



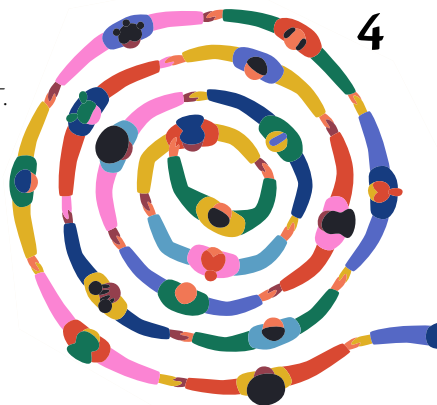
Seelentide

JOURNAL FÜR PSYCHOLOGISCHE BERATUNG IM ERZBISTUM HAMBURG

ICH. Von dem Bedürfnis,
DU. ich selbst zu sein, der
VIELE. Sehnsucht nach guter
Verbindung – und
der Aufgabe, beides
in Balance zu halten.
Erfahrungen, Erkennt-
nisse, Perspektiven.

INHALT

- 4 ZUGEHÖRIGKEITEN**
WIE WIR SIE VORFINDEN, WAS SIE BEDEUTEN
UND WANN WIR SIE VERÄNDERN.
- 6 WIE MÖCHTE ICH MEIN LEBEN VERBRINGEN?**
EINE IDENTITÄTSSUCHE ZWISCHEN DEM
VORGELEBTEN UND DEM EIGENEN WEG.
- 8 „BIN ICH HIER NOCH RICHTIG?“**
MAILBERATUNG EINES PAARES, DEM DIE
VERBUNDENHEIT ABHANDENGEKOMMEN IST.
- 10 ALTE HEIMAT, NEUE HEIMAT:**
VOM VERLASSEN UND ANKOMMEN.
- 14 WENN DIE WELT DRAUSSEN BLEIBT**
EINSAMKEIT KANN EINE SCHMERZLICHE
ERFAHRUNG SEIN. SIE ZU AKZEPTIEREN
UND EINEN WEG HERAUS ZU FINDEN
– WIE KANN DAS GELINGEN?
- 17 ÜBER DIE EFL & LOGBUCH**
- 18 GESCHWISTER – WIE PECH UND
SCHWEFEL EIN LEBEN LANG?**
- 20 FREUNDSCHAFT**
FREI GEWÄHLT, GEHÖRT SIE ZU EINEM
GELINGENDEN LEBEN DAZU. UND HÄLT
MITUNTER EIN LEBEN LANG.
- 23 IN EIGENER SACHE**



IMPRESSUM

REDAKTIONSTEAM

Regina Dorfmann, Susanne von Gönner,
Kirsten Pelz, Gerriet Stein, Claudia Stoffers,
Annett Schwarz, Susanne Zemke

VERANTWORTUNG

Annett Schwarz, Gerriet Stein,
Jan Geldern

HERAUSGEBER

Erzbistum Hamburg

GESTALTUNG

Abteilung Medien

PUBLIKATION

jährlich

AUFLAGE

4 500

ERSCHEINUNGSJAHR

2023

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,
Annett Schwarz und Gerriet Stein,
in der Beratungsstelle Schwerin.

EFL FACHBEREICHSLEITUNG

Telefon (0385) 55 51 78
FachbereichsleitungEFL@erzbistum-hamburg.de



Gedruckt auf 100% Recyclingpapier Circle Offset Premium

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



„Zusammen ist man weniger allein“, heißt es. Da ist viel dran. Jeder Mensch ist ein Unikat, einmalig und unwiederholbar, im Letzten irgendwie auch einsam.

Wer in einem fremden Land mit unbekannter Sprache und Kultur unterwegs ist, kennt das: Man ist neugierig, aber sehnt sich auch nach dem Verstehen und Verstandenwerden. Mitmenschen mit Migrationshintergrund erleben dies weltweit täglich und oft leidvoll: Die Hoffnung auf eine glückende Zukunft – und die Hürden, anzukommen, dazuzugehören und am Leben teilzuhaben.

Wir Menschen sind eben auch Gemeinschaftswesen, sind aufeinander angewiesen, gehören zusammen. Auch davon leben wir, egal, wo wir unterwegs sind. Wer will schon gezwungenermaßen allein bleiben? Freundschaft und Solidarität in Mitmenschlichkeit entgegenbringen, dabei unterstützen, gelingende Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, Lebenshilfe anbieten und Dazugehören ermöglichen – all das gehört zum täglichen Tun bei der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) im Erzbistum Hamburg.

Die Mitarbeitenden bieten offene Ohren und Herzen an, öffnen Türen, eröffnen neue Denkräume und spüren gemeinsam mit den Ratsuchenden neue Möglichkeiten auf für ein gelingendes Miteinander in der Familie, bei Freundschaften oder im Beruf. Das ist gut so!

Viele Menschen fragen danach, wie es weitergehen kann, suchen Rat und Begleitung, sehnen sich nach der Erfahrung, gesehen und gehört zu werden. Ein Dach über dem Kopf und ein gesättigter Magen ist längst nicht genug: Beheimatung für die Seele ist lebensnotwendig, Verbundenheit und Gemeinschaft, die trägt. Auch das braucht es beim Menschwerden und zum Menschsein.

In dieser Ausgabe der „Seelentide“ geht es um die Sehnsucht nach Zugehörigkeit und das Bedürfnis, authentisch „ich“ zu sein.

Ein weites Feld in einer Welt voller Herausforderungen, in der um das Dazugehören oft gerungen wird – in der aber auch alles mit allem zusammenhängt, in Vielfalt und trotz aller Verschiedenheiten.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und immer wieder wohltuende Begegnungen, die Sie Verbundenheit spüren und wissen lassen: „Du bist nicht allein.“

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink, reading "P. Sascha-Philipp Geißler SAC". The signature is written in a cursive, flowing style.

P. Sascha-Philipp Geißler SAC
Generalvikar des Erzbistums Hamburg



ZUGEHÖRIGKEITEN

Wie wir sie vorfinden, was sie bedeuten und wann wir sie verändern.

Haben Sie auch zahllose kleine Plastikkarten im Portemonnaie oder irgendwo in der Schublade? Jede steht für eine Mitgliedschaft und somit auch für eine Zugehörigkeit. An viele erinnern wir uns gar nicht mehr, bis uns die Karte wieder in die Hände fällt und wir es schwarz auf weiß lesen. Ich habe einen Ausweis für die örtliche Bibliothek. Da war ich aber schon Jahre nicht mehr. Wenn ich doch mal wieder hingehen würde, wäre wohl eine horrend Summe an Mitgliedsbeiträgen für die letzten Jahre fällig. Also verschwindet die Karte wieder in der Schublade.

DAZUGEHÖREN – ODER LIEBER DOCH NICHT?

Zu welchen Gruppen gehören wir sehr bewusst, weil wir einen Antrag gestellt haben und über unsere Zugehörigkeit entschieden wurde – einem Verein, Ehrenamtlichen, einem Fitnessstudio? Auf welche Mitgliedschaften sind wir besonders stolz, und warum bedeutet uns z. B. die Mitgliedschaft in einem Sportclub so viel? Zu welchen Gruppen möchten wir eher nicht oder auf gar keinen Fall gehören? Und warum nicht? In welche Gruppen sind wir hineingeboren oder irgendwie hineingeraten – über die Nationalität, das Geschlecht, den Schulabschluss oder den Urlaub mit einer Reisegruppe?

Ob wir drinnen sind oder draußen, freiwillig oder gezwungenermaßen – wir spüren unsere Zugehörigkeiten. Unsere persönlichen Überzeugungen und Wünsche werden belebt durch das, wofür die Gruppe steht. Wir engagieren uns im Gartenverein, weil wir die Natur lieben; wir treten dem Förderverein der Schule bei, damit

das Schulleben bunter werden kann. Wenn wir im Stadion Begeisterung oder Enttäuschung mit vielen teilen, ist das sehr emotional und wir fühlen uns in diesem Augenblick mit eigentlich Fremden verbunden und nah. Beim Konzert unserer Lieblingsband begeistert uns nicht nur die gute Musik, sondern auch das Erleben, Teil eines großen, feiernden Ganzen zu sein.

VOM ICH ZUM WIR, VOM WIR ZUM ICH

Um Mitglied in einer Gruppe zu werden, müssen bestimmte Merkmale erfüllt sein. Das kann von der Eintrittskarte ins Stadion bis zur strengen Eignungsprüfung vieles sein. Auch durch Arbeitslosigkeit, Trennung, Flucht, Krankheit finden wir uns in einer Gruppe wieder, oft jedoch ohne dass sich daraus automatisch ein stärkendes Wir-Gefühl ergibt. Ob wir die Zugehörigkeit zu einer Gruppe bejahen und stolz darauf sind, hängt von der Identifizierung mit deren Werten, aber auch vom Ansehen der Gruppe im Außen ab. Zugehörigkeit wird oft durch mehr oder weniger sichtbare Zeichen deutlich – vom Trikot oder Ausweis bis hin zur Hautfarbe oder Uniform.

