



Leseprobe

Susanne Panter

Ich spüre das, was ihr nicht sagt

Wunden in der eigenen Familiengeschichte erkennen und Heilung finden

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 176

Erscheinungstermin: 25. Oktober 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Familiengeheimnisse und Tabus aufarbeiten

Die Beschäftigung mit der eigenen Familiengeschichte kann sich zur emotionalen Achterbahnfahrt entwickeln. Susanne Panter – erfahrene Herkunftsberaterin und Mediatorin – thematisiert einfühlsam blinde Stellen, Brüche oder Wunden im Familiensystem. Sie begleitet kompetent auf dem Weg der Herkunftsklärung und damit auf dem Weg zu sich selbst. Neben praktischem Wissen für eine Personensuche und vielen Fallgeschichten erklärt sie auch die systemischen Strukturen von Familien und was Menschen davon abhält ein Tabu aufzudecken sowie welche »Risiken und Nebenwirkungen« die Suchenden erwarten können.

- Dieses Buch möchte Mut machen, sich Familiengeheimnissen aktiv zuzuwenden.
- Es zeigt den Prozess, den Menschen durchlaufen, wenn sie sich mit den Wunden in ihrer Familiengeschichte auseinandersetzen.
- Mit Beispielen und konkreten Anleitungen wird deutlich gemacht, wie Wunden heilen können, wenn man sie an die Luft lässt.



Autor

Susanne Panter

Susanne Panter ist ausgebildete Mediatorin und hilft seit mehr als 20 Jahren dabei, dass Familienangehörige wieder in Kontakt kommen, wenn dieser verloren ging. Sie gründete

SUSANNE PANTER

Ich spüre das, was ihr nicht sagt

SUSANNE PANTER

Ich spüre das, was ihr nicht sagt

Wunden in der eigenen
Familiengeschichte erkennen
und Heilung finden

 KÖSEL

*Für meine Oma Hilde.
Ich hätte dich gerne kennengelernt.*

Inhalt

Einleitung	7
Beruf kommt von rufen	8
4500 Geschichten und Schicksale	10
»Alles, was nicht gesagt wird, wird übertragen«	11
Man bemerkt die Wunde erst, wenn man die Narbe entdeckt	13
Die Silberfäden der DNA	18
Die Wirkung von Tabus und Scham	22
Wenn leise Zweifel auf laute(r) Widerstände stoßen	25
Will man Licht ins Dunkel bringen?	29
Ähnlichkeiten zum Trauerprozess	32
Wenn sich das Gehirn selbst widerspricht	35
Hindernisse und Hürden	37
Die Suche nach der eigenen Identität	43
Die besondere Situation von Adoptierten	44
Die besondere Situation nichtehelich Geborener	57
Bindung	62
Leben mit dem Geheimnis	67
Die Familie als System.	77
(Familien-)Systeme streben nach Ausgeglichenheit	79
Familie: ein komplexes System oder nur kompliziert?	84

Genogramme – Wie Sie Ihr Lebenspuzzle zusammensetzen: eine Anleitung	91
Erstellen eines Genogramms: Schritt 1 – Formalia	92
Erstellen eines Genogramms: Schritt 2 – Den richtigen Personen die richtigen Fragen stellen	100
Erstellen eines Genogramms: Schritt 3 – Dranbleiben, es geht auch ohne Ihre Familie	113
Nicht die Ahnen finden, sondern sich selbst.	117
Die Blickrichtung macht den Unterschied	117
Zu Risiken und Nebenwirkungen: Dos and Don'ts bei der Herkunftsklä rung	119
Der Weg der Suche.	123
Wo fängt man an?	123
Kontakt zu unbekannt en Angehörigen aufnehmen	131
Das Gefühl anzukommen	142
Familienaufstellungen	145
Mit dem Thema abschließen – mit jeder Körperzelle	148
Die Systeme ordnen sich neu	151
Perspektivwechsel.	155
Vom »richtigen« Zeitpunkt einer Herkunftsklä rung bei Adoption – aus Sicht der annehmenden Eltern	156
Wenn die ganz frühe Aufklärung versäumt wurde	159
Die Mitwisser: Mitgefangen, mitgehungen?	161
Anhang.	165
Wissenswertes zu rechtlichen Grundlagen	165
Anlaufstellen und Beratungsmöglichkeiten	168
Dank	172
Literaturverzeichnis.	173
Über die Autorin.	175

Einleitung

Sie kennen sicher die Suchbilder aus Kinderzeitschriften, die als Zeitvertreib gedacht und deren Motive oft wenig spektakulär sind. Auf den ersten Blick sehen beide Bilder gleich aus, doch in eines der beiden sind mehrere kleine Veränderungen eingearbeitet. Diese gilt es zu finden und einzukreisen. Fühlen Sie sich in dem Bild mit den Veränderungen zu Hause? Oder im Original, im vermeintlich fehlerlosen Bild?

