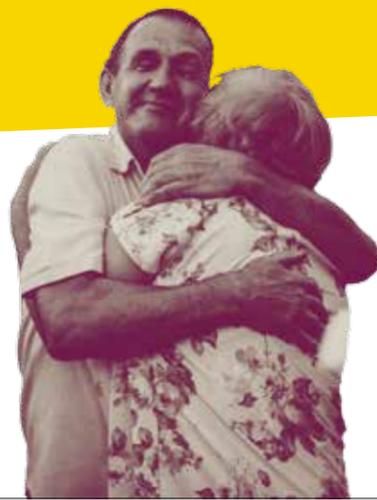
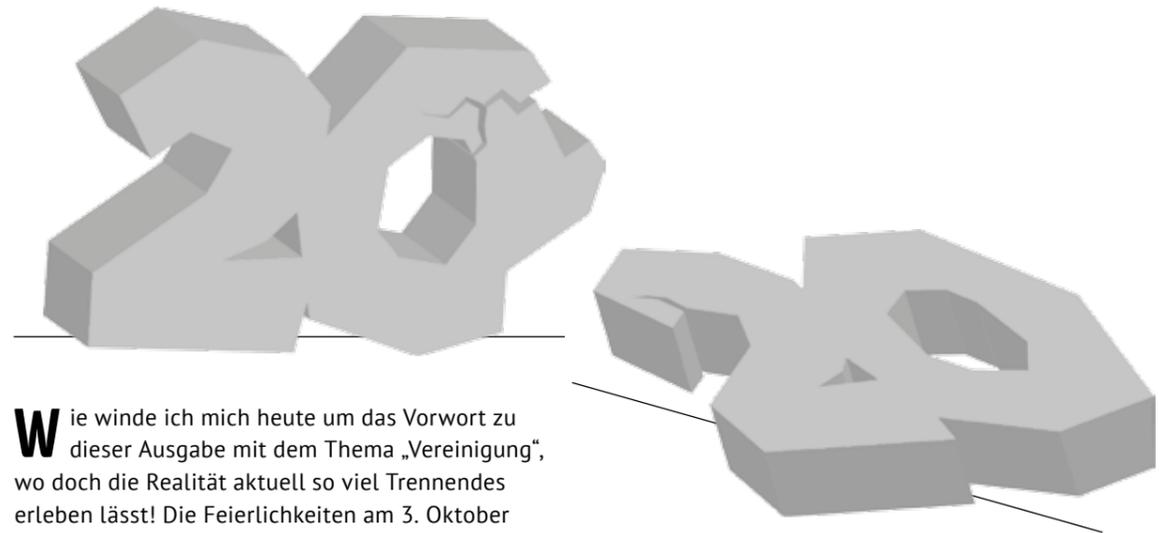
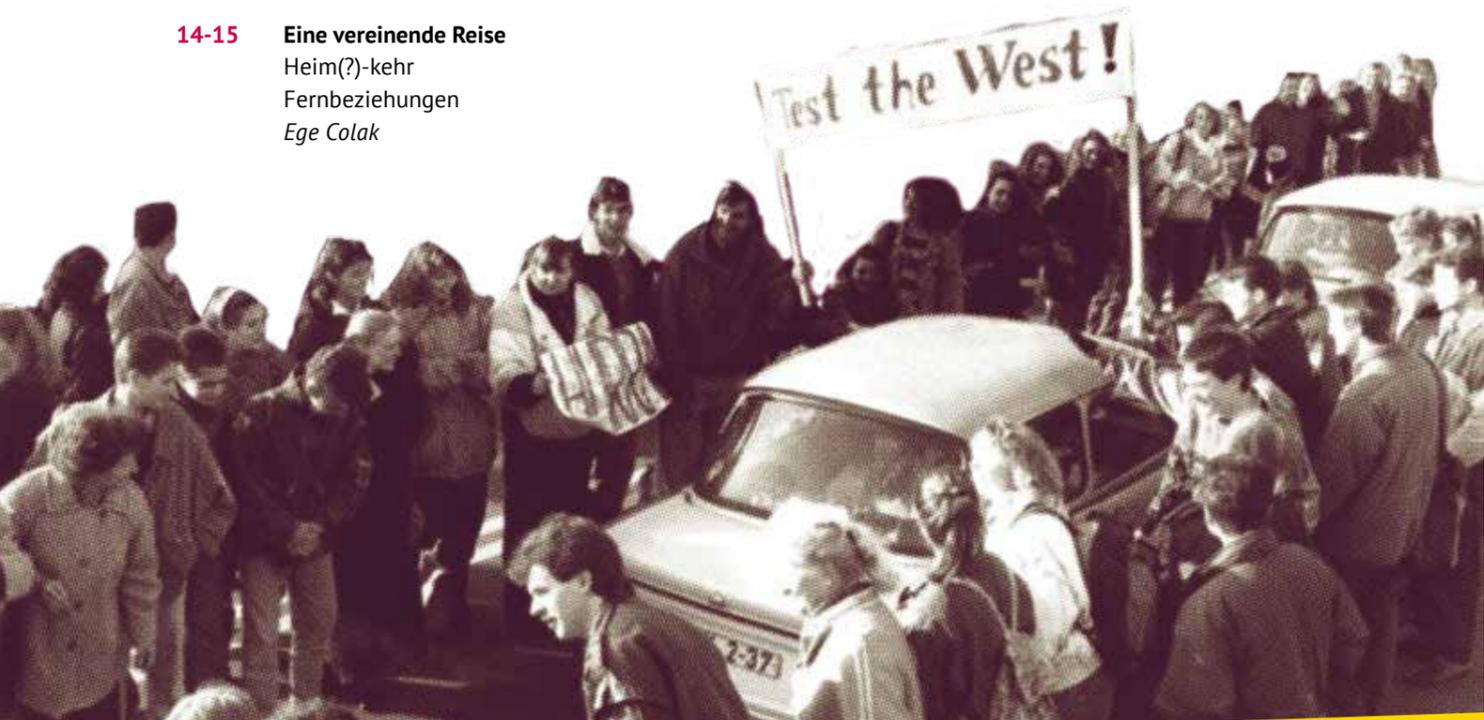


# VEREINIGUNG



# INHALT

- 3** **Liebe Leser\*innen**  
*Holger Vowinkel*
- 4-7** **Titelthema**  
Vereinigung -  
Natur - verbunden und vereint  
*Marion Geyer*
- 8-11** **Theorie und Praxis**  
Wann kann lebensnotwendige Nähe  
gefährlich sein?  
*Dipl.-Psych. (PiA) Boris Zihel*
- 12** **Comic**  
Zur Insel  
*RR*
- 13** **Schlossgespenst**  
Wiederversöhnung  
*Nadja F.*
- 14-15** **Eine vereinende Reise**  
Heim(?) -kehr  
Fernbeziehungen  
*Ege Colak*
- 16-17** **Gedicht**  
Uns fällt was ein  
*Marion Geyer*
- 18-19** **Geschichte**  
Damals wars -  
Geschichten aus dem alten Berlin  
*Corinna Unser*
- 20-21** **Kulturbeutel**  
Frisch verliebt allein in die weite Welt hinaus  
*Joachim Jahn*
- 22** **Letzte Meldung**
- 23** **Impressum**
- 24** **Terminticker**



**W**ie winde ich mich heute um das Vorwort zu dieser Ausgabe mit dem Thema „Vereinigung“, wo doch die Realität aktuell so viel Trennendes erleben lässt! Die Feierlichkeiten am 3. Oktober zum 30. Jahrestag der Wiedervereinigung wurden als online-Angebot distanziert erlebt und waren von Ungewissheiten überschattet. Glücklicherweise durften zu diesem Jubiläum deutlich mehr nachdenkliche und kritische Stimmen aus ostdeutscher Sicht in den Medien präsent sein. Wenngleich kritische Analysen meist zu spät kommen und aus dem Anschluss der östlichen Bundesländer an die BRD nun nicht rückwirkend eine echte Wiedervereinigung basteln können, so wird damit doch in den bevorstehenden globalen Krisen und den anstehenden Generationswechseln die Hoffnung auf alternative Denk- und Handlungsweisen genährt.

Wie schon der 30. Geburtstag meines ältesten Sohnes am 22. März etwas hilflos mit ungewissem Getrennt-Sein erlebt wurde, so wackelt jetzt auch noch die Hoffnung, sich endlich doch unterm Weihnachtsbaum wieder als ganze Familie vereint zu sehen und nicht aus all den Vorsichtsmaßnahmen und verunsichernden Einschränkungen heraus weiter nur über Mediendistanz Kontakt zu halten. Besonders traurig fühlt es sich an, wenn man selbst als Nicht-Risikogebiet-Bewohner und Vertreter einer Nicht-Risiko-Gruppe so isoliert bleibt, als wäre man in Dauerquarantäne.

Aber die neuen Chancen, die aus einer Krise und einem wenn auch erzwungenen Innehalten erwachsen, sollte man nicht ungenutzt vorbeiziehen lassen. Dafür braucht es diese aufbauende optimistische aktive Einstellung, die vielen Menschen eigen ist, die Schweres durchleben mussten: dass nichts ewig währt, alles sich ändert und es immer irgendwie weiter geht. Unsere jetzige schwierige Situation ist keine Katastrophe, und selbst wenn... - kein Grund zu resignieren oder um sich zu schlagen!

