

Persönlich. Echt. Lebensnah.

Lydia

D 12013
ISSN 0939-138X

1/2020
CHF 6,50
€ 5,00 (A)
€ 4,70

Ich heirate
eine Familie

Glücks-
momente
sammeln

Kriegskinder
Das große
Schweigen

DOSSIER
Probier's
mal mit
Gelassenheit

Stefanie Vetter

Sehnsucht
nach Abenteuer



HERR, WELCHE VIELFALT HAST DU GESCHAFFEN!
IN DEINER WEISHEIT HAST DU SIE ALLE GEMACHT.
DIE ERDE IST VOLL VON DEINEN GESCHÖPFEN.

PSALM 104,24



Wichtige Rückblicke

Der dänische Philosoph Sören Kierkegaard soll einmal gesagt haben: „Das Leben kann man nur im Rückblick verstehen, leben muss man es vorwärts.“

Unsere Kindheit und Jugend beeinflusst uns, manches verfolgt uns bis in die Lebensmitte. Daher kann es dringend nötig sein, sich die Prägung und die Glaubenssätze, die wir aus der Herkunftsfamilie mitbringen, anzuschauen. Heutzutage ist es üblich, dass man Schwierigkeiten aus der Kindheit oder traumatische Erlebnisse mit Hilfe von Experten aufarbeitet.

Diejenigen, die während des Zweiten Weltkriegs Kinder oder Jugendliche waren, kannten das nicht. Damals wurde kaum über die Schrecken des Krieges geredet. Als der Zweite Weltkrieg am 8. Mai 1945 zu Ende war, krepelte man die Ärmel hoch und machte sich an die Arbeit. Es gab so viel zu tun, vieles war zerstört und musste neu aufgebaut werden. Traumabearbeitung oder Psychotherapie gab es so gut wie nicht.

Dieses Schweigen, das stumme Aushalten, hat Auswirkungen bis heute. „Für die Kinder dieser Generation, auch Kriegskinder genannt, bedeutete dies, dass die eigenen Nöte und kindlichen Sorgen keinen Platz hatten. Sie waren überfordert von der erlebten Gewalt, konnten jedoch mit niemandem darüber sprechen“, schreibt unsere Autorin Julia Schlicht (Seite 56).

Auf unseren Aufruf, von folgenreichen Kriegserfahrungen zu erzählen, haben rund 35 Leserinnen ihre Geschichten eingesendet. Leider können wir in dieser Ausgabe nur einen kleinen Teil davon abdrucken. Wir waren beim Lesen sehr berührt. Unfassbar, welches Leid manche Familien ausgestanden haben. Auch wenn wir uns heute über 75 Jahre Frieden in Deutschland freuen können, lohnt es sich, noch einmal den Blick zurück auf die Erfahrungen unserer Eltern oder Großeltern zu richten. Mein Vater war als 17-Jähriger kurz vor Kriegsende als Soldat in Russland. Von der Schulbank in den Schützengraben. Er hat das, was er dort erlebt hat, niemals vergessen. Und er brauchte sein Leben lang den Alkohol, um die Bilder und den Schmerz auszuhalten. Eine andere Möglichkeit hat er leider für sein Leben nicht gefunden. Ich war über dreißig Jahre alt, als ich diese Zusammenhänge verstanden habe und meinem Vater verzeihen konnte. Der Rückblick ist wichtig, um zu verstehen, was uns geprägt hat, warum manche Dinge sind, wie sie sind. So können wir das Verhalten unserer Eltern verstehen und einordnen. Und, wenn es nötig ist, ihnen vergeben. Nur durch Vergebung können wir innerlich frei werden von dem, was uns möglicherweise heute noch quält.

Nicht zuletzt zeigen uns die Erfahrungen der Kriegskinder, welche dramatischen Auswirkungen die Entscheidungen fehlgeleiteter Politiker auf die gesamte Nation haben können. Umso wichtiger, dass wir die politische Entwicklung unseres Landes wahrnehmen und uns zu Wort melden. Lassen Sie uns aus den Erfahrungen lernen und unser Leben in Verbindung zu unserem Schöpfer gestalten.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie dazu in dieser Ausgabe wertvolle Impulse finden.

Ihre



Ellen Nieswiodek-Martin



.....
*Nur durch Vergebung
können wir frei werden
von dem, was uns quält.*
.....



