler, München
Konvertierung: Brockhaus/Commission
ePub: 978-3-95803-052-7

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

INHALT

1. Prolog 11

2. Die Wahrheit und warum plötzlich alles anders war 23

Als Papa nicht mehr Papa war 23

Wenn Unerklärliches klar wird 25

Die andere Frau 27

Leben mit der Wahrheit 28

Wohin mit der Wut? 32

Fantasie als Kanal 34

Wer bist du, fremder Vater? 35

Das wichtige Dreieck 39

Umfeld als Halt und die Kraft der Resilienz 40

3. Was bin ich ohne ihn wert? – Die Auswirkungen der Vaterentbehnung 43

Doppelt Vater-verlassen 43

Verlust der Mutter 46

Ist Vaterentbehnung ein Trauma? 48

Wie betroffen ist der oder die Betroffene? 52

Viele Mosaiksteine ergeben das Bild 56

Einzelschicksal oder kollektive Erfahrung? 59

Umgang mit dem Schicksal 61
Phasen der inneren Beziehung zum fehlenden Vater 65
Schauplatz Beruf 68
Schauplatz Geld 70
Schauplatz Beziehungen – wenn Töchtern der Vater fehlt 75
Weitere Folgen der Vaterentbehmung 82
Wenn Jungen der Vater fehlt 83
Schauplatz Beziehungen bei Männern mit Vaterentbehmung 88
Die Sehnsucht bleibt 93

4. Die Vatersuche 95

Ein Moment der Begegnung 95
Angst als Bremse 96
Ein Brief und ein Satz 97
Wie vom Donner gerührt 100
Anbahnung auf Umwegen 103
Von Angesicht zu Angesicht 105
Meine Halbgeschwister 108
Was treibt die Vatersuche an? 110
Die Frage nach der Schuld 113
Triebkräfte für die Suche 115
Kleine Schritte 118
Schwierigkeiten beim Aufbruch 120
Die Suche der Adoptivkinder 122
Wenn die Vaterannäherung ins Leere führt 126
Und wenn der Vater nicht mehr lebt
oder nicht auffindbar ist? 128
Selbst scheitern ist heilsamer als leugnen 130

5. Bewältigungsstrategien – Schicht für Schicht zurück zum Ich 133

Ein Schlüsselerlebnis aus der Einzeltherapie 133
Zweites Schlüsselerlebnis (Gestalttherapie-Gruppe) 136
Das Ziel der Reise 142
Das innere Kind 151
Die Arbeit mit Träumen 158
Die Gestalttherapie 164
Weitere Wege 172
Schreiben 177
Die Heldenreise 182
Vom Opfer zur Kraft 185

6. Väterentbehmung heute – eine Ursachenforschung 187

Schatz, kannst du mal? 187
Der Status quo 188
Die Frauensicht 192
Die Männersicht 204
Beziehungsdynamik nach Trennungen 208

7. Ausblick und Hoffnung 215

Ein offenes Ende 215
Vom eigenen Vater zum gesellschaftlichen Vaterbild 221
Neue Wege 227

Dank 230
Anmerkungen 232
Literatur- und Quellenverzeichnis 236

Für meine Kinder

*Irgendwas treibt mich voran
dass ich nicht loslassen kann
dass ich ewig auf der Suche bin
'ne ewige Selbstzweiflerin
seh'n mich so nach deiner Hand
die immer für Stärke stand
doch alles was mir von dir bleibt
ist diese Todtraurigkeit*

*Dass du mich einfach sitzenlässt
kein Sterbenswörtchen hinterlässt
der kühle Kopf sieht alles ein
nur das Herz kann nicht verzeih'n*

aus
»Vaterseelenallein«
von Pe Werner¹

*»Es gibt keine großen Entdeckungen
und Fortschritte, solange es noch
ein unglückliches Kind auf Erden gibt.«*
Albert Einstein

1. PROLOG

Man sieht es mir nicht an.

