



# Seelen-Tide

Journal für psychologische Beratung im Erzbistum Hamburg

## Grenzen

Ausgabe

2020



**GRENZERFAHRUNG HAFT**  
Paarsein trotz Gefängnismauern



**GRENZERFAHRUNG TOD**  
Trauer als Weg



**GRENZÜBERWINDUNG**  
Eindrücke nach 30 Jahren Mauerfall



**GRENZAUFENTHALT**  
Überraschende Wende  
eines Arbeitsprozesses



## IMPRESSUM

---

Redaktionsteam: Gabriele Anders  
Susanne von Gönner  
Annett Schwarz  
Gerriet Stein  
Susanne Zemke  
Regina Dorfmann

Verantwortung: Gabriele Anders  
Dr. Norbert Nagler

Herausgeber: Erzbistum Hamburg

Gestaltung: Abteilung Medien

Publikation: jährlich

Auflage: 6000

Stand: 2020

Bildrechte: Titel: Adobe Stock; david debray  
S. 3: Giuliani / von Giese co-o-peration  
S. 4: Adobe Stock; luxorphoto  
S. 5: Adobe Stock; liderina  
S. 6: Adobe Stock; luxorphoto  
S. 7: Adobe Stock; philipk76  
S. 8: Adobe Stock; serhiipanin  
S. 9: Adobe Stock; Heiko und smspsy  
S. 10: Adobe Stock; zwiebackesser und stockpics  
S. 11: Adobe Stock; Gina Sanders  
S. 12/13: Adobe Stock; tuomaslehtinen  
S. 14: Adobe Stock; Petr  
S. 16: Adobe Stock; Brian Jackson  
S. 17: Adobe Stock; zaikina und natali\_mis  
S. 18: Adobe Stock; stockpics  
S. 20: Adobe Stock; Udo Kruse  
S. 22: fotolia; Nelos  
S. 23: Adobe Stock; Africa Studio und Giulio  
Vektografiken: Freepik

## MEHR ERFAHREN

---

Informationen zum Beratungsangebot, zu aktuellen Angeboten, zur Weiterbildung in Ehe-, Familien- und Lebensberatung, zu Stellen und Praktikumsplätzen sowie zur Supervision und Teambegleitung erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung, Frau Gabriele Anders, in der Beratungsstelle Lübeck.

**Gabriele Anders**

Telefon (0451) 706 29 60  
[anders@erzbistum-hamburg.de](mailto:anders@erzbistum-hamburg.de)

---

Dr. Stefan Heße  
Erzbischof von Hamburg



# Seelen-Tide

Journal für psychologische Beratung  
im Erzbistum Hamburg

## Liebe Leserinnen und Leser,

### Woran denken Sie, wenn Sie das Wort Grenze lesen?

An den Fall der Mauer vor 30 Jahren? An die vielen Flüchtlinge weltweit diesseits und jenseits der Grenzen? An den Brexit? An Ihre letzte Urlaubsreise? An den Gartenzaun vor Ihrer Tür? An die Begrenztheit unseres eigenen Lebens? An Belastungsgrenzen im Beruf und in der Familie? An Grenzverletzungen, Übergriffigkeit und Missbrauch?

Unser Leben ist geprägt von Grenzen: Mal sind es Grenzen, die es zu überwinden gilt, mal sind es Grenzen, die uns schützen. Selbst im Glauben machen wir Grenzerfahrungen. Gott ist es, der „meine Füße in weiten Raum stellt“ (Psalm 31) und Gott ist es auch, der „deinen Grenzen Frieden schafft“ (Psalm 147).

Die zahlreichen Grenzerfahrungen unseres Lebens haben Platz in den Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen. Dort können sowohl eigene Begrenztheiten als auch eigene Sehnsüchte zur Sprache kommen. Dort können Menschen spüren und wahrnehmen, wohin sie gehen oder warum sie bleiben möchten, was sie tun und was sie lassen. Dort können persönliche Grenzen erkannt, gespürt, geachtet und auch überwunden werden, hin zu einer neuen

Sichtweise. Dort können Menschen ihren individuellen Umgang mit ihren Grenzen finden und entwickeln. Unsere Beratungsstellen haben einen niederschweligen Zugang. Jede und Jeder kann kommen, kein Thema wird ausgegrenzt.

Lebensberatung vor dem Hintergrund des christlichen Glaubens wird nie verurteilen und entwerten. Vielmehr werden Grenzen als Chance gesehen und können Anfänge markieren. Es geht darum, Entscheidungen zu ermöglichen und Freiheitsräume für die Zukunft zu entwickeln, einen individuellen Umgang mit den eigenen Grenzen und mit den Grenzen anderer zu finden. Wie die Bibel sagt, kann Gott meinen Grenzen Frieden schaffen, um gleichzeitig meine Füße auf weiten Raum zu stellen!

Die vor Ihnen liegende fünfte Seelen-Tide spürt Grenzen und Grenzerfahrungen nach. Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre!

Ihr

Dr. Stefan Heße  
Erzbischof von Hamburg

## Information

über Ehe-, Familien- und Lebensberatung und Internetseelsorge

Das Erzbistum Hamburg – die katholische Kirche in Schleswig-Holstein, Mecklenburg und Hamburg – ist Träger von acht Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen und der Internetseelsorge (s. S. 24). Sie sind Teil des begleitenden, seelsorglichen, kirchlichen Dienstes für die Menschen.

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist offen für alle – unabhängig von Weltanschauung, Herkunft und Religion.

Willkommen sind alle Menschen, ob allein stehend oder in Partnerschaft, Ehe oder Familie lebend, die in schwierigen Lebenssituationen Hilfe und Begleitung suchen.

In der außergewöhnlichen Kombination von seelsorglicher Haltung und psychotherapeutischer Herangehensweise ist die Ehe-, Familien- und Lebensberatung ein innerhalb und außerhalb der Kirche anerkannter Dienst, besonders bei Problemen mit sich selbst, in Bezug auf die Mitmenschen und bei Fragen mit ethisch-religiösem Hintergrund.

Gesprächspartner sind Fachfrauen und Fachmänner aus verschiedenen, zumeist sozial orientierten Grundberufen mit Diplom- oder Masterabschluss in Psychologie, Pädagogik, Sozialpädagogik, Theologie und einer vierjährigen Weiterbildung in Ehe-, Familien- und Lebensberatung sowie vielfältigen Zusatzqualifikationen.

Anmeldung und Terminvereinbarung über die auf der Rückseite dieses Magazins angegebenen Kontaktadressen. Es muss mit Wartezeiten gerechnet werden, da jeder Ratsuchende die Anzahl von Gesprächen ermöglicht bekommt, die seinem Anliegen und seinen Bedürfnissen entsprechen.

Statistisch gesehen nimmt jeder Ratsuchende durchschnittlich ca. sechs Beratungsgespräche in Anspruch, wobei die Praxis eine große Bandbreite ermöglicht.

# GRENZERFAHRUNG HAFT PAARSEIN TROTZ GEFÄNGNISMAUERN

Wenn der Partner in Haft ist – Notizen einer Begegnung



Was bedeuten Gefängnismauern für die Beziehung?

**Gefühlte Mauern innerhalb von Paarbeziehungen gibt es gar nicht so selten. Aber was bedeuten echte Mauern, z. B. Gefängnismauern?**

Ein junges Paar kommt. Lächelnd. Hand in Hand. Sie wirken sympathisch. Tom\* (39) und Anne\* (24) sind seit drei Jahren ein Paar. Jetzt sitzt er im Gefängnis, nicht das erste Mal. Tom hat Hafterleichterung, wöchentlichen Ausgang – seit ein paar Wochen. Der Gefängnisseelsorger soll beim Gespräch dabei bleiben, schließlich haben sie sich nur ihm zu liebe zu dem Gespräch bereit erklärt. „So können wir ihm auch mal einen Gefallen tun“, sagt Tom. Das meint er ganz ernst, dabei spricht er eher ironisch, mit ganz eigenem Humor. Vielleicht baut

er so eine Brücke zwischen Drinnen und Draußen. Vor 20 Minuten war er noch im Gefängnis. Und in ein paar Stunden ist er es wieder.

Das Leben gerät aus der Bahn

„Aus purer Blödheit“, wie er sagt. Eigentlich war er auf einem guten Weg. Er hatte eine Therapie gemacht, war auf Bewährung draußen. Tolle Wohnung, guter Job, kleiner Sohn – aber seine Frau sei permanent unzufrieden gewesen. Dann starb auch noch sein Vater. Und er ließ alles schleifen, erfüllte seine Meldeauflagen in der Bewährungszeit nicht. „Pure Blödheit“.

Er trennte sich von seiner Frau, zog in eine eigene Wohnung und lernte seine Nachbarin Anne kennen.

**Anne:** „Er hat mir von Anfang an alles gesagt, auch dass er im Gefängnis gesessen hat. Es war schon komisch, sich in einen Ex-Gefangenen zu verlieben – aber er hat einen super Charakter und wir haben viel über alles gesprochen. Es kam für mich darauf an, dass es kein Mord oder keine Gewalt gegen Frauen und Kinder war. Im Gegenteil – neben ihm habe ich keine Angst, ich kann mich auf ihn verlassen, er würde mich immer beschützen“.

\*Namen sind von der Redaktion geändert

Anne und Tom genießen ihr erstes Jahr, wohnen mal bei ihm, mal bei ihr. Viel Zeit miteinander haben sie trotzdem nicht. Sie arbeitet in Schichten, meist dann, wenn er frei hat. Er arbeitet oft länger, macht Überstunden, will Geld verdienen. Wenn es geht, unternehmen sie viel miteinander, Anne lernt seinen kleinen Sohn kennen, mag es, wie er mit ihm umgeht. Dann kommt der Brief. Tom hat die Meldeauflagen nicht erfüllt. Er soll wieder in den Knast. Das will er nicht. Jetzt folgt eine Zeit, über die Anne bisher kaum mit jemandem offen gesprochen hat. Vielleicht, weil sie sich schämt.



