

PERSÖNLICH.
ECHT. LEBENSNAH.

Lydia

A portrait of Daniela Tembo, a woman with blonde hair styled in a bun, smiling warmly. She is wearing a green patterned top and a gold necklace. The background is a soft, light blue-grey color with decorative gold-colored swirls and dots on the right and left sides.

Zuhause auf zwei
Kontinenten
Daniela Tembo

Familie & Beziehungen

VATERLOS – ABER
NICHT ALLEIN

Körper & Seele

DIE UNRUHE
IN MIR

Glaube & Lebenshilfe

KREATIVE IDEEN
FÜR DEN ADVENT



★ ★ ★

LIMITED EDITION

★ ★ ★



LEBENSMITTEL SIND IN VIELEN LÄNDERN MANGELWARE.

UNTERSTÜTZE WELTWEIT FAMILIEN IN NOT. SPENDE JETZT!

Extreme Wetterlagen und Dürre, die Auswirkungen von Kriegen und Unruhen führen jetzt zu einer nie da gewesenen Krise. Die Zahl der Hungernden hat sich verdoppelt. Compassion unterstützt gemeinsam mit seinen Partnerkirchen Kinder und Familien, die von der Lebensmittelkrise betroffen sind.



WIR STEHEN ZUSAMMEN.
compassion.de/limitededition
compassion.ch/hungerkrise

Ein Gott, der mich sieht

Bei einer Gemeindeveranstaltung sprach ich vor Kurzem mit einer jungen Frau, die allein lebt. Ich hatte bisher wenig Kontakt mit ihr. Sie hatte eine schwierige Geschichte und viele Verletzungen aus der Kindheit. Wir unterhielten uns eine Weile. Ich fand es erstaunlich, wie gut sie ihre Geschichte reflektiert hatte und wie sie darüber reden konnte. Dennoch waren da noch wunde Punkte, mit denen sie immer wieder kämpft. Ich stellte ihr Fragen, ließ sie erzählen und hörte zu. Mehr nicht.

Einige Tage später sagte sie mir, wie wertvoll es für sie war, dass jemand ihr zuhört und nachfragt. Sie hatte schon als Kind verinnerlicht, dass es niemanden interessierte, wie es ihr ging und was sie brauchte.

Ich war überrascht, dass meine Fragen so eine Bedeutung für sie hatten. Ich wollte sie besser kennenlernen; sie war dankbar für das Interesse und die Zeit, die wir gemeinsam hatten.

Mir fiel die Jahreslosung für 2023 ein: „Du bist ein Gott, der mich sieht.“ Sie steht in 1. Mose 16,13. Es war die Sklavin Hagar, die diesen Satz sagte. Sie hatte eine schlimme Geschichte, war missbraucht worden, um das Bedürfnis und die Sehnsucht einer anderen Frau zu erfüllen. Und dann wurde sie weggejagt. Es war ungerecht. Aber Gott sah ihre Not, ihre Hoffnungslosigkeit und Angst. Er machte ihr Mut. Gott weitete ihren Blick, indem er ihr einen Blick in die Zukunft schenkte.

„Du bist ein Gott, der mich sieht“ – in dem Bewusstsein konnte Hagar weitergehen und die Situation ertragen.

Es ist so wichtig für uns Menschen, gesehen zu werden. Wie oft sagen Kinder: „Mama, schau mal, was ich gemacht habe!“ oder „Opa, guck, was ich kann!“ Kinder möchten, dass jemand sie anschaut und wertschätzt, dass sie sich anstrengen. Das geht uns Erwachsenen nicht anders – wenn wir mal ehrlich sind. Wir möchten angesehen werden. Es tut gut, wenn jemand Anteil nimmt und sich Zeit für mich nimmt.

Wie wäre es, wenn die *Lydia*-Leserinnen und -Leser sich in dieser dunklen Jahreszeit Zeit für die Menschen in ihrem Umfeld nehmen? Wenn wir hinsehen, nachfragen und auf die Art ein wenig von Gottes Liebe für andere spürbar machen? Es braucht nicht viel, um ein wenig Licht in die Dunkelheit und in die Herzen zu bringen.

Unsere Titelfrau Daniela Tembo beschreibt, wie gut es ihr getan hat, dass ein Ehepaar sie ermutigt und für sie betet.

Gerade in dieser schwierigen Zeit ist es wertvoll, dass wir uns umeinander kümmern, uns gegenseitig unterstützen, uns helfen, die Lasten zu tragen und den Alltag zu bewältigen. Auf Seite 20 finden Sie kreative Ideen, um in der Adventszeit anderen eine Freude zu machen.

Ihre

Ellen Nieswiodek-Martin

Ellen Nieswiodek-Martin



Licht in die Herzen bringen – das möchten wir auch mit dieser Zeitschrift. Verschenken Sie *Lydia* doch zu Weihnachten an die Frauen, die Ihnen wichtig sind! Zwei besondere Angebote dafür finden Sie auf Seite 27 und 99.

