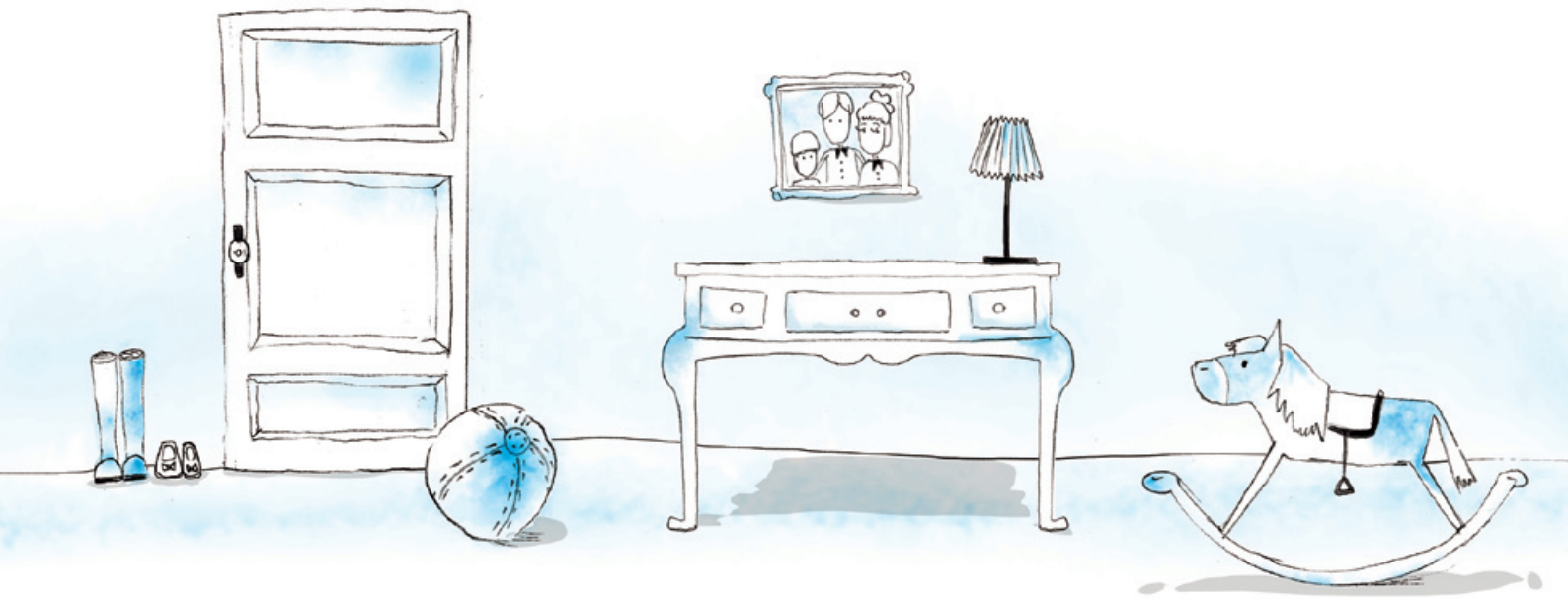
PADERBORN
BÜREN
BIELEFELD
MINDEN
BRAKEL
HÖXTER
WARBURG
DORTMUND
CASTROP-RAUXEL
HERNE

HAGEN
ISERLOHN
MESCHEDE
ARNSBERG
BRILON
KORBACH
SIEGEN
OLPE
SOEST
HAMM
LIPPSTADT
WERL

KATHOLISCHE
EHE FAMILIEN LEBENS BERATUNG

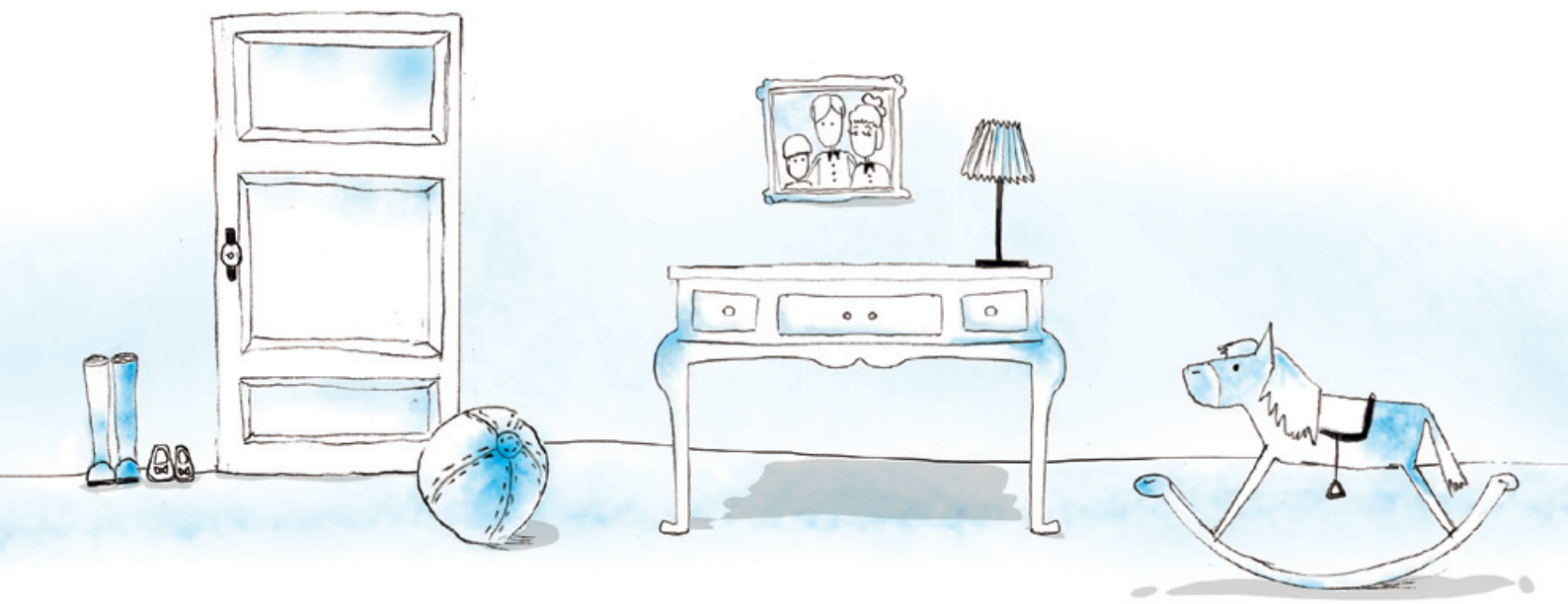


JAHRESBERICHT 2014

KATHOLISCHE **EHE FAMILIEN LEBENSBERATUNG**

Offen zu sein für Menschen in Krisensituationen ist zentrales Anliegen der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Paderborn. Dabei hat die Schweigepflicht als Grundlage einer vertrauensvollen Beziehung höchste Priorität.

Wenn nachfolgend dennoch Fallbeschreibungen mit scheinbar persönlichen Details zu lesen sind, handelt es sich stets um anonymisierte, generalisierte oder stark verfremdete Berichte. Selbst dort, wo also Vornamen, Altersangaben oder Berufsbezeichnungen gewählt wurden, dienen diese der Anschaulichkeit beim Lesen und geben keine realen Personendaten wieder. Dennoch entsprechen die sorgfältigen Skizzen den Erfahrungen aus der Beratungspraxis.



PADERBORN
BÜREN
BIELEFELD
MINDEN
BRAKEL
HÖXTER
WARBURG
DORTMUND
CASTROP-RAUXEL
HERNE

HAGEN
ISERLOHN
MESCHEDE
ARNSBERG
BRILON
KORBACH
SIEGEN
OLPE
SOEST
HAMM
LIPPSTADT
WERL

KATHOLISCHE
EHE FAMILIEN LEBENS BERATUNG

INHALTSVERZEICHNIS

BERICHTE AUS DEN BERATUNGSSTELLEN:

Liebe Leserin, lieber Leser	4
Paderborn, Büren, Bielefeld, Minden	6
Weiterbildung	7
Brakel, Höxter, Warburg	13
Hagen, Iserlohn	16
Siegen, Olpe	18
Dortmund, Castrop-Rauxel, Herne	22
Soest, Hamm, Lippstadt, Werl	24
Meschede, Arnsberg, Brilon, Korbach	27
Abschied und Neubeginn	31
Statistik	32

JAHRESBERICHT 2014

KATHOLISCHE **EHE FAMILIEN LEBENSBERATUNG**

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Würden Sie sich in einer Buchhandlung ein Buch kaufen, das eine lange, glückliche Ehe beschreibt oder eher ein Buch über das Leiden an der Liebe, ihre verschlungenen Wege, Irrungen und Wirrungen? Würden Sie sich im Kino eine Karte kaufen für einen Film über eine Alltagsgeschichte einer normalen Familie oder eher über die Leidenschaft einer tragischen Beziehung - großes Kino - ? Vermutlich entscheiden Sie sich gegen die vermeintliche Langeweile einer gewöhnlichen Paarbeziehung und für die spannende Auseinandersetzung. Im Angebot dominiert auffallend das Drama den Alltag. Vorzugsweise konzentrieren sich die Literatur, das Theater, die Märchen, der Film auf die Frage: Kriegen sie sich oder kriegen sie sich nicht?

Das „Danach" findet sich dann am ehesten in Beziehungsratgebern. Echtes Glück ist scheu und bedarf keiner Inszenierung. Glücklich Liebende halten sich meist zurück, wollen andere nicht beschämen, wollen Zerbrechliches nicht ausstellen. Wahrscheinlich sind sie auch zu beschäftigt. Denn das Glück, als Paar zu leben, braucht Zeit. Zeit zum gemeinsamen und getrennten Tun und dem Austausch darüber. Die Aufmerksamkeit der Medien und der Menschen, die diese Medien nutzen, gilt jedoch meist eher dem Desaster. In seinem Gedicht „Rede vom Glück" stellt Robert Gernhardt klar: „Vor dem Unglück war Glück, vor allem Missglücken glückte es."