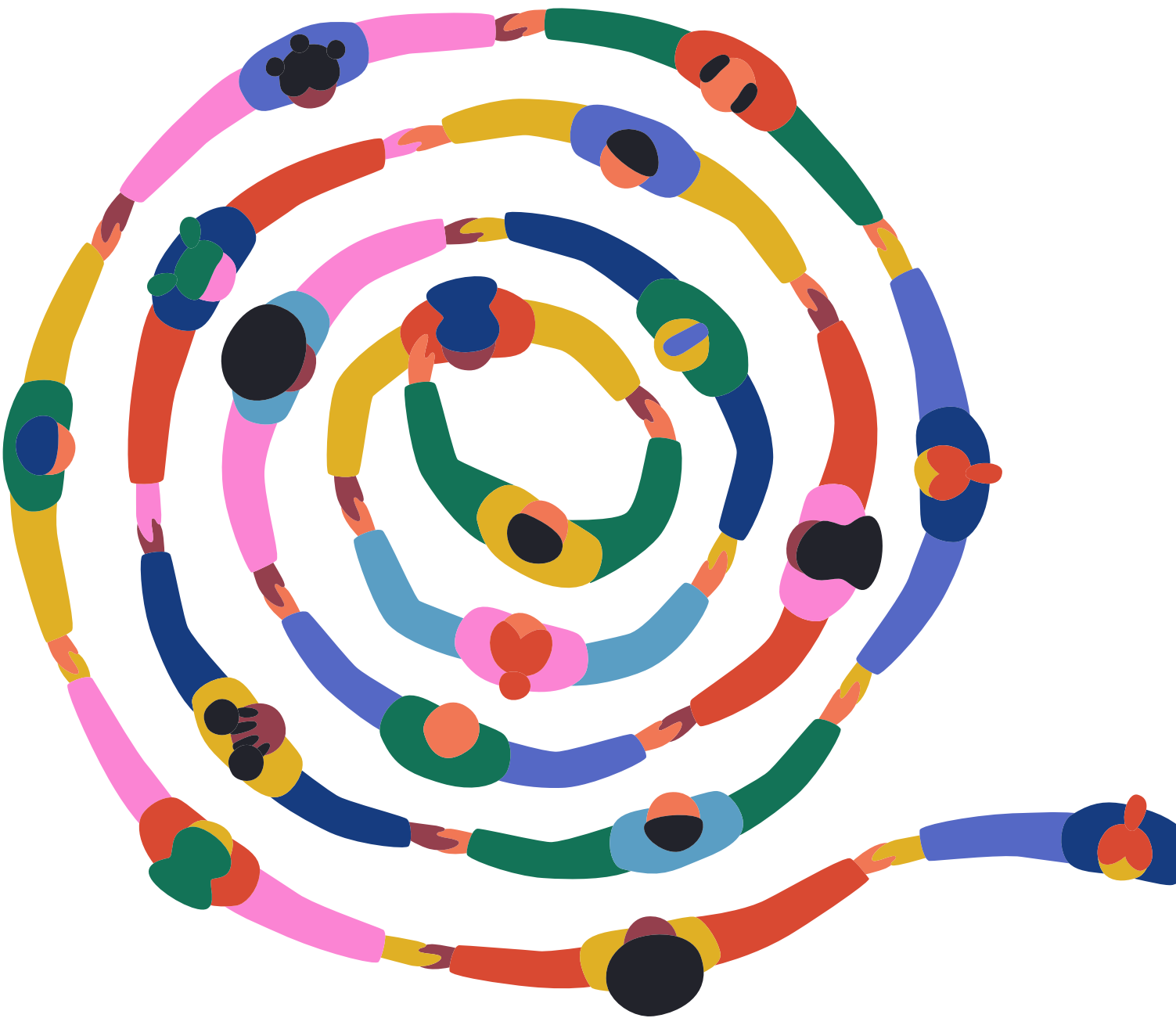
Besondere Bedeutung für die eigene Identität haben unsere informellen Kontakte. Hier entscheiden nicht feste Kriterien über die Zugehörigkeit. Die Freiwilligkeit der Begegnung unterstreicht, dass die Beteiligten einander mögen und sich schätzen. Die persönliche Begrüßung und Verabschiedung z. B. drücken Wertschätzung aus. In der Regel gibt es bei formalen Begegnungen, etwa im Beruf, auch immer eine informelle Ebene, die besonders wichtig ist. Sich hier ausgeschlossen zu fühlen, kann sehr unangenehm sein. Denn damit verbunden ist oft das Gefühl schmerzhafter Einsamkeit – „allein auf weiter Flur“ – ohne die Möglichkeit, die eigenen Konturen in Beziehung zu setzen, sich spüren, sich verändern zu können.

ZUGEHÖRIGKEIT ZU EINER GRUPPE: GEWÄHLT ODER DURCH GEBURT

In **Familien** bestehen beide Formen nebeneinander. Das Paar hat sich gewählt, Kinder entscheiden nicht selbst. Im Laufe des Lebens besteht die Möglichkeit des Bekenntnisses, aber auch des Abbruchs oder sogar des Ausschlusses.

Bei **Freundschaften** beruht die Zugehörigkeit auf der gegenseitigen Wahl der Beteiligten, und auch hier besteht die Möglichkeit, früher oder später zwischen Bekenntnis, Beenden und Ausschluss zu wählen.

Unser Leben ist ohne Zusammenhalt, Verbundenheit und Zugehörigkeit nicht vorstellbar. Ganz allein können wir nicht überleben. Die Sehnsucht nach Bindung und Nähe gehört genauso zu uns wie das Bedürfnis nach Individualität und Abgrenzung – ein Widerspruch nur auf den ersten Blick. Wir unterscheiden uns erheblich in unseren sozialen Bedürfnissen, aber auch in uns selbst gibt es extreme Schwankungen. Am selben Tag erleben wir eine starke Sehnsucht nach Begegnung, ein paar Stunden später aber auch das unbedingte Bedürfnis, allein zu sein. Auch über die Lebensspanne hinweg gibt es höchst unterschiedliche Phasen von sozialer Nähe und Distanz. Das ist wichtig, weil wir uns nur in diesem Spannungsfeld entwickeln können. Lebendigkeit heißt, zwischen den Impulsen im Außen und den unterschiedlichen Bedürfnissen



im Eigenen eine Verbindung herzustellen. So kann ein Wechselspiel entstehen, das mich stärkt und die Gemeinschaft belebt.

Mit dem Motto „Wir sind anders!“ zeigt eine Gruppe die Abgrenzung nach außen an. Da ich mit anderen „anders bin“, finde ich in der Abgrenzung eben auch den nötigen Zusammenhalt im „Wir“. Die vielen Erfahrungen von Zugehörigkeit und Nichtzugehörigkeit sind die Bausteine unserer Identität. Wir dürfen uns sicher sein, in der Begegnung mit Anderen diese Bausteine zu finden – sei es in der Übereinstimmung oder in der Abgrenzung. Es sind verschiedene Dimensionen der Vergewisserung.

Wenn eine Zugehörigkeit zu einer Gruppe endet, entweder, weil man selber austritt oder auch, wenn man ausgeschlossen wird, ist das oft eine Zäsur und bringt eine Korrektur von Werten oder Wünschen mit sich.

**»Unser Leben ist ohne
Zusammenhalt, Verbundenheit
und Zugehörigkeit nicht vorstellbar.
Ganz allein können wir nicht
überleben. Die Sehnsucht nach
Bindung und Nähe gehört genauso
zu uns wie das Bedürfnis nach
Individualität und Abgrenzung –
ein Widerspruch nur auf
den ersten Blick.«**

Den Ausweis für die Stadtbücherei werde ich wohl zurückgeben. Zum Lesen in der Freizeit finde ich einfach keine Zeit mehr. Am Feierabend brauche ich nach dem Büro Bewegung an der frischen Luft. Meine Kollegin hat mich zu einer Fahrradgruppe eingeladen ... ■

Wie möchte ich mein Leben verbringen?

Eine Identitätssuche zwischen dem vorgelebten und dem eigenen Weg.

Ich fühle mich so unsicher. Irgendwie habe ich das Gefühl, das Leben meines Vaters nachzuleben – und das erschreckt mich! Vor einem Jahr habe ich begonnen, Maschinenbau zu studieren. Es stand mehr oder weniger fest, dass ich das tun würde. Immerhin ist mein Vater als Diplom-Ingenieur tätig und hat mir von Anfang an mit Begeisterung von diesem Beruf erzählt, mich ab und zu auch mitgenommen, um mir besonders interessante Maschinen zu zeigen. Das begeisterte mich schon als kleiner Junge. Und da mein Vater immer wieder betonte, wie sehr Ingenieure gefragt seien, überlegte ich nach der Schule nicht lange, sondern trat in die Fußstapfen meines Vaters. Der interessierte sich auch sehr für den Fortgang des Studiums, bot seine Hilfe bei schwierigen Klausuren an und stellte schon einen Praktikumsplatz in seiner Firma in Aussicht – eventuell sogar eine Übernahme nach dem Studium, das wäre natürlich cool! Wenn man sieht, wie schwierig es für manche ist, Arbeit zu finden, wäre das ein ziemlich einfacher Weg. Auch mit meinen Kommilitonen komme ich gut klar; ich fand schnell Freunde, und wir unternehmen so einiges gemeinsam. Meine anfängliche Sorge, ich würde in der neuen Stadt schwer Anschluss finden, löste sich schnell auf.

Trotzdem wurden mit der Zeit immer mehr Zweifel in mir laut, ob ich dieses Studium und den Beruf auch wirklich möchte. Möchte ich so mein Leben verbringen? Interessiert mich das alles genug?

Aber was sind denn überhaupt meine Interessen? Will ich wirklich Ingenieur sein? Oder eifere ich meinem Vater nach, versuche so zu leben, wie es ihm gefällt, weil mir nichts Besseres einfällt? Soll ich all die drögen Grundlagen, die Lernerei für die schwierigen Klausuren echt in Kauf nehmen? Andererseits: Soll ich alles aufgeben, was ich mir schon erarbeitet habe, und wieder komplett neu anfangen? Was würde mein Vater dazu sagen? Seine Meinung ist mir schon sehr wichtig, und ich möchte, dass er gut findet, was ich mache. Mit dem Maschinenbau-Studium sind die Gespräche mit ihm anders als vorher. Ich habe das

»Aber was sind denn überhaupt meine Interessen?«





»Kann ich das wirklich riskieren?«

Gefühl, dass er mich wirklich respektiert, dass wir etwas Wesentliches teilen, dass er stolz auf mich ist. Wenn ich das aufgeben würde, wäre er sicher sehr enttäuscht. Und unsere gemeinsamen Themen wären damit nicht mehr gegeben ... Kann ich das wirklich riskieren? Es tut so gut, mich ihm so verbunden zu fühlen ...

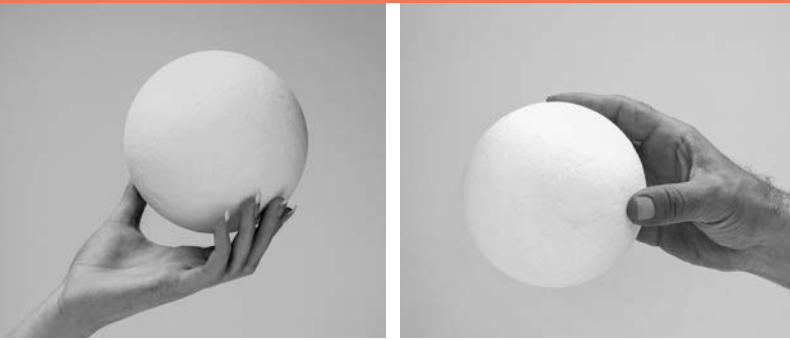
Und auch meine Kommilitonen würde ich vermutlich aus den Augen verlieren und müsste in einem neuen Fachbereich wieder von vorne anfangen. Erst mal wieder ganz auf mich allein gestellt. Aber so weitermachen wie bisher geht wohl auch nicht. So werde ich nicht glücklich. Bloß: Was würde mich glücklich machen? Ich habe echt keine Ahnung, was ich sonst mit meinem Leben anfangen könnte.