Der Gefängnisaufenthalt ist oft auch eine Zerreißprobe für die Beziehung.

**Anne:** „Das war die Zeit vor der Inhaftierung. Tom war auf der Flucht. Ständig mussten wir aufpassen, durften keiner Polizeistreife in die Hände fallen. Das war Stress pur. Und Tom war irgendwie nicht erreichbar. Die Erfahrungen vor der Inhaftierung waren das Schlimmste – die Angst aus dieser Zeit sitzt noch immer tief.“

#### Die Verhaftung

Dann der Anruf. Schock. Tom ist verhaftet. Er ist plötzlich unerreichbar weit weg. **Anne:** „Dabei war gerade Mama zu Besuch und wollte meinen Freund kennenlernen. Jetzt musste ich Mama die Wahrheit über Tom sagen.“

Annes Mutter gibt ihr Kraft, andere haben nicht so viel Verständnis: „Sei froh, dass du so einen los bist“. Anne hat damals viel Angst vor den Negativ-Reaktionen und spürt einen Rechtfertigungsdruck. Auf der Arbeit sickert durch, dass ihr Freund im Knast ist. Eine Flut von Gerüchten geht durch die Kollegenschaft. Das hält Anne schlecht aus. Schließlich kündigt sie.

**Und Tom?** „Ich war in Gedanken nur bei Anne. Ich konnte nichts mehr für sie tun. Ich wusste, wie verzweifelt sie sein würde. Ich durfte nur ein einziges Mal anrufen, dann war Kontaktsperre. Das war megagrausam. Ich dachte nur an Anne, daran, dass ich Anne nicht trösten kann. Ich schrieb einen

langen Brief wie ein Tagebuch, damit ich in Gedanken bei ihr sein konnte.“

Später dann werden die ersten Besuche von Anne im Gefängnis möglich. Er kümmert sich, beantragt Besuchstermine. Beim ersten Besuch weint sie nur. Tom kämpft darum, dass die Beziehung erhalten bleibt.

**Tom:** „Ich musste eine Entscheidung treffen. Entweder tue ich alles, um die Beziehung zu retten oder ich gehe in der Subkultur des Knastes unter.

Das heißt kein Mobil(-telefon), kein Stoff und keine Gewalt – das Letztere war für mich die größte Herausforderung.“

Für Anne dagegen war es das Alleinsein.

#### Besuche im Gefängnis

**Anne:** „Ich habe nur gearbeitet und gearbeitet. Versuchte, kaum zu Hause zu sein. Mein neuer Chef hat Verständnis, so dass ich die Schichten so legen kann, dass ich Tom zweimal pro Woche besuchen kann. Das sind immer 140 km Fahrt. Die Spritkosten sind immens. Telefonate von drinnen sind sehr teuer und werden aufgezeichnet.“

**Tom:** „Ich hatte großes Glück. Ich kannte den Gefängnisseelsorger von früher, er unterstützte mich. Ich brauchte keinen Tabak, aber Gespräche. Bei ihm durfte ich mit Anne zusätzliche Gespräche führen.

Da war nur er dabei und es war ein geschützter Raum. Sonst hören ja die Mitgefangenen und die Aufsicht mit, da kann man nicht gut sprechen. Aber alles muss beantragt werden. Man muss sich selbst kümmern. Spontan läuft da nichts.“

**Tom:** „Anne macht das alles toll. Alles muss sie allein regeln, mit den Papieren und Ämtern oder wenn was mit dem Auto ist oder Sachen in der Wohnung – immer ist sie allein. Und die Kosten hat sie allein.“

**Anne:** „Dein Bruder hilft mir. Er weiß ja auch alles von Dir. An ihn kann ich mich wenden.“

Tom bemüht sich um Langzeitbesuche, das sind achtstündige Besuche in einem separaten Raum im Gefängnis, welcher extra für solche Besuche vorgesehen ist. Familienfreundlicher Vollzug ist der Begriff hierfür. Aber sie sind ja nicht verheiratet. Anne muss vor dem ersten Langzeitbesuch Gespräche führen, auch mit dem Anstaltschef. Der macht ihr wenig Hoffnung, dass das möglich wird. Trotzdem haben sie Glück. Sie bekommen die Genehmigung im letzten Jahr seiner Haft.

**Anne:** „Als Partnerin ist man mitbestraft – ich habe nichts gemacht und wollte nur Kontakt zu meinem Freund. Eigentlich ‚sitzen‘ wir beide, denn ohne Tom habe ich auch wenig Lust, etwas zu unternehmen. Und oft muss ich mich rechtfertigen, dass ich zu ihm stehe.“

Tom und Anne berichten, dass es zwischenzeitlich auch Resignation gibt. Und jede Lockerung ist immer ein Wechselbad der Gefühle, welches durchgestanden werden muss.

**Tom:** „Ich freue mich auf Anne, aber der Abschied wird jedes Mal schwerer. Wenn du dann wieder rein musst, in den Trott des Knastes, das fällt schwer. Aber wir ziehen das jetzt durch.“

Beide wissen ganz genau, ohne zu überlegen: Es sind noch 178 Tage. Überhaupt haben beide die Daten genau im Kopf, den Anruf der Verhaftung, den ersten Besuch, die erste Lockerung ...

.....  
Einen Schlussstrich ziehen  
.....

**Anne:** „Wenn nach der Entlassung alles gut wird, dann hat es sich gelohnt. Es darf nicht noch mal so werden, wie vor der Inhaftierung.“

Deswegen bleibt Tom bis zum Schluss, bis zum letzten Tag. Dann kann er einen Schlussstrich ziehen, endgültig. Die Tat, wegen der er im Gefängnis sitzt, ist 11 Jahre her.

WAS IST DAS WICHTIGSTE, UM SO EINE ZEIT DURCHZUSTEHEN?  
Anne und Tom sprechen vom gegenseitigen Vertrauen. Das absolute Vertrauen, auch dass der andere nicht fremdgeht.

**Tom:** „Anne macht es mir leicht, ich habe inzwischen keine Angst, sie zu verlieren. Wir geben uns gegenseitig die Freiheit, auch mal mit Freunden was zu machen. Und sie weiß, dass ich ein ehrlicher Typ bin. Obwohl ich ihr manchmal auch sage, dass es mir gut geht, selbst wenn gerade alles scheiße ist.“ Und es gibt auch Reibungspunkte. Sie lächeln sich dabei an. „Anne lässt nicht alles durchgehen.“

**Anne:** „Es nervt, wenn du in Knastsprache redest – eh Dicker, eh Alter – was geht – das mag ich nicht hören.“ Manchmal streiten sie auch während der Telefonate.

WIE WIRD ES WERDEN, WENN ER WIEDER ZU HAUSE IST?

**Tom:** „Es wird ein harter Weg. Ich weiß, dass es keinen Kontrollverlust geben darf. Die Therapie war dafür gut. Ich kenne meine Muster. Und es gelingt mir gut, nicht in alte Muster zu verfallen. Ich staune selbst über mich. Früher war ich immer das kleine Würmchen mit Mauer um mich herum,

nach außen total hart. Früher hätte ich anderen nie erzählt, wie es mir wirklich geht.

**Anne:** „Ja, er hat sich verändert. Ist irgendwie vernünftiger geworden. Aber die Angst bleibt. Die Erfahrungen von vor der Inhaftierung sitzen noch tief. Das soll nie wieder so werden.“

**Tom:** „Ich war total ohne Rücksicht auf sie. Ich hab das wohl alles gemacht, damit sie sich trennt – so unter dem Motto – ich komme eh in den Knast – dann wirst du sowieso gehen.“

.....  
Den Neuanfang wagen  
.....

Nun denken beide nach vorn. Während der 24 Stunden-Ausgänge renovieren sie Annes Wohnung.: „Wir hängen dann nicht rum, es sind so kleine Sachen, aber wir wollen Träume verwirklichen.“ Dazu gehört auch Annes Kinderwunsch. Sie kann sich vorstellen, mit Tom Kinder zu haben.

**Tom:** „Ich habe einen 5-jährigen Sohn. Er ist meine schlimmste emotionale Baustelle. Wenn ich mit ihm telefoniere, muss ich mich zusammen reißen, dass ich nicht heule.



Das gegenseitige Vertrauen ist wichtig, um die Zeit durchzustehen.





Sie leben ein Drinnen und ein Draußen. Wie lange werden die inneren Gitter bleiben?

*Er darf nicht wissen, dass ich im Knast bin. Er soll keine Nachteile haben. Ich weiß nicht, ob seine Mutter nach der Entlassung wieder Kontakt erlaubt. Nach Aktenlage fällt es wahrscheinlich schwer, mir Umgangsrecht zu geben. Aber meine Ex ist eine coole Mutter und sie weiß, dass unser Sohn mich sehen möchte.“*

Die Zeit schweißt zusammen

Tom und Anne verbringen die wenige Zeit, die sie haben, sehr bewusst und intensiv. Das können sie fast als Vorteil sehen. Tom bedankt sich oft bei Anne, er sieht das alles nicht als selbstverständlich an. So eine Zeit schweißt zusammen. Tom betont, dass es definitiv eine Ausnahme ist, dass sie so oft während der Haftzeit Kontakt haben konnten. Viele haben keine Angehörigen mehr, weil diese den Kontakt abbrechen. Oder sie bauen „Scheiße“ und dann kriegen sie keine Genehmigung. Tom sieht es als Glück an, dass Anne und er sich oft sehen können.

*Anne: „Und doch leben wir definitiv in verschiedenen Welten. Und Tom wird diese Welt immer ein Stück in sich haben. Auch nach der Entlassung.“*

Sie leben ein Drinnen und ein Draußen. Wie lange werden die inneren Gitter bleiben?

#### HILFSANGEBOTE?

Tom hat gute Kontakte zu einer Beratungsstelle und ein Anruf bei der Gefängniseseelsorge darf auch nach der Entlassung sein.