In Phasen, in denen das Unglück größer ist als das Glück, greifen Menschen immer selbstverständlicher zum Telefonhörer und vereinbaren einen Beratungstermin. Wenn Sie sich die alltägliche **Arbeit einer Beratungsstelle** vorstellen, findet sich wahrscheinlich folgendes Bild: Die Klienten schildern ihre Beziehung mit all den aktuellen Störungen, die Berater erarbeiten mit ihnen den „therapeutischen Dreh", der eine Wende einleitet.

Es besteht jedoch ein Unterschied darin, ob im Beratungsprozess die „Störung" im Vordergrund steht oder das Interesse für den Beziehungsalltag, für die Seltsamkeiten, für das, was gelingt, für die Abweichung und Überraschung. Johann Wolfgang von Goethe wird der Satz zugeschrieben: „Worauf Du achtest, das wächst." Die Fokussierung auf Ressourcen lässt die Hoffnung wachsen und stabilisiert. Der Psychologe und Familientherapeut Jan Bleckwedel schreibt hierzu, dass es erhebliche Konsequenzen hat, wenn zwei Partner die Entwicklung ihrer Beziehung in den Mittelpunkt der Partnerschaft rücken. Die Entwicklung der Beziehung wird zu einem gemeinsamen Projekt des Paares. Die Frage könnte lauten: Wie geht es unserer Beziehung? Was können wir für unsere Beziehung tun? Im Rahmen dieser Idee können Krisen als Herausforderung und Chance, Konflikte als Antrieb zu Lösungen verstanden werden. [1]

Diese Ausrichtung der Paarberatung an der Beziehungsgestaltung ist ab der 2. Hälfte der 80er Jahre entstanden. Ein kleiner Rückblick zeigt, dass dies nicht immer so war.

Die ersten Stunden der Eheberatung waren gekennzeichnet von dem sozialen Engagement von Frauen und Männern mit medizinischem, psychiatrischem, theologischem oder juristischem Hintergrund, die für Verlobte „Eheschulen" und den Verheirateten Beratung anboten. Wenn ein Gespräch vereinbart wurde, klingelte das Telefon in der Privatwohnung der Berater. Aus diesem ursprünglich präventiven Angebot ist im Laufe der Jahrzehnte das institutionalisierte Angebot der Ehe-, Familien- und Lebensberatung entstanden.

Die ersten Beratungsstellen wurden 1954 in Paderborn, 1957 in Dortmund, 1965 in Hagen, 1971 in Meschede und Hamm und 1972 in Siegen gegründet. Ein erster Weiterbildungskurs startete 1966. Seit 1974 beschäftigt das Erzbistum Paderborn speziell ausgebildete hauptamtliche Mitarbeiter für die Beratungsaufgabe, die zuvor von Pfarrern und Ehrenamtlichen getragen wurde.

Die Entwicklung der Eheberatung lässt sich nach Anna Auckenthaler in vier Phasen einteilen. [2]

Die Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist eine Einrichtung des Erzbistums Paderborn mit 22 Beratungsstellen. Die EFL ist ein pastoraler Dienst der Kirche und bietet als psychologischer Fachdienst Unterstützung für alle Familienformen. Sie ist offen für alle Menschen, die in persönlichen und familiären Anliegen in die Krise geraten sind. Aus dem Kontext dieser Perspektive ergibt sich eine enge Vernetzung mit den vielfältigen Einrichtungen der Seelsorge und der Pastoral. Das Erzbistum Paderborn finanziert mehr als 2/3 der Kosten, das Land NRW unterstützt die Beratungsarbeit ebenso wie einige Kommunen. Gleichzeitig ist die EFL fester Bestandteil der psychosozialen Versorgung. Familien haben nach §17 KJHG Anspruch auf Beratung in Fragen der Partnerschaft, wenn sie für ein Kind oder einen Jugendlichen zu sorgen haben oder tatsächlich sorgen. Die Beratung soll helfen,

1. ein partnerschaftliches Zusammenleben in der Familie aufzubauen,

2. Konflikte und Krisen in der Familie zu bewältigen,

3. im Falle der Trennung oder Scheidung die Bedingungen für eine dem Wohl des Kindes oder des Jugendlichen förderliche Wahrnehmung der Elternverantwortung zu schaffen.

Im Falle der Trennung oder Scheidung sind Eltern unter angemessener Beteiligung des betroffenen Kindes oder Jugendlichen bei der Entwicklung eines einvernehmlichen Konzepts für die Wahrnehmung der elterlichen Sorge zu unterstützen.

Auch die Beratung junger Erwachsener bis 27 Jahre lt. SGB VIII ist Aufgabe der Beratungsstellen. Ein wichtiger Teil der Arbeit ist die Abklärung, ob psychotherapeutische Hilfe notwendig ist.

Die vier Phasen der institutionellen Eheberatung

Die **1.Phase** Eheberatung (1930er - Anfang der 1960er Jahre) wurde geprägt von einem wenig differenzierten Einheitsmodell, analog zur privatisierten Gatten-Kleinfamilie.

Merkmale waren:

- die Zuständigkeit der Ehefrau für die Privatsphäre, d.h. für die emotionale Versorgung des Mannes und für die Kindererziehung und die des Ehemannes für das Erwerbsleben
- romantische Liebe als ehestiftendes und -erhaltendes Motiv und
- der zentrale Stellenwert der Kinder.

Beratungserfolg wurde gemessen an der Häufigkeit von Gesprächen, an der Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs und an der Zufriedenheit der Paare mit ihrer Beziehung.

Die **2. Phase** bis Ende der 60er Jahre war ausgerichtet an der Psychoanalyse. Die Psychoanalyse geht als Konfliktheorie von widerstreitenden Kräften in der Persönlichkeit aus. Das Ziel ihrer Behandlungsmethode besteht darin, dem Patienten bei der Suche nach einer persönlichen Kontinuität und bei der Aneignung unbewusst gewordener Lebensgeschichte zu helfen. Kriegserfahrungen blieben meist dennoch beschwiegen. Die Psychoanalyse hat die Einzelberatung im Fokus, weniger die Paarebene. Statistische Daten belegen daher ein deutliches Übergewicht der Einzelberatung. In dieser Zeit stieg die Bildungsbeteiligung der Frauen und nahm ihre qualifizierte außerhäusliche Erwerbsarbeit zu. Als Folge zeigte sich ein Widerspruch zwischen traditionellen Familienleitbildern und einer immer stärkeren individuellen Autonomie, gepaart mit einer Vermeidung von Abhängigkeit. Die veränderte Rollenverteilung benötigte neue Kompetenzen. Jetzt musste verhandelt und ausgehandelt werden.

In der **3. Phase** bis Mitte der 80er Jahre sollten daher zusätzlich Kommunikations- und Interaktionsmuster modifiziert werden. Dazu galt es Kommunikationsregeln zu beachten und Konflikt- und Problemlösefertigkeiten zu erlernen. Als weitere psychotherapeutische Richtungen bahnten sich die Verhaltenstherapie und Familientherapie ihren Weg in die Paarberatung.

Die 4. Phase begann ab der 2. Hälfte der 80er Jahre als eigenständiger Ansatz neben der Einzeltherapie. Guy Bodenmann, Lehrstuhlinhaber in Zürich und ausgewiesener Paarforscher beschreibt dies so: Bis heute geht es darum, die Beziehungsdefinition des jeweiligen Paares zu beachten und auf „should messages“ zu verzichten, also damit aufzuhören, den Paaren zu sagen, was sie tun müssten, um ihre Beziehung zu verbessern. Aufgewertet wird der Austausch der beiden Partner über sich und über ihre Wünsche an die Beziehung. Die Paarberatung soll dazu befähigen, den Partner zu verstehen und zu akzeptieren, wie er ist. Akzeptanz umfasst sowohl das Akzeptieren von Stagnation, Konflikten, Problemen und Unterschiedlichkeit als auch die Entwicklung von Freiräumen. Gelingt die Akzeptanz und verschwindet der Wunsch, den Partner verändern zu wollen, steigt die Wahrscheinlichkeit, „dass derjenige Partner, der so akzeptiert wird wie er ist, sich selber bereitwilliger verändert. Akzeptanz könne so paradoxerweise zu Veränderung führen“. Ziel ist es, die emotionalen Ressourcen des Paares zu stärken. Die emotionale Selbstöffnung soll gefördert werden, um „über die Steigerung des Wissens übereinander, positiv konnotierte gemeinsame Erfahrungen“ zu unterstützen. Das Paar soll in der Beratung Zugang zu seinen Emotionen bekommen und zu einem angemessenen Umgang mit den Emotionen befähigt werden. Der Berater hat die Rolle eines Begleiters, der dem Paar die sichere Beziehung bietet, die es braucht, um z.B. Angst und Hilflosigkeit zuzulassen und auszudrücken. Damit wird ermöglicht, sich mit Beziehungswünschen auseinanderzusetzen und die Beziehung ggf. neu zu definieren.[3]

Die Veränderung des Selbstverständnisses von Paarberatung gründet sich auf empirischen Befunden zu Wirkungen von Paarberatungen, sowie auf einem anderen Blick auf Ehe und Partnerschaft und ist beeinflusst von gesellschaftlichen Entwicklungen.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Partnerschaft und psychische bzw. somatische Gesundheit eng verknüpft sind. „Partnerschaftsprobleme erhöhen das Risiko für Depressionen, Angst- und Substanzstörungen und gesundheitlich-somatische Probleme (z.B. die eingeschränkte Arbeit des Immunsystems). Umgekehrt erhöhen psychische Störungen das Risiko für Partnerschaftsprobleme. Menschen, die in einer glücklichen Partnerschaft/Ehe leben, zeigen einen gesünderen Lebensstil, höhere Resilienz, d.h. eine psychische Widerstandfähigkeit gegen negativen Stress, höhere Arbeitsproduktivität, geringeres Krankheitsrisiko und günstigeres Erziehungsverhalten gegenüber ihren Kindern.“ [4]

Da sich die EFL zu einem psychologischen Fachdienst entwickelt hat, ist es folgerichtig, dass die Berater eine fundierte Ausbildung vorweisen müssen.