Sehnsucht nach Abenteuer

Interview mit Stefanie Vetter

LYDIA {inhalt}



Glücksmomente sammeln

40



21

GLAUBE & LEBENSHILFE

- 16 Fasten: Mehr als Nein zu Schokolade** – *Sigrid Offermann*
- 21 Kleine Briefe auf dem Grab** Ich habe meinen Sohn verloren – und kann heute andere Mütter trösten
Kenia Iglesias
- 24 Wort-Schätze der Bibel** Sabbat
Debora Sommer
- 26 Tiefer graben** Maria und Marta – die unterschiedlichen Schwestern
Andreas Holzhausen
- 72 Heilige heute** Eine außergewöhnliche Zugreise *Sigrid Lang* • Ein unbequemes, aber hilfreiches Wort *Ruth Weremchuk* • Da muss es doch noch mehr geben! *Irina Schinkel* • Danktherapie vor Ostern *Rosemarie Dingeldey*



18

BERUF & GESELLSCHAFT

- 18 Weniger ist mehr – Das Leben befreien** – *Roswitha Wurm*
- 46 Die Pinselstriche meines Lebens**
Monika Schweiter
- 56 Das große Schweigen** Sehnsucht nach den Eltern – Kriegskinder und ihre Nachkommen – *Julia Schlicht*
- 68 Meine Geschichte** Tanzen mit Narben – *Evelyn Brenda*



16

Fasten: Mehr als Nein zu Schokolade



42

EHE & FAMILIE

- 30 **Déjà-vu** Die Krankheit meines Kindes löste alte Ängste bei mir aus
Katrin Schmidt
- 42 **Ich heirate eine (Wochenend-) Familie** – *Stephanie Eckart*
- 50 **Zwischendurchgedanken** Nichts für Anfänger – *Saskia Barthelmeß*
- 51 **Schmuzzeln mit LYDIA**
- 66 **Schmuggelware im Einkaufswagen** – *Karin Engel*



39

KÖRPER & SEELE

- 32 DOSSIER:
Probier's mal mit Gelassenheit
- 33 **Die persönlichen Stressverstärker entlarven**
Angelika Heinen
- 37 **Umgang mit Grenzen**
Kerstin Wendel
- 39 **Meine Meinung** Wie finden Sie Entspannung im Alltagsstress?
- 40 **Glücksmomente sammeln**
Esther Lieberknecht
- 53 **Vom „Nicht mehr“ und „Noch nicht“** – *Heike Nagel*



62

{ IN JEDER AUSGABE }

- 3 **Ganz persönlich** Wichtige Rückblicke – *Ellen Nieswiodek-Martin*
- 12 **Leserbriefe**
- 23 **Liebe Leser**
- 48 **echt.lecker** Chipas mit Radieschen-Kresse-Aufstrich
Katrin Schmidt
- 62 **Selbst gemacht** Frühlingstfreuden
Sophia Frey
- 64 **Für Sie entdeckt**
- 76 **Gut informiert. Neu inspiriert.**
- 81 **Impressum**
- 82 **Alltagswunder** Heilige Gelassenheit
Melanie Pongratz



32 *Probier's mal mit Gelassenheit*

LYDIA
Interview



FOTO: PETE RUPPERT

Interview mit **Stefanie Vetter**

Sehnsucht nach Abenteuer

Eigentlich unterrichtet Stefanie Vetter Deutsch, Englisch und Sport an einem Gymnasium in Schleswig-Holstein. Warum sie vor zwei Jahren eine Ausbildung zum Safari Guide in Südafrika gemacht hat und wie das ihr Leben und ihren Glauben verändert hat, erzählt sie im Interview mit LYDIA.

Vor einiger Zeit haben Sie die Entscheidung getroffen, aus Ihrem Alltag auszusteigen. Wie kam es dazu?

Ich hatte schon länger das Gefühl, in dem Strudel von To-do-Listen zu ertrinken. Ich mag meinen Job sehr. Auch die ehrenamtliche Gemeindefarbeit habe ich gerne gemacht. Aber ich konnte keiner Seite richtig gerecht werden und hatte das Gefühl, ich arbeite den ganzen Tag nur To-do-Listen ab. Es wurde eher mehr als weniger und ich dachte: *Irgendwie bist du nicht mehr am richtigen Ort. Gott, ich diene dir gerne, und ich mache das alles gerne, aber irgendwie verrenne ich mich gerade.* Dann hatte ich den Eindruck, dass Gott sagt: „Du musst das gar nicht alles machen.“ Ich habe mir wahrscheinlich selbst mehr Druck gemacht, als wirklich da war. Aber ich hatte das Gefühl, ich muss raus. Ich muss wieder die Schönheit wahrnehmen, sie ist mir abhandengekommen.

Was war die Vision dahinter?

Das war keine klare Vision, eher eine innere Unruhe. Als ob jemand an meinem Herzen angeklopft und gesagt hätte: „Du musst etwas ändern!“

Sie haben schon vorher viele Auslandsurlaube gemacht. Was war jetzt anders?