#### WAS TAT GUT

##### IN DIESER SCHWEREN ZEIT?

*Anne: „Tom hat für mich in der Teeküche des Gefängnisses zum Geburtstag einen Käsekuchen gebacken, beim Langzeitbesuch hat er ihn mir überreicht. Es war der leckerste Käsekuchen, den ich je gegessen habe.“*

**Am Stichtag 30.11.2018 befanden sich in der Bundesrepublik insgesamt 63 643 Gefangene und Verwahrte in Justizvollzugsanstalten, 4 387 davon weiblich.**

**Im Erzbistum Hamburg sind 7 Gefängniseseelsoerger in 10 Justizvollzugsanstalten tätig.**



## Freiexemplar

Wir bitten Sie um Beteiligung an den Kosten der Seelen-Tide durch eine Spende an den Förderverein der Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Erzbistums Hamburg e.V.

IBAN: DE54 1305 0000 0201 0645 70

Weitere Informationen zum Förderverein finden Sie auch auf S. 22.



## Die Seelen-Tide online

Diese Seelen-Tide sowie die bereits erschienenen Ausgaben seit 2015 finden Sie unter [www.ehe-familien-lebensberatung.info](http://www.ehe-familien-lebensberatung.info)

# GRENZGEDANKEN

Erfahrungen in einer begrenzten Welt



*Grenzbereiche können reizvoll sein oder bedrohlich – oder beides.*

**Der Begriff „Grenze“ wird in sehr vielen Zusammenhängen benutzt. Jemand kommt an seine oder geht über seine Grenzen hinaus. Man grenzt sich ab oder zeigt jemandem seine Grenzen auf.**

Grenzen werden gezogen, markiert, geschützt, verteidigt, überschritten, geachtet oder sind einfach nur sichtbar. Schon mit einer Tasse Kaffee versuchen wir unsere Müdigkeitsgrenze etwas zu verschieben. Im Bus oder an der Konzertkasse zahlen wir sogar bereitwillig dafür, damit wir Grenzen überschreiten dürfen. Grenzen trennen uns von Orten, Ereignissen und auch von anderen Menschen, zu denen wir uns auf den Weg machen wollen. Tagtäglich riskieren Menschen ihr Leben bei dem Versuch,

Grenzen zu überwinden. Auch bestimmte Zeitpunkte können eine markante Grenze darstellen. Im Vorfeld des Jahrtausendwechsels wurden große Erwartungen geweckt. Wie es wohl danach sein wird? Am nächsten Morgen trat bei manchem wohl Ernüchterung ein.

Grundsätzlich kann man von einer Grenze sprechen, wenn mindestens zwei Räume, Bereiche, Zustände oder Strukturen sich in wenigstens einem Merkmal deutlich unterscheiden. Diesen Unterschied müssen wir wahrnehmen und interpretieren können, sonst verwirrt uns die Grenze vielleicht oder bleibt unbemerkt. Wir spüren, dass etwas verändert ist, verstehen aber vielleicht nicht genau, was es ist.

Die Fähigkeit zur Wahrnehmung von Grenzen geben uns unsere Gefühle und die Signale unserer Sinnesorgane. Grenzen können sehr komplex sein, so dass unsere Empfindungen kein klares Bild von der Grenze liefern.

Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass die Fähigkeit zur Wahrnehmung von Grenzen entscheidend mit der eigenen Sensibilität zusammenhängt. Sind wir feinfühlig, so werden uns auch Grenzen spürbarer. Unsere Gefühle geben uns mehr oder weniger deutliche Signale, wenn wir uns im Grenzbereich befinden. Das hilft uns dabei, für uns und andere zu sorgen.

**„VIELE MENSCHEN ACHTEN IHRE GRENZEN GEGENSEITIG. FREUNDE GEBEN EINE RÜCKMELDUNG, WENN SIE DEN EINDRUCK HABEN, DER ANDERE ACHTET SEINE EIGENEN GRENZEN NICHT GUT.“**

Wie wir Grenzen erleben, ist höchst unterschiedlich und subjektiv. Sie können als einengend oder beschränkend erlebt werden, geben aber vielleicht auch Orientierung, Sicherheit und Klarheit. Sie können Sehnsucht auslösen oder jemand ist froh, eine Grenze überwunden zu haben. Manchmal wünschen wir uns aber auch, das alles wieder so wird, wie es früher mal





Grenzerfahrungen: Auf der Kante zwischen Land und Wasser balancieren

war – die alten Grenzen wieder hergestellt werden. Manche Grenzen interessieren uns nicht einmal und manche überschreiten wir, ohne es zu merken.

### „WENN ICH NICHT BALD ...“

Wir können antizipieren, was passieren wird, wenn wir eine Grenze überschreiten oder wenn wir innerhalb einer Grenze bleiben – und das können wir auch für andere.

### „WENN DU SO WEITER MACHST, DANN ...“

In der menschlichen Entwicklung ist die Interpretation von Grenzen eine zentrale Aufgabe. Wir machen über unser gesamtes Leben hinweg die Erfahrung, dass wir in einer begrenzten Welt leben. Diese Grenzen sind keineswegs eindeutig und auf den Menschen zugeschnitten. Hierbei könnte man psychologisch die Wahrnehmung der eigenen inneren Grenzen von äußeren Grenzen unterscheiden. Tatsächlich stellen unsere Wahrnehmungen, Empfindungen und Gefühle jedoch selber das Grenzfeld von Innen und Außen dar.

Grenzen zu erkennen, ihre Bedeutung für mich und andere zu verstehen und vor diesem Hintergrund möglichst gute

Entscheidungen zu treffen, stellt eine persönliche und gesellschaftliche Herausforderung dar. Gerade weil Grenzen so subjektiv erlebt werden, braucht es Ethik und Moral.

### „DER GEHT IMMER BIS AN DIE GRENZE“

In den Grenzbereichen erleben wir sehr intensive Gefühle. Das kann reizvoll sein oder bedrohlich – oder beides.

Dafür muss man nicht unbedingt mit einem Motorrad über 15 brennende Autos springen, es reicht oft schon ein Ausflug ans Meer. Der Strand übt auf die Menschen eine besondere Anziehungskraft aus, was auch daran liegen mag, dass wir direkt auf der Kante zwischen Land und Wasser balancieren. Nicht nur Kinder treiben es dann gerne auf die Spitze, wenn sie mit den Wellen „um die Wette laufen“. Sandburgen finden sich oft genau an der Grenze, wo schon etwas Wasser in den Burgsee schwappt, aber die Burg (hoffentlich) heil bleibt – eine Siedlung bei der man aus beiden Welten das Nützliche haben kann. Wenn man dann noch zusehen kann, wie gerade die Sonne im Meer versinkt, ist das „Grenzscenario“ perfekt.

Grenzen werden überwunden, wenn Sätze zu Fragen werden



*Es geht nicht mehr – wie geht der nächste Schritt?*

*Ich kann nicht mehr – woher kommt Kraft?*

*Ich fühle mich wie eingesperrt – wo liegt der Schlüssel?*

*Ich weiß nicht mehr weiter – woher bekomme ich Orientierung?*

*Wohin soll das noch führen – kann ich noch neugierig sein?*

*Ich sehe keinen Weg – bin ich blind?*

*Es ist für immer vorbei – wie kann ich weiterleben?*

*Wir drehen uns im Kreis – bewegt sich noch etwas?*

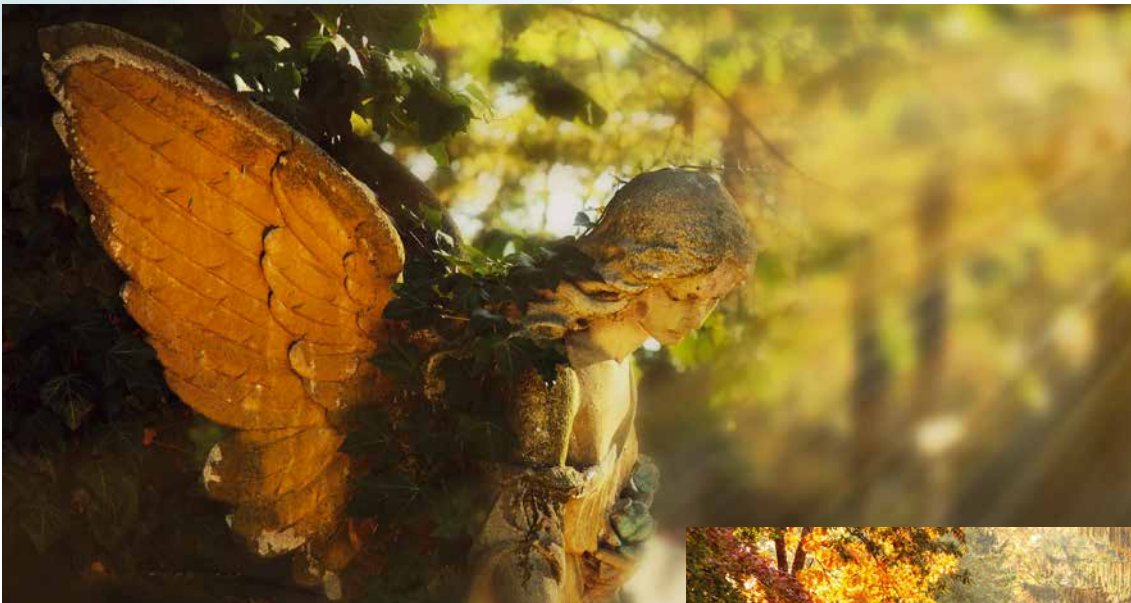
*Ich bin am Abgrund – wie komme ich da wieder weg?*

Erstgespräche in der Beratungsstelle beginnen fast immer mit diesen oder ähnlichen Sätzen. Menschen sind häufig an der Grenze des Ertragbaren angelangt. Häufig werden bereits im ersten Gespräch mehrere Fragen dazu entwickelt. An diesen Fragen wird im Beratungsprozess gearbeitet. Und Ratsuchende können Schritt für Schritt Antworten suchen, erfahren und leben.