Die Voraussetzung zur Mitarbeit in den Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen ist das Absolvieren der vierjährigen Weiterbildung in Ehe-, Familien- und Lebensberatung nach den bundeseinheitlichen Standards der „Katholischen Bundesarbeitsgemeinschaft Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Telefonseelsorge und Offene Tür e.V.“ (Kath. BAG e.V.). Diese Richtlinien werden von der „Katholischen Bundeskonferenz Ehe-, Familien- und Lebensberatung“ (KBK EFL) umgesetzt und überprüft. Alle Berater im Erzbistum Paderborn haben das Curriculum der Kath. BAG e.V. absolviert.

In unserem Jahresbericht finden Sie nicht nur Daten und Zahlen, sondern einen bunten und vielschichtigen Blick auf Beziehungskrisen, auf Gedanken zur Raum-Qualität, auf Sexualität, auf die Wiederentdeckung der Sanftmut, auf

Depression und Partnerschaft, auf eine Gruppe 55+, auf Untreue und auf die Onlineberatung. Die Zeichnungen, die den Jahresbericht bebildern, illustrieren nicht nur die Themen. Sie sind ein erster Hinweis auf unsere Markenbildkampagne EFL.

KATHOLISCHE EHE FAMILIEN LEBENS BERATUNG

Jeder Mensch hat seine Geschichte.
Wir hören zu, wenn Sie Ihre erzählen.

Wir hoffen, dass wir noch in der ersten Hälfte des Jahres 2015 mit einer neuen Homepage ans Netz gehen können. www.paderborn.efl-beratung.de Auch in unseren Printmedien werden Sie die Zeichnungen wiederfinden.

Christiane Beel

1. Jan Bleckwedel: Entwicklungsdimensionen der Liebe, Wie Paarbeziehungen sich entfalten können, Vandenhoeck und Ruprecht, 2014 S.31 ff.

2. Robert Gernhard: Rede vom Glück, in: Im Glück und anderswo, Gedichte, 2001, S. Fischer

3. Gurmann, AS: Clinical handbook of couple therapy, Guilford 2008 in Anna Auckenthaler: Von der Ehetherapie zur Psychotherapie mit Paaren, in PID 4,2014 S.26

4. Bodenmann, G. 2001: Neuere Entwicklungen in der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Paartherapie, S.161,ff.

5. Hahlweg und Baucom 2008, Sydow et al. 2007, Sydow et al. 2010, Whisman § Uebelacker 2006. In: Kirsten von Sydow: Systemische Paartherapie in Psychotherapie im Dialog 4, Whisman & Uebelacker, 2014 S.20

PADERBORN - BÜREN - BIELEFELD - MINDEN

Ehe-, Familien- und Lebensberatung
33098 Paderborn
Giersmauer 21
Tel. 05251 26071 Fax: 05251 26072
E-mail: eheberatung-paderborn@erzbistum-paderborn.de
www.eheberatung-paderborn.de
www.paderborn.efl-beratung.de

33142 Büren
Hühnerberg 2 Tel.: 02951 9338822
E-mail: eheberatung-bueren@erzbistum-paderborn.de

33602 Bielefeld
Klosterplatz 3 Tel.: 0521 16398210
E-mail: eheberatung-bielefeld@erzbistum-paderborn.de

32423 Minden
Königstraße 13 Tel.: 0571 8289980
E-mail: eheberatung-minden@erzbistum-paderborn.de

Christiane Beel (Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Paderborn) — Dipl. Pädagogin, Dipl. Sozialpädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Approbation als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Mediatorin

Berater/innen:

Andrea Depenbrock — Physiotherapeutin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Maike Knop — Dipl. Pädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin in Ausbildung

Janine Mehr-Martin — Dipl. Verwaltungswirtin, Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Religionspädagogin, Ehe,- Familien und Lebensberaterin

Rita Remmert — Erzieherin, Dipl. Religionspädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Johannes Schulte — Dipl. Religionspädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater

Michael Waldapfel — Dipl. Theologe, Dipl. Sozialpädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater Systemischer Familientherapeut

Stefan Wittrahm — Dipl. Sozialpädagoge, Approbation als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Ehe-, Familien- und Lebensberater, Systemischer Familientherapeut (DGFS), Klienten zentrierte Gesprächsführung (GWG)

Sekretariat:

Alexandra Müller — Industriekauffrau
Irina Rüther — Bürokauffrau

Fachteam:

Dr. Christiana Brasse — Ärztin für Frauenheilkunde
Dr. Volker Knapczik — Arzt für Psychotherapie
Maria Kuhlenkamp — Rechtsanwältin
Msgr. Prof. Dr. Michael Menke-Peitzmeyer — Priester

ZUKUNFTSPLANUNG WEITERBILDUNG

Ab dem Wintersemester 2016 erfolgt erstmalig im Erzbistum Paderborn die Weiterbildung zur Eheberaterin/zum Eheberater in Form eines Masterstudienganges zusammen mit der Katholischen Hochschule in Nordrhein-Westfalen (KatHO NRW). Die Teilnehmer erlangen am Ende zwei Abschlüsse. Zum einen bekommen sie das Weiterbildungszertifikat „Ehe-, Familien- und Lebensberater (Kath. BAG)“ verliehen, das zur Mitarbeit in den institutionellen Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen berechtigt. Zum anderen erhalten sie den Master of Counseling „Ehe-, Familien- und Lebensberatung, M.A.“.

Erfahrungen mit dieser Form der universitären Weiterbildung haben bereits die (Erz)Bistümer Freiburg, Köln, Hildesheim und Münster gesammelt.

Der Studiengang „Master of Counseling“ ist schwerpunktmäßig familiensystemisch orientiert und integriert psychodynamische und lerntheoretische Ansätze.

Er bezieht soziologische, juristische und theologische Aspekte mit ein.

Er befähigt dazu, auf wissenschaftlicher Grundlage fachlich und persönlich kompetent Einzelnen, Paaren und Familien bei der Überwindung von Schwierigkeiten und Krisen - insbesondere in der Partnerschaft - beratend zu helfen.

Er befähigt dazu, auf der Grundlage fachbezogener Theorien, individuelle-, Paar- und Familiendynamik diagnostisch zu erfassen, in Bezug auf Kontext und Geschichte zu verstehen, prognostische und indikatorische Fragestellungen zu klären und Beratungsziele zu definieren, sowie Interventionen zu planen und damit Veränderungs- und Entwicklungsprozesse zu initiieren.

Dies geschieht in enger Verzahnung mit der Praxis. Das praktische Wissen, das der Berater während des Studiums in einer Beratungsstelle erwirbt, wird reflexiv und forschend rückgekoppelt.

Das Studium wird berufsbegleitend angeboten.

Teilnehmen können 30 Interessenten mit Fachhochschul- oder Universitätsabschluss, Bachelor-, Master- oder Diplomabschluss, die erfolgreich an einem Auswahlverfahren teilgenommen haben.

Zulassungsvoraussetzung ist ein erster berufsqualifizierender Hochschulabschluss in Psychologie, Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Pädagogik, Theologie, Medizin, Jura oder einem gleichwertigen Studiengang sowie mindestens ein Jahr einschlägige Berufserfahrung.

Ein weiteres Kriterium ist die Bejahung des Auftrags der Kirche und die persönliche Orientierung an christlichen Werten. Das Auswahlverfahren zielt ab auf Kriterien der Selbstreflexivität, der Kommunikation, Interaktion und Kontaktfähigkeit sowie der Belastbarkeit.

Die akademische Studiengangsleitung an der KatHo hat Frau Prof.in Dr. Regina Buschmann-Maiworm (Dipl. Psychologin) übernommen.

Die Leitung der Weiterbildung liegt bei Christiane Beel, der Fachreferentin der EFL.

Anmeldung, Kontakt und nähere Informationen:

KATHOLISCHE
EHE FAMILIEN LEBENS BERATUNG

Frau Christiane Beel
Giersmauer 21
33098 Paderborn
05251 26071

Christiane.Beel@erzbistum-paderborn.de

JEDER MENSCH HAT SEINE GESCHICHTE.

Wir hören zu, wenn Sie Ihre erzählen.

Ein Sessel. Eine Lampe. Ein Fenster. Eine Tür. – Wenige Striche und ein Raum entsteht. Etwas leer vielleicht. Ziemlich reduziert insgesamt - aber nicht ungemütlich. In ganz eigener Weise einladend. Was diesen Raum im Bild kennzeichnet ist wohl, dass in ihm noch spürbar R a u m, also Luft, Weite und Offenheit ist… zum Durchatmen, zum Ausfüllen, zum Be-Leben. Hier ist Platz für Vieles. Hier ist Platz dafür, dass sich die Tür öffnet und dass das Leben mit seinen vielfältigen Gesichtern und Geschichten eintritt.

