



Seelentide

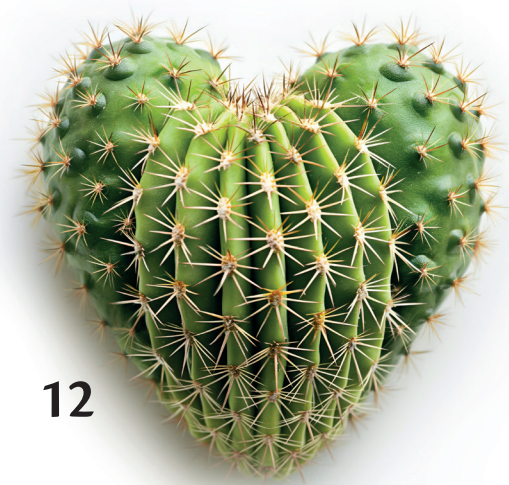
JOURNAL FÜR PSYCHOLOGISCHE BERATUNG IM ERZBISTUM HAMBURG



REDEN.
SCHWEIGEN.

Ein Tauchgang in die Tiefen des Miteinanders

- 4 VOM REDEN UND SCHWEIGEN
- 6 ALLES, WAS PAARE BESCHÄFTIGT,
MUSS DURCH DAS ENGE NADELÖHR
DER SPRACHE HINDURCH
IM GESPRÄCH MIT DER PAARTHERAPEUTIN
FRIEDERIKE VON TIEDEMANN
- 10 WENN ETWAS NICHT ÜBER
DIE LIPPEN GEHT
- 12 BEVOR NOCH MEHR KAPUTTGEHT
WENN EIN SOHN DEN KONTAKT ZU SEINER
MUTTER ABBRICHT.
- 15 ÜBER DIE EFL & LOGBUCH
- 16 ÜBER DAS SCHWEIGEN AUF ZEIT:
MAL GEWOLLT, MAL UNFREIWILLIG
- 17 VOM GLÜCK, SICH WIEDER
VERSTÄNDLICH MACHEN ZU KÖNNEN
- 18 WENN GERADE NIEMAND DA IST
UND ICH ETWAS BESPRECHEN MUSS
- 19 VOM SCHWEIGEN IM REDEN
EINE KINDHEITSERINNERUNG – NEU GEGEHEN
- 20 KÖNNEN AUCH ERFAHRUNGEN
VERERBT WERDEN?
- 22 WAS ES BRAUCHT, UM VOM SCHWEIGEN
INS REDEN ZU KOMMEN
- 23 FEIN ABWÄGEN – IMMER WIEDER NEU



12



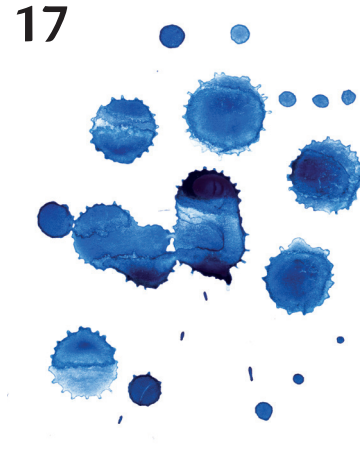
4



23



6



17

IMPRESSUM

REDAKTIONSTEAM

Regina Dorfmann, Susanne von Gönner,
Annett Schwarz, Geriet Stein,
Claudia Stoffers, Susanne Zemke

VERANTWORTUNG

Annett Schwarz, Geriet Stein,
Sabine Gautier

HERAUSGEBER

Erzbistum Hamburg

GESTALTUNG

Abteilung Kommunikation

PUBLIKATION

jährlich

AUFLAGE

4 500

ERSCHEINUNGSJAHR

2024

EFL FACHBEREICHSL EITUNG

Telefon (0385) 55 51 78

FachbereichsleitungEFL@erzbistum-hamburg.de

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 Geriet Stein,
in der Beratungsstelle Schwerin.



Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Tiefefoto: AddictiveStock / photocase

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

Reden führt nicht automatisch zu Klärung und Versöhnung, durch Schweigen lösen sich Missstände und schwelende Konflikte nicht einfach in Wohlgefallen auf. Aber beides gehört zum Menschen, und beides hat seine Zeit. Wann also wird miteinander geredet, wann geschwiegen? Und welche Wirkung hat das auf unser Miteinander?

Für diese Ausgabe der „Seelentide“ haben wir im Gespräch mit einer Paartherapeutin das Reden und Schweigen von Paaren ausgelotet. Wir haben Menschen getroffen, die eine Zeit lang schweigen wollten – um eine Eskalation zu vermeiden oder in der Hoffnung, in der Stille etwas Besonderes zu hören. Andere wiederum mussten schweigen, weil es niemanden zum Reden gab oder es erst einmal darum ging, die Sprechfähigkeit wiederzuerlangen. Wie der Umgang mit Reden und Schweigen Menschen prägen kann – in der Familie, angesichts politischer Bedingungen oder im Bereich von Kirche –, erschien uns ebenfalls wichtig. Und ganz nebenbei entdeckten wir, dass ein klärender Dialog durchaus auch in der Badewanne möglich ist.

Reden wollen, nicht schweigen – deshalb kommen Ratsuchende zur Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) im Erzbistum Hamburg. Hier können sie sich Zeit nehmen, um genau hinzugucken und herauszufinden: Was ist in dieser konkreten Situation mein Bedürfnis und mein Wunsch, was ist meine Frage und was kann jetzt die Aufgabe sein? Und wie kann all das einen Ausdruck finden, der mich und meine Mitwelt stärkt, bereichert und belebt?

Unsere Überzeugung: Jeden einzelnen Konflikt – sei es ein innerer oder einer im Zusammenhang mit den Mitmenschen – durch eine konstruktive Auseinandersetzung zu befrieden, ist nicht nur für die Beteiligten von unschätzbarem Wert, sondern wirkt in die Gesellschaft hinein; respektvoller Umgang kann „Schule machen“.

Wir wünschen Ihnen eine bereichernde Lektüre! Und wenn Sie mögen, schreiben Sie uns von Ihren Erfahrungen mit dem Reden und dem Schweigen. Wir freuen uns auch über Anregungen zu unserem Journal und nehmen bei Fragen gern Kontakt mit Ihnen auf. Bitte schreiben Sie an: seelentide@erzbistum-hamburg.org

Im Namen des Seelentide-Teams:

Susanne von Gönner und Susanne Zemke

Hinweis: Manche Artikel sind mit Beispielen aus der Praxis illustriert. Selbstverständlich sind dabei Personen und Situationen anonymisiert, denn der Persönlichkeitsschutz der Ratsuchenden ist uns ein zentrales Anliegen. Aus demselben Grund kennzeichnen wir unsere Beiträge nicht namentlich; so können keine Rückschlüsse auf die jeweiligen Beratungsstellen gezogen werden.



VOM REDEN UND SCHWEIGEN

Reden ist Silber, Schweigen ist Gold?
Nicht immer. Über die Bedeutung und die
Wirkungen des einen wie des anderen.

„S ei still“: Das hören meist Kinder, die zu laut, zu viel, zu direkt oder im falschen Moment etwas sagen – aus der Sicht der anderen. Jahre später wird dann oft der Mangel an Kommunikation beklagt: „Wir müssen miteinander reden“, „Warum hast Du nichts gesagt?“ oder „Die sollten mal einfach miteinander reden“ heißt es dann. Es gibt also Erwartungen, wann, was und wie viel zu sagen ist und wann es zu schweigen gilt. Wer selten etwas von sich gibt oder wer zu viel redet, wird dafür schnell kritisiert. Das richtige Maß scheint schwer definierbar.

Wie (viel) wir reden oder schweigen ist eng mit unserer Persönlichkeitsentwicklung und unseren sozialen Erfahrungen verbunden. Die kindliche Bindungserfahrung wird nämlich durch die Kommunikation geprägt. Das meint Sprechen mit allen Facetten: Sachinhalt, Gestik, Mimik, Körperhaltung, Berührungen, Tonfall, Lautstärke, Sprechgeschwindigkeit, die Taktung von Reden und Schweigen und der situative Kontext. So entsteht ein Gesamteindruck der Begegnung, der für die kindliche Entwicklung von existenzieller Bedeutung ist. Durch die Zuwendung und Resonanz erfährt das Kind grundlegende Orientierung bei Fragen wie „Ist da jemand?“, „Wie stehst du zu mir?“ und „Wer bin ich?“. Die Fähigkeit, Atmosphäre und Reaktionen der anderen „lesen“ und darauf reagieren zu können, entwickelt sich lange vor der konkreten Sprachfähigkeit des Kindes und ist ein wirksamer Überlebensfaktor!

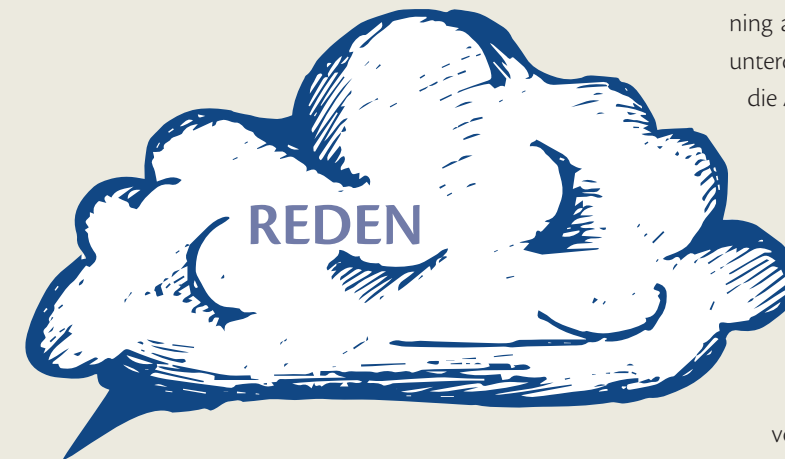
Das Ausbleiben von Resonanz ist bedrohlich. Schweigen wird als Ablehnung empfunden und das ist für ein Kind eine schwere Strafe



und setzt es unter Stress. Diese Erfahrung macht die Bindung unsicher und kann Einfluss auf die Beziehungsgestaltung als Erwachsener haben. Wie gehe ich damit um, wenn jemand nicht antwortet? Kann ich es aushalten, wenn niemand auf eine Nachricht zeitnah reagiert? Vermute ich Ablehnung? Entstehen Schuldgefühle?

