



Seelen-Tide

Journal für psychologische Beratung im Erzbistum Hamburg

Stürmische Zeiten

Ausgabe

2019



Wenn Paare streiten – Lust oder Frust?
Interview mit einer Expertin



Eisige Zeiten
Eine Analyse von Streitmustern



Konflikte zwischen den Generationen
Warum eine Tochter den Kontakt abbricht



Leitfaden
Was man beim Streiten richtig machen kann



IMPRESSUM

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

Verantwortung: Gabriele Anders
Thomas Wagner

Herausgeber: Erzbistum Hamburg

Gestaltung: Abteilung Medien

Publikation: jährlich

Auflage: 6.000

Stand: 2018/2019

Bildrechte: Titel: Adobe Stock/sergio
S. 3: Kathrin Erbe
S. 5: Adobe Stock/Photographee.eu
S. 6: Adobe Stock/jandruk
S. 8 Bildmontage: photocase/margie
und photocase/funnyworld
S. 9: photocase/inkje
S. 10: Adobe Stock/Photographee.eu
S. 11: Adobe Stock/Photographee.eu,
photocase/Marie Maerz
S. 15: PantherMedia/Monkeybusiness
S. 17: photocase/Schilke
S. 18: fotolia/Nelos
S. 19: Adobe Stock/Tono Balaguer
Vektorgrafiken: Freepik

MEHR ERFAHREN

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

Gabriele Anders

Telefon (0451) 706 29 60

anders@erzbistum-hamburg.de



Dr. Stefan Heße
Erzbischof von Hamburg



Seelen-Tide

Journal für psychologische Beratung
im Erzbistum Hamburg

Sehr geehrte Damen und Herren,

in der Bibel ist es wie im richtigen Leben, an allen Ecken und Enden wird gestritten: über Aufmerksamkeit, über Besitz, über Erbe, über Wasser, über Rechte, über Glaubensfragen, über Anerkennung, über Ehre ... Und wie im richtigen Leben enden diese Auseinandersetzungen in Streit und Entzweiung, aber oft auch in Versöhnung und einem gemeinsamen Weitergehen.

Ein Beispiel aus dem Alten Testament sind die wohlhabenden Viehzüchter Abraham und Lot. Sie geraten in Konflikt, weil die Weideflächen für beide nicht mehr ausreichen. Doch die beiden werden sich – vermutlich nach einigen belastenden Streitgesprächen – einig, da sie sich eine gemeinsame Lösung und Zusammenhalt wünschen: „Zwischen mir und dir soll es keinen Streit geben; wir sind doch Brüder.“

In die Ehe-, Familien- und Lebensberatung kommen oft Menschen, für die die Spannungen ihres Lebens kaum mehr auszuhalten sind. Beziehungen werden zu einer Zerreißprobe für die Seele, Konflikte werden zu groß und zu schwer, Lösungen nicht mehr sichtbar.

Die Aufgabe der Beratung ist dann, in Richtung Versöhnung zu begleiten, aber auch die Akzeptanz von Unterschieden zu ermöglichen. Sie kann helfen, eine gute Streitkultur zu entwickeln und Beziehungen zu verbessern.

Denn darum geht es: Wir können Konflikte und Krisen als Entwicklungschancen sehen und sie friedlich bearbeiten, an ihnen wachsen. Wie Abraham und Lot können wir entdecken, dass uns als Menschen immer mehr verbindet, als uns trennt – selbst wenn wir getrennte Wege gehen.

In diesem Sinne danke ich allen Beraterinnen und Beratern der Ehe-, Familien- und Lebensberatung für Ihre wichtige Arbeit.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, möge die Lektüre unserer vierten Ausgabe der Seelen-Tide wichtige und auch positive Aspekte des Streitens näher bringen.

Mit herzlichen Segenswünschen
Ihr

Dr. Stefan Heße
Erzbischof von Hamburg

Information

über Ehe-, Familien- und Lebensberatung
und Internetseelsorge

Das Erzbistum Hamburg – die katholische Kirche in Schleswig-Holstein, Mecklenburg und Hamburg – ist Träger von acht Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen und der Internetseelsorge (s. S. 20). Sie sind Teil des begleitenden, seelsorglichen, kirchlichen Dienstes für die Menschen.

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

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

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

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

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

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



Ziel eines Konfliktes oder einer Auseinandersetzung soll nicht der Sieg, sondern der Fortschritt sein.

Joseph Joubert (1754–1824)

STREIT: LUST ODER FRUST?

Vom guten Umgang mit Verletzungen

EFL: Frau von Tiedemann, Sie sind Psychologin und Paartherapeutin und haben langjährige Erfahrung im Thema Streiten und Versöhnen. Welche Streitthemen hören Sie am häufigsten in Ihrer Praxis?

Friederike von Tiedemann: Häufiger Anlass zu streiten steht meist im Zusammenhang mit wahrgenommenen Unterschieden zwischen Partnern. Nach der verliebten Anfangsphase entwickelt sich der stille Anspruch: „Sei doch so wie ich, oder sei so, wie ich es mir vorstelle, wie du zu sein hast.“ Von daher sind die Inhalte vielfältig und austauschbar: Es kann die Art zu essen, zu reden, zu arbeiten betreffen, wie der andere seinen Tag gestaltet oder ein bestimmtes Hobby pflegt. Wie er oder sie sich gegenüber Freunden, Kindern, Vorgesetzten oder der eigenen Herkunftsfamilie verhält und vieles mehr.

EFL: Und den meisten Paaren heutzutage ist ja Gleichberechtigung wichtig...

FvT: Genau. Wenn diese Paare streiten, geht es vielfach darum, ob es gerecht zugeht in Bezug auf die Verteilung von Pflichten und Freiräumen, die jeder beansprucht. Besonders in der „Rushhour des Lebens“, der Phase mit kleinen Kindern, dreht sich der Streit darum, ob genügend Unterstützung vom anderen erlebt wird, und ob genug Raum und Zeit für sich selbst oder für das Paar zugestanden wird.

EFL: Warum streiten Menschen sich denn überhaupt?

FvT: Streit zwischen Menschen und besonders zwischen Liebenden hat vielfach damit zu tun, dass beide Partner legitime Grundbedürfnisse haben, welche geschützt oder gar verteidigt werden sollen. Viele Paare haben hohe Ansprüche an ihr Leben. Einerseits wünschen sie sich maximales Verstehen in der Partnerschaft und große emotionale Nähe. Andererseits wollen sie unabhängig sein und sich selbst verwirklichen.

Wenn Streit zum Machtkampf wird

Damit überfordern sich Partner, sind frustriert und schreiben die Verantwortung dafür dem anderen zu. Diese negative Gegenseitigkeit wird zu einem typischen Streitmuster, zu einem automatischen Programm. Dann genügen Lappalien, um dieses Programm zu aktivieren. Beide Partner fühlen sich wie in einem Teufelskreis, den sie nicht unterbrechen können.

EFL: So ein Streitmuster klingt zerstörerisch.

FvT: Richtig. Wenn sich ein Streit zum Machtkampf verwandelt, verbunden mit Abwertung, Verachtung und Rückzug, dann wirkt dies destruktiv auf das Beziehungsgeschehen, gräbt der Liebe das Wasser ab und führt auf Dauer zu Distanzierung und Trennung.

EFL: Wie kann es denn anders und konstruktiver gehen?

FvT: Versteht man unter Streit, dass unterschiedliche Standpunkte und Bedürfnisse vertreten und dabei Kompromisse ausgehandelt werden, so ist das eine fruchtbare und wichtige Auseinandersetzung, ohne die Beziehungen auf Dauer nicht auskommen. Gelingt es dem Paar, Meinungsverschiedenheiten auszuhalten und gut miteinander zu klären, so schafft das Verbindung und Tiefe und stärkt die Liebe.

EFL: Wie viel Streit ist denn gesund?

FvT: Wie Studien belegen, scheint ein Verhältnis von mindestens fünf positiven zu einer negativen Interaktion die Gefühle in einer guten Balance zu halten. Glückliche Paare streiten auch, betten aber ihre Auseinandersetzungen in eine insgesamt wohlwollende und positive Gegenseitigkeit.

EFL: Streiten Menschen heute mehr als früher?

FvT: Vermutlich wurden früher in Ehen durch die patriarchale Gesellschaftsstruktur mehr Ansagen gemacht, während heute mehr diskutiert wird. Heute müssen Paare ihre Lebensorganisation komplett neu erfinden, alles soll diskutiert und ausgehandelt werden. Es fehlen zudem klare Modelle, die man einfach „nachlebt“. Alles muss individuell und an die Bedürfnisse



Gut und vernünftig miteinander zu streiten, das kann man lernen. Eine Moderation kann sehr hilfreich sein, erleichtert und spart Zeit.

des Einzelnen angepasst und besprochen werden. Aber dafür fehlt meistens Zeit und Ruhe. Also entsteht eine Menge Streit und Verletzung.