Ich trage keinen sichtbaren Makel.

Ich bin eine Frau Ende 40, habe drei wohlgeratene Kinder, einen Ehemann und einen drolligen Hund. Ich wohne in einer gutbürgerlichen Gegend, backe Kuchen an Geburtstagen, gieße die Blumen auf dem Balkon, grüße die Nachbarn im Haus und belege meinen Kindern morgens die Schulbrote. Und vielleicht gerade weil von außen betrachtet alles so normal scheint, ahnt niemand, wie es viele Jahre in mir aussah und auch heute manchmal noch aussieht. Der Makel ist eher ein Mangel. Eine Leere, die ich von Zeit zu Zeit tief in mir spüre. Etwas, das ich nicht exklusiv habe, weil viele Menschen ebenso betroffen sind. Die Rede ist vom entbehrten Vater.

Ich weiß, dass es ihn gibt. Dass er lebt. In einem weißen Haus mit Spitzdach, das umgeben ist von akkurat gemähtem Rasen. Irgendwo gut 250 Kilometer von meiner Wohnung entfernt, auf der Strecke zwischen Berlin und Hamburg. Jedes Mal, wenn ich mit dem Auto die A24 entlangfahre und das Ortsschild sehe, denke ich an ihn. Und dann fühle ich nach wie vor deutlich, dass sein »Nein« zu mir Spuren hinterlassen hat. Dass seine Ablehnung auch bei mir bewirkt hat, was der Kinderpsychotherapeut Dr. Hans Hopf in seinem Buch »Die Psychoanalyse des Jungen« über Vaterentbehrung und deren geschlechtsspezifische unterschiedliche Verarbei-

tung schreibt: »Jungen neigen dazu, den Schulhof zum ›Kampflplatz‹ der eigenen inneren Konflikte zu machen, während Mädchen hierfür eher den eigenen Körper benutzen.« Der Körper als Kampflplatz. Wenn es nur das gewesen wäre! Dann hätte ich vielleicht ein paar ausgerissene Haare oder abgegebissene Fingernägel gehabt. Darauf beschränkten sich der Schmerz und meine Versuche, ihn loszuwerden, allerdings nicht, auch wenn solche selbstzerstörerischen Attacken durchaus zu meinem Werden gehörten. Wir sind ja nicht nur Körper. Wir sind Körper, Seele und Geist. Und wenn ich heute mit einem gewissen Abstand die Dinge betrachte, dann lag wohl das größte Drama darin, dass mein Geist voll von Gift war, das mein Denken beherrschte und meine Seele nicht zu Wort kommen ließ. Unser Geist speist sich ausschließlich aus Erfahrungen. Wenn der eigene Vater sich bewusst abkehrt und im Leben der Tochter lediglich als Phantom existiert – was sollte der Geist in seiner kindlichen Not denn anderes denken als: »Wenn er mich nicht will, dann kann ich wohl nicht richtig sein.«

Wenn der leibliche Vater aus dem Leben eines Mädchens oder eines Jungen verschwindet oder herausgedrängt wird, hinterlässt er eine Wunde, die niemand schließen kann und die zeitlebens blutet. Keine Mutter, kein noch so liebender Stiefvater, kein Großvater, kein Partner – niemand kann Heiler sein, maximal Trostpflaster. Vielleicht gelingt es im Laufe der Jahre, das Pflaster so festzukleben, dass es nicht bei jeder kleinen Gelegenheit abfällt. Trotzdem bleibt die Wunde darunter vorhanden. Der Psychoanalytiker Prof. Dr. med. Horst Petri fasst das Drama im Buch »Vatersuche« treffend in einem Satz zusammen: »Ein Vater kann endgültig verschwunden sein – die Sehnsucht nach ihm bleibt für immer bestehen.«

Ich weiß so gut, wovon er spricht. Ich sehe mich in *eigentlich* glücklichen Momenten. Den Blick in die Ferne gerichtet und immer mit dem diffusen Gefühl im Gepäck, dass irgendetwas fehlt. Dass ich nicht vollständig bin und es vermutlich nie sein werde.