In dieser Ausgabe zum Jahresende haben wieder sehr unterschiedliche Menschen ihre individuellen Gedanken niedergeschrieben. In dem Bemühen, der für viele bedrückenden Situation des allgemeinen Getrennt-Seins mit Hoffnung und Ermutigung zu begegnen, lässt sich manche sonst persönlich so fremde soziale Situation wesentlich besser nachempfinden, wie beispielsweise die unserer Klient\_Innen im Gutsschloss Blossin. Wie hoffnungsvoll klingen da die Zeilen des Gedichts weiter hinten: Uns fällt was ein!!!

Lasst uns diesen Jahreswechsel vereint in Sanftmut, Liebe und Weisheit begehen und alle guten Geister und Götter ehren und um Kraft und Mut bitten oder die Atheisten unter uns sich selbst darum bemühen ;-)  
**Guten Rutsch!**

**... und im nächsten Jahr**  
geht es um unsere Zukunft zum Thema: Arbeit & Mobilität  
Lasst euch überraschen.

# NATUR

## VERBUNDEN UND VEREINIGT

**Soeben komme ich aus meinem Garten und finde, er ist ein wunderbares Beispiel für unser heutiges Thema. Keine Angst, auch die NICHT-Gärtner werden in diesem Artikel auf ihre Kosten kommen. Einfach zwischen den Zeilen lesen. Dort verbirgt sich die Botschaft. Doch der Reihe nach.**

**A**ls ich vor 15 Jahren ein verwildertes Stück Land kaufte, träumte ich von einem Garten Eden, in dem Menschen, Tiere und Pflanzen in trauter Eintracht zueinander finden. Schönheitssinn, persönlicher Nutzen und ökologische Gesichtspunkte wurden als Eckpfeiler bei der Planung herangezogen, wobei sich der nachfolgende Pflegeaufwand in Grenzen halten sollte. Dann ging es an die Arbeit. Zuerst wurde der Wildwuchs wurzeltief entfernt, der ausgelaugte Boden aufbereitet, die Flächen eingeteilt und das Gelände modelliert. Erst dann konnte die neue Pflanzengemeinschaften Einzug halten. Gehölze, Stauden, Kletterpflanzen, Bodendecker, Frühlingsblüher, Obst, Gemüse und Kräuter wurden so arrangiert, dass jede Spezies möglichst optimale Wachstumsbedingungen erhielt. Auf 500 Quadratmetern lässt sich allerhand verwirklichen, wenn ich einige Grundregeln beachte. Wer kann mit wem und fügt sich dauerhaft in die Lebensgemeinschaft ein? Wer erweist sich als zickig oder bockig? Wer ist zu raumgreifend oder untergräbt gar mit seinen Ausläufern die anderen? Wer versamt sich ungewollt in den Lebensraum

seiner Nachbarn? Auch im Pflanzenreich gibt es besonders mutige Kandidaten, die vor Hinterhältigkeit nur so strotzen. Ihre oberflächliche Schönheit täuscht darüber hinweg, dass sie unter der Decke ein übles Spiel spielen. Zum Beispiel die Lampionblume. Im tristen November verzaubert sie den Garten mit zahlreichen leuchtend orangen Lampions. Aber wehe, wenn sie losgelassen. Ihre meterlangen Ausläufer unterwandern flächendeckend in Windeseile die gesamte Gartengemeinschaft. Spätestens dann läuten auch bei den unerfahrensten Gärtnern sämtliche Alarmglocken.

Im Gegensatz zur unberührten Natur, die in Form eines Urwaldes gleich hinter unserem Gartenzaun angrenzt und ökologisch sicher sehr wertvoll ist, gelten im Garten eigene Gesetzmäßigkeiten. Auf begrenzter Fläche lässt sich dauerhaft nur das miteinander vereinen, was sich nicht gegenseitig den Raum streitig macht. Dabei gilt, je kleiner das Grundstück, je größer die Herausforderung. Bei der Pflanzenauswahl spielen außerdem klimatische Bedingungen, Lichtverhältnisse und Bodenbeschaffenheit eine entscheidende Rolle.

Pflanzen sind Individualisten, genau wie wir Menschen. In einer Gemeinschaft muss ein jeder zu seinem Recht kommen und nach seinen ureigenen Bedürfnissen leben können. Wer andere Ansprüche hat, als der vorherrschende Raum hergibt, passt nicht hinein. Statt sich zu verbiegen sollte er lieber einen Ort suchen, der besser zu ihm passt.

Im Garten bedeutet das: Sonnenkinder fühlen sich nur in der Sonne wohl. Schattenliebhaber gedeihen prächtig unter der schützenden Krone eines Baumes oder Strauches. Frühlingsblüher recken ihre Blüten zu einer Jahreszeit gen Himmel, wenn die Sommerstauden noch selig in der Erde schlummern und die winterkahlen Gehölze ihnen die Sonne nicht streitig machen. Prachtstauden bestehen in der Saison auf ihren großen Auftritt, während Bodendecker eher stille Ganzjahresbegleiter sind, die den fruchtbaren Boden vor Austrocknung schützen. Ziergräser sind perfekte Lückenfüller. Eine gepflegte Rasenfläche dient als ruhiges Bindeglied und Spielwiese für die ganze Familie, während Blumenwiesen weder betreten noch gedüngt noch regelmäßig gemäht werden wollen. Bäume und Sträucher bringen Struktur in den Garten und sorgen für ein angenehmes Kleinklima, was wiederum Lebensräume für andere Lebewesen schafft. Vögel finden Nahrung und Nistmöglichkeiten. Zum Dank halten sie Schädlinge in Schach. Spitzmaus und Igel finden in einer

dichten Unterpflanzung ein passendes Versteck. Auch sie erweisen sich als wertvolle Schädlingsbekämpfer. Bunte Blüten sind ein Augenschmaus für Menschen und Tier und gleichzeitig Nahrungsquelle für vielerlei Insekten. Zum Dank bestäuben sie auch unsere Obstgehölze. „Blumen sind das Lächeln der Erde“, bemerkte Ralph Waldo Emerson einmal sehr treffend.

Als wir unseren Teich anlegten sprach sich das im Tierreich in Windeseile herum. Kröten, Molche, Libellen und allerlei vielfältiges Getier fanden sich schon nach wenigen Tagen ein und bildeten unter Wasser eine eigene Lebensgemeinschaft. Als professionelle Gartengestalterin weiß ich natürlich was es braucht, ein solches Kleinod ins Leben zu rufen und auch dauerhaft am Leben zu erhalten. Ich schaffe die nötigen Rahmenbedingungen und vertraue darauf, dass die Natur fleißig mitgestaltet. Ist das Projekt geglückt, sind Geben und Nehmen im Gleichgewicht. Im Laufe der Jahre hat sich mein Garten wunderbar entwickelt und meine anfänglichen Vorstellungen wurden sogar weit übertroffen. Das bedeutet aber auch, dass ich als „Herrscher über dieses Königreich“ meine, in sich funktionierende, Gemeinde vor Eindringlingen und Störenfriede schützen muss.

Was heißt das? Im Herbst segeln zahlreiche Baumsamen aus dem angrenzenden Urwald über den Zaun und ich habe im Frühjahr alle Hände voll zu tun die gekeimten Sprosse aus den Beeten zu entfernen. Giersch und Efeu kennen keine Grenzen und wuchern munter unter dem Zaun hindurch. Es liegt an mir sie regelmäßig in die Schranken zu weisen.



Im Laufe der Jahrhunderte hat die Gartenkultur große Veränderungen erfahren. Sie wurde nicht nur von Modeerscheinung beeinflusst. Durch Neugier und Reiselust der Menschen haben auch Pflanzen aus fernen Ländern zu uns gefunden und erwiesen sich als Fluch und Segen zugleich. So manche Spezies hat sich bei uns gut etabliert und bereichert das Sortiment. Teilweise wissen wir gar nicht mehr, wer einst einheimisch war oder zu den Zugereisten zählt. Allerdings gibt es auch unter den Pflanzen „Terroristen“, die unsere einheimische Flora ins Wanken bringen. Chinesischer Knöterich zum Beispiel, dessen muntere Sprosse keine Grenzen kennen und sogar ungehindert durch Asphalt wachsen. Auch so mancher blinde Passagier ist mit eingereist und macht uns hier und da das Leben schwer. Ich denke unter anderem an diesen fiesen, kleinen, rotbraunen Klee, der wirklich jede Ritze besiedelt. Er hat seinen Ursprung im Mittelmeerraum. Im heißeren Klima auf trockener, karger Erde hat er eine Überlebensstrategie entwickelt, die auf unseren fruchtbaren Böden zur explosionsartigen Vermehrung führt. Einmal eingeschleppt bekommt man ihn kaum wieder los. Entzückende kleine, gelbe Blüten täuschen Harmlosigkeit vor. Doch eh man sich versieht, hat er eine Armee an Samen ausgeworfen, die in Windeseile keimen, Ausläufer bilden und sich im Untergrund flächendeckend ausbreiten. Spätestens dann schlägt jeder Gartenfreund die Hände über dem Kopf zusammen, sagt ihm den Kampf an oder ruft verzweifelt bei mir an und bittet um Hilfe. Bei aller Toleranzbereitschaft ist hier Schluss mit lustig.