Ich habe diese Bilder als Kind geliebt. Manchmal entdeckte ich die eingezeichneten Veränderungen auf Anhieb. Bei den richtig kniffligen Suchbildern aber war nicht auf den ersten Blick zu erkennen, welches nun das mit und welches das ohne Manipulation war. Es dauerte eine Weile, bis endlich alle vom Original abweichenden Stellen identifiziert und eingekreist waren. So manches Mal war ich drauf und dran aufzugeben, wenn sich die Abweichungen vom Originalbild einfach nicht zeigen wollten. Irgendwann waren jedoch alle Unterschiede gefunden und sobald die beiden Bilder, die sich vorher so glichen, vor mir lagen und die Veränderungen mit einem Kringel markiert waren, empfand ich ein befriedigendes Gefühl.

Heute empfinde ich diese Suchbilder als schöne Metapher für das Leben mit dem Unausgesprochenen und dem Leben nach der Öffnung von Tabus oder der Klärung von Familiengeheimnissen.

Mein Anliegen mit diesem Buch ist es, Sie zu motivieren, nach den Veränderungen in *Ihrem* Bild zu suchen. Ich möchte Sie dazu anregen, den Mut aufzubringen, um jede Abweichung und Ungereimtheit einen Kreis zu zeichnen, sich danach das Bild – *Ihr* Bild – anzuschauen und ein befriedigendes und beruhigendes Gefühl zu genießen.

Beruf kommt von rufen

Ich selbst habe zwei elterliche Scheidungen miterlebt und bin ab dem Teenageralter mit meiner alleinerziehenden Mutter aufgewachsen. Die scheidungsbedingten Kontaktabbrüche waren die ersten beiden Kreise in der Aufarbeitung meiner Familiengeschichte. Mit Anfang dreißig begann meine Arbeit, Menschen dabei zu helfen, ihre biologische Abstammung aufzuklären und den Fragen zu ihrer eigenen und der Biografie ihrer Vorfahren auf den Grund zu gehen.

Ich empfinde es so, dass mein Beruf mich in gewisser Weise gerufen hat, also eine Berufung für mich ist. Hermann Hesse hat in seinem Gedicht »Stufen« den schönen Ausdruck des »Lebens Ruf an uns« geprägt – darin finde ich mich heute sehr gut wieder.

Nach dem Abitur hatte ich nicht die geringste Vorstellung davon, welchen Beruf ich einmal ergreifen wollte. Meine Freundin machte eine Banklehre. »Das kann nicht schaden und dauert nur zwei Jahre«, war mein Gedanke und ich bewarb mich ebenfalls. Nach der abgeschlossenen Ausbildung wusste ich zwar immer noch nicht, was ich zukünftig arbeiten wollte – aber wenigstens, dass Bankkauffrau nicht meine Berufung war. Auch keine der darauffolgenden Arbeitsstellen gab mir beruflich eine Heimat. Ich

hatte schon immer den Anspruch, dass meine Arbeit etwas mit *mir* zu tun haben sollte. An meinem Lebensende möchte ich auf meine Arbeit zurückblicken und sagen können, dass sie mich erfüllt hat.

Ich schloss ein Abendstudium zur Kommunikationswirtin ab und da ich immer noch nicht wusste, was mein Beruf werden sollte, folgte darauf ein Jahr Sprachaufenthalt in New York City, denn ordentliches Englisch kann man immer gebrauchen. Dass es meinen Beruf offiziell noch gar nicht gab, wusste ich damals nicht.

Erst mit Anfang dreißig markierte ein Theaterabend mit einer Freundin aus Kindertagen den Beginn meines eigentlichen Berufsweges. Beim Sekt in der Pause fragten wir uns, was unsere früheren Weggefährtinnen und -gefährten wohl heute machten. Wir überlegten, ein Ehemaligentreffen unseres damaligen Kinderladens zu organisieren. So entstand die Idee, dass es eigentlich ein Unternehmen geben müsste, das nicht nur Menschen sucht, die sich aus den Augen verloren haben, sondern auch gleich ihr Wiedersehen organisiert. Also gründete ich Deutschlands ersten privaten Personensuchdienst.

Ein Berliner Stadtmagazin und eine Frauenzeitschrift berichteten über meine Arbeit und als ich in Jürgen Flieges Talkshow eingeladen wurde, folgte ein Auftrag dem nächsten. Doch es waren keine Ehemaligentreffen, die ich auf die Beine stellen sollte – stattdessen bekam ich Aufträge, bei denen Familienangehörige gesucht wurden: Väter, die im Leben meiner Klientinnen und Klienten nie sichtbar gewesen waren, Mütter und Geschwister von Adoptierten. Ohne mir Gedanken über das Warum zu machen, nahm ich mich dieser Themen an.

Dann dauerte es noch einmal 16 Jahre, bis die Herkunftsberatung entstand. Ich bildete mich zur zertifizierten Mediatorin weiter. Heute ist die Herkunftsberatung eine gemeinnützige GmbH.

4500 Geschichten und Schicksale

Mittlerweile sind es gut 4 500 Schicksale, die ich begleiten durfte. Nach und nach wurde mir klar, dass viele der Geschichten meiner Klientinnen und Klienten auch irgendwo in meiner eigenen Familiengeschichte vorkommen: Meine Großeltern väter- und mütterlicherseits wurden vertrieben; in meinen Herkunftssystemen gab es Missbrauch, nichteheliche und wortwörtlich totgeschwiegene verstorbene Kinder, Alkoholismus, tabuisierte Euthanasie im Dritten Reich wegen angeblicher Geisteskrankheit und einen Suizid in den frühen 50er-Jahren, dessen Bugwelle sich bis heute auf meine Familie auswirkt.