Wenn dies geschieht, wenn sich die Tür einer unserer Beratungsstellen im Erzbistum öffnet und Menschen mit ihren ganz unterschiedlichen Anliegen eintreten, wird das Beratungszimmer in vielfacher Hinsicht zum R a u m…

Kommen Sie mit auf Spurensuche nach dem, was die R-a-u-m-Qualität von Beratung ausmacht:

beratung
ankommen durchatmen
was bedrängt aussprechen
und wissen: hier ist
schutzRaum

beratung
anders ort
im getakteten alltag
schrittwechsel - unterbrechung - perspektivwechsel - irritation
zwischenRaum

beratung
gedanken kreisen
stop - einladung anzukommen
im hier und jetzt
ruheRaum

beratung
verhaltensmuster erkennen
beziehungsdynamik langsam entschlüsseln
verständnis ermöglicht pa(a)radigmenwechsel im
binnenRaum

beratung
alltagsroutine hinterfragen
mit optionen jonglieren
versuch und irrtum erlaubt
spielRaum

beratung
unausgesprochen gedanken
ins wort bringen
leben geht auch anders
freiRaum

beratung
weiter gehen
grenzen neu definieren
und staunen über sich
entwicklungsRaum

beratung
dran bleiben
durststrecken gemeinsam aushalten
trotz wunder füße weitergehen
übungsRaum

beratung
zuversicht entwickeln
so kann‘s gehen
dann den Sprung wagen
lebensRaum

beratung
schutzRaum * zwischenRaum
ruheRaum * binnenRaum * spielRaum
freiRaum * entwicklungsRaum * übungsRaum * lebensRaum
R A U M

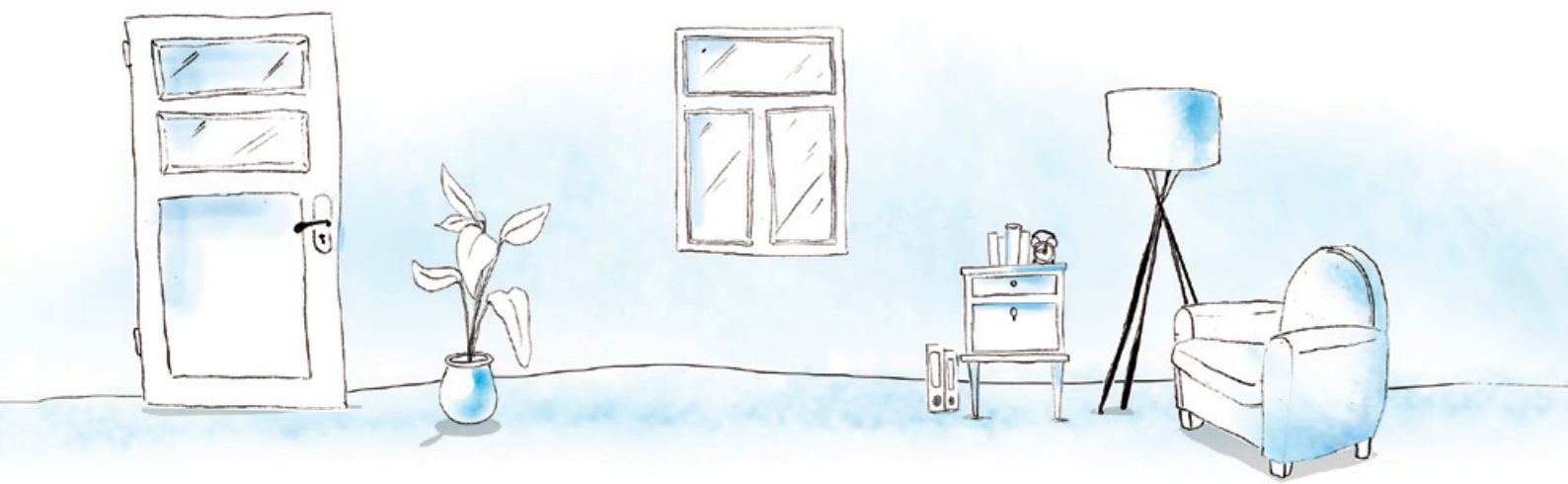
Janine Mehr-Martin

DAS GEHEIMNIS DER LIEBE

Paare können heute auf Grund der gestiegenen Lebenserwartung 40-70 Jahre zusammenleben. Wenn das kein Abenteuer ist! Es gibt sie, die über Jahre und Krisen hinweg gelingenden, immer wieder beglückenden Beziehungen, die spannend bleiben. Was ist deren Geheimnis? Lauren Fleishman fragte in New York Paare, die mehr als 50 Jahre zusammenlebten und fotografierte sie. Ykov Shapiershteyn antwortete: „Was das Geheimnis unserer Liebe ist? Sagen wir so: Ein Geheimnis ist und bleibt ein Geheimnis. Unseres werde ich jedenfalls nicht verraten.“
www.kickstarter.com/projects/laurenfleishman/love-ever-after

Liebe Leserin, lieber Leser: Was ist Ihr Geheimnis Ihrer Liebe?

Jeder Mensch hat seine Geschichte.
Wir hören zu, wenn Sie Ihre erzählen.



ALLES HAT SEINE ZEIT – *ALLES* HAT SEINEN RAUM – SEX IST NICHT *ALLES*

Johannes Schulte

Aus dem Buch Kohelet des Alten Testamentes kennen wir die folgenden Zeilen:
(Kap 3,1-9)

Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit:

eine Zeit zum Gebären /
und eine Zeit zum Sterben, / […]

eine Zeit zum Lieben /
und eine Zeit zum Hassen, /

eine Zeit für den Krieg /
und eine Zeit für den Frieden.

Wenn jemand etwas tut - welchen Vorteil hat er davon, dass er sich anstrengt?

Analog lässt sich dieser Text auch auf das Bild übertragen:

Alles hat seinen Ort. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es einen bestimmten Raum:

einen Raum zum Arbeiten /
und einen Raum zum Ausruhen, /

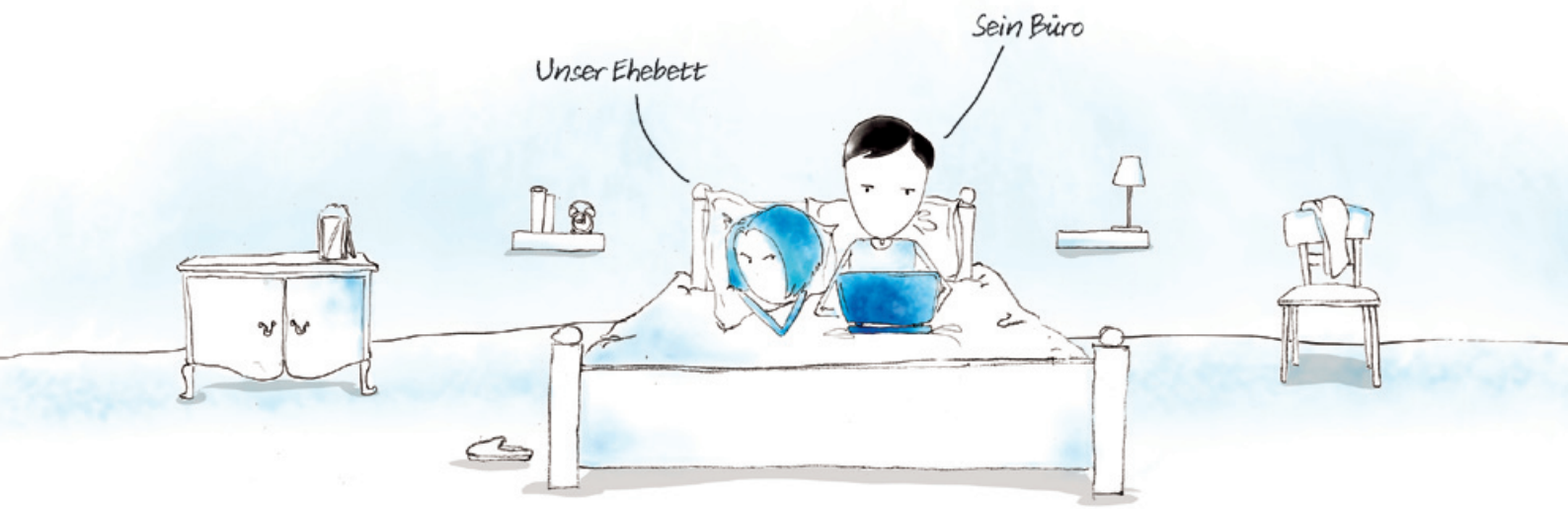
einen Raum zum Glücklich sein /
und einen Raum zum Schmollen, /

einen Raum zum Gemeinsamen Sex /
und einen Raum fürs Alleinsein, /[…]

Wenn jemand etwas tut - welchen Vorteil hat er davon, dass er sich anstrengt?

Sexualität ist nicht „Alles“ und die wenigsten Klienten bringen das Thema auch so mit in die Beratungsstelle. Sexualität ist allerdings ein besonderer Teil dieses „Alles“ und Sexualität benötigt Zeit und Raum – ‚Raum‘ sowohl als Ort verstanden wie auch als Platz/Raum in einer Partnerschaft.

Jeder Mensch hat seine Geschichte.
Wir hören zu, wenn Sie Ihre erzählen.



Der Sexualpsychologe Christoph Joseph Ahlers sagt in einem Gespräch, das im ZEITmagazin *(Nr. 18/201327. April 2013)* erschienen ist:

„Sex ist die intimste Form von Kommunikation, die uns Menschen zur Verfügung steht. Unsere Möglichkeit, Liebe leiblich zu erleben. Das fängt weit vor genitaler Interaktion an. […] Lust kann sich jeder selber machen oder jemanden mieten, der sie einem macht. Fortpflanzung kann man mittlerweile von Sex abkoppeln. Das Einzige, was wir nicht alleine hinkriegen, ist das Gefühl, angenommen zu sein. Und darum tun wir uns auch heute noch als Paare zusammen und wollen auch in langjährigen Partnerschaften im Idealfall immer wieder miteinander schlafen."

Am Anfang einer Beziehung, wenn die Leidenschaft groß und die Zahl der Schmetterlinge im Bauch unendlich zu sein scheint, dann wird diese Form der Kommunikation spontan und oft in vollen Zügen ausgelebt. Allerdings flaut diese Spontaneität und auch die Heftigkeit des Fliegens der Schmetterlinge im Laufe einer längeren Beziehung ab, was einer ganz normalen Entwicklung der Beziehung entspricht.

Wenn sich die Partner in ihren Bedürfnissen weiter angenommen und wertgeschätzt fühlen, dann ist es nicht zwingend notwendig, dass die Sexualität in einen anderen kommunikativen Kontext hineingesetzt wird. Ein Problem aber für fast jede Partnerschaft wird es, wenn sich die Bedürfnisse der Partner stark auseinander entwickeln, sich ein Partner mehr oder andere Formen der Körperlichkeit wünscht und diese Wünsche weder Zeit und Raum noch Gehör finden. Fehlende Kommunikation gerade in diesen Momenten birgt ein großes Risiko der Missverständnisse – sei es, dass der Rückzug als Verweigerung oder Bestrafung gedeutet wird – sei es, dass der Wunsch nach Sexualität nur als egoistische Befriedigung wahrgenommen wird – sei es, dass die Scham vor dem Formulieren der Bedürfnisse als fehlendes Interesse gedeutet wird – sei es, dass die ganze Beziehung infrage gestellt wird – sei es, dass ich mich gar nicht mehr wiederfinde im gemeinsamen Sex – sei es, dass …

„Wenn ich etwas tue und gebe – welche Bedürfnisse von meinem Partner und mir haben Zeit und Raum, bedürfen vielleicht nicht mal der Anstrengung und wie finden wir uns wieder?"

