

Geschwister sein



**Ein Beitrag zu einer geschwisterlichen
Kirche**

Nur zur internen Verwendung

16. November 2022

Helga Kohler-Spiegel

Geschwister sein

- Begriffliche (Er-)Klärungen
 - Wer gehört dazu?
 - Wer nicht?
- „Die meist längsten Beziehungen im Leben“
- Wir suchen uns unsere Geschwister nicht aus
- Intensive Emotionen, heftige Ambivalenzen

Geschwister sein

- Geschwister spielen und streiten
- Geschwister müssen vieles teilen, ihre Eltern, Haus / Wohnung, manchmal das Zimmer...
- Geschwister haben
 - gemeinsame Geschichte, gemeinsame Erzählungen
 - gemeinsame Geschichten und Lieder, Rituale
 - gemeinsame Prägungen und Werthaltungen erlebt...

Geschwister sein

- Geschwisterreihe

- Rang, Geschlecht, Anzahl an Kindern, Altersabstand...

- v.a. wichtig:

- Qualität der Beziehung
- Erziehungsstil der Eltern

Geschwister sein

- Geschwisterbeziehung und ihre Entwicklung
 - Aufgabe der Eltern, alle Kinder zu versorgen und Kontakt zwischen den Geschwistern herstellen
 - Aktionsradius des jüngeren Kindes wächst – macht beim Älteren oft Ärger
 - Jüngeres Kind ahmt den/die Älteren nach, lernt von ihm/ihr
 - Eine emotional bedeutsame Beziehung, Vergleiche

Geschwister sein

- Geschwisterbeziehung im Erwachsenenalter
 - Paarbeziehung und eigene Familie ist meist im Mittelpunkt, berufliche Entwicklung
 - Wenn Eltern sterben, verändert sich die Beziehung unter den Geschwistern deutlich. Die Geschwister müssen ihre Beziehungen untereinander klären.
 - Situation ins Älterwerden: oft wieder wichtiger, neue Möglichkeiten....

Geschwister sein

- Eigene Geschwister-Erfahrungen werden häufig in anderen Beziehungen wieder belebt:
- In Schule und Ausbildung, in Freundschaften, in Partnerschaften, im Beruf und in den beruflichen Rollen und in den Teamerfahrungen...

Geschwister sein

- Geschwister haben – Geschwister sein:
- Meine eigene Position
- Meine eigenen Erfahrungen
- Was hat mich geprägt?

Wie ticke ich im Stress?



Wie ticke ich im Stress?

- Meine Muster im Stress?
- Geschwister kennen nicht nur die Verhaltensweisen im Alltag voneinander, sie wissen auch, wie sie im Stress „funktionieren“.
- Grundmuster als Menschen
 - Wie unser Organismus funktioniert?
 - Gedanken und Gefühle und Körper...

Abb. 1
Der entspannte
Zustand



Das „Erdgeschoss“ kümmert sich um ganz wichtige Vorgänge in unserem Körper, damit wir leben können. Es sorgt zum Beispiel dafür, dass wir atmen, dass unser Herz klopft, dass wir Hunger spüren und unser Essen verdauen können. All das macht das Erdgeschoss ganz automatisch, damit wir dem Herzen nicht sagen müssen, dass es schlagen soll und der Lunge nicht, dass sie Luft holen und diese dann auch wieder ausatmen muss.

Im „ersten Stock“ sind die Gefühle zu Hause. Hier ist es gemütlich, du kannst Musik genießen, ein tolles Buch lesen oder einen Film schauen, etwas Lustiges spielen, einfach Spaß haben und dich freuen. Wenn du dir etwas merken möchtest, gehst du von hier in den obersten Stock und speicherst es im Computer ab. Das nennt man „lernen“.

Im „Dachgeschoss“ kann man richtig gut denken, Pläne schmieden, Rätsel oder Probleme lösen und etwas nachschlagen. Das nennt man „sich erinnern“. Im Computer ist alles gespeichert, was du gelernt hast, und im Regal stehen noch viele interessante Bücher, die dich zu neuen Fragen anregen.

