

Wegsuche

Erfahrungen aus der
Ehe-, Familien- und
Lebensberatung





Liebe Leserin, lieber Leser,

seit vielen Jahren begleiten und unterstützen die katholischen Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Menschen in schwierigen Lebenssituationen.

Sehr oft ist dabei festzustellen, dass manche Sprüche, Gedichte und Geschichten aus der Literatur Ratsuchende zu einer eigenen künstlerischen Kreativität anregen, um so traumatische Erlebnisse und bedrängende Empfindungen zu verarbeiten.

In dieser Broschüre sind solche Texte zusammengetragen – in Form von Briefen, Gedichten oder Tagebuchaufzeichnungen. Sie gewähren offen und ehrlich Einblick in den schwierigen Prozess der Bewältigung persönlicher Konflikte und machen allen Mut, einen Neuanfang zu wagen.

Die Gegenüberstellung dieser Texte mit Texten aus der Literatur will anregende Impulse setzen zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und zur Entwicklung neuer Perspektiven.

Den Autorinnen und Autoren danke ich herzlich für ihre sehr persönlichen Texte.

Manfred Frigger



Im Anfang war das Wort (Joh.1,1)

Das Wort

das heilt
das zündet
das tröstet
das beruhigt
das streichelt
das ermutigt
das aufregt
das anregt
das hilft

das mit-teilt
das mit-fühlt
das mit-leidet
das mit-trägt
das mit-reißt

das liebt
das lächelt
das würdigt
das erfrischt
das schmeckt
das versöhnt
das befreit
das segnet
das atmet

Das Wort – schenke ich dir

Manfred Frigger

Im Wartezimmer

pünktlich angekommen! Eine freundliche Dame öffnet mir die Tür. Im Wartezimmer bin ich zum Glück allein. Was erwartet mich jetzt? Wer ist der Berater? Ein Bild von Ihm habe ich schon einmal in der Zeitung gesehen!

Fragen schwirren mir durch den Kopf, kann ich ihm vertrauen, aber auch wie weit kann ich mich öffnen, hört er mir zu, wie geht er auf meine Situation ein, holt er fertige Patentrezepte aus einer Schublade, nein, das glaube ich nicht, aber kann er mir helfen?

Draußen höre ich eine Stimme. Kommt jetzt jemand herein? Meine Hände sind feucht, ich bin total aufgereggt. Auch auf das Buch in meinen Händen kann ich mich nicht konzentrieren.

Zu meinen Fragen kommt jetzt auch die Angst: Wenn ich das meinem Mann erzähle – Eheberatung! – was sagt er dann dazu, lacht er mich aus? oder stellt auch er sich unserer Situation?

Ich sitze jetzt schon 5 Minuten hier und meine Gedanken sind wirr durcheinander.

Endlich klopft jemand an die Tür, sie geht auf und eine sympathische Stimme sagt „Guten Tag“.

Frau, 41 Jahre, 2 Kinder

Sehen und Hören
was wirklich ist –
nicht, was sein sollte

Sagen, was ich denke –
nicht, was ich denken sollte

Fühlen, was ich wirklich fühle –
nicht, was ich fühlen sollte

Fordern, was ich möchte –
nicht immer auf Erlaubnis warten

Risiken eingehen –
ohne mich immer erst abzusichern

Virginia Satir

Auszeit

Ich gehe zur Beratung, alle 14 Tage, 1 Stunde

Ich tauche in meine ungeordnete Welt.

Ich setze mich einer ungewohnten Stille aus.

Der Lärm meines Alltags verstummt.

Die Stimmen in mir:
ändere dich,
tu dies,
tu endlich das,
mach schnell,
wie lange soll das so noch weitergehen?
Die Stimmen in mir schweigen – endlich.

Mein Gegenüber hört mir intensiv zu.
Ich fühle mich verstanden – ermutigt.

Ich darf meinen Weg suchen und gehen.