Sinngemäß formuliert Petri weiter, dass das Wissen um unsere Abstammung als Beweis unserer Existenz dient. Mit meinen eigenen Worten sage ich es so: Es geht weit über den Beweis der Existenz hinaus. Die Nichtanwesenheit meines leiblichen Vaters und seine offen ausgetragene Ablehnung mir gegenüber stellten phasenweise meine eigene Existenzberechtigung radikal infrage. Sein Fehlen hat eine Erfahrung geschaffen, die immer wieder den Gedanken, nichts wert zu sein, produziert hat. Die bohrende Frage danach, was ich denn eigentlich hier auf dieser Welt verloren habe, wenn selbst der eigene Vater, der, der mich doch lieben und halten sollte, sich abwendet.

Lebensunwertigkeit – dieser Begriff wird selten benutzt. Ich kenne ihn eigentlich nur im Zusammenhang mit der rassistischen und lebensverachtenden Haltung der Nationalsozialisten gegenüber der jüdischen Bevölkerung. Und doch drückt dieses Wort genau das aus, was ich lange Zeit mir selbst gegenüber empfand. Genährt durch den schicksalhaften Umstand, dass ich das Trauma der Vaterentbehrung gleichermaßen von Mutter und Vater »erbt«, denn sowohl meine Mutter als auch mein Vater waren von ihrem leiblichen Vater verlassen worden. »Transgenerationale unbewusste Weitergabe eines Traumas« so lautet der Fachbegriff, der – auf die persönliche Ebene heruntergebrochen – bedeutet, dass Kinder damit nicht nur den eigenen Schmerz, sondern auch den der vorherigen Generationen in sich tragen. Somit ist Vaterentbehrung ein Generationsthema.

Aber zurück zur Seele und damit zu der leisen Stimme in mir, die mir mein Leben – besser mein Überleben ermöglicht hat. Seele ist so ein großes Wort. Anders ausgedrückt, gab es in mir in den entscheidenden Momenten stets eine sehr vitale Kraft, die mir half, in Krisensituationen nach vorn zu schauen. Manchmal war es auch nur eine leise Ahnung davon, dass ich doch richtig bin, ja richtig sein muss. Ich habe mich in den letzten Jahren oft gefragt, ob wir uns unseren Platz in dieser Welt, ob wir uns das eigene

Leben aussuchen. Um Aufgaben zu lösen, Karma zu bereinigen oder Erfahrungen zu sammeln, die dann dem kollektiven Bewusstsein zur Verfügung stehen. Ich weiß, dass diese Vorstellung keiner wissenschaftlichen Prüfung standhält und dass sie in gewissen Abschnitten der Auseinandersetzung mit Traumata sogar destruktiv und hinderlich sein kann, weil man damit wichtige Phasen der Heilung und Prozesse der tiefen Auseinandersetzung vermeidet. Aber auch der Psychologe Robert Betz unterstreicht auf der Meditations-CD »Ich hatte keinen Vater« diese Haltung, indem er sagt: »Öffnen Sie sich der Ansicht, dass es der Wunsch Ihrer Seele war, ohne die Anwesenheit Ihres leiblichen Vaters aufzuwachsen.« Und weiter: »Das müssen Sie nicht blindlings glauben, aber was ist die Alternative?« Die Alternative hieße, aus seiner Sicht im Mangel stecken zu bleiben. Im »Das-wurde-mir-angetan-Bewusstsein«, aus dem heraus es schwerfällt, die Tür zu einer neuen Haltung zu öffnen. Zu einer ganzheitlichen Sicht, die es ermöglicht, wenn schon nicht zu heilen, dann doch wenigstens die Opferperspektive zu verlassen und als Erwachsener im Hier und Jetzt die Verantwortung für das eigene Leben und das eigene Glück zu übernehmen.