Als Kind wurde über die meisten dieser Themen nicht mit mir gesprochen. Deshalb habe ich das Bild meiner Familie früher ganz anders wahrgenommen, als ich es heute tue. Über die Jahre habe ich immer wieder neue Abweichungen gefunden, sie hinterfragt und eingekreist. Mit jedem Kreis fühle ich mich vollständiger.

Viele meiner Klientinnen und Klienten berichten Ähnliches. Einer sagte mir, er fühle sich wie jemand, bei dem ein Stein nicht in Position gelegen habe, aber nun zurechtgerückt worden sei. Ausgesuchte Geschichten meiner Klientinnen und Klienten werden in diesem Buch beschrieben. Zum Schutz ihrer Persönlichkeitsrechte habe ich Namen, Orte und andere personenbezogene Details verfremdet. Wichtig ist mir auch, hervorzuheben, dass mein Buch bei ernsthaften psychischen und physischen Problemen keine Therapie ersetzen kann. Falls sich grundsätzlich oder im Laufe der Lektüre seelische Nöte zeigen, ein Therapieplatz aber kurzfristig nicht zu bekommen ist, finden Sie im Anhang die Telefonnummer der Telefonseelsorge. Dort arbeiten kompetente und geschulte Menschen, die Tag und Nacht gerne Beistand leisten.

»Alles, was nicht gesagt wird, wird übertragen«

Mark Wolynn (2017) zitiert in seinem Buch *Dieser Schmerz ist nicht meiner* den Psychiater und Psychotherapeuten Dr. Naasson Munyandamutsa. Dr. Munyandamutsa stammte aus Ruanda und studierte und arbeitete in der Schweiz. Nach dem schrecklichen Völkermord in Ruanda 1994 mit fast einer Million Opfern in etwa hundert Tagen kehrte er in sein Heimatland zurück, um dort der traumatisierten Bevölkerung zu helfen. Es ist wohl auch seinem Einfluss zu verdanken, dass in Ruanda heute eine Kultur der Verarbeitung statt der Verdrängung zu beobachten ist. Auch ich möchte Menschen beim Verarbeiten ihrer Familiengeschichte unterstützen und sie motivieren, sich mit ihren individuellen Suchbildern zu beschäftigen.

Bei meinen Großeltern wurde eine Kultur des Verdrängens und Verschweigens gepflegt. Nachdem ich verstanden hatte, welche negativen Auswirkungen tabuisierte Familienthemen haben können, wurde mir klar, dass es das Gefühl ist, eine vernebelte Familiengeschichte zu haben, das seit zwanzig Jahren meine Motivation bildet, anderen dabei zu helfen, *ihren* Veränderungen in *ihrem* Bild, in *ihrem* Familiensystem, auf die Spur zu kommen.

Sind Sie vielleicht auch in einem Leben aufgewachsen, in dem auf den ersten Blick alles perfekt aussieht, doch in dem bei genauerer Betrachtung Abweichungen von diesem makellosen Bild deutlich werden? Abweichungen, die durch Geheimnisse, Lügen und Tabus entstanden sind und die man zunächst gar nicht erkennt, die aber irgendwie doch einfach *da* sind, die man nicht sieht, sondern nur *spürt*?

Mit meinem Buch möchte ich denjenigen Mut machen, die erkannt haben, dass in ihrer Familie irgendetwas anders ist, als man

ihnen erzählt hat, die sich aber bisher noch nicht getraut haben, die vermuteten Abweichungen mit einem dicken Filzstift einzuzeichnen. Sind Sie selbst vielleicht schon seit einiger Zeit dabei, mit einem zarten Bleistift auf abweichende Stellen zu deuten? Ziehen Sie den Stift aber immer schnell wieder zurück, wenn Sie auf den geringsten Widerstand stoßen? Wagen Sie es aus Rücksicht auf andere nicht, Lücken zu schließen und mit Unklarheiten aufzuräumen, weil Sie ermahnt wurden, doch bitte keine Unruhe zu stiften? Manchmal sind es sogar Angehörige aus dem Jenseits, die gefühlt mit hochgezogener Augenbraue von oben herabschauen und streng »Na, na ...« sagen. Viele meiner Klientinnen und Klienten berichten von halbherzigen Anläufen der Aufklärung, die schon im Keim wieder erstickt wurden – durch ein schlechtes Gewissen oder Skrupel vor tiefergehenden Nachforschungen.

Dieses Buch soll Sie ermutigen und verdeutlichen, weshalb es wichtig ist, sich den abweichenden Stellen in Ihrem eigenen Suchbild zuzuwenden. Mit praktischen Tipps und Beispielen aus 22 Jahren Herkunftsberatung möchte ich zum Gelingen der Aufklärung unausgesprochener Tabus in Ihrer Familie beitragen.