EFL: *Gut und vernünftig miteinander zu streiten, das klingt anspruchsvoll? Kann man das lernen?*

FvT: Ja, das ist möglich. Oft fehlt einfach das Wissen, wie wir Menschen „ticken“, und man muss vieles ausprobieren und üben. Eine Moderation und professionelle Anleitung kann hier sehr hilfreich sein, erleichtert und spart Zeit.

Unterschiede können eine Beziehung bereichern

Für so vieles suchen wir Fachleute auf. Doch leider selten für den Erhalt des Kostbarsten, unsere Partnerschaft und damit verbunden das Familienleben. Betrachtet man es zum Beispiel als einen Gewinn, dass Unterschiede unter Partnern nun mal existieren und diese eine Beziehung auch bereichern können, dann ist eine wohlwollende Haltung gegenüber der empfundenen „Fremdheit“ des anderen selbstverständlich.

EFL: *Also geht es nicht um „richtig“ oder „falsch“?*

FvT: Nein, denn es bestehen immer verschiedene Wirklichkeiten, die für sich genommen ihre Existenzberechtigung haben.

In einer Beziehung muss immer wieder ein Modus Vivendi gefunden – ja errungen – werden, ein für beide gut lebbarer Umgang mit Unterschieden. Dafür lohnt es sich zu streiten, aber immer mit dem Ziel, einen leistbaren Kompromiss zu finden. Dieser erfordert von beiden eine gewisse Geschmeidigkeit und Bereitschaft, sich zu verändern.

EFL: *Was würden Sie einem Paar sagen, das Ihnen voller Stolz erzählt: „Wir haben uns noch nie gestritten.“?*

FvT: Ich würde mich zunächst danach erkundigen und auf eine ehrlich empfundene und wertschätzende Weise Resonanz geben, indem ich sage: „Ich sehe, wie stolz Sie sind, wenn Sie jetzt hier in unserem Gespräch beide davon berichten, dass Sie bisher nicht oder kaum gestritten haben.“

Danach würde ich interessiert nachfragen: „Wie haben Sie das hingekriegt und was hat bisher jeder von Ihnen dazu beigetragen, dass ein solch harmonischer Umgang gelingt?“

Ich will damit sagen, dass es zunächst wichtig ist, sich für die guten Gründe dieser Art der Interaktionsgestaltung zu interessieren, um dann zu prüfen, ob diese wirklich immer passt. Es kann durchaus sein, dass es Situationen gibt, wo sie nicht förderlich ist und eine andere, eher konfrontierende Form der Auseinandersetzung, notwendig wäre.

EFL: *Ist es sinnvoll, alles auszusprechen, was einem missfällt?*

FvT: Nein. Sofern es nicht meine ganz existenziellen Bedürfnisse tangiert. Sehe ich zum Beispiel immer wieder die herumliegenden Socken meines Partners, dann kann ich jedes Mal damit schlechte Stimmung erzeugen, wenn ich mich darüber aufrege, aber ich kann auch durchatmen und während des Wegräumens daran denken, wie viel er für mich tut, welche Eigenschaften ich an ihm liebe und schätze, warum ich mit ihm mein Leben teile.

Die guten Momente im Leben sammeln

Das wäre dann eine geschickte Umlenkung der Aufmerksamkeit, eine Fähigkeit, die wir auch sonst (leider viel zu wenig) nutzen. Wenn zum Beispiel am Urlaubsort neben dem Strand ein Müllhaufen ist, dann lenken wir unseren Blick um und erzählen später vom guten Wetter und dem begnadeten Gitarrenspieler in der Strandbar und nicht vom Müll. Letztlich geht es darum, im Laufe des Lebens vor allem gute Momente und positive Eindrücke zu sammeln und zu erinnern.

EFL: *Nach dem Streit – was empfehlen Sie Paaren?*

FvT: Zunächst eine Pause einzulegen. Streiten, auch im Sinne einer konstruktiven



Jeder Streit kostet Kraft. Eine Pause einzulegen kann helfen, um danach versöhnlich neu zu starten.

Auseinandersetzung, kostet Kraft. Es ist gut, wenn jeder sich auf seine Art und Weise regeneriert, um wieder partnerschaftstauglich zu werden. Dann kann eine versöhnliche Geste, ein kleiner Spaziergang, ein gemeinsamer Tee, eine zärtliche Umarmung hilfreich sein, um neu zu starten. In einer wiederhergestellten Atmosphäre von Nähe und Vertrautheit kann eine Nachbesprechung nützlich sein. Dabei sollte jeder darauf achten, seinen Teil der Verantwortung am Entstehen des Streites zu sich zu nehmen.

EFL: *Jemandem zu verzeihen kann sehr anspruchsvoll sein. Welche Schritte und welche Haltung sind notwendig?*

FvT: Die verletzte Person muss sich verzeigungswillig zeigen und die verletzende Handlung vor allem angriffsfrei ansprechen. Sie sollte bereit sein, auf Wut, Rache und Hass zu verzichten und die Opferperspektive aufzugeben. Derjenige, der verletzt hat, muss die verletzende Wirkung seines Handelns anerkennen. Auch wenn es nicht seine Absicht war, weh zu tun, ist es aber dennoch geschehen. Das gilt es anzuerkennen. Absicht und Wirkung zu trennen ist hier entscheidend. Dann enden auch häufige, unfruchtbare Angriffs-Rechtfertigungsschleifen.

Es ist auch gut, verletzendes Verhalten zu bedauern und dies auch auszudrücken. Der ehrlich gemeinte Satz: „Ich habe dir damit weh getan und das tut mir leid.“ ist wirksam. Schließlich ist es wichtig, den anderen aus der Schuld explizit zu entlasten und das Geschehen nicht mehr zum Thema zu machen. Nur bei einem echten Verzeihen ist der Boden für ein gemeinsames Weitergehen stabil.

EFL: *Welchen Gewinn hat es, sich zu verzeihen?*

FvT: Versöhnt lebt man nicht nur gesünder, das ist empirisch bewiesen, sondern auch zufriedener. Altes kann sich nicht mehr immer wieder aufs Neue – als offene Rechnung – zwischen die Partner schieben. Auch wenn es zur Trennung kommt, bietet eine versöhnte Beziehung die bessere Grundlage für eine kooperierende Elternschaft und entlastet damit die Kinder.

EFL: *Was soll man tun, wenn es keinen Kompromiss, keine gute Lösung zu geben scheint?*

FvT: Manchmal hilft der Faktor Zeit. Zunächst schließt sich einer dem anderen an, später geschieht dann ein Ausgleich.

Zum Beispiel tritt erst der eine mit seiner Karriere zurück und der andere hält den Rücken frei, dann nach einiger Zeit wird gewechselt. Damit besteht eine Zeitlang zwar eine Schiefelage zwischen den Interessen. Aber mit der Aussicht auf Ausgleich ist diese gut zu leben. Es gibt aber auch die Möglichkeit, weder A noch B, sondern dann C zu wählen. Beide leisten einen Verzicht und gewinnen dabei wertvolle neue Erfahrungen.

EFL: *Darf man auch unversöhnt bleiben?*

FvT: Sicher. Je nach Art der seelischen Widerstandskraft, die bei jedem Menschen unterschiedlich ist, kann eine Verletzung das Vertrauen so tiefgreifend und existenziell schädigen, dass es nicht oder zumindest sehr lange nicht möglich ist zu verzeihen. Man lebt über Jahre mit offenen Rechnungen gegenüber dem anderen. Dies geschieht zum Beispiel bei Außenbeziehungen, die oft mit Unehrllichkeit einhergehen, oder bei anderen gravierende Geheimhaltungen wie Schulden, plötzlicher Arbeitsplatzverlust oder Spielsucht. Auch durch die zunächst geheim gehaltene Existenz eines Kindes mit jemand anderen wird das Vertrauen schwer beschädigt.

Durch Unversöhntes endet die Liebe und Verbundenheit

Es gibt ein „Zuviel“ und ein „Zuspät“. Das bedeutet, dass man das Geschehene vielleicht nach einer gewissen Zeit dem anderen zwar verzeihen kann, weil die Motive seines Handelns nachvollziehbar sind. Aber die Beziehung, wie sie bisher war, kann trotzdem nicht weitergehen. Von daher endet durch Unversöhntes über kurz oder lang die Liebe und Verbundenheit und damit nicht selten auch die Partnerschaft.

EFL: *Gibt es etwas, was Sie unseren Lesern und Leserinnen raten möchten?*

FvT: Oh ja einiges! Zunächst einmal: Betrachten Sie Krisen als Entwicklungschancen, für sich selbst, für den anderen

und für die Paarbeziehung. Fragen Sie sich: Wozu könnte diese Krise einmal gut gewesen sein? Was kann ich und was können wir hier Neues miteinander lernen?

Erlauben Sie sich und anderen,
Fehler zu machen

Werden Sie aktiv! Initiieren Sie den Prozess! Direkten Einfluss haben wir nämlich nur auf uns selbst. Wenn Sie vom Partner ein bestimmtes Verhalten erwarten, das er nicht zeigen kann oder will, dann produzieren Sie damit eigene Enttäuschungen und eigenes Leid.