Wie ihr seht geht es im Garten ähnlich zu wie in der Familie, am Arbeitsplatz oder in der Gesellschaft. Vereinen lässt sich nur, wer oder was die vorherrschenden Rahmenbedingungen akzeptiert und in der Gemeinschaft einen Platz einnimmt, der zu ihm passt. In einem geschickt gestalteten Garten können eine vielfältige Flora und Fauna nebeneinander existieren, sofern ein biologisches Gleichgewicht herrscht. Auch in der Familie oder am Arbeitsplatz braucht es Ausgewogenheit. Dabei geht es nicht um Gleichmacherei, sondern um bestmögliche Individualität, welche die Einzigartigkeit jedes „Vereinsmitgliedes“ zum Vorschein bringt. Gemeinsam kann man voneinander profitieren, was eine wünschenswerte Dynamik in Gang setzt. Dadurch ist der gemeinsame Nutzen größer als der Einsatz. Die Gemeinschaft bietet nicht nur kreative Impulse, sondern auch gegenseitige Hilfe und Schutz. Voraussetzung ist, man gestaltet miteinander und geht nicht in Konkurrenz. Weg von der Dualität hinein in die Polarität heißt die Devise. Was ist der Unterschied? Dualität bedeutet Spaltung. Man tritt gegeneinander an. Ich kann nur groß werden, wenn ich die anderen klein halte. In der Polarität vervollkommen sich gleichrangige Gegensätze zu einem ausgewogenen Ganzen.

Noch etwas sei an dieser Stelle erwähnt. Wird eine erschaffene Lebensgemeinschaft zu groß, geht der Überblick verloren. Die einzelnen Mitglieder fühlen sich dann nicht mehr zuständig für das Wohl des Ganzen und schieben die Eigenverantwortung ab.

Dann ist Tür und Tor geöffnet für Störenfriede und Egoisten jeder Art. Schaut euch um in der Welt, dann wisst ihr was ich meine.

Denkt immer daran, wer sich einen Garten Eden wünscht, in dem er sich ungehindert entfalten kann, muss auch selbst seinen Beitrag leisten und verantwortungsvoll dafür Sorge tragen, dass das harmonische Miteinander fortbesteht. Weltfrieden fängt im Kleinen an. In der Partnerschaft, der Familie, im Wohnort, am Arbeitsplatz. Was wäre, wenn unser momentanes unüberschaubares globales Denken und Handeln eine andere Richtung erfährt? Wenn rund um den Globus friedliche Gemeinschaften entstehen, die jeweils angepasst sind an klimatische und kulturelle Gegebenheiten. Wenn diese in ihrem Konstrukt selbst für Recht und Ordnung sorgen und Versorgung und Entsorgung vor Ort sichergestellt werden. Die ganze übermäßige Logistik würde schlagartig wegfallen, Umweltschutz wäre kein Thema mehr und wir alle hätten auf diesem Planeten ein gutes Auskommen. Es spricht nichts dagegen über den Gartenzaun ein Schwätzchen zu halten, seine Erfahrungen auszutauschen oder sich ab und an zu besuchen.

Im Garten wie im Leben ist eine ausgewogene, friedliche Gemeinschaft ein Gewinn für alle Beteiligten. Wenn wir jedem seinen Platz und seine Zeit zugestehen und uns darüber einig sind, dass der andere ein anderer ist, können wir prima miteinander auskommen. Wir müssen aber auch einsehen, nicht jeder kann mit jedem. Gehen individuelle Bedürfnisse zu weit auseinander, findet man nicht zusammen. Schwierig wird es auch dann, wenn konträre Lebensanschauungen oder sehr unterschiedliche Kulturkreise aufeinanderprallen. Nicht nur Pflanzen, sondern auch Menschen haben sich über Jahrtausende an örtliche Gegebenheiten angepasst. Fremde Lebensräume sind eine große Herausforderung. Es gestaltet sich nicht nur das Zusammenleben schwierig, es können auch bisher unbekannte Krankheiten übertragen werden oder Schädlinge Einzug halten, welche die Gemeinschaft empfindlich stören oder gar zum Erliegen bringen. Zwei grundlegende Merkmale unterscheiden jedoch uns Menschen von den Pflanzen. Wir wurden mit Beinen ausgestattet und sind somit nicht zwingend an einen Standort gebunden. Als einzige Lebewesen auf Erden wurde uns der Verstand

geschenkt, den wir benutzen dürfen, aber ebenso auch missbrauchen können. Weder Tiere noch Pflanzen können unehrlich agieren. Wir schon. Unser freier Wille entscheidet darüber, ob wir uns auf eine un gute Verbindung einlassen, oder frohen Mutes weiterziehen an einen Ort, der besser zu uns passt.

Verbinden können wir uns nicht nur mit anderen Menschen. Verbunden sind wir zum Beispiel auch mit unserer Heimat, Kultur und Lebensanschauung. Wir können neben Partnerschaft und Familie in einem Sportverein mitwirken, gemeinsam mit anderen musizieren, einer Forschergruppe angehören und vieles mehr. Sogar nebeneinander, denn wir Menschen sind soziale Wesen. Nicht jede Vereinigung währt ewig. Wenn eine Verbindung nicht mehr zu unseren jetzigen Bedürfnissen passt können wir uns in Eigenregie davon lösen und neue Verbindungen eingehen, die uns in unserer Entwicklung weiterbringen. Bedenke, jede Verbindung erwartet von dir auch Verbindlichkeit. Wir profitieren von der Gemeinschaft und die Gemeinschaft profitiert von uns. Das prägt auch unseren Charakter. In Afrika gibt es ein Sprichwort: „Um ein Kind zu erziehen braucht es ein ganzes Dorf“.

Damit sich der Kreis schließt, sei am Schluss noch Folgendes erwähnt: Wenn ich mit mir selbst nicht einig bin, weder über Selbstbewusstsein, Charakterstärke oder ehrliche Absichten verfüge, kann ich dies auch im Außen nicht erwarten. Ab dem Zeitpunkt, an dem ich als Erwachsener gelte, muss ich im vollen Umfang Verantwortung für mein Denken und Handeln übernehmen und stehe damit auch automatisch in der Haftung. Das sind die Spielregeln. Es liegt an uns, wie wir das Spiel unseres Lebens gestalten.

In diesem Sinne, lasst uns liebevoll miteinander verbunden sein, unsere Individualität leben, voneinander lernen und die Gemeinschaft als Brutkasten für kreative Ideen nutzen. Egal was passiert, bleibe immer verwurzelt mit Mutter Erde, mit deiner Kultur, mit deinen Ahnen und mit deinem Selbst. Die Schwerkraft hält dich in Balance, zeigt dir wo oben und unten ist, rechts und links, außen und innen, damit du dich orientieren kannst. Und dann folge deinem Herzen...

Gemeinsam sind wir unschlagbar.



# WANN KANN LEBENSNOTWENDIGE NÄHE GEFÄHRLICH SEIN?



**W**as geschieht, wenn man zwei Butterstücke in eine heiße Pfanne gibt? Sie werden schmelzen, ineinanderlaufen, sich vermischen. Aus Zwei wird Eins. Ähnlich kann man sich die Einheit zwischen Mutter und Embryo vorstellen. Wenn es auch zwei organismische Einheiten sind, so bestehen zwischen den beiden vielfältige, enge Verbindungen. Der Geburtsvorgang stellt dann eine erste - physiologische - Trennung des Kindes von seiner Mutter dar. Dennoch, oder gerade deswegen, besteht in den ersten Monaten nach der Geburt zwischen dem Säugling und seiner primären Bindungsperson weiterhin eine sehr enge Verbindung.