Ich entscheide:
täglich eine Auszeit im Alltag
täglich etwas tun
für die Füße,
für das Herz,
für den Kopf.

Die Suche nach mir beginnt.
Ob ich meine Frau wohl neu finde?
Und wie ist das mit Gott?

Mann, 48 Jahre, verheiratet, 2 erwachsene Kinder

Zeit zum Leben

Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.
Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben:
Ich wünsche dir Zeit, dich zu freuen und zu lachen
und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.

Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,
nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.
Ich wünsche dir Zeit – nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.

Ich wünsche dir Zeit – nicht nur so zum Vertreiben.
Ich wünsche, sie möge dir übrigbleiben
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen,
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schauen.

Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.
Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.
Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.
Ich wünsche dir: Zeit zu haben zum Leben!

Elli Michler

Manchmal muss man im Leben steile Treppen
emporsteigen.

Sie haben mir bewusst gemacht, dass es sich lohnt,
den Aufstieg zu wagen, auch wenn ich manchmal
glaubte, vor Erschöpfung wieder hinuntergehen zu
müssen.

Ich habe mit Ihrer Hilfe erfahren, dass man sogar
die Blumen am Treppenaufgang wahrnehmen und
genießen kann.

Es gibt keinen Punkt,
an dem wir stehen bleiben könnten
und sagen:
Jetzt haben wir´s.
So muß es sein.
So werden wir es immer machen!
Wir sind immer unterwegs.

Ingeborg Bachmann

Weg

Einen Weg zu dir finden
einen Weg gangbar auch
für dich
keinen Umweg
einen Weg für Begegnung
nicht abseits des Weges
der uns auf Abwege führt
einen Weg zueinander
mit kleinen Rastplätzen
zum Verweilen
einen Weg uns
Wege zu weisen
begleiten, stützen, ermuntern
auf glatten, unebenen Wegen
aufhelfen
lachend, singend neue Wege gehen
uns an Weggabelungen trennen
uns an anderen wiederzufinden
helle und dunkle Wege
einander erkennen

Frau, 39 Jahre, verheiratet, 2 Kinder

Zwei Menschen

Wir reden
Wir reden dauernd
aneinander vorbei

Wir reden
Wir reden uns
immer weiter auseinander

Vielleicht
schweigen wir uns
wieder zusammen

Lothar Zenetti

Ich wünsche Dir einen Menschen,
dem du vertrauen kannst
und der dir sagt, was er fühlt und denkt,
der dir Sicherheit gibt und Vertrauen
bei dem du dich geborgen fühlen kannst
was immer geschieht.

Ich wünsche dir einen Menschen,
vor dem du dich nicht verstecken musst,
wo du sein kannst, wie du bist
mit Freuden und mit Fehlern,
mit Lachen und mit deinen Tränen.

...

Ich wünsche dir einen Menschen,
der dich wirklich liebt:
Nicht obwohl und nicht deshalb,
nicht trotzdem und auch nicht weil,
sondern ohne „wenn und aber“
einfach dich, wie du bist.

Frau, 28 Jahre, verheiratet, keine Kinder

Ein neues Leben
kann man nicht anfangen,
aber täglich einen neuen Tag.

Seit 2 Jahren lebe ich nun allein und – um es gleich vorweg zu sagen – bin sehr zufrieden. Vor allem habe ich meinen Seelenfrieden wieder gefunden! Ich genieße mein kleines Reich, das ich total nach nur meinen Wünschen gestalten konnte – zum ersten Mal überhaupt in meinem Leben. Ich habe wenige, aber gute Freunde, die mir vor 2 Jahren geholfen haben und auf die ich auch heute zählen kann. Inzwischen gibt mir die völlige Eigenverantwortlichkeit Selbstvertrauen, während anfangs schon manche Panikattacke durchzustehen war.

Mein Mann besucht mich öfter und fragt, ob er etwas für mich tun könne. Wenn die Kinder oder Verwandte kommen, sind wir meistens zusammen. Die Atmosphäre ist inzwischen unverkrampft und sogar harmonisch.