EFL: Was wäre denn besser?

FvT: Besser ist es, bei sich anzufangen. Gehen Sie auf Ihren Partner zu und beginnen Sie den Dialog in am besten liebevoller Absicht. Immer wieder. Und am besten konsequent vorwurfsfrei. Bleiben Sie lieber ein neugierig fragendes Gegenüber. Interessieren Sie sich für die Beweggründe des anderen, als sei er Ihnen ein Fremder. So bleibt der gegenseitige Respekt gewahrt. Äußern Sie konkrete Wünsche, auch wenn diese nicht sofort oder gar nie erfüllbar sind.



Friederike von Tiedemann,

Dipl. Psych. Psychologische Psychotherapeutin und Supervisorin, Lehrende für Systemisch-Integrative Paartherapie und Supervision, Leiterin des Hans Jellouschek Institutes Freiburg, Lehrtrainerin, Beraterin von Führungskräften und Teams.

EFL: Und was kann man tun, wenn einem all das zu schwierig erscheint?

FvT: Ich empfehle, sich rechtzeitig eine Paarberaterin oder einen Paarberater hinzuzuholen. Dadurch wird ein sicherer Rahmen geschaffen, innerhalb dessen schwierige Themen leichter zu klären sind. Besonders dann, wenn die Berge der Verletzungen zu groß geworden sind und der Kommunikationsstil einen destruktiven Charakter bekommen hat.

EFL: Aus Ihren Worten spricht die Ermutigung, sich für eine liebevollere Beziehung zu engagieren und sich bei Bedarf unterstützen zu lassen.

FvT: Ja! Und bleiben Sie freundlich, wohlwollend und zuversichtlich – mit sich selbst und dem anderen. Weder der Mensch noch menschliche Beziehungen sind perfekt. Erlauben Sie sich und anderen, Fehler zu machen und schauen Sie auf die dahinter liegende – meist gute – Absicht. So gelingt Verzeihen und Versöhnen eher. Und zu guter Letzt: Nutzen Sie Humor! Wenn man über die eigenen und die Macken des anderen gemeinsam lachen kann, dann ist das schon ein großes Stück Befreiung für beide und schafft freundschaftliche Verbundenheit, die beste Basis für eine Liebe auf Dauer.

EFL: Frau Von Tiedemann, wir danken Ihnen für dieses aufschlussreiche Gespräch!

Literaturempfehlung

Versöhnungsprozesse in der Paartherapie



Das Buch beinhaltet verschiedene Perspektiven zum Thema Verzeihen und Versöhnen und gibt praktische Anleitungen für die strukturierte Durchführung von Verzeihens- und Versöhnungsarbeit. Auf der beiliegenden DVD werden die aufeinander aufbauenden Schritte in konkreten Beratungsszenen mit Paaren gezeigt. Sie veranschaulichen die beschriebenen Interventionen und Vorgehensweisen und zeigen praxisnah, wie man Versöhnungsprozesse mit Paaren gezielt anleiten, fördern und begleiten kann.

Friederike von Tiedemann,
Junfermann Verlag, 2018

Das Geheimnis dauerhaften Glücks: Leitsterne für Paare

Steht die Liebe unter einem guten Stern? Wird sie von Dauer sein? Gute Vorsätze dafür wie „Wir reden über alles“ oder „Wir akzeptieren uns so, wie wir sind“ bringen die Liebenden meistens mit. Aber gerade diese führen oft zu Konflikten und Verletzungen. Friederike von Tiedemann stellt 13 typische Leitideen vor. Mit Beispielen und einem Selbsttest für Liebende macht sie deutlich, wie sie als Leitsterne für die Liebe auf Dauer wirken können.

Friederike von Tiedemann,
Kreuz Verlag, 2011

WIE KANNST DU UNS SO ETWAS ANTUN?

Die Geschichte von Johanna, ihrer Mutter Marlis und Oma Gertrud
Konflikte zwischen den Generationen



Gräben zwischen Großeltern, Eltern und Kindern: Wenn Kriegstraumata von Generation zu Generation weitergegeben werden.

Johanna erwartet bald ihr erstes Kind. Sie und Ihr Mann, aber auch die werdenden Großeltern freuen sich sehr auf den kleinen Jungen.

Die Vorfreude wird durch Johannas Angstattacken immer wieder belastet. Hoffentlich ist mit dem Kind alles in Ordnung! Der Frauenarzt versucht sie zu beruhigen. Johannas Eltern wiegeln ab, sie wäre schon immer ein Angsthase gewesen. Johanna ist verzweifelt und trifft eine Entscheidung, die fast niemand in ihrem Umfeld versteht. Johanna teilt ihren Eltern mit, dass sie vorerst keinen Kontakt zu ihnen haben möchte. Ihre Eltern sind geschockt, Freunde und Bekannte schütteln den Kopf. Wie kann man Eltern so etwas antun?

In dieser Situation sucht Johanna Hilfe in der Beratung. Der Beraterin erzählt sie, sie halte gerade jetzt, hochschwanger, den Kontakt zu ihren Eltern nicht mehr aus.

WAS STEHT HINTER JOHANNAS SCHWERWIEGENDER ENTSCHEIDUNG?

Johanna berichtet: Ihre Mutter Marlis hat Johanna immer „gebraucht“, um ihre eigene Mutter, Johannas Oma Gertrud, „glücklich zu machen“ und damit am Leben zu erhalten. Oma Gertrud litt und leidet an Depressionen, weil sie als Kind ganz Schreckliches in den Kriegswirren erlebt hatte. Oma Gertrud warf Marlis zudem vor, dass sie Johannas Vater geheiratet hat.

Am Tag von Johannas Geburt hat sich Oma Gertrud das Leben nehmen wollen. Schon immer fühlte sich Marlis für Gertrud verantwortlich. Nach Johannas Geburt

nahm die Fürsorge für Oma Gertrud noch zu. Johanna wurde von ihrer Mutter versorgt, aber im Vordergrund stand das Seelenleben von Oma Gertrud. Schon früh prägte sich bei Johanna ein, für Oma Gertruds Glück Verantwortung zu tragen.

Die Ehe von Johannas Eltern stand immer auf Messers Schneide und Friedrich, ihr Vater, suchte seelischen Beistand bei seiner Tochter. Johannas Eltern sind sich sicher, alles für ihre Tochter getan zu haben, den letzten Cent würden sie ihr geben und nun tut sie ihnen das an: Kurz vor der Geburt ihres ersten Kindes bricht Johanna den Kontakt zu ihren Eltern ab. Das haben sie nicht verdient. Schon wieder geht es nur um ihre Eltern! Sie benötigt jetzt diesen Kontaktabbruch, welcher ihr schon vor Jahren empfohlen worden war. Schon allein der Satz, dass sie mit dem kleinen Enkel die Oma Gertrud glücklich machen werde, lässt alte Wunden aufbrechen.

Alte Muster durchbrechen

Momentan kann Johanna ihre Eltern nicht aushalten, sie will sich nur auf ihr Kind konzentrieren, dafür braucht sie alle Kraft. Johanna möchte das Muster, der Enkel sei für das Seelenleben der Oma verantwortlich, unterbrechen. Sie muss sich und ihr Kind schützen vor ihren eigenen belastenden Gefühlen und körperlichen Symptomen, welche im Kontakt mit ihren Eltern immer wieder auftreten.

In den Beratungsstellen erfahren wir, dass „Gräben“ zwischen Eltern und Kindern massiv belasten. Dabei hören wir nicht selten Familiengeschichten, in denen Eltern ihre Kinder „vor die Tür setzen“. Nicht selten führen Trennungen und Scheidungen der Eltern zu Kontaktabbrüchen zwischen Elternteilen und Kindern. Und wir hören oft davon, dass ein „Schweigen im Walde“ die Beziehungskultur zwischen erwachsenen Kindern und deren Eltern bestimmt. Oft wird heftig gestritten, aber nicht verstanden.

WAS VERSTEHEN WIR VON JOHANNAS GESCHICHTE?

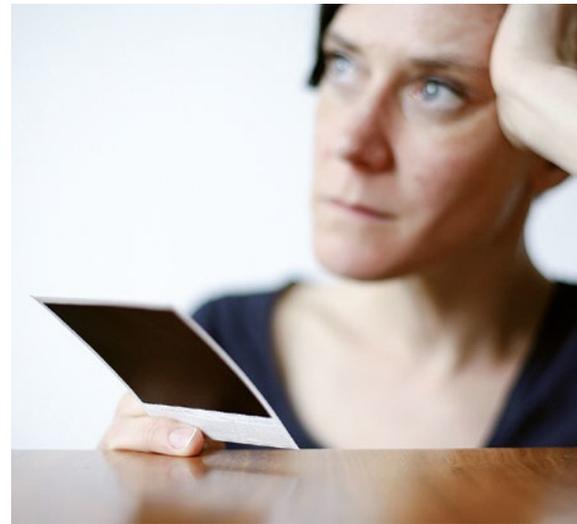
- Johannas Großmutter wurde als Kind in den Kriegswirren massiv traumatisiert, Johanna wird als Kind viel davon erzählt – dadurch passiert eine schleichende sekundäre Traumatisierung der kleinen Johanna.
- Johannas eigene Geburt steht unter dem Zeichen des angedrohten Suizids ihrer Großmutter.
- Johannas Mutter bemüht sich, Johanna gut zu versorgen, hat aber die Bedürfnisse ihrer eigenen Mutter deutlich mehr im Blick.