Die moderne Säuglingsforschung der letzten drei Jahrzehnte korrigiert zwar die alte Vorstellung eines völlig passiven und ausgelieferten Kleinstkinds und geht von einem „kompetenten Säugling“ (Martin Dornes 1993) aus, der bereits verschiedene Gefühlslagen zeigen, seine Mutter am Geruch und Stimme erkennen und seine Aufmerksamkeit ausrichten kann. Gleichzeitig jedoch bilden Mutter und Säugling in den ersten Monaten nach der Geburt eine Symbiose, innerhalb welcher es zwischen ihnen zu einem intensiven Austausch auf verschiedenen körperlichen und geistigen Ebenen kommt. So bekommt der Säugling über die Muttermilch

Antikörper, die ihm einen ersten Immunschutz bieten. Sehr viel Austausch findet aber vor allem auch auf der emotionalen Ebene statt und die Grenzen zwischen der Psyche der Mutter und ihres Babys sind fließend, gehen gewissermaßen ineinander über. In dieser Verschmelzung ist das Baby in seiner psychischen Entwicklung auf die liebevoll-stolze Zuwendung und einfühlsame Spiegelung seiner Mutter (etwas später auch der zweiten, primären Bindungsperson, i. d. R. Vater) angewiesen. So wie die Nahrung im Magen verdaut wird, werden die „rohen“ und heftigen Gefühlslagen des Babys von seiner Mutter aufgenommen, nachempfunden und verstanden („verdaut“) und dem Baby adäquat und markiert gespiegelt. Beispielsweise spürt die Mutter den heftigen Schmerz des krampfenden, sich krümmenden Babys. Sie bestätigt und erklärt ihm diese Gefühlslage in einer empathisch-zugewandten, tröstend-unaufgeregten Art und Weise: „Och, jetzt tut das Bäuchlein aber ganz schön weh, ich weiß.“ Sie erklärt und „übersetzt“ dem Baby seine zunächst unverarbeiteten und potentiell überwältigenden Gefühlslagen. So wie „der Glanz im Auge der Mutter“ (Heinz Kohut 1971) den Grundstein für ein gesundes Selbstwertgefühl ihres Babys setzt, ist die adäquate, markierte Affektspiegelung ein unverzichtbarer Grundbaustein für die psycho-emotionale Entwicklung des Kindes. Es beginnt zu verstehen, dass es eigene Emotionen, ein eigenes Denken hat und beginnt langsam ein eigenes, von seiner Mutter getrenntes Selbst zu entwickeln und zu spüren. Der Psychoanalytiker und Säuglingsforscher Daniel Stern nannte dies „das auftauchende Selbst“. Das Neugeborene beginnt langsam erste, vage Vorstellungen eines eigenen Ichs zu entwickeln und leitet so den Prozess der

Loslösung aus der symbiotischen Verschmelzung mit seiner Mutter ein. Mit der Zeit übernimmt es immer selbständiger die Steuerung und Kontrolle seiner Gefühle und des Verhaltens und bahnt sich so den Weg in Richtung eines selbständigen, empathischen und verantwortungsvollen Individuums. Viele Langzeitstudien haben die immense Bedeutung einer ausreichenden Qualität und Häufigkeit elterlicher Zuwendung, Affektspiegelung und Begleitung für den positiven Entwicklungsverlauf des jungen Menschen bestätigt. Das Kind braucht für die eigene gesunde Entwicklung möglichst gesunde und psychisch stabile Eltern, welche wiederum selbst als Kinder von ihren Eltern liebevoll und empathisch begleitet wurden, so dass sie diese Erfahrungen auch authentisch weitergeben können. Die Beziehungserfahrungen, welche der junge Mensch in seinen ersten drei Lebensjahren macht, hinterlassen tiefe Erinnerungsspuren, bleiben das ganze Leben lang im Unbewussten spürbar und wirken sich auf sein zukünftiges Erleben und Verhalten aus. Psychodynamisch betrachtet wird das Kind im Rahmen seiner psychischen Entwicklung durch spezifische Aufgaben (sog. neurotische Konflikte) konfrontiert, welche es mit der Hilfe seiner wichtigsten Bindungspersonen zu überwinden versucht. In der oben skizzierten „symbiotischen“ Phase der Entwicklung dreht sich für den Säugling einerseits alles um die Herstellung einer innigen, nahen Beziehung zur überlebensnotwendigen, primären Bindungsperson. Andererseits aber geht es um die Herausbildung eigener, innerer Ich-Grenzen und somit der Unterscheidung zwischen dem eigenen Ich und der Außenwelt, folglich also der Abgrenzung des eigenen Selbst vom Mutter selbst.



Dieses Dilemma zwischen der Tendenz nach Annäherung und Verschmelzung und der Tendenz in Richtung Entfernung und Separation stellt den ersten großen neurotischen Grundkonflikt des heranreifenden Menschen dar - den Nähe-Konflikt. Genauer betrachtet gestaltet sich dieser wie folgt:

1. Einerseits „wünscht“ der Säugling, mit seiner Mutter in der „harmonischen Symbiose“ zu verschmelzen und in der sicheren und wohligen Abhängigkeit zu gedeihen; gleichzeitig aber befürchtet er, dass die übermächtig wirkende Mutter unempathisch und übergriffig sein könnte und den Säugling überwältigt, so dass sich dieser in der Verschmelzung völlig auflöst und verliert, sein „auftauchendes Selbst“ durch das mütterliche Selbst ersetzt wird;
2. Andererseits „wünscht“ sich der Säugling von seiner Mutter zu separieren, um als eigenständiges Individuum existieren zu können; dieser autistische Rückzug - weg von der Mutter und der Außenwelt, hin zum eigenen Ich - weckt aber die Angst davor, die Mutter zu verlieren und der eigenen inneren Leere zu begegnen (da das eigene Selbst ja noch nicht entstanden und nicht spürbar ist).

Dieser innere Konflikt des Säuglings ist für die Außenwelt als eine Abfolge von Annäherungs- und Abstoßungstendenzen in seinen emotionalen und zunehmend auch Verhaltensäußerungen spürbar, z.B. Augenkontakt, Lächeln oder aber Schreien und (in die mütterliche Brust) beißen. Von entscheidender Bedeutung ist dann die Qualität der elterlichen Unterstützung und Begleitung. Diese „Wellenbewegung“ des Kindes reaktiviert („triggert“) nämlich den Nähe-Konflikt der Eltern. Die Qualität und Stabilität ihrer Zuwendung ist dann davon abhängig, wie sie selbst bei der Bewältigung ihrer eigenen Nähe-Konflikte unterstützt wurden.

Die entscheidenden Fragen lauten hier also: Kann und „darf“ der Säugling (etwa ab dem 5. oder 6. Lebensmonat) beginnen, sich aus der Symbiose mit der Mutter zu lösen um sein eigenes Selbst herauszubilden und sich psychisch weiter zu entwickeln? Wie wird ihm das ermöglicht, wie wird er dabei von seiner Mutter bzw. den Eltern unterstützt? Wie konfliktbelastet sind die Eltern bzgl. ihrer eigenen Bedürfnisse nach Nähe? Inadäquate Affektspiegelung, körperliche und/oder emotionale Vernachlässigung des Kindes, Überbedürftigkeit oder psychische Störungen bei den Eltern, körperliche und/oder seelische Gewalt, etc. führen in dieser sen-

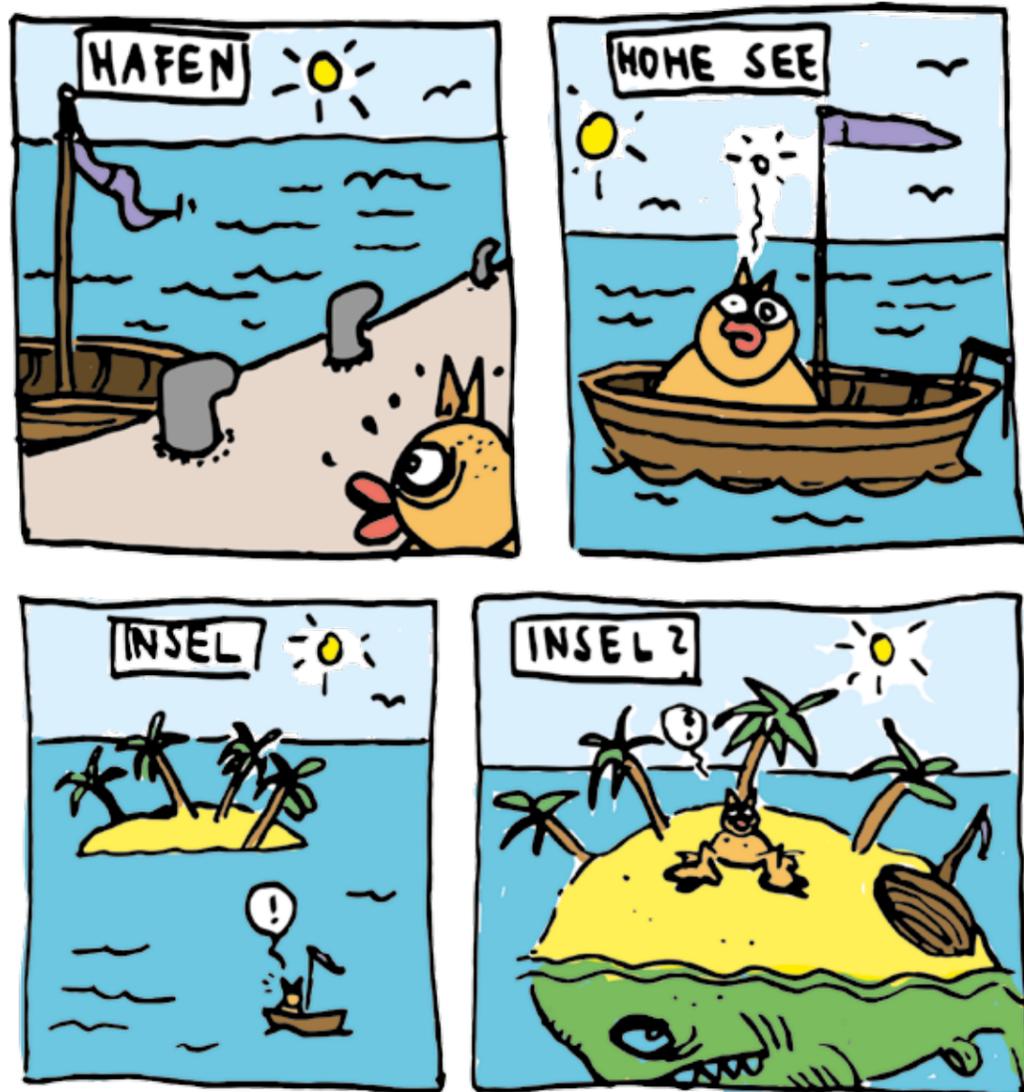
siblen Entwicklungsphase zu schweren Traumatisierungen und können zu tiefgreifenden Entwicklungs- und Bindungsstörungen - sog. strukturellen Störungen - beim Kind führen. Es konnte wichtige psychische Funktionen kaum entwickeln, so dass diese nicht zur Verfügung stehen. Das Urvertrauen ist tief erschüttert, die Welt ein bedrohlicher Ort, Menschen sind nur-gut oder nur-böse, die eigenen Emotionen bleiben unverständlich und überwältigend, Trennungen werden existenziell bedrohlich erlebt, intensive Wünsche nach Nähe werden später oft mit Sexualität verwechselt oder „abgegolten“, das eigene Selbst ist labil, negativ besetzt, kaum spürbar, leicht kränkbar, egozentrisch, ungeduldig und aufbrausend. Der junge Mensch ist viel damit beschäftigt, irgendwie seine inneren Spannungen, das innere Leiden zu reduzieren und zunehmend zu vermeiden. Kraft, Optimismus, Motivation, Selbstvertrauen, Konzentration etc. sind nicht ausreichend vorhanden, so kann dieser Mensch sich kaum konstruktiv mit seiner Umgebung und Bedürfnisbefriedigung auseinandersetzen. Schwerwiegende Verhaltensauffälligkeiten (Drogenkonsum, Schulvermeidung, Wutausbrüche und Gewalttätigkeit, selbstverletzendes Verhalten, Essstörungen, Beziehungskonflikte, sozialer Rückzug, Delinquenz, Suizidalität etc.) führen zu