Für einen *vorteil*haften Austausch und Bedenken darüber lohnt es sich, Zeit und Ort zu bestimmen! Dieses kann an den Beratungsterminen in den Beratungsstellen geschehen.

PAPST FRANZISKUS: BEGEGNEN STATT BELEHREN,

oder die Wiederentdeckung der Sanftmut in „Evangelii gaudium".

Michael Waldapfel

Ergebnisse des Fachteams am 17.09.2014

(Das Fachteam besteht aus den Beraterinnen und Beratern der jeweiligen Beratungsstelle, unterstützt durch ehrenamtlich mitwirkende Fachkräfte aus den Bereichen Psychologie, Medizin, Jura und Theologie.)

Seit Papst Franziskus im Amt ist, verblüfft und provoziert er regelmäßig mit authentischen und aufrüttelnden Stellungnahmen und Gesten. Doch was bewegt diesen Papst zutiefst? Und können wir von ihm wichtige Impulse für die Ehe- und Familienberatung erhalten? Diese Fragen waren Grund genug, uns etwas intensiver mit den Aussagen seines Schreibens ‚Evangelii gaudium … über die Verkündigung des Evangeliums in der Welt von heute' im Rahmen des alljährlich stattfindenden Fachteams zu befassen. Die folgenden Gedanken sind eine Zusammenfassung des intensiven Austauschs im Paderborner Fachteam:

Zweifelsfrei hat Papst Franziskus eine besondere Gabe, sich unumwunden und bildreich zu äußern. Das fällt auch in ‚Evangelii gaudium' ins Auge. Ja, er möchte die Freude des Evangeliums neu beleben. Dazu richtet er den Blick auf die Menschen am Rand der Gesellschaft, weil unter ihnen der bedrohte Humanismus am authentischsten gelebt werde. Durch diesen Perspektivwechsel erneuere sich auch die Kirche. Er fordert dazu auf, statt sich wie in einer „Zollstation" zu verschließen, „an die Ränder der menschlichen Existenz" zu gehen und „zu den neuen soziokulturellen Umfeldern aufzubrechen" (30.). Die Option für Menschen auf der Flucht, für Minderheiten, Arme und Kranke lasse die Kirche zu dem (Vater-) Haus werden, zu dem sie von Beginn an bestimmt sei und wozu sie sich immer wieder neu mit Blick auf das Evangelium in Dienst nehmen lassen müsse.

Franziskus lädt dazu ein, an der „Revolution der zärtlichen Liebe" teilzunehmen. Sie sei in Jesus Christus den Menschen durch Gottes Barmherzigkeit eröffnet worden und ermögliche wahre Autonomie und eine „Spiritualität, die heilt, befreit und zugleich zum solidarischen Handeln aufruft" (88.).

Aber was meint der Papst damit nun eigentlich ganz konkret? Und gibt er erste Hinweise für eine veränderte Sicht auf das Evangelium, oder appelliert er lediglich daran, die allgemeinen Anregungen seines Schreibens ohne Beschränkungen und Ängste aufzugreifen und wagemutig und kreativ zu sein in der Aufgabe, die Ziele, die Strukturen, den Stil und die Evangelisierungs-Methoden zu überdenken (33.)?

Ein theologisch-biblischer Perspektivwechsel zeigt sich konkret in Bezug auf den 1. Petrusbrief Kapitel 3 Vers 16.

Zu erwarten wäre gewesen, dass er sich – wie für Grundlagentexte durchaus üblich - routiniert und auch ausschließlich auf den Vers 1 Petr 3,15 beziehen würde. In diesem Vers werden die Christen aufgefordert, Christus in ihrem Herzen zu heiligen und stets bereit zu sein, jedem Rede und Antwort zu stehen, der nach der Hoffnung fragt, die sie erfüllt. Stattdessen zitiert der Papst ausdrücklich nur den folgenden V. 16. Der Papst wörtlich: „Es ist wahr, dass wir in unserer Beziehung mit der Welt aufgefordert sind, Rede und Antwort zu stehen für unsere Hoffnung, **aber nicht als Feinde, die anzeigen und verurteilen. Sehr klar werden wir ermahnt: »Aber antwortet bescheiden und ehrfürchtig«** *(1 Petr 3,16),* und: »Soweit es euch möglich ist, haltet mit allen Menschen Frieden!« *(Röm 12,18).*" *(271.)* Der Papst lenkt den Blick ganz im Sinne des Autors des Petrusbriefes von der rechten Lehre hin zur rechten Haltung.

Die Mahnung zur Bescheidenheit lässt zunächst zwar nur an einen höflichen Kommunikationsstil denken. Dass es sich hier aber tatsächlich um eine zentrale biblische Grundhaltung handelt, wird deutlich, wenn der Urtext hinzugezogen wird. Die Grundbedeutung des griechischen Wortes ‚prautes' ist nicht Bescheidenheit, wie die Einheitsübersetzung den Wortstamm wiedergibt, sondern **Sanftmut**, davon abgeleitet auch Freundlichkeit oder Milde. Die Christen werden also aufgefordert, sanftmütig (prautetos) und ehrerbietend bzw. wertschätzend (phobu) zu antworten. Das ist auch deshalb erstaunlich, weil Sanftmut ein Schlüsselbegriff für das Verständnis des gesamten neuen Testamentes ist. Die Sanftmütigen werden selig gepriesen *(Mt 5,5)*, Jesus selbst ist der »sanftmütige König«, der auf Gewalt verzichtet, »reitend auf Eselin und Fohlen« *(Mt 21,5)*. Er ist auch die sanftmütige und demütige Weisheit für die Mühseligen und Beladenen *(Mt 11,29)*. In den neutestamentlichen Briefen begegnet die Sanftmut wiederholt in den Tugendkatalogen und wird dem Laster der „aufgeblasenen Heuchelei" innerhalb der jungen Gemeinden entgegengestellt. *(vgl. Gal 5,23; Eph 4,2; Kol 3,12 u.a.).*

Ursprünglich war Sanftmut die Tugend der kleinen Leute, die trotz ihrer Einflusslosigkeit nicht verbittern. Jesus erklärt sich mit ihnen solidarisch, begegnet ihnen auf Augenhöhe ohne Überheblichkeit und erwartet dies auch von seinen Jüngern. Da verwundert es kaum, wenn auch Papst Franziskus an Peter Faber, einem Weggefährten von Ignatius v. Loyola und Mitbegründer des Jesuitenordens, besonders dessen Sanftmut hervorhebt. So lobt er ihn für den *„Dialog mit allen, auch mit den Fernstehenden und Gegnern, die schlichte Frömmigkeit, …, seine aufmerksame innere Unterscheidung, die Tatsache, dass er ein Mann großer und starker Entscheidungen und zugleich fähig war, so sanftmütig, so sanftmütig zu sein..."* (das Zitat stammt aus einem Interview, zitiert aus: Hans Waldenfels: Sein Name ist Franziskus. Der Papst der Armen, S.16).

Bei aller Hochschätzung dieser Geistesgabe ist allerdings zu bedenken, dass Sanftmut besonders in einer Kultur, die Coolness, Überlegenheit und Durchsetzungsstärke zu Leittugenden erklärt hat, kaum Anerkennung erhält, oft mit naiver Harmlosigkeit verwechselt wird. Dies beruht auch auf dem Missverständnis, sie stehe pauschal im Gegensatz zum Zorn, als könne der Sanftmütige niemals zürnen. Dagegen lehrte bereits Thomas v. Aquin, dass auch der Zorn eine grundsätzlich positive seelische Kraft ist, da er den Menschen befähigt, das Widrige anzugreifen. Sie sei dem Sanftmütigen eben nicht wesensfremd, sondern der Zorn werde durch die Sanftmut geordnet, nicht geschwächt. Anders verhält es sich – so der Lehrer der Scholastik - allerdings mit hemmungslosem Jäh-Zorn, der Verbitterung und der nachtragenden Rachsucht. Heute werden diese Formen maßlosen Zorns üblicherweise als narzisstische Wut bezeichnet. Narzisstische Wut kennt keine Sanftmut, kann von dieser aber auf den zugrunde liegenden Minderwertigkeitskomplex zurückgeführt und gewandelt werden.

Sanftmut muss als freundliche, ja zärtliche Sensibilität verstanden werden, die gerade eine hohe innere Autonomie und menschliche Reife zum Ausdruck bringt. Es ist die Fähigkeit, zu sich und seinen Begrenzungen, den Verletzungen, eigenen Widersprüchen und den biographischen Brüchen eine sanfte, verständnisvolle Beziehung herstellen zu können und seelische Integration als unabschließbaren Prozess zu verstehen. So ist der Sanftmütige auch stets bereit, die Freiheit und Würde des Andersdenkenden und Fremden anzuerkennen. In diesem Sinne mahnt Franziskus, das Herz in Sanftheit zu öffnen, „anstatt es durch Aggression zu verhärten"

(in: Papst Franziskus: Offener Geist und gläubiges Herz, S. 202).

BRAKEL - HÖXTER - WARBURG

Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Beratunsgzentrum Brakel

33034 Brakel
Kirchplatz 2 Tel.: 05272 3714-60 (BZ Brakel)
Fax: 05272 3714-62 (BZ Brakel)
E-mail: eheberatung-brakel@erzbistum-paderborn.de

37671 Höxter
Papenbrink 9 Tel.: 05271 18213
E-mail: eheberatung-hoexter@erzbistum-paderborn.de

34414 Warburg
Kalandstr. 9 Tel.: 05641 2515
E-mail: eheberatung-warburg@erzbistum-paderborn.de

Berater/innen:
Kerstin Breuer Dipl. Theologin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin in Ausbildung, Systemische Familientherapeutin
Franz-Josef Knust Dipl. Sozialarbeiter Ehe-, Familien- und Lebensberater, Systemischer Familienberater
Edith Schartz-Tumbrink Dipl. Pädagogin, Systemische Paarberaterin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Dr. Cornelia Wiemeyer-Faulde (Stellenleitung) Dipl. Psychologin, Dipl. Theologin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Systemische Familientherapeutin (DGSF), Mediatorin

Sekretariat:
Claudia Nolte Bürokauffrau

Fachteam:
Dr. Claudia Holzmüller-Schäfer Gynäkologin und private Paarberaterin
Steffani Schröder-Czornik Ärztin, Leiterin des sozialpsychiatrischen Dienstes
Karin Sielemann Rechtsanwältin
Günter Weige Pfarrer i.R.