Ich kann auch gut allein sein und eigentlich ist mir jeder Tag einfach noch zu kurz: es bleibt immer noch etwas, womit ich mich gern beschäftigen würde. So ganz begreifen kann ich meine Gefühle selbst nicht – so beneidenswert ist meine Situation doch gar nicht und vorgestellt hatte ich mir diese Phase meines Lebens auch ganz anders ... Beim Nachdenken über diesen Zwiespalt fällt mir so manches Gespräch mit Ihnen ein. Ich denke, ohne Ihre Begleitung hätte ich dies alles nie geschafft und würde meine jetzige Situation auch nicht so positiv sehen.

Frau, 61 Jahre

Jeden Morgen soll die Schale unseres Lebens
hingehalten werden,
um aufzunehmen, zu tragen
und zurück zu geben.

Dag Hammarskjöld

Das Aufwachen

Ich träumte den Traum von einer Liebe zwischen Mann und Frau, die leicht und beschwingt ist. Aus Freude am andern. Ich träumte den Traum vom glücklichen Familienleben. Aus Freude an den gemeinsamen Kindern. Ich wußte, das hierbei Hürden zu nehmen waren und war bereit dazu. Ich fragte nicht, ob auch du dazu bereit bist, denn ich hielt es für selbstverständlich. Ich versuchte die Hürden zu meistern. Du wolltest getragen werden. Auch 3 kleine Kinder wollen getragen werden. Du sagtest, das ist Frauensache.

Und nun ist Frau erwacht. Die Morgendämmerung, sie schien endlos. Und als endlich die Sonne durchbrach, das Licht das Dunkel verdrängen wollte, zogen sogleich wieder Wolkenschwaden davor und verdeckten, was ich zuvor schon zu erkennen glaubte. Doch die Sonne nimmt unbeirrbar ihren Lauf, trotz Wolken und Nebel.

Noch ist der Tag gerade erst angebrochen, es wird Zeit vergehen, bis die Sonnenstrahlen alles erwärmt haben. Doch ich spüre, es wird wärmer. Und die Luft ist so frisch und so leicht. Meine Seele atmet wie seit Jahren nicht mehr und meine Bronchien nehmen sich die Luft die sie brauchen, um langsam zu gesunden.

Ich danke den Menschen, die mir in meinem Aufwachprozess nah waren, die mir ihre Zeit schenkten, mir geholfen haben, mich neu zu orientieren und meinen Lebensmut unterstützten! Und ich weiß, alles hat seinen Wert: Der Traum, das Aufwachen, das Aufstehen und das Gehen.

Es gibt noch soviel zu lernen und soviel zu leben ich freu' mich drauf! Der Tag ist noch jung.

Frau, 39 Jahre, getrennt lebend, 3 Kinder

Ich wage es,
an eine echte Partnerschaft zu glauben,
in der keiner herrscht
und keiner untertänig ist.

Trotz aller Verletzungen,
die wir einander zugefügt haben,
glaube ich, dass wir einander näher sind,
als wir es früher waren,
mit weniger Illusionen und mehr Echtheit.

Immer wieder war der Schmerz unserer Lehrer,
und wenn es weitergehen sollt,
mussten wir Wagnisse eingehen,
um den Abstand zu überwinden.

Mit dir will ich es wagen,
weiter an unserer Partnerschaft zu bauen.

Ulrich Schaffer

Es war einmal ein Ehepaar, das lebte glücklich irgendwo. Die beiden liebten sich, teilten Freude und Leid, Arbeit und Freizeit, Alltag und Sonntag miteinander. Über Jahre lebte das Ehepaar in diesem Glück, bis eines Tages ...