weiteren Retraumatisierungen. Die Genussfähigkeit ist stark eingeschränkt, einer Berufsausbildung oder Arbeit kann nicht nachgegangen werden und zwischenmenschliche Beziehungen sind stark konfliktbehaftet oder kaum vorhanden. Sucht sich der Mensch Hilfe, werden typischerweise Persönlichkeitsstörungen, Angst- und Zwangsstörungen, schwere Depressionen, somatoforme Störungen, posttraumatische Belastungsstörungen, Verhaltensstörungen oder gar Psychosen diagnostiziert und psychotherapeutisch und psychopharmakologisch über längere Zeiträume behandelt. Hier besteht eine Chance in der psychotherapeutischen Arbeitsbeziehung korrigierende emotionale Erfahrungen zu machen und neurotische Konflikte nachträglich, mit psychotherapeutischer Hilfe zu überwinden. Das könnte es ermöglichen, letztendlich sich selbst und den eigenen Eltern zu verzeihen, damit die seelischen Wunden heilen können und ein Neuanfang möglich wird. Je früher mit der Behandlung begonnen wird und je mehr betroffene Familienmitglieder von ihr profitieren können, desto besser sind die Aussichten einer Besserung. Allen Betroffenen viel Erfolg, Ausdauer und Glück!

**Autor: Dipl.-Psych. (PiA) Boris Zihlerl**

## ZUR INSEL

RR



# WIEDERVERSÖHNUNG

**A**ls ich noch klein war, haben sich meine Eltern getrennt. Ich bin bei meiner Mutter groß geworden und kannte mein Vater kaum. Vor 6 ½ Jahren ist meine Mutter gestorben. Woran? Weiß ich nicht, weil es mir nie jemand erzählt hat.

Ich bin also, von jetzt auf gleich zu meinem Vater gezogen und ich hatte gar keinen so wirklichen Plan, wer „Papa“ eigentlich ist und wie er so lebt. Damals war ich 9 Jahre alt und konnte vieles nicht so verarbeiten, wie ich es heute schon gelernt habe.

Ich hatte einen schwierigen Start mit meinem Vater und mit meiner neuen Schule. Am Anfang habe ich mich immer gegen alles gewehrt, was mein Vater so von mir wollte. Deswegen kam es sehr oft zu kleinen sowohl als auch großen Konflikten. Wir sind sehr oft aneinandergeraten und ich habe angefangen mich von ihm fern zu halten. Ich hatte nur eine Bezugsperson, mit der ich sehr gut reden konnte.

Meine Tante, mütterlicherseits, war immer für mich da. Sie hat sich sehr viele Sorgen um mich gemacht, als meine Drogenzeit anfang. Ich habe mich wegen der Drogen von ihr und ihrer Liebe abgewendet und trotzdem war sie immer für mich da. Sie hat nie aufgegeben an mich zu glauben und dafür danke ich ihr sehr.

Ich habe 3 kleinere und jüngere Geschwister, die ich von ihrer Geburt an liebe. Auch von ihnen habe ich mich sehr abgewandt und doch waren sie immer bei mir. Das sie mir gezeigt haben, wie sehr sie die „alte“ große Schwester vermissen,

hat mir gezeigt, dass ich eine Therapie für die Kleinen sowohl als auch für mich machen will. In der Zeit, als ich in der Klinik/ Psychiatrie war habe ich meine kleinen Schwestern zwei Mal gesehen. Das neue Jahr 2020 habe ich ohne sie an meiner Seite gestartet und das werde ich leider auch dieses Jahr wieder machen müssen. Ich freue mich echt sehr darauf, sie irgendwann wieder in meinem Armen halten zu können, denn sie fehlen mir sehr.

Heute bin ich 16 Jahre alt und mache eine Therapie im Gutsschloss Blossin. Ich mache diese Therapie nicht nur um meine Geschwister oder meine Tante wieder zu sehen, sondern um aus meinen alten Lebensmustern raus zu kommen. Dies geht nur, wenn man sich aktiv mit seiner Vergangenheit auseinandersetzt und auch wirklich etwas ändern will.

Ich will allen aus meiner Familie zeigen, dass ich etwas in meinem Leben verändern kann und das ich auch den Willen und die Kraft dazu habe. Ich will besser sein als mein Vater, ich will meinen kleinen Geschwistern ein wirkliches Vorbild sein, ich will ihnen zeigen, wie schön das Leben sein kann und das man alles schaffen kann, wenn man es von ganzem Herzen will. Und ja, ich will mich und meine Zukunft ändern.

Ich danke meiner Familie dafür, dass sie immer hinter mir steht. In guten sowohl als auch schlechten Zeiten und dass sie mir all meine Fehler verziehen haben.

Danke

**Nadja F.**

# HEIM(?) - KEHR

Was wenn man sich an keinem Ort zu Hause fühlt?

Ich bin in Berlin geboren und aufgewachsen. Außerdem habe ich türkische Wurzeln. Weil ich türkische Wurzeln habe, wollte ich die türkische Kultur in der Türkei näher kennenlernen. Nachdem ich mein Abi absolviert habe, bin ich nach Istanbul gezogen, um Psychologie zu studieren. Die Leute in Istanbul haben mich immer gefragt: „Weswegen verlässt du so eine schöne Stadt wie Berlin? Dort sollte es dir eigentlich gut gehen.“ Ich habe gemerkt, dass jeder nach etwas Großem strebt. Ich merke vor allem, dass jeder Mensch den Ort, an dem er lebt, kritisiert. Ich habe wenige Menschen getroffen, die 100% erfüllt an einem Ort leben. Nach einer Weile habe ich auch angefangen Istanbul zu kritisieren und wollte eine bessere Alternative suchen. Mit der türkischen Kultur konnte ich mich auch nicht so richtig identifizieren. Ich merkte, dass ich oft im Zwiespalt war, da ich viele Konstruktionen hinterfragte.

Guess what! Nach dem Studium habe ich mich entschieden wieder nach Berlin zu ziehen. Als ich dann wieder in Berlin war, spürte ich eine innere Leere. Wonach suchte ich? Weswegen fühlt sich das alles nicht richtig an? Tausende Sinnfragen...



Das Problem ist, dass man anscheinend die positiven Seiten des Lebens oft übersieht oder als selbstverständlich ansieht. Heute merke ich, dass die Menschen, mit denen ich meine Zeit teile und genieße, ein ausschlaggebender Faktor sind, um erfüllt zu leben. Home is, where your heart finds warmth and peace. Meine Freunde und Familienmitglieder in Istanbul, haben mir diese Wärme vollkommen gegeben. Damals war ich nicht zufrieden, mit dem was ich hatte. Heute suche ich diese Wärme und den Zusammenhalt. Ich erinnere mich nun nur noch an die schönen Tage in Istanbul. Diese Erinnerungen werden für mich nie verloren gehen. Dort habe ich meine Identität geformt und gestärkt – heute kann ich sagen: das waren die Besten 5 Jahre meines Lebens. Es war ein Lernprozess mit zahlreichen Erkenntnissen.