Ich habe gewusst: Das wird keine Urlaubsreise! Zuerst hatte ich die Idee, als Lehrerin in Afrika oder Südamerika zu arbeiten. Ich begann, mit guten Freunden über die Idee zu sprechen. Auch mit meiner Mentorin an der Schule. Sie und ihr Mann haben sechs Jahre lang als Safari Guides in Afrika gearbeitet. Ich habe ihnen gesagt, dass ich vielleicht gerne an einer Schule arbeiten würde. Sie haben geantwortet: „Aber Steffi, das ist doch gar nicht das, was du eigentlich willst, oder?“ Dann habe ich überlegt: *Was will ich denn eigentlich?* Dass ich Menschen um mich herum hatte, mit denen ich darüber sprechen



Stefanie Vetter fühlt sich Gott am nächsten, wenn sie in der Natur ist und seine Schöpfung bestaunt. Da Menschen unterschiedlich sind, hilft nicht jedem dieselbe Aktivität, um mit Gott in Verbindung zu treten. Es gibt verschiedene geistliche Zugangswege – Wege, auf denen wir am natürlichsten Gottes Gegenwart erleben und geistliches Wachstum erfahren.

Der intellektuelle Zugang

Wenn Sie sich Gott auf dem intellektuellen Weg nähern, fühlen Sie sich mit ihm verbunden, wenn Sie etwas über ihn lernen. Sie beginnen, innerlich zu vibrieren, wenn jemand logisch und herausfordernd über den Glauben spricht. Sie lieben es, die Bibel zu studieren.

Der beziehungsorientierte Zugang

Menschen mit diesem geistlichen Zugangsweg spüren die Gegenwart Gottes besonders, wenn sie in intensive Beziehungen zu anderen Menschen eingebunden sind. Jesu Aussage, dass er anwesend ist, wenn zwei oder drei in seinem Namen versammelt sind, ist für einen Beziehungsmenschen gut nachvollziehbar. Kleingruppen und anderes gemeinschaftliches Leben sind für Menschen mit diesem geistlichen Zugang unverzichtbar.

Der dienende Zugang

Wer diesem geistlichen Weg folgt, spürt Gottes Gegenwart am stärksten, wenn er anderen Menschen hilft. Jesu Anmerkung, dass man alles, was man für andere Menschen tut, im Grunde für ihn tut, ist eine Wahrheit, die diese Christen erleben.

Der anbetungsorientierte Zugang

Wenn Sie diesem geistlichen Zugangsweg folgen, haben Sie eine tiefe Vorliebe für die Anbetung Gottes und ein Bedürfnis, ihn zu feiern. Wenn Sie die Möglichkeit haben, Lobpreis verbal auszudrücken, wird etwas in Ihnen freigesetzt. Einige Ihrer geistlichen Schlüsselmomente erleben Sie während ausgedehnter Lobpreiszeiten.

Der aktionsorientierte Zugang

Wenn dies Ihr geistlicher Zugang zu Gott ist, haben Sie jede Menge brennender Energie. Sie handeln leidenschaftlich gern. Wenn Sie eine Geschichte hören, in der es um Ungerechtigkeit geht, wollen Sie aktiv werden: „Da muss man doch etwas tun!“

Der kontemplative Zugang

Wenn Sie ein kontemplativer Typ sind, lieben Sie es, ungestört längere Zeit allein zu sein. Sie fühlen sich Gott am nächsten,

wenn Sie durch nichts abgelenkt oder gestört werden. Bilder und Vergleiche helfen Ihnen beim Beten. Wenn Sie zu viel zu tun haben oder lange Zeit mit Menschen zusammen sind, fühlen Sie sich nach einer Weile erschöpft und entnervt.

Der schöpferorientierte Zugang

Es gibt Menschen, die auf eine besonders leidenschaftliche Art mit Gott Kontakt aufnehmen können, wenn sie sich in der Natur aufhalten, die er geschaffen hat. Wenn sie sich im Freien aufhalten, fühlen sie sich energiegeladener und erfrischt. Wenn sie zu lange in geschlossenen Räumen sein müssen, ermüdet sie dies.

Dies sind Beispiele, in denen sich viele Menschen wiederfinden. Es kann auch sein, dass jemand nicht nur eine Zugangsform, sondern mehrere hat.

Finden Sie Ihren eigenen Weg heraus: In welchen Situationen erfahren Sie Gottes Gegenwart am meisten?

.....

.....

.....

Aus: „Viel näher, als du denkst“ von John Ortberg (Gerth Medien)

FASTEN

Fasten –
Zeit, die Seele zu entrümpeln
von den trüben Gedanken,
dem Ballast, den andere bei mir abgeladen haben
und den ich selbst gesammelt habe.

Fasten –
Zeit, auf die unnötigen Termine zu verzichten,
die mich nur weiter weg von mir,
von meinem Nächsten und
von dir bringen.