Abb. 2
Die Überflutung
im Hochstress
(Hyperarousal)



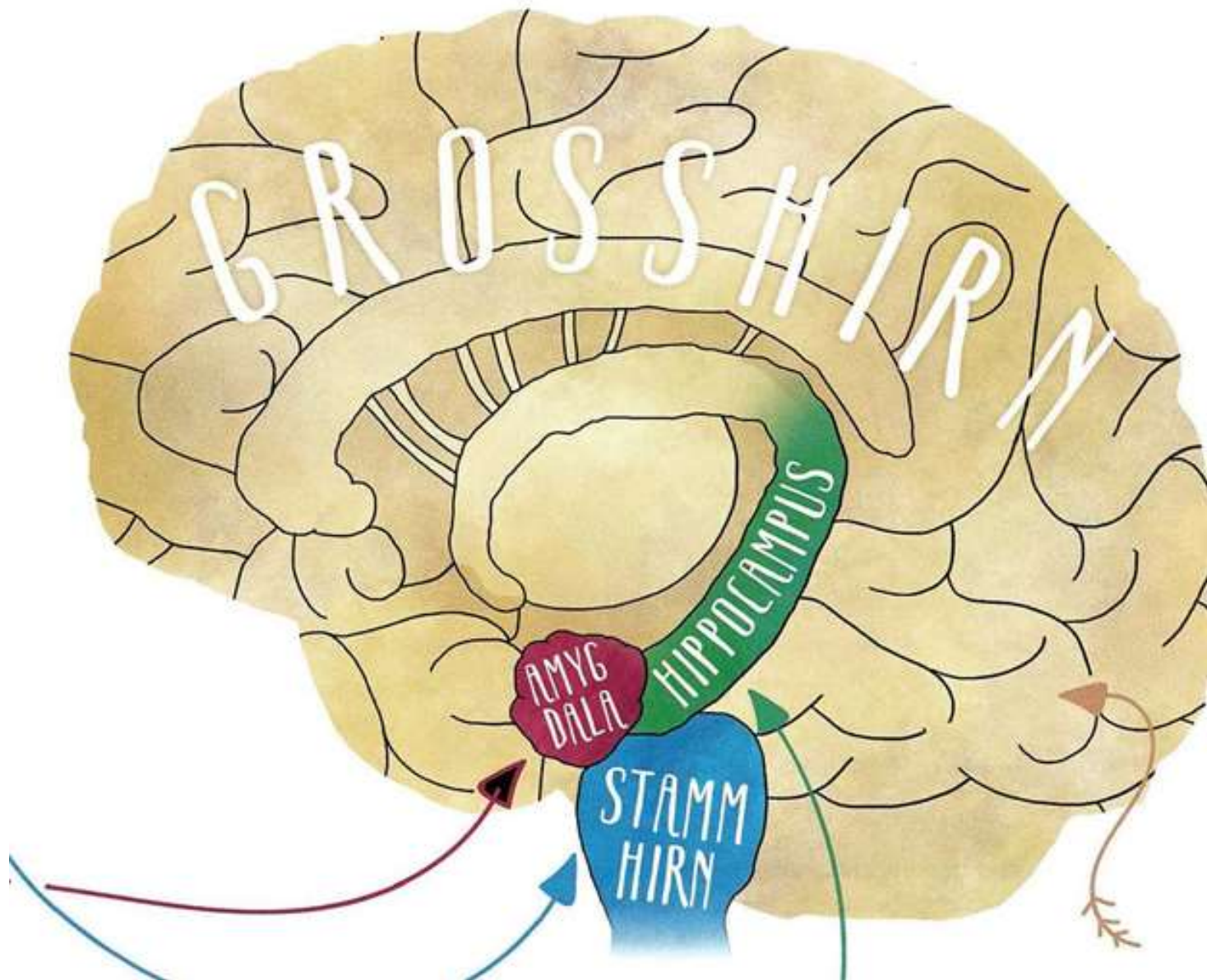
AUSLÖSER

Jetzt hat das Erdgeschoss richtig Stress. Es ist nämlich etwas Schreckliches passiert oder eine Blitz-Erinnerung an dieses ganz schlimme Ereignis ist aufgetaucht. Der Stress ist so stark, dass das Erdgeschoss nicht mehr richtig arbeiten kann. Dann spürt man zum Beispiel keinen Hunger mehr, das Herz klopft auf einmal viel stärker als sonst und man atmet ganz schnell.