Die Schlussfolgerung, die ich aus diesen Erfahrungen gezogen habe: Mein Heim sind meine Menschen. Egal, wo ich sein oder leben werde, will ich viel Wert auf mein soziales Umfeld legen. Je mehr Liebe ich mit Mitmenschen teile, desto mehr werde ich mich zu Hause fühlen – dann wird auch Berlin mein Heim sein, Istanbul ebenso und alle anderen Orte, die ich besuchen werde.

# EINE VEREINENDE REISE

Eine Beziehung ist für mich mit viel Verantwortung verbunden. Jeder mag Beziehungen anders definieren. Man kann auf jeden Fall sagen, dass es eine Kunst ist, eine Beziehung gut zu führen. Kommunikation ist ein ausschlaggebender Punkt. Wie kommuniziere ich denn so gut wie möglich mit meinem Partner, wenn er beispielsweise in einem anderen Land lebt? Social Media? FaceTime? WhatsApp? Dank der Technologie muss man heutzutage keine Briefe mehr schreiben. Die geliebte Person ist einfach fast wie neben uns! Aber nur fast ...

Als ich für das Studium nach Istanbul gezogen bin, habe ich meine erste Beziehung riskiert – meine erste große Liebe. Mein Partner war in Berlin und hatte nicht vor mit mir nach Istanbul zu kommen, was ich auch nachvollziehen konnte. Jeder hat halt diverse Vorstellungen und Zukunftspläne für die Zeit nach der Oberschule. Er wusste, dass er in Berlin bleiben wollte. Ich wusste aber, dass ich mich selbst erkunden muss. Ich wollte unbedingt mehr Verantwortung übernehmen und eine gewisse Reife gewinnen. Ich fand es toll, dass er mich bei dieser Reise unterstützt hat.

Es ist so wichtig über Werte und Bedürfnisse zu sprechen. Damals waren wir jünger und hatten frisch angefangen über Werte nachzudenken. Wir wussten schon, was wir mögen und nicht mögen, aber es war irgendwie schwer zu formulieren und zu vermitteln. In der Beziehung gab es schon sehr viele Höhen und Tiefen, bevor ich überhaupt die Entscheidung getroffen habe, nach Istanbul zu ziehen. Eine stabile Basis

# FERNBEZIEHUNGEN

war also nicht vorhanden. Es war vorhersehbar, dass die Entfernung vieles noch schwieriger machen wird. Man darf auch nicht vergessen, dass ein Neustart in einem "fremden" Land auch mit viel Verantwortung verbunden ist. Ich musste Istanbul erkunden, soziale Kontakte knüpfen, für die Uni lernen und eine Identität formen. Zusätzlich hatte ich einen Partner, der in einem anderen Land, eine andere Entwicklung durchlebt.

Ich habe mir oft gewünscht, die wertvollen Momente in Istanbul mit meinem Partner zu erleben – die Sehnsucht war teilweise schmerzhaft. Leider habe ich gemerkt, dass man sich auseinanderlebt. Die Entfernung führte zu einer emotionalen Distanzierung. Die Videochats waren nach kurzer Zeit nicht mehr so effektiv. Keine Technologie konnte die reale Präsenz der geliebten Person ersetzen. Wir waren früher jeden Tag zusammen!

Wir merkten, dass die Fernbeziehung eine Last für uns war. So schwer es auch war, haben wir uns gemeinsam entschieden, die langjährige Beziehung zu beenden. Das war eine riesen Veränderung für unsere Leben. So traurig es auch klingt... dies war auch ein Neuanfang. Manche Entscheidungen sind halt mit Schmerz

verbunden. Die Trennung war die Vereinigung unserer Meinungen und positiven Erinnerungen. Wir sind in Frieden auseinandergegangen und haben nun viele gemeinsame, gute, lehrende Momente, an die wir uns erinnern werden!

Nach Jahren kann ich sagen, dass der Prozess eine große Bereicherung für meine persönliche Entwicklung war. Ich bin mir sicher, dass er ebenso einen guten Weg für sich gefunden hat.



## Uns fällt was ein

Die Tage kurz, der Himmel trübe, grau in grau erscheint die Welt.  
Die Farbenpracht sie ist hinüber, wenn das Laub jetzt von den Bäumen fällt.  
Doch mag es noch so düster sein,  
uns fällt was ein.

Die Kneipen zu, feiern verboten, die Welt ist im Coronawahn.  
Da braucht es positive Boten, die haben immer einen Plan.  
Wir zelebrieren Sonnenschein,  
uns fällt was ein.

Die Wirtschaft hängt jetzt in den Seilen, der Stillstand er kam über Nacht.  
Während viele noch im Schock verweilen, welkt sie dahin die goldene Pracht.  
So mancher möchte nur noch schrei'n,  
uns fällt was ein.

Auch wenn regierende Eliten uns knechten wollen mit Niedertracht,  
können sie das Maul uns nicht verbieten, wir tun das was uns glücklich macht.  
Lasst online uns verbunden sein,  
uns fällt was ein.

Was einem Wasserkopf entspringt hat für uns keine Relevanz.  
Auch heiße Luft und leere Phrasen erschaffen keinerlei Substanz.  
Lasst kreativ uns tätig sein,  
uns fällt was ein.

Ein neues Jahr birgt viele Chancen, für Jeden der sie nutzen will,  
zeigt sich in allerlei Nuancen, die Uhren stehen niemals still.  
Pendeln wir uns darauf ein,  
uns fällt was ein.

Haut uns auch manches aus den Socken, so steh'n wir mutig wieder auf.  
Gemeinsam sind wir nicht zu toppen, wie's runter ging, so geht's auch rauf.  
Erhebt das Glas und stimmt mit ein  
Uns fällt was ein...

**Marion Geyer**

# Damals wars



## GESCHICHTEN AUS DEM ALTEN BERLIN

Das war in Zeiten meiner Kindheit eine alte Hörspielreihe. Nun, nach 30 Jahren in einem wiedervereinigten Deutschland fühle ich diesen Satz irgendwie neu. Allerdings komme ich mir bei solchen Worten auch „steinalt“ vor und in den Augen vieler junger Menschen bin ich das wahrscheinlich auch. Ich gehöre noch zu den Menschen, die zwei Gesellschaftssysteme kennen gelernt haben. Das ist ungefähr so, wie wenn noch ältere Menschen vom alten Kaiser sprechen oder dem ersten oder zweiten Weltkrieg. Nun, so alt bin ich dann nun doch noch nicht! Ich habe aber meine ganze Kindheit und ein Drittel meines Erwachsenenlebens in der DDR verbracht und dann im Jahre 1989 die sogenannte friedliche Revolution erlebt und 1990 die Wiedervereinigung beider deutscher Staaten. Was hat sich seitdem für mich geändert? Was war damals anders? Fühlt sich Deutschland für mich vereinigt an?

### *Tja, was hat sich - nicht nur für mich - geändert?*

Ich kann endlich die Welt bereisen. Für mich war es damals immer ein Alptraum vielleicht mal sterben zu müssen, ohne etwas von dem Planeten gesehen zu haben auf dem ich lebe! Je nach Verfügbarkeit in meiner Geldbörse habe ich inzwischen auch schon einige Länder bereist.

Ich hatte die Möglichkeit noch ein zweites Mal zu studieren, was für mich damals nicht so leicht möglich gewesen wäre. Wenn man einen Beruf hatte, dann hatte man den. Nach der Wende konnte ich einen anderen Beruf studieren, den es damals in der DDR noch nicht gab... soziale Arbeit & Sozialpädagogik.

Ich hatte die Möglichkeit mir schnell mal ein Auto zu kaufen, ohne darauf Jahrzehnte warten zu müssen. Ich erwarb ein Grundstück und konnte mit meinem Mann ein Haus bauen... und es gab Baumaterialien... einfach so, im Baumarkt oder Internet. Es gibt noch viele Dinge und Kleinigkeiten, die heute möglich, aber nicht immer erforderlich sind.

### *Was war anders?*

Das Schulsystem in der DDR. Ehrlich gesagt fand ich es besser und übersichtlicher. Es gab ein einheitliches Schulsystem und der Unterrichtsstoff wurde in allen Bundesländern gleichermaßen unterrichtet, egal wo man zur Schule ging. Jedes Bundesland hatte zur selben Zeit Ferien und die Sommerferien waren von Juli bis August. Im September fing dann ganz normal das neue Schuljahr an. Alle Schulbücher waren von einem Verlag und alle Lehrer unterrichteten danach. Man musste nicht jedes Jahr für jedes Kind oder die nächste folgende Klasse neue Schulbücher kaufen, denn man konnte sie an seine jüngeren Geschwister weitergeben und bekam Schulbücher sogar kostenlos zur Verfügung gestellt. Damit hatten alle Kinder immer gleiche Voraussetzungen und die gleichen Lerninhalte. Natürlich wurden auch die Schulbücher überarbeitet, aber nicht jedes Jahr. Wenn ich mir heute anschau, wie verschwenderisch wir mit Papier und dem Abholzen unserer Wälder umgehen,

wird mir ganz schlecht! Damals gab es auch keine Tausende von Flyern mit Werbeangeboten etc. Na gut, man könnte sagen, damals gab es ja auch nicht viel zu bewerben. Ja, das stimmt, aber brauchen wir das alles? Ich gehe heute sehr gerne shoppen, meinem Auge gefallen viele schöne Dinge, die ich aber nicht kaufe. Es gibt alles, was ich schon immer mal haben wollte, aber nicht gebrauchen kann. Es werden also viele Begehrlichkeiten geweckt, die aus unseren immer knapper werdenden Rohstoffen hergestellt werden, um dann irgendwo in der Abstellkammer zu verschwinden oder gar wieder weggeworfen werden. Und da sind wir bei den Müllbergen! Zu meiner Zeit wurde schon damals (weil die DDR nichts hatte) recycelt.