5 JAHRE SPÄTER:

Es war gut, dass ich das Maschinenbau-Studium damals abgebrochen habe. Die Beratung bei der EFL hat mir damals sehr geholfen, sonst hätte ich mich das vermutlich nicht getraut. Da konnte ich ganz in Ruhe überlegen, was mich weitermachen lässt und was ich sonst mit meinem Leben anfangen könnte. Dabei ist mir eingefallen, wie gerne ich die Jungsmannschaft trainiert habe, dass „was mit Jugendlichen machen“ mir einfach mehr liegt. Ich studiere nun schon mehrere Semester Lehramt, und die Vorstellung, dass ich bald vor Kindern und Jugendlichen stehen und sie (hoffentlich) begeistern kann für das, was mich begeistert, macht mir Lust auf die Zukunft. Es war gut, dass ich damals auf mich selbst gehört habe, dass ich gelernt habe, ich selbst zu sein und mich nicht ständig anderen unterzuordnen. Klar, ich habe was aufgegeben, und das Verhältnis zu meinem Vater hat sich etwas abgekühlt. Keine Ahnung, ob es wieder zu dieser Nähe kommt, die ich während des Maschinenbau-Studiums zu ihm hatte. Er war schon enttäuscht und konnte auch nicht verstehen, warum ich wechseln wollte. Das hat mich zwar getroffen, aber ich habe gelernt, damit umzugehen. Und dafür, dass ich jetzt das mache, was meins ist, war es das definitiv wert. Außerdem habe ich auch hier neue Freunde gefunden. Mit manchen kann ich auch darüber sprechen, wie es mir mit meinem Vater geht, und bekomme dafür Verständnis. Das tut gut, hier so verständnisvolle Gleichgesinnte zu haben! ■

»... so weitermachen
wie bisher geht wohl auch
nicht ...«





„Ich fühle mich gebunden, aber nicht verbunden ...“, so beginnt Peer W. das virtuelle Gespräch. Er ist 42 Jahre alt und lebt mit Regine in seinem Elternhaus; das Paar hat es nach dem Tod der Eltern aufwendig renoviert. Sie haben sich für eine Mailberatung bei der EFL entschieden. Dabei haben beide einen eigenen Zugang und können unabhängig voneinander Beiträge verfassen und alle lesen. Beide beschreiben nun ihre Situation.

✉ **Peer W.:** Wir leben gemeinsam in einem Haus, in dem viel Energie, Zeit und Geld von uns beiden steckt. Regine hat ihr Erspartes in dieses Haus gesteckt. Wir haben gemeinsam geplant und aus meinem Elternhaus unser eigenes neues Zuhause gemacht. Für mich ist das ein Traum: dem Wunsch meiner Eltern zu entsprechen, das Haus zu übernehmen, und gleichzeitig mit Regine unser gemeinsames Heim zu schaffen.

Jetzt ist alles bereit, wir könnten wieder Freizeit miteinander haben, uns endlich auf Kinder einstellen – aber wir begegnen uns kaum noch. Sie geht mir aus dem Weg, auch in der Freizeit sind wir oft getrennt unterwegs. Wir haben die letzten Jahre bis zur Erschöpfung daran gearbeitet, etwas Gemeinsames aufzubauen – und jetzt fühlt sich das hohl an.

Regine, ich fühle mich gebunden an das Haus und daran, Dir dankbar sein zu müssen, dass Du Dich darauf eingelassen hast. Nicht verbunden, weil Du Dich kaum mehr in unserem Zuhause und damit bei mir aufhältst. Du bist mir fremd geworden, Regine. Arbeit, Sport, Chor, Freundinnen – all das ist wichtiger als ich. Wenn wir scheitern würden, würde auch mein Traum von der Erhaltung des Elternhauses platzen ...

✉ **Regine W.:** Die Entscheidung, Peers Elternhaus zu unserem zu machen, war wohl ein Fehler. Es war kräfteraubend, die Umgestaltung zu planen – obwohl wir eigentlich einen ähnlichen Geschmack haben. Ich hatte immer wieder das Gefühl, Peer will es nicht nur uns, sondern auch seinen Eltern recht machen. Ich mag das eigentlich an ihm, dass er so treu und verbunden ist, ein echter Familienmensch.

Aber seit er vor einem Jahr mal fast nebenbei sagte, dieses Haus würde er nie verkaufen, ist mir klar geworden: Er hat sich an dieses Haus gebunden, und er würde vermutlich eher mich verlassen als dieses Gemäuer. Seitdem fühle ich mich darin wie eingesperrt – und irgendwie auch in dieser Beziehung.

Wollten wir nicht zusammen wachsen – wer weiß wohin? Wir haben so viele gemeinsame Träume gehabt, auch davon, beweglich zu bleiben und offen für Veränderung, im Job, im Freundeskreis ... und ich dachte eigentlich, auch in Bezug auf den Wohnort. Kann man sich so absolut an einen Ort binden und dann noch lebendig bleiben?

Wir hatten nie darüber gesprochen, und dieses „Für immer“ schockiert mich, ich fühle mich hintergangen. Und er ist mir fremd geworden, plötzlich so gesetelt! Ja, ich distanzieren mich, suche Ausgleich außerhalb des Hauses und der Beziehung, damit ich wieder erlebe, wer ich eigentlich bin – ich habe den Eindruck, zu viel von mir aufgegeben zu haben; zu viel investiert in etwas, wo es gar nicht um mich als Person, allerhöchstens als Ehefrau geht. Ich bin doch noch mehr!

✉ **BERATERIN:** Liebe Regine, lieber Peer, danke für die eindrucksvollen Beschreibungen Ihrer Situation! Die Sicht des anderen so genau zu erfahren ist wertvoll für die gemeinsame Suche nach einem guten Weg.

Was hat bei Ihnen das Lesen der jeweils anderen Mail ausgelöst? Gibt es etwas, das Sie überrascht hat, das Sie bislang so noch nicht gehört haben? Das ist nämlich die Chance dieser Form des Austausches – sich selbst genauer ausdrücken zu können und das, was der andere meint, in Ruhe auf sich wirken zu lassen. Geben Sie gerne in der nächsten Mail dazu eine Rückmeldung!

Mir kommt es vor, als könnten wir Ihr konkretes Zuhause als Bild für Ihre Beziehung verstehen.

Sie haben den Umbau des Hauses gemeinsam begonnen, wollten Ihrer Beziehung ein Zuhause geben! Dafür stand das Elternhaus von Ihnen, Peer, zur Verfügung. Es ging darum, aus dem, was Sie beide mitgebracht haben, etwas Neues, Gemeinsames zu machen. Das gilt so auch für jede Beziehung: Das, was wir schon gelernt und erfahren haben, bringen wir mit, und der Zauber des Anfangs ist, dass wir fühlen: „Mit dir und dem, was du mitbringst, entsteht (für mich) etwas Neues, Gutes!“

Jetzt haben Sie beide den Eindruck: Das Haus ist bezugsbereit. Aber der Einzug findet nicht statt. Sie fragen sich stattdessen: „Ist das noch mein Haus? Das Haus, in dem ich mir ein Leben mit diesem Menschen gewünscht habe? Bin ich hier noch richtig?“

✉ **Regine W.:** Das stimmt. Aber was ist passiert? Haben wir uns über all der Anstrengung in der Bauphase verloren? Hatten wir unterschiedliche Vorstellungen und haben die nicht gut geklärt?

✉ **Peer W.:** Und jetzt? Können wir den Faden wieder aufnehmen und Korrekturen anbringen?

✉ **BERATERIN:** Ich stelle mir vor, dass die Situation für Sie beide dramatisch ist und es sich anfühlt, als stünde vieles infrage. Umso wichtiger ist es, darauf zu schauen, was „zusammen wachsen“ be-

„Bin ich hier noch richtig?“

Manchmal lassen sich Paare auch online beraten. Hier der Beginn einer Mailberatung am Beispiel eines Paares, dem die Verbundenheit abhandengekommen ist.



deutet: Das Gemeinsame entsteht aus den unterschiedlichen Ideen und Bedürfnissen der Beteiligten und der Suche nach einer gemeinsamen Antwort! So entsteht im Idealfall ein Wechselspiel, von dem beide profitieren – und die gemeinsame Beziehung gestalten können. Vor einiger Zeit beschrieb das ein Klient mal so: „Anziehend sind doch die Unterschiede! Wenn mich meine Partnerin überrascht, wenn ich merke, dass sie anders tickt, immer noch, nach all den Jahren! Gut, dadurch entsteht auch Reibung, und manchmal auch Stress. Aber das, was wir errungen haben in einer Auseinandersetzung – das ist das, was unser gemeinsames Leben so reich macht und die Verbundenheit stärkt.“

Mein Eindruck ist, dass Sie an einem wichtigen Punkt in Ihrer Beziehung angekommen sind und die Klärung bedeutender Fragen möglich ist, weil sie offen gestellt wurden. Auch wenn Sie nicht am Anfang Ihrer

Beziehung stehen, ist die Tatsache, dass Sie sich grundsätzliche Fragen neu stellen, ein gutes Zeichen für die Lebendigkeit Ihrer Beziehung! Wenn Sie mögen, können wir hier weiter gemeinsam nachdenken, wie Sie beide dafür sorgen können, dass Ihr (Beziehungs-)Haus wieder ein Ort wird, an dem Sie sich verbunden fühlen und zusammen wachsen können!

Regine und Peer haben noch eine Weile die Mailberatung genutzt, um sich zu verständigen. Beide schätzten die Chance, selber genauer zu überlegen und die Gedanken des anderen auf sich wirken lassen zu können. Die klare Unterscheidung in „deine Mail“ und „meine Mail“ diente in diesem Fall sogar als Modell für die Entwicklungsaufgabe, die sie als Paar hatten: das Gemeinsame finden auf der Grundlage der unterschiedlichen Bedürfnisse. ■

Alte Heimat, neue Heimat: vom Verlassen und Ankommen

Es gibt sie wirklich, laut Duden: die Heimaten.
In einem neuen Leben, an einem neuen Ort wirklich ankommen:
Wie geht das? Was gehört dazu? Wie lange dauert das?