Denn um nichts anderes geht es. Auch wenn wir verlassenen und verletzten Kinder uns noch so sehr wünschen, dass es einen anderen Weg gäbe. Dass die gute Fee kommen, den Zauberstab schwingen und alles richten möge. Dass die Menschen, die uns verletzt haben, Einsicht zeigen oder wir selbst den Schlüssel finden könnten, der die Vergangenheit ungeschehen macht.

All das sind Illusionen. Illusionen, die sich hartnäckig halten, weil das Kind in uns bedingungslos hofft und glaubt. Dieses kleine verletzte Kind, das auch in einem Frauen- oder Männerkörper noch wartet, verzweifelt tobt, verlangt und sich dann und wann enttäuscht zurückzieht. Dieses kleine Kind, das doch nur eins will: bedingungslos lieben und geliebt werden. Das Kind, das den Vater anhimmeln, ihn an sich reißen und von ihm auf Händen getragen

werden will. Wie oft habe ich Mädchen und Frauen beneidet, die einen Vater hatten, den sie umwerben konnten und der dieses Spiel verstand und liebevoll mitspielte. Einen, der ihnen Kleidung schenkte, sie in den Arm nahm, sich eine Träne wegwischte, wenn die eigene Tochter beim Schulanfang auf der Bühne stand. Wie oft habe ich heimlich geweint, wenn ich miterlebte, wie ein Vater seiner Tochter mit Verständnis und Liebe begegnete oder sie ermutigte, tapfer ihren Weg zu gehen. Der Schriftsteller Andreas Altmann, der Vaterentbehrung auf eine sehr brutale Art kennengelernt hat, findet in seinem Buch »Das Scheißleben meines Vaters, das Scheißleben meiner Mutter und meine eigene Scheißjugend« dafür Worte, die ich hundertfach unterstreichen kann und die eindrucksvoll schildern, dass dieser Schmerz nie endet: »Gewiss kommen andere Gelegenheiten, da heule ich nur um mich. Meist in dunklen Kinos, in denen eine Geschichte von einem Vater und einem Sohn erzählt wird. Da ist dann kein Halten mehr, kein Schamgefühl, da bin ich zwei Stunden lang bloß noch Würstchen, bloß noch arme Sau, der das Herz zerspringt. Vor Sehnsucht nach einem wie dem Leinwandhelden. Der seinen Sohn umarmt und ihn behütet.« Wie oft wünschte ich den Tod meines leiblichen Vaters herbei, weil ich glaubte, dass ich dann aufhören könnte, zu hoffen und zu warten. Und dass somit endlich diese abgrundtiefe Traurigkeit verschwinden würde.

Es gibt keinen Zauberschlüssel. Es gibt nur Wege, die Türen öffnen, um alles in einem freundlicheren Licht erscheinen zu lassen. Vergangenes können wir nicht verändern. Nur das Jetzt.

Lange dachte ich, dass es reichen würde, zu verstehen. Dass die Sache bereinigt wird, wenn ich sie symbolisch annehme. Doch das Herz kann Verstehen nicht fühlen. Der Verstand kann das, was in jeder Zelle gespeichert ist, nicht auflösen und schon gar nicht heilen. Ich kann mich auch nicht auf intellektueller Ebene mit dem Umstand versöhnen, dass er mich ablehnt. Das Größte, was ich auf der Verstandesebene leisten kann, ist, ihm zuzugestehen, dass

auch er seine Muster lebt. Dass er vielleicht gar nicht anders handeln konnte, weil er selbst ein ähnliches Trauma erlebt hatte. Um an der Stelle noch einmal Andreas Altman zu zitieren: »Denn ich begriff, begriff es ganz tief, dass er auf fatale Weise ›unschuldig‹ war. Dass er werden musste, was er wurde. Und dass die Dinge sind, wie sie sind.«²