Als Kinder besserten wir unser Taschengeld auf, indem wir Haushalte abklapperten und nach Altpapier, Lumpen, Flaschen und Gläser fragten. Die wurden dann zu einem Wertstoffhandel gebracht und je nach Ausbeute konnte man sich dann wieder etwas Schönes zusammen sparen. Die öffentlichen Verkehrsmittel waren damals sehr billig. Es gab ja auch nicht so viele Autos, aber trotzdem war es sehr preiswert von A nach B zu fahren. Ein Schülerfahrschein kostete damals 15 Pfennig und als Erwachsener musste man 20 Pfennig bezahlen. Egal wie weit und wohin man mit Bus oder Bahn fuhr. Ebenfalls billig waren inner(DDR)deutsche Telefongespräche. Telefonierte man allerdings nach Westberlin, Westdeutschland oder in die Welt, kamen immense Kosten auf einen zu! Bei einem 10-minütigen Telefongespräch nach Westberlin kamen schon mal schnell 20 Mark zusammen.

Was aber für mich das Prägendste war, waren der Zusammenhalt und die Freundschaften. Wir waren ja, sozusagen, „eingesperrt“ und hatten nur uns und da hielt man zusammen. Da wurde sich gegenseitig geholfen und ausgeholfen und man fand viele Gründe zusammen zu sein und miteinander zu feiern. Ja, ich gebe es zu, auch Alkohol war damals billig und wurde viel getrunken. Allerdings fand in meinen Kreisen jeder sein Maß und ich kann mich nicht erinnern, oft jemanden betrunken gesehen zu haben.

Herausragend war für mich das ich mir nie Sorgen um Arbeit machen musste und von Anfang an einen Krippen- und Kindergartenplatz für meine beiden Mädchen hatte. Dieser kostete gar nichts und die Krippen- und Kindergärten hatten nie

Schließzeiten und waren von Montag bis Freitag von 6 – 19 Uhr immer geöffnet. Damit war es allen Familien möglich normal ihrer Tagesarbeit nachzugehen.

### *Fühlt sich Deutschland für mich vereinigt an?*

Nein, ein ganz klares NEIN. Die meisten Bürger der DDR wollten 1989 eine schnelle Wende. Natürlich wollten alle das „Schöne und Gute“ aus dem Westen endlich auch genießen und vor allem die Welt sehen. Das führte dazu, dass man nicht so genau hinschaute und hoffte, dass sich alles irgendwie schon ergeben wird. Die Verhandlungen am runden Tisch und unter den Politikern waren alles andere als ebenbürtig. Die DDR war, sozusagen, der „arme Teufel“, der froh sein konnte, wenn man ihn nun nahm! Angeblich haben die Menschen in der DDR nie ordentlich gearbeitet, obwohl dort schon immer fast alle Frauen von Anfang an berufstätig waren.

Ja, es gab natürlich viele wirtschaftlichen Probleme in der DDR, aber die waren nicht alle „selbstgemacht“. Trotzdem versuchten die Menschen oft das Beste daraus zu machen und sich nicht von Lieferschwierigkeiten und Materialnot ihren Optimismus nehmen zu lassen. Die „Not“ machte auch erfinderisch.

Ich erinnere mich, dass es zu dieser Zeit in der BRD eine steigende Arbeitslosigkeit (2.24 Millionen Menschen) gab, trotz wachsender Wirtschaft. Nachdem sich die DDR fast der BRD an den „Hals geschmissen hatte“, war der damalige Bundeskanzler Kohl plötzlich der Kanzler der Wiedervereinigung. Ich bin kein Politiker und will hier keinesfalls polemisieren, aber ich denke, dass diese Wende die Bürger der DDR herbei geführt haben und kein Herr Kohl. Der hatte das Glück, dass die BRD plötzlich um vieles reicher wurde und es gab damals viele westdeutsche Unternehmer und Betriebe, die das für sich gut ausgenutzt haben. Ein ganzes Land geschenkt zu bekommen ist schließlich kein Pappenstiel! Auch wenn vieles marode war, so gab es doch vieles, was gut war.

Ich hätte mir jedenfalls gewünscht, dass viele der Dinge, die ich im ersten Teil aufgeführt habe, Eingang gefunden hätten. Damit wäre allen Menschen gedient und es würde einiges in unserem Land und für die Menschen erleichtern.

Dann könnten wir wirklich von einer Wiedervereinigung sprechen... zwei Staaten, die ihr Bestes zusammentun und für die Menschen da sind, die in ihnen leben.



Mit Anfang Zwanzig war ich sehr verliebt in ein Mädchen, das ich auf einer Schlittschuhbahn getroffen hatte.

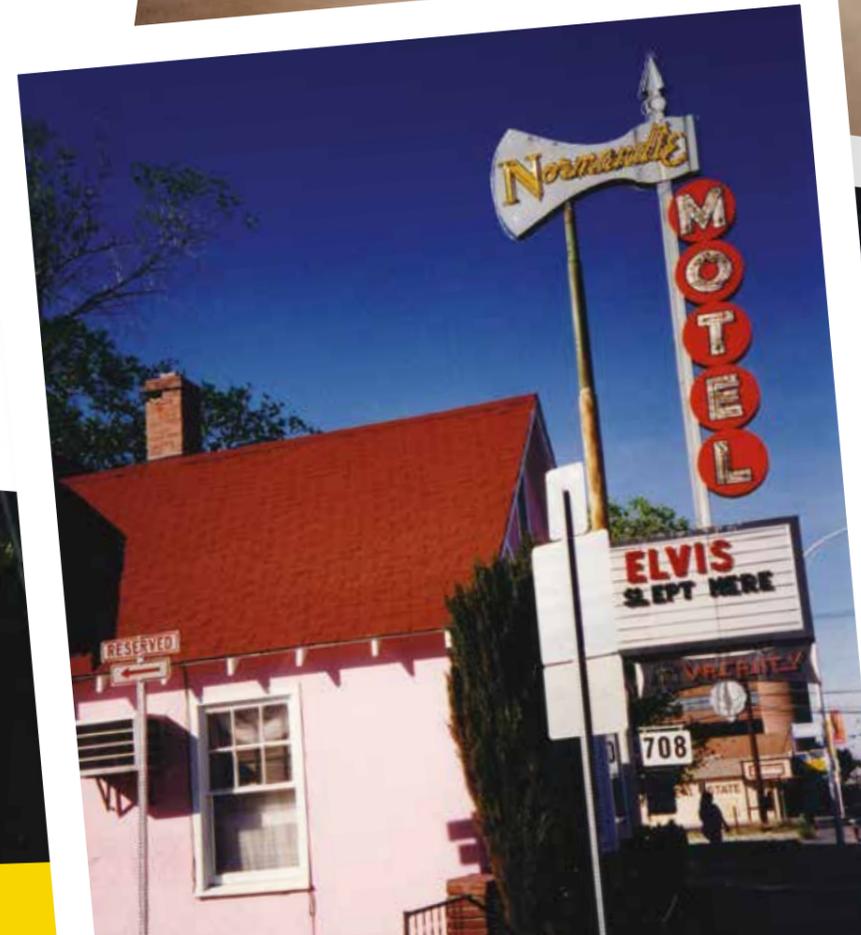
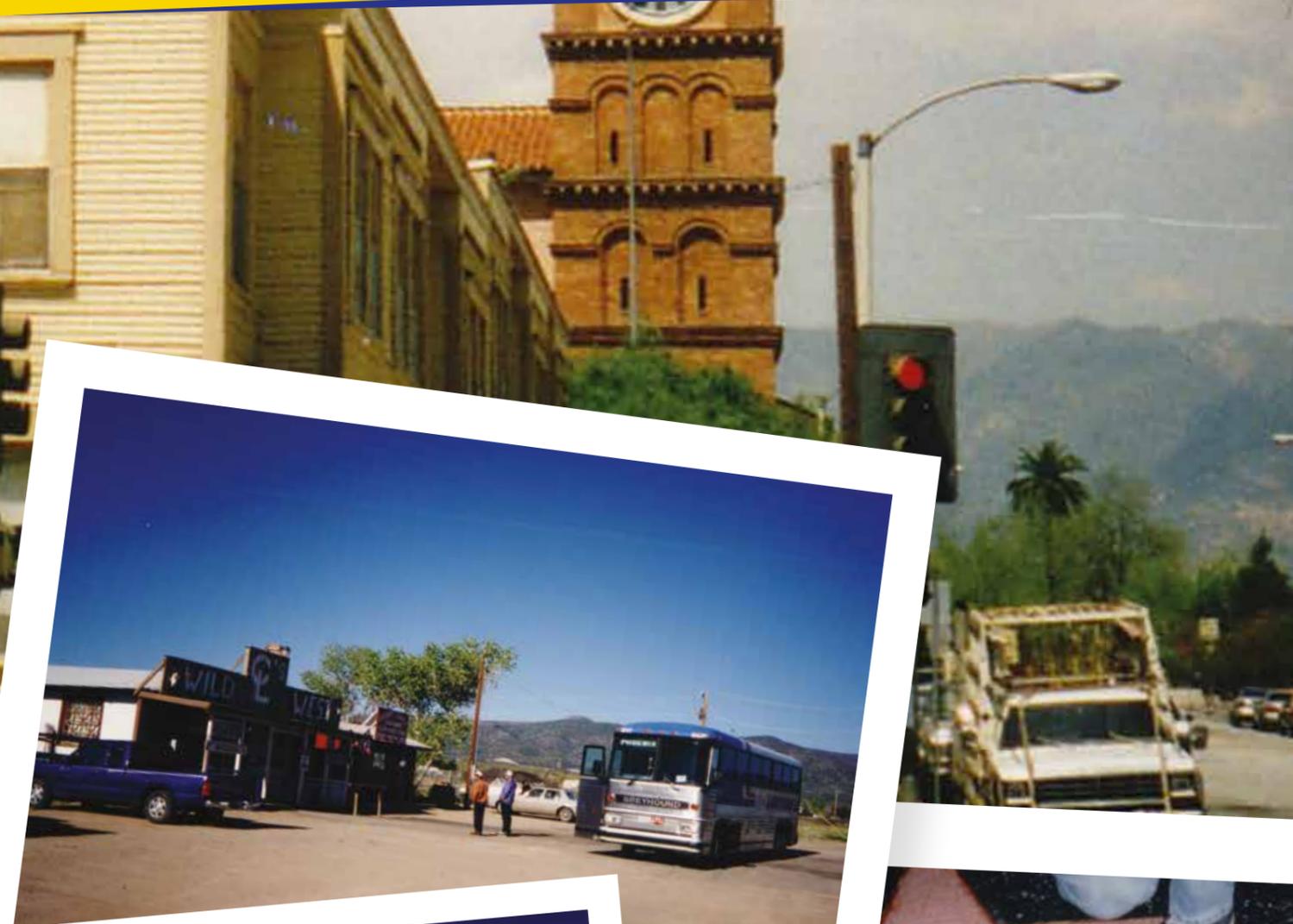
Als sie mich damals an diesem ersten Abend fragte, was ich so vorhabe mit meinem Leben, erzählte ich ihr von meinem Plan für die nächsten Monate: Ich hatte schon ein Busticket gekauft, um mit dem Überlandbus „Greyhound“ durch Nordamerika zu reisen. Selbst wenn mir bis dahin Aphrodite begegnen sollte, würde ich trotzdem fahren.