Wird Schweigen als Strafe bewertet, wird die Ablehnung schnell als umfassend erlebt. Denn eine differenzierte Rückmeldung wie etwa „Mich stört das und das, aber insgesamt mag ich dich“ braucht die Auseinandersetzung mittels Sprache. Diese ist für unsere Beziehungserfahrungen enorm wichtig und kann als goldene Kommunikationsregel gelten.

Ist ein Kind selbst eher schweigsam, machen sich Eltern vielleicht Sorgen um dessen Kommunikationsfähigkeit oder interpretieren Zurückgezogenheit als Ablehnung oder den Ausdruck einer Not. Es gilt dann, herauszufinden, ob das Kind durch sein Verhalten tat-



sächlich einen Bedarf signalisiert oder eher in der Wahrnehmung und im gefühlsmäßigen Erfassen der konkreten Situation ganz und gar aufgeht. Durch die Erfahrung, dass Bezugspersonen sensibel und differenziert auf Gefühlslagen und Bedürfnisse antworten, erfährt und entwickelt das Kind die eigene Empathiefähigkeit. Aufmerksame Erwachsene nehmen wahr, wann die Kinder reden, was sie sagen und wann sie schweigen und welche nonverbalen Signale sie bekommen. So können sie angemessen auf das Kind eingehen und unterstützen es dabei, sich in der komplexen menschlichen Kommunikation zurechtzufinden.

Der konkrete Spracherwerb folgt einem festen Skript und stellt eine besondere Phase in der frühen Kindheit dar. In engem Zusammenhang mit täglich wachsendem Wortschatz und komplexer werdenden Sätzen entwickelt das Gehirn die Fähigkeit der Erinnerung, Reflexion und Verarbeitung. Es entsteht eine persönliche „Sprachbiografie“. Die Förderung der sprachlichen Kompetenz in Wort und Schrift ist zentrales Bildungsanliegen der Gesellschaft.

Foto: Kreativ / PantherMedia (2)



Sprache zu beherrschen ermöglicht Teilhabe und die Gestaltung menschlicher Beziehungen. Wörter und Satzbau allein stellen aber noch nicht sicher, dass wir uns gut verstehen. Es gibt eine weitere Ebene, die eher atmosphärischer, emotionaler Natur ist. Da verstehen wir uns mit jemandem plötzlich nicht mehr – obwohl unsere Sprachkompetenz gleich geblieben ist. Ein Kommunikationstraining allein hilft dann meist nicht weiter. Ein ungelöster Konflikt, unterdrückter Ärger oder meine Tagesform beeinflussen, wie ich die Aussagen meines Gegenübers verstehe und darauf reagiere.

Beim Reden wie beim Schweigen lassen sich also verschiedene Wirkungen erkennen. Um die Redehoheit wird bisweilen gekämpft und gestritten, ob zu zweit, in einer Gruppe, familiär, politisch und ganz besonders medial, um Einfluss auf Entscheidungen und Sichtweisen der anderen zu nehmen. Sich der Kommunikation zu entziehen kann als Privileg, als Ausdruck von Macht oder Ohnmacht erlebt werden.

Selbst über unsere Kommunikation können wir reden und damit in Verbindung gehen: „Das war ein gutes Gespräch“, „Da war ich total sprachlos“. Wir können bedeutungsvoll schweigen, um uns abzugrenzen. Bei einer gemeinsamen Schweigeminute z. B. im Fußballstadion stellen wir gerade durch die Unterbrechung der Kommunikation eine besondere Bewegtheit und Verbundenheit her. Für die Gedanken und Gefühle, die wir teilen, muss nicht erst nach den richtigen Worten gesucht werden. Das ritualisierte Schweigen, die Geste ist dann ausdrucksstärker als wohlgewählte Worte.

Zur Kommunikation gehört das Reden ebenso wie das Schweigen. Zusammen ergibt sich ein enorm komplexes Instrument, mit dem wir unsere Beziehungen gestalten und ständig „unser Leben regeln“. Wir können etwas erfragen, klären, Nähe herstellen, uns abgrenzen oder auch jemanden verletzen. Oft, aber längst nicht immer, geschieht das gewollt und bewusst. Über den Verlauf entscheiden dann auch unsere Fähigkeit zur Empathie, unsere Haltungen, unsere Werte und Normen. Wir zeigen uns – im Reden wie im Schweigen. ■



Über Friederike von Tiedemann

Friederike von Tiedemann ist Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin und leitet das Hans Jellouschek Institut (HJI) Freiburg – Hamburg. Sie bietet in diesem Rahmen erfahrenen Therapeutinnen und Beratern Fortbildung in systemisch-integrativer Paartherapie an. Frau von Tiedemann ist eine gefragte Referentin und Supervisorin im psychosozialen Berufsfeld. Als Psychotherapeutin und Paartherapeutin ist sie in eigener Praxis sowie als Coach, Personalentwicklerin und Trainerin in der Industrie tätig.

ALLES, WAS PAARE BESCHÄFTIGT, MUSS DURCH DAS ENGE NADELÖHR DER SPRACHE HINDURCH

Im Gespräch mit der Paartherapeutin
Friederike von Tiedemann

EFL: Liebe Frau von Tiedemann, danke, dass Sie heute mit uns über das Reden und Schweigen in Paarbeziehungen nachdenken. Beginnen wir! Muss man eigentlich immer über alles reden?

Friederike von Tiedemann: Die Frage ist nicht, „ob oder ob nicht“, sondern welche Qualität das Reden hat. Denn das, was Paare zusammenhält, hat sich über die Generationen verändert. Früher wirkten Heirat und wirtschaftliche Absicherung als äußere Klammer. Heute besteht mehr Autonomie und die innere Klammer wird wichtiger: Wie fühle ich mich mit dir? Werden in der Partnerschaft meine Grundbedürfnisse versorgt? Können wir uns miteinander erholen von den Anstrengungen der Welt? Viele Paare reden, häufig über Dritte und wichtige Organisations-

themen, spüren dabei aber keine Nähe. Die wird dann erlebbar, wenn Sprechen positiv gestaltet wird. Der Klebstoff, der die Beziehung stabilisiert, heißt nämlich Resonanz. Also Fragen wie „Wie fühlst du dich?“ und positive Rückmeldungen wie „Mich hat gefreut, dass du mir einen Tee hingestellt hast“ – das ist Sprechen, das Verbindung schafft.

EFL: Wie kommt es, dass sich diese Qualität nicht von selbst einstellt? Oft sind es die Frauen, die sich tiefergehende Gespräche wünschen.

Friederike von Tiedemann: Dazu müssen wir wissen: Männer und Frauen unterscheiden sich physiologisch und deswegen auch der Art der Kommunikation. Im männlichen, testosterongesteuerten physiologischen System geht es viel um Wettbewerb, Konkurrenz, Zielorientierung, also um die vertikale Kommunikation, die stärker klärt: Wer ist oben, wer ist unten? Was ist zu tun? Das hat Auswirkungen auf die Wahrnehmung, die emotionale Verarbeitung und den Ausdruck des Innenlebens. Die horizontale Kommunikation der Frauen fokussiert viel stärker: Ist eine Zugehörigkeit da? Ein inhaltliches Interesse? Eine emotionale Resonanz? Auch das Scannen von sozialen Signalen ist in einem weiblichen, oxytocin- und dopamingesteuerten Gehirn anders. Es gibt also unterschiedliche Bedürfnisse, und manche Männer fühlen sich ziemlich herausgefordert von den Wünschen ihrer Partnerin.

EFL: Wie lässt sich bei so vielen Unterschieden Verständigung herstellen?

Friederike von Tiedemann: Ich löse das jetzt mal von den Kategorien männlich oder weiblich, denn die unterschiedlichen Bedürfnisse werden nicht nur neurohormonell gesteuert. So sind sie auch in gleichgeschlechtlichen Beziehungen bedeutsam. Paarsein fordert also heraus, die Sprachkompetenz zu flexibilisieren und zu erweitern. Es ist wichtig, sich in der Beziehungssprache zu üben, genau wie in der Positionssprache. Zum Glück ist unser Gehirn in der Lage, die Kommunikationsfähigkeit zu erweitern.

EFL: Und wie kann das gelingen?

Friederike von Tiedemann: Wenn wir die Unterschiede erst einmal anerkennen und nicht ärgerlich werden, dass der nahestehende Mensch anders ist als man selbst. Es ist besser, sich einander mit Wohlwollen und einer liebevollen Akzeptanz zu widmen und sich beiderseits für Tiefergehendes zu gewinnen versuchen, anstatt voneinander zu erwarten, es von sich aus zu produzieren.

EFL: Also keine Vorwürfe machen, sondern Wünsche äußern?

Friederike von Tiedemann: Ja, einladende Brücken bauen, die nicht konfrontierend sind. Und möglichst konkret Wünsche äußern. Nicht sagen „Ich hätte gerne mehr Unterstützung“, sondern es so genau wie möglich beschreiben – also z.B. „Ich hätte gerne, dass alle Arbeitsflächen frei von Gegenständen sind“ statt ►►►

„Räum’ bitte die Küche auf“. Gerade Frauen sind darin noch entwicklungsfähig. Die meisten Männer lieben Gebrauchsanweisungen, also auch für ihre Frau. Das lässt sich in alle Paarbereiche übertragen, auch auf die Sexualität: „Ich möchte gern, dass du mich genau hier streichelst.“

EFL: Das scheint so naheliegend. Wieso ist es trotzdem nicht selbstverständlich?

Friederike von Tiedemann: Weil es die romantische Idee gibt, dass, wenn jemand mich liebt, er bzw. sie doch weiß, was ich meine. In der Regel ist Kommunikation aber Missverstehen und nur in der Ausnahme Verstehen. Wenn zwanzig Menschen einen Baum malen, entstehen zwanzig unterschiedliche Bäume. Und das ist eine relativ einfache Sache. Aber wenn es um Themen wie Bedürfnisse und Vertrauen geht, muss all das durch das enge Nadelöhr der Sprache hindurch. Je genauer wir beschreiben, desto klarer kann die andere Person dekodieren und verstehen. Und je weniger wir das tun, desto mehr Enttäuschungen können entstehen.

EFL: Und irgendwann ist dann mal alles gesagt und geklärt?

Friederike von Tiedemann: Nein, denn wir sind nicht in Stein gemeißelt, unsere Vorlieben und Haltungen verändern sich lebenslang. Damit sind wir innerlich ständig befasst, und das muss auch in den äußeren Dialog mit dem Partner bzw. der Partnerin kommen. Das macht es doch interessant! Ich kann nicht sicher wissen, wie du gerade tickst und begegne dir und deiner inneren Landschaft mit der Haltung einer Ethnologin in einer fremden Kultur.