Vom Süden Deutschlands in den Norden, an die Elbe, von Osteuropa nach Westeuropa, in die Hafenstadt Hamburg: zwei Frauen, ein persönlicher Erfahrungsbericht und ein Fallbeispiel, in beiden bedeutet der Ortswechsel eine tiefgreifende Erfahrung. Mal geht es darum, aus dem Alten etwas im Neuen zu integrieren, mal darum, eine neue Existenz aufzubauen und Traditionen lebendig zu halten. Bei beiden Frauen geht es um Wurzeln – und Wachstum. Und es geht um Verbundenheit und Identität. Es ist ein Prozess, erfahren wir, in einem neuen Leben, an einem neuen Ort wirklich anzukommen. Und wenn auch nach 30 Jahren erfolgreicher Integration ein Konflikt auftritt, ahnen wir: Dieser Prozess ist ein lebenslanger, geht vielleicht sogar über Generationen hinweg.



DAS WICHTIGE KOMMT MIT! Diese Karte habe ich beim Aufräumen gefunden. Sie erinnert mich an unseren Umzug als junge Familie von einem kleinen Ort in Süddeutschland hierher in den Norden. Damit verabschiedeten wir uns und gaben unsere neue Adresse bekannt. Unser Zuhause, den Geburtsort unserer Kinder, gewachsene Verbindungen zu Freunden, gewohnte Wege, den allgegenwärtigen Blick auf den Neckar mussten wir zurücklassen – doch waren unsere Herzen erfüllt mit Zusammenhalt und Vertrauen zueinander, und der Umzugswagen war voll mit Möbeln, Kleidern, Spielsachen, die uns an einem erst mal fremden Ort vertraut sein würden, Verbindung sein würden, Brücken zu dem, was wir verlassen hatten, vermissen würden.

Auf die Rückseite der Karte hatte ich neben unsere neue Adresse einen Auszug aus dem Gedicht „Die Fülle“ von Bert Hellinger geschrieben. Denn getröstet hat mich damals der Gedanke, dass alles, was gewesen ist, nicht vorüber ist, sondern bleibt. Und die Vorstellung, dass wir, wie bei dem Umzug, auch im übertragenen Sinn auf das, was geworden ist, in einer späteren, anderen Situation zurückgreifen können. Das hat es mir möglich gemacht, mich dem Unbekannten zu öffnen.

So begannen wir, am neuen Ort langsam unsere Fühler auszustrecken und „Führung“ aufzunehmen: Wo gibt es einen Bäcker, einen guten Kinderarzt, freundliche Menschen? Wie können wir Bekanntes weiterführen, anknüpfen, wo können und müssen wir uns mit Neuem vertraut machen? Manchmal hatte ich den Eindruck, für meine Familie ein neues Netz zu spinnen, auf dem wir unterwegs sein konnten.

Unsere Aufgabe besteht vielleicht darin, immer wieder Verbindung herzustellen, zwischen dem, was wir im Gepäck haben, und dem, wo wir gerade sind, was im Jetzt zu tun ist. Es hilft, in der Fremde Orte und Abläufe zu entdecken, die den heimatlichen ähneln. Das Vertraute wird so zum sicheren Boden, von dem aus der Sprung ins Unbekannte möglich wird.

In den ersten Jahren fühlte es sich für mich oft so an, als lebten wir als Familie auf einem Stern, ▶▶▶



Foto: Depositphotos/Andrew Lorzovyi, Kaesler Media /Adobe Stock

unverbunden mit den anderen uns umgebenden Sternen. Gerne bin ich immer wieder im Hauptbahnhof an das Gleis 14 gelaufen und habe dort eine Dosis heimatischen Dialekt eingeatmet. Freundschaften und familiäre Bande in der Ferne blieben erhalten, das half über die Fremdheit hinweg. In einer schwierigen Phase unseres Lebens zeigte sich aber, dass auch hier wieder neue, verlässliche Verbindungen zu Menschen gewachsen waren, ein Netz, das uns hielt.

Vor einiger Zeit berichtete mir meine Tochter von einer Auseinandersetzung mit ihrem Freund. Die Vehemenz, mit der sie für manche Routinen eintrat, die sie aus unserem Familienalltag übernommen hatte und für unumstößlich hielt, überraschte, kränkte ihn. Mir wurde bewusst, dass ich lange, vielleicht zu lange bestimmte „Familienditionen“ geradezu gehypt hatte. Sie sollten uns mit unserer Herkunft verbinden, unsere Identität sichern, hatten so „einen Wert an sich“. Dass das, was eigentlich verbindend nach innen gedacht war, abschließend, ja abwertend nach außen wirken kann, war mir bis dahin so nicht klar.

Es kommt also auch darauf an, sich von Altem, Gewohntem zu lösen oder es flüssiger zu machen, wenn das Festhalten daran neuen Verbindungen, der Lebendigkeit im Wege steht.

Noch heute verbindet mich vieles mit meiner Heimat, geht mir das Herz auf, wenn die stickige Hitze des Rheingrabens, mehr noch Freunde und Geschwister dort für mich erreichbar sind. Verbunden habe ich mich auch im

Norden mit guten Menschen, schönen Orten, dem nahen Meer und dem frischen Wind.

Wie schaffe ich es, mich verbunden zu fühlen, mit dem, was mich nährt und mir Sicherheit gibt, auch, wenn keiner da ist, der es aktiviert?

In meiner Sommerlektüre „Lehne deine Einsamkeit sanft an meine“ finde ich eine Antwort. Dort lese ich:

„Vielleicht liegt das Glück darin, die goldenen Momente für immer festzuhalten, indem man sie immer wieder hervorholt und sich an ihnen wärmt, damit die Momente nicht sterben, sondern ewiges Leben erlangen?“

„Wenn Glück die Fähigkeit meint, sich mit leuchtenden Momenten fluten zu lassen, wird sie es eines Tages schaffen, glücklich zu sein.“

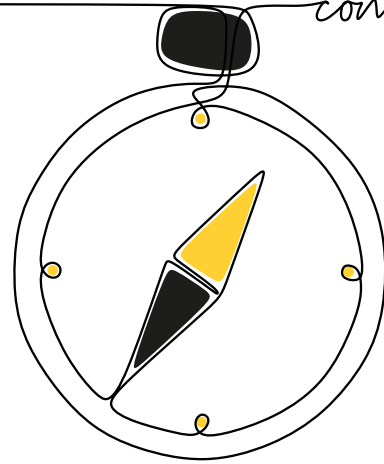
Wie viele Erfahrungen von Verbundenheit konnte ich schon machen! Ich kann sie wachhalten in mir und mich von diesen „leuchtenden Momenten“ fluten lassen – das macht mich stabil für schwere Situationen und bereit für neue Verbindungen in einem wachsenden Netz, das mich trägt. ■

Zitate von S. 313 aus:
Klara Hveberg, *Lehne deine Einsamkeit sanft an meine*
© 2022 btb Verlag, München, in der Penguin Random House
Verlagsgruppe GmbH
Übersetzung: Daniela Syczek

The permission of Aschehoug / Oslo Literary Agency is gratefully
acknowledged.

»Was ist Heimat? Menschen, ein Ort, eine Landschaft, eine Sprache, von allem etwas?«

WIRKLICH ANKOMMEN. Die Frau, die zum Erstgespräch in die Beratungsstelle kommt, ist Mitte 50, sorgfältig geschminkt und gut gekleidet. Sie spricht Deutsch mit hörbarem Akzent, ihre Muttersprache scheint Russisch zu sein. „Ich komme, weil ich Probleme mit meinem Sohn habe“, sagt sie, „wir verstehen uns nicht mehr und



das macht mir zu schaffen. Wir müssen als Familie doch zusammenhalten.“

Im weiteren Verlauf des Gespräches erzählt sie mir, dass ihr Sohn sich immer mehr von ihr entfernt, seit er eine neue Lebensgefährtin hat. Und sie gibt zu, dass sie sich eine andere Partnerin für ihren Sohn wünschen würde: „Eigentlich wäre es mir lieber, er hätte eine russische Freundin.“ Darüber bin ich ein wenig verwundert, hatte sie doch zuvor erwähnt, dass sie schon vor dreißig Jahren nach Deutschland gekommen ist. Ihr Mann ist Jude und die beiden haben nach dem Zerfall der Sowjetunion die Gelegenheit genutzt, als Kontingentflüchtlinge nach Deutschland auszuwandern. Die Kinder, eine Tochter war damals schon geboren, der Sohn kam in Deutschland zur Welt, sollten eine bessere Zukunft haben. Meine Frage, ob sich dieser Wunsch erfüllt habe, bejaht sie. Für sie selbst gestaltete sich das Ankommen aber schwieriger, ihr Berufsabschluss wurde nicht anerkannt. Sie musste erst einmal die Sprache lernen und sich dann auf ein neues Berufsfeld einlassen. Die Kinder haben beide studiert und sind mit ihren Berufen zufrieden. „Es könnte alles gut sein“, sagt sie, doch sie merke für sich, dass sie es schwer aushalten kann, eine Schwiegertochter zu bekommen, die nicht aus ihrem Kulturkreis kommt.

Mir fallen andere Beispiele von Menschen ein, die zugewandert sind. Die Russlanddeutsche aus Sibirien und der Ukrainer, die sich in ihrer Heimat niemals getroffen hätten, aber hier durch die gemeinsame Sprache zueinanderfanden. Die Menschen in den fremdsprachigen Gemeinden im Erzbistum Hamburg, für die es so wichtig ist, einen Gottesdienst „so wie zu Hause“ zu feiern.

Die wichtigsten Faktoren für eine gelingende Integration, heißt es, sind der Erwerb der deutschen Sprache und ein Arbeitsplatz. Aber was heißt eigentlich gelingende Integration? Was braucht es dafür? Dass die Menschen alles so machen, wie es in unserem Land üblich ist? Dass ihr Umfeld nicht mehr ständig danach fragt, wo sie herkommen? Oder dass sie selbst das Gefühl haben, angekommen zu sein? Aber wann kommt die Seele an? Kann man an Gepflogenheiten der Heimat festhalten und trotzdem angekommen sein?

Was ist Heimat? Menschen, ein Ort, eine Landschaft, eine Sprache, von allem etwas? Ist mein Klient aus Süddeutschland, der hier nicht nur das Klima rauer findet,

wirklich angekommen?