# GRENZERFAHRUNG TOD

## TRAUER ALS WEG

Text einer Klientin über Trauer und Schmerz nach dem Tod ihres Bruders



Sterben und Tod ist die Grenze des Lebens, mit der alle Menschen konfrontiert werden. In den Beratungsprozessen nimmt die Trauer um einen Angehörigen einen bedeuteten Raum ein. Schwierig und wichtig zugleich ist es, den Schmerz, den Ernst der Grenzerfahrung auszuloten. Dies ist ein sehr persönlicher Vorgang, der sich nicht an allgemein vorgegebene Schritte in planbaren Zeiträumen hält. Deswegen steht im Beratungsgeschehen die achtsame Begleitung ohne Erwartungs- oder Zeitdruck im Mittelpunkt.

Es gilt, den einzelnen Menschen zu unterstützen, die ganz eigenen Nöte, die offenen Fragen wahrzunehmen und darin zu bestärken, das eigene, passende Umgehen mit dem Verlust zu finden.

Einer Klientin half es, Ihrem Trauerprozess in Texten eine Form zu geben. Einen dieser Texte stellte sie uns zur Verfügung



*So viele ‚Nie wieder‘ ... für ihn und für uns. Eine Lücke klafft da jetzt in unserem Verbund, gerade auch in unseren Herzen.*

Der Verlust erschüttert mich, mein Schwesterherz blutet,  
gerade weil ich ihn tief in meinem Herzen habe.



## Was man tief in seinem Herzen besitzt Das kann man nicht verlieren

unbekannt

### **Dieser Satz auf einer Trauerkarte lässt Tränen in mir aufsteigen.**

Viel habe ich geweint in den letzten Wochen – seit ich wusste, dass mein Bruder bald sterben würde, an seinem Bett in seinen letzten Tagen, in den Tagen vor während und nach seiner Beerdigung. Tränen der Ohnmacht, des Schmerzes, der Fassungslosigkeit. Jetzt treibt mir dieser Satz Goethes Tränen der Empörung in die Augen.

**Fadenscheiniger Trost!** Doch, man kann, was man tief im Herzen besitzt, verlieren. Mein Bruder hat gerade sein Leben verloren, es ist zu Ende, vorbei für immer. Was hat er dadurch alles unwiederbringlich verloren ...

Was haben wir, seine Geschwister und seine Frau alles verloren durch seinen Tod – die Chance, ihm zu begegnen, ihn anrufen zu können, ihn anzuschreiben; mit ihm zu lachen, zu streiten ... Lebenszeit mit ihm.

**So viele ‚Nie wieder‘** ... für ihn und für uns. Eine Lücke klappt da jetzt in unserem Verbund, gerade auch in unseren Herzen ... Nicht, dass bis zu seinem Sterben alles Zucker gewesen wäre für ihn und zwischen uns. Gerade wegen der vielen Begrenzungen in unserer Beziehung hätte ich nicht erwartet, dass mich sein Sterben so erschüttern würde. Die Endgültigkeit auszuhalten ist unvorstellbar – eine Zumutung. Die Aufgaben, die er nicht mehr erledigen kann, zu übernehmen – eine Überforderung.

**Warum?** Was wurde von wem wann versäumt? Wer oder was hätte es verhindern können? Warum?

Der Gedanke Goethes scheint davon auszugehen, dass wir vor dem Schmerz des Verlustes und den Fragen ohne Antworten gefeit sind, wenn wir nur tief genug geliebt hätten, wenn wir es oder ihn nur tief genug in unser Herz gelassen hätten.

**Ich erlebe an mir nun gerade das Gegenteil: der Verlust erschüttert mich,** mein Schwesterherz blutet, gerade weil ich ihn tief in meinem Herzen hatte, habe. Wenn ich diesen Schmerz jetzt nicht aushalten würde, über die Leere schnell das Mäntelchen der

Beschwichtigung legen könnte ... dann würde ich vielleicht meine Wanderung durch dieses Tal der Trauer abkürzen – und mich abzulenken mit meinem eigenen funktionierenden Leben wäre doch angenehmer ... vielleicht sogar frommer?

**... aber würde ich ihn so nicht nochmal begraben, meinen Bruder;** unter der Vermeidung dieses großen Schmerzes; unter Angst vor der Konfrontation des Unabänderlichen, Anerkennung von Versagen, vor dem ‚Zu spät‘?

**Vieles, gerade auch die Beilegung eines geschwisterlichen Konfliktes, ist uns zu seinen Lebzeiten nicht gelungen.** Wir haben es wohl auf unsere jeweils mögliche Weise versucht, aber es gelang nicht. Das hat mich schon bedrückt, als er noch lebte. Aber jetzt ist der Schmerz eindeutig schärfer. Und ist nicht gerade das Eingestehen des Verlustes der einzig verbleibende Ausdruck unserer Beziehung?

**Ich glaube fest daran,** dass er jetzt im Irgendwo und Irgendwie Gottes ist. Dass er jetzt ‚sehen‘ kann; auch mich ‚sehen‘ kann, wie er mich zu Lebzeiten nicht sehen, verstehen konnte. Dass er auf die Grenzen, das Unmögliche in seinem Leben schauen kann und damit Frieden schließen kann ... Aussöhnung zwischen uns möglich ist, auch jetzt.

**Ich hoffe,** dass er mit diesem ‚Blick‘ endlich erfasst, wie sehr ich ihn geliebt habe. Dass ich um ihn trauere und um den Verlust an Lebensmöglichkeiten, den er erlitten hat. Dass ich traurig bin, dass uns Wesentliches nicht gelungen ist und ich die Verantwortung für meinen Teil übernehme.

**Ich hoffe,** dass er jetzt niemals mehr zweifelt, dass er aufgehoben ist, tief im Herzen meiner Sippe, und dass, so lange mein Herz schlägt, meine Liebe für ihn nicht verloren gehen wird. In diesem Sinne trage ich diesen Schmerz, so lange er bei mir bleibt.

# GRENZÜBERWINDUNG

Eindrücke nach 30 Jahren Mauerfall

**Ich nehme eine neue  
Ost-West-Spaltung wahr.  
Bettina, 60**

Manche wollen  
die Mauer wieder  
aufbauen - das  
verstehe ich nicht.  
Richard, 70

**DIE MAUER IST NICHT  
GEFALLEN - SIE IST  
GESTÜRZT WORDEN.  
MARTINA, 63**

**ICH HABE JETZT GENAU  
SO LANGE OHNE, WIE  
ZUVOR MIT MAUER GELEBT.  
GABRIELE, 60**

Ich glaube, in der  
Generation, die jetzt  
noch klein ist, wird die  
Spaltung in Ost und  
West keine Rolle mehr  
spielen.  
Tabea, 35

Ich habe da noch  
gar nicht gelebt, aber  
immer noch höre ich  
Ossi oder Wessi  
Fritz, 25

Ich war gerade  
in der 11. Klasse -  
mir stand alles offen.  
Susanne, 47

**DEUTSCHLAND,  
EINIG VATERLAND -  
WER'S GLAUBT!  
MICHAEL, 48**

**DAS IST SCHON EWIG HER,  
ICH GLAUBE, MEINE UROMA  
KENNT DAS NOCH.  
MAGDALENA, 12**

**DIE HABEN UNS  
TOTAL VEREINNAHMT!  
ERHARD, 80**

**ENDLICH KEINE ANGST  
MEHR AN DER GRENZE!  
KONNI, 69**

**DIE MAUER IST GEFALLEN,  
DER GRABEN NOCH DA.  
DÖRTE, 55**

**FÜR MICH IST ALLES  
NOCH GANZ NAH, WIE  
GESTERN, ICH KANN  
ES IMMER NOCH NICHT  
FASSEN!  
HANS, 63**

**Ich habe mich damals  
für die Menschen im  
Osten sehr gefreut.  
Walter, 71**

Ich war neun Jahre,  
als die Mauer fiel.  
Die Schokolade  
und der Joghurt  
schmeckten plötzlich  
viel leckerer.  
Christian, 39

**FÜR MICH IST  
DER NORDEN  
BREITER GEWORDEN.  
DAS IST TOLL.  
REGINA, 50**

**WELCHE MAUER  
IST UMGEFALLEN?  
FRIDA, 10**

**WIR HABEN FREUNDE  
GEFUNDEN, DIE HÄTTE  
WIR OHNE DEN MAUER-  
FALL NICHT KENNEN  
GELERNT.  
MARTINA, 61**

**DAS VOLK STAND  
AUF - UM ZUM  
ALDI ZU GEHEN...  
ROLAND, 57**

**ICH WEISS NOCH GENAU,  
WO ICH WAR, ALS  
DIE NACHRICHT KAM.  
THOMAS, 53**

Für mich kam der  
Mauerfall zu spät,  
ich habe meine Arbeit  
verloren und war schon  
zu alt für was Neues.  
Marie, 85

**ICH BIN DANKBAR DAFÜR,  
ZEITZEUGE SEIN ZU DÜRFEN.  
SONJA, 50**

Meine Eltern hatten  
damals total viel zu tun,  
die waren nur mit sich  
beschäftigt -  
die Westklamotten  
waren toll!  
Norbert, 44

Ich finde es schlimm,  
dass immer noch gesagt  
wird „der arme Osten“  
und so getan wird, als  
wäre Ostdeutschland ein  
Dritte-Welt-Land.  
Toni, 17

**ZUERST FÜHLTE ES SICH  
AN WIE EIN FREMDES LAND  
MIT FREMDEN MENSCHEN -  
JETZT NICHT MEHR.  
UTE, 53**

**DASS MENSCHEN IMMER NOCH  
IN „OSSI“ UND „WESSI“ DENKEN.  
PETER**

**Die Flucht der Menschen  
über die Prager Botschaft  
Linda, 54**

Als lesbische  
Frau habe ich  
mich gefreut,  
dass ich  
eine Wohnung  
bekommen  
konnte, ohne zu  
heiraten.  
Barbara, 43