EFL: Ich bleibe an dir interessiert, gebe dir aber auch Auskunft über meine innere Landschaft? Damit wir uns nicht voneinander entfremden?

Friederike von Tiedemann: Genauso ist es. Eines der wesentlichen Themen, die dazu beitragen, dass die erwähnte innere Klammer hält, ist, das anzusprechen, was mich verletzt hat, anstatt zu hoffen, dass es sich von allein auflöst. Es braucht den guten Umgang mit Unterschieden. Aushalten, dass sie da sind und wir uns trotzdem wichtig sind. Eine Haltung der Offenheit zu entwickeln und nicht sofort in eine Wertung oder Einordnung zu gehen, ist eine hohe Kunst und hält die Beziehung spannend.

EFL: Was können Paare für ihre Kommunikation tun?

Friederike von Tiedemann: Es gibt eine Menge Material, das Anregungen für Gespräche bietet. Zum Beispiel kleine Fragensets, da ziehen beide eine Karte, gehen spazieren und tauschen sich über Fragen aus wie „Was fandest du am aufregendsten, als du mich kennengelernt hast?“, „Wo erlebst du mich manchmal als großartig?“. Das können niedrigschwellige Gesprächshilfen sein, ähnlich wie hilfreiche Produkte im Haushalt.

Empfehlenswert sind auch die Zwiesgespräche. Einmal pro Woche verabredet man sich und die eine Person spricht darüber, was sie gerade bewegt, vielleicht für 5 oder 10 Minuten. Die andere hört zu, ohne zu kommentieren oder zu zerplücken. Und dann umgekehrt. Dieses Ritual und die Verabredung eines verlässlichen Termins können zu einer sicherheitsspendenden Struktur werden.

Es ist klar belegt, dass positive Resonanz förderlich für die Partnerschaft und für die Gesundheit ist. Auch Kritik lässt sich besser ertragen, wenn ein Paar gut aufeinander bezogen ist und gewohnt ist, sich viele positive Rückmeldungen zu geben.

EFL: Muss es denn immer über das Sprechen gehen?

Friederike von Tiedemann: Nein, im Gegenteil, Reden ist nicht die einzige Sprache der Liebe. Manche Paare laufen sogar Gefahr, ihre Beziehung zu zerreden, anstatt sie zu leben. Hilfreich sind auch nonverbale Rituale, mit denen man sich zeigt, dass man sich wahrnimmt. Gemeinsames Erleben hat oft einen viel stärkeren Effekt als Worte.

EFL: Wenn gute Kommunikation zu wenig gelingt – entsteht dann auch Einsamkeit in der Partnerschaft?

Friederike von Tiedemann: Ja, sogar ganz gravierende. Wenn man auf das, was einen im Inneren beschäftigt, keine Reaktion oder nur Schweigen bekommt von dem Menschen, mit dem man sich eigentlich wohlfühlen müsste. Das aktiviert das Schmerzzentrum im Gehirn und führt aus Schutz zur Distanzierung. Deswegen sind für die Erhaltung der Gesundheit neben der aktiven, selbstwirksamen Gestaltung des eigenen Lebens positive Resonanzbeziehungen und Gemeinschaft so wichtig.

EFL: Wie wirken sich die Medien, insbesondere das allgegenwärtige Handy auf Beziehungen aus?



BUCHTIPP:
Friederike von Tiedemann (2011):
Das Geheimnis dauerhaften Glücks – Leitsterne für Paare
Mit Beispielen und einem Selbsttest für Liebende

Friederike von Tiedemann: Sie haben einen großen Einfluss auf das Miteinander von Paaren. Wir sind gesellschaftlich mehr denn je gefordert, unsere Intimbeziehungen zu schützen, damit Resonanzverfahren und unser Miteinander in der Ich-Du-Beziehung ungestört von Medien stattfinden können. Paare sollten besprechen: Wie benutzen wir unsere Medien und wie hätten wir es gern? Das Handy bewusst außerhalb des Raumes zu deponieren ist förderlich und ein Ausdruck von Respekt.

EFL: Muss man eigentlich alles voneinander wissen? Sollten Paare als Zeichen des Vertrauens z. B. ihr Handy offenlegen?

Friederike von Tiedemann: Nein! Viele Paare haben die Leitidee, dass sie ihre Liebe über absolute Offenheit sichern könnten. Das funktioniert aber nicht. Es kann sich z. B. im Fall einer geheim gehaltenen Außenbeziehung sogar traumatisch auswirken, wenn Partner Handys oder E-Mails öffnen, in denen alles detailliert dokumentiert ist. Das führt zu schweren Verletzungen. Man muss nicht alles vom anderen wissen, aber was die Beziehung wirklich betrifft, weil ja auch die andere Person an den Folgen zu tragen hat, sollte mit Offenheit kommuniziert werden. Mit Behutsamkeit, denn wir können nicht immer erraten, wie belastend die Offenbarung für sie ist. Ich muss mir klarmachen, wozu ich es offenlegen will. Wenn ich mich nur der eigenen Schuld zu entledigen beabsichtige, dann missbrauche ich den anderen. Wenn Dinge für die Beziehung keine Relevanz haben, wie z. B. ein harmloser Flirt, dann muss ich das auch nicht en détail mitteilen.

EFL: Auch individuelle/private Bereiche sollte es also geben?

Friederike von Tiedemann: Es gibt eine „Paarinsel“, die es zu bespielen und zu pflegen gilt, und es gibt die „Ich-Insel“. Beide Inseln brauchen meine Aufmerksamkeit, es geht um das Wechselspiel von Autonomie und Bindung. Wenn ich immer nur dasitze und warte, dass allein von der anderen Person mein Glück kommt, dann trocknet die Paarinsel aus. Und wenn ich andererseits zu viel anderweitig unterwegs bin, dann wird es zu unsicher und es braucht wieder mehr Signale von Bindung und Verlässlichkeit.

Es ist legitim, bestimmte Interessen außerhalb der Paarinsel zu verfolgen. Deshalb fordert der Wunsch nach Exklusivität der Zweisamkeit Paare heraus, angemessen zu entscheiden, wie viel Eigenes das Paarsystem verkraftet.

EFL: Und diese Abstimmung geschieht auch manchmal jenseits von Worten?

Friederike von Tiedemann: Ja, es gibt diese stille Kommunikation, eine Berührung, ein Blick, der z. B. Ausdruck sein kann für „Versöhnen wir uns?“. Dieses stille Einvernehmen z. B. bei hochbetagten Paaren, die sich lange und gut kennen, eine liebevolle annehmende Haltung, auch gegenüber Einschränkungen. Jedes Paar muss für sich selbst herausfinden: Was brauchst du, was brauche ich, wie passt das zusammen? Welche Frequenz und Dichte der Sprache und Handlungen brauchen wir? Zu wissen, ich kenne dich gut und trotzdem sind neue Impulse bis ins hohe Alter wichtig. Ja, ich glaube, diese Mischung macht’s. Dann können Reden und Schweigen sowohl Silber als auch Gold sein – je nachdem. Die Kunst ist, das in eine gute Balance zubringen.

EFL: Wie können wir in der Beratung Paare unterstützen, die diese Qualität pflegen wollen?

Friederike von Tiedemann: Indem wir diese wertschätzende, annehmende, wohlwollende Haltung selbst praktizieren. Dann entsteht in der Beratung eine Art Trainingseffekt. Ähnlich wie in der Tanzstunde, dort schauen wir ja auch dem Tanzlehrer genau zu. Dazu gehört, antisoziale, dysfunktionale Kommunikation zu unterbinden und einen sicheren Ort herzustellen. Und wir sollten Paare zum Üben anregen, denn wir alle haben in der Schule nicht gelernt, wie man beziehungserhaltend kommuniziert. Also: Wie genau muss ich sprechen, damit ich gehört werde, und was kann ich beitragen, damit ich den mir nahestehenden Menschen gut erfassen kann? So bleibt auch eine „innere Klammer“ ausreichend lange stabil.

EFL: Liebe Frau von Tiedemann, herzlichen Dank für dieses inspirierende Gespräch!



WENN ETWAS NICHT ÜBER DIE LIPPEN GEHT

Erfahrungsbericht von einem ersten Termin bei der EFL

Ich bin spät dran, obwohl ich den Weg und meine Zeit gut bemessen habe. Die letzten Minuten habe ich mit Nebensächlichkeiten vertrödelt. Auch den Anruf bei der Beratungsstelle hatte ich schon herausgezögert. Es ist mir schwergefallen, den Termin für ein Gespräch zu vereinbaren, besonders, als ich bei der Anmeldung nach meinem Anliegen gefragt wurde. Ich stotterte etwas über persönliche Krise und war froh, dass diese Angabe anscheinend reichte. Zwischendurch überlegte ich immer wieder, einfach abzusagen. Bestimmt geht es anderen Menschen schlechter als mir.

Doch nun sitze ich in einem hellen und luftig eingerichteten Raum in dezenten Farben und warte auf die Beraterin. Mein Kopf fühlt sich gleichzeitig leer und überfüllt an. Ich bekomme die Gedanken nicht sortiert. Sind es überhaupt Gedanken? Es sind Wortfetzen, die keinen logischen Sinn ergeben und die ich so nicht sagen kann. Ich fühle mich unzulänglich, ein Gefühl, das ich in letzter Zeit nur zu gut kenne. Mir gehen Sätze durch den Kopf wie: „Ich kann nicht mehr“, „Ich kann mich nicht entscheiden“, „Darf ich das überhaupt?“, „Bin ich ein schlechter Mensch?“, „Lebe ich das richtige Leben?“ Während ich das denke, fange ich schon an, mich zu schämen. Niemand kann mir auf meine Fragen eine Antwort geben, warum also dieser Termin? Diese Erkenntnis, gemischt mit Traurigkeit, legt sich wie ein schwerer Mantel auf meinen Körper – mein Kopf ist wie im Nebel.



Seelentide
10

Wie lange sitze ich eigentlich schon hier? Die Uhr sagt 3 Minuten, es fühlt sich wie eine Ewigkeit an. Gleichzeitig habe ich Sorge, dass sich die Tür öffnet und ich dann etwas sagen soll. Warum ich hier bin und welches Ziel ich habe. Ich weiß es nicht, ich weiß gar nichts. Mein Leben ist durcheinandergeraten, so wie meine Gedanken. Noch vor einiger Zeit hätte ich mich als gut strukturiert beschrieben. Ich hatte klare Vorstellungen, die ich überwiegend zielsicher umsetzen konnte. Wenn mir etwas nicht gelang, dann konnte ich die Ursachen analysieren und den Kurs ändern. Nun ist alles anders.