Meine Klientin erzählt davon, dass sie bis heute lieber russisches Fernsehen sieht als deutsches. Sie fühlt sich in der Sprache zu Hause und hat großen Wert darauf gelegt, dass auch ihre Kinder sie sprechen. „Wenn meine Kinder in ihrem Zimmer gespielt haben, haben sie Deutsch miteinander gesprochen, aber mit uns Eltern Russisch. Das war in meinem Bekanntenkreis auch so. Wir wollten doch, dass sie wissen, wo sie herkommen, und sie sollten ihre Traditionen kennen.“ Ich frage mich, wie das für ihren Sohn war. In Deutschland geboren, Abitur auf einer deutschen Schule, Wanderer zwischen den Welten. Und nun im Konflikt mit seiner Mutter, weil die neue Freundin noch einmal mehr deutlich macht, dass er woanders angekommen ist als sie.

Im Gespräch mit der Klientin verstehe ich, dass Ankommen in einem anderen Land vielschichtiger ist, als es mir bisher bewusst war. Selbst dann, wenn die äußeren Rahmenbedingungen zu stimmen scheinen. Der Kontakt zu Landsleuten steht wohl für ein Stück Identität in der fremden Situation. Diese Verbundenheit kann Kraft geben für die Schritte in die neue Umgebung, damit auch sie zur Heimat werden kann. Vielleicht taucht im gesellschaftlichen Diskurs zu schnell der Begriff „Parallelgesellschaften“ auf, mit kritischem Unterton. Vielleicht könnten wir da etwas sensibler sein. Auch mit dem Blick auf die Menschen, die vieles aufgeben müssen, um in Europa eine bessere Zukunft für sich zu finden.

In der Beratung wird der Klientin bewusst, dass sie ihren Sohn in doppelter Hinsicht loslassen muss. Als Mutter, weil er nun erwachsen ist. Und als Russin, als die sie sich noch immer fühlt, weil er sein Leben auf seine ganz eigene Weise gestaltet. Diese Erkenntnis ist schmerzhaft und birgt gleichzeitig die Chance, anders auf ihren Sohn und das Leben hier zuzugehen. ■



A

n manchen Tagen sitzt Margarethe einfach nur in ihrem Ohrensessel und schaut stundenlang vor sich hin. Das Radio dringt nicht durch die innere Leere. Die Anrufe der Familie lenken nur kurz ab. „Ich fühl mich so allein. Wozu lebe ich eigentlich noch?“

Nach der Trennung ist Bruno aus dem Tritt gekommen. Den Job kriegt er hin, Gott sei Dank, was täte er sonst mit all der Zeit? Vermutlich merkt auch keiner der Kollegen, wie es bei ihm innen drin aussieht. Und klar, ab und zu geht er unter Leute, joggen, einkaufen, so was eben. Aber abends in der Wohnung holt sie ihn doch oft ein und sie

fühlt sich an wie Blei: diese bedrückende Einsamkeit.

Mitten in der Pandemie hatte Larissa ihr Studium begonnen. Von wegen spannender Lebensabschnitt, die neue Stadt kennenlernen, neue Freundschaften schließen – schön wär’s gewesen. Stattdessen warten auf normalere Zeiten. Die sind jetzt da. Live-Seminare, Jobben, ja, ab und zu auch eine Party und tolle Fotos dazu auf Instagram. Und trotzdem: Oft fühlt Larissa sich wie unter einer Glasglocke. Um sie herum ist Leben, aber sie kann es nicht greifen und sich selbst nicht verstehen: „Wieso krieg ich’s nicht hin?“



Wenn die Welt draußen bleibt

Einsamkeit kann eine schmerzliche Erfahrung sein.
Sie zu akzeptieren und einen Weg heraus zu finden – wie kann das gelingen?

EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER

Vielen alten Menschen geht es wie Margarethe. Zwar gibt es Angehörige, die sich um sie kümmern, doch sie fühlen sich einsam und leer. Partner bzw. Partnerinnen, Verwandte, fast alle Freundinnen und Freunde sind bereits verstorben. Immer weniger Menschen sind noch da, die dieselben Zeiten durchlebt, ähnliche Lebensthemen bewegt haben bzw. noch imstande sind, miteinander Kontakt zu halten.

Brunos Einsamkeit ist nicht auf den ersten Blick erkennbar. Äußerlich meistert er sein Leben. Doch ein für ihn überraschendes Wegbrechen von Zweisamkeit, der Verlust von ehemals gemeinsamen Freunden, womöglich eine engere finanzielle Situation bremsen ihn aus und stürzen ihn in eine tiefe Selbstwertkrise.

Die Studentin Larissa steht beispielhaft für die nicht seltene Einsamkeit bei jungen Erwachsenen. Ein verändertes soziales Umfeld, vielleicht sogar ursprünglich herbeigesehnt, kann zum Risikofaktor werden. Besonders, wenn das, was früher trug, sich in der neuen Situation nicht neu aufbauen lässt. Die Erfahrung, sich einsam oder sogar isoliert zu fühlen, ist schmerzhaft, Scham und mangelndes Vertrauen in eine bessere Zukunft verstärken den inneren Rückzug.

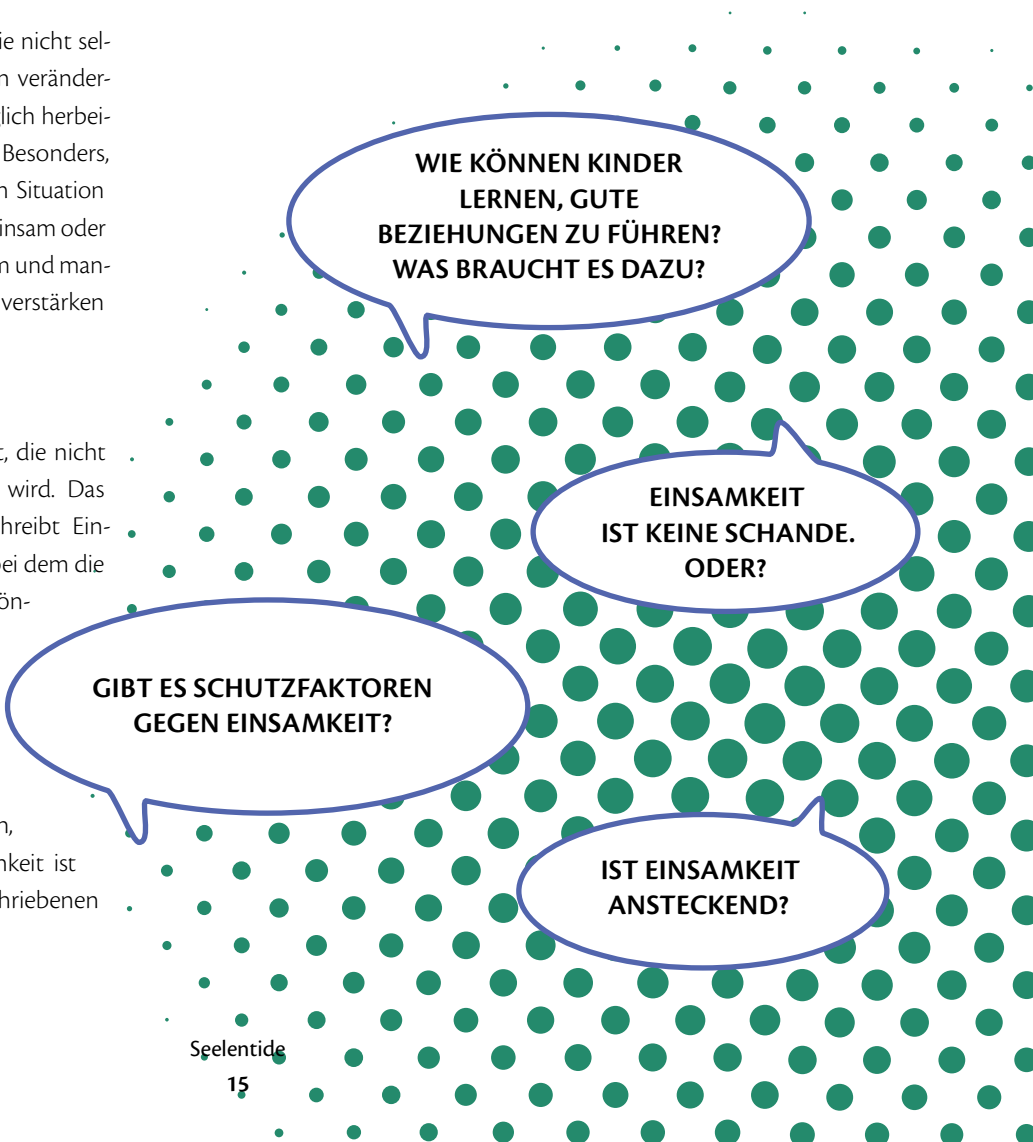
EINSAM IST, WER SICH EINSAM FÜHLT

Betrachtet wird hier die Art von Einsamkeit, die nicht selbst gewählt, sondern schmerzhaft erlitten wird. Das Projekt „Kompetenznetz Einsamkeit“ beschreibt Einsamkeit schlicht „als ein subjektives Gefühl, bei dem die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen“*. Einsamkeit wird demnach sehr individuell erlebt und steht immer in Relation zu den jeweiligen Erfahrungen, Bedürfnissen und Sehnsüchten eines Menschen. Es gibt keine einheitlichen Kriterien, wann jemand als einsam gilt, denn Einsamkeit ist keine messbare Krankheit mit festgeschriebenen Symptomen.

Armut, Arbeitslosigkeit, Partnerschaftslosigkeit, Migrationshintergrund und andere Umstände, die die Teilhabe am gemeinschaftlichen Leben erschweren, wie etwa gesundheitliche Beeinträchtigungen oder tiefgreifende Diskriminierungserfahrungen, begünstigen das Erleben von Einsamkeit.

Besonders jüngere Menschen kann Social Media – ein Instrument, das eigentlich Kontaktaufnahme und -pflege ermöglichen soll – einsam machen, wenn man subjektiv den Vergleich mit anderen, (vermeintlich) spannenderen Persönlichkeiten und Wirklichkeiten nicht besteht.