N° 04/ 2022



BERUF & *Gesellschaft*

- 14 ZUHÖREN UND LEBEN TEILEN**
– *Daisy Gräfin von Arnim*
- 22 UNTERWEGS IM AUFTRAG
DES HÖCHSTEN**
– *Christine Schlagner*
- 56 EINE ATMOSPHERE DER
WERTSCHÄTZUNG SCHAFFEN**
– *Johanna Paesler und Nadine Wengenroth im Interview*
- 82 STARKE FRAUEN, STARKER GLAUBE**
Lilias Trotter: Mutig in die Wüste
– *Sonja Kilian*

GLAUBE & *Lebenshilfe*

- 16 DER MENSCH LEBT NICHT VOM
HONIGKUCHEN ALLEIN** – *Daniela Sixt*
- 20 BEFÜLLT MIT LIEBE**
Kreative Adventskalender-Ideen
– *Anita Enbrecht*
- 24 EINE LIEBE, DIE LEBEN VERÄNDERT**
– *Elizabeth Tabish*
- 34 VON SPLITTERN, BALKEN UND DEM
KREUZ – LASS UNS MAL EHRlich
REDEN!** – *Désirée Wiktorski*
- 44 TIEFER GRABEN**
Beschenkt mit einem besonderen Sohn
– *Andreas Holzhausen*
- 90 GLAUBENSFUNKEN**
„Ist so Gottes Liebe?“ – *Birgit Wacker*
Getröstet, um andere zu trösten – *Cornelia Knöll*
Immer Ärger mit den Ziegen – *Dorothea Trautvetter*



6



INTERVIEW

*Daniela
Tembo*

**Zuhause auf zwei
Kontinenten**





FAMILIE & Beziehungen

- 28 LIEBE FÜLLT DIE LEERE**
– *Esther Hubeli*
- 30 WIE EIN BAUM IM WINTER**
– *Kristin Conzelmann*
- 48 VATERLOS – ABER NICHT ALLEIN**
– *Kathrin Hübner*
- 60 BINDUNGSORIENTIERTE ERZIEHUNG**
Kinder mit neuen Augen sehen
– *Marina Hoffmann*
- 64 EINE FRAU, EIN MANN, ZWEI KULTUREN**
Immer wieder Brücken bauen
– *Elisabeth Balogun*
- 68 ENTSPANNT MIT UNTERSCHIEDEN UMGEHEN** – *Irene Penz*
- 72 EHELEBEN**
Nähe und Distanz – ein Balanceakt
– *Kerstin und Rainer Knaack*

IN JEDER Ausgabe

- 3 GANZ PERSÖNLICH**
Ein Gott, der mich sieht
– *Ellen Nieswiodek-Martin*
- 12 LESERBRIEFE**
- 13 IMPRESSUM**
- 55 LIEBE LESERIN**
- 67 SCHMUNZELN MIT LYDIA**
- 74 KLEIN, ABER FEIN**
Kleinanzeigen
- 76 SELBST GEMACHT**
Winterliche Eicheln
– *Luisa Seider*
- 78 FÜR SIE ENTDECKT**
- 86 GUT INFORMIERT. NEU INSPIRIERT.**
- 94 WELCOME TO MY LIFE**
Verlassen, aber nicht verloren
– *Rose de Jesus*

KÖRPER & Seele

- 38 DIE UNRUHE IN MIR**
– *Ursula Hauer*
- 40 GETRAGEN**
– *Ina Seelbach*
- 51 „HAST DU MICH VERMISST?“**
– *Christine Schlagner*
- 52 VATERBILD = GOTTESBILD?**
– *Ellen Nieswiodek-Martin*
- 75 ZWISCHENDURCHGEDANKEN**
Heiße Schokolade am Feuer – *Saskia Barthelmeß*
- 80 GANZHEITLICHE IMMUNSTÄRKUNG**
Der Schlüssel zur Gesundheit – *Ruth Pfennighaus*





FOTO: Birgit Döring

Interview

Zuhause auf zwei Kontinenten

Als Daniela Tembo den christlichen Glauben annahm und später nach Afrika reiste, um dort für eine Missionsgesellschaft zu arbeiten, waren ihre Eltern skeptisch. Wie ihre Tochter sich durch den Glauben veränderte, konnten sie nicht nachvollziehen. Als sie dann einen Mann aus Malawi heiratete, wurde die Beziehung noch distanzierter. Im Interview mit *Lydia* erzählt Daniela (38), wie sie mit der Spannung umgeht und wie sie das Leben in zwei Kulturen erlebt.

Daniela, du hattest eine gute Stelle als Leiterin einer stationären Pflegeeinrichtung. Dann bist du nach Afrika gegangen, obwohl du eigentlich nach Argentinien wolltest ... Die Geschichte ist zu lang, um sie in *Lydia* zu erzählen. Auf einer Missionsstation in Südafrika hast du dann deinen Mann Tiwonge kennengelernt. Wie war das?

Bevor ich nach Südafrika flog, schrieb ich in mein Tagebuch mehrere Punkte, die ich auf dem Herzen hatte. Der letzte Punkt war: „Ich möchte meinen Ehemann kennenlernen.“ Einige Monate zuvor hatte ich von Gott den Eindruck bekommen, dass ich einen Afrikaner heiraten würde. Nach vielen Gebeten und Gedanken war ich bereit und gab Gott mein Ja für eine Beziehung mit jemandem aus einer anderen Kultur.

