

HIER & JETZT

ZUSAMMEN STARK.
Die Cousinen Amal
Abraham (stehend)
und Amina Helmy
(vorn) bei unserem
Fotoshooting mit
Fotograf Akos Burg
im Dachgeschoss
ihrer Praxisräume
im 22. Bezirk.

WAS ICH DIR SAGEN MÖCHTE ...

Wie oft nehmen wir uns im Alltag Zeit für ausführliche Gespräche? Konflikte werden oft verdrängt, man zeigt den Liebsten zu wenig Wertschätzung, fragt kaum nach, wie es dem anderen wirklich geht. Amal Abraham und Amina Helmy WOLLEN MIT IHREM YOUTUBE-CHANNEL „DEEP INSIGHTS“ die Sprachlosigkeit durchbrechen.

Amals, 45, und Aminas, 39, Fröhlichkeit überstrahlt alles. Dass Menschen sich ihnen gern anvertrauen, Emotionen rauslassen und Belastendes abladen, verstehen wir schon bei der Begrüßung in ihrer Praxis (deepinsights.at) im 22. Bezirk. Neben Problemhelferinnen wollen die psychosozialen Beraterinnen Amina Helmy und Amal Abraham jedoch noch mehr sein. „Uns wurde klar, Beziehungen spielen bei unseren Beratungsgesprächen die Hauptrolle, sei es die zu uns selbst, mit den Eltern, Geschwistern, Kolleg:innen, Freund:innen oder natürlich der oder dem Partner:in“, sagt Amal und konkretisiert: „Mit unserem Projekt ‚Deep Insights‘ bieten wir ein zusätzliches Tool, um die fehlende Kommunikation wieder in Schwung zu bringen.“ Konkret filmen die beiden Cousinen ein Gespräch zwischen zwei Menschen. „Dabei stellt man sich gegenseitig persönliche Fragen und beantwortet sie. Das lädt zum Reflektieren ein“, erläutert Amal das Konzept. Die Wienerinnen sind überzeugt, „dass vieles im Alltag unausgesprochen bleibt. Emotionen zu offenbaren, bringt Erleichterung.“ Amina ergänzt: „Wir wissen nicht, welche Gedanken das Gegenüber hat, was er oder sie fühlt. Wenn man das erkennt, bekommt man einen anderen Blick auf viele Situationen.“ Sonst lebe man mit einer Vermutung. Ein aufwendiges Einführungsgespräch sei nicht notwendig: „Wir verlangen nur einen kurzen Steckbrief von

den beiden. Sie sollen erzählen, was sie über sich preisgeben wollen.“ Aus diesen Infos erarbeiten die beiden Frauen individuelle Fragen, wie: Was macht eure Beziehung aus? Was sind wichtige Erlebnisse, die ihr miteinander hattet? Die Teilnahme ist übrigens kostenlos, betonen Amal und Amina: „Es kostet nur eine Portion Mut. Wir machen es unentgeltlich, weil wir jedem Menschen die Chance dazu geben möchten.“ Nach den etwa 50-minütigen Talks wird über die Eindrücke gesprochen. „Es poppen viele Themen auf. Wenn gewünscht, fragen wir aus unserer professionellen Sicht nach und arbeiten in weiteren Sitzungen gemeinsam bestimmte Themen auf“, präzisiert Amal. Die Videos werden, mit dem Einverständnis des jeweiligen Paares, auf ihrem YouTube-Kanal (youtube.com/deepinsights) hochgeladen. „So kann sich jeder aus den unterschiedlichsten Konstellationen etwas mitnehmen. Viele waren schon bei uns: Liebespaare, Freund:innen, Geschwister, Zwillinge, Frischverheiratete“, freut sich Amina.