Rollentausch zwischen Eltern und Kind

- Johannas Vater Friedrich weint sich oft und über Jahre bei der anfangs noch kleinen Johanna über seine Ehe mit Johannas Mutter aus, stellt also nicht die Bedürfnisse der Tochter, sondern seine eigenen in den Mittelpunkt.
- Johanna soll brav, künstlerisch, sportlich und fleißig sein – damit ihre Großmutter glücklich wird und sich nicht das Leben nimmt. Es geht nicht um die gesunde Entwicklung von Johanna, sondern um Vorbeugung von Suizid.

Ablehnung ihrer eigenen Herkunft

- Johanna erlebt im Kontakt mit ihrer Mutter, dass der Vater abgelehnt wird. Im Kontakt mit ihrem Vater spürt sie, dass die mütterliche Seite nicht in Ordnung ist: Johanna fühlt damit eine komplette Ablehnung ihrer Eltern und somit ihrer eigenen Herkunft.
- Unsichere und gefährdete Bindungen, massive Ablehnung von engen Bezugspersonen und viel Verunsicherung in der Herkunftsfamilie, eine Rollenvertauschung zwischen Kind und Eltern prägen die Kindheit und Jugend von Johanna.
- Dank selbst entdeckter Lebensressourcen, wie z.B. Freunde, Glauben, Therapie, Erfolg im Studium und eine erfüllte Partnerschaft, schafft es Johanna, ihr eigenes Leben zu leben.



Herausforderung der nachfolgenden Generation: Alte Muster durchbrechen.

- Doch durch die baldige Geburt, die Reflektion über ihr baldiges Muttersein und die damit verbundenen Ängste, fühlt Johanna den Druck, eine für sich selbst und ihre Eltern nicht leichte, aber für sich selbst passende Entscheidung zu treffen.

Entwicklungsaufgabe und Herausforderung für Johanna wird es immer wieder sein, die alten Muster in ihrer Herkunftsfamilie zu durchbrechen, sich gut abzugrenzen und den Kontakt zu ihren Eltern nach Möglichkeit versöhnlich und selbstbestimmt zu gestalten.

Letztlich geht es nicht um die Zuweisung von Schuld, sondern um das Zulassen und Verstehen von seelischen Wunden durch die Weitergabe von Kriegsfolgen von Generation zu Generation bis heute.

Mittlerweile ist Johanna Mutter von zwei Söhnen und sie pflegen als Familie einen regelmäßigen Kontakt mit ihrer Herkunftsfamilie mütterlicherseits. Auch wenn sich die Eltern Marlis und Friedrich mehr Kontakt zu Johannas Familie und den Enkelsohnen wünschen, sind sie dankbar für diese Entwicklung. Johanna hätte ihren Eltern etwas mehr Beratung und Begleitung für ihre eigenen Themen gewünscht, aber das liegt nicht in ihrer Verantwortung.

EISIGE ZEITEN

Eine Analyse von Streitmustern



In Partnerschaften muss man sich manchmal streiten, denn dadurch erfährt man mehr voneinander

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832)



Nach dem Streit: Abwertung zu erfahren kann tief verletzen.

Immer öfter kommt es bei Karina und Michael Z. zum Streit: Heftig und laut, dass beide erschrocken und ratlos sind. So viel Abwertung vom anderen zu hören, verletzt tief. Die Stimmung ist eisig ...

DIE SITUATION

Jana, die jüngste der drei Kinder ist 10 Jahre alt. Jetzt will Karina Z. (44) beruflich wieder durchstarten. Für die Liebe hatte die gebürtige Polin viel hinter sich gelassen, als sie vor 15 Jahren ihrem Mann in seine Heimat Deutschland gefolgt war. Seitdem hat sie in ihrem Beruf als Juristin nicht mehr gearbeitet. Dazu kam Heimweh. Die fremde Sprache und Kultur verunsicherten sie sehr. So war sie froh, sich auf Mann, Kinder und

Haushalt konzentrieren zu können. Ihr Bekanntenkreis ist, auch heute noch, recht klein.

Jetzt wünscht sie sich von ihrem Mann Unterstützung, einen angemessenen Job zu finden. Sie braucht seine Hilfe beim Gang zu den Ämtern. Dass ihre Zeugnisse aus Polen nicht so einfach anerkannt werden, schockiert und frustriert sie. Sie fühlt sich fremd und wertlos.

Michael Z. (44), Gymnasiallehrer aus Leidenschaft, versteht die Welt nicht mehr. Lange Jahre war seine Frau mit Haushalt und Kindern ausgelastet und zufrieden. Gerade zu Beginn der Ehe wäre die Berufstätigkeit seiner Frau sehr sinnvoll gewesen,

da er zu der Zeit noch studierte. Damals war er enttäuscht, dass seine Frau nicht versuchte, einen Job zu finden. Als sie dann überraschend schnell mit dem ersten Kind schwanger wurde, war das Thema erst einmal auf Eis gelegt. Er studierte hastig zu Ende und jobbte nebenbei. Es war für ihn rückblickend eine harte Zeit.

Heute braucht die Familie nach Meinung von Michael Z. keine weiteren Einkünfte. Er findet, dass die Kinder immer noch die Aufmerksamkeit seiner Frau benötigen. Bislang hat er nachmittags viele Termine mit den Kindern übernommen und spät abends seinen Unterricht vorbereitet.

Er möchte sich im Herbst um einen Schulleiterposten bewerben, dafür braucht er seine ganze Konzentration. Er fragt sich: Könnte seine Frau jetzt nicht endlich die Termine der Kinder übernehmen, dadurch neue Kontakte knüpfen und ihn etwas entlasten?

DIE EBENEN

Es gibt verschiedene Ebenen, auf denen die Situation des Paares verstanden werden kann. Dies kann helfen, die Entwicklungsaufgaben konkreter zu erkennen.

Unerledigtes aus der Paargeschichte

Die Entscheidung, die Fernbeziehung zweier selbstständig lebender Menschen in eine

Ehe mit gemeinsamem Lebensort Deutschland münden zu lassen, veränderte die Beziehung stark: Karina Z. fühlte sich, aufgrund ihrer fehlenden Sprachkenntnisse und der Fremdheit in Deutschland, wirtschaftlich und emotional von ihrem Mann abhängig; und Michael Z. fand sich plötzlich in der Rolle des Beschützers und Versorgers wieder. Darauf waren beide nicht vorbereitet. Sie hatten noch kein ‚Krisenmanagement‘ entwickelt.

Durch die angespannte wirtschaftliche Situation und die schnelle Geburt des ersten Kindes blieb dem Paar wenig Zeit und Gelegenheit, die Überforderung wahrzunehmen, die Enttäuschung auszusprechen und gute Lösungen zu finden. Beide äußern heute das Gefühl, viel gegeben und dafür nicht genügend Anerkennung bekommen zu haben.

Bislang konnten die beiden das Vergangene nicht aufarbeiten. Es gibt noch offene, nicht klar formulierte ‚Rechnungen‘: wie zum Beispiel die Empfindung: „Jetzt bin endlich ich mal dran.“



Nicht aufgearbeitete Konflikte belasten die Beziehung.

Dysfunktionale Lebensorganisation

In der ersten Phase ihres Lebens in Deutschland war Karina Z. sehr auf die Unterstützung ihres Mannes angewiesen. Es war für ihn selbstverständlich, alles zu tun, damit sie sich nicht so fremd fühlte. Karina Z. vermied das Gefühl der Fremdheit und Unzulänglichkeit, indem Sie sich auf den ‚Innenbereich‘ der Familie konzentrierte. Michael Z. fühlte sich mitverantwortlich für die Krise seiner Frau, schließlich hatte sie für

ihn alles aufgegeben. Später wagte keiner von beiden, das Modell weiterzuentwickeln: Karina Z. ‚innen‘ und Michael Z. ‚außen‘ blieb dauerhaft bestehen. Auch wenn der Alltag so funktionierte, erzeugte dies bei beiden Unzufriedenheit und Ärger auf den jeweils anderen. Sie fühlte sich immer wieder wie ein Schulmädchen behandelt, er fand sich in der Dienstleisterrolle überfordert und nicht wertgeschätzt.

