

27.01.2021 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Briefeschreiben gegen die Einsamkeit

„Diese Einsamkeit, die macht mir Angst“, hat eine Nachbarin mir kürzlich erzählt. Ich habe sie beim Einkaufen getroffen. Sie hat gesagt: „Das Einzige, wo ich noch hingeh, ist zweimal in der Woche zu Rewe. Ich brauche ja nicht mehr viel.“ Vom Supermarkt geht sie wieder in ihre Wohnung zurück. Alles hat sie inzwischen aufgeräumt. Alles aussortiert, was sie noch aussortieren konnte. Aber sie sagt: „Manchmal fühle ich mich selbst wie aussortiert. Es ist keine Verbindung mehr da.“ So drückt sie sich aus. Und dann sagt sie: „Wenn ich doch nur Emails schreiben könnte. Oder dieses Whatsapp hätte.“

Manchmal fühle ich mit selbst wie aussortiert

Da ist mir die Idee mit dem Briefeschreiben gekommen. „Schreiben Sie den Menschen, die Ihnen wichtig sind, doch einen Brief“, hab ich ihr gesagt. „Vielleicht bekommen Sie Antwort.“

Ja, und als ich sie dann wieder getroffen habe, hat sie mir erzählt: „Erst hab ich gar nicht gewusst, was ich schreiben soll. Aber dann ist mir der Anfang der Weihnachtsgeschichte eingefallen, in der erzählt wird, von wem Jesus abstammt. Und dann habe ich angefangen, für meine Kinder und Enkel Geschichten von unserer Familie aufzuschreiben. Wie sich meine Eltern kennen gelernt haben, von der Hochzeit meiner Großeltern. Geschichten, die ich selbst von ihnen gehört habe.“

Die Verbindung in die Vergangenheit meiner Familie bin ja ich

Ich bin ja die letzte, die noch davon erzählen kann. Jetzt habe ich ein ganz anderes Gefühl für meinen eigenen Wert bekommen. Ich muss die Bindung ja gar nicht suchen. Ich selbst bin die

Verbindung in die Vergangenheit für meine Familie. Und ich glaube, sie haben das auch gemerkt. Von meinen Enkeln habe ich schon einen sehr lieben Antwortbrief bekommen, mit der Bitte unbedingt weiter zu schreiben.“ Mich hat das richtig froh gemacht.

Es gibt Mittel gegen die Einsamkeit. Zum Beispiel durch Briefe über unsere Geschichte an die Familie können wir auch in dieser schwierigen Pandemie-Zeit die Verbindung spüren.