Bekommen begrüße ich nun die Beraterin, die mir gegenüber Platz nimmt. Sie sieht erfahren aus, sie wird ihr Leben bestimmt besser meistern als ich.

Die ersten Sätze gelingen mir gut. Mit den anfänglichen Freundlichkeiten bekomme ich eine gewisse Schonfrist. Das schnelle Herzklopfen setzt wieder ein, als sie mich nach meinem Befinden fragt und was ich mir von diesem Gespräch erhoffe. Der Druck legt sich auf den Magen und ich spüre einen Kloß im Hals. Ich kann nichts sagen. Es ist mir peinlich, so stumm vor ihr zu sitzen. Was denkt sie von mir? Statt von meinen Zweifeln und Ängsten zu berichten, fange ich auch noch an zu weinen. Das kommt für mich selbst ganz unvermittelt und verstärkt meine Sprachlosigkeit.

Mein Gegenüber wartet ab, sie schweigt ebenfalls. Mit einem kurzen Blick erkenne ich, dass sie dabei weder ungeduldig noch mitleidsvoll aussieht. Sie erspart mir jegliche Art von Fragen und Hypothesen. Sie spürt wohl, dass das meine Hilflosigkeit verschlimmern würde. Ich befürchte, ihre Zeit zu verschwenden, und als ich wenigstens dies formulieren kann, lächelt sie freundlich. Sie öffnet das Fenster und füllt

Wasser in ein Glas. Diese alltägliche Handlung beruhigt mich etwas. Doch sobald ich ansetzen will, über mich zu sprechen, ist mein Kopf wie leergefegt und der Druck steigt erneut.

Nach einer weiteren längeren Pause spricht die Beraterin. Sie beschreibt mir ihre Wahrnehmung, stellt ihre Gedanken zur Verfügung und meine möglichen Gefühle. Sie fragt, ob davon etwas für mich passt. Zuerst fühlt sich das fremd und ungewohnt an. Sie übersetzt mein Befinden in ihre Sprache und bleibt dabei trotzdem die Fragende. Das Verwirrende für mich ist die nun einsetzende Erleichterung, obwohl ich meine Gedanken noch gar nicht sortieren konnte. Es geht nicht um Fakten und Lösungen. Es geht um mich und um Akzeptanz. Ich bekomme und fühle den Raum und die Offenheit, auch wenn ich noch nicht ausdrücken kann, was mich bewegt und was mein Thema ist.

»Wie lange sitze ich eigentlich schon hier? Die Uhr sagt 3 Minuten, es fühlt sich wie eine Ewigkeit an.«

Ich spüre ihre Gelassenheit über meine Sprachlosigkeit. Vielleicht passiert das nicht zum ersten Mal in diesen Räumen. Sie fordert nichts ein und ihre Reflexion und Angebote helfen, einige lose Gedankenenden zusammenzubringen. Diese Stunde hilft mir, mich zu stabilisieren und Mut zu fassen. Ich mache hier eine seltene Erfahrung: nicht funktionieren zu müssen und trotzdem nicht bewertet zu werden. Dafür brauchte es keine Sprache, sondern die Aufrichtigkeit und Resonanz eines Gegenübers auf Augenhöhe.

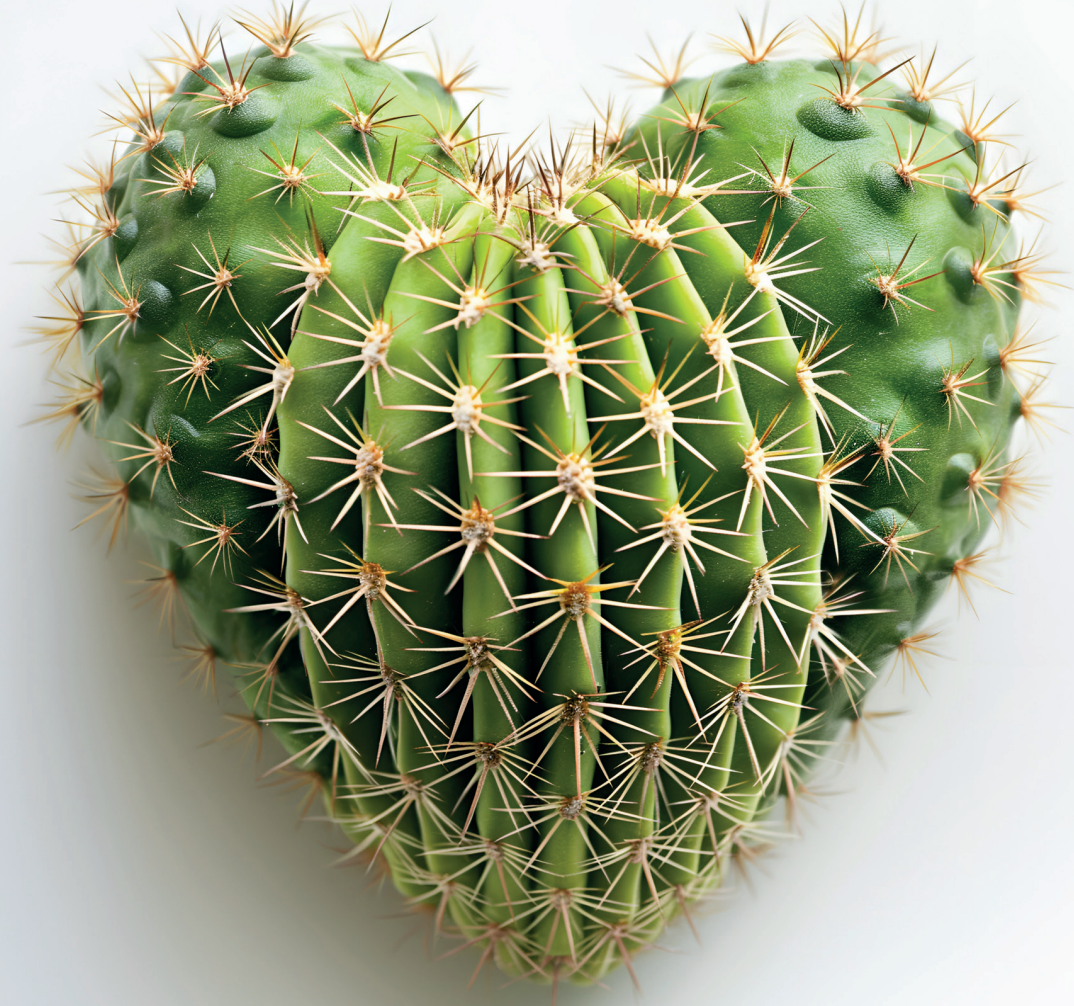
Ich habe gar nicht gemerkt, wie die Zeit verging, aber auf einmal ist die Beratung zu Ende. Ich konnte mich in dieser Stunde mit meiner Unzulänglichkeit aushalten. Das ist die erste und wichtige Erkenntnis für mich. Den neuen Terminvorschlag nehme ich erst einmal an. ■



Seelentide
11

BEVOR NOCH MEHR KAPUTTGEHT

Wenn ein Sohn den Kontakt zu seiner Mutter abbricht.



DER SOHN:

Ich habe den Kontakt zu meiner Mutter abgebrochen. Niemals hätte ich gedacht, dass ich so eine Entscheidung treffen würde. Aber für den Moment fühlt sich das tatsächlich besser an: Ich bin erleichtert und fühle mich befreit. Die Entscheidung ist mir äußerst schwergefallen. Wer will schon den Kontakt zu seiner Mutter abbrechen?! Aber die Situation wurde immer unerträglicher für mich, im Grunde, seit meine Mutter beschlossen hatte, sich von meinem Vater zu trennen.

Lange Zeit habe ich mir angehört, was sie zu sagen hatte bzw. mir schrieb. Zuerst ließ sie sich über meinen Vater aus, beschuldigte ihn für alles Mögliche. Das war furchtbar für mich; immerhin bin ich doch auch der Sohn meines Vaters! Es machte mich betroffen und wütend. Andererseits hatte ich auch Mitleid mit ihr. Wahrscheinlich war das ihre Art, mit der Trennung umzugehen, indem sie meinen Vater schlecht machte. Aber ich als ihr Sohn bin ja nun

wirklich nicht derjenige, dem sie erzählen sollte, was sie an meinem Vater auszusetzen hat – zumal vieles davon auch schlicht und einfach ausgedacht war. So und ähnlich diskutierten die verschiedenen Stimmen in meinem Kopf, die widerstreitenden Gefühle in mir. Es gab schon damals den Impuls, sie zu sperren, um einfach nicht so schreckliche Dinge hören zu müssen und um nicht in die Trennung hineingezogen zu werden – letztendlich, um mich selbst zu schützen. Aber Liebe, Zuneigung, Pflichtgefühl, der Impuls, sie nicht allein zu lassen, vielleicht auch der Versuch, ihr eine andere Sichtweise nahezubringen, zu vermitteln, all das hat diesen Impuls lange übertönt.

Schließlich fing sie an, auch über meine Frau Unwahrheiten zu erzählen. Da wurde es mir endgültig zu viel. Ich war so sauer! Ich sagte ihr deutlich, dass sie sofort damit aufhören und sich bei meiner Frau entschuldigen solle, sonst müsse ich den Kontakt abbrechen.

Ihre Nachrichten machten mich völlig fertig, und oft war ich so aufgewühlt, dass ich abends keine Ruhe fand. Sie machte aber unbeirrt weiter damit und ließ sich auf kein weiteres Gesprächsangebot ein. Ich fühlte mich immer ohnmächtiger, immer hilfloser, weil ich sie nicht mehr erreichen konnte. Wie hinter einer Mauer schien sie gar nicht mehr zugänglich zu sein für meine Reaktion, für andere Sichtweisen als ihre eigene.

So sperrte ich sie schließlich auf meinem Telefon. Dieser Schritt fiel mir nicht leicht. Ich kann nur den Kopf darüber schütteln, wie die Situation eskaliert ist. Ungläubig frage ich mich, wie es so weit kommen konnte. Es macht mich traurig, dass ich meine Mutter verloren habe, eigentlich schon vor dem Kontaktabbruch. Es tut weh, dass sie mich eigentlich nur zum „Müll abladen“ benutzt hat, dass sie sich nicht mehr für mich persönlich interessiert hat. Ich hätte es so gern wieder wie früher, dass sie mir zuhört und für mich da ist ...