Eines Tages las das Ehepaar miteinander in einem alten Buch. Es las, am Ende der Welt gäbe es einen Ort, an dem der Himmel und die Erde sich berührten. Dort gäbe es das große Glück, dort sei der Himmel. Das Ehepaar beschloss, diesen Ort zu suchen. Es wollte nicht umkehren, bevor es den Himmel gefunden hätte. Das Ehepaar durchwanderte nun die Welt. Es erduldet alle Entbehrungen, die eine Wanderung durch die ganze Welt mit sich bringt. Sie hatten gelesen, an dem gesuchten Ort sei eine Tür, man brauche nur anzuklopfen und schon befinde man sich beim großen Glück. Endlich fand das Ehepaar, was es suchte. Die beiden klopfen an die Tür, bebenden Herzens sahen sie, wie sie sich öffnete.

Und als sie eintraten, blieben sie sofort erstaunt stehen. – Sie standen in ihrer eigenen Wohnung. Die Wohnung war so, wie sie sie verlassen hatten. Nein, nicht ganz! Da gab es eine neue Tür, die nach draußen führte und jetzt offen stand.

Da begriffen sie: Der Ort, an dem Himmel und Erde sich berühren, an dem das Glück zu finden ist, dieser Ort befindet sich auf dieser Erde. Er befindet sich direkt in unserer Umgebung. Wir brauchen nur die Tür zu öffnen. Wir brauchen nur am Leben anderer teilnehmen, andere an unserem Leben teilnehmen lassen.

In Anlehnung an eine Legende von Jörg Zink

Wir müssen das Loslassen lernen.
Es ist die große Lektion des Lebens.

Julie Schlosser

Vergangenes und neues Jahr

Ich bin dankbar für das vergangene Jahr. Es verging wie im Flug.

Ich habe Erfahrungen gemacht, auch Rückschläge gehörten dazu.

Ich habe daraus gelernt, ich habe mich verändert.

Es war ein ereignisreiches Jahr. War es ein gutes Jahr?

Was ist gut, was ist schlecht?

Ich habe Enttäuschungen erfahren und habe sie hingenommen,

Ich musste von guten Gedanken Abschied nehmen, um andere zu verwirklichen. Ich musste warten, bis sich ein Wunsch erfüllte.

Ich habe Tränen vergossen, bevor ich wieder lachen konnte.

Es war ein gutes Jahr.

Ich habe gelebt.

Und das neue Jahr erwartet mich!

Ja, so war mein Jahr. Manchmal lebe ich noch neben mir; du neben dir.

Aber meistens bin ich jetzt zufrieden.

Ich habe losgelassen und bekomme,

So einfach ist das und dafür brauchte ich 28 Ehejahre.

Das „Heute“ ist wichtig.

Mann, 49 Jahre, verheiratet, 4 Kinder

Aufhebung

Sein Unglück

ausatmen können
tief ausatmen
so dass man wieder
einatmen kann

Und vielleicht auch
sein Unglück sagen können
in Worten
in wirklichen Worten
die zusammenhängen
und Sinn haben
und die man selbst noch
verstehen kann
und die vielleicht sogar
irgendwer sonst versteht
oder verstehen könnte

Und weinen können

Das wäre schon
fast wieder
Glück.

Erich Fried

ich bin geschlagen
bedroht
erniedrigt
alleingelassen
in frage gestellt
mit meiner schwäche konfrontiert

aber ich lebe
ich stehe noch aufrecht
ich wachse an der krise
ich lerne
meine schwäche überwinden
stärke finden
ich wachse an meinem Leid
der schmerz zeigt mir
die tiefe meiner Seele
und ich lerne
sie zu lieben
die meine mitte ist
und mir halt geben wird
weil ich sie endlich sehe
sie gibt mir echtheit
und macht mich innerlich freier
als ich jemals war

du warst halt für mich
ich habe mich auf dich verlassen
mehr als auf mich selbst
du warst mir mehr
als ich mir wert war
jetzt hast du mich verlassen
und verlässt dich mehr auf den anderen
als auf dich und mich
ich fühle mich verlassen
aber ich verlasse mich jetzt
mehr denn je auf mich selbst

Mann, 45 Jahre

Ergreife, was dir gegeben ist

Frage nicht jeden Tag aufs neue: Bin ich wohl auf
dem richtigen Weg?