Tiwonge kam auf unsere Missionsstation und unterrichtete als Anwalt über biblische Gerechtigkeit. Gott hatte mir einige Tage zuvor gezeigt, dass ich mich für Frauen in Prostitution einsetzen sollte. Beim gemeinsamen Mittagessen wurde mir ganz plötzlich klar, dass ich meinem zukünftigen Ehemann gegenüber saß und wir beide die gleiche Vision hatten. Ich behielt es für mich und betete. Bei meinem Abschied wussten wir beide, dass ein Weg für uns geschaffen war.

Wie haben deine Eltern reagiert?

Meine Eltern waren verängstigt. Sie wussten nichts über die afrikanische Kultur, das Leben, die Menschen und ihre Herausforderungen.

Wie bist du damit umgegangen?

Ich war sehr traurig, dass sie mich nicht verstehen konnten. Dass so ein Graben zwischen uns entstanden ist. Es fing schon während meiner Ausbildung an, dass sie vieles,

was ich tat, nicht nachvollziehen konnten. In dieser Zeit habe ich mich für ein Leben mit Jesus entschieden. Ich habe einen neuen Zugang zum Glauben gefunden, bin mutiger geworden, habe mich getraut, ins Ausland zu reisen. Dann kam Tiwonge in mein Leben. Obwohl meine Eltern es nicht befürwortet haben, haben wir uns verlobt und nach kurzer Zeit geheiratet.

Waren deine Eltern bei der Hochzeit dabei?

Zuerst haben sie abgesagt. Aber dann ist meine Mutter zusammen mit meiner Freundin Jenny doch zu meiner Hochzeit nach Südafrika geflogen. Ich habe Jenny am Flughafen abgeholt, ohne zu wissen, dass meine Mutter dabei ist. Das war eine tolle Überraschung! Ich habe mich sehr darüber gefreut. Meine Mutter hat mich dann zum Traualtar geführt.

Deine Eltern haben jetzt zwei Enkelkinder. Wie hat sich das Verhältnis entwickelt?

Es ist distanziert und vorsichtig. Mein Sohn Isaiah hat meine Eltern kennengelernt, Madalisa ist erst ein Jahr alt, sie hat meine Eltern ein paar Mal gesehen. Es war von Anfang an nicht einfach. Mein Mann hat versucht, eine Grundlage aufzubauen und Kontakt zu ihnen aufzunehmen. Aber das ist nur bedingt angenommen worden.

Wie schade! Wie gehst du damit um?

Ich habe lange Zeit dafür gebetet. Es ist eine Situation, mit der wir uns auseinandersetzen müssen. Ich habe gestern den Artikel „Mutig Grenzen setzen“ in *Lydia* 2/2022 gelesen. Da habe ich mich in vielem wiedergefunden. Dort steht: „Zum Verzeihen kann es gehören, dass man sich schützen muss ... Also verzeihen, ja, aber mit Vorsicht.“ Das glaube ich auch. Man muss eine bestimmte Distanz



Der Mensch
lebt nicht vom
Honigkuchen
allein

Von Daniela Sixt



Weihnachtszeit ist für mich nicht nur Lichterzeit, sondern auch Honigkuchenzeit. So sehr ich es auch liebe, wenn Lichterketten, Kerzen und Schwibbogen die dunklen Abendstunden erhellen, noch mehr genieße ich den Geruch von duftenden, frisch gebackenen Plätzchen und Honigkuchen. Das ist zwar eine schöne Sache, doch genau diese wurde für mich zum Problem: Wie immer buk ich Anfang Dezember Weihnachtskekse. In jenem Jahr begnügte ich mich jedoch nicht nur mit den altbewährten, sondern probierte weitere leckere Rezepte aus. Nach drei arbeitsreichen Tagen war ich stolze Bäckerin von immerhin zwölf Sorten, die ich in jeweils doppelter Ausführung gebacken hatte. Nun verwahrte ich alle Plätzchen liebevoll in Dosen und lagerte sie im Keller. Der Anblick dieser Behältnisse befriedigte mich als damals noch junge Mutter zutiefst.

Um zu verstehen, weshalb diese Kekse derart positive Gefühle in mir auslösten, muss ich zunächst einmal auf meine damalige Situation eingehen: In dieser Zeit wurde ich durch meine Kindergarten- und Grundschulkindern viel öfter von anderen Emotionen heimgesucht als von den eben beschriebenen. Ich war Tag ein Tag aus beschäftigt, Woche für Woche und Jahr für Jahr. Doch egal, was ich tat, sei es aufräumen, kochen, mit den Kindern spielen, Hausaufgaben beaufsichtigen, das Einmaleins trainieren, Streitereien schlichten oder etwas anderes, was gerade anstand, nichts blieb davon übrig, oder aber es verflüchtigte sich in kürzester Zeit wieder.