Sie knutschte trotzdem mit mir herum. Die Sache wurde jedoch dadurch verkompliziert, dass sie meinem Kumpel, der mit dabei war, auch schöne Augen machte. Nach ein paar Intrigen waren wir Wochen später ein leidenschaftliches Paar.

Schweren Herzens brach ich auf und zum Glück bot diese abenteuerliche Reise über 20.000 km in 11 Wochen genug Ablenkung, dass die Sehnsucht nach einem Wiedersehen gerade noch zu ertragen war. In all dieser Zeit bestand der einzige Kontakt darin, jeden dritten Tag eine Postkarte aus einer anderen Stadt zu schreiben. Die eMail war schon erfunden, aber es gab noch keine Möglichkeit sich als Reisender mit dem

Internet zu verbinden. Mit den ersten sozialen Medien wurde gerade experimentiert, aber diese kennt heute niemand mehr. Videoanrufe waren Thema von Science Fiction – Filmen.

Um so mehr freute ich mich auf meinen viel zu langen Rückflug. Wie hätte ich ahnen können, dass diese Zeit eine Trainingseinheit für zukünftige Kontaktbeschränkungen sein sollte, wie sie es bei Pandemien gibt. Für die Rückkehr habe ich ein weißes, durchscheinendes Hemd angezogen, durch das man mein ablösbares Tattoo sehen konnte. Endlich zu Hause angekommen, warteten meine Familie und Freunde auf mich.



Ich freute mich so sehr alle wieder in die Arme nehmen zu können. Besonders jedoch auf einen dicken Wiedersehenskuss meines geliebten Mädchens, deren tränenblaue Augen so glücklich strahlten.

Für weitere drei Jahre hat diese Liebe gereicht, die mit solch' einer frühen Trennung und glücklichen Wiedervereinigung begann. Wer weiß, ob es an dieser harten Prüfung zu Beginn lag, doch inzwischen ist es eine Freundschaft und Verbundenheit für mittlerweile 25 Jahre.



*Das Jahr neigt sich langsam dem Ende zu  
und die Weihnachtsfeiertage stehen vor der Tür.  
Höchste Zeit, um dem beunruhigenden Jahr zu  
entfliehen und zur Ruhe zu kommen.  
Wir hoffen sehr, dass jeder die Pause so nutzen  
und genießen kann, wie er es für sein persönliches  
Wohlbefinden und seine Lieben braucht.  
Auf einen neuen Anfang und neues Glück im Jahr 2021.*

**Frohe Weihnachten und  
ein hoffnungsvolles 2021**



teenex ist die Abkürzung für: teenager experience – d.h. soviel wie, Jugendliche erfahren, erleben. teenex will Jugendliche unter dem Slogan »It's cool to be clean« zu einem drogenfreien Leben ermutigen und ihnen Lebenskompetenzen vermitteln.

teenex wurde von der britischen Organisation »Positive Prevention Plus« entwickelt. Es ist das Ergebnis jahrelanger Praxiserfahrung in der Drogenhilfe und -prävention. Seit 1993 läuft das Programm auch in Deutschland. Im Rahmen eines 3½-jährigen Bundesmodellprojektes wurden teenex-Camps in fünf verschiedenen Bundesländern durchgeführt.

Seit dem 12. Juni 1999 ist der teenex e. V. ein selbständiger Verein. Der teenex e. V. ist als gemeinnützig anerkannter Verein, der fast ausschließlich vom Engagement ehrenamtlich tätiger Jugendlicher und Erwachsener lebt, für jede Art der Unterstützung dankbar.

Bank für Sozialwirtschaft  
BIC BFSWDE33BER  
IBAN DE36 1002 0500 0003 3075 00

Der teenex e. V. ist Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband und beteiligt sich an der Initiative Transparente Zivilgesellschaft.



**Herausgeber:**  
teenex e. V.  
Thulestraße 4  
13189 Berlin

Telefon: 030 / 47 03 33 52  
Mobil: 0172 / 936 08 38

info@teenex.de  
www.teenex.de

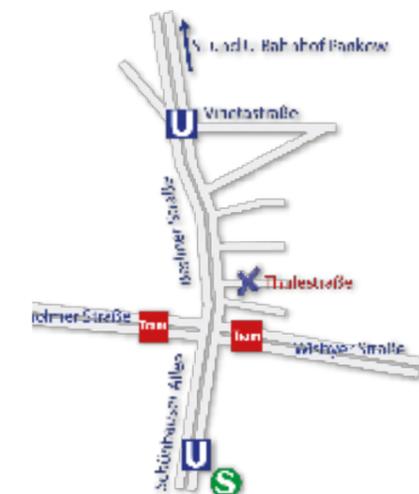
**Redaktion:**  
Corinna Unser, Marion Geyer, Boris Zihlerl,  
Holger Vowinkel, Ege Colak, Nadja F. ,  
Joachim Jahn, Robert Reich

**Gestaltung und Illustration:**  
Niels Popkema

**Titelbild:**  
Ilya Shishikhin - Unsplash.com / Niels Popkema

V.i.S.d.P. Corinna Unser –  
Vorstandsvorsitzende teenex e.V.

**Hier arbeiten wir - hier findet Ihr uns!**



# (NICHT) TERMINE

---

Weihnachtsmarktbesuch mit Familie & Freunden  
*fällt aus*

Advents-Café mit Familie  
*fällt aus*

Weihnachtsfeier mit den Kollegen  
*fällt aus*

*teen-active mit unseren Klienten  
fallen aus*

24. Dezember 2020  
Heiliabend mit Familie  
*findet in kleinem Kreis mit Familie statt*

25. Dezember 2020  
1. Weihnachtsfeiertag  
*findet in kleinem Kreis mit Familie statt*

26. Dezember 2020  
2. Weihnachtsfeiertag  
*findet in kleinem Kreis mit Familie statt*

31. Dezember 2020  
Sylvesterfeier mit Familie und Freunden  
*fällt aus*

1. Januar 2021  
Wir begrüßen das neue Jahr!  
*Allein*

---

**Vorstandssitzung**  
per Skype im Januar 2021

**Redaktionssitzungen per Skype**  
11. Januar 2021 um 19 Uhr  
25. Januar 2021 um 19 Uhr

**Kostenlose Beratung für Vereinsmitglieder**  
Jeden Dienstag von 18:00 - 20:00 Uhr  
*Wir bitten um telefonische Voranmeldung.*

Weitere Termine können der Webseite des [teenex e.V.](#) entnommen werden.