Mach Dich nicht selbst jeden Tag aufs neue
unsicher.

...

Ergreife, was dir gegeben ist.

Tue das Nächstliegende.

Verzehre dich nicht im Zweifel.

Jörg Zink

Halte dein Gesicht in die Sonnenstrahlen
gönn' dir die Zeit
lass' dich fallen
schenk' dir diese Ruhepause

Halte dein Gesicht in die Sonnenstrahlen
und du spürst eine wohltuende Wärme
Halte dein Gesicht in die Sonnenstrahlen
und du hörst die Welt mit anderen Ohren
Halte dein Gesicht in die Sonnenstrahlen
und du siehst die Welt in neuen Farben

Schau in die Sonnenstrahlen
und dein Schatten fällt hinter dich
Schau in die Sonnenstrahlen
und du lässt deinen Alltag hinter dir

...

Schau in die Sonne
und du spürst die Wärme und Energie deines Gottes
Schau in die Sonne
und du ahnst ein Abbild SEINER Herrlichkeit

Halte der Sonne stand
und du erkennst den Feuerball deiner Sehnsucht
Halte der Sonne stand
und du erlebst das Feuerwerk Gottes,
das die Liebe in der Welt entzündet
Halte der Sonne stand
und du erfährst,
dass Sonne und Erde sich berühren

Halte dein Gesicht in die Sonnenstrahlen
und genieße es,
in dieser Welt
zu sitzen
und von einer anderen Welt
zu träumen.

Frau, 37 Jahre

„Ich danke Ihnen für Ihre Hilfe, Ihr Bewußtmachen, Ihren Rat!“

„Ohne Ihre Hilfe wäre ich heute sicherlich nicht dort, wo ich heute stehe!“

Danke

„Danke noch einmal für die wohl-tuende Beratung, für die vielen ermutigend gesag-ten Worte und für das Glauben an meine Person.“

„Wie können wir uns bei jemandem bedanken, der unser Leben so maßge-bend zum Guten gewendet hat?“

„Ihre Hilfe war für mich sehr wichtig und hat mir sehr viel Kraft und Selbstvertrauen gegeben.“

„27 Jahre Hölle, mit Ihrer Hilfe rausklet-tern dürfen und gemeinsam in klei-nem Schritten weitergehen – wenn das kein Wunder ist?“

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

In unseren Beratungsstellen suchen Menschen in schwierigen Situationen ihres Lebens Rat und Hilfe, sei es bei persönlichen Problemen, bei Partner-schaftskonflikten, in Trauerfällen, zu Lebens- und Glaubensfragen oder bei der Selbstfindung.

Unsere Beratung ist kostenlos und offen für alle – unabhängig von Alter, Familienstand, Konfession oder Lebenssituation.

Wir sprechen mit Einzelnen und Paaren, die fachliche Hilfe suchen, um ihr Leben neu zu ordnen, die sich suchen, um den anderen wieder zu entdek-ken, die den verletzenden Streit aufgeben möchten, die sich Zeit gönnen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen, die oft nur zaghaft sagen, „jetzt bin ich mal dran“, um innerlich Ruhe zu finden.

Wenn auch Sie Rat und Hilfe in einer schwierigen Lebenssituation brauchen oder sich einmal ausspre-chen möchten, finden Sie bei uns verständnisvolle Gesprächspartner, die ausgebildet und fachlich kompetent sind. Die Beraterinnen und Berater ver-fügen über eine große Lebenserfahrung und lang-jährige Berufserfahrung.

Sie haben gelernt, in Ruhe zuzuhören und behut-sam Fragen zu stellen, die fast immer neue und ermutigende Antworten und Perspektiven eröffnen.