Mit jedem Gang in den Keller wurde es trotz unserer schönen Weihnachtsbeleuchtung immer finsterer in mir.



Mit den Plätzchen war das anders. Sie entstanden unter meiner Hand, ihr Duft zog durch das ganze Haus, sie schmeckten vorzüglich und waren jedes für sich kleine Kunstwerke. Außerdem verschwanden sie nicht wie das Mittagessen nach einem kurzen, missmutigen Raunen in den Mündern meiner Familie, sondern wurden wie ein kostbarer Schatz verstaut und nur zu besonderen Anlässen angeboten. Jedes Mal, wenn ich das tat, erntete ich Anerkennung und Lob sowie glückliche Kinder- und Ehemannaugen. Gleichzeitig stillten diese Kekse meinen Bedarf an Kraftfutter für die Seele und wurden im alltäglichen Einerlei zu meinem Trostpflaster.

Doch meine Gier entwickelte zunehmend einen ungesunden Nebeneffekt und schlug sich nicht nur auf der Waage nieder, sondern immer mehr auch auf meinem Gemüt. Eigentlich war die Adventszeit doch eine Lichterzeit, eine Zeit, in der wir uns auf die Ankunft dessen vorbereiten, der das Licht der Welt ist. Doch mit jedem Gang in den Keller wurde es trotz unserer schönen Weihnachtsbeleuchtung immer finsterer in mir. Dabei war mir klar, dass ich keinen Hunger hatte, aber irgendetwas machte mich unersättlich und trieb mich zu den Plätzchen und dem Honigkuchen.

Das musste aufhören – aber wie? Ich hatte keine Idee, wie Licht in meine adventlichen Kellertouren hereinkommen sollte. Deshalb wandte ich mich eines Abends, nachdem ich das x-te Mal im Untergeschoss verschwunden war, resigniert an Gott: „Lieber Vater, bitte hilf mir, mit dem übermäßigen Naschen aufzuhören! Befreie mich von diesen Plätzchen!“



FOTO: The Chosen, LLC

Eine Liebe, die *Leben* verändert

Elizabeth Tabish studierte Theater- und Filmwissenschaften, machte dann aber als Schauspielerin negative Erfahrungen in der Filmbranche. Die 36-Jährige fühlte sich entmutigt und wurde sogar depressiv. Dann kam das Casting für Maria Magdalena in der Serie „The Chosen“ – und Elizabeth fand die wichtigste Rolle ihres Lebens.

Mein Grundproblem ist Schüchternheit. Ich habe auch heute noch damit zu schaffen. Das hört sich vielleicht komisch an für eine Schauspielerin. Als Kind war ich nicht beliebt, habe viel Zeit allein verbracht mit künstlerischen Dingen. Wir lebten in einer Kleinstadt in Oklahoma. Meine Eltern haben mich sehr ermutigt, kreativ zu sein. Schon als Kind stand ich auf der Bühne. Da ging ich aus mir heraus, konnte mich ausdrücken und fühlte mich sicher. Ich habe auch gemeinsam mit meiner Freundin eigene Videos gedreht, mit einem großen Camcorder, wie man sie damals hatte. Für mich war klar, dass ich irgendetwas mit Film und Schauspielerei machen will. Dann habe ich Journalismus und Film studiert.

Ich bin katholisch erzogen worden und glaubte durchaus an Gott. Aber irgendwann haben mich Unstimmigkeiten in der Kirche und bei religiösen Personen so abgelenkt, dass ich den Kern des Christentums, den Kern dessen, was Jesus lehrte, fast vergessen habe. Ich glaube, das passiert jungen Menschen oft. Und dann wird man ein bisschen zynisch gegenüber allem Religiösen. Ich habe weiterhin an Gott geglaubt, aber ich hatte keine Gemeinschaft mit Christen und habe auch mit niemandem darüber gesprochen.

SCHLIMME ERFAHRUNGEN BEIM CASTING

Der Versuch, eine Schauspielkarriere aufzubauen, lief nicht gut. Ich bekam ab und zu kleine Rollen, aber davon konnte ich nicht leben. Die Castings waren meist schlimm. Ständig wurde mir gesagt, dass ich nicht gut genug, nicht schön genug, nicht dünn genug sei. Oder noch schlimmer: Man wird ohne Begründung abgelehnt. Bei einem Casting wird man beurteilt – oft sehr hart und herzlos.

Du brauchst ein dickes Fell, um das zu überleben. Aber dann musst du beim Vorsprechen dieses dicke Fell abwerfen und dich so verletzlich und echt zeigen, wie es nur geht. Nur, um dann wieder gesagt zu bekommen, dass du nicht genügst, dass du nicht dazugehören darfst. Das macht einen wirklich krank. Nach den Castings ging ich nach Hause und redete mir ein: „Das lasse ich nicht an mich heran. Ich denke nicht darüber nach, was sie über mich gesagt haben.“ Aber natürlich funktioniert das nicht. Irgendwann wollte ich einfach nicht mehr, ich hatte genug. Und ich war auch finanziell am Ende.