Es gibt, wie ich heute weiß, einen anderen Weg, um das Drama loszulassen. Er führt nicht über das Verstehen, sondern über das Fühlen, Annehmen, Integrieren und letztendlich zum Loslassen aller Gefühle, die mit dem fehlenden Vater verbunden sind. Oder – um es anders auszudrücken – über die Heilung des inneren Vaters. Über die Heilung des Vaterbildes, das in vielen Facetten unseres Wesens integriert ist und was bei Frauen und Männern mit Vaterentbehrung gleichermaßen als verzerrtes Männerbild wieder auftaucht. Um dieses Bild zu verändern, müssen wir uns selbst begegnen. Müssen erkennen, dass auch wir fehlbar sind und dafür die Verantwortung übernehmen. Trotzdem – etwas bleibt. Die Erkenntnis, dass ich einen Vater habe, der mich ablehnt und der keinen Kontakt zu mir möchte, wirft mich heute nicht mehr aus der Bahn, aber sie sitzt wie ein kleiner Stachel unter der Haut, und je nach Gemütslage kann der sich hin und wieder entzünden und schmerzen. Damit muss ich leben.

Bis zu dieser Erkenntnis war es ein langer und beschwerlicher Weg. Bis ich überhaupt in der Lage war, mich der Wahrheit zu stellen, vergingen Jahre. Davor gab es kindliche Ahnungen, das seltsame Gefühl, anders – irgendwie mangelhaft – zu sein. Nicht dazugehören zu den anderen Frauen oder Mädchen. Immer wieder dieselben Schleifen zu drehen. Verwunderung darüber, wie selbstbewusst, sich *ihrer selbst bewusst*, andere Menschen durch das Leben gingen, während ich überhaupt nicht so richtig sagen konnte, wer ich eigentlich war und was ich wollte. Dazu kamen Depressionen, Selbstverletzung, Selbstmordgedanken und Ambivalenzen, die sich durch alle Lebensbereiche zogen. Kein Ankommen, stets

nur Suchen. Und lange Zeit das Gefühl, dass ich selbst an allem schuld war. Dass ich diejenige war, die sich ändern müsste.

Meine eigentliche Auseinandersetzung mit meinem leiblichen Vater begann erst, als ich die Zwanzig schon überschritten hatte. Brachial riss die Wunde auf und wollte angesehen und gefühlt werden. Von da an gab es für mich kein Ausweichen mehr. Ich konnte nicht mehr wegschauen oder mich ablenken. Ich hatte ihm einen Brief geschrieben, ein Bild beigelegt. Darauf ich, mein damaliger Ehemann, mein kleiner Sohn. Stolz erzählte ich ihm davon, dass ich meine Ausbildung abgeschlossen hatte. Ich schrieb ihm, dass ich mich freuen würde, von ihm zu hören, um mehr über ihn zu erfahren. Ich wusste ja damals nichts. Nur, dass ich ihm sehr ähnlich sah und er ein »Arsch« sein sollte, denn so nannte ihn meine Mutter, wann immer die Rede auf ihn kam. Aber das konnte ich nicht einfach so hinnehmen, er war schließlich mein Vater. Wenn ich ihm äußerlich ähnlich war, dann mussten doch auch einige der guten, der wertvollen Eigenschaften, die ich habe, in ihm stecken. Dann konnte er doch nicht nur der »Arsch« sein, sonst hätte ich doch auch einer sein müssen. Still hatte ich die Hoffnung, dass es einen gewissen Stolz in ihm wecken würde, wenn er mich so sah. So glücklich mit einer Familie. Das musste ihn doch entlasten und vielleicht den Weg frei machen, um sich seiner Vergangenheit zu stellen. Mein Brief sollte eine Einladung sein.