Fasten –
Zeit, das Essen nicht achtlos hinunterzuschlucken,
dem Überfluss ein Ende zu machen,
der allgemeinen Ignoranz meine neu entdeckte Freiheit
entgegenzuschleudern.

Fasten –
Zeit, sich zu reinigen,
das Alltagsgift auszuschleichen,
dem Herrn die Ehre zu erweisen,
in allen Dingen,
den gesehenen und den ungesehenen.

Fasten –
Zeit, sich zu putzen,
für das Frühjahr,
für den Neubeginn,
für den Bräutigam,
für den Herrn der Herrlichkeit.

SIMONE SCHÖNUNG

ROSWITHA WURM

WENIGER IST MEHR

DAS LEBEN BEFREIEN



Mit einem erleichterten Seufzer schnürte ich den großen schwarzen Sack zusammen. Er war prall gefüllt mit Kleidung, die über ein Jahr nicht mehr getragen worden war. In Kisten stapelten sich überflüssiges Geschirr und Bücher. Als Familie hatten wir beschlossen, unseren Besitz zu reduzieren. Davon erhofften wir uns mehr Freiraum. Und ernteten mehr Freude!

Unsere Aktion liegt nun fünfzehn Jahre zurück. Damals wurden wir von unseren Nachbarn belächelt. Heute liegt Minimalismus – der bewusste Verzicht, um Platz für Wesentliches zu schaffen – voll im Trend. Auch für uns als Familie wurde das Thema wieder aktuell: Ungeplant bekamen wir die Gelegenheit, mit unseren mittlerweile fast erwachsenen Kindern in eine frisch renovierte Wohnung zu ziehen. Entsetzt stellten wir fest, dass sich nach unserer damaligen Räumaktion wieder ziemlich viel Besitz

angesammelt hatte. Diesmal wollte ich rigoros vorgehen und beschloss, unser Hab und Gut auf ein Drittel zu reduzieren.

Es folgten Wochen des Sortierens in drei Kategorien: behalten – darüber nachdenken – weggeben. Nach und nach steckte ich meine gesamte Familie an. Allein die Aussicht, weniger Kisten in der neuen Wohnung ausräumen zu müssen, beflügelte uns zu großzügigem Aussortieren. Damit wir nicht wieder in Versuchung geraten würden, zu viel anzusammeln, trennten wir uns auch von einigen Regalen.

EINE ÜBERFÜLLTE WOHNUNG IST
VERGLEICHBAR MIT ÜBERGEWICHT: ES MACHT
TRÄGE, UNGLÜCKLICH, UNZUFRIEDEN UND
ALLES DREHT SICH UM DAS ZUVIEL.

Warum entrümpeln?

Äußeres Chaos lenkt von unsichtbaren Dingen ab. Eine überfüllte Wohnung ist vergleichbar mit Übergewicht: Es macht träge, unglücklich, unzufrieden und alles dreht sich um das Zuviel. Beim körperlich Übergewichtigen kreisen die Gedanken ums Essen oder Nichtessen, beim materiell überladenen Menschen um seinen Besitz und wie man ihn am besten verwaltet.

Mit jedem Karton an Angehäuftem, das ich aussortierte und an soziale Stellen oder Missionsprojekte weitergab, wuchs meine Freude. Aufräumen und Ordnen waren für mich bis dahin eine Last gewesen. Nun – mit weniger Besitz, aber mehr Überblick – ist die Arbeit leichter geworden. Auch unsere Kinder helfen lieber im Haushalt mit, weil alles seinen Platz hat und übersichtlich ist. Die Schränke sind nicht vollgeräumt, sondern halb leer, da findet man schneller, was man sucht.

Es ist erstaunlich, was sich im Laufe der Jahre in unseren Schränken und Abstellräumen ansammelt! Und doch meinen wir, nie genug zu haben. Ich erlebe das Phänomen, dass ich nun zwar weniger Kleidung habe, aber immer etwas Passendes anzuziehen. Genau das Gegenteil war der Fall, als mein Kleiderschrank beinahe überquoll, denn in diesem Überfluss wusste ich gar nicht mehr, was ich hatte. Es ist empfehlenswert, einen soliden Grundstock an Basic-Kleidung zu

haben und dazu passend Accessoires und ausgefallene Kleidungsstücke zu kaufen. Jedoch immer nach dem Prinzip: Kommt ein neues Kleidungsstück in den Schrank, muss ein altes heraus. Seit ich nach diesem Prinzip lebe, kaufe ich Kleidung nicht mehr spontan. Dies schont nebenbei mein Portemonnaie.