Ich zog wieder bei meiner Mutter ein und versuchte, mich irgendwie durchzuschlagen. Aber ich hatte eine ernsthafte Depression. Vermutlich, weil ich so hohe Erwartungen an

das Leben gehabt hatte, die unerreichbar schienen. Aber das wollte ich mir nicht eingestehen. Ich hatte chronische Rückenschmerzen und Mühe, überhaupt aus dem Bett zu kommen. Hin und wieder drehte ich Werbespots, die eigentlich ein Hohn waren. In den Spots hatte ich eine glückliche, gesunde Familie, Kinder und einen Hund, fuhr ein schönes Auto, das ich mir im wahren Leben nie hätte leisten können, und lächelte den ganzen Tag. Nach dem Dreh kam ich nach Hause und legte mich wieder ins Bett. Ich betäubte mich selbst, trank zu viel und sah keinen Sinn mehr im Leben. Es war eine dunkle Zeit. Ich konnte keine Zukunft mehr für mich sehen. Keinen Sinn für mein Leben. Über drei Jahre ging das so.

„DAS IST KEINE ROLLE, DAS BIN ICH“

Dann hat mein Agent mich für das Vorsprechen für „The Chosen“ angemeldet, obwohl ich ihm gesagt hatte, dass er mich nicht mehr anbieten soll. Ich las das Dialogbuch und brach zusammen. Ich konnte nicht mehr aufhören zu weinen. So eine Reaktion hatte ich noch nie bei mir erlebt, wenn ich ein Drehbuch las. Ich weiß noch, dass ich dachte: *Das ist eine Rolle, von der ich geträumt habe!*

Schon immer hatte Maria Magdalena mich fasziniert. Hier hatte sie eine reiche Hintergrundgeschichte, und zwar eine, mit der ich mich identifizieren konnte. Ich fühlte mich mit Maria Magdalena verbunden – vor allem mit der von den Autoren ausgedachten Vorgeschichte, die „Lilith“ erlebt haben könnte. Diese tiefe Verzweiflung kannte ich nur zu gut. Die Sehnsucht nach Veränderung, danach, dass endlich etwas Gutes passiert. Ich hatte nicht nur das Gefühl: „Ja, das kann ich spielen“, sondern: „Das bin ich.“

Das Vorsprechen ging wie von selbst. Ich konnte mir den Text ohne Weiteres merken, und der Akzent fiel mir leicht, weil meine Großmutter aus Teheran kam und ähnlich sprach. Mittendrin sagte der Regisseur Dallas Jenkins: „Danke, das reicht. Wir haben gesehen, was wir sehen wollten.“ Schon auf dem Rückweg bekam ich den Anruf, dass ich die Rolle habe. So schnell war mir das noch nie passiert.

RAUS AUS DER DEPRESSION

Auch mit „Liliths“ Veränderung zu Maria konnte ich mich identifizieren, denn im Grunde hatte ich ein ähnliches Gefühl der Erleichterung, der gleißenden Freude, empfunden, als ich diese Rolle bekommen habe – raus aus Depression und Verzweiflung und völliger Dunkelheit.

Und damit stehe ich nicht allein da. Viele Menschen kennen dieses Gefühl der Hoffnungslosigkeit: „Ich habe keine Ahnung, wie es weitergeht.“ Oder auch den Rückfall, den Maria in der Serie erlebt: „Mir wurde geholfen, aber ich bin wieder in meine alten Muster zurückgefallen.“ Beide Szenarien sind Menschen vertraut, die mit Traumata oder Süchten kämpfen. Gerade Frauen können sich mit der Situation von Maria identifizieren, auch mit dem Missbrauch, den sie erlebt hat. Das haben mir viele gespiegelt: „Ich kenne diese Gefühle. Ich habe sie immer und immer wieder durchlebt. Die Scham, den Selbsthass, die Verzweiflung.“

„Jesus hat mich einmal gerettet, und ich bin wieder zerbrochen. Und jetzt kann ich nicht mehr zurück.“ Als ich diesen Satz beim Dreh von Staffel 2 gesagt habe, hatten alle Tränen in den Augen, nicht nur ich.



Diese tiefe Verzweiflung kannte ich nur zu gut. Die Sehnsucht nach Veränderung, danach, dass endlich etwas Gutes passiert.



Vaterbild = Gottesbild?

Unsere Eltern prägen uns stärker, als uns bewusst ist. Wie sie ihr Leben gestalten, wie sie miteinander umgehen und mit uns als Kind umgegangen sind – das alles beeinflusst unser Leben.

Von Ellen Nieswiodek-Martin

Wie wir unseren Vater erlebt haben, prägt unsere Beziehung zu Männern, aber auch das Bild, das wir unbewusst von Gott haben. Das hängt damit zusammen, dass Gott an vielen Stellen in der Bibel als Vater bezeichnet wird. Im bekannten Gebet „Vaterunser“ sprechen wir Gott als Vater an – so hat Jesus es gelehrt. Ich selbst bin dem verzerrten Bild, das ich von Gott hatte, erst spät auf die Schliche gekommen.