Der erste Stock spürt die Angst und schickt einen Befehl ins Erdgeschoss, und zwar an die Muskeln, damit sie sich bereit machen zu kämpfen oder wegzulaufen, aber leider geht das aus irgendeinem Grund nicht. Der Schock ist einfach zu groß! Zur Angst kommen jetzt neue Gefühle dazu, man fühlt sich zum Beispiel ganz hilflos und allein. Man weiß einfach nicht mehr, was man tun soll. Weil man das alles gar nicht aushalten kann und sich nichts davon merken möchte, geht man gar nicht mehr unters Dach. Die Gefühle kommen jetzt wie das Wasser hier auf dem Bild überall hin und die Treppe zum obersten Stock bricht ein, man kann das oberste Geschoss auch gar nicht mehr erreichen. Erst wenn die Gefahr vorüber ist, geht das Wasser zurück und du kannst mit der Hilfe von anderen Leuten aufräumen und die Treppe wieder neu aufbauen.

Unter dem Dach: Im Erdgeschoss und im ersten Stock ist viel passiert. Die Treppe ist wieder da. Jetzt kannst du oben im Dachgeschoss alle Erinnerungen ordnen und abspeichern. Weil das viel Arbeit ist, kannst du dir dabei von einer Therapeutin oder einem Therapeuten helfen lassen.