Weiterlesen auf Seite 12

DER „TRAUM“ EINER BILDERBUCHHEHE

Vorabdruck einer naiven Tragödie aus dem Archiv der Redaktion

Klara und Karl leben seit vielen, vielen Jahren miteinander „wie im Bilderbuch“. Ihr Alltag ist voller Sonne, sie verbringen viel Zeit miteinander. Was der eine denkt, spricht der andere aus. Daher brauchen sie eigentlich gar keinen Austausch mehr. Beruflich haben sie kaum Stress und kommen daher immer ausgeruht nach Hause. Ihre drei Kinder benötigen wenig Arbeit und Erziehung. Es sind von Natur aus ruhige, saubere, artige und kluge Kinder, welche leise in ihren Zimmern spielen, bis sie darum bitten, endlich ins Bett gehen zu dürfen. Klara und Karl tun fast alles gemeinsam, sie gehen gemeinsam einkaufen, essen gemeinsam mit ihren Kindern und räumen immer gemeinsam auf.

Die Arbeit und Belastung ist zu 50 Prozent auf beide Schultern gut verteilt. Ist dies ausnahmsweise mal nicht der Fall, sprechen sie bei einer Tasse Tee, die neuesten Kommunikationsregeln beachtend, miteinander entspannt und achtsam über ihre Gefühle und Wahrnehmungen. Schnell sind sie in der Lage, ihr Verhalten zu korrigieren. Unterschiedliche Meinungen, Geschmäcker oder Vorlieben sind ihnen fremd. Wenn andere Klara und Karl beobachten, sehen sie ein Paar im Dauerlächeln. Meistens lächeln sie sich an und berühren sich zärtlich. Hat einer von ihnen Kummer oder Sorgen, was meist nie mit der Partnerschaft zu tun hat, dann tröstet der andere und stellt seine eigenen Bedürfnisse sofort

zurück. Eigene Hobbys und Interessen hat jeder im Interesse der Partnerschaft gern aufgegeben. Es macht ihnen nur Spaß, was ihnen beiden gemeinsam Freude bereitet.

... und als sie aus diesem „Alb“-Traum aufwachten, freuten sie sich, nicht Klara und Karl zu sein.

Anmerkung der Redaktion

Lange wurde nach Paaren gesucht, welche sich als Interviewpartner im Sinne einer Bilderbuchehe zur Verfügung stellen. Es wurde kein einziges Paar gefunden, nicht einmal eins, welches gern so sein wollte.



Dysfunktionale Interaktion

Im trubeligen Familienalltag – ohne Unterstützung der Verwandtschaft – blieben Gelegenheit und Energie für Zeiten zu zweit dauerhaft auf der Strecke. Gespräche beschränkten sich auf Absprachen bezüglich des Alltags, liebevolle Augenblicke wurden immer seltener. Die eigene Unzufriedenheit bzw. Trauer äußerte sich immer öfter in Vorwürfen oder tagelangem Schweigen. Um die Situation zu verbessern, müsste der andere sich verändern, da sind sich beide sicher. Der Eindruck, dem anderen nichts zu bedeuten, von ihm nur benutzt zu werden, verstärkt sich.

Da aber beide die Ehe erhalten wollen und spüren, dass sie den anderen brauchen, versuchen sie, sich mit den Gegebenheiten zu arrangieren. Persönliche Themen werden immer weniger geteilt. Aufgaben des Alltags werden verlässlich übernommen. Dies schafft Sicherheit, aber ‚wärmt‘ nicht ausreichend. Immer mehr scheinen sich die beiden voneinander entfernt zu haben. Es drängt sich ihnen der Gedanke auf: „Wenn die Kinder nicht wären, hätten wir nichts mehr gemeinsam.“

DIE ENTWICKLUNGSAUFGABEN

Was kann das Paar jetzt tun?

Mit dem Alter der jüngsten Tochter verbindet das Paar eine neue Lebensphase: Der Fokus könnte sich von den Kindern auf außerfamiliäre, berufliche Ziele und persönliche Interessen verschieben. Auch als Paar könnten sie neue Räume entdecken und ein gemeinsames Tun entwickeln. Zu allererst wären verlässliche, regelmäßige Zeiträume gut, die für die beiden als Paar reserviert sind, Auszeiten aus dem pflichtgefüllten Alltag, vielleicht sogar Muße zu zweit.

Um den Blick in die Zukunft richten zu können, täte es gut, den Blick zurückzurichten und wahrzunehmen, was die beiden miteinander und mit großem Einsatz geschafft haben, wie lange beide Eigenes zurückgestellt haben und sich der guten Entwicklung der gemeinsamen Kinder gewidmet haben. Sich selbst und den anderen zu würdigen kann die Voraussetzung werden, auch das anzusprechen, was nicht geglückt ist. Dabei hilft es, wenn es gelingt, dem Partner möglichst offen zuzuhören: „So war das also für dich!“

Diese gegenseitige Anerkennung ist wichtig. Oft sind beide überrascht bis erschrocken, wie unterschiedlich sie die gleiche Situation erlebt haben. Doch diese Erkenntnis klärt oft das Verhalten des anderen: „Er hat es anders als ich erlebt und deswegen anders reagiert als erwartet.“ So wird es möglich, die Absicht des Handelns und das Handeln selbst voneinander zu trennen. Um Verzeihung bitten und Versöhnen wird leichter.

Beiden fällt schnell auf, dass sie mehr verbindet als nur die Liebe zu ihren Kindern, aber auch, dass sie sich Auseinandersetzungen stellen müssen, wenn sie in Verbindung bleiben wollen. So können und wollen sich Karina und Michael Z. ihrer Zukunft widmen: „Was ist dir wichtig, was ist mir wichtig? Was ist möglich? Was kann und will ich dazutun? Was willst du?“

Die Namen und Daten der Klient_innen wurden von der Redaktion geändert.

SÄTZE ÜBER IRRTÜMER DER LIEBE

Wer sich lange kennt, weiß alles voneinander.

Unterschiedliche Meinungen schaden der Liebe.

Liebende müssen alles voneinander wissen

Liebende müssen die Bedürfnisse des anderen immer spüren.

Wahre Liebe kommt ohne Streit aus.

Echte Liebe geht besser ohne Worte.

Eine Liebesbeziehung mit Problemen hat immer mit Versagen und Schuld zu tun.

?

Liebe Leserinnen und Leser – gern dürfen Sie die Liste der Irrtümer ergänzen und sich mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin darüber austauschen.

LOGBUCH

Jahresrückblick 2017

Das entspricht 636 Tagen und Nächten oder 1 3/4 Jahren durchgehend.

15.264 Stunden

Beratungsstunden gesamt

Komplette Fahrtzeit im Jahr 2017



Passagiere

Ratsuchende

2.452 Männer
und Frauen

Das entspricht allen
Passagieren eines
Kreuzfahrtschiffes
Größe L.

Nicht nur christliche Seefahrt

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



Erwünschte blinde Passagiere

Anzahl der Kinder
(unter 21), die vom
Beratererfolg der
Eltern profitieren

1.707 Mädchen
und Jungen

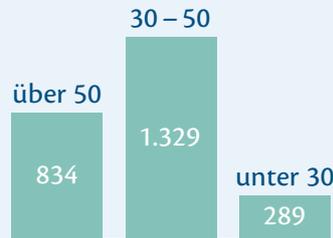
Das entspricht etwa der
Schülerzahl von 4
großen Grundschulen.

Funk

Online-Beratung

1.192 Stunden

Das entspricht
1 Monat und 19 Tagen.



Alter der Passagiere

EFL-Touren bieten sich für jedes Alter an!

Worüber
redet ihr in der
Beratung?

Angst
vor Trennung

Kommunikation

... über
Ressourcen und
Lösungen

Es gibt
nichts, was es
nicht gibt!

... über
Vergangenheit
und Zukunft

Eifersucht,
Gewalt und Streit

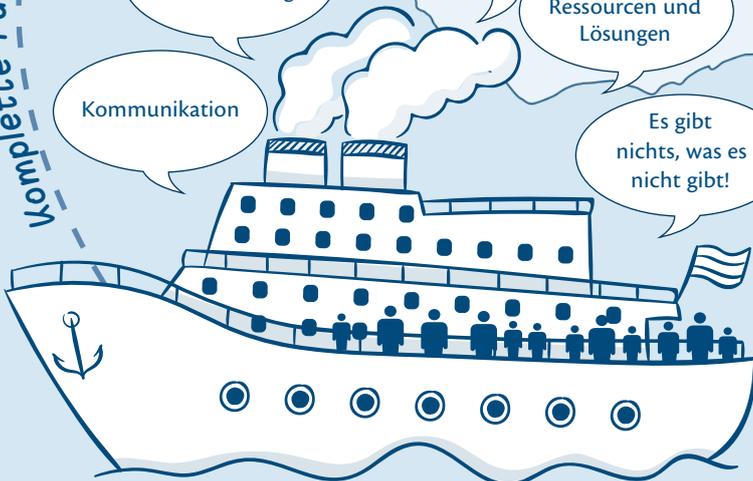


Crew des EFL Schiffes

Beraterinnen und Berater,
Sekretärinnen

48 Mitarbeiter_innen,
haupt- und
nebenberuflich

Das EFL-Team des
Erzbistums Hamburg
passt in einen großen
Reisebus.



