



Liebe Freunde,

vor Kurzem war es soweit, dass zum ersten mal seit Langem wieder eine bemannte Raumkapsel den Mond umrundete. Und dass die beteiligten AstronautInnen während der Umflugphasen auf der erdabgewandten Seite des Mondes folgende Erfahrung machten:

In einem bestimmten Moment reißt der Funkkontakt zur Erde vollständig ab – keine Verbindung ist möglich. Nur Dunkelheit und Stille für etwa eine halbe Stunde. Aus dem Licht kommend in die Dunkelheit – den Schatten des Mondes.



Michael Collins, der 1969 an der „Apollo 11 Moon Landing“-Mission beteiligt war, erlebte dies in noch zugespitzter Weise: während seine beiden Kollegen zur ersten Mondlandung die Mondoberfläche betraten, blieb er als dritter in der Kommandokapsel zurück und umkreiste *alleine* den Mond - zum ersten Mal und phasenweise in völliger Abgeschnittenheit und Einsamkeit. Würde technisch alles gut gehen? Er galt darin als „**der einsamste Mensch des Universums**“.

In den vergangenen Wochen ist mir dazu ein Artikel von Tomas Sjödin begegnet – in einer persönlichen Lebenssituation, die ihre eigene Schwere hatte.

Ich dachte: solche Momente sind uns nicht fremd, oder? Auch wir kennen Zeiten, in denen wir uns plötzlich auf den Schattenseiten (unseres Lebens) wiederfinden – Momente, in denen Stille und Einsamkeit Raum einnehmen. Jeder erlebt das anders, und doch ist dieses Empfinden vielen vertraut.

In seinem Artikel beschreibt Sjödin Gedankenmuster, die sich leise in unser Denken einschleichen. Das erste lautet: „So hatte ich mir das nicht vorgestellt.“ Ein Satz, der uns wohl allen bekannt ist. Wenn wir jedoch darin verharren, kann sich Bitterkeit in unserem Herzen festsetzen.

Das zweite lautet: „Es ist, wie es ist.“ Hinter diesen Worten können Resignation und ein stilles Aufgeben stehen. Doch dabei müssen wir nicht stehen bleiben. Es gibt eine dritte Perspektive:

„Es kann sein, dass das Leben dir neue Träume schenkt.“

Träume, die Hoffnung wecken – die uns daran erinnern, dass unser Leben, trotz allem, einen Sinn trägt.

Das gelingt nicht immer leicht. Umstände können uns aus der Bahn werfen und die Ausrichtung erschweren. Wie tröstlich ist es dann, dass König David im Psalm 23 schreibt:

„Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir.“

Ich glaube, dass der „Mondschatten“ zu unserem Leben gehört. Wenn immer alles hell und ungetrübt wäre, würde uns vielleicht etwas fehlen – die Fähigkeit, andere in ihren Fragen und ihrem Schmerz wirklich zu verstehen.

Umso schöner ist die Erfahrung, dass wir nicht im Schatten bleiben müssen. Dass wir das Licht wiedersehen dürfen. Dass es hell werden kann. Das schenkt Hoffnung!

Ich wünsche Ihnen neue Träume und den Blick auf das Licht!

Für das CPB-Team

Esther Beyer



Der Käfig ist offen - ein Erfahrungsbericht

Ein Herz aus Stein, ein Herz aus Stoff, ein Herz in einem Käfig mit nach innen gerichteten Spitzen; derselbe Käfig, in ihm sitzt ein Kind in einer von rotem Licht erfüllten Höhle, bewacht von einem dunklen Mann.

Ich kenne das Kind, es trägt eine rot karierte Hose, rote Schuhe, eine weiße Wolljacke und eine ebensolche Mütze. Das Kind ist eineinhalb Jahre alt. Ich bin's. Damals war ich fröhlich. Im Käfig bin ich sicher.

Bilder. Sie begleiten meine Reise nun schon seit vielen Jahren. Helfen mir, zu verstehen, was gerade in mir vorgeht, als würde meine Seele durch sie zu meinem Verstand sprechen. Die zwei, die eigentlich eins sein sollten und in mir weit getrennt sind. Inzwischen nicht mehr so weit, doch immer noch...

Als ich Ende 2023 darüber nachdachte, nach ein paar Jahren Pause wieder mit Psychotherapie zu beginnen, kam Frau Harting in unsere christliche Gemeinde und stellte die CPB Gifhorn vor. Meine Frau war 6 Monate zuvor verstorben, nach rund 5 Jahren Krebs und nach einigen sehr dunklen Herbstwochen, dunkel vor allem für mich, hatte ich den Eindruck, dass es Zeit sei, an einigem bewusst zu arbeiten.

Anfang 2024 hatte ich dann den ersten Termin und gleich von Anfang an den Eindruck „es passt“. Mir waren zwei Dinge wichtig. Zunächst, dass ich ganz natürlich auch über meinen Glauben reden kann, mit jemandem zusammen zu sitzen, der da auf dem gleichen Weg ist. Und jemanden zu finden, der mir hilft, mich selbst zu verstehen, und mir Hilfestellung geben kann, mich hinterfragt – aber nicht in Frage stellt, nicht Methoden vorgibt oder ähnliches.

Gefunden habe ich ein Gegenüber. Jemand, der zuhört, fragt, Möglichkeiten aufzeigt, ermutigt, hilft auf das Positive zu sehen, der auch mit mir lacht und bei dem ich den Eindruck habe, ich sein zu dürfen. Das Gespräch immer auf Augenhöhe.

Es hat sich einiges getan in den 22 Monaten. Vieles außerhalb dieser Gespräche, vieles auch durch Gespräche mit anderen. Doch vieles angestoßen durch die Gespräche in der Therapie.

Die Trauer ist nicht weg, aber sie dominiert nicht mehr dauernd mein Leben. Viele Probleme sind schon viel älter und grundlegender und brauchen noch ihre Zeit.

Es ist nicht alles gut, aber vieles besser.

Der kleine Junge ist nicht mehr im Käfig, sondern geht an der Hand seines Vaters und manchmal auch an meiner fröhlich seinen Weg. Da, wo der Käfig stand, ist eine Klappe im Boden. Gestern ging sie auf und ich bin hinuntergestiegen. Mal schauen, was sich da nun findet.

Mein Weg geht weiter und nun erst einmal ohne therapeutische Unterstützung. Doch falls ich wieder Unterstützung benötige, weiß ich wo ich hingeh.

Weiteres aus dem Beratungsdienst

.....

Das ist natürlich auch herausfordernd für uns als kleinen Verein, der auch Menschen, denen es finanziell nicht so gut geht, seine Angebote zugänglich machen will. Dazu sind wir auf Spenden angewiesen. Vielleicht haben auch Sie schon davon profitiert und möchten jetzt für andere diesen Rahmen mit ermöglichen? Wir würden uns über Ihre Unterstützung freuen! Unsere Bankverbindung finden Sie hier

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die unseren Dienst durch ihre Förderung ermöglichen!