Der Kontaktabbruch war nicht leicht für mich, aber ich fühle, dass meine Entscheidung richtig war. Seitdem bin ich wieder viel entspannter. Ich weiß nicht, ob es auf Dauer der richtige Weg ist, den Kontakt abubrechen; eigentlich hoffe ich sogar, dass wir ihn irgendwann wieder aufnehmen können. Aber dafür muss sich meine Mutter wohl erst mal darüber klar werden, was sie mit ihren Nachrichten in mir ausgelöst hat. Ich hoffe, wenn sie nicht mehr so in Not ist, kann man auch wieder konstruktiv mit ihr reden. Aber solange es ihr selbst so schlecht geht, kommt anscheinend gar nicht an, was ich sage und auch an Hilfe anbiete. Ich hatte das Gefühl, gegen eine Wand zu reden. Und weil ich darunter so gelitten habe, ist es wohl besser, eine Weile keinen Kontakt zu haben, bevor noch mehr kaputtgeht. Von meinem Bruder weiß ich, dass er es genauso macht. Auch er hat oft versucht, mit ihr zu sprechen, ist aber genauso gescheitert wie ich. Immerhin haben wir einander und können uns über die Situation austauschen; das tut schon mal sehr gut. Und was die Zukunft bringen wird – mal sehen. ■

»Ich bin erleichtert und
fühle mich befreit.«

DIE MUTTER:

Mein Sohn hat den Kontakt zu mir abgebrochen. Er hat mich einfach auf seinem Telefon gesperrt! Erst dachte ich, das wäre ein Witz. Aber nach und nach merkte ich, dass meine Nachrichten wohl wirklich nicht mehr ankamen, ich bekam keinerlei Reaktion mehr. Erst wurde ich richtig wütend, dass er mich einfach so im Regen stehen lässt, mir einfach den Rücken zukehrt und mich allein lässt. Und dann kam der Schmerz. Allein zu sein. Allein gelassen zu werden. Mein Sohn hat sich gegen mich entschieden. Er hat mich aus seinem Leben entfernt, will mir nicht mehr zuhören, kein Gesprächspartner mehr sein. Wie konnte es so weit kommen? Was ist mit unserer Beziehung passiert? Habe ich etwas falsch gemacht? Ich habe so viel gegeben, so viele Jahre in die Erziehung meiner Kinder gesteckt. Ich war immer da. Und jetzt bräuchte ich ihn, könnte er mir etwas von dem zurückgeben, was ich gegeben habe. Aber er weigert sich. Ich werde wieder wütend. Ob ich ihm einen Brief schreiben soll? Ihm erklären, was sein Kontaktabbruch mit mir macht? Aber wahrscheinlich würde er ihn sowieso nicht lesen. Würde es ihn überhaupt interessieren? Ich weiß es nicht. Und fragen kann ich ihn ja nicht. Es fühlt sich ausweglos an, endgültig. Gleichzeitig will ich nicht aufhören zu kämpfen. Es gibt ein kleines Körnchen Hoffnung in mir, dass wir irgendwann wieder Kontakt haben werden. ■

»Und dann kam der Schmerz.
Allein zu sein.«

Manchmal kommt es vor, dass nach einer Phase des Schweigens der Wunsch entsteht, sich wieder anzunähern. Aber wie kann das gehen nach all dem, was war? Im dargestellten Fall wird eine der beiden Personen initiativ, nimmt Kontakt zur anderen auf und beide einigen sich auf den Versuch, mithilfe einer Beratung Klärung herbeizuführen. Lesen Sie hier die Mail einer Beraterin, die sie an beide Personen schickte.

DIE BERATERIN:

Liebe Frau M., lieber Herr S., danke für Ihre Anfrage wegen eines Termins in unserer Beratungsstelle. Sich auf eine Beratung einzulassen mit all dem, was die Situation bei Ihnen ausgelöst hat, erfordert Mut. Sie beide haben den Konflikt unterschiedlich wahrgenommen, fühlen sich verletzt und hilflos. Wenn Sie jetzt erste Schritte aufeinander zu wagen, gehen Sie das Risiko ein, erneut enttäuscht zu werden. Gleichzeitig eröffnen Sie sich damit die Chance, einen Prozess des Verstehens in Gang zu setzen. Der geschützte Raum einer Beratung kann helfen, einander zuhören zu können und die Verletzung auf beiden Seiten in Ruhe gemeinsam anzuschauen. Die Hoffnung, die Sie beide haben, wird in Ihren Worten deutlich: Sie möchten wieder in Kontakt miteinander kommen. Ich möchte Sie gerne dabei begleiten, auszuloten, wie ein Kontakt wieder möglich sein kann. Melden Sie sich gern für eine Terminvereinbarung.

Foto: Iris / AdobeStock

OFFEN VERTRAULICH REDEN KÖNNEN



Liebe Leserinnen und Leser, im Erzbistum Hamburg gibt es 8 Orte und eine Internetseelsorge, wo Sie über das sprechen können, was belastet oder schmerzt – und professionelle Hilfe erfahren.

Mit ihrer Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) stellt die katholische Kirche einen wichtigen Dienst bereit, Menschen auf ihrem Lebensweg konkret zu unterstützen.

Willkommen sind alle Menschen, ob alleinstehend oder in Partnerschaft, Ehe oder Familie lebend, unabhängig von Konfession, Herkunft, Orientierung, Weltanschauung oder finanzieller Situation.

Die Mitarbeitenden in den Beratungsstellen leisten mit ihrer vielfältigen Expertise seit vielen Jahrzehnten einfühlsame, engagierte und fachlich sehr qualifizierte Arbeit. Sie tragen professionell dazu bei, dass Menschen in kritischen Lebenssituationen ein Gegenüber finden, sich in geschütztem Rahmen in ihren Anliegen gehört, gesehen und geachtet fühlen und eine Perspektive für ihr Leben entwickeln können. Für ihren wertvollen Dienst möchte ich unseren Beraterinnen und Beratern von Herzen danken.

Besonders freut mich, dass im Erzbistum Hamburg im Herbst 2024 eine interne umfangreiche Qualifizierung für Paarberatung beginnt. Damit investiert das Erzbistum in die fachliche und personelle Zukunft der Beratungsstellen und stellt sicher, dass insbesondere Ratsuchende mit Partnerschaftsanliegen weiterhin qualifizierte Unterstützung erfahren.

Auf der Suche nach psychologischer Beratung machen viele Menschen die Erfahrung, dass es äußerst schwierig ist, zeitnah Unterstützung zu finden – insbesondere, wenn man auf kostenfreie oder kostengünstige Angebote angewiesen ist. Ebenso stehen viele Menschen vor der Herausforderung, lange Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz in Kauf nehmen zu müssen. Um in dieser Übergangszeit stabilisierende Unterstützung zu erhalten, wenden sich viele von ihnen an die EFL-Beratungsstellen.

Die EFL bemüht sich nach Kräften, die Wartezeiten überschaubar zu halten. Doch bei kontinuierlich steigender Nachfrage ist guter Rat teuer, und deshalb brauchen wir Sie, liebe Leserinnen und Leser!

Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende, dass noch mehr Menschen möglichst zeitnah dieses Angebot nutzen können. Jeder gespendete Euro fließt in zusätzliche Beratungsstunden. So tragen Sie dazu bei, dass das Angebot der EFL leicht zugänglich bleibt und weiterhin allen, die sich an die Beratungsstellen wenden, wertvolle Unterstützung bietet. Herzlichen Dank!

Ihre Sabine Gautier

Sabine Gautier

Spenden an die EFL geht so oder so oder so:

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-foerderverein.yolasite.com>

*„Jeder gespendete Euro
fließt in zusätzliche Beratungs-
stunden.“*

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!



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 14.

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: EBHH, Nuthawut / Adobe Stock

LOGBUCH Jahresrückblick 2023

VORRANGIGES BERATUNGSTHEMA „SCHWIERIGKEITEN MIT KOMMUNIKATION“

BEI PERSÖNLICHEN
THEMEN

591

IN DER PARTNERSCHAFT

787

IN DER FAMILIE

255

BERATUNGSTUNDEN GESAMT PER PRÄSENZ UND VIDEO

12.879

RATSUCHEDE UNTER 30

236

RATSUCHEDE ZWISCHEN 30 UND 50

1.323

RATSUCHEDE ÜBER 50
887

KONFESSION DER RATSUCHENDEN

KATHOLISCH 313

EVANGELISCH 676

MUSLIMISCH 49

SONSTIGE 57

OHNE 1.345

RATSUCHEDE
GESAMT
2.440

ÜBER DAS SCHWEIGEN AUF ZEIT: MAL GEWOLLT, MAL UNFREIWillIG

Wie fühlt es sich an, eine Zeit lang zu schweigen? Und ist die Schweigezeit eigentlich leichter auszuhalten, wenn sie selbst gewählt ist, und schwerer, wenn sie sich, z. B. durch einen Wohnortwechsel, anfangs so ergibt? Lesen Sie hier den Briefwechsel zweier Freundinnen: Die eine weilt im Kloster, macht Schweigeexerzitien; die andere erinnert sich in ihrer Antwort an eine Zeit, in der sie außer auf der Arbeit niemanden zum Reden hatte.

Im Kloster, 27. März 2024

Liebe Nellie,

nun bin ich schon vier Tage im Kloster und ich kann Dir sagen, es ist echt hart. Ich mache Schweigeexerzitien, d. h., wir verzichten eine Woche komplett aufs Sprechen! Damit soll man sich selbst und dann auch Gott näherkommen. Das könnte entspannend sein, dachte ich, sich für eine Zeit zurückziehen und auch digitale Enthaltsamkeit zu leben. Ich hatte mir wohl vorgestellt, dass es in mir sofort genauso still wird wie um mich herum, aber das ist nicht der Fall. Jetzt schreibe ich Dir, obwohl das streng genommen vielleicht auch „Sprechen“ ist. Aber ich habe das Gefühl, ich platze sonst. „Lassen Sie sich darauf ein“, hat der Pater zu Beginn gesagt, „fühlen Sie in sich hinein und erleben Sie, was das Schweigen in Ihnen auslöst.“ Und dann begann es und alle verstummten. Nur ein Nicken als Morgengruß, und wenn ich am Frühstückstisch die Butter von der anderen Seite des Tisches brauche, dann mache ich Zeichen. Das hat schon fast etwas Absurdes, aber es ist auch nett zu sehen, wie einfallsreich man dann wird. Und es klappt, weil alle sich an dieselben Regeln halten. In der Gruppe hat sich auch im Schweigen etwas Vertrautes entwickelt; spannend, wie viel ich von den anderen mitkriege, ganz ohne Worte. Im Laufe des Tages gehe ich zweimal zur Andacht und höre zu, aber niemand fragt mich hinterher, was die Texte in mir ausgelöst haben. Ich würde gerne den einen oder anderen Gedanken dazu teilen, so, wie ich es von anderen Seminaren gewohnt bin, aber das ist hier nicht der Plan. Ich gehe dann auf mein Zimmer oder spazieren und bin allein mit meinen Gedanken. Ich muss zugeben, ich finde das schwer. Es war mir gar nicht klar, wie wichtig es für mich ist, reden zu können. Über das Wetter, über mich, über das, was mich freut, über das, was mich ärgert. In der Regel ist da jemand, der mir zuhört und ich kann das, was mich gerade bewegt, herauslassen.