Anderen eine Freude machen

Bereits bei unserer ersten Entrümpelungsaktion waren unsere kleinen Kinder über weniger Spielzeug nicht enttäuscht. Sie hatten tatsächlich wieder mehr Freude am Spielen und erkannten, dass sie viele Kleinigkeiten besaßen, die sie nur für kurze Zeit begeistert hatten. Gut, dass wir von einem rumänischen Kinderheim hörten, das Stofftiere für die Heimkinder suchte! Unsere waren so gut wie neu, und so bat ich die Kinder, eine Auswahl zu treffen. Gerührt bemerkte ich, dass jedes Kind auch eines seiner Lieblingstiere einpackte.

Unsere Tochter hatte solch eine Freude an der Aktion, dass nun kein Besucher mehr unser Haus verließ, ohne von ihr ein Stofftier oder irgendeinen anderen kleinen Gegenstand aus ihrem Besitz zu erhalten. So hatte sie sich bereits im Vorschulalter einen beachtlichen Kreis an Menschen geschaffen, die ihre kleinen Geschenke im Regal stehen hatten, gerne an sie dachten und für sie beteten – einige bis heute! Ich

bin davon sehr bewegt, denn Gott hat in dieser Lektion einem kleinen Mädchen gezeigt: „Geben ist seliger als nehmen“ (Apostelgeschichte 20,35). Davon zehrt sie noch heute als junge Frau.

Besitz gegen Segen

Unser „Abspeckprogramm“ hat uns als Familie viel Segen gebracht. Vielen Menschen konnten wir mit unserem Überfluss eine Freude machen. Manches verkauften wir online über Flohmärkte und Bücherbörsen. Die Aktion hatte auch zur Folge, dass ich mich in gewissen Bereichen von der Idee der Vorratshaltung verabschieden musste. So hatte ich über Jahre zwei große Schubladen mit kleinen Geschenken und Glückwunschkarten auf Vorrat gefüllt, die ich bei Geburtstagen und Festen leeren wollte. In Wirklichkeit sammelten sich die Karten und Kleinigkeiten über Jahre an. Manchmal hatte ich auch den Eindruck, dass sich die Beschenkten gar nicht über die nicht speziell für sie gekauften Dinge freuten. Ich schenke nun meinen Bekannten und Verwandten gemeinsame Zeit, meist indem ich sie zu einem Frühstück oder einer anderen Mahlzeit einlade. Freunde, die weiter weg wohnen, bekommen einen handgeschriebenen, ausführlichen Brief. So ver helfe ich auch anderen zu weniger angesammelten Gegenständen und ganz nebenbei haben sich meine Beziehungen dadurch



ES MUSS SICH ETWAS ÄNDERN ...

Ich habe in meinem Leben mehrmals vor Ärzten gesessen, die mir rieten, langsamer zu machen und mir eine Auszeit zu nehmen. Die meine Symptome als Auswirkungen von Stress identifizierten und mich gemahnt haben, besser auf meine Bedürfnisse zu achten.

Ich habe Mutter-Kind-Kuren gemacht, unterschiedliche Entspannungsmethoden gelernt und einen Achtsamkeitskurs besucht. Ich habe identifiziert, was meine Schlafstörungen verstärkt und was hilft. Ich habe viele Erkenntnisse gesammelt in meiner Zeit der Doppel- und Dreifachbelastung durch Kinder, Beruf und ehrenamtliches Engagement.

Auch in meinem persönlichen Umfeld sehe ich viele Frauen, die unter Dauerstress sind. Ihr Merkmal ist, dass sie immer in Eile sind – getrieben von dem Wunsch, irgendwann einmal ihre To-do-Liste abgearbeitet zu haben. Sie leben ständig an der Grenze ihrer Belastbarkeit. Dabei entsteht der Druck, unter dem sie sind, nicht unbedingt von außen. Innere Antreiber verstärken die äußere Überlastung. Der Wunsch, alles sehr gut zu machen, das Bedürfnis, geliebt zu werden, niemanden zu verletzen, die Sehnsucht nach Anerkennung und Bestätigung – es sind viele, oft unbewusste Bedürfnisse, die uns dazu treiben, ohne Pause durch den Tag zu hetzen und mehr zu arbeiten, als unser Körper verkraftet.

Weil Stress nicht nur durch äußere Faktoren entsteht, sondern auch seelische Ursachen hat, geht es nicht in erster Linie darum, Zeitpläne zu machen und den Alltag zu optimieren. Vielmehr geht es um Denkmuster, die wir gelernt haben, Strategien, die wir entwickelt haben, und wie sich unsere innere Einstellung auf unseren Alltag, unsere Arbeitshaltung und unsere Selbstfürsorge auswirkt.