VOM WERT DES STREITENS

„Ein Gewitter reinigt die Luft“ und
„in einer guten Beziehung wird auch mal gestritten“

Es scheint eine alte Lebensweisheit zu sein: Streiten hat einen Wert. Streit kann also reinigend sein und gilt auch noch als Zeichen einer guten Beziehung. Spitzfindig abgeleitet bedeutet dies im Umkehrschluss, dass Menschen, die nicht streiten, in keiner guten Beziehung und bei schlechter Luft leben?

Gleichzeitig berichten viele Menschen, dass sie nicht gerne streiten. Streiten bedeutet hochgradigen Stress aushalten zu müssen. Streit kann zerstören. Das ist bei einem Gewitter aber nicht anders. Müssen Menschen da also manchmal einfach durch? Welche Chancen bietet das Streiten, welche Risiken birgt es, welchen Gesetzen folgt es und wie kann es beeinflusst werden?

CHANCEN UND RISIKEN

Ein Streit kann Klärung schaffen. Alle Beteiligten haben die Möglichkeit, etwas vom anderen zu erfahren. So können unbekannte Aspekte berücksichtigt und Missverständnisse aufgelöst werden. Verständnis kann entstehen, und es können neue Blicke und Lösungen gefunden werden. Das kann eine ganz neue Variante sein, es können aber auch Kompromisse sein, die mühsam errungen werden müssen. Beides kann als kreative Leistung der Streitenden beschrieben werden. Oft wird es auch als entlastend erlebt, wenn ein schwieriges Thema endlich angegangen wurde. „Sich Luft machen zu können“ kann Erleichterung bringen.

Das hört sich ja alles soweit erst mal sehr vielversprechend an. Aber wir wissen wohl alle auch um die Kehrseite des Streitens. Im Laufe der Auseinandersetzung kann es zu einseitigen oder gegenseitigen Verletzungen kommen.

~~~~~  
Streit stellt die Beziehung auf die Probe  
~~~~~

Der Streit kann sich hochschaukeln, Respekt und Rücksicht geraten „unter die Räder“. Verletzungen können sehr tief sein. Das sichere Gefühl für die Beziehung gerät in Gefahr. Der konstruktive Teil des Streits wird verlassen. Passiert das sehr oft oder auch nur einmalig, aber sehr extrem, steht vielleicht die Beziehung insgesamt auf dem Spiel.

Es erscheint also sinnvoll, sich damit zu beschäftigen, wie die positiven Teile des Streits genutzt werden können und wie es vermieden werden kann, in den destruktiven Teil miteinander zu geraten. Hierzu können Sie sich auf den Seiten 16–17 weiter informieren.

Aber hat das Streiten für sich genommen auch einen Wert? Viele Entscheidungen unseres Alltags dienen unseren Beziehungen. Wir laden jemanden ein, rufen an, schreiben zum Geburtstag, schenken etwas, freuen, sorgen, kümmern und berühren uns, bekommen Kinder miteinander, bauen vielleicht sogar ganze Häuser. All dies beruht meist auf empfundener Zuneigung, Freundschaft oder Gefühlen



**Mit Churchill habe ich mich viel und bitter gestritten, aber wir sind immer miteinander ausgekommen.
Mit Roosevelt habe ich mich niemals gestritten, aber ich bin niemals mit ihm ausgekommen.**

Charles de Gaulle

der Liebe. Die ganze Kultur scheint von diesen Gefühlen durchzogen und geprägt zu sein: Bücher, Musik, Theater, Kunst und Religion – überall tauchen sie als zentrale Themen auf. Und dann stellen wir fest, dass wir uns mit einem geliebten Menschen gestritten haben.

Beziehung zu leben ist einfach und schön, wenn man sich gut versteht. Alles läuft wie von allein und es entsteht Nähe. Kommt es zu einem Konflikt, so wird die Beziehung auf die Probe gestellt. Die Beteiligten begegnen sich in einer sehr unkomfortablen Atmosphäre. Wer danach noch Kontakt sucht, muss am anderen wohl wirklich etwas sehr schätzen.

Ein Streit kann eine (vielleicht unbewusst) gewünschte Trennung herbeiführen. Er kann aber auch Ausdruck eines Bedürfnisses nach Nähe sein. So seltsam sich das anhört, es gibt Beziehungen, in denen beide mehr oder weniger unbewusst über den Streit immer wieder Nähe herstellen.

Das kann direkt durch das Streiten geschehen, in Form von heftigen Gefühlen, über die die Streitenden miteinander in Kontakt kommen. Schon das gemeinsame Erleben von außergewöhnlichen Situationen schafft oft ein Gefühl der Verbundenheit. Das schildern z.B. auch Menschen, die sich überhaupt nicht kannten, aber zusammen in einen Unfall oder Ähnliches verwickelt wurden.



Eine „Streitkultur“ muss man sich erarbeiten. Erst durch sie wissen Streitende, was erlaubt ist, und was nicht und mit welchem Signal man dem Streit ein Ende setzen kann.

Der Streit kann aber auch indirekt dem Bedürfnis nach Nähe Ausdruck geben: Zum Beispiel können beide Partner die Phase der Wiederannäherung sehr positiv erleben und brauchen dafür die Phase der Distanzierung, z.B. über einen Streit. Dann ist es eher ein notwendiges Übel, sich streiten zu müssen. Manche Paare beschreiben, dass sie die Nähe und Zärtlichkeit des Anderen nach einem Streit als besonders intensiv erleben.

„Das kann uns nichts anhaben, wir wissen in etwa, wie wir dann miteinander umgehen, um die Kurve zu kriegen.“

Ebenso kann ein Streit aber auch als Mittel zur Regulation fungieren. Dabei haben die Beteiligten zwar eine grundsätzliche Sehnsucht nacheinander, aber das Bedürfnis nach Nähe ist vielleicht unterschiedlich ausgeprägt. Zu viel Nähe kann auch schnell überfordern. Dann wird durch den Streit Distanz geschaffen, um sich nicht eingengt zu fühlen.

Es fällt aber schwer, bei diesen Mustern von einem Wert des Streitens „an sich“ zu sprechen. Der stetige Kreislauf von Annäherung und Distanzierung kann Beziehungen auf Dauer überfordern und lässt wenig

Raum für längere, stabile Zeiten der Nähe. Ein fairer Streit, die Versöhnung und das Verzeihen, können das Gefühl der Sicherheit geben, miteinander umgehen zu können, auch wenn es zu belastenden Differenzen kommen kann. Meinungsunterschiede verlieren ihren Schrecken, sind nicht mehr so bedrohlich.

Über solche Erfahrungen bilden Paare oft ein sogenanntes Metawissen. Beide wissen, was beim Streiten erlaubt ist und was nicht. Beide vertrauen, dass auch der andere sich daran hält. Beide wissen auch, mit welchem Signal man dem Streit ein Ende setzen kann. Es geht um „Streitkultur“. Diese wächst nicht auf den Bäumen, vielmehr schildern Paare oft, dass sie sich diese Kultur erarbeiten mussten.

Die Ergebnisse der Bindungsforschung zeigen deutlich, dass eine Beziehung auch die gemeinsame Fähigkeit zur Problemlösung braucht. Problemlösung bedeutet aber nicht nur sich streiten und versöhnen zu können. Wie so oft geht es nicht nur um die Frage „ob“, sondern eher „wie“ das geschieht.

Gegenseitiger Respekt und Achtung sowie die Fähigkeit zur Empathie entscheiden darüber, ob das Streiten reinigend und

sogar stärkend erlebt wird oder ob ein schädlicher, destruktiver Prozess genährt wird. Entsprechend den Erkenntnissen aus der Bindungsforschung erleben wir Konflikte dann eher als nicht bedrohlich, wenn wir uns dabei sicher gebunden fühlen. Die Erfahrung einer verlässlichen Bindung ist auch an dieser Stelle enorm wichtig und entscheidet, ob ein Streit als „reinigend“ erlebt wird.

„Ich kann mich mit jemandem streiten und der liebt mich trotzdem.“

Wie wird das Gefühl der sicheren Bindung bei einem Streit transportiert und gepflegt? Es sind gar nicht so sehr die gesagten Worte, die darüber entscheiden, wie etwas atmosphärisch aufgenommen wird. Vielmehr sind es sogenannte non- und paraverbale Anteile der Kommunikation, also z. B. die Körperhaltung, Gesten, Mimik, die Lautstärke, die Betonung, die Melodie usw., die uns signalisieren, ob uns der andere noch grundsätzlich wohlgesonnen ist. Die Sensibilität für diese Teile der Kommunikation ist stark ausgeprägt und so kann hierdurch Sorge getragen werden, dem anderen ein sicheres Gefühl zu geben, auch wenn es inhaltlich gerade nicht zusammenpasst.



Nicht jene, die streiten sind zu fürchten, sondern jene, die ausweichen.

Marie von Ebner-Eschenbach (1830–1916)

8 PUNKTE

Leitfaden: Wenn schon Streit – dann richtig



Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.