Einsamkeit tritt in allen Altersgruppen auf. ▶▶▶

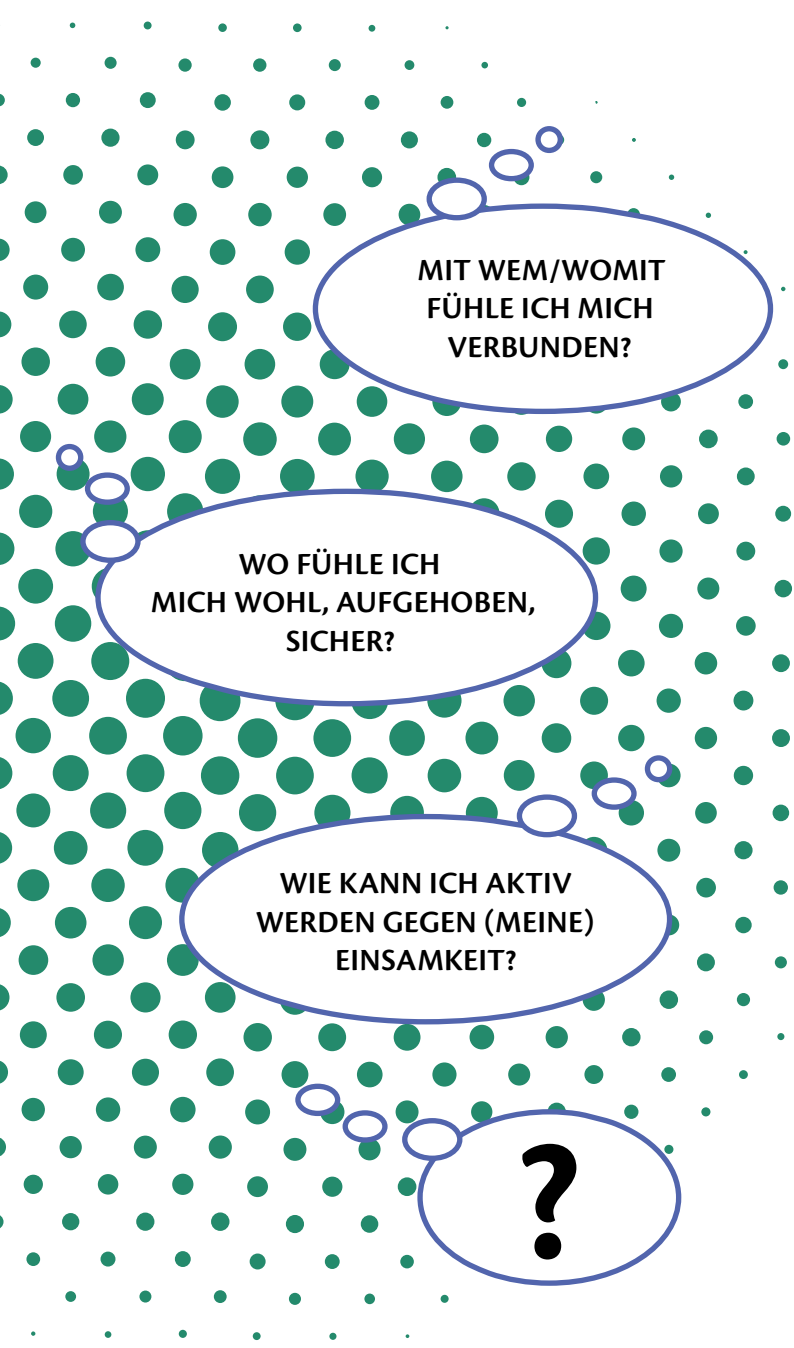


WIE KÖNNEN KINDER
LERNEN, GUTE
BEZIEHUNGEN ZU FÜHREN?
WAS BRAUCHT ES DAZU?

EINSAMKEIT
IST KEINE SCHANDE.
ODER?

GIBT ES SCHUTZFAKTOREN
GEGEN EINSAMKEIT?

IST EINSAMKEIT
ANSTECKEND?



MIT WEM/WOMIT
FÜHLE ICH MICH
VERBUNDEN?

WO FÜHLE ICH
MICH WOHL, AUFGEHOBEN,
SICHER?

WIE KANN ICH AKTIV
WERDEN GEGEN (MEINE)
EINSAMKEIT?

?



EINSAMKEIT ALS MANGEL AN VERBUNDENHEIT

Wir Menschen brauchen einander. Ohne Zusammenhalt, ohne einen Platz in der Gruppe wären wir auch evolutionär nicht weit gekommen. Wenn Geborgenheit, Verbundenheit, Verstanden- und Anerkanntwerden über eine lange Zeit fehlen, fühlen wir uns einsam.

Einsamkeit ist kein Privatproblem, sondern hat Auswirkungen auf die gesamte Gesellschaft. Erfahren Menschen wiederholt Ignoranz, Missachtung oder Rücksichtslosigkeit, kann das krank machen. Umgekehrt kann die Verzweiflung über die eigene Situation zu Rückzug oder Aggressivität (anderen und auch sich selbst gegenüber) führen,

die Einsamkeit noch verstärken und den gesellschaftlichen Zusammenhalt gefährden.

WAS HILFT?

Manchmal wird Einsamkeit als eine Gefängniszelle beschrieben, die sich nur von innen öffnen lässt. Der Vergleich zielt auf den Aspekt der Eigeninitiative ab, sich aus dem Gefühl der Isolation, des Nichtkontaktes, zu befreien.

Nur: Was, wenn genau das nicht möglich erscheint, wenn die Kraft, der Mut fehlt, den ersten Schritt zu tun? Wenn die eigene Scham im Wege steht, das Selbstbewusstsein am Boden liegt? Wenn jemand nicht in der Lage ist, genau diese Kompetenz zu aktivieren? Wenn man zwar viele Kontakte hat, deren Tiefe aber zu wünschen übrig lässt? Oder man sich sogar in Gesellschaft, in der Partnerschaft, in der Familie einsam fühlt?

„Ein jegliches hat seine Zeit“, so steht es schon im Buch Kohelet im Alten Testament. Demzufolge hat auch die Einsamkeit ihre Zeit. Wie kann aber die Akzeptanz dieser Erfahrung gelingen, wenn man selbst daran leidet? Und was braucht es vom Umfeld, das vielleicht und hoffentlich den Schmerz der Einsamen bemerkt? Es braucht Geduld und Mitgefühl, mit sich selbst und von den anderen. Und es braucht die Offenheit dafür, dass es tröstlich und stärkend sein kann, sich mit der „Mitwelt“ verbunden zu erleben, die Natur, die Musik, die eigene Spiritualität „wahr“zunehmen. Oder sich zumindest zu erinnern, dass wir damit verbunden sind, wenn auch nicht immer deutlich spürbar.

Wir alle sind gefragt, jeder Mensch, jede Gruppe, die Gesellschaft. Wie achten wir aufeinander? Schaffen wir uns noch genügend Räume für Begegnungen? Trauen wir uns, anderen einen Einblick in unsere Welt zu gewähren? Interessieren wir uns dafür, wie es hinter anderen Fenstern aussieht? Gelingt es uns, gelegentlich an eine mögliche „Gefängniszelle“ zu klopfen, sinnbildlich einen Gruß unter der Tür durchzuschieben, einen grünen Zweig an die Gitterstäbe zu binden?

Einsamkeit kann jede und jeden treffen! Nicht nur Margarethe, Bruno und Larissa.** Genau deshalb ist nicht nur der Blick und der Schritt aus der geschlossenen Kammer hinaus geradezu „not-wendig“, sondern auch der Blick hinein. ■

* Quelle: Kompetenznetz Einsamkeit, Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V.

** Margarethe, Bruno und Larissa heißen in Wirklichkeit anders. Sie stehen stellvertretend für die vielen Menschen, die Verbundenheit schmerzlich vermissen.

ÜBER DIE EFL

Was Sie schon immer über die Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) im Erzbistum Hamburg wissen wollten.

Das Erzbistum Hamburg – die katholische Kirche in Schleswig-Holstein, Mecklenburg und Hamburg – ist Träger von 8 Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen und der Internetseelsorge Hamburg. Sie sind Teil des begleitenden seelsorglichen Dienstes.

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist offen für alle – unabhängig von Herkunft, sexueller Orientierung, Weltanschauung und Religion. Willkommen sind alle Menschen, ob alleinstehend oder in einer Partnerschaft bzw. einer Ehe lebend, mit oder ohne eigene Familie, die in schwierigen Lebenssituationen Hilfe und Begleitung suchen.

Vor allem bei Problemen mit sich selbst, bei Konflikten mit Mitmenschen und bei Fragen mit ethisch-religiösem Hintergrund wird die EFL um Beratung gebeten. Weil sie eine seelsorgliche Grundhaltung mit der beraterisch-psychotherapeutischen Herangehensweise verbindet, ist die Ehe-, Familien- und Lebensberatung ein innerhalb und außerhalb der Kirche anerkannter Dienst.

Als Ratsuchende begegnen Sie bei der EFL Fachleuten mit zumeist sozial orientierten Grundberufen, die einen Diplom- oder Masterabschluss in Psychologie, Pädagogik, Sozialpädagogik oder Theologie haben, dazu eine vierjährige Weiterbildung im Bereich Ehe-, Familien- und Lebensberatung sowie vielfältige Zusatzqualifikationen.

Nach dem Erstgespräch in einer Beratungsstelle entscheiden Sie, wie die Beratung stattfinden soll. Möglich sind: persönliche Gespräche vor Ort, Telefon- und Video-Beratung. Im Rahmen der Internetseelsorge Hamburg werden angeboten: E-Mail-Beratung und Chatberatung. Die Dauer des Beratungsprozesses wird individuell abgestimmt.

Das Erzbistum Hamburg finanziert die Arbeit der EFL. Die Mecklenburger Beratungsstellen werden auch durch Fördergelder der jeweiligen Städte und des Landes Mecklenburg-Vorpommern unterstützt.

**Spenden sind ausdrücklich erbeten!
Mehr dazu auf Seite 22.**

Sie suchen Hilfe in persönlichen, partnerschaftlichen oder familiären Fragen? Auf der Rückseite dieses Journals finden Sie die EFL-Beratungsstelle in Ihrer Nähe mit allen Kontaktmöglichkeiten. Mit Wartezeiten muss gerechnet werden. ■

Foto: Nuthawit / Adobe Stock

LOGBUCH

Jahresrückblick 2022

RATSUCHENDE UNTER 30

253

RATSUCHENDE ÜBER 50

811

RATSUCHENDE
ZWISCHEN 30 UND 50

1.268

VIDEOBERATUNG
IN STUNDEN

892

RATSUCHENDE
GESAMT

2.332

KONFESSION DER
RATSUCHENDEN

KATHOLISCH 302

EVANGELISCH 669

MUSLIMISCH 42

SONSTIGE 55

OHNE 1.264

TELEFONBERATUNG
IN STUNDEN

798

ONLINEBERATUNG
IN STUNDEN
(CHAT UND MAIL)

768

Geschwister – wie Pech und Schwefel ein Leben lang?

