

Rendezvous mit meinem Leben

Kastanien sammeln statt Badeausflug, Wollmütze statt kurzer Hose, dampfender Tee statt Grillabend. Wenn die Stille Zeit des Kirchenjahres beginnt, ändert sich auch unser Lebensrhythmus – und eröffnet Momente für die Begegnung mit uns selbst. VON ULRIKE BERG

Die älteste Tochter ist schon lange ausgezogen, der Jüngste hat Abi gemacht und ist auf dem Sprung ins Auslandsjahr, die Mittlere beginnt ein Studium 800 Kilometer von zuhause entfernt. Da sind wir wieder. Nur wir zwei. Zum ersten Mal seit 25 Jahren. Vielleicht ist es kein Zufall, dass mein Mann mir als Herbstlektüre das Buch *25 letzte Sommer* empfiehlt. Denn 25 Sommer sind ungefähr das, was wir noch haben, wenn es gut läuft. Klingt erschreckend wenig! »Nein, klingt verdammt viel«, findet mein Mann. »Fang doch mal an und überleg dir, was wir in den vergangenen 25 Jahren alles so erlebt haben!« Ja, ich beginne …

»Viele Menschen blicken eher in die Zukunft, aber wir alle tragen ein Interesse in uns zu wissen, wie wir so geworden sind, wie wir sind«, meint auch Krischan Heinemann. Der Pastor leitet das Beratungs- und Seelsorgezentrum an der Hauptkirche St. Petri in Hamburg. Meist sind besondere Lebenseinschnitte oder Übergänge der Auslöser, sich mit der eigenen Vergangenheit zu beschäftigen: die Konfirmation des Kindes, die eigene Silberhochzeit, eine Trennung, der Abschied vom Berufsleben. »Man könnte sagen, überall da, wo einem die Tränchen in die Augen schießen«, sagt Heinemann. »Manchmal kommt es einem aber auch automatisch innerlich entgegen. Sie erinnern sich plötzlich an die kleine rote Latzhose, die das Kind mal getragen hat, oder da ist was, was Sie sehr anrührt.«

Solche Momente können ein Anstoß sein, tiefer in die eigene Biografie einzusteigen. »Oft guckt man ja so mit einer Problemperspektive hin, dass man wissen will, warum ist manches so schräg«, sagt Krischan Heinemann. »Dann vergisst man oft, was eigentlich auch alles gut war. Beides im Blick zu haben, ist natürlich total spannend.« Das kann gelingen, wenn man erst einmal völlig wertfrei und ohne Ziel und Zweck auflistet, was überhaupt alles so passiert ist. In den letzten fünf Jahren … In den fünf davor …

Die langen Abende und die Sonntage der Stillen Zeit sind aber auch prädestiniert, sich alte Fotos oder Filme anzuschauen oder kreativ zu werden, zum Beispiel eine Landkarte seines Lebens zu erstellen.

Das Foto von Sibylle Bergemann entstand 1996 im Berliner Mauerpark.

Im Beratungszentrum bieten Krischan Heinemann und sein Team in ihren Gruppen das Malen des eigenen Lebensflusses an: »Wenn man an diesen Fluss Symbole zeichnet, kann man eine ganze Menge zum Ausdruck bringen. Einen Baum, da gucke ich auf meine Wurzeln. Und wo ist eigentlich die Quelle: Ist das meine Geburt oder geht's schon vorher los? Wo sind Biegungen, wie male ich das Wasser, was ist darin? Gibt es Stromschnellen oder auch Wasserfälle, die spannend, aber auch gefährlich sein können? Was wächst rechts und links? Welche Menschen stehen da, die mich begleitet haben, und wen hab ich an welcher Stelle verloren?«

Gemeinsam entdeckt man sogar oft einen roten Faden

Dabei muss man das Rendezvous mit dem eigenen Leben nicht ausschließlich im stillen Kämmerlein abhalten – im Gegenteil: Im Austausch mit anderen über das Geschriebene und Gestaltete wird einem mehr bewusst, weil Nachfragen kommen. Gemeinsam mit einer Freundin oder dem Partner entdecke man sogar oft einen roten Faden, sagt Heinemann. Er selbst schwört aber auf die Biografiearbeit in einer Gruppe. »Wenn man mit Außenstehenden spricht, tauchen viele Dinge auf, die man selbst langjährigen Kollegen oder Freunden noch nie erzählt hat: Was für Kompetenzen habe ich, warum habe ich damals Französisch gelernt und wie war eigentlich der Austausch in der siebten Klasse? Da tauchen ganz andere Dimensionen auf, gerade wenn ich in die Kindheit gehe.«

Dass nicht nur die Zeit der Kindheit, sondern sogar die Zeit vor der eigenen Geburt prägend für das Leben ist, weiß auch Katrin Oldenburg. Die 49-Jährige wuchs in der DDR im Harz auf und studierte in Dresden Sozialpädagogik, Soziale Arbeit und Supervision. 2003 erzählte ihre ehemalige Professorin von ihren Forschungen: Im ländlichen Raum der ehemaligen DDR hatte sie Kriegskinder und Kriegsenkel:innen interviewt. Ein Aha-Erlebnis für Katrin Oldenburg. »Da habe ich begriffen, dass ich auch Kriegsenkelin bin. Seitdem habe ich ein anderes Bewusstsein dafür entwickelt, wie ich unterwegs bin, was in meiner Herkunftsfamilie passiert ist und warum die Menschen dort so sind, wie sie sind.«