EIN BLICK ZURÜCK

Als Kind wechselte ich mein Zuhause sehr oft, denn meine Eltern sind häufig umgezogen. Ich war achtmal „die Neue“ in der Schule, musste achtmal Abschied nehmen von Freundinnen, Kinderzimmern und vertrauten Wegen. Musste mich achtmal an ein neues Zuhause gewöhnen.

Warum wir so oft umgezogen sind, habe ich erst im Nachhinein verstanden: Mein Vater war Alkoholiker, und sobald es Konflikte am Arbeitsplatz gab, wechselte er den Arbeitgeber. So zogen wir quer durch Deutschland.

Unser Zuhause war ein Ort, der sich permanent änderte. Es war auch ein Ort der Angst und Unsicherheit. Mit steigendem Alkoholpegel neigte mein Vater dazu, sich über Kleinigkeiten zu ärgern, und oft gab es Streit.

Als ich kleiner war, wusste ich natürlich nicht, dass der Alkoholeinfluss für vieles verantwortlich war. Ich glaubte, wir Kinder seien schuld an der schlechten Stimmung, weil

wir den Papa geärgert hatten. Unsere Mutter ermahnte uns regelmäßig: „Ärgert bloß den Vater nicht, seid brav, sonst gibt es wieder Streit.“ Als Kind verinnerlicht man so etwas. Kinder von Alkoholikern lernen, die Stimmung ihrer Eltern innerhalb von Sekunden zu erspüren und so zu reagieren, wie diese es erwarten oder die Situation es erfordert. Je älter man wird, desto schneller versteht man die unausgesprochenen Botschaften.

Also versuchten wir Kinder, alles zu vermeiden, was ihn reizen könnte. Das war natürlich unmöglich. Es passierte oft, dass ein geplanter Ausflug, ein Fernsehabend, ein Zirkusbesuch oder andere gemeinsame Unternehmungen, auf die ich mich gefreut hatte, nicht stattfanden. Wir konnten uns nicht darauf verlassen, dass Abmachungen und Versprechen eingehalten wurden.

War mein Vater nüchtern, konnte er liebevoll und großzügig sein. Er unterstützte meine Leidenschaft fürs Lesen und kaufte mir Bücher. Er brachte uns Schach bei und half bei den Matheaufgaben. Aber das waren seltene Höhepunkte.

Unsere Mutter konnte ihm nichts entgegensetzen. Sie schaffte es weder, Grenzen zu setzen noch Konsequenzen für sich zu ziehen. Sie tat alles, um ihn bei Laune zu halten. In Familien mit einem alkoholsüchtigen Elternteil dreht sich alles um die Sucht. Alle inneren Antennen sind auf den Alkoholiker und dessen Verhalten ausgerichtet.



„Co-Abhängigkeit“ nennen Fachleute das. Wir lernten also, dass auf den Vater kein Verlass ist, dass man ihn bei Laune halten und sich ruhig verhalten muss.

DER AUFTRAG ZU SCHWEIGEN

In der Schule, gegenüber Freunden und Nachbarn erzählten wir niemals, was zu Hause los war. Intuitiv wussten wir, dass wir das nicht sollten. Und manchmal, wenn ich bei anderen Mädchen zu Hause erlebte, dass es auch anders sein kann, wünschte ich mir andere Eltern.

Ich zog von zu Hause aus, sobald ich es konnte. Endlich alles hinter mir lassen und anders leben! Bei einem Praktikum im Pflegeheim habe ich dann junge Christen kennengelernt, die mich in die Jugendgruppe ihrer Gemeinde eingeladen haben. Ich begann, mich mit der Bibel zu beschäftigen. Ich erlebte Menschen, die ganz anders waren, als ich es kannte. Und nach einer Weile begriff ich, wie sehr Jesus mich liebt. Dass er an mir interessiert ist. Dass ich mit ihm sprechen kann und er mir Antworten gibt. Das war zuerst unfassbar für mich. Und dann spürte ich, dass er von mir eine Entscheidung möchte. Ein Ja, seine Liebe anzunehmen.

Dieses Ja habe ich Jesus gerne gegeben. Ich wollte nach seinen Maßstäben leben. Ihm gefallen und das tun, was ihm gefällt.

Ich merkte, dass mein Wunsch nach anderen Eltern in Erfüllung gegangen war. Ich war jetzt ein Kind Gottes, so wie es in der Bibel steht: „Denn durch den Glauben an Jesus Christus seid ihr nun alle zu Kindern Gottes geworden“ (Galater 3,26). Das hat mir eine neue Grundlage für mein Leben gegeben.

Ich besuchte meine Eltern noch regelmäßig. Von meinem Glauben wollten sie nichts wissen. Das war schwer für mich. Es tat mir auch weh, zu sehen, dass zu Hause alles weiterlief wie bisher. Wieder einmal merkte ich, dass ich nichts ändern kann, und beschloss, mein eigenes Leben zu führen.

Aber ich hatte unterschätzt, wie sehr mich das Vaterbild meiner Kindheit geprägt hat. Ich fürchte, ich war eine schwierige Partnerin. Ich hatte nicht gelernt, wie man mit unterschiedlichen Meinungen umgehen und Konflikte in Frieden lösen kann.