Antoine de Saint-Exupéry (1900–1944)

„Ich will so bleiben wie ich bin, du darfst“, lautet der Werbeslogan eines Ernährungsproduktes. Er spiegelt das Bedürfnis der Menschen nach Authentizität und Einzigartigkeit wieder.

In Beziehungen zwischen Partnern, Kollegen, Nachbarn und in der Familie kann dieser Wunsch Anlass für wiederkehrenden Streit sein. Die eigene Freiheit endet bekanntlich dort, wo die Freiheit des anderen beginnt. Wir sind in unseren Beziehungen mit dem Aushandeln von Grenzen oder der Erweiterung von Möglichkeiten beschäftigt. Oftmals gelingt es uns in konstruktiven Gesprächen, Einigungen zu erreichen. Mitunter dient ein Streit zur Klärung der unterschiedlichen Positionen. Für die Aufdeckung von Haltungen und Werten gibt es hilfreiche Regeln, damit der Streit nicht in einen Kampf entartet.



1. Worum ärgere ich mich?

„Ein Kluger bemerkt alles, ein Dummer macht über alles eine Bemerkung.“

Heinrich Heine

Je erfahrener wir in der Beziehungsgestaltung sind, desto besser wissen wir, dass wir unser Gegenüber nicht verändern können. Mitunter können dessen wiederkehrende Verhaltensmuster oder Angewohnheiten Unwohlsein oder Ärger auslösen. Prüfen Sie, ob die vermeintlichen Defizite so schwer wiegen, dass es einer Auseinandersetzung bedarf. Wägen Sie also klug ab, ob Ihre Kritikpunkte einen Streit rechtfertigen oder mit Großzügigkeit und Humor besser überwunden werden können.



2. Verstehst du, was ich meine?

„Aufrichtigkeit ist wahrscheinlich die verwegenste Form der Tapferkeit.“

William Somerset Maugham

Streitanlässe sind vielfältig, spiegeln aber bei weitem nicht immer das tiefer liegende Anliegen wider. Mangelnde Anerkennung oder fehlender Respekt können Ursache einer Auseinandersetzung sein. Machen Sie sich deutlich, dass hinter Streit und Kritik ein Bedürfnis steckt und trauen Sie sich, dieses Bedürfnis für sich selbst herauszufinden. Sprechen Sie mutig und respektvoll, ohne zu beschönigen, Ihre Wünsche an. Vermeiden Sie Zynismus und Verschleierung, in der Hoffnung, der andere wird schon wissen, was Sie eigentlich meinen. Ich-Botschaften sind hilfreich, solange sie zu Ihnen und der Situation passen.



3. Wie bitte?

„Solange man selber redet, erfährt man nichts.“

Marie von Ebner Eschenbach

Meinem Gegenüber zuzuhören, ist mehr als Schweigen oder abzuwarten und innerlich neue Gegenargumente zu sammeln. Aufmerksamkeit zeichnet sich dadurch aus, dass wir in der Lage sind, Gehörtes wiedergeben zu können. Zuhören erfordert die Bereitschaft, bereits bestehende Urteile neu zu überdenken. Überprüfen Sie Ihre bisherigen Überzeugungen und trauen Sie sich, genau nachzufragen, auch wenn die Meinungen und Standpunkte Ihres Streitpartners für Sie schwer nachzuvollziehen sind.



4. Worum geht es eigentlich?

„Wer die anderen neben sich klein macht, ist nie groß.“

Johann Gottfried Seume

Mein Gegenüber auf Abstand halten, indem Blickkontakt vermieden, Beleidigungen ausgesprochen, Verallgemeinerungen von „immer“ und „nie“ als Totschlagargumente benutzt werden, sind nicht das Salz in der Suppe, sondern in der Wunde, welche nach jedem Disput schlechter heilt. Bleiben Sie besser bei der Sache, ohne die Person anzugreifen oder zu entwerten. Sprechen Sie konkretes Verhalten an, und vermeiden Sie das Ping Pong von Angriff und Verteidigung.



5. Pause?

„Dumme rennen, Kluge warten, Weise gehen in den Garten.“

Rabindranath Tagore

Wenn die Emotionen hochkochen, die Worte nicht mehr abgewogen werden können und eine vergiftete Atmosphäre zwischen den Streitenden entstanden ist, hilft es mitunter, den Streit zu unterbrechen oder zu vertagen. So kann jeder einmal Luft holen, um wieder die Balance zwischen Anliegen und gegenseitigem (respektvollem) Umgang herzustellen. Vereinbaren Sie mit Ihrem Gegenüber eine Unterbrechung. Wenn Sie die Streitpause einleiten, nehmen Sie das Thema nach gemeinsamer Vereinbarung später wieder auf, um die Klärung herbeizuführen.



6. One for me? One for you?

„Es ist besser, unvollkommene Entscheidungen durchzuführen, als beständig nach vollkommenen Entscheidungen zu suchen, die es niemals geben wird.“

Charles de Gaulle

Geschieht ein Streit nicht um des Streitens willen, sondern um eine Lösung zu finden, sollte am Ende des Disputes ein tragfähiger Kompromiss stehen. Beide Seiten müssen einen Teil des „Ich will so bleiben wie ich bin“ aufgeben. Keiner sollte sich dabei als Verlierer fühlen.

Lassen Sie die Frage nach dem Schuldigen, dem Gewinner und dem Verlierer beiseite und kommen Sie dadurch ihren Wünschen und Zielen näher. Erweitern Sie die Optionen der möglichen Lösungen, dadurch haben Sie mehr Aussicht auf Erfolg.



7. Haben Sie etwas Zeit für uns?

„Mancher ertrinkt lieber, als dass er um Hilfe ruft.“

Wilhelm Busch

Mancher Streit scheint unlösbar. Er endet in Verletzungen und hinterlässt die Beteiligten in emotionaler Entfremdung und Hoffnungslosigkeit. Beratung oder Mediation können helfen, unausgesprochene oder auch unbewusste Bedürfnisse greifbarer zu machen. Streiddynamiken können unterbrochen und eigene Lösungen gefunden werden.

Warten Sie nicht, bis die emotionale Hürde für eine Lösung oder zum Verzeihen zu hoch ist. Ein objektiver Berater hilft Ihnen, vom Kontrahenten zum gleichberechtigten Gegenüber zu werden.



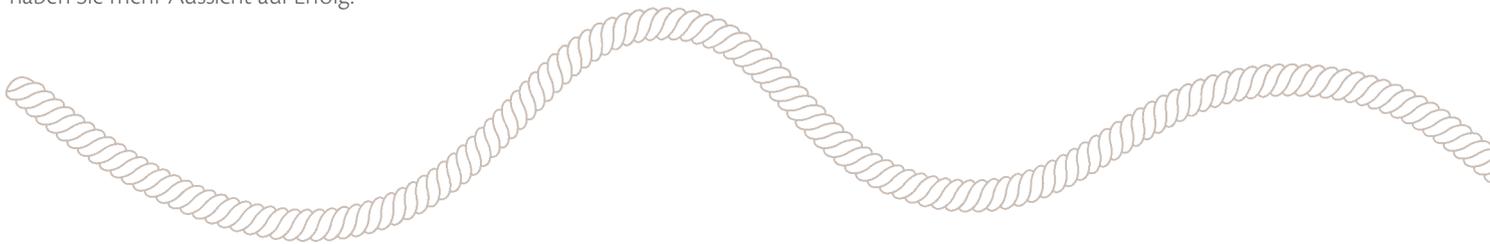
8. Versöhnung – aber wie?

„Man vergisst vielleicht, wo man die Friedenspfeife vergraben hat. Aber man vergisst niemals, wo das Beil liegt.“

Mark Twain

Zeit heilt nicht alle Wunden; wenigstens sollten die bestehenden gut versorgt werden. Eines dieser Pflaster für den Streit kann die Versöhnung sein.

Versöhnung ist das Loslassen des eigenen Ärgers und kann die innere Distanzierung zu unserem Gegenüber überwinden. Verwenden Sie kleine Gesten oder Rituale, um eine Annäherung möglich zu machen. Ihr entgegenkommendes Verhalten schafft neues Vertrauen und stärkt das künftige Miteinander.



STREIT UNTER FREUNDEN

Zwei Freunde wanderten durch die Wüste. Während der Wanderung kam es zu einem Streit und der eine schlug dem anderen im Affekt ins Gesicht.

Der Geschlagene war gekränkt. Ohne ein Wort zu sagen, kniete er nieder und schrieb folgende Worte in den Sand:

„Heute hat mich mein bester Freund ins Gesicht geschlagen.“

Sie setzten ihre Wanderung fort und kamen bald darauf zu einer Oase. Dort beschlossen sie beide, ein Bad zu nehmen. Der Freund, der geschlagen worden war, blieb auf einmal im Schlamm stecken und drohte zu ertrinken. Aber sein Freund rettete ihn buchstäblich in letzter Minute.