Wenn ich heute daran denke, mit wie viel kindlich naiver Sehnsucht ich diesen Brief abgeschickt habe. Es kam nie eine Antwort. Er entzog sich. Schweigend. Blieb auf dem Thron, den ich ihm gebaut hatte, sitzen. Diese Tatsache war für mich der Anfang eines langen Prozesses, von dem in den nachfolgenden Kapiteln noch die Rede sein wird.

Das Fehlen des Vaters ist ein Schicksal, das viele Menschen als Päckchen mit sich tragen. Schaut man in der Geschichte zurück, dann sind es besonders die Kriegszeiten, in denen die Vaterentbeh-

rung allgegenwärtig war. Heute hat sie ein anderes Gesicht, was sie keinesfalls weniger traumatisch macht. Heutzutage verlieren Kinder ihre Väter meist durch Scheidung oder Trennung. Manchmal, weil der Vater sich abkehrt, manchmal aber auch, weil die Mutter aufgrund von Machtkämpfen dem Vater das Umgangsrecht mit seinen Kindern verwehrt. Dazu kommen Väter, die sich selbst zwar als Teil der Familie – meist sogar als Oberhaupt – verstehen, die die Familie größtenteils auch finanzieren, die jedoch aus beruflichen und vielfach aus persönlichen Gründen überhaupt nicht wirklich anwesend sind. Väter, für die der Beruf an erster Stelle steht. Für die Ehefrauen und Kinder allenfalls Vorzeigeobjekte sind. Väter, die keine emotionale Bindung zu ihren Kindern aufbauen können. Die aus einer »ererbten« Bindungsangst heraus Fremde im eigenen Haus bleiben.

Und noch ein weiteres Phänomen lässt viele Väter heutzutage in ein Geisterdasein abrücken. Die mangelnde Identifikation mit der männlichen Rolle. Die eindeutige Platzierung als Frauen-Gegenüber in der Paarkonstellation. Nicht als Hilfsmutti und auch nicht als kleinlauter Frauenverstehrer, sondern als Mann. Diese Rolle einzunehmen wird Männern heutzutage schwermacht. Das liegt zum einen daran, dass Vorbilder fehlen, dass Männern die Männlichkeit schon früh aberzogen wird, und es liegt daran, dass das Bild des Mannes und damit auch männliche Eigenschaften und Qualitäten aus einem teils falsch interpretierten Feminismus heraus, deutlich an Wert verloren haben. Ich werde später noch auf dieses Thema eingehen.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch verstehen lässt, was Vaterentbehmung – egal aus welchem Grund oder auf welche Art – für ein heranwachsendes Kind bedeutet und wie es sein späteres Leben prägen kann. Wer sich die Zeit nimmt, auf den diversen Webseiten zu lesen, auf denen Menschen ihre Väter suchen oder sich bemühen, Kontakt aufzunehmen, der bekommt einen Eindruck davon, mit welcher Sehnsucht, welcher Verzweiflung im Gepäck

selbst Erwachsene noch unterwegs sind, die ihren Vater nicht kennen. Man kann nur erahnen, wie viel Leid sich hinter jeder Suchanfrage verbirgt. Darum möchte ich mit meiner persönlichen Geschichte dazu beitragen, diesem Thema eine größere Öffentlichkeit zu geben. Ich möchte darüber hinaus, dass man versteht, dass Vaterentbehmung eben nicht nur ein persönliches, sondern vor allem auch ein gesellschaftliches Problem ist. Vaterentbehmung betrifft uns alle. Nicht nur die, die sie leibhaftig erfahren. Vaterentbehmung prägt unsere Gesellschaft. Die Art, wie wir miteinander umgehen. Sie ist gleichzeitig Ursache und Folge einer zunehmenden Geschlechterentfremdung, wie Sie im Buch erfahren werden.