THEMA: BEZIEHUNGSKRISE

Dr. Cornelia Wiemeyer-Faulde

„Wirst Du morgen noch mit mir tanzen, bleibst Du in Deiner Liebe fest?“ Mit dem Liedtext von Herbert Grönemeyer beschrieb mir ein Klient das Anliegen, mit dem er und seine Partnerin in die Beratung gekommen waren. In die nüchterne Sprache der Statistik übersetzt heißt dies, dass das Paar zur „Beziehungsklärung“ gekommen war, und damit in die häufigste Fallgruppe in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung fiel.

Die Ursachen, die zu Beziehungskrisen führen können und eine Klärung notwendig machen, sind vielfältig. In die Beratungsstelle kommen die unterschiedlichsten Menschen mit Fragestellungen aus der ganzen Bandbreite des Lebens. Ich habe hier drei Problemfelder ausgewählt, die besonders häufige Auslöser für Partnerschaftskonflikte darstellen. Dies sind 1. äußerer Stress, wie z.B. finanzielle Sorgen oder ungünstige Arbeitsbedingungen, 2. psychische Erkrankungen, wie z.B. Depressionen und 3. persönliche Entwicklungen eines Partners, die die bisherigen Rollenmuster in Frage stellen.

1. Äußerer Stress

Häufig sind es äußere Belastungen, wie Arbeitslosigkeit, Krankheit, finanzielle Schwierigkeiten oder Probleme der Kinder, die die Problemlösungskompetenzen der Partner überfordern. Frühe Kindheitserfahrungen haben möglicherweise dazu beigetragen, dass bei Verlusten eine erhöhte Vulnerabilität besteht oder dass sich Ressourcen nur unzureichend entwickelt haben. Wenn im Erwachsenenalter dann Belastungssituationen auftreten, entwickeln sich leicht negative Kreisläufe. Die Kommunikation zwischen den Partnern verschlechtert sich und wird von negativen Interaktionen wie Vorwürfen oder Abschottung dominiert. Die Konflikte eskalieren und können in Trennung oder Gewalt enden.

Es geht es zunächst darum, wertschätzend ins Bewusstsein zu rufen, über welche Ressourcen die einzelnen Partner und das Paar verfügen und eine Atmosphäre des respektvollen Zuhörens zu schaffen. Dann kann anhand des lösungsorientierten Ansatzes der Paarberatung versucht werden, die Kompetenzen des Paares zur Problembewältigung zu erhöhen.

Beispiel: Abbau äußerer Belastungen

Das Paar ist Mitte 30, hat sich im Internet kennengelernt und hat inzwischen zwei Kinder. Um einen gemeinsamen Hausbau zu finanzieren, hat der Mann vor 5 Jahren eine Arbeit angenommen, bei der er während der Woche auswärts auf Montage arbeitet. Sie arbeitet stundenweise als Verkäuferin. Die kurzen Wochenenden bestehen seit einiger Zeit nur noch aus Streit. Sie fühlt sich bei der Erziehung allein gelassen. Der ältere Sohn kommt gerade in die Pubertät und braucht nach ihrer Ansicht die starke Hand des Vaters.

Der Mann ist von den Konflikten im Haus genervt. In der Woche ruft er immer seltener zuhause an, weil er keine Lust hat, immer nur mit Problemen konfrontiert zu werden. Sie fühlt sich von ihm im Stich gelassen.

Die Betrachtung der Paargeschichte in der Beratung ergibt, dass sie in ihrer Anfangszeit sehr glücklich waren. Er hatte ihr geholfen, sich aus einem autoritären Elternhaus zu lösen, und sie erlebte bei ihm zum ersten Mal Geborgenheit. Die Partnerschaftsqualität verschlechterte sich erstmals mit dem Beginn seiner neuen Tätigkeit. Zu einer Zunahme der Konflikte ist es durch die Erziehungsschwierigkeiten mit dem Sohn gekommen. Als Ressource wird in der Beratung aber auch deutlich, dass zwischen den beiden weiterhin eine gegenseitige Anziehung und Zuneigung besteht.

Für den Verlauf der Beratung war es mir wichtig, die Frau darin zu unterstützen, ein größeres Maß an Eigenständigkeit in der alltäglichen Lebensgestaltung zu entwickeln. Ihre Autonomieentwicklung und ihr Selbstvertrauen waren zunächst durch das strenge Elternhaus, dann aber auch durch den fürsorglichen Partner gehemmt worden. Es wird eine Kombination aus Einzel- und Paargesprächen durchgeführt. Ihr gelingt es durch Einzelgespräche die eigenen Ressourcen zur Alltagsbewältigung zu stärken und in der Erziehung dem Sohn selbst stärker Grenzen zu setzen. Sie wechselt in eine Stelle mit besseren Arbeitszeiten und erledigt Haushaltsaufgaben, die sie sonst gemeinsam am Wochenende erledigt haben, jetzt bereits schon vorher. Das Wochenende kann so zur gemeinsamen Freizeitgestaltung frei bleiben. In den Paargesprächen entwickeln sie Ideen für gemeinsame Freizeitgestaltung. Sie schaffen sich gemeinsam einen Hund an, mit dem sie am Wochenende spazieren gehen. Die Frau erfüllt sich mit dem Hund einen Kindheitstraum.

Durch den Abbau der äußeren Belastungen kann sich die zwischen den Partnern vorhandene Zuneigung wieder voll entfalten und die Befindlichkeit beider Partner bessert sich erheblich.

2. Psychische Erkrankungen

Ein weiterer Grund für Beziehungskrisen sind psychische Erkrankungen eines Partners. Ca. 40% der Klienten/-innen weisen klinisch relevante Merkmale von Depressivität auf. (Klann. 2002) Heute geht man von einem beidseitigem Zusammenhang von Neurotizismus und Partnerschaftsqualität aus. So verringert einerseits z.B. die Lustlosigkeit und Niedergeschlagenheit, die symptomatisch für eine Depression ist, die Möglichkeit auf gemeinsame beglückende Erfahrungen, die den Zusammenhalt eines Paares fördern. Andererseits können Vorwürfe und Kritik, die mit Ehekonflikten verbunden sind, das Selbstbewusstsein eines Partners so stark unterhöhlen, dass es zu depressiven Schüben kommt.

In der Beratung geht es mir zunächst darum, dass die Partner ein gemeinsames Verständnis der psychischen Erkrankung entwickeln. Beide werden dadurch in die Lage versetzt, die Niedergeschlagenheit und Lustlosigkeit als ein Symptom des Krankheitsbildes Depression zu sehen und nicht als Charakterschwäche oder Faulheit. Das Paar, das die Depression bisher als Barriere zwischen sich erlebt, kann sich dadurch gegenüber der Krankheit als einem „gemeinsamen Feind“ oder „ungebetenen Gast“ zusammenschließen (Jacobsen &. Christensen).

Dadurch sollte sich die Kritik verringern und Raum für positive Unterstützung von Seiten des Partners gewonnen werden. Die Akzeptanz einer Depression als eine Krankheit, sollte auch von der Illusion befreien, Liebe könne ein Heilmittel sein, das therapeutische Unterstützung überflüssig macht. Der Partner des Erkrankten muss sich von solchen überfordernden Gedanken frei machen und auf sich selbst achten. So kann er stark genug sein, dem anderen die richtige Unterstützung zu geben.

Der erkrankte Partner muss sich seiner psychischen Verfassung stellen und ärztliche und/oder therapeutische Hilfestellung suchen. Damit wird der verhängnisvolle Kreislauf vermieden, dass der depressive Partner den anderen für seine Niedergeschlagenheit verantwortlich macht und ihn permanent anklagt. Wenn dies geschieht, zieht sich der andere zurück und gibt noch weniger von der emotionalen Wärme, die der Erkrankte dringend brauchen würde.

Beispiel: Leben mit einer depressiven Erkrankung

Ein Paar mit einem 14-jährigem Sohn kommt in die Beratung, nachdem der Mann aus einer stationären Therapie entlassen wurde. Auslöser für die Depression war, dass der Mann aufgrund einer Werksschließung seinen Arbeitsplatz in der Möbelindustrie verloren hat. Die Anamnese zeigt aber auch, dass der Mann schwere frühkindliche Traumatisierungen erlitten hat. Zunächst versteht die Frau nicht, warum der Mann nicht aktiv wird und Bewerbungen schreibt und kritisiert ihn für seine Inaktivität.

Als sie die Zusammenhänge zwischen dem Verhalten ihres Mannes und seiner durch die frühen Traumatisierungen mit begründeten Depressionen erkennt, kann sie ihr kritisierendes und forderndes Verhalten zurücknehmen. Die Entlassung hat bei ihrem Mann das tiefverwurzelte Grundgefühl wieder aktiviert, nichts wert und hilflos seinem Schicksal ausgeliefert zu sein.

Das Verständnis der Frau erleichtert ihren Mann von Druck, aber ihre eigene Befindlichkeit verschlechtert sich, da sie sich selbst angesichts seiner Erkrankung als hilflos und allein empfindet. Der Mann hat inzwischen eine Traumatherapie begonnen, die jedoch sehr langwierig und auch sehr belastend ist. Dies führt zu einer zunehmenden Enttäuschung und Hoffnungslosigkeit. Für die Frau ist es wichtig, sich selbst zu erlauben, Spaß haben zu dürfen und wieder eigene Hobbies wie Bauchtanz und Stricken zu pflegen.