Nachdem sich der Freund, der fast ertrunken war, wieder erholt hatte, nahm er einen Stein und ritzte folgende Worte hinein:

„Heute hat mein bester Freund mir das Leben gerettet.“

Der Freund, der den anderen geschlagen und auch gerettet hatte, fragte erstaunt: *„Als ich dich gekränkt hatte, hast du deinen Satz nur in den Sand geschrieben, aber nun ritzt du die Worte in einen Stein. Warum?“*

Der andere Freund antwortete: *„Wenn uns jemand gekränkt oder beleidigt hat, sollten wir es in den Sand schreiben, damit der Wind des Verzeihens es wieder*

auslöschen kann. Aber wenn jemand etwas tut, was für uns gut ist, dann können wir das in einen Stein gravieren, damit kein Wind es jemals löschen kann.“

Verfasser unbekannt



Für verlässliche Hilfe in Notlagen

Bitte helfen Sie mit!

Oft sind Menschen in sehr schwierigen persönlichen oder familiären Situationen, wenn sie eine unserer Beratungsstellen aufsuchen. Von diesen privaten Nöten lesen wir normalerweise nicht in der Zeitung und doch stellen sie oft eine persönliche Katastrophe dar. In diesen Situationen benötigen die Menschen schnelle, unkomplizierte und fachkompetente Hilfe.

Diese Hilfe bieten wir gern an, sie kostet aber auch Geld. Das Erzbistum Hamburg finanziert die Grundausstattung der Beratungsstellen. Die Beratungsstellen in Schwerin, Rostock, Wismar und Neubrandenburg werden zusätzlich vom Landesamt für Gesundheit und Soziales Mecklenburg-Vorpommern und der jeweiligen Kommune gefördert.

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

Weitere Informationen unter:

www.ehe-familien-lebensberatung.info



Bitte helfen Sie mit und spenden Sie!

Dazu haben Sie 3 Möglichkeiten.

1. Die direkte Spende an die Beratungsstelle

Konto:

EFL Erzbistum Hamburg

Darlehnskasse Münster

IBAN: DE37 4006 0265 0000 0051 51

BIC: GENODEM1DKM

Verwendungszweck: EFL Beratungsstellen 02135

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

Konto:

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

Ostseesparkasse Rostock

IBAN: DE54 1305 0000 0201 0645 70

BIC: NOLADE21ROS

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

Weitere Informationen:

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

Strandstraße 92

18055 Rostock

Telefon (0381) 490 40 85

E-Mail: efl.foerderverein@web.de

Jeder Euro fließt in die Beratungsarbeit!



Liebe vergisst

„Warum sprichst du ständig von meinen früher begangenen Fehlern?“, sagte der Ehemann. „Ich dachte, du hättest sie vergeben und vergessen.“

„Ich habe sie tatsächlich vergeben und vergessen“, antwortete die Ehefrau, „aber ich möchte sicher sein, dass du nicht vergisst, dass ich vergeben und vergessen habe.“

Anthony de Mello, *Zeiten des Glücks: Geschichten für Herz und Seele*, Herder, 2017

Das Mitgefühl mit uns selbst schenkt uns das Vermögen, die Verurteilung in Vergebung zu verwandeln, den Hass in Freundschaft und die Furcht in Respekt vor allen Lebewesen.

Jack Kornfield, *Offen wie der Himmel, weit wie das Meer: Worte der Weisheit für Vergebung und Frieden*, Ullstein Esoterik, 2006

Wussten Sie schon?

Der Förderverein der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Hamburg wurde 2005 gegründet. Die Mitglieder und Förderer unterstützen die Arbeit der acht Beratungsstellen.

Einmal im Jahr findet im November die Martins-Soiree in Kooperation mit der Don-Bosco-Schule in Rostock statt. Experten halten in dieser Veranstaltungsreihe interessante Vorträge, deren lebensnahe Themen aus Psychologie und Pädagogik sich wachsender Beliebtheit erfreuen. Natürlich werben wir an dieser Stelle für neue Mitglieder, so erhält unsere Beratungsarbeit breite Unterstützung. Informationen zu Veranstaltungen und Mitgliedschaft bekommen Sie in jeder Beratungsstelle oder unter der Geschäftsadresse des EFL Fördervereins:

Strandstraße 92
18055 Rostock
Telefon (0381) 490 40 85
sekretariat@efl-rostock.de

BRÜCKEN STATT MAUERN BAUEN

Ein Vater und sein Sohn lebten friedlich und in völliger Eintracht. Sie lebten von dem Ertrag ihrer Felder und Herden. Sie arbeiteten miteinander und teilten gemeinsam, was sie ernteten. Alles fing durch ein kleines Missverständnis an. Eine immer größer werdende Kluft bildete sich dann zwischen ihnen, bis es zu einem heftigen Streit kam. Fortan mieden sie jeglichen Kontakt und keiner sprach mehr ein Wort mit dem anderen.

Eines Tages klopfte jemand an der Tür des Sohnes. Es war ein Mann, er suchte Arbeit. „Kann ich vielleicht einige Reparaturen bei ihnen durchführen?“ „Ich hätte schon Arbeit für dich“, antwortete der Sohn. „Dort, auf der anderen Seite des Baches steht das Haus meines Vaters. Vor einiger Zeit hat er mich schwer beleidigt. Ich will ihm beweisen, dass ich auch ohne ihn leben kann.“

„Hinter meinem Grundstück steht eine alte Ruine, und davor findest du einen großen Haufen Steine. Damit sollst du eine 2 Meter hohe Mauer vor meinem Haus errichten. So bin ich sicher, dass ich meinen Vater nicht mehr sehen werde.“

„Ich habe verstanden“, antwortete der Mann. Dann ging der Sohn für eine Woche auf Reise. Als er wieder nach Hause kam, war der Mann mit seiner Arbeit fertig. Welch eine Überraschung für den Sohn! So was hatte er nicht erwartet. Denn anstatt einer Mauer hatte der Mann eine schöne Brücke gebaut.

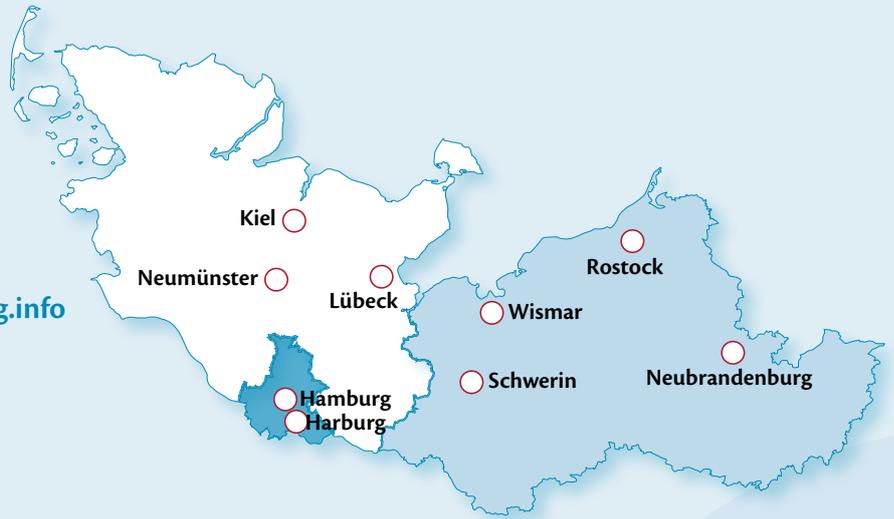
Da kam auch schon der Vater aus seinem Haus, lief über die Brücke und nahm seinen Sohn in die Arme. „Was du da getan hast, ist einfach wunderbar! Eine Brücke bauen lassen, wo ich dich doch schwer beleidigt hatte! Ich bin stolz auf dich und bitte dich um Verzeihung.“

Während Vater und Sohn Versöhnung feierten, räumte der Mann sein Werkzeug auf und schickte sich an, weiter zu ziehen. „Nein, bleib doch bei uns, denn hier ist Arbeit für dich“, sagten sie ihm.

Der Mann aber antwortete: „Gerne würde ich bei euch bleiben, aber ich habe noch anderswo viele Brücken zu bauen ...“

Quelle unbekannt

Kontakt



www.ehe-familien-lebensberatung.info

Fachbereichsleitung

Gabriele Anders
Telefon (0451) 782 05
anders@erzbistum-hamburg.de

Hamburg

Am Weiher 29, 20255 Hamburg
Telefon (040) 24 65 24
sekretariat@efl-hamburg.de
Leiterin der Beratungsstelle:
Susanne Zemke

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:
Gabriele Anders

Alter Markt 7, 24103 Kiel
Telefon (0431) 56 26 06
sekretariat@efl-kiel.de
Leiterin der Beratungsstelle:
Martina Moosbauer

Außenstelle Kiel
Linienstraße 3
24534 Neumünster
Telefon (04321) 147 29
friedrich.tiesmeyer@efl-neumuenster.de
Ansprechpartner: Friedrich Tiesmeyer

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



ERZBISTUM
HAMBURG

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