Vaterlose Kinder kämpfen ein Leben lang einen Schattenkampf – jede Frau, jeder Mann kämpft ihn auf eigene Weise. Vielen ist nicht einmal bewusst, dass sie kämpfen. Doch eines ist allen gemeinsam: Dieser Kampf kostet unglaublich viel Kraft. Er raubt Lebensenergie, die dort, wo sie eigentlich gebraucht wird, nicht zur Verfügung steht. Der einzige Weg, diesen Kampf zu beenden, ist, aus der Opferhaltung herauszutreten und zu verstehen, dass Jammern und Larmoyanz nichts besser machen, sondern weiterhin gefangen halten. Sich in der Opferrolle einzurichten sollte irgendwann keine Option mehr sein. Mit dem Finger auf den abwesenden Vater, auf andere Männer oder die Gesellschaft zu zeigen und ihm oder ihnen die Verantwortung für alle Verfehlungen des Lebens aufzubürden scheint mir die schlechteste Wahl. Für mich persönlich war es wichtig, die Zügel meines Lebens wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Und trotzdem ist jedes verlassene Kind ein verletztes Kind. Ein Opfer. Dem, was war, hilflos ausgeliefert. Diese Sicht ist nötig, um zu gesunden. Das hat zunächst nichts mit einer Opferhaltung zu tun. In dem US-amerikanischen Filmdrama »Good Will Hunting« gibt es eine entscheidende Schlüsselszene: Der hochintelligente Will, der sein Potenzial aufgrund der traumatischen Erfahrungen in seiner Kindheit nicht leben kann, hört von seinem Psychiater so

oft hintereinander den Satz: »Du bist nicht schuld!«, bis sein Panzer aus Arroganz und Selbstschutz bricht und die Gefühle endlich fließen können. Diese Szene ist gleichzeitig berührend und großartig, zeigt sie doch, dass wir trotz erfahrenem Leid immer die Chance haben, neu zu wählen. Das geht allerdings erst, wenn uns das Dilemma, in dem wir stecken, bewusst ist. Wenn wir spüren, dass uns der alte Schmerz unfrei macht.

Ich hoffe und wünsche, dass ich jedem, der ein ähnliches Schicksal teilt, mit diesem Buch Mut machen kann, sich seiner Vergangenheit zu stellen.

Der Pastor und Coach Volker Tepp hat in einem persönlichen Gespräch einmal zu mir gesagt: »Jeannette, der Schatz liegt immer hinter dem Drachen!« Dieser Satz hat mir damals den Antrieb gegeben, mich auf die Suche zu begeben. Nicht nur auf die Suche nach dem leiblichen Vater und seiner Familie, deren Blut in mir fließt, sondern vor allem auf die Suche nach mir selbst. Denn ich bin der Schatz. Genauso, wie Sie der Schatz Ihres Lebens sind. Und für diesen lohnt es sich, aufzustehen. Angst, Verachtung, Verleugnung, Ablehnung, Hass, Wut und Leid Schicht um Schicht abzutragen, um das zum Vorschein zu bringen, was von Anfang an da war. Ein liebender, liebenswerter Mensch.

NOCH EIN PAAR SÄTZE ZU DIESEM BUCH

Die kursiv gehaltenen Passagen, die am Anfang jedes Kapitels stehen, erzählen nach und nach meinen Weg – ganz explizit meine persönliche Lebensgeschichte. Damit bringe ich viel Privates in die Öffentlichkeit, was für ein Sachbuch, in dem es gemeinhin um das *Wir* und nicht um das *Ich* geht, eher ungewohnt sein mag. Aber ich bin überzeugt, dass das Begreifen einer gesellschaftlichen Situation über das Verstehen des Individuums läuft. Vielleicht er-

kennen Sie sich in meiner Geschichte, und vielleicht nehmen Sie dadurch Ihre eigene zum ersten Mal ernst. Ich bin sicher, dass es kein Zufall ist, dass Sie dieses Buch in den Händen halten. Sie lesen es nicht, weil das Thema so interessant ist, sondern weil es auf irgendeine Art auf einer tieferen Ebene mit Ihrer eigenen Geschichte verwoben ist.