Es gelingt in der Beratung, die Depression gemeinsam als einen „ungebetenen Gast“ zu interpretieren, der sich in ihre Beziehung eingenistet hat, und die Einsicht zuzulassen, noch längere Zeit mit dem „ungebetenen Gast“ leben zu müssen. Die Beratung richtet sich darauf, die verbliebenen Ressourcen möglichst gut zu nutzen. Es zeigt sich ein hohes Maß an gegenseitiger Wertschätzung und Verbundenheit, durch die es möglich wird, die schmerzhaften Einschränkungen durch die Erkrankung zu ertragen.

Der Mann übernimmt jetzt mehr Aufgaben im Haushalt und gibt der Frau die Möglichkeit, mehr Stunden berufstätig zu sein. Er verkauft selbst hergestellte Holzarbeiten im Internet und gewinnt an Selbstvertrauen. Sie entwickeln Rituale, wie regelmäßige gemeinsame Spaziergänge, in denen sie gemeinsam Energie schöpfen.

Aus der Gemeinsamkeit mit seiner Frau gewinnt der Mann Kraft für seinen Kampf gegen die Depression.

3. Chancen der Persönlichkeitsentwicklung

Es sind aber nicht nur belastende Lebensereignisse, die zu einer Krise in der Partnerschaft führen können. Es gibt es auch positive Entwicklungen, die eine Herausforderung an die Paarbeziehung darstellen. Diese Situation tritt ein, wenn sich für einen der Partner Chancen zur Persönlichkeitsentwicklung ergeben, die die bisher gelebten Rollenbilder der Beziehung in Frage stellen. Die kritische Frage ist dabei, ob der Partner durch intensive Kommunikation in die Entwicklung mit hinein genommen wird und dem Partner verdeutlicht werden kann, dass die angestrebten Veränderungen in der Lebensweise eine Bereicherung für beide darstellen.

Beispiel: Neue Freiheiten nutzen

Ein griechisches Paar, Mitte 50 mit zwei erwachsenen Kindern, hatte in jungen Jahren einen Restaurantbetrieb aufgebaut und musste über Jahre hinweg einen hohen Schuldenberg abtragen. Sie lebten trotz harter Arbeit am Existenzminimum. Seit etwa zwei Jahren nun geht es ihnen finanziell besser. Für die Frau ist dies Anlass für eine positive persönliche Entwicklung. Sie genießt es, dass es für sie die Möglichkeit gibt, zum Friseur zu gehen oder sich modische Kleidung anzuschaffen. Sie hat sich in einem Fitnessstudio angemeldet und nimmt dort regelmäßig an Sportkursen teil.

Der Mann dagegen spürt die Folgen des jahrelangen Raubbaus an seinen körperlichen Kräften. Mehrmals musste er ins Krankenhaus. Das bisherige Rollenschema des Paares, in dem er der Starke und Aktive war, und sie sich vom ihm leiten und führen ließ, gerät ins Wanken. Er bekommt Angst, dass er seiner Frau als Mann nicht mehr genügen könnte und sie verlieren wird und beginnt, sie eifersüchtig zu kontrollieren. Er spielt mit der Idee, noch einige Jahre zu sparen und dann in die Heimat zurückzukehren. Sie hat ein enges Verhältnis zu ihrer Tochter, die mit einem Deutschen verheiratet ist, und will dieses auf keinen Fall.

In der Beratung ging es zunächst darum, dem Paar die Ressourcen als Paar ins Bewusstsein zu rufen. Sie teilen die Erfahrung, sich als Fremde in einer neuen Umgebung zurechtfinden zu müssen. Sie schätzen ihre Heimat, aber auch der Mann gibt zu, dass nach dem Tod der Eltern der Kontakt zu den verbliebenen Verwandten weniger innig geworden ist. Bei der Betrachtung der Paargeschichte wird, dass sie einige Male nur knapp an existentiellen Katastrophen vorbei gekommen sind. Die Frau gibt zu, dass sie in einer finanziell besonders schwierigen Zeit suizidgefährdet war. Die Zuverlässigkeit, Willenskraft und Stärke des Mannes und das gegenseitige Vertrauen haben ihnen geholfen, diese Situation zu überstehen. Im Rückblick erleben sie, welche starke Bindung diese gemeinsamen Erfahrungen zwischen ihnen beiden entstehen ließ. Der Mann kann es annehmen, als die Frau ihm sagt, dass er einzigartig für sie ist, weil sie dieses Vertrauen, dass er auf ihrer Seite ist, bei keinem anderen Menschen spürt.

Hatte die Frau am Anfang der Beratung die Verdächtigungen des Mannes als absurd und auch als verletzend zurückgewiesen, so kann sie inzwischen die dahinterliegende Verunsicherung ernstnehmen und darauf eingehen, ohne sich eingeschränkt zu fühlen.

Er entwickelt durch ihr Beispiel und den Rat des Arztes Interesse an ihren Aktivitäten zur Selbstfürsorge und sucht nach Möglichkeiten, gemeinsam sportlich und gesundheitsfördernd aktiv zu werden. Sie lässt sich gern darauf ein, jetzt größere Teile der Freizeit gemeinsam zu verbringen. Beide entwickeln gemeinsam eine neue Form von Lebensstil, bei dem nicht mehr nur die Arbeit im Vordergrund steht.

In allen drei Fällen konnten die Paare durch die Beratung der Erfüllung der Sehnsucht „auch morgen noch miteinander zu tanzen und die Liebe zu festigen“ (Grönemeyer) näher kommen. Sie zeigen jedoch auch, dass dies von den Partnern ein hohes Maß an Veränderungsbereitschaft und Mühe erfordert.

Literatur:

Jacobsen, N.S., Christensen, A.(1996): Integrative couple therapy: Promoting acceptance and chance. New York.

Klann, N.(2002): Institutionelle Beratung – ein erfolgreiches Angebot. Freiburg.

HAGEN - ISERLOHN

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

58091 Hagen
Hohle Straße 19 a Tel.: 02331 73434
E-mail: eheberatung-hagen@erzbistum-paderborn.de

58636 Iserlohn
Friedrichstraße 7 Tel.: 02371 29363
E-mail: eheberatung-iserlohn@erzbistum-paderborn.de

Berater/innen:

Susanne Ackfeld Dipl. Sozialarbeiterin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Claudia Ashauer Krankenschwester, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin in Ausbildung

Ursula Hiltemann Dipl. Religionspädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Gabriele Hof Chemielaborantin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Dr. phil Pamela McCann Theologin (M.Div, Ph.D) Psychologin (BA.) Kirchenrechtlerin (Lic.iur.can.) Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Monika Rüth Bankkauffrau, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Sekretariat:

Gabriele Hof Chemielaborantin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Craemer-Throener Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Religionspädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin in Ausbildung

Dr. phil. Rudolf Sanders (Stellenleitung) Dipl. Pädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater

Fachteam:

Dr. Wilfried Hammacher Ärztlicher Psychotherapeut für Kinder und Jugendliche

Dr. Andreas Hollstein Jurist

Dr. Steffi Micke Fachärztin Innere Medizin, Psychotherapeutin

Dieter Osthus Dechant, Pfarrer

Stephan Rüth Arzt

STATT TRENNUNG NEUES WAGEN!

Dr. Pamela McCann

Unsere Beziehungen im Erwachsenenalter werden von unseren Bindungserfahrungen in der frühen Kindheit stark beeinflusst. Die frühen bindungsrelevanten Erfahrungen mit den primären Bezugspersonen werden in ein inneres Arbeitsmodell von Bindung („inner working model“) integriert. Dieses Modell umfasst generalisierte Erwartungen gegenüber anderen Personen sowie Bewertungen der eigenen Person. Unser Bindungsstil hat einen erheblichen Einfluss darauf, wie wir uns gegenüber anderen Personen fühlen und verhalten.

Wenn Paare in die Beratung kommen, ist durch die Beobachtung ihrer Interaktion oft erkennbar, welchen Bindungsstil sie haben.

Paar T. war seit 25 Jahren verheiratet und suchte aufgrund einer Ehekrise eine Paarberatung auf. Beide Eheleute waren in der Beziehung sehr unglücklich und spielten mit dem Gedanken, sich zu trennen. Bereits in der ersten Sitzung deutete es sich an, dass beide Klienten einen unsicheren Bindungsstil hatten. Frau T. griff Herrn T. verbal an und schrieb ihm die Schuld für ihr Unglück und die Probleme in der Ehe zu. Herr T. tendierte dazu, sich von Konflikten abzuwenden, nicht darauf zu reagieren und zu schweigen. Frau T. verlor ihren leiblichen Vater, als sie 18 Monate alt war, und hatte ein schwieriges Verhältnis zu ihrem Stiefvater. Sie lernte bereits sehr früh als Kind, sich zu verteidigen und sich durch das Leben zu kämpfen. Sie entwickelte einen zähen Charakter und eine aggressive Ader, um die Gefühle der Einsamkeit und des Verlassenseins zu bewältigen. Herr T. wuchs in einem schwierigen familiären Umfeld auf und hatte nur wenige Erinnerungen an seine Kindheit. Er hatte nie das Gefühl, von seinen Eltern geliebt und angenommen zu sein. In seiner Herkunftsfamilie wurde häufig gestritten und seine Bewältigungsstrategie als Kind bestand darin, sich in sein Zimmer zurückzuziehen, die Musik laut aufzudrehen, um das häusliche Chaos auszublenden.

Obwohl beide Eheleute ihre Ehe retten wollten und motiviert waren, an den Problemen zu arbeiten, hatten sie zu Beginn der Beratung ernsthafte Zweifel daran, dass sie sich ändern können. Frau T. schätze ihre aggressiven Persönlichkeitszüge und sah sie als Stärke für Ihre Arbeit an. Ihr fiel es schwer, in Beziehungen Schwächen zu zeigen. Für Herrn T. waren Konflikte immer negativ konnotiert. Er konnte sich nicht vorstellen, dass Konflikte auch positive Konsequenzen für eine Beziehung haben können und dass er lernen könnte, mit Konfliktsituationen in der Ehe umzugehen.