**DA GING ALLES GELD  
HIN UND BEI UNS  
GEHT ALLES KAPUTT.  
KARL, 73**

**ICH HÄTTE DAMALS  
NIE ERWARTET, DASS  
DAS MAL PASSIERT!  
MAREN, 54**

# TROTZ ALLEDDEM

## Die Vertrauenskrise in der katholischen Kirche – Von Grenzen und Hoffnungen

**Liebe Frau Y,**

*vor einem knappen Jahr habe ich die Beratung bei Ihnen abgeschlossen und vieles, was wir in dieser Zeit besprochen haben, ist mir heute noch präsent.*

*Vor einigen Tagen habe ich einen alten Freund getroffen; so einen, mit dem ich schon immer auch über sehr privates reden konnte. Da ist natürlich auch vorgekommen, was ich so in der Beratung besprochen habe ... Mein Freund war entsetzt, als er hörte, dass ich in einer katholischen EFL-Beratungsstelle war; er ist vor kurzem aus der Kirche ausgetreten wegen all der Vorfälle und Skandale. Das Gespräch mit meinem Freund ging mir lange nach und jetzt habe ich mich entschlossen, Ihnen zu schreiben. Als Rückmeldung und als Ermutigung.*

*Ich kann mich gut erinnern an die erste Beratungsstunde. Ich war sehr skeptisch, logischerweise, und voller Fragen. Es ging ja auch um ein Thema, das mit dem Missbrauchsskandal zu tun hat ...*

*Es war gut, dass Sie mich direkt darauf angesprochen haben; dass Sie sich vorstellen könnten, wieviel Mut es gebraucht hat, diesen Schritt zu wagen. Als Sie erklärten, dass Sie aber genau darin Ihre Aufgabe sehen würden, gerade auch als kirchliche Mitarbeiterin mir den Raum zu bieten, in dem all das Unrecht, das mir geschehen ist, ausgesprochen werden kann und wahrgenommen wird. Sie sagten, das Tempo und die Grenze ziehe ich allein und Sie unterstützen mich dabei.*

*Das hat mich entlastet. Und im weiteren Verlauf habe ich das mehr und mehr gemerkt, dass Sie es sehr genau nahmen damit: Es gab niemals abwertendes Bagatellisieren oder Ungeduld; Sie haben niemals das Unrecht beschwichtigt und beschönigt und Sie haben niemals unter den Tisch gekehrt, dass diese Beratungsstelle eine kirchliche ist.*



*„Ihren Schmerz kann ich nicht wegnehmen, aber ich halte das mit Ihnen aus“ haben Sie einmal gesagt und da war etwas sehr Tröstendes drin. Ich habe Ihnen das geglaubt und das hat mich beruhigt ...*

*Als ich Sie einmal fragte, wie Sie das für sich klar bekommen haben Sie gesagt, dass auch Sie das immer wieder erleben, an einer Mauer, einer unüberwindbaren Grenze angekommen zu sein. Abbiegen, weggehen wäre eine Option, sagten Sie, aber bislang würden Sie dableiben, aus Solidarität, weil Sie Ihre Arbeit so sinnstiftend finden; um auf die Mauer, auf das Unrecht hinzuweisen ...*

*Für Sie bedeutet es viel, dass die Kirche als Institution die EFL als ihren eigenen Dienst am Menschen versteht und die Arbeitsbedingungen entsprechend zur Verfügung stellt.*

*Das kann ich verstehen. Ich bin jedenfalls froh, dass es solche Orte wie die EFL-Beratungsstellen gibt. Gut, dass die Herren so was zulassen!*

*Danke nochmals und alles Gute*

**Heiner Z.**

## VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN!

### WARUM DRUCKEN WIR DEN BRIEF DES EHEMALIGEN KLIENTEN IN EINEM HEFT, DAS SICH MIT DEM THEMA GRENZEN BESCHÄFTIGT?

Das Schreiben drückt vieles von dem aus, womit wir MitarbeiterInnen in den EFL-Beratungsstellen uns immer wieder auseinanderzusetzen haben.

Seit das unvorstellbare Ausmaß der sexualisierten Gewalt an Schutzbefohlenen und vor allem auch der verleugnende und vertuschende Umgang seitens vieler Verantwortlicher bekannt geworden ist, sagen wir mit Nachdruck: „**Das Maß ist voll. Es reicht. Die Grenze des Erträglichen ist überschritten!**“

Der Vorstand unseres Berufsverbandes der Katholischen Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen hat im Februar 2019 anlässlich des Missbrauchsgipfels in Rom eine Stellungnahme geschrieben, die uns aus dem Herzen spricht und die wir an dieser Stelle in Auszügen aufgreifen.

### WOFÜR SETZEN WIR UNS EIN UND WAS KÖNNEN SIE VON UNS ERWARTEN?

- Wir sind bereit, in Solidarität mit den von sexualisierter Gewalt Betroffenen die Problematik auszuhalten und diejenigen zu unterstützen, die es möchten.
- Wir sind bereit, uns mit dem Spannungsfeld auseinanderzusetzen, Teil des Systems Kirche und damit auf der einen Seite scharfer Kritik ausgesetzt zu sein, auf der anderen Seite hoffnungsvollen Erwartungen zu begegnen.
- Wir begegnen Menschen, die von der Kirche unendlich enttäuscht sind und sich abgewandt haben, mit Verständnis und Respekt.
- Wir signalisieren jenen, die zu uns kommen, ihre leidvolle Situation mitzutragen und diese durch unser ehrliches Interesse, unsere Wertschätzung und unsere Fachkompetenz „er-träg-licher“ zu machen. Dabei gestalten wir unsere Rolle sehr bewusst und wollen weder Retter, Täter oder selbst Opfer sein, sondern eine „empathische Zeugenschaft“ übernehmen.
- Wir werden nicht müde, Missstände zu kritisieren und dort, wo es möglich ist, unseren Beitrag zur Übernahme von Verantwortung zu leisten.

„Auf der Suche nach Sinn, Glaube, Hoffnung und Liebe wenden sich Menschen vertrauensvoll an die Kirche. Das ist auch die tägliche Erfahrung der Berater\*innen in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Das Vertrauen in die Katholische Kirche ist durch den Missbrauchsskandal tief erschüttert. (...)

Wir Berater\*innen stehen durch die gehäuften Fälle sexuellen Missbrauchs durch Amtsträger der Kirche in einem tiefen Zwiespalt. Wir verstehen uns als Menschen, die im kirchlichen Auftrag handeln und werden auch als Vertreter\*innen der Katholischen Kirche wahrgenommen. Auf der anderen Seite begegnen wir immer wieder den Opfern von Missbrauch und setzen unsere Kompetenzen ein, um diese Menschen in ihrer Lebensbewältigung stärkend zu begleiten. (...)

Viele fragen uns an, warum wir in dieser Kirche noch arbeiten, warum wir uns um die Opfer kümmern, während die Amtskirche nicht alle möglichen Maßnahmen ergreift, um solche Verbrechen in ihren Reihen zu verhindern, ja noch nicht einmal alles tut, um die Verbrechen aufzudecken und der Rechtsprechung zuzuführen. Um es mit einem Wort Dietrich Bonhoeffers zu sagen: Wir kümmern uns um die, die unter das Rad gekommen sind, fallen aber dem Rad nicht in die Speichen. Wir haben Verständnis für die, die sich in dieser Lage von der Kirche abwenden. Auch viele unserer Mitglieder sehen sich derzeit in einem Gewissenskonflikt. (...)

Gleichzeitig gibt es gerade auch in dieser Situation viel Anerkennung dafür, dass die Mitarbeiter\*innen der kirchlichen Beratungsstellen mit ihrer Kompetenz, ihrem Einsatz und ihrer Bindung an den christlichen Glauben aus der Kirche heraus in der Gesellschaft wirken.

**Die vollständige Stellungnahme können Sie nachlesen unter**  
<http://www.bv-efl.de/dokumente/Anti-Missbrauchs-Konferenz.pdf>

# GRENZAUFENTHALT

## Überraschende Wende eines Arbeitsprozesses

**Unser Redaktionsteam der Seelen-Tide sitzt beisammen. Die Ausgabe 2020 wird sich dem Thema Grenzen widmen. Unsere vielfältigen Ideen sprudeln aus uns heraus. Zu diesem Thema kann wirklich jeder etwas beitragen.**

Die ersten Kategorien für den Aufbau sind gebildet und nun werden die Aufgaben verteilt. Gerne melde ich mich, um einen Reiseartikel zu schreiben. Es ist Frühling und die Seelentide wird erst im November erscheinen, ich habe also noch Zeit.

Aus meinen Erfahrungen der vorigen Jahre weiß ich, alles braucht seine Zeit. Dieses Thema, der richtige Aufhänger, die passenden Vergleiche; all das will im Herzen und im Kopf bewegt sein, wenn es schließlich aus der Feder fließen soll.

Mehrere Artikel in Zeitungen, Beiträge aus dem Netz höre ich mir jetzt mit anderen Ohren an und so nach und nach schreibe ich einige Gedanken, Satzketten und Stichpunkte auf meinen vorbereiteten Notizzettel. In meinem Kalender wird ein Tag für die Fertigstellung einer Rohfassung vermerkt. Ausgerechnet an diesem Wochenende melden sich gute Freunde an und ich verschiebe die Schreiberei auf den nächsten freien Tag.

Nun endlich, mit Notizen und Computer ausgerüstet, mache ich mich an die Arbeit. Für die Einleitung brauche ich schon viel mehr Zeit als eingeplant und beschleibe, einfach noch ein wenig mehr Kraft in die Recherche zu investieren. Mit dem guten Gefühl, aktiv zu sein, schaue ich mir diverse YouTube-Beiträge von klugen Menschen zu meinem Thema an; mehrere Buch-



*Ich habe eine Grenze erreicht, deren Überwindung mir unmöglich erscheint.*

empfehlungen bestelle ich mir als Ansichtsexemplar, doch mein Artikel entsteht weder im Kopf noch auf dem Papier.