Kinder werden hineingeboren in Familien, suchen sich weder Eltern noch Geschwister selbst aus. Was hält sie dann zusammen?
Eine Bestandsaufnahme.

Wer kennt nicht die Geschwister aus den Grimm'schen Märchen, die füreinander eintreten und für ihre Rettung nichts unversucht lassen, z. B. Hänsel und Gretel oder Brüderchen und Schwesterchen? Oder andere Märchen, in denen eine Schwester missachtet und ihr Böses angetan wird, wie in „Aschenputtel“ oder „Frau Holle“?

In den Märchen erfahren wir nicht, wie es mit der Geschwisterbeziehung weitergeht. Bleibt sie in liebevoller Verbundenheit bestehen, übersteht sie Konflikte – oder kommt es zu Zerwürfnissen oder gar Kontaktabbrüchen wie im wirklichen Leben? Und kann es da Versöhnung geben?

Die Vielfalt der Geschwisterbeziehungen ist, genau wie die Art und Weise, miteinander umzugehen, groß. Ob wir nun mit Voll-, Halb-, Stief-, Adoptiv-, Patchworkgeschwistern, mit sozialen Geschwistern oder als Einzelkind aufwachsen: Das hat Auswirkungen auf unser ganzes Leben. Aber was hält Geschwister eigentlich zusammen? Sicherlich die genetischen Ähnlichkeiten, das gemeinsame Aufwachsen und die geteilten Erfahrungen. Aber bedeutet Zugehörigkeit zu einer Familie auch gleichzeitig lebenslange Verbundenheit?

„Trotz mancher Streitereien kann ich mir ein Leben ohne meine Geschwister nicht vorstellen. Sie haben mir immer Halt und Sicherheit gegeben und ich fühle mich ihnen sehr verbunden. Wir pflegen einen sehr regelmäßigen Kontakt.“

Martin, 78 Jahre, 7 Geschwister

„Meine alten Eltern erwarten sehr viel Zuwendung von mir, die ich nicht leisten kann und oft auch nicht will. Das führt immer wieder zu Konflikten. Wie gern würde ich da einen Teil der Verantwortung abgeben und mich mit einem Bruder oder einer Schwester darüber austauschen.“

Thorsten, 55 Jahre, Einzelkind

„Ich mag es nicht, wenn der Sohn von Mamas Freund am Wochenende hier ist. Der schläft dann

mit in meinem Zimmer und spielt mit meinen Sachen und nimmt hier so viel Platz ein.

Mama sagt vorher immer, ich soll schön lieb zu Mirko sein. Aber das will ich nicht.“

Theo, 7 Jahre, Einzelkind, getrennt lebende Eltern

Als Geschwister gelten Menschen, die wenigstens zeitweise miteinander aufgewachsen sind. Es ist häufig die längste familiäre Beziehung des Lebens; sie hat etwas Schicksalhaftes, denn man kann sie sich nicht aussuchen, sondern wird in sie hineingeboren. Sie prägt die Persönlichkeit und fördert die Entwicklung von Fürsorge, Solidarität und Selbstbehauptung. Und es ist nicht so, dass nur die jüngeren von den älteren Geschwistern lernen! Durch das Aufwachsen im selben „Nest“ ergibt sich eine Vertrautheit, die auch im späteren Leben Bestand haben kann. Typisch für Geschwisterbeziehungen ist oft emotionale Ambivalenz: Zuneigung und Liebe sind genauso erlebbar wie Eifersucht, Ablehnung und Hass.

„Ich habe immer jemanden zum Spielen und meine große Schwester hilft mir mit den Hausaufgaben. Manchmal streiten wir uns ganz doll und dann vertragen wir uns wieder.“

Matilde, 9 Jahre, 2 Geschwister

„Meine 3 älteren Geschwister sind für mich Vorbild und Ansporn. Sie helfen mir, wenn ich nicht weiterweiß. Aber manchmal fühle ich mich in ihrer Gegenwart klein und dumm, wie damals, als wir noch Kinder waren.“

Charlotte, 24 Jahre, 3 ältere Geschwister

Die Erfahrungen, die wir beim Aufwachsen mit Geschwistern machen, haben einen Einfluss darauf, wie wir später unsere Beziehungen zu Arbeitskollegen, Freunden oder Liebespartnern gestalten – eher vorsichtig oder tonangebend –, ob und mit wem wir uns verbünden, worüber wir streiten, mit wem und worum wir konkurrieren, wann wir uns verbunden fühlen und wann sich ein Gefühl von Ausgeschlossenheit einstellt.



hungen, wenn Eltern ein Erziehungsverhalten praktizieren, das zu einer anhaltenden Bevorzugung oder Benachteiligung eines Geschwisters führt. Auch Ungerechtigkeiten und Rollenzuschreibungen wirken sich aus, ebenso die Begleitung zur Ankunft eines neuen Geschwisters.

Geschwisterliche Beziehungen unterliegen, wie andere Beziehungen auch, im Laufe des Lebens einer Veränderung und Entwicklung. Aus einem konfliktreichen, vielleicht sogar hasserfüllten Zusammensein kann ein gutes erwachsenes Miteinander entstehen. Voraussetzung dafür ist eine Offenheit im Umgang miteinander, ein Anerkennen der unterschiedlichen Wahrnehmung familiärer Situationen und auch ein gegenseitiges Verzeihen alter Verletzungen. Wenn dies nicht gelingt, können sich auch erwachsene Geschwister immer wieder in alten Themen verfangen. Trägt dann eine grundlegende Verbundenheit, ist ein freundlicher Umgang miteinander möglich. Verhärten sich die Fronten, scheint manchmal ein Beziehungsabbruch der einzige Ausweg zu sein.

In unserem Kulturkreis gibt es keine gesellschaftlich kodifizierten Regeln, die auf die Gestaltung von Geschwisterbeziehungen Einfluss nehmen. Jedoch existieren ungeschriebene Verpflichtungen, die sich im Fürsorglichen und Anteilnehmenden äußern. Der Spruch „Blut ist dicker als Wasser“ zeugt davon.

„Ich habe meine Schwester gehasst, wir haben uns als Kinder nur gestritten. Aber als es mir vor ein paar Jahren richtig schlecht ging, hat sie mir geholfen und war für mich da.“

Bertram, 56 Jahre, eine Schwester

Die Eltern haben einen wesentlichen Anteil daran, wie sich Geschwisterbeziehungen in der Familie gestalten, denn sie schaffen den Rahmen dafür. Ihr Verhalten als Eltern und als Paar dient als Modell für den Umgang der Geschwister miteinander. So hat es einen großen Einfluss auf die Entwicklung von Geschwisterbezie-

„Wir haben uns noch nie gut verstanden und nach dem Tod unserer Eltern habe ich den Kontakt zu meiner Schwester abgebrochen. Damit geht es mir gut.“ *Sabine, 61 Jahre, eine Schwester*

„Seit wir alt und verwitwet sind, haben wir wieder öfter Kontakt und unternehmen manchmal etwas gemeinsam. Das ist sehr schön.“

Martha, 76 Jahre, 2 Schwestern

Menschen nehmen die Beziehung zu ihren Geschwistern auf verschiedene und sehr individuelle Weisen wahr, die mit unterschiedlichen Emotionen und Gedanken verbunden sind. Dieses Thema kann in der Beratung Raum finden, besonders, wenn es als konflikthaft wahrgenommen wird. Eine eigene Reflexion und die Möglichkeit eines Perspektivwechsels können für ein besseres Verständnis sehr hilfreich sein. ■

FREUNDSCHAFT

Frei gewählt, gehört sie
zu einem gelingenden Leben dazu.
Und hält mitunter ein Leben lang.



Ljudmila Ulitzkaja beschreibt in ihrem Buch „Die Erinnerung nicht vergessen“ die freiwilligen Beziehungen von Menschen, die ebenso intim wie vertraut sein können:

„Wie suchen wir uns unsere Freunde aus, und tun wir das überhaupt? Freunde treten in unser Leben und geben ihm manchmal eine ganz neue Richtung. Freundschaft ist immer auch Liebe, nur ohne sexuelle Leidenschaft und dennoch mit den für jede Leidenschaft typischen Begleiterscheinungen wie Eifersucht, Besitzanspruch und Enttäuschungen.“

Als ich diese Zeilen las, dachte ich an meine Freundinnen und erinnerte mich daran, wie sie in mein Leben traten. Mit Erstaunen stellte ich fest, dass dies immer in Umbruchsituationen geschah. Der Wechsel an eine andere Arbeitsstelle, das Studium oder eine Weiterbildung. Es musste also eine Gelegenheit und – auf beiden Seiten – der Wille da sein, sich auf neue Menschen einzulassen. Die Nähe zueinander entstand nicht sofort. Neben der am Anfang sprichwörtlich passenden Chemie wuchs das Vertrauen durch gemeinsame Erlebnisse, durchgestandene Krisen und viele Gespräche.

Meine Freundin Catharina kenne ich seit dem Studium. Schon damals bewunderte ich sie für ihre klugen Analysen, ihren vorurteilsfreien Blick auf die Welt und ihre hilfreichen Nachfragen, die mich zum Nachdenken brachten. Diese Fragen stellt sie bis heute absichtslos, niemals habe ich das Gefühl, vor ihr bestehen zu müssen, darf ungeschlüssig sein oder Fehler wiederholen. Das Zusammensein mit ihr weckt in mir eine Lebendigkeit, mit der ich mich selber mag. Und es weckt das Gefühl von starker Verbundenheit. Ich fühle mich angenommen, fast so wie bei idealen Eltern, die nichts erwarten, sondern einfach nur lieben. Im Unterschied zu den Eltern bleibt die Beziehung zu ihr auf Augenhöhe. Ich kann die mir angefragte Zuneigung und Fürsorge, das zuteilgewordene Interesse und die Lust auf gemeinsame Zeit erwidern. Ich kann mich zur Verfügung stellen und es wird von ihr angenommen. Wir können uns belasten, ohne uns zu beschweren.

