

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



*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 Herkunftsklärung | 119 |
| Der Weg der Suche. | 123 |
| Wo fängt man an? | 123 |
| Kontakt zu unbekannten 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 Herkunftsklärung bei Adoption – aus Sicht der annehmenden Eltern | 156 |
| Wenn die ganz frühe Aufklärung versäumt wurde | 159 |
| Die Mitwisser: Mitgefangen, mitgegangen? | 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.