Im Rahmen der Beratung habe ich die Klienten zunächst dabei unterstützt, ein Bewusstsein für ihre (problematischen) Interaktionsmuster zu entwickeln und sie mit Bindungserfahrungen und Bewältigungsstrategien in der Kindheit in Ver-

bindung zu bringen. Durch die bisherigen Interaktionsmuster in der Partnerschaft wurden bindungsbezogene Bedürfnisse häufig nicht befriedigt. Ein typisches Interaktionsmuster für das Paar T. bestand darin, dass Frau T. in einer aggressiven und vorwurfsvollen Weise ihre Bedürfnisse nach Nähe und Wertschätzung ausdrückte, was bei Herrn T. wiederum seine Bedürfnisse nach Autonomie und Akzeptanz speiste und dazu führt, dass er sich zurückzog. Dieser destruktive Zyklus führte dazu, dass die Grundbedürfnisse beider Parteien nicht befriedigt wurden, und hat somit wesentlich zur Konflikteskalation beigetragen. In einem nächsten Schritt habe ich mit den Klienten versucht, die problematischen Interaktionsmuster so zu restrukturieren, dass die Eheleute besser auf die Bedürfnisse des anderen eingehen können.

Bei Frau T. standen die Bedürfnisse nach Nähe und Wertschätzung im Vordergrund, die in ihrer Kindheit nur mangelhaft befriedigt wurden. Sie sah ein, dass ihr aggressives und vorwurfvolles Verhalten gegenüber ihrem Mann kontraproduktiv war, um ihr Bedürfnis nach Nähe zu befriedigen. Frau T. hat ihr Verhaltensrepertoire erweitert, indem sie gelernt hat, ihre Verletzbarkeit zu zeigen und in einer nicht-aggressiven Weise nach Aufmerksamkeit und Anerkennung zu bitten. Bei Herrn T. standen die Bedürfnisse nach Autonomie und Akzeptanz im Vordergrund. Durch unsere Gespräche hat Herr T. Einblicke in die Bedürfnisse seiner Frau gewonnen und verstanden, dass sein Rückzugsverhalten schädlich für die Beziehung war. Anhand verschiedener Übungen hat er gelernt, Grenzen zu setzen, Konflikte auszuhalten und die Erfahrung gemacht, dass aus Konfliktgesprächen positive Konsequenzen für die Ehe resultieren können. Durch das veränderte Interaktionsverhalten verbesserte sich für beide Klienten die Beziehungsqualität.

Trotz ihrer anfänglichen Bedenken entschied sich dieses Paar, alte Bindungsverletzungen aus der Kindheit wieder zu öffnen und war bereit, neue Umgangsformen zu erlernen. Dieser Prozess ist nicht einfach, denn die Wunden aus der Vergangenheit haben Narben hinterlassen. Da wir uns über viele Jahre hinweg in einer bestimmten Weise verhalten, glauben wir manchmal nicht daran, dass wir uns (noch) ändern können. Die Wahrheit und somit die gute Nachricht ist jedoch: Wir können uns ändern. Alte Gewohnheiten und alte Beziehungsmuster, auch bei Paaren, die seit über einem Vierteljahrhundert verheiratet sind, können verändert werden. Mit Liebe und Verständnis können Paare von Neuem beginnen.

Die Überzeugung, dass Menschen sich ändern können, hängt für mich als Theologin mit der „Botschaft des neuen Anfangs“ zusammen. Gott, der liebende Vater, die liebende Mutter, nimmt uns an, wie wir sind, und lässt uns in unseren Bemühungen, uns zu verbessern, niemals im Stich. Mein Glaube hilft mir, den Klienten Zuversicht zu schenken, dass es immer Hoffnung für einen neuen Anfang gibt. Wir haben jederzeit die Möglichkeit, wieder von vorne zu beginnen. Obwohl unsere bisherigen (Bindungs-)Erfahrungen uns zwar prägen, sind wir nie festgelegt.

Jeder Mensch hat seine Geschichte.
Wir hören zu, wenn Sie Ihre erzählen.

SIEGEN, OLPE

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

57072 Siegen
Untere Metzgerstr. 17 Tel.: 0271 57617
E-mail: eheberatung-siegen@erzbistum-paderborn.de

57462 Olpe
Kölner Straße 2 Tel.: 02761 40180

Berater/innen:

Anne Günther (Stellenleitung) — Dipl. Sozialarbeiterin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Systemische Paarberaterin

Inge Meißner — Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Mediatorin, Systemische Paar- und Sexualberaterin, Traumaberaterin

Anne-Christine Nähring — Dipl. Religionspädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Gestaltseelsorgerin

Hubertus Schmidt — Dipl. Theologe, Ehe-, Familien- und Lebensberater

Karin Wolf — Dipl. Religionspädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, zertifizierte Kursleiterin für den Elternkurs „Starke Eltern - Starke Kinder“

Sekretariat:
Katharina Werthebach — Sekretärin

Fachteam:
Elke Wiese — Rechtsanwältin
Dr. Arno Janssen — Neurologe, Psychiater, Psychotherapeut
Dr. Gisela Ess — Neurologin, Psychotherapeutin
Ludwig Reffelmann — Priester
Dr. Gerd Reichenbach — Allgemeinmediziner, Praktischer Arzt

Jeder Mensch hat seine Geschichte.

Wir hören zu, wenn Sie Ihre erzählen.

AUSWEGLOSIGKEIT ? DEPRESSION UND PARTNERSCHAFT

Anne Günther

Menschen mit Depressionen oder Angehörige psychisch Kranker finden den Weg in unsere Beratungsstelle. Hier zeigt sich eine Schnittstelle zur fachärztlichen oder psychotherapeutischen Behandlung.

Zunächst gilt es zu erkennen, ob eine Beratung angezeigt ist, oder ob eine ärztliche Abklärung oder Vermittlung an einen entsprechenden Fachdienst von Nöten ist. Beratung kann zur Stabilisierung und Strukturierung beitragen. Die Vermittlung an entsprechende Fachdienste oder Ärzte wird von den Ratsuchenden gerne angenommen. Häufig kommen Menschen vor oder nach einer Therapie, zunehmend auch sogenannte „austherapierte“ Menschen.

Im September 2008 wurde das „Bündnis gegen Depression“ in den Kreisen Olpe und Siegen-Wittgenstein gegründet. Das„Bündnis“ versteht sich als eine sinnvolle Vernetzung unterschiedlicher Anbieter für depressive Menschen. Psychiatrische Kliniken, verschiedene Beratungsstellen und Fachdienste sind Teilnehmer am Bündnis. Wir als Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle sind mit dabei und bieten einen Zugang für betroffene Menschen. „Depression und Partnerschaft/Familie“ ist dabei ein Schwerpunkt in der Beratung.

Symptome der Depression tangieren unmittelbar erheblich die Partnerschaft und das Familienleben:

- Eine psychische Störung eines Partners belastet die Paarbeziehung und verschlechtert deren Qualität
- Eine niedrige Partnerschaftsqualität kann für die Entstehung der Störung oder Rückfallerscheinungen relevant sein
- Ein gut gemeintes unterstützendes Verhalten des Partners /der Partnerin kann paradoxerweise die Aufrechterhaltung der Störungen begünstigen

Die depressive Symptomatik eines Partners verändert bisher gewohnte und abgesprochene Abläufe im Alltag. Das Interesse am aktiven Familienleben geht zurück, die Kommunikation und soziale Begegnungen sind reduziert. Der an Depressionen leidende zieht sich zurück „Geh Du allein…“. Die Partnerin/der Partner leidet darunter, „nie gehst Du mit…“ Das drückt beide Seiten des inneren Konfliktes aus.

Die familiär zugeordneten Aufgaben verlagern sich und das Klima wird von Stimmungsschwankungen geprägt. Schuldgefühle und Schuldzuweisungen erschweren die Beziehung.

Außerfamiliäre soziale Beziehungen, gemeinsame Lebensplanung und Fragen der finanziellen Absicherung sind Themen, die in guten Zeiten gemeinsam gelebt und besprochen wurden. Im Zeichen der Depression eines Partners sind gemeinsame Erfahrungen, positive Erlebnisse und gelebte Bedürfnisse nur schwer umzusetzen.

Paare, die mit dem Thema Depression die Beratungsstelle aufsuchen, haben das Ziel, ihre jeweilige Situation zu verbessern, jeder aus seiner Sicht und Position heraus. Gemeinsam mit dem Berater sollen Muster erkannt werden, die das System unterstützen, aufrechterhalten oder eine Verbesserung erschweren. Der/die Depressive möchte aus dem dunklen Teil herauskommen und der/die Angehörige möchte Wege zu einer Partnerschaft finden, die wieder auf Augenhöhe stattfindet.

Die Verbesserung der Partnerschaftsqualität kann einen positiven Einfluss auf die depressive Stimmung nehmen.

Paare, auch bei denen sich ein Partner in ärzticher Behandlung befindet, haben eine Chance, behandlungsbegleitend eine Paartherapie zu machen. Ziele dabei sind

- Stärkung des Wir-Gefühls, Partnerschaft als „Team“ verstehen um eine geteilte Sicht der Depression zu bekommen, Synergien als Paar nutzen lernen
- den Spielraum des Verhaltens beider Partner erhöhen, um die von ihnen als zu eng wahrgenommenen Möglichkeiten zu erweitern
- wechselseitige Akzeptanz und verbesserte Einschätzung von Situationen durch Kommunikation und Selbstbeobachtung finden
- sammeln von erfolgsorientierten Lösungsmöglichkeiten und Entwicklung von Strategien, um davon eine Auswahl zu treffen und um den ersten gehbaren Schritt festzulegen (ausprobieren und nachprüfen)
- Wertschätzung des/der Depressiven und aller Beteiligten, um positive Sichtweisen zu erreichen
- Transparenz und Aufklärung der Krankheit Depression herstellen, sowohl für den Erkrankten, als auch für den betroffenen Partner
- Grenzen und verzweifelte Gefühle auf beiden Seiten ernstnehmen, eine notwendige Distanz schaffen um Kräfte zu sammeln, Eigenes probieren

GRUPPE 55 PLUS „WENN NICHT JETZT, WANN DANN?

Inge Meißner, Ulla Krombach-Stettner

Gruppe für Menschen in der 3. Lebensphase, die sich mit den aufkommenden Herausforderungen auseinandersetzen wollen.