STARKE EMOTIONEN. „Vor Kurzem besuchten uns eine Mutter und ihre erwachsene Tochter. Die junge Frau dachte viele Jahre lang, die Mama habe die Teilnahme an ihrer ersten Hochzeit verweigert, weil sie ihren zukünftigen Mann nicht leiden konnte. Dabei hat sie an diesem Tag, obwohl sie alles versucht hatte, lediglich von der Arbeit nicht freibekommen. Die Tochter war total überrascht und zugleich extrem erleichtert“, erzählen die beiden: „Traurig, wie sehr wir verlernt >>



KARTENSPIEL. Amina (l.) und Amal (r.) überlegen sich für jedes „Paar“ individuelle Fragen. Danach zieht man abwechselnd eine Frage: „Bei uns sind alle willkommen: Geschwister, Liebende, Töchter mit ihren Müttern, Freund:innen.“

» haben, im Alltag miteinander zu kommunizieren.“ Zum Streit komme es bei den Gesprächen so gut wie nie, nur ein Mal war es an der Kippe. Bei der Frage „Wann hast du mich das letzte Mal belogen?“ kam ein junges Paar ins Straucheln. Eine ehrliche Antwort darauf bietet natürlich Konfliktstoff, weiß Amina: „Letztendlich haben sie selbst die Kurve gekratzt.“ Ihr Fragenkontingent sei groß: „Wir schreiben sie auf Kärtchen, legen sie umgekehrt auf den Tisch, nacheinander werden sie vom jeweils anderen gezogen. Der Überraschungseffekt zählt. Deshalb lassen wir die Pärchen die Fragen nie vorher lesen, denn sonst beginnen sie zu überlegen und gehen eher in die Vermeidung.“ Aber stört die Kamera nicht, kann man sich da wirklich öffnen? „Bei der ersten Frage spürt man noch Unsicherheiten, danach blenden sie uns und die Kamera aus. Man merkt: Es ist für die beiden die Gelegenheit, endlich etwas anzusprechen, was sie sich bisher nicht getraut haben“, so Amal. Aber genug von anderen erzählt – wir wollen die beiden Cousinen, die eng verbunden sind, viel miteinander erlebt und durchgemacht haben, zur Abwechslung selbst gegenübersetzen. Die Fragen haben wir aus ihrem großen Pool an Kärtchen ausgesucht. Es soll ja spannend bleiben. „Schon komisch, die Rollen zu vertauschen, aber spannend“, lachen die beiden.

„AUCH WENN DU MAL NIEDERFÄLLST, STEHST DU IMMER WIEDER AUF UND BIST KONSEQUENT BEI ALLEM.“

Amal an Amina: Was hat deine Vergangenheit dich gelehrt?

AMINA: Durch meine Ausbildung musste ich mich mit mir selbst beschäftigen, genau auf meine blinden Flecken schauen. Meine Selbstreflexion hat mich zum Beispiel von Vorwürfen gegenüber meinen Eltern weggeführt. Ich habe

erkannt: Sie haben ihr Bestes gegeben, auch wenn es mir nicht immer gepasst hat. Das war enorm wichtig für mich und meine Persönlichkeitsentwicklung. Generell habe ich gelernt, mit Herausforderungen zurechtzukommen, mit denen ich lange Zeit zu kämpfen hatte. So bin ich nach meinem Studium nach Ägypten gezogen, der Heimat meines Vaters, habe einen Ägypter geheiratet, meine Tochter ist auch dort geboren. Zwei Jahre habe ich dort gelebt, musste von null beginnen. Die Sprache, der Job, alles war schwierig. Dann sind wir zurück nach Wien. Da musste mein Mann von vorn starten. Selbst für mich war es bei der Arbeitssuche sehr schwer, da ich mit Diskriminierung zu kämpfen hatte.

Amina an Amal: Was an mir bewunderst du?

AMAL: Deine Zielstrebigkeit. Auch wenn du mal niederfällst, stehst du immer wieder auf, bist konsequent bei allem, was du machst, und fokussiert. Auch deine Hartnäckigkeit mag ich sehr. Obwohl die auch manchmal nervig sein kann. (lacht) Und deine Liebe zum Detail, deine Genauigkeit. Das spiegelt sich in deiner Pünktlichkeit wider. Ich bin überhaupt nicht pünktlich. Das sollte ich von dir übernehmen. Du schaust ständig auf die

Uhr und bist immer gestresst. (lacht)

AMINA: Aber das hast du eh schon übernommen. Wenn ich sage, wir treffen uns um 9 Uhr, bist du um 8:50 Uhr da.