Hier bleibe ich mit mir und meinen Gedanken für mich, habe viel Zeit, die mir gehört. Ich soll mich „nicht zerstreuen oder auf andere ausrichten, sondern mir selber zuzuhören und beobachten“ ... Manchmal komme ich dann an die Punkte in mir, die wirklich wehtun. Mir wird klar, wie ich mich im Alltag mit seiner Betriebsamkeit von innewohnendem Schmerz ablenke und so das eine oder an-

dere Gefühl nicht zulasse. Aber wenn ich es zuließe, könnte ich dann noch im Beruf und bei allem anderen funktionieren? Hier habe ich jetzt also Zeit und Raum, und das ist ja eigentlich ein Luxus, aber es ist auch kein Selbstläufer, sich komplett auf sich selber und seine Tiefen einzulassen. Wer weiß, was da im Dunkeln liegt und was passiert, wenn es ans Licht kommt ...

Es gibt noch eine neue Erfahrung, die ich hier mache: Ich bete mehr und anders als zu Hause. Das Reden mit Gott fällt nicht unter das Schweigegebot und es tut mir gut. Es hilft mir, mich zu ordnen und mich nicht allein zu fühlen. In diesem Zwiegespräch kann ich ja mit allem kommen – dem Unvollkommenen, Unausgegorenen, Peinlichen – und das ist sehr tröstlich. Vielleicht ist es ja das, was ich mitnehmen werde aus dieser Woche: Die Erfahrung, dass Beten so etwas wie ein Sich-Aussprechen mit Gott sein könnte, also mehr als ihm nur meine Bitten vorzutragen. Und dass ich glaube, Schweigen ist nicht mein Weg. Was für ein Glück, dass ich es mir aussuchen kann!

Liebe Grüße aus dem Kloster Yvonne

Rostock, 12. April 2024

Liebe Yvonne,

auf deinen Brief sollst Du eine Antwort bekommen. Du bist jetzt schon eine Weile zu Hause und darfst wieder sprechen – ich würde zu gern wissen, ob die Gespräche zumindest in den ersten Tagen eine andere Qualität hatten, weil Du diese Erfahrung gemacht hast. Inzwischen ist der Alltag bestimmt wie immer.

Ich gebe zu, dass ich beim Lesen ein wenig geschmunzelt habe: Meine redselige Freundin Yvonne zum Schweigen verdammt, das hatte schon etwas Erheiterndes. Aber dann habe ich mich daran erinnert, wie es damals war, als ich der Ausbildung wegen hierhergezogen bin. Mir wurde bewusst, dass auch ich schon mal erlebt habe, dass ich

tageweise unfreiwillig geschwiegen habe. Schon lange her, aber das war durch deinen Brief wieder da, die Einsamkeit, die Stille in der noch neuen, fremden Wohnung. Ich habe mich schwergetan mit dem Neubeginn in dieser fremden, großen Stadt. Damals war ich eher unsicher, und ich lernte nur schwer Menschen kennen. Tagsüber sprachen zwar die Kolleginnen und Kollegen mit mir, ich lernte viel und die Arbeit machte Spaß, aber wenn ich nach Hause kam, war da niemand. Und am Wochenende auch nicht. Keiner, der mit mir sprach, wissen wollte, wie mein Tag war und was man sich sonst noch so erzählt. Ich hatte so viele neue Eindrücke und blieb mit ihnen allein. Du fragst Dich jetzt sicher, warum ich nicht wenigstens telefoniert habe. Damals gab es keine Flatrates, Telefonieren war wirklich teuer und meine Ausbildungsvergütung gering. Und ich wollte die Menschen um mich herum auch nicht nerven. Da war ich gehemmt. Am schlimmsten waren die Wochenenden. Manchmal habe ich zwei volle Tage mit niemandem gesprochen. Ab und zu habe ich laut mit meiner Musik mitgesungen, weil ich meine Stimme hören wollte.

Es ist keine schöne Erinnerung. Aber irgendwann war diese Zeit vorbei, weil ich mir einen Bekanntenkreis aufbaute und auf Menschen traf, denen ich meine Gefühle mitteilen konnte. Später kam noch Lukas dazu und zum Glück habe ich mich seitdem nicht mehr einsam gefühlt. Ich frage mich, wie vielen Menschen es wohl so geht wie mir damals. Älteren Menschen, die keinen mehr haben, oder auch jüngeren, die aus den verschiedensten Gründen in Lebenssituationen stecken, in denen sie unfreiwillig schweigen. Vermutlich sind es viel mehr, als man denkt, weil wir in dieser lauten und kommunikationsreichen Zeit uns gar nicht mehr vorstellen können, dass manche Menschen in ihrer Einsamkeit mit niemandem mehr sprechen.

Dein Brief hat mich dankbar gemacht, weil er mir vor Augen geführt hat, dass ich nur schweigen muss, wenn ich es selbst möchte. Vielleicht sollte ich das nächste Mal, wenn ich die alte Nachbarin treffe, ein bisschen mehr Zeit für ein Schwätzchen mit ihr einplanen. Wer weiß, wann sie das letzte Mal ihre Stimme gehört hat.

Und wir beide telefonieren demnächst mal wieder!

Liebe Grüße Nellie

VOM GLÜCK, SICH WIEDER VERSTÄNDLICH MACHEN ZU KÖNNEN

Oft lernen wir vermeintliche Selbstverständlichkeiten erst dann zu schätzen, wenn wir sie (fast) verloren haben. So ging es einer ehemaligen Kollegin 2021 nach einem Schlaganfall. In Jahren intensiver Therapie, mit viel eigener Energie und Disziplin hat sie sich die Fähigkeit zu sprechen zurückerobert. Lesen Sie hier ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit dem Reden-Können und dem Schweigen-Müssen.

Ein Schlaganfall brachte mein Leben vollkommen durcheinander. Bis dahin war ich eine Frau der Worte, der Sprache, der Schrift. Als Sozialwissenschaftlerin hatte ich in der Verwaltung ein Amt geleitet. Inzwischen war ich Rentnerin und als Honorarkraft in einer kirchlichen Beratungsstelle als Ehe- und Lebensberaterin tätig. Das Wort Schlaganfall trifft es: Mit einem Schlag war alles anders. Ich hatte meine Sprache vollständig verloren und musste das Sprechen neu lernen. Das erste Wort, das ich lernte, war „Hallo“.

In der Beratungsstelle hatte ich Ratsuchende dabei unterstützt, Worte zu finden. Einen Ausdruck für das, was sie fühlen, woran sie leiden, was sie sich erhoffen und ersehnen. Und nun war ich selbst verstummt. Ich musste lernen, mich auch ohne Worte auszudrücken. Wenn es gelang, war das für mich und oft auch für mein Ge-

genüber ein beglückendes Gefühl von Verbundenheit. Offenheit und Interesse auf beiden Seiten begünstigte, dass Kontakt entstehen konnte. Geduld war wichtig, ein Kreativwerden, ein „Zuhören“ mit allen Sinnen. Es gab auch das Gegenteil: Ich wurde nicht verstanden und hatte manchmal den Eindruck, als dumm zu gelten. Schwierig waren Fragen, die ich nicht mit Ja oder Nein beantworten konnte: „Wollen Sie einen Kaffee mit Milch?“ – wenn ich ihn gern, aber ohne Milch trinken wollte. Oder noch schwieriger, wenn nicht mit mir, sondern mit meinem Mann gesprochen wurde. Nicht verstanden zu werden kann einen zur Verzweiflung bringen. Ich musste lernen, geduldig zu sein, mit mir selbst und mit meinen Gegenübern. Ich hatte viel Glück, dass meine Familie und meine Freundinnen mir immer beistanden und geduldig warteten, bis sie mich verstanden hatten, und auch mit den Therapeuten, die mir halfen, das Sprechen wieder zu erlernen.

Sprache ist eine der wichtigsten Brücken zum anderen. Übrigens nicht nur bezogen auf den plötzlichen, krankheitsbedingten Verlust der Sprache, sondern auch in anderen Lebenslagen, ►►►

Jährlich erleiden 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Etwa ein Zehntel davon hat als Folge des Schlaganfalls eine Aphasie, eine Sprachstörung, die durch eine Durchblutungsstörung der linken Hirnhälfte ausgelöst wird.

z. B. wenn man als Flüchtling in ein fremdes Land kommt oder die Sprachkompetenz durch eine Behinderung eingeschränkt ist. Immer braucht es ein Gegenüber, das bereit ist, sich auf die Lage einzustellen und versucht, achtsam in Kontakt zu gehen.

Ich möchte Mut machen. Ob nun durch eine Krankheit sprachlos geworden, ob durch besondere Lebensumstände eingeschränkt, ob aus emotionalen Gründen keine Worte findend: Trauen Sie sich! Trauen Sie sich – immer wieder – ins Wort zu finden, Wörter hervorzubringen, zu sprechen, zu reden, zu fragen, zu antworten!

Die Nichtbetroffenen möchte ich ermuntern, immer wieder Zeichen zu setzen in dem geduldigen, ehrlichen Bemühen, verstehen zu wollen.

Margrit During hat ein Buch über ihren Weg zurück zum Reden-Können geschrieben; darin kommen auch zwei Logopädinnen zu Wort sowie neun Menschen, die ebenfalls eine Aphasie haben: Margrit During (2024): Als ich meine Sprache verlor Diagnose: Aphasie und Sprechapraxie. ■

Wenn gerade niemand da ist und ich etwas besprechen muss

Fiktive Zwiegespräche als eine spannende und inspirierende Möglichkeit, um sich Klarheit zu verschaffen.

Vor einiger Zeit hatte ich meine Freundin Tilly mal wieder an der Strippe. So einmal im Monat halten wir uns einen Abend frei, um uns per Video-call über unser Leben und die Themen auszutauschen, die uns so bewegen. Ich mache es mir dann auf dem Sofa gemütlich, habe ein Getränk und Knabbereien parat, und dann ist es fast so, als säßen wir uns tatsächlich gegenüber, wie damals in meinem WG-Zimmer.