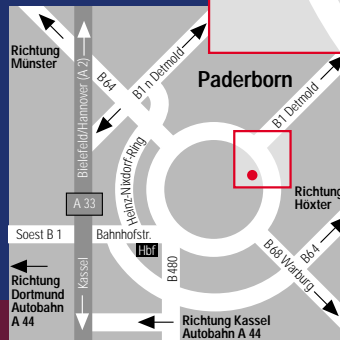
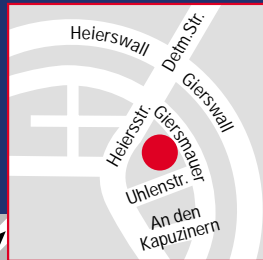
Sie wollen Ihnen in den Beratungsstellen des Erzbistums Paderborn einen Ort zur Selbstfindung und einen Ort der Ermutigung anbieten.

Für die freundlich gegebene Abdruckerlaubnis danken wir:

- S. 6, Virginia Satir, Junfermann-Verlag, Paderborn
- S. 8, Elli Michler, Dir zuge-dacht. Don-Bosco-Verlag, München 2000
- S. 10, Ingeborg Bachmann, Werke Bd. 1, Piper-Verlag, München 1978
- S. 12, Lothar Zenetti, Auf seiner Spur. Matthias-Grünewald-Verlag, Mainz 2000
- S. 18, Ulrich Schaffer, Ich wage. Fotokunst-Verlag, Wörthsee bei München 1987
- S. 22, Erich Fried, Beunruhigungen. Verlag Klaus Wagenbach, Berlin, 1984
- S. 24, Jörg Zink, Verlag am Eschbach, D-79427 Eschbach/Markgräflerland, S.

Kath. Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen im Erzbistum Paderborn

59821 Arnsberg	Ringlebstraße 10	(0 29 31) 93 70 00
33602 Bielefeld	Turnerstraße 2	(05 21) 9 61 91 80
33034 Brakel	Kirchplatz 2	(0 52 72) 37 14 60
59929 Brilon	Gartenstraße 26	(02 91) 78 18
33142 Büren	Am Hühnerberg 2	(0 52 51) 2 60 71
44575 Castr.-Rauxel	Lambertusplatz 16	(02 31) 1 84 82 25
44137 Dortmund	Propsteihof 10	(02 31) 1 84 82 25
33330 Gütersloh	Unter den Ulmen 23	(0 52 41) 5 89 51
58091 Hagen	Hohle Straße 19 a	(0 23 31) 7 34 34
59071 Hamm	Elchstraße 12	(0 23 81) 8 33 49
44623 Herne	Glockenstraße 7	(0 23 23) 5 00 07
37671 Höxter	Brenkhäuser Straße 1	(0 52 71) 1 82 13
58636 Iserlohn	Friedrichstraße 7	(0 23 71) 2 93 63
34497 Korbach	Westwall 8	(02 91) 78 18
59555 Lippstadt	Woldemei 12	(0 29 41) 5 75 75
58706 Menden	Walburgisstraße 18	(0 23 73) 23 34
59872 Meschede	Stiftsplatz 9	(02 91) 78 18
32423 Minden	Königstraße 13	(05 71) 8 28 99 80
57462 Olpe	Kölner Straße 2	(02 71) 5 76 17
33098 Paderborn	Giersmauer 21	(0 52 51) 2 60 71
58239 Schwerte	Goethestraße 22	(0 23 04) 1 67 61
57072 Siegen	Obergraben 27	(02 71) 5 76 17
59494 Soest	Osthofenstraße 35	(0 29 21) 1 50 20
34414 Warburg	Papenheimer Straße 8	(0 56 41) 25 15



● Giersmauer 21
 33098 Paderborn
 Tel.: 0 52 51/2 60-71
 Fax: 0 52 51/2 60-72
 Internet:
eheberatung-paderborn.de



**Kath. Beratungsstelle
 für Ehe-, Familien-
 und Lebensfragen**


 Erzbistum
 Paderborn