WENN DER KÖRPER SPRICHT

Mehrere Jahre später bekam ich Panikattacken. Ich hatte das Gefühl, keine Luft zu bekommen, und hatte Herzrasen. Diese Zustände kamen immer wieder. Alle Untersuchungen ergaben, dass ich keine körperliche Krankheit hatte. Es sei psychosomatisch, sagten die Ärzte. Ich bat Gott um Heilung, aber die Panikattacken hörten nicht auf. Gott schien meine Gebete nicht zu erhören.

Der Arzt empfahl mir eine Psychotherapie. Also begann ich eine Gesprächstherapie, in der ich nach meinen Eltern, vor allem nach meinem Vater, gefragt wurde. Allerdings wollte ich weder über meine Familie reden noch an sie denken. „Was soll das mit mir zu tun haben, dass mein Vater getrunken hat?“, fragte ich die Therapeutin ärgerlich. „Ich bin hier wegen meiner Symptome, nicht wegen meiner Eltern.“ Sie drückte mir ein Buch in die Hand mit dem Titel: „Familienkrankheit Alkoholismus.“ Es war unfassbar: In diesem Buch beschrieben Menschen exakt das, was ich erlebt hatte. Ich fühlte mich zum ersten Mal in meinem Leben verstanden.

So begann ich, mich mit meiner Familie und meiner Kindheit zu beschäftigen. In vielen Therapiestunden begriff ich, wie stark mich die Alkoholsucht meines Vaters geprägt hatte. Wie sie meinen Umgang mit meinen Gefühlen, meine Partnerschaft und auch meine Beziehung zu Gott beeinflusste. Ich war ein vernachlässigtes Kind, das gelernt hatte, sich nicht auf die Erwachsenen zu verlassen. Es brauchte Zeit, das alles anzuschauen und zu verarbeiten. Das war schmerzhaft, und ich brauchte viele Taschentücher, aber ich hielt durch. Ich musste lernen, erst mal zu spüren, wie es mir geht, und meine Gefühle zu benennen, anstatt nur auf die anderen zu schauen. Das hatte in meiner Kindheit niemanden interessiert.



Entspannt mit *Unterschieden* umgehen

Endlich hatte sie es geschafft, ihren Mann in die Paartherapie zu schleppen. Da saßen sie nun – Michael und Hannah – auf meiner Couch und ließen ihren Frust abwechselnd heraus. Seit einigen Jahren hatten sich viele Enttäuschungen und Kränkungen angehäuft und die gegensätzlichen Persönlichkeiten rieben sich mehr und mehr aneinander auf. Ich spürte den Schmerz der beiden und das Unvermögen, etwas daran zu ändern. Die Sprache war von Vorwürfen geprägt, und die Atmosphäre eisig.

Von Irene Penz

Nach einigen Therapieeinheiten konnten die beiden allmählich lernen, wieder wohlwollend aufeinander zuzugehen und über ihre verletzten Gefühle zu sprechen. Es war nicht immer einfach, denn die Unterschiedlichkeit der beiden forderte sie oft sehr heraus. Es gab in manchen Bereichen sehr verschiedene Bedürfnisse und Vorstellungen, wie etwas zu funktionieren hätte. Darüber gerieten Michael und Hannah immer wieder in einen Konflikt. Denn Hand aufs Herz: Jeder Mensch denkt doch insgeheim, dass seine Sichtweise die richtige ist, oder?

Das war bei den beiden nicht anders. Sie gingen von ihrer subjektiven Sichtweise aus und waren oft intolerant der anderen Meinung gegenüber.

Durch viele offene Gespräche baute sich ein neues Vertrauen und Nähe auf. Michael und Hannah konnten einen anderen Weg der einfühlsamen Kommunikation finden und schaffen es mittlerweile, ihre Unterschiede zumindest hin und wieder auch als eine Bereicherung zu sehen. Dieser Weg erforderte viel Kraft, Unmengen an Geduld und letztlich auch Vertrauen zu Gott, dass er einen Plan für die Ehe hat.

GEBRAUCHSANLEITUNG FÜR DIE EHE

Eines steht fest: Gott möchte die Ehe als Abbild seines Bundes mit uns Menschen, weil in der ehelichen Liebe Gottes Liebe sichtbar werden kann. Deshalb ist es wichtig, dass wir in die Ehe investieren und uns ausstrecken nach persönlichem Wachstum und größerer Liebesfähigkeit.

Dazu braucht es manchmal auch ein gewisses Know-how. Sozusagen eine Gebrauchsanleitung für die Ehe. Dazu möchte ich einen kleinen Exkurs in die Imago-Paartherapie starten, um dem Geheimnis „Ehe“ ein wenig auf die Spur zu kommen. Zunächst einmal verläuft jede Beziehung in Phasen:

Die Verliebtheitsphase. Diese Phase dauert zwischen ein paar Wochen und etwa zwei Jahren an. Beide Partner sind überschwemmt mit Verliebtheits-hormonen und davon überzeugt, dass sie bis an ihr Lebensende glücklich und zufrieden miteinander leben werden. Doch diese Phase dauert nicht ewig an, denn irgendwann bemerken wir, dass der Prinz doch nicht immer charmant ist, sondern auch cholerisch oder egoistisch sein kann und die Prinzessin auch zickige Seiten hat. Daher folgt der Verliebtheit eine oft schwierige Phase.