AMAL: Ja, das war nicht immer so. (lacht)

Amal an Amina: Du stirbst in einem Jahr – was ist noch offen, und was möchtest du noch unbedingt erledigen?

AMINA: Tatsächlich würde ich meinen Job kündigen und nur mehr Zeit mit meiner Familie und meinen Liebsten verbringen. Im Alltag hat man ständig ein schlechtes Gewissen, ob man genug Zeit für alle hat. Damit hadere ich. Und dann

**„Bei der Frage
„Wann hast du
mich das letzte
Mal belogen‘ kam
ein junges Paar ins
Straucheln.“**

AMINA HELMY, 39,
PSYCHOSOZIALE
BERATERIN

plötzlich, wenn das Ende nahen könnte, schaut man auf das Wesentliche. Schade und traurig zugleich. Aber ich wäre dann trotzdem nicht bereit, zu gehen, weil mir das Wissen, mein Kind nicht aufwachsen zu sehen, Angst machen würde. Wir gehen im Alltag ja oft an unsere Grenzen. Verschieben Dinge immer wieder – auf nächste Woche oder irgendwann. Einfach im Jetzt bewusster zu leben, ist wichtig.

Amina an Amal: Was würdest du deinem verstorbenen Vater noch sagen wollen?

AMAL: Viel. Sehr viel! Auf der einen Seite vermisse ich ihn wahnsinnig. Ich hätte ihn gerne in vielen Stationen meines Lebens an meiner Seite gehabt und hoffe, dass er stolz auf mich ist, wo immer er sich befindet. Dass er sieht, wie ich lebe, was ich erreicht habe und wie wahnsinnig ich ihn liebe.

Amal an Amina: Wie wäre deine Rede am Tag meiner Hochzeit?

AMINA: Das ist tatsächlich etwas, das ich herbeisehne. Die Hoffnung stirbt niemals.

AMAL: Bei mir jedenfalls nicht. (*lacht*)

AMINA: Unsere gesamte Familie wünscht dir, dass du endlich deine zweite Hälfte findest, einen Seelenverwandten. In der

Rede würde ich betonen, wie euphorisch wir darüber sind, dass du dieses Glück endlich erleben darfst. Ich würde den Spruch „Liebe genügt nur sich selbst“ in die Ansprache verpacken, und du würdest genau verstehen, warum. Endlich gilt er dir.

Amina an Amal: Wofür bin ich in deinem Leben?

AMAL: Für vieles. Mich daran zu erinnern, wie vergänglich alles ist. Vor allem materielle Dinge. Man sollte im Leben immer fokussiert bleiben. Wenn ich in gewisse Menschen das Vertrauen verloren habe, hilfst du mir zu erkennen, dass es noch genügend andere gibt, die immer da sind, bei denen man sich fallen lassen kann. So wie du. Und dass ich endlich den blöden Führerschein mache.

AMINA: Deswegen bin ich in deinem Leben?

AMAL: Genau. (*lacht*) Ich habe ihn schon so oft begonnen ... Ich weiß nicht, woran es liegt, aber ich schaffe es einfach nicht. Doch du treibst mich an, es erneut immer und immer wieder zu versuchen.

AMINA: Den schaffen wir auch noch, wirst sehen!

ANDREA WIPPLINGER-PENZ ■

„Sich Zeit zu nehmen und gegenseitig persönliche Fragen zu stellen, lädt zum Reflektieren ein.“

AMAL ABRAHIM, 45,
PSYCHOSOZIALE
BERATERIN

ÖFFIZIELL

nie zu spät zum Umsteigen.

Komm auch du ins #TeamÖffiLiebe!

WIENER LINIEN
Die Stadt gehört dir.

WIENER LINIEN | WIEN ENERGIE | WIENER NETZE
WIENER LOKALBAHNEN | WIPARK | WIEN IT
BESTATTUNG WIEN | FRIEDHÖFE WIEN
UPSTREAM MOBILITY | FACILITYCOMFORT | GWSG
WIENER STADTWERKE GRUPPE

[karriere.wienerlinien.at](https://www.karriere.wienerlinien.at)