Zunächst ärgere ich mich über die vielen Anforderungen, die mein Alltag bereithält. Eine volle Arbeitswoche, Freunde und Verwandte, denen ich verbunden oder auch verpflichtet bin. All das begrenzt scheinbar jene Freiheit und Kreativität, welche für meine Arbeitsaufgabe doch von Nöten sind. Anstatt zu formulieren, übernehme ich viele Alltagsaufgaben, die in meinem Haushalt liegen geblieben sind. Meine Wohnung sehe ich nun mit einem Defizitblick und arbeite kontinuierlich scheinbar Unaufschiebbares ab. Der erhoffte Energieschub nach jeder fertiggestellten Aufgabe bleibt allerdings aus.

Erst jetzt nehme ich das ungute Gefühl im Bauch wahr, das mir schon so gut bekannt ist. Ich habe eine Grenze erreicht, deren

Überwindung mir unmöglich erscheint. Sie erinnert mich an Schulzeiten, in denen ich mich mit Hausaufgaben überfordert sah. Mich erfasst jene innere Unruhe, die ich von Prüfungen her kenne.

Aus dem inneren Ärger über meine vermeintlich nicht kompatible Arbeits- und Familienwelt wächst nun das Gefühl von Scham und Selbstunsicherheit. Bin ich diesem Thema nicht gewachsen? Bin ich überhaupt in der Lage, Texte nachvollziehbar und interessant für Leser zu verfassen? Der Same des Selbstzweifels ist erneut aufgegangen.

Mein Partner, der mich mehr als mein halbes Leben kennt, widerspricht mir entschieden. Neu motiviert vermeide ich den Computer nicht mehr, sondern probiere mehrere Fassungen, um endlich an mein Ziel zu gelangen. Mit einem sehnsüchtigen Blick vom Schreibtisch auf einen



wunderbaren Sommersamstag schreibe ich verschachtelte Sätze, die weder Hand noch Fuß, am allerwenigsten Herz haben. Der Papierkorb füllt sich in der gleichen Schnelligkeit, in der mein Mut sinkt. In meinen schlaflosen Nächten formuliere ich mehr Artikel, als in der gesamten Seelentide stehen werden. Seit etwa dieser Zeit geht mir meine Familie aus dem Weg.

Ich weiß nicht, wie ich mit den Anfragen meines Redaktionsteams umgehen soll. Die Deadline für die Abgabe der Artikel legt sich wie eine Schlinge um meinen Hals. Ich bastele mir meine Entschuldigungen wie ein Schutzschild zurecht. Es gibt viele Argumente, die meine Verzögerungen rechtfertigen würden.

Am Tag der Redaktionssitzung wache ich früh auf und komme trotzdem etwas zu spät bei den Kolleg\*innen an. Die Stapel auf dem Tisch mit fertig formulierten Beiträgen sind so groß wie meine Schuld- und Versagensgefühle. Nun bin ich an der Reihe, meinen Beitrag vorzustellen. Ich sehe meine Kollegen an und spüre, dass ich nicht auszuweichen brauche.



*Aus dem inneren Ärger über meine vermeintlich nicht kompatible Arbeits- und Familienwelt wächst nun das Gefühl von Scham und Selbstunsicherheit.*

Die Offenheit und die Empathie, die meinen Schilderungen entgegengebracht werden, machen das Bekenntnis leichter, an eine Grenze gekommen zu sein. Das erste Mal gestehe ich mir und Ihnen ein, dass die Hürde zu hoch oder der Weg nicht der richtige war.

Während meiner Schilderung und in gemeinsamer Reflexion entwickeln sich neue Ideen. Die Akzeptanz meines Gegenübers setzt frische Energien frei. Es geht

nicht darum, den Anderen zu genügen, sondern in eine passende machbare Richtung zu gehen.

Doch was wird nun aus meinem Reiseartikel, der von Ländergrenzen erzählen, über Sprachbarrieren und Schlagbäume berichten soll? Es ist wohl auch ein Reiseartikel geworden. Er handelt nicht von der weiten fernen Welt, sondern von einer Reise mit mir selbst.

**Das gemeinsame Haus** kann keine Mauern ertragen, die seine Bewohner voneinander trennen und Konflikte untereinander hervorrufen. Es benötigt stattdessen offene Türen, die den Austausch und die Begegnung fördern und eine Zusammenarbeit für ein Leben in Frieden stärken, während Unterschiede geachtet und Verantwortungsbewusstsein gefördert werden.

Der Friede ist wie ein Haus mit vielen Zimmern, in dem alle zum Wohnen eingeladen sind. Der Friede besitzt keine Grenzen. Immer und ausnahmslos. (...)

Wir müssen uns alle zusammentun – ich würde sagen mit einem Herzen und einer Stimme – um laut auszurufen, dass der Friede keine Grenzen kennt. Dieser Schrei erklingt in unserem Herzen. Denn dort, im Herzen müssen wir die Trennungen beseitigen, die spalten und den einen gegen den anderen aufbringen; in die Herzen müssen Gefühle des Friedens und der Geschwisterlichkeit ausgesät werden.

Papst Franziskus, Vatikan, 13. September 2019



# NOCH EIN FÖRDERVEREIN? UNSER FÖRDERVEREIN!

Unterstützung bieten und Aufmerksamkeit schaffen

**Fördervereine unterstützen wichtige Projekte. Sie leben vom Engagement und Herzblut ihrer Mitglieder. Auch die Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) im Erzbistum Hamburg wird von einem solchen Förderverein unterstützt, und das schon seit fast 15 Jahren!**

Es gibt also Mitgliederversammlungen, Rechenschaftsberichte, Kontoauszüge, alle zwei Jahre Vorstandswahlen ... und was noch?

2005 war die Nachfrage nach den Beratungsangeboten der EFL im gesamten Erzbistum stark gestiegen. Es gab aber keine Pläne, wie genau die Beratungsstellen mit ihrer personellen und materiellen

Ausstattung darauf reagieren könnten. Das ließ manche, denen die psychologische Beratungsarbeit zur Herzenssache geworden war, nicht schlafen ... Bis schließlich unser Förderverein aus der Taufe gehoben werden konnte.

Nun wurde es in Zusammenarbeit mit dem Erzbistum möglich, kurzfristig Teilzeitstellen für die unvermeidliche Büroarbeit zu schaffen oder zusätzliche Stunden für ausgebildete Honorarkräfte zu bezahlen. Fachliteratur, spezielles Arbeitsmaterial – nicht im Budget des laufenden Jahres? Kein Problem, der Förderverein konnte auch hier in vielen Fällen unbürokratisch und kurzfristig helfen.

Ein besonderes Anliegen war und ist die Gewinnung von Berater-Nachwuchs. Was wären wir ohne neue, jüngere, gut ausgebildete Mitarbeiter\*innen? Auch hier wurde der Verein aktiv.

Eine unserer heutigen Kolleginnen berichtet: „2009 bis 2013 machte ich meine Weiterbildung zur EFL-Beraterin. Das war eine spannende Zeit. Auf der einen Seite hat mich die Ausbildung viel Energie gekostet, auf der anderen Seite führte es dazu, dass ich mich selber besser kennenlernen durfte und heute einen wunderbaren Beruf ausüben kann. Aber natürlich kostet diese Ausbildung neben Zeit auch einiges an Geld: Ausbildungsgebühr, Fahrt- und Übernachtungskosten, eventuell Fahrtkosten zur Praktikumsstelle.

Unterstützt werden die Praktikant\*innen in Ausbildung vom Förderverein der Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Erzbistums Hamburg e.V.. Einmal jährlich erhalten sie ein Anerkennungshonorar für geleistete Beratungsstunden im Praktikum. Das ist nicht nur in finanzieller Hinsicht eine Erleichterung, sondern drückt auch eine besondere Wertschätzung aus. Deshalb möchte ich an dieser Stelle noch einmal meinen Dank an den Förderverein zum Ausdruck bringen. Möge es dem Verein auch weiterhin möglich sein, mit den eingeworbenen Spenden Praktikanten und Praktikantinnen und andere Bedarfe der EFL-Beratungsstellen zu unterstützen.“



*Fördervereine leben vom Engagement und Herzblut ihrer Mitglieder.*

Aber: woher bekam der Förderverein dieses Geld? Auch die Gründungsmitglieder hätten nicht im Traum geglaubt, wie viele Spenden der Verein neben den Mitgliedsbeiträgen sammeln würde ... Geld von ehemaligen dankbaren Klienten, von Firmen und Institutionen, ja, sogar Zuwendungen von der Staatsanwaltschaft gingen ein.

Der hohe Bekanntheitsgrad der EFL und ihrer Arbeit ist sicher auch ein gutes Stück dem Förderverein zu verdanken. Mit vielen Aktionen und Aktivitäten weckte er die Aufmerksamkeit für Themen, die häufig im Fokus von psychologischen Beratungen stehen.

So gibt es seit ca. 15 Jahren in Rostock die „Martins-Soiree“ als Vortragsveranstaltung mit inzwischen bis zu 200 Gästen. Da ging es um „Reden oder Schweigen in der Partnerschaft“, um Patchworkfamilien, um den Umgang mit Stress, um die Sehnsucht nach dem Glück, um „Geschwister, zwischen Verbundenheit und Rivalität“ oder um die Bitte: „Kann mir mal einer

die Männer erklären?“, außerdem um Bindungstheorien oder die Situation getrennter Väter.

Zudem werden jährlich pastorale Besinnungsseminare für Paare in Zinnowitz angeboten und ein thematischer Fotokalender herausgegeben. Und immer wieder gibt es kleine Auftritte in der Öffentlichkeit, z. B. auf Weihnachtsmärkten mit selbst hergestelltem Kunsthandwerk oder an Ständen auf Kirchentagen. Dort berichten Mitglieder voller Enthusiasmus und Offenheit von ihren Erfahrungen mit Beratung und verhelfen damit der EFL, die sonst eher im Verborgenen arbeitete, zu vermehrter Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit. Ohne dass damals schon der Begriff fiel, wurde der Förderverein zu einem wichtigen Akteur des „Fundraising“ für die EFL, besonders wohl dadurch, dass die Mitglieder auch im außerkirchlichen Bereich gut vernetzt sind.