Stress im Gehirn

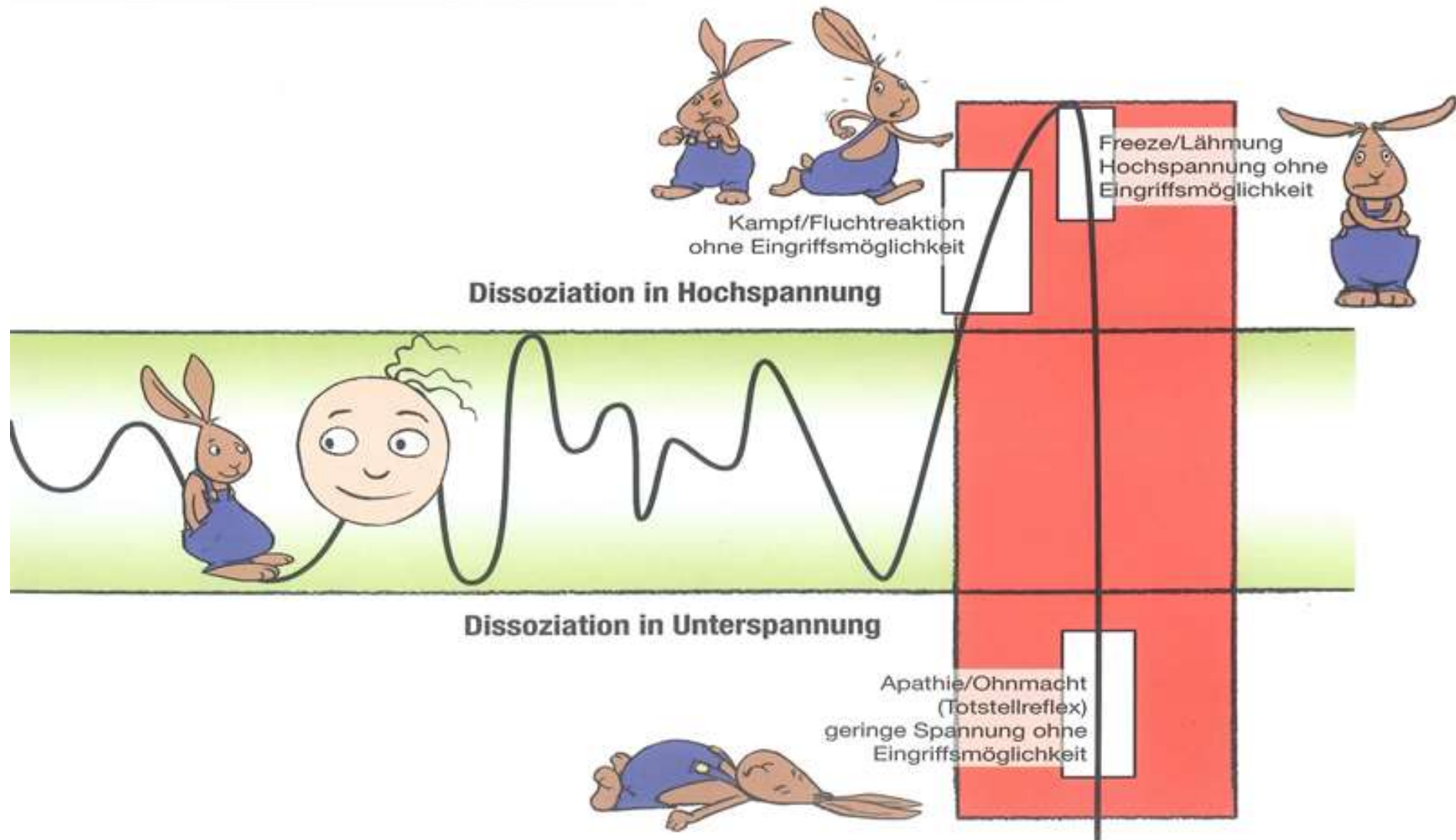


Im Notfall im Gehirn

- „Gerät die Amygdala in Übererregung, blockiert der Hippocampus. Und dann ist kein situationsangemessenes Empfinden und Verhalten mehr möglich.“ (Weinberg)
- D.h. im Notfall wird die Verbindung zur Großhirnrinde unterbrochen, damit das Häschen schneller reagieren kann. Die Einordnung fehlt dann noch.

Kampf/Flucht – Lähmung – Ohnmacht

Abbildung aus: Hantke Lydia, Görges Hans-J.: Handbuch Traumakompetenz, 2012



Geschwisterlich sein



Geschwisterlich Kirche sein
Eine geschwisterliche Kirche sein

Geschwisterlich sein

- Märchen und Geschwister
- Bibel und Geschwister:
 - Kain und Abel
 - Jakob und Esau
 - Josef und seine Brüder

Geschwisterlich Kirche sein

- Christliche Botschaft: Auf dem Weg mit Jesus, Lernen von Jesus und seiner Haltung...
- Jesu Aufforderung zur „Nachfolge“ und die neue Gemeinschaft der Christ:innen aufgrund der Geistsendung Joh 20, 19-23

Geschwisterlich Kirche sein

- Paulinische Briefe: Geschwister im Geist und in der Gemeinschaft. 1 Kor 12, 12ff
- Nachpaulinische Briefliteratur im Neuen Testament: Neben Fragen des Lebens in der Gemeinschaft auch Entwicklung von Strukturen...

Geschwisterlich Kirche sein

- Eine Kultur des Dialogs und der Begegnung
- „Dialog ist, wenn auch der/die andere recht haben könnte.“
- Grundhaltungen für die Geschwisterlichkeit christlicher Gemeinden nach dem Tod Jesu und der Geistsendung...

Geschwisterlich Kirche sein

- Geschwisterliche Kirche – was könnte für mich und für uns hilfreich sein?
- Was können wir vom Bild der Geschwisterlichkeit für unser Tun in der Kirche lernen/ einüben/ nutzen...?
- Was kann ich von meinen Erfahrungen als Geschwister für mein kirchliches Tun lernen?

Schluss





Halte deine Hand
um mein flackerndes Leben

hüte meine Träume
unter deinen Flügeln

birg meine Sehnsucht
unter deinem Mantel aus Licht

Elisabeth Bernet