Die Ernüchterungs- oder Machtkampfphase. Diese Phase kann sehr lange dauern, und viele Paare trennen sich in dieser Zeit. Je unreifer die Beziehungspartner sind, desto heftiger kann der Machtkampf werden. Die Verliebtheit ist verflogen und eine nüchterne Sicht ist eingekehrt. Der Blick auf das Gegenüber ist realistischer. Man kennt die Charakterschwächen des anderen. Jetzt ist die Zeit des Reifens da, denn wenn die Gefühle abgeflaut sind, kommt es mehr und mehr auf die Entscheidung des Einzelnen an, sich in der göttlichen Liebe zu üben. Mit Gottes Kraft, der Bereitschaft zu wachsen und einer ordentlichen Portion Demut kann das Paar in dieser Phase eine tiefere Beziehung entwickeln und Konflikte überwinden.

Die bewusste Beziehung. Sofern ein Paar die zweite Phase gut übersteht und gemeinsam in Toleranz und Liebe wächst, kann es in die Phase der bewussten Beziehung eintreten.

Viele Paare haben eine Paartherapie gemacht und dadurch gelernt, konstruktiver mit ihren Konflikten umzugehen. Versöhnung und Vergebung werden tagtäglich bewusst gelebt. Gott ist der Dritte im Bunde und das verbindende Band. Das trägt und gibt Sicherheit.

UNTERSCHIEDLICHE BEDÜRFNISSE

Eine gute Beziehung ist ein lebenslanger Lernprozess, in dem wir immer wieder auf die Gnade Gottes angewiesen sind. Manchmal ist es ein harter Kampf, in dem einige Paare aufgeben. Besonders herausfordernd kann es sein, mit den verschiedenen Bedürfnissen umzugehen. Michael und Hannah sind sehr unterschiedlich, was ihre Stressverarbeitung anbelangt. Michael braucht Ruhe, wenig Termine und viel Zeit zu Hause, wenn er sehr unter Druck ist. Hannah ist genau das Gegenteil: Sie geht gerne aus, trifft Freunde und braucht Kontakt. Das führt immer wieder zu Frustrationen und Konflikten, denn beide fühlen sich oft unverstanden vom anderen und haben das Gefühl, keine gemeinsame Basis zu finden. Ob es die Urlaubsplanung ist oder wie man Weihnachten feiern möchte – die Bedürfnisse beider Partner sind unterschiedlich, und das brachte schon einige Konflikte ins Rollen.

Wie können Paare da aussteigen? Mit ein paar konkreten Schritten können sie lernen, mit der Unterschiedlichkeit besser umzugehen:

1. Schritt: Neues Denken einüben über die Unterschiedlichkeit

Solange wir das Anderssein unseres Partners als Angriff auf unsere Person verstehen, wird die Lage unentspannt sein. Eine neue Sicht ist wichtig, zum Beispiel: „Gott liebt die Buntheit!“ oder „So, wie es ist, ist es gut!“ Sagen Sie sich das immer wieder vor und üben Sie diese Haltung aktiv ein.

2. Schritt: Gesprächsbereit bleiben und für die Situation beten

Vielleicht klingt das seltsam in Ihren Ohren, weil es so selbstverständlich erscheint. Fakt ist, dass wir das oft nicht tun. Gerade wenn der zwischenmenschliche Stress und die Frustration zunehmen, ziehen wir uns oft zurück und beten eher nicht. Wir schmollen dann vor uns hin. Gehen Sie ins Gebet für die Situation und bitten Sie Ihren Partner um eine Gesprächszeit.

3. Schritt: Mit Zettel und Stift in Ruhe zusammensetzen

Versuchen Sie, ein konstruktives Gespräch zu führen, indem Sie nacheinander sprechen und dem anderen erzählen, wie Sie die Situation erleben und was Ihnen wichtig ist. Nehmen wir als Beispiel die Situation, wie Weihnachten gefeiert werden soll, und gehen wir davon aus, dass die Wünsche stark auseinandergehen. Auch wenn man das



Gott, Du bist ein Gott, der mich sieht

Du siehst mich,
wie ich hier sitze,
erschöpft und heimatlos.

Du siehst mich
in meiner Angst, die mich lähmt,
in meiner Hoffnungslosigkeit, die mich müde macht,
in meiner Hilflosigkeit, die mich verwirrt.

Ich bin geflohen.
Aber da bist du,
bist mir nachgegangen.
Vor dir konnte ich mich nicht verstecken.

Dein Blick schenkt mir Vertrauen
in mich selbst
und den Weg, der vor mir liegt.
Ich gehe ihn nicht allein.
Du siehst mich,
so, wie ich bin.
Vor dir kann ich nichts verbergen.

Du bist ein Gott, der mich sieht.
Du bist ein Gott, der mich liebt.

TINA EICHERT