In dem neuen Buch der LYDIA-Edition „Probiert's mal mit Gelassenheit“ berichten Autorinnen und Autoren, welche Erkenntnisse und Strategien ihnen geholfen haben, ihr Leben zu verändern. Experten geben Tipps und Hilfestellung zur Auswahl einer Therapie. Und last not least haben wir auch in der Bibel hilfreiche Strategien gefunden, um ein ausgewogenes Leben zu führen.

Ich hoffe, Sie finden darin das, was Sie in Ihrer Situation brauchen.

Ihre Ellen Nieswiodek-Martin



TATSACHE IST, DASS ...

... fast 60 Prozent der Erwachsenen in Deutschland der Meinung sind, ihr Leben sei in den letzten Jahren stressiger geworden. Als Stressauslöser nennen 54 Prozent der Männer den Beruf, dagegen sagt jede zweite Frau, dass die Ansprüche an sich selbst sie unter Druck setzen. Der Anspruch, sowohl im Job als auch zu Hause perfekte Arbeit zu leisten, scheint fast der Hälfte zu schaffen zu machen. Jede dritte Frau nennt Konflikte in ihrem sozialen Umfeld als Ursache für Stress, bei Männern sind dies nur 17 Prozent.

... diejenigen, die einen besonders hohen Stresspegel angeben, überdurchschnittlich häufig (zwei von drei Befragten) den Beruf als Stressfaktor benennen. Sechs von zehn bestätigen hohe Ansprüche an sich selbst, 41 Prozent klagen über Freizeitstress und fast ebenso viele darüber, ständig erreichbar sein zu müssen.

... ein Drittel der Betroffenen im Urlaub nicht mehr abschalten kann. Knapp die Hälfte gibt an, auch am Wochenende und nach Feierabend nicht abschalten zu können. 43 Prozent der Befragten sagen, sie fühlen sich müde und erschöpft. Das ist fast jeder Zweite! 63 Prozent der Gestressten meinen, sie möchten ihr Leben gern ändern.

Quelle: TK Stressstudie 2016

DIE PERSÖNLICHEN STRESSVERSTÄRKER ENTLARVEN



„Tut mir leid, ich bin gerade total im Stress.“ „Auf der Arbeit ist es im Moment furchtbar stressig.“ „Meine Kinder stressen mich wahnsinnig.“ „Mir graut jetzt schon wieder vor dem Feiertagsstress an Weihnachten.“

Stress ist allgegenwärtig – ob in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Gemeinde oder im Freundeskreis. Vor allem dann, wenn wir sehnsüchtig auf eine entspannte, besinnliche oder erholsame Zeit gehofft haben, schlägt der Stress oft besonders zu. Aber woher kommt er eigentlich, dieser Störenfried und Feind unserer Gelassenheit und Zufriedenheit? Und wie kann er wirksam überwunden oder bewältigt werden?

Wenn wir über Stress sprechen, dann tun wir das häufig so, als sei Stress etwas, das von außen auf uns einwirkt, nicht zu vermeiden ist und uns zwangsläufig in einen furchtbaren Zustand von Anspannung, Unruhe und Gereiztheit versetzt. Wenn wir Stress aus dieser Perspektive betrachten, dann ist er etwas, dem wir relativ hilflos gegenüberstehen. In therapeutischen Gesprächen höre ich deshalb häufig Äußerungen wie: „Ja, was soll ich denn machen? Mein Alltag ist einfach so stressig!“ oder: „Mein Chef macht mir aber so einen Stress!“

Als Psychotherapeutin und Trainerin für Stressbewältigung ist mir eine andere, differenziertere Sichtweise wichtig geworden, die die folgenden drei Ebenen von Stress betrachtet (die sogenannte „Stress-Ampel“ von Prof. Dr. Gert Kaluza):

A) *Äußere Stressfaktoren* (auch Stressoren genannt), mit denen wir im Alltag konfrontiert sind und die wir als störend oder belastend erleben. Hierzu zählen:

- Physikalische Stressoren: Lärm, Hitze, Enge, Gestank, Kälte, Nässe

- Körperliche Stressoren: Verletzungen, Schmerzen, Krankheit, Hunger, Behinderung
- Leistungsstressoren: Zeitdruck, Erwartungsdruck, Prüfungen, Überforderung
- Soziale Stressoren: zwischenmenschliche Konflikte, Trennung, Konkurrenzkampf, Ungerechtigkeit, Verlust, Einsamkeit

B) *Stressreaktionen*, die auf diese Stressoren folgen. Unser Körper, aber auch unsere Gedanken- und Gefühlswelt sowie unser Verhalten reagieren auf die Belastungen:

- **Körper:** Beschleunigung von Atmung und Herzschlag, erhöhter Blutdruck, Muskelverspannungen, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen
- **Gedanken und Gefühle:** Selbstvorwürfe, Grübeln, Gefühl der Leere im Kopf, Denkblockaden und Konzentrationsmangel, innere Unruhe, Gefühl des Gehetztseins, Unzufriedenheit, Ärger, Versagensangst, Gefühl der Hilflosigkeit
- **Verhalten:** hastiges und ungeduldiges Verhalten, fahriges und unkoordiniertes Arbeitsverhalten, konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen, vermehrter Konsum von Alltagsdrogen wie Kaffee, Süßigkeiten, Alkohol und Zigaretten

Diese beiden Ebenen sind uns gut vertraut und bilden den Kern unseres üblichen Verständnisses von Stress: Etwas „stresst“ uns, und das führt dazu, dass es uns schlecht geht und wir entsprechend „gestresst“ reagieren.

STEPHANIE ECKART

Ich heirate eine (Wochenend-) **Familie**

Mit 31 Jahren heiratete ich Ralf. Er war geschieden und hatte drei Kinder im Alter von sieben, neun und elf Jahren. Unter der Woche lebten die Kinder bei ihrer Mutter und deren neuem Mann; jedes zweite Wochenende und in den Ferien kamen sie zu uns. Das war für mich eine große Umstellung.

Als Ralf und ich uns befreundeten, setzte ich mich, ohne mir viele Gedanken zu machen, bei Autofahrten auf den Beifahrersitz. Später erfuhr ich von Ralf, dass das seinen Kindern zu schaffen machte. Der Beifahrersitz war bisher der Platz seiner ältesten Tochter gewesen und nun fühlte sie sich von mir „entthront“. Hätte ich vorher mit den Kindern absprechen sollen, wer wo sitzt? Ich weiß es nicht. Glücklicherweise war mein Platz bald kein Thema mehr. Als wir ein Jahr später heirateten, akzeptierten die Kinder einfach, dass ich nun zu Ralf gehörte und mein Platz auch im Auto neben ihm war.

Verletzte Privatsphäre

Die letzten Jahre war ich gern Single gewesen und hatte das selbstbestimmte Leben genossen. Nach der Hochzeit war das schlagartig vorbei. Ich war es gewohnt, am Wochenende auszuschlafen. Nach den Flitterwochen trommelten die Kinder meines Mannes morgens sehr früh an die Schlafzimmertür. An Schlaf war nicht mehr zu denken. Auf was hatte ich mich da bloß eingelassen!

Meine große Stieftochter nahm alle Hochzeitsbilder aus dem Schrank und schaute sie sich an. Ich fühlte mich in meiner Intimsphäre verletzt. Nicht einmal einer Freundin hätte ich erlaubt, einfach so meine Hochzeitsbilder anzuschauen. Aber für ein Kind von elf Jahren war es wohl ein normales Verhalten.

Am Anfang meiner Ehe arbeitete ich in einer christlichen Reha-Klinik im Schwarzwald und absolvierte eine Weiterbildung als Verhaltenstherapeutin. Oft kam ich nach einer harten Arbeitswoche in der Klinik und einem Kurs meiner Therapeutenausbildung abends heim und alle Schuhe der Kinder standen im Eingangsbereich. *Meine Wohnung ist besetzt*, sagten mir meine Gefühle, *für mich ist hier kein Platz mehr*.

Manchmal kamen meine Stiefkinder zu Besuch und stürzten sich als Erstes auf den Obstkorb. Abends aßen sie das frisch gebackene Brot meines Mannes komplett auf. Dieses Verhalten machte mir zu schaffen. Mein Mann schritt ein und schützte mich. Er, der gern um seiner Kinder willen verzichtete, ließ mich erst wählen und reservierte mir Obst. Ralfs Kinder zogen daraus den Schluss, dass wir nicht genug Lebensmittel hatten, und brachten zu einem Wochenendbesuch einen Laib Brot mit ...

In einer Pause während meiner Weiterbildung sprach ich mit einer Kollegin darüber, die selbst zwei Kinder im Teenageralter hatte. Sie sagte mir: „Es ist gesund, dass Kinder alles wollen.“ Dieser Satz half mir sehr.

Ich glaube, der Grund für mein Unbehagen, wenn sich die Kinder auf Essen stürzten, lag in meiner eigenen Vergangenheit: Nachdem ich mit knapp zwei Jahren gleich zwei Geschwister bekommen hatte, gab es bei Mahlzeiten am Tisch immer eine Art Kampf um das Essen. In mir setzte sich das Gefühl fest: „Die Zwillinge nehmen mir alles weg! Ich komme zu kurz!“

Geschenke trotz allem

Trotz solcher Herausforderungen war es für mich ein großes Geschenk, durch meine Heirat drei Stiefkinder bekommen zu haben. Ich liebe Kinder. Schon immer hatte ich mir viele Kinder gewünscht und beruflich schon lange mit Kindern gearbeitet. Ich erinnere mich, wie ich mit allen drei Kindern und einem Nachbarskind vor Weihnachten Plätzchen gebacken habe. Das war ein schönes gemeinsames Erlebnis. Eine weitere schöne Erinnerung ist, dass meine große Stieftochter uns zur Verlobung einen riesigen Blumenstrauß pflückte.