Tilly führt gern intensive Gespräche; um sich selbst zu sortieren, wie sie sagt. Ich bin eine ihrer Vertrauten und in unseren gemeinsamen Gedankenausflügen hat sich auch für mich schon so manche Idee oder Entscheidung zurechtgerückt.

Tilly verabredet sich auch mit anderen Personen zum intensiven Austausch, sie ist eine aufmerksame Zuhörerin und gibt tolle, oft überraschende Rückmeldungen, mit denen ihre Gegenüber immer etwas anfangen können. Tilly führt aber auch Gespräche mit sich selbst. Damit es spannender wird und neue Denkansätze dazukommen, kommuniziert sie so engagiert auch mit Leuten aus dem öffentlichen Leben – denen sie im wahren Leben vermutlich nie begegnen wird. Wenn ein interessanter Blickwinkel sie fesselt, lädt sie in ihren Gedanken eine passende Person ein und inszeniert dann einen Dialog zwischen den beiden Positionen.

Neulich, in der Badewanne, bei einem Glas Rotwein, so erzählte sie mir, „traf“ sie sich auf diese Weise mit Napoleon Bonaparte. Sie sei fasziniert von seinem Erfolg und den visionären Ideen, frage sich aber, was der Preis für seine Feldzüge, seinen

politischen Einfluss und sein zum Teil rücksichtsloses Verhalten war. Bei dem „Gespräch“ sei es hoch hergegangen, lautstark diskutiert wurde über Menschenrechte, Macht, Verantwortung und welche Opfer für erwünschte gesellschaftliche Veränderungen vertretbar sind.

„Manchmal vergeht bei solchen Diskussionen die Zeit so schnell, dass ich dann auch vergesse, dass ich vielleicht mal aus der Badewanne steigen sollte“, lachte sie.

Irgendwann seien sie an den Punkt gekommen, an dem er einräumte, dass es ihm vielleicht an Empathie mangle und er vermutlich das Asperger-Syndrom habe. „Da ich das bei mir selbst in einer schwachen Form vermute, wurde mir in dem Moment klar, warum ich ausgerechnet ihn ausgewählt habe“, fügte sie mit einem Augenzwinkern hinzu.

Für sie sei dieser fiktive Austausch eine gute Möglichkeit, mithilfe der Vorstellung über die innere Landschaft einer anderen Person eigene Probleme zu durchdenken, Entscheidungen zu treffen oder einfach nur Gedanken und Gefühle zu sortieren. „Ich würde mich zum Beispiel total gerne mal mit Keanu Reeves unterhalten“, antwortete sie auf meine Frage, wer denn ihr nächster Gesprächspartner sein sollte. „Der hatte ja so eine tragische Beziehung in der Vergangenheit, über die ich gerne mal mit ihm reden würde.“

Auch ich bin gespannt auf diese Unterhaltung und freue mich schon auf mein nächstes Telefonat mit Tilly. ■

TILLY FÜHRT GERN INTENSIVE GESPRÄCHE.

Foto: Irina / AdobeStock

shhh!

VOM SCHWEIGEN IM REDEN

Eine Kindheitserinnerung – neu gesehen

Ich treffe meine Geschwister am 80. Geburtstag unserer Mutter. Wir sind in unseren 50ern, leben unser eigenes Leben mit Berufen, Familien, Auf und Abs. Die Verbindung zwischen uns ist dünn und erschöpft sich zumeist in der Verantwortung für unsere alte Mutter. Wenn wir im Elternhaus zusammenkommen, öffnet sich blitzschnell die Dynamik von damals, als wir noch dicht gedrängt und eng hier miteinander lebten. Mein großer Bruder war schon immer für die Unterhaltung zuständig – ein Meister der Performance. Auch heute übernimmt er das Wort und erinnert an lustige Familienereignisse. Besonders beliebt: der Ausflug, den wir in einem Urlaub an der Ostsee nach Dänemark machten. Unser Vater und wir größeren Kinder brachen auf, Mutter und die kleine Schwester blieben zurück. Auf der Überfahrt mit der Fähre wurden meine Brüder seekrank, nur ich genoss die giftgrüne Brause. Beim Landgang bestellte mein Vater etwas, was wie Danskbrød klang, in der Hoffnung, er würde uns schnell mit belegten Broten abfüttern können. Als nach längerem Warten aus der Küche aufgeregtes Geschnatter zu hören war, verließen wir überstürzt und hungrig das Lokal: Gänsebraten hätte den Rahmen gesprengt! So lustig und immer wieder gerne erzählt, in verschiedenen Varianten. So können wir zusammen sein und uns gegenseitig, besonders unserer Mutter, versichern, wie lustig, schön, fröhlich es doch in unserer Kindheit war.

Später, nach dem Tod unserer Mutter, setzten sich in meinem Gedächtnis Erinnerungen zusammen, die bis dahin, über Jahrzehnte und wegen der unzähligen „Weißt noch damals, Danskbrød?“-Witze nur unverbundene Teile geblieben waren: Vor der Abreise zu diesem Ausflug hatten unsere Eltern einen schrecklichen Streit – entzündet an der Frage, ob meine Mutter mit meiner kleinen Schwester mitkommen sollte. Sie waren sehr laut und ich erinnere mich dunkel, dass ich wie erstarrt den Streit verfolgte. Haben meine Brüder noch mehr mitbekommen?

Waren sie auf dem Schiff gar nicht seekrank, sondern war ihnen schlecht vor Kummer?

Als ich meinen Bruder während einer erneuten Danskbrød-Performance darauf anspreche, hält er einen winzigen Augenblick inne, verdreht dann die Augen und wehrt ab, um die lustige Story schnell weiterzuerzählen.

»Das Schweigen über solche Ereignisse hat in meiner Familie tatsächlich auch zu „Vergessen“ geführt – und dafür war es vermutlich wichtig.«

Schweigen wir also auch nach dem Tod unserer Eltern weiter, über die Dinge, über die sie nicht sprechen wollten, obwohl wir sie nicht mehr schonen müssen? Haben wir das Sprech- und Erinnerungsverbot unserer Eltern übernommen und schweigen gerade dann, wenn wir die lautesten Reden führen? Was würde geschehen, wenn wir das andere, das Verstörende erzählen würden? Das Schweigen über solche Ereignisse hat in meiner Familie tatsächlich auch zu „Vergessen“ geführt – und dafür war es vermutlich wichtig. Der Preis dafür ist die subtile Anspannung und der Druck, immer ausreichend lustige Geschichten auf Lager zu haben. Vermutlich auch die diffuse Einsamkeit, Fremdheit, die für mich blieb, weil meine Angst oder Trauer sich in bestimmten Situationen nicht zeigen durfte.

Unsere Eltern haben das „Schweigen im Reden“ wohl lange, bevor sie unsere Eltern wurden, gelernt. ►►►

shhh!

»Manchmal frage ich mich, wie viel Ungesagtes und deswegen Unverdautes aus meiner Kindheit noch heute in meinem Leben gärt. Und vielleicht sogar im Leben meiner erwachsenen Kinder.«

Es wurde ihr bestmöglicher Umgang mit vermutlich Unverdaubarem. Vor Kurzem habe ich gehört, dass das Prinzip des Lebens ist, dass der Mist der Vergangenheit der Dung für das Wachsen neuen Lebens wird. Dazu muss er natürlich erst mal verdaut werden, oder?

Manchmal frage ich mich, wie viel Ungesagtes und deswegen Unverdautes aus meiner Kindheit noch heute in meinem Leben gärt.

Und vielleicht sogar im Leben meiner erwachsenen Kinder. Haben sie diesen selektiven Sprechstil womöglich „geerbt“?

Vor einiger Zeit haben sie begonnen, sich heftig miteinander auseinanderzusetzen. Sie sprechen aus, was sie verletzt, geärgert hat, holen alte Geschichten hoch und muten sich die jeweilige Version zu. Das machte mir nur beim Zusehen Herzklopfen und die Angst, sie könnten durch allzu viel Offenheit ihr Band zerstören. Im Grunde aber bin ich stolz und dankbar für ihren Mut und dass sie das Schweigen-im-Reden-Muster ihrer Sippe jetzt transformieren. ■

Können auch Erfahrungen vererbt werden?

Über das Wirken des Vergangenen in der nächsten Generation

Diese Frage und besonders die Dynamik der transgenerationalen Weitergabe von Traumata beschäftigt viele Menschen. Dabei zeigt die Hirnforschung, wie sich neurophysiologische Prozesse im Körper bei akutem Stress verändern und chronifizieren können.

Die Generation der Babyboomer, also die Kinder der Kriegskinder, reflektiert die eigene Familiengeschichte, ausgelöst, bestärkt und unterstützt auch durch zahlreiche Veröffentlichungen. Dabei leitet der Eindruck, im persönlichen Leben wirke bis heute etwas Fremdes, das einschränkt und beschwert. Die transgenerationale Brille hilft, das Verhalten der Eltern und Großeltern und die Folgen, die es für die Kinder hatte, zu sehen. So wird es möglich, erlittenes Unrecht zu erkennen, überfordernde Aufträge zurückzugeben und einen weniger belastenden Umgang auch innerfamiliär zu finden.

„Wo gehört das hin?“ ist eine Leitfrage im therapeutischen Aufarbeitungsprozess von Emotionen. Es ist erstaunlich, dass die meisten Menschen auf diese ungewöhnliche Frage meist intuitiv eine Antwort haben. Sie gibt eine wichtige Rückmeldung darüber, ob sich im Erleben ein eigenes Thema meldet oder eines, das dorthin zurückgegeben werden muss, wo es hingehört und bearbeitet werden muss.

Hier öffnen wir das Feld dafür, wie sich das, worüber damals geschwiegen wurde, in Verhalten und Haltung ausgedrückt und eine nachwachsende Generation geprägt hat. Werte wie etwa der sorgfältige Umgang mit Ressourcen, Wertschätzung von Frieden und Sicherheit, Zusammenhalt, der sprichwörtliche Fleiß sind auch Ergebnis der Traumaverarbeitung unserer Altvorderen. Die Vehemenz und der Absolutheitsanspruch, mit dem diese Werte verfolgt wurden, waren für die Kinder oft problematisch und führten mitunter zu Schuldgefühlen und Ablehnung. Ohne Wissen des Kontextes wirkten das Verhalten

und die Ansagen oft skurril, absurd, einschränkend und bedrohlich. Heute hilft uns ein traumasensibler Blick und eine angemessene Distanz dabei, aus den Reaktionen auf Leid und Entbehrung in der nächsten Generation eine nährnde Ressource zu entwickeln. So kann ein Heilungsprozess auch zwischen den Generationen in Gang kommen.