Das Thema Familiengeschichten ließ Katrin Oldenburg aber auch über ihre eigene Biografie hinaus nicht los: »Ich habe gelesen, dass in vielen Familien Geheimnisse existieren, über die Generationen lang nicht gesprochen wurde.« Scham- und Schuldgefühle oder Verdrängung sind oft der Grund für die hartnäckige Tabuisierung: Was man nicht ausspricht, existiert auch nicht. Bei Kriegsgeschehnissen oder anderen Gewalttaten hindert oft eine Traumatisierung daran, sich einem

Gegenüber zu öffnen. »Ich bin bei meiner Buchrecherche auf unterschiedliche Schicksalsschläge von Familien in der DDR gestoßen, die aus Furcht vor politischen Repressionen nicht benannt werden durften. Über Flucht und Vertreibung zu sprechen, war mindestens unerwünscht bis schlichtweg verboten, weil die Menschen im Arbeiter- und Bauernstaat ja gleich sein sollten, egal wo sie herkamen. Und dieses strikte Verbot macht den Unterschied zu den Familiengeheimnissen, die es in der BRD gab.« Katrin Oldenburg spürte aber: 80 Jahre nach Kriegsende und über 30 Jahre nach der Wiedervereinigung waren viele Menschen bereit, über diese Geheimnisse zu sprechen. Durch die Sensibilisierung für das Thema fragte sie in ihrer Tätigkeit als Supervisorin intensiver nach, dokumentierte Gespräche und führte Interviews. Im Frühjahr hat sie das Buch *Du ahnst es nicht! Familien-Geheimnisse in der DDR* veröffentlicht, in dem sie Berichte von über 20 Kriegskindern und Kriegsenkel:innen gesammelt hat.

Das Schicksal eines in der DDR angesehenen Arztes zum Beispiel, der in Berlin an der Mauer festgenommen und dem Republikflucht unterstellt wurde. Erst nach der Wende kam heraus, dass er mehrere Jahre dafür inhaftiert worden war. Selbst seine Kinder hatten von alledem nichts gewusst. Mithilfe der Fallgeschichten und Interviews veranschaulicht die Autorin, dass Biografien, Schicksale und Familiengeheimnisse nicht nur Auswirkungen auf die Betroffenen haben, sondern auch die nachfolgenden Generationen prägen.

Die Familienforschung hat Katrin Oldenburg geholfen, auch sich selbst besser zu verstehen. Ein Teil ihrer Familiengeschichte ist geprägt von Flucht, Vertreibung und einem unbestimmten Gefühl der Heimatlosigkeit: »Das war bei mir auch so. Ich bin sehr früh von zuhause weggezogen und häufig umgezogen. Da ist also in mir eine gewisse Rastlosigkeit.«

Reden hilft nicht immer. Manche Geheimnisse bleiben besser unerforscht

Ihre Tipps für alle, die selbst Familienforschung betreiben wollen: sich trauen, bei den noch lebenden älteren Generationen nachzufragen, den geeigneten Zeitpunkt abwarten, die Fragen lieber unter vier Augen stellen als in der großen Familienrunde, sich nicht nur mit Fakten zufriedengeben, sondern nach den dazugehörigen Emotionen fragen. Gemeinsam spazieren gehen und sich dabei einem bestimmten Thema zu widmen oder miteinander in einem Familienfotoalbum zu blättern, kann beim Reden helfen.

Nicht immer tut es gut nachzuforschen. Manche Geheimnisse müssen solche bleiben. Sie aufzudecken, würde nur zu weiteren Verletzungen führen. Vielleicht hilft dieser Gedanke: Wenn die Sehnsucht, tiefer in die Vergangenheit einzudringen, sehr groß ist, sollte man ihr nachgehen. Meist verstärkt sie sich in bestimmten Jahreszeiten oder Lebensabschnitten. »So mit 50, 60 ist dann noch mal die Frage: Was bleibt von mir? Möchte ich als der, der eigentlich nie da war, in Erinnerung bleiben?«, meint Krischan Heinemann. »Da ist es gut zu wissen: Was hat denn mein ganzes Leben so ausgemacht, um für die Jahre, die ich noch habe, zu erkennen, was mir wirklich wichtig ist. Das ist vielleicht auch die spirituelle Seite an der Biografiearbeit. Ich komme an meine eigene Tiefendimension heran und merke, was meine wirklichen Bedürfnisse sind. Und jetzt hab ich ja aber noch ein paar Jahre. Dann sollte ich jetzt damit Gas geben.«

Ja, ich beginne … Schaue in Ruhe auf die vergangenen (mindestens) 25 Sommer und dann mit klarem Blick hinein in die (hoffentlich) 25 nächsten. Was für ein Geschenk!



ULRIKE BERG schreibt ihre Termine immer noch in einen Kalender aus Papier und liebt es, sich mithilfe der Kalender aus alten Jahren zu erinnern.

ZEITANSAGE

Stille Zeit

Der Wind treibt die Blätter durch die Straßen. Die Bäume stehen kahl da, selbst die kleinsten Verästelungen zeigen sich. Wir haben die Fülle des Sommers genossen, vielleicht auch seine Unbeschwertheit, jetzt kommt der Herbst – kühl, klar und manchmal melancholisch. Die Stille Zeit nimmt diese innere Bewegung auf. Sie spannt einen Bogen vom Erntedankfest Anfang Oktober über Allerheiligen und Allerseelen bis zum letzten Sonntag vor dem Advent, dem Ewigkeitssonntag beziehungsweise Christ-König-Sonntag. Es geht um das, was bedrängt und bedrückt. Wir gedenken der Verstorbenen. Aber die Feiertage bringen auch zu Bewusstsein, was gut und heilsam ist. Neben dem Abschied und der Bitte um Vergebung geht es am Buß- und Bettag um die Sehnsucht nach einem neuen Anfang. In der Hoffnung, dass das Licht auch durch unsere Lebensbrüche leuchtet.