Damit es in Zukunft so bleibt, ist der Förderverein auf die Ideen und Aktivitäten auch neuer Förderer angewiesen.

Wir freuen uns, wenn Sie Mitglied werden!



Seit 15 Jahren findet in Rostock die „Martins-Soiree“ als Vortragsveranstaltung mit inzwischen bis zu 200 Gästen statt.



**Gefühl von Grenze darf nicht heißen:  
hier bist du zu Ende, sondern:  
hier hast du noch zu wachsen.**

Emil Gött

## ANTWORTEN

Der englische Schauspieler Nigel Goodwin (Genesis Arts), der ein geistlicher Vater vieler Künstler ist, sagte einmal, als wir gemeinsam beim Essen waren: „Kunst hat mit Fragen zu tun, weniger mit Antworten.“ Und später: „Gott hat mehr Interesse an unseren Fragen als an unseren Antworten.“

Eine Antwort hebt die Frage auf. Doch was du durchlebst, verwandelt dein Herz. Nur dort wird man lesen, was du begriffen hast. So bereitet uns Gott einen Frieden im Angesicht unserer Fragen, wenn wir begreifen, wozu die Frage uns dienen soll.

Gott wird dich dermaleinst nicht fragen, auf wie viele Dinge du eine Antwort wusstest, sondern, welche Antwort du gelebt hast.

Martin Schleske, Herztöne – Das kleine Buch © 2018, adeo Verlag, Asslar



# EIN MÄRCHEN

Vom Leben ohne Grenzen



**Es war einmal in einer Zeit, in der das Wünschen noch geholfen hat, da lebte ein Jüngling, der hatte viele Träume.**

Wenn er am Tag seiner Arbeit nachging, seufzte er so manches Mal und sagte sich: „Ach, wie schön wäre mein Leben, wenn ich nicht überall an Grenzen stieße. Immer sind Mauern und Tore um mich herum.“ Und wenn er des Abends im Bett lag, dann stellte er sich vor, dass es für ihn keine Verbote und Beschränkungen gäbe. „Bestimmt wäre alles besser, wenn ich ohne Grenzen alles machen könnte, was ich möchte“, träumte er.

Eines Tages fand er eine alte Münze. Erfreut hob er sie auf und versuchte, sie blank zu reiben. Da erschien ihm eine Fee. „Du hast den Zauber der Münze entdeckt. Wer sie findet und aufhebt, hat einen Wunsch frei. Danach musst du sie wieder irgendwo fallen lassen. Also sprich, was ist dein Wunsch?“ Dem Jüngling hatte es erst einmal die Sprache verschlagen, aber dann fand er seine Worte wieder: „Ich wünsche mir, dass es für mich keine Grenzen gibt. Ich möchte Mauern und Zäune überwinden, ich brauche keine Gesetze und Verbote, ich möchte grenzenlos frei sein.“

„Dein Wunsch ist dir erfüllt“, sagte die Fee und verschwand sogleich. Der Jüngling rieb sich die Augen und fragte sich, ob er wohl geträumt hätte. Aber als er auf seinem Weg an einem Zaun vorbeikam, spürte er, wie

ihm Kräfte in den Beinen wuchsen und schon hatte er den Zaun übersprungen. Bald kam er auf seinem Weg an eine Stadtmauer und noch bevor er sich Gedanken darüber machen konnte, wo denn wohl das Stadttor wäre, teilte sich die Mauer und ließ ihn hindurch. Da war der Jüngling froh und machte sich auf eine lange Wanderung. Nichts hielt ihn auf, jede Mauer teilte sich, jeden Zaun konnte er überspringen und niemand hielt ihn auf, wenn er etwas Verbotenes tat. Aber da er ein freundliches Wesen hatte, tat er davon nicht allzu viel.

In den ersten Tagen und Wochen hatte der Jüngling viel Freude an seinen neuen Kräften. Aber mit der Zeit verschwand die Freude. Er hatte ja gar keine Herausforderungen mehr, weil alles immer sofort überwunden werden konnte. Und die Menschen zogen sich von ihm zurück, weil sie ihn nicht verstanden. Am schlimmsten war aber, dass er sich in der Nacht, wenn er sich zum Schlafen legte, nicht mehr sicher fühlte. Zwar konnte er die Tür zu seiner Kammer verschließen, aber was nützen sichere Mauern, wenn sie sich jederzeit teilen könnten?

Eines Tages kam der Jüngling bei seinen Wanderungen in eine Wüste. Und als er rund um sich herum zu einem grenzenlosen Horizont blicken konnte, setzte er sich auf den Boden und weinte bitterlich: „So wie diese Wüste, so ist für mich alles, es ist grenzenlos weit, aber es ist auch nichts da, was

mich schützt und mir Geborgenheit und Sicherheit gibt. Ach könnte ich doch meinen Wunsch zurücknehmen!“

Auf einmal war es ihm, als hörte er eine Stimme: „Aber das kannst du doch. Du musst nur die Münze wieder finden.“ Da eilte der Jüngling zu der Stelle, an der er die Münze hatte fallen lassen und suchte überall danach. Und er hatte Glück, er fand sie. Schnell hob er sie auf und rieb sie blank und als die Fee erschien, ließ er ihr gar keine Zeit, etwas zu sagen, sondern rief sogleich: „Mach, dass alles wieder ist wie vorher!“

„Dein Wunsch ist dir erfüllt“, sagte die Fee und verschwand. Der Jüngling schüttelte sich und fragte sich, ob es wohl geklappt hätte. Aber als er an den ersten Zaun stieß und mühsam über den Zauntritt klettern musste und als er an der nächsten Stadtmauer eine ganze Runde weit laufen musste, um das Stadttor zu finden, da wusste er, dass die Fee ihn erhört hatte. Aber er merkte auch, dass es ja trotzdem möglich war, diese Hindernisse zu überwinden.

Der Jüngling kehrte zurück nach Hause und lebte fortan wie bisher. Er wusste nun, dass man Mauern und Zäune überwinden kann, auch wenn es manchmal viel Kraft kostet. Aber er wusste auch, dass ein Leben ganz ohne Grenzen auch Angst machen kann. Deshalb nahm er fortan die Dinge, wie sie kamen und lebte vergnügt bis an sein Ende.

# LOGBUCH

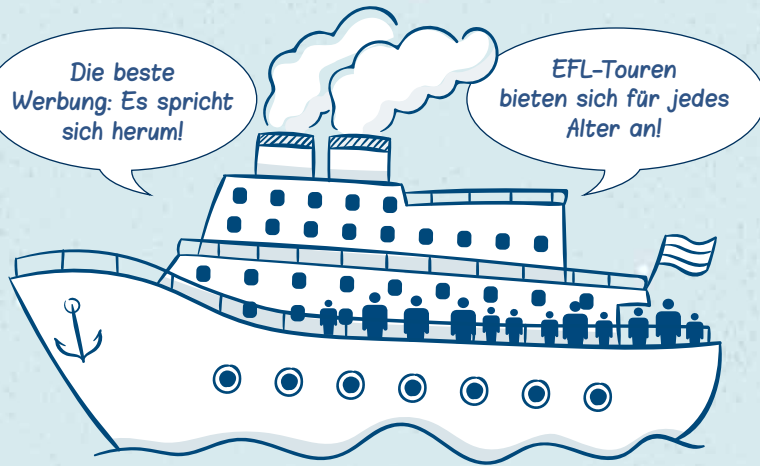
Jahresrückblick 2018

**Funk** 1.120 Stunden  
 Online-Beratung  
 Das entspricht 1 Monat und 17 Tagen.



## Passagiere

Ratsuchende  
 2.524 Männer und Frauen  
 Das entspricht allen Passagieren eines Kreuzfahrtschiffes Größe L.



## Crew des EFL Schiffes

Beraterinnen und Berater, Sekretärinnen  
 48 Mitarbeiter\_innen, haupt- und nebenberuflich  
 Das EFL-Team des Erzbistums Hamburg passt in einen großen Reisebus.



## Erwünschte blinde Passagiere

Anzahl der Kinder (unter 21), die vom Beratungserfolg der Eltern profitieren  
 1.802 Mädchen und Jungen  
 Das entspricht etwa der Schülerzahl von 4 großen Grundschulen.

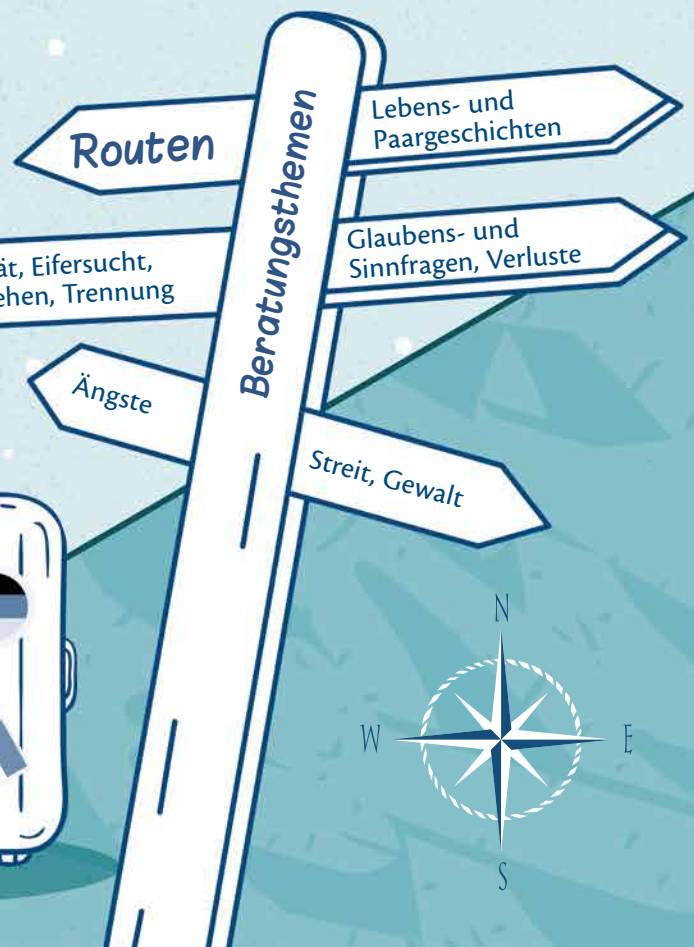
**Komplette Fahrtzeit im Jahr 2018**  
 Beratungsstunden gesamt: 15.457 Stunden  
 Das entspricht 645 Tagen und Nächten oder 1 3/4 Jahren durchgehend.