In der Erziehung der drei waren Ralf und ich uns einig. Ich überließ ihm die Aufgabe der klaren Worte, da ich als Stiefmutter keinen Erziehungsauftrag hatte. Glücklicherweise habe ich aber nie den Satz gehört:

Nach den
Flitterwochen
trommelten die
Kinder meines
Mannes morgens
sehr früh an die
Schlafzimmertür.
**Auf was hatte
ich mich da bloß
eingelassen!**

„Du bist nicht meine Mutter, du hast mir nichts zu sagen!“ Als ich später fünf eigene Kinder durch Fehlgeburten verlor, fühlte ich mich durch die Besuche unserer Stiefkinder getröstet.

Loslassen üben

Stiefkinder zu haben bedeutete auch, dass ich die Kinder nach einem Wochenende oder einem gemeinsamen Urlaub wieder loslassen musste. Wenn die Zeit mit ihnen schön gewesen war, fiel mir das manchmal sehr schwer. Als ich mit meinem Mann darüber sprach, sagte er: „Kinder muss man sowieso irgendwann loslassen. Wir müssen das eben schon früher.“

Einmal fiel es mir besonders schwer, meine jüngste Stieftochter gehen zu lassen. Sie lag mit Fieber bei uns auf dem Sofa und sollte von ihrer Mutter abgeholt werden. Ich wollte sie weiter pflegen und ihr die Autofahrt im Krankheitszustand ersparen, doch sie scheute den „Krankentransport“ nicht. Sie wollte heim zu ihrer Mutter.

Als die Kinder in die Pubertät kamen, hatten wir einmal einen Urlaub mit ihnen bei meinen Eltern geplant. Doch meine Stiefkinder wollten nicht mitkommen. Heimlich riefen sie ihre Mutter an, die sie abholte. Dabei entstanden bei mir Verletzungen, die erst einmal heilen mussten.

Gott hatte mir vor der Hochzeit eine Zusage gegeben, die meinen Mann und meine Stiefkinder betraf. In schwierigen Situationen wie dieser legte ich Gott diese Zusage hin und sagte ihm: „Du hast mir gesagt, dass ich diesen Mann mit seinen drei Kindern heiraten soll. Nun hilf mir auch!“ Und er half mir!

Kürzlich konnte ich mit meiner jüngsten Stieftochter noch mal über dieses Ereignis sprechen. Sie sagte, dass sie meine Eltern nicht genug kannte und deshalb nicht zu ihnen fahren wollte. Schade, dass wir damals nicht nachgefragt hatten, was der Grund ihrer Ablehnung gegenüber dem von uns geplanten Urlaub war! Ein Jahr später fuhren wir zu fünft zu meinen Eltern und es wurde ein sehr schöner Urlaub.

Endlich eigene Kinder

Nach fünf Fehlgeburten innerhalb von drei Jahren wurde ich wieder schwanger und durfte das Kind behalten. Meine jüngste Stieftochter reagierte bei jedem Kind, das dazukam, mit Freude, doch meine älteste Stieftochter wirkte beim zweiten Kind verhalten. Sie hatte Sorge, dass das Geld dadurch für sie knapp werden könnte. Beim dritten Kind freute sie sich dann wieder über den Neuankömmling.

Kurz bevor mein erstes eigenes Kind auf die Welt kam, zogen meine Stiefkinder nach Freiburg, über zweihundert Kilometer von unserem Wohnort entfernt. Ab diesem Zeitpunkt wurden die Besuche seltener. Dadurch konnten wir uns als Kleinfamilie besser finden. Gleichzeitig vermissten wir Ralfs Kinder. Sie waren auch mir ans Herz gewachsen.



Wenn

Wenn die Zugvögel
dem erwachenden Morgen zjubeln,
dass sie wieder zu Hause sind
und der Tau die Pflanzen erfrischt,

wenn der Frühling die Sehnsucht nach neuem Leben verströmt
und die Luft meine Poren atmen lässt,
dann weiß ich,
dass Gott lebt.

Wenn im Sommer
die Felder mit Korn gekleidet sind,
der Morgen mich mit Sonnenlicht stärkt
und milde Nächte
mit ihren Düften mich zum Träumen bringen,
dann weiß ich,
dass Gott sich offenbart.

Doch wenn
er selbst mich mit seiner Liebe berührt,
so ist das alles nur ein Hauch.