Auch wenn es an einigen Stellen so klingen mag: Dieses Buch ist keine Schuldzuweisung. All die möglichen Folgen der Vaterentbehmung zu benennen und dann mit dem ausgestreckten Zeigefinger auf den Vater zu zeigen, der sich abwandte, oder auf die Mutter, die den Vater fernhielt, das hilft keineswegs dabei, die Wunde zu verarzten. Im Gegenteil. Dadurch reißt sie eher wieder auf, denn was uns bewusst sein sollte, ist, dass diese Väter und Mütter selbst verwundet sind. Schuld zuzuweisen bedeutet nichts anderes, als sich in der Rolle des Opfers zu verankern und den Schmerz in die nächste Generation weiterzutragen. Darum müssen wir ehrlich hinschauen. Uns als das erkennen, was wir sind: Opfer und Täter zugleich, denn die Gefühle, die wir in uns tragen, die haben wir selbst erschaffen. Niemand kann uns zwingen, so oder so zu fühlen und zu reagieren.

Vaterentbehmung hat für Jungen und Mädchen teils ähnliche, aber auch ganz unterschiedliche Auswirkungen, und alle sind es wert, beschrieben zu werden. Auch wenn ich mich bemühe, dem gerecht zu werden, liegt der Schwerpunkt in diesem Buch vorrangig auf den Folgen, die es für eine Tochter hat, wenn der Vater sich – aus welchen Gründen auch immer – abwendet.

Und noch eins. Wir alle wissen, dass das Leben viel zu komplex ist, als dass man es auf Allgemeinplätze herunterbrechen könnte. Darum werden Sie in den Ausführungen oft ein »sowohl als auch«, statt der Aussage, dass irgendetwas *so und nicht anders* ist, finden. Wir sind Individuen, und jeder ist mit anderen Anlagen und unter anderen Voraussetzungen auf diese Welt gekommen. Insofern lässt sich in Bezug auf die Vaterentbehmung vieles gar nicht generalisie-

ren. Trotzdem werden Sie Aussagen finden, die man bis zu einem gewissen Grad verallgemeinern kann, weil Forschung und Wissenschaft diese in Studien belegt haben.

2. DIE WAHRHEIT UND WARUM PLÖTZLICH ALLES ANDERS WAR

ALS PAPA NICHT MEHR PAPA WAR

Ich kann mich nicht mehr genau erinnern, ob ich neun oder zehn war, als eine unbedachte Bemerkung auf einem Familienfest meine Realität explodieren ließ.

»Weißt du eigentlich, dass Gerhard (Name geändert) gar nicht dein richtiger Vater ist?«, fragten mich meine Cousinen damals neugierig. Nein, ich wusste es nicht. Ich wusste nur, dass in diesem Moment der Boden unter meinen Füßen aufbrach, gleichzeitig der Himmel über mir zusammenstürzte und ich mich im freien Fall befand. Mir wurde schlecht, heiß und kalt zugleich. Mein Bauch krampfte sich zusammen, und mein Herz schlug so heftig, dass ich glaubte, man könnte es mir ansehen. Ich stand an einem Schrank im Flur der kleinen Wohnung, war froh, dass ich mich anlehnen und festhalten konnte, und mobilisierte alle Kräfte, um mir nichts anmerken zu lassen.*

»Ihr lügt!«, gab ich trotzig zur Antwort, dann lief ich zu meiner Mutter. Sie würde alles zurechtrücken, meine Welt wieder in Ordnung bringen. »Wer hat dir das gesagt?«, wollte sie wissen, ohne mir meine Frage nach dem falschen oder richtigen Vater zu beantworten. Sie wurde sichtlich nervös und wütend. »Mama, haben sie recht?«, fragte ich wieder. Mittlerweile bekam auch Gerhard mit, dass etwas nicht stimmte.