### Nicht nur christliche Seefahrt

Das EFL Schiff nimmt jeden Menschen auf – unabhängig von seiner Herkunft, seiner Weltanschauung oder Religionszugehörigkeit.

### Konfessionszugehörigkeit

katholisch: 343 Ratsuchende  
 evangelisch: 812 Ratsuchende  
 sonstige: 90 Ratsuchende  
 ohne: 1.279 Ratsuchende



# Für verlässliche Hilfe in Notlagen

Bitte helfen Sie mit!

Von diesen Notsituationen lesen wir normalerweise nicht in der Zeitung. Und doch stellen sie oft eine persönliche Katastrophe dar.

Menschen sind in sehr schwierigen persönlichen/familiären Notlagen, wenn sie eine unserer psychologischen Beratungsstellen aufsuchen.

Die Nachfrage wächst deutlich. Um Wartezeiten zu verkürzen und weiterhin Hilfesuchenden verlässlich zur Seite zu stehen, benötigen wir mehr Mittel für Beratungsstunden.

Weitere Informationen unter:

[www.ehe-familien-lebensberatung.info](http://www.ehe-familien-lebensberatung.info)



Bitte helfen Sie mit und spenden Sie!

Dazu haben Sie 3 Möglichkeiten.

## 1. Die direkte Spende an die Beratungsstelle

**Konto:**

**EFL Erzbistum Hamburg**

Darlehnskasse Münster

IBAN: DE37 4006 0265 0000 0051 51

BIC: GENODEM1DKM

Verwendungszweck: EFL Beratungsstellen 02135

## 2. Die Spende an den Förderverein der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Hamburg

**Konto:**

**Förderverein der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Hamburg**

Ostseesparkasse Rostock

IBAN: DE54 1305 0000 0201 0645 70

BIC: NOLADE21ROS

## 3. Die Mitgliedschaft im Förderverein schon ab 12 Euro pro Jahr

**Weitere Informationen:**

Förderverein der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Hamburg

Strandstraße 92

18055 Rostock

Telefon (0381) 490 40 85

E-Mail: [efl.foerderverein@web.de](mailto:efl.foerderverein@web.de)

Jeder Euro fließt in die Beratungsarbeit!



# TILLIE UND DIE MAUER

Die Mauer war da, solange die Mäuse denken konnten. Aber niemand beachtete sie, und niemand fragte sich, was auf der anderen Seite sein könnte, ja, ob es überhaupt eine andere Seite gab.

(...) Nur Tillie, die jüngste Maus, betrachtete die Mauer oft nachdenklich und war neugierig auf die andere Seite.

Nachts, wenn die anderen schliefen, lag sie hellwach in ihrem Bett aus Stroh und stellte sich eine wunderschöne, phantastische Welt hinter der Mauer vor, mit seltsamen Tieren und Pflanzen.

„Wir müssen die andere Seite sehen“, sagte sie eines Tages zu ihren Freunden. (...)

Da sah Tillie eines Tages, wie sich ein Regenwurm, nicht weit von der Mauer weg, in die schwarze Erde hineingrub. Warum waren sie nicht schon längst auf diese Idee gekommen? Wieso hatte bis jetzt noch niemand daran gedacht? Aufgeregt begann sie zu graben. Sie grub und grub ...

... bis sie plötzlich, geblendet von dem hellen Sonnenlicht, auf der anderen Seite der Mauer herauskam!

Sie traute ihren Augen nicht: Vor ihr standen Mäuse, ganz normale Mäuse.

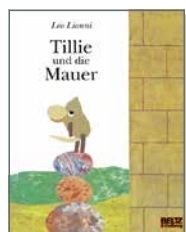
Die Mäuse feierten ein großes Willkommensfest mit Tillie und hoben sie auf die Kieselsteintribüne. (...)

Sie hielten Reden, ließen sie hochleben und winkten mit Fahnen.

Dann beschlossen sie, durch Tillies Tunnel zu kriechen, um selbst zu sehen, wie es auf der anderen Seite war. Die Mäuse folgten Tillie, eine nach der anderen.

Als die Mäuse auf der anderen Seite der Mauer sahen, was Tillie entdeckt hatte, gab es das nächste Fest. Die Mäuse warfen Konfetti, alle riefen: „Til-lie, Til-lie, Til-lie!“ und trugen Tillie im Triumph umher.

Von diesem Tag an gehen die Mäuse ungehindert von einer Seite der Mauer zur anderen, und sie erinnern sich immer daran, dass es Tillie war, die ihnen den Weg gezeigt hatte.



aus:  
Leo Lionni,  
Tillie und die Mauer © 1989,  
2004 Beltz & Gelberg  
in der Verlagsgruppe Beltz,  
Weinheim Basel



**Alle sagten: Das geht nicht.**

**Dann kam einer, der wusste das nicht  
und hat`s einfach gemacht.**

unbekannt

## Ihre Meinung ist wichtig

Unsere Leserschaft wird immer größer. Unser Redaktionsteam freut sich über ihre Rückmeldungen.

Welche Themen berühren Sie besonders?  
Was hat Ihnen nicht gefallen?  
Welche Themen wünschen Sie sich in zukünftigen Ausgaben?

Rückmeldungen gern unter folgender E-Mail: [sekretariat@efl-luebeck.de](mailto:sekretariat@efl-luebeck.de) oder telefonisch in den Beratungsstellen.



## Der Zirkuselefant

Ein großer und starker Zirkuselefant ist an einem kleinen Pflöck angekettet.

Da fragte ein kleines Kind: „Warum flieht dieses riesige Tier nicht, der kleine Pflöck kann ihn doch daran nicht hindern?“

„Der Zirkuselefant flieht nicht, weil er schon seit frühester Kindheit an einen solchen Pflöck gekettet ist und glaubt, dass er nicht fliehen kann. Die Erinnerung daran, wie ohnmächtig er sich als kleiner Elefant gefühlt hat, hat sich in sein Gedächtnis eingegraben. Er hat sie nie wieder hinterfragt und seine Kraft nicht auf die Probe gestellt.“

nach Jorge Bucay,  
in „Komm, ich erzähl dir eine Geschichte“

# Kontakt



[www.ehe-familien-lebensberatung.info](http://www.ehe-familien-lebensberatung.info)

## Fachbereichsleitung

Gabriele Anders  
Telefon (0451) 782 05  
[anders@erzbistum-hamburg.de](mailto:anders@erzbistum-hamburg.de)

## Hamburg

Am Weiher 29, 20255 Hamburg  
Telefon (040) 24 65 24  
[sekretariat@efl-hamburg.de](mailto:sekretariat@efl-hamburg.de)  
**Leiterin der Beratungsstelle:**  
Adrian Giele

Julius-Ludowieg-Straße 41  
21073 Hamburg-Harburg  
Telefon (040) 77 35 32  
[sekretariat@efl-harburg.de](mailto:sekretariat@efl-harburg.de)  
**Leiterin der Beratungsstelle:**  
Susanne von Gönner

## Schleswig-Holstein

Greveradenstraße 1, 23554 Lübeck  
Telefon (0451) 782 05  
[sekretariat@efl-luebeck.de](mailto:sekretariat@efl-luebeck.de)  
**Leiterin der Beratungsstelle:**  
Gabriele Anders

Alter Markt 7, 24103 Kiel  
Telefon (0431) 56 26 06  
[sekretariat@efl-kiel.de](mailto:sekretariat@efl-kiel.de)  
**Leiterin der Beratungsstelle:**  
Solvejg Groth

## Mecklenburg

Strandstraße 92, 18055 Rostock  
Telefon (0381) 490 40 85  
[sekretariat@efl-rostock.de](mailto:sekretariat@efl-rostock.de)

**Leiterin der Beratungsstelle:**  
Sunna Hollmann

Morgenlandstraße 8  
17033 Neubrandenburg  
Telefon (0395) 544 36 08  
[sekretariat@efl-neubrandenburg.de](mailto:sekretariat@efl-neubrandenburg.de)

**Leiterin der Beratungsstelle:**  
Angela Meurer

Goethestraße 27, 19053 Schwerin  
Telefon (0385) 55 51 78  
[sekretariat@efl-schwerin.de](mailto:sekretariat@efl-schwerin.de)  
**Leiter der Beratungsstelle:**  
Gerriet Stein

Turnerweg 10, 23970 Wismar  
Telefon (03841) 21 01 40  
[sekretariat@efl-wismar.de](mailto:sekretariat@efl-wismar.de)  
**Leiterin der Beratungsstelle:**  
Annett Schwarz

## Internetseelsorge

[www.internetseelsorge-hamburg.de](http://www.internetseelsorge-hamburg.de)

**Leiterin: Margot Tönnis**  
Auch online sind wir für Sie da:  
Nicht nur zur Überbrückung der  
Wartezeiten, auch als eigenständiges  
alternatives Angebot zur Face-to-Face-  
Beratung nutzen immer mehr  
Menschen das Onlineangebot der  
Ehe-, Familien- und Lebensberatung.



ERZBISTUM  
HAMBURG

Fachbereich  
Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
Greveradenstr. 1  
23554 Lübeck  
Telefon (0451) 782 05  
[sekretariat@efl-luebeck.de](mailto:sekretariat@efl-luebeck.de)  
[www.ehe-familien-lebensberatung.info](http://www.ehe-familien-lebensberatung.info)