Literatur zum Thema – kleine Auswahl:

Katharina Drexler (3. Aufl. 2022): *Ererbte Wunden erkennen*; Miriam Gebhardt (2022): *Unsere Nachkriegseltern*; Bettina Alberti (2. Aufl. 2019): *Seelische Trümmer*

Meinen Opa Josef liebte ich heiß und innig, obwohl wir ihn nur zweimal im Jahr sahen; das Verhältnis zur „anderen Oma“, die bei uns lebte, blieb distanziert. Die Oma war streng und rieb sich auf, dass nach außen immer alles in Ordnung war, sie schien zu leben, um sich über Besitz und Ordnung Respekt und Sicherheit zu verschaffen. Opa lebte bescheiden in einer kleinen Mietwohnung, er hatte kein Haus und keinen Hof, noch nicht mal einen Kühlschrank, aber einen Dackel, den er wunderbar verwöhnte. Bei ihm durften wir im Wohnzimmer krümeln oder im Federbett toben. „Das Wichtigste ist, dass wir zusammen sind und dass Frieden ist“, sagte er oft und strahlte eine Gelassenheit aus, die mein kleines Kinderherz wärmte. Auch wenn ich damals nicht wusste, dass dies seine Bilanz von Krieg und Heimatverlust war. ■

„Wenn Brot angeschimmelt ist, die Stelle abschneiden und den Rest noch essen“, so hat meine Mutter es immer gehalten. Wir Kinder ekelten uns davor, fanden die Mutter geizig und unbelehrbar. Und heute? Klar, ungesund ist schimmeliges Brot auch heutzutage, aber der Blick auf meine Mutter ist milder: Brot bedeutet so unendlich viel, wenn man einmal richtig gehungert hat. Mit dem Abstand einiger Jahrzehnte kann ich liebe- und verständnisvoll auf diese vermeintliche Macke meiner Mutter schauen. Dass ich selbst sehr darauf achte, Lebensmittel nicht verderben zu lassen, ist für mich sinnvoll und eine Herzenssache. ■

„Ohne Fleiß kein Preis.“ Wie hat mich als Jugendliche dieser Spruch meiner Eltern genervt und unter Druck gesetzt! Später habe ich ihn oft belächelt. Noch später habe ich verstanden, wie schwer es für meine Eltern damals war, eine gute Ausbildung zu bekommen – „ohne Fleiß keine stabile Existenz, keine Sicherheit“, das war ihre Erfahrung. Und wie ist ihre Botschaft in meine Haltung eingeflossen? An vielen Stellen registriere ich, dass ich danach lebe. Auch jetzt, im vierten Jahrzehnt meiner Berufstätigkeit, strenge ich mich oft und gern an, bilde mich weiter, investiere dafür Zeit und Geld. Habe ich für die Bewahrung der Strebsamkeit einen Preis gewonnen? Ja, ich denke schon: das Gefühl von Stabilität und Selbstwirksamkeit und ein Andenken an meine Eltern. ■

Meine Freundin amüsiert sich, weil ich niemals ohne ein Butterbrot das Haus verlasse. Für mich selbstverständlich, in meiner Kindheit hieß es: „Man kann nie wissen, wann es wieder was gibt.“ Ich habe das lange scherzhaft verstanden, bis ich darin die Überlieferung aus der vorherigen Generation entdeckte, für die die Sorge um Nahrung kein Scherz gewesen war, sondern bittere Lebenswirklichkeit. Wie gut, dass es heute nur darum geht, dass sich der Tag anders entwickelt als gedacht und dann kein Bäcker in der Nähe ist, wenn der Hunger kommt. ■

„Am Heiligabend ist die Bescherung nach der Christmette.“ Diese Tradition ist viel älter als ich und wurde niemals hinterfragt. Das wird mir klar, als mein Mann und ich Eltern geworden sind und wir den Heiligabend planen. Ich bin erstaunt, wie unantastbar diese Regel für mich ist. Klar, theoretisch ginge es

auch anders, aber ich spüre meine Bereitschaft, für ihre Einhaltung zu kämpfen, als ginge es um etwas Existenzielles. Regeln mit der Absolutheit eines Naturgesetzes gibt es einige in meiner Herkunftsfamilie. Bei meinem Mann scheint es da lockerer zugegangen zu sein. Mit der Zeit verstehe ich, dass das Aufrechterhalten bestimmter Abläufe für meine Großeltern mit dem Verlust von Heimat und Zugehörigkeit zu tun hatte. Weihnachten genauso zu feiern wie eh und je drückte aus, dass es bei aller Unsicherheit und Vergänglichkeit etwas

Beständiges gibt – etwas, das man ihnen nicht nehmen kann. Es ist Verneinung und Zeichen der Verbundenheit mit meiner Sippe, wenn ich manche dieser Regeln weiterpflege. Sie sind nicht immer die praktischste Lösung, aber mein Mann trägt diese Abläufe gelassen mit. ■

WAS ES BRAUCHT, UM VOM SCHWEIGEN INS REDEN ZU KOMMEN

GEDANKEN EINER BERATERIN

„Das durfte nicht gesagt werden“, „Das will ja keiner hören“, „So lange habe ich keine Worte gefunden“ – diese Sätze fallen immer wieder in unseren Beratungszimmern. Als EFL-Beraterin begegne ich täglich Menschen, die darum ringen, eigene und passende Worte zu finden für das, was sie umtreibt.

Ich frage mich selbst:

Wie ist mein eigener Zugang zu Reden und Schweigen? Was hat mich geprägt, und was ist heute für mich wichtig?

Ich blicke zurück ...

Aufgewachsen im Osten des Landes, stieß ich auf die Ideale des sozialistischen Schulsystems. Ich lernte an den richtigen Stellen zu schweigen, die geforderten systemnahen Haltungen zu formulieren und die Parolen auswendig herzusagen. In der Pubertät wurde ich lauter, weniger bereit, die Begrenzungen beim Reden zu akzeptieren. Der Preis war ein steiniger und enger Weg in die Berufsfindung. Nicht selten stolperte ich über Unwegsamkeiten und fluchte über die mir auferlegten Hürden. Heute hilft mir diese Erfahrung, auch auf Durststrecken dranzubleiben und meinen Zielen näherzukommen. Die Menschen, die mich auf meinem Weg begleiteten, trugen dazu bei, dass bei aller Anstrengung die Lust und Neugier auf die nächste Etappe erhalten blieb. Wir ermutigten, trösteten und motivierten uns, auch mal Umwege zu gehen. Lange Debatten, laute Proteste, manchmal auch leise Gesänge ließen uns zusammenwachsen.

Das Leben als junge Erwachsene fühlte sich an wie ein Gang durch einen Irrgarten. So viele neue Möglichkeiten! Eine neue Gesellschaft, das neue Geld und eine Menge neuer Berufe. Die Vielfalt der Medienangebote und Informationen waren köstliche Fülle und irritierendes Chaos zugleich. Und: Nun erlebte ich die langersehnte Redefreiheit. Ich stellte schnell fest, dass nicht nur ein politisches

System zum Schweigen anhalten kann. Denn solange ich von außen, also wie eine Fremde auf das Geschehen schaue, fällt die Formulierung von Missständen leicht. Stelle ich kritische Fragen an Verhalten oder Haltung innerhalb meiner Gruppe, wird es deutlich riskanter. Leicht kann dann Beschämung entstehen und in mir Angst vor Ausgrenzung. Heute, in diesen Zeiten der vielen drängenden Fragen und fehlenden Antworten, vermisse ich oft den offenen und mutigen Dialog, die Stimmen der vielen, die nicht vorschnell verurteilten, sondern Unterschiede aushielten, versuchten, zu verstehen und so Entwicklung und gemeinsame Lösungen ermöglichten.

In meinem Leben bedeutet mir Glaube und die kirchliche Gemeinschaft viel. Hier fand ich von klein auf einen geschützten Raum, hier konnte ich vertrauen. Die schwierigen Abschnitte meiner Kindheit und Jugend empfand ich so weniger bedrohlich. Es bedrückt mich, dass diese Erfahrung nicht für alle Menschen gilt. Dass darüber auch noch lange geschwiegen wurde oder diejenigen, die über die Missstände und Vergehen sprechen konnten, nicht gehört wurden.

Seit einigen Jahren haben viele ihr Schweigen gebrochen. Sie klagen an und decken auf.

Was ist nötig, damit diese mutigen Menschen sich gehört und ernst genommen fühlen können?

Es braucht Räume, in denen Menschen mit ihrer Wahrheit sicher sind. Das sind ebenso konkrete Orte wie konkrete Menschen, die unvoreingenommen Reden und Sprachlosigkeit aushalten und begleiten.

Und es braucht mutige Menschen.
Es braucht mich – und Dich! ■

Fotos: haqiang / AdobeStock, Seite 23: julianwhite / AdobeStock

FEIN ABWÄGEN – IMMER WIEDER NEU

Jeder Mensch hat sie: Die Freiheit, nach situativem Kontext zu entscheiden, was besser passt – reden oder schweigen. Wie viele Haltungen dabei jeweils möglich sind, zeigt unsere Sprache. **Lassen Sie sich inspirieren!**

KLARTEXT REDEN

POETISCHE STILLE

DIE ZUNGE IM ZAUM HALTEN

MIT ETWAS
HINTERM BERG
HALTEN

ERFRISCHENDE OFFENHEIT

MIT ENGELSZUNGEN REDEN

LIEBLINGSWORT

SCHARFZÜNGIG ARGUMENTIEREN

NICHT AUF DEN MUND
GEFALLEN SEIN

KEIN BLATT VOR DEN
MUND NEHMEN

KEINE WORTE
VERLIEREN

BITTERE
WAHRHEIT

WORTE DER WEISHEIT

SICH IN SCHWEIGEN
HÜLLEN

ES AUF DER ZUNGE HABEN

BLUMIGE SPRACHE

GNÄDIGES
SCHWEIGEN



KONTAKT

FACHBEREICHSLEITUNG

Annett Schwarz und Gerriet Stein

Telefon (0385) 55 51 78

Fachbereichsleitung EFL@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: Isabel Morenza-Springer

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

Fachbereichsleitung EFL@erzbistum-hamburg.de

www.ehe-familien-lebensberatung.info