Mir fiel eine Studie zur Wahl des „besten Freundes“ in die Hände. Darin wird versucht, herauszufinden, wann eine freundschaftliche

Beziehung über Jahre Bestand hat. Das Ergebnis: Ein einziger Faktor ist entscheidend – nämlich das Gefühl, von ihm oder ihr in der eigenen Identität anerkannt und bestätigt zu werden. Das bedeutet vielleicht, sich nicht verstellen zu müssen, mit all den Schwächen, Fehlern und Vorzügen gemocht zu werden. Der Kern der eigenen Persönlichkeit darf ohne Angst gezeigt werden und im besten Fall deckt sich das Selbstgefühl mit der Wahrnehmung des Freundes oder der Freundin. Gleichzeitig ist so eine enge Verbindung nicht einfach herzustellen. Viele Faktoren, manchmal auch glückliche Umstände, müssen zusammenkommen, und nicht auf alle Variablen haben wir den gewünschten Einfluss. Biografische Wendungen verhindern mitunter die Erfüllung des Bedürfnisses nach freundschaftlicher Nähe.

Meine Freundschaft mit Catharina hat viele Umzüge, veränderte Lebensentwürfe und neu hinzugekommene Freundschaften überdauert. Wir sind beide nicht mehr die Studentinnen von früher, haben jede Menge an Lebenserfahrung gewonnen. Geblieben sind die Neugier, das Interesse und die Freude aneinander. Wir können mitfühlen, uns mitfreuen, mitdenken, füreinander da sein, ohne an den eigenen Nutzen zu denken. Die vielen Kilometer zwischen unseren Wohnorten nehmen uns vielleicht die Spontanität, nichts aber von der Intensität unseres Zusammenseins. Dazu braucht es

»Wir können mitfühlen, uns mitfreuen, mitdenken, füreinander da sein, ohne an den eigenen Nutzen zu denken.«

die Offenheit, aus der Komfortzone von Zustimmung und Bestätigung in eine Auseinandersetzung und Entwicklung zu treten. Die Erfahrung, dass dies auf dem Boden von Akzeptanz, Verbundenheit und Nähe geschieht, dass die Angst vor Zurückweisung, Blöße oder Verrat wegbleiben kann, lässt jene Verbundenheit und Zugehörigkeit entstehen, die mein Leben bereichert.

Wie bei den meisten Menschen gibt es bei mir wenige so enge Wegbegleitende. Sie unterscheiden sich auch von meinen weiteren bereichernden sozialen Beziehungen, die mein Leben wertvoll machen. So unterschiedlich diese meinen Weg begleitenden Menschen auch sein mögen, so verschieden die Lebensentwürfe meiner Freundinnen auch sind – es gibt doch eine Gemeinsamkeit: eine gemeinsame Basis, auf der wir uns wertgeschätzt und angenommen fühlen, bei der wir nicht befürchten müssen, beschämt oder gar abgelehnt zu werden. Mit dieser Verlässlichkeit kann es zu jener engen Bindung kommen, die über lange Zeit besteht. ■

Zitat aus:
Ljudmila Ulitzkaja, *Die Erinnerung nicht vergessen*
Aus dem Russischen übersetzt von Ganna-Maria Braungardt, Christina Links
© 2023 Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München, S. 106
Mit freundlicher Genehmigung des Carl Hanser Verlages

MEHR BERATUNG ERMÖGLICHEN – JETZT!



P. Sascha-Philipp
Geißler SAC

Liebe Leserin, lieber Leser, manchmal ist sprichwörtlich „guter Rat teuer“. Da ist es gut, um Menschen zu wissen, die ein offenes Ohr haben und helfen, Herausforderungen anzupacken und lebensförderlich gestalten zu können. In der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) des Erzbistums Hamburg wirken engagierte und kompetente Menschen zusammen, um Rat- und Hilfesuchenden in verschiedenen und schwierigen Lebenssituationen Beratung und Begleitung zu ermöglichen. Das ist ein wertvoller und hilfreicher Beitrag, den Kirche konkret für Menschen auf ihrem Lebensweg anbietet. Das Erzbistum

Hamburg stellt den Dienst der EFL gern bereit. Ein herzliches Dankeschön, wenn Sie mit einer Spende die Arbeit unserer EFL-Teams unterstützen. Sie helfen so mit, dass guter Rat nicht „teuer“, sondern niederschwellig erreichbar ist und als Hilfe auf dem Lebensweg dient. Danke!

Herzlich grüßt

»Bitte helfen Sie mit und spenden Sie!«

1. Direkt an die Beratungsstelle spenden

Konto: EFL Erzbistum Hamburg

Darlehnskasse Münster

IBAN: DE37 4006 0265 0000 0051 51

BIC: GENODEM1DKM

Verwendungszweck: EFL Beratungsstellen 02135

2. An den Förderverein der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Hamburg spenden

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

Ostseesparkasse Rostock

IBAN: DE54 1305 0000 0201 0645 70

BIC: NOLADE21ROS

3. Mitglied werden im Förderverein – schon ab 12 Euro pro Jahr möglich

Weitere Informationen:

Förderverein der Ehe-, Familien- und

Lebensberatung im Erzbistum Hamburg e. V.

Strandstraße 92 · 18055 Rostock

Telefon (0381) 490 40 85

efl.foerderverein@web.de

<https://efl-förderverein.yolasite.com>

»Spenden
an die EFL
geht so
oder so
oder so!«

»Jeder Euro fließt
in die Beratungsarbeit.«

EINFACH ONLINE SPENDEN

1. Den QR-Code scannen oder auf die Internetseite www.ehe-familien-lebensberatung.info gehen
2. Beratungsstelle auswählen
3. Auf den Button „Hier spenden“ klicken
4. Formular ausfüllen
5. Fertig!

Das Erzbistum Hamburg finanziert die Arbeit der EFL. Der Bedarf nach qualifizierter psychologischer Beratung zu persönlichen, partnerschaftlichen und familiären Themen wächst jedoch stetig. Durch Spenden können zusätzliche Beratungsstunden finanziert werden, online und in den Beratungsstellen. Mit Ihrer Spende verhelfen Sie anderen zu einer zeitnahen Beratung.



IN EIGENER SACHE



Liebe Leserinnen und Leser,

die „Seelentide“ erscheint einmal jährlich – diesmal in neuem Gewand. Hoffentlich gefällt Ihnen der neue Look ab 2024 genauso gut wie uns!

Unser Journal entsteht in Eigenregie, das heißt, alle Artikel werden von Mitarbeitenden der EFL-Beratungsstellen im Erzbistum Hamburg geschrieben. Und so arbeiten wir: Das jeweilige Schwerpunktthema des Heftes entwickelt die Redaktion in Teamarbeit. Meist braucht es einen längeren Diskussionsprozess, bis das aktuelle Thema steht und wir mit dem Schreiben beginnen. Mitgewirkt haben an dieser Ausgabe Annett Schwarz, Claudia Stoffers, Gerriet Stein, Kirsten Pelz, Regina Dorfmann – sowie Susanne von Gönner und Susanne Zemke, die darüber hinaus als Redaktion die Schreibprozesse der Einzelnen koordinieren und für die gute Zusammenarbeit mit den Kolleginnen der Abteilung Medien (Layout und Korrektur) sorgen.

Damit unsere Leserinnen und Leser einen guten Einblick in die Beratungsarbeit bekommen, illustrieren wir unsere Artikel manchmal mit Beispielen aus der Praxis.

Selbstverständlich anonymisieren wir dabei Personen und Situationen, denn der Persönlichkeitsschutz der Ratsuchenden ist uns ein zentrales Anliegen. Aus demselben Grund kennzeichnen wir unsere Beiträge nicht namentlich, damit keine Rückschlüsse auf die jeweiligen Beratungsstellen gezogen werden können.

Wir hoffen, dass auch die Ausgabe 2024 Ihnen lebendige Eindrücke von unserer Beratungsarbeit vermittelt.

Fragen und Anregungen zu unserem Journal sind herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen und nehmen gern Kontakt mit Ihnen auf. Bitte schreiben Sie an: seelentide@erzbistum-hamburg.org

Ihr Seelentide-Team 2024



KONTAKT

FACHBEREICHSLEITUNG

Annett Schwarz und Gerriet Stein

Telefon (0385) 55 51 78

FachbereichsleitungEFL@erzbistum-hamburg.de

HAMBURG

Lange Reihe 2

20099 Hamburg-Mitte

Telefon (040) 24 65 24

sekretariat@efl-hamburg.de

Leiter der Beratungsstelle:

Adrian Giele

Julius-Ludowieg-Straße 41

21073 Hamburg-Harburg

Telefon (040) 77 35 32

sekretariat@efl-harburg.de

Leiterin der Beratungsstelle:

Susanne von Gönner

SCHLESWIG-HOLSTEIN

Greveradenstraße 1, **23554 Lübeck**

Telefon (0451) 782 05

sekretariat@efl-luebeck.de

Leiterin der Beratungsstelle:

Regina Dorfmann

Alter Markt 7, **24103 Kiel**

Telefon (0431) 56 26 06

sekretariat@efl-kiel.de

Leiterin der Beratungsstelle:

Solvejg Groth

MECKLENBURG

Strandstraße 92

18055 Rostock

Telefon (0381) 490 40 85

sekretariat@efl-rostock.de

Leiterin der Beratungsstelle:

Sunna Hollmann

Morgenlandstraße 8

17033 Neubrandenburg

Telefon (0395) 544 36 08

sekretariat@efl-neubrandenburg.de

Leiterin der Beratungsstelle:

Angela Meurer

Goethestraße 27, **19053 Schwerin**

Telefon (0385) 55 51 78

sekretariat@efl-schwerin.de

Leiter der Beratungsstelle:

Gerriet Stein

Turnerweg 10, **23970 Wismar**

Telefon (03841) 21 01 40

sekretariat@efl-wismar.de

Leiterin der Beratungsstelle:

Annett Schwarz

INTERNETSEELSORGE

www.internetseelsorge-hamburg.de

Leiterin: Margot Tönnis

Als Alternative zur Beratung in den Beratungsstellen vor Ort können Sie auch das eigenständige Online-Angebot der Ehe-, Familien- und Lebensberatung nutzen.

www.ehe-familien-lebensberatung.info



ERZBISTUM
HAMBURG

Fachbereich

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Goethestraße 27

19053 Schwerin

Telefon (0385) 55 51 78

FachbereichsleitungEFL@erzbistum-hamburg.de

www.ehe-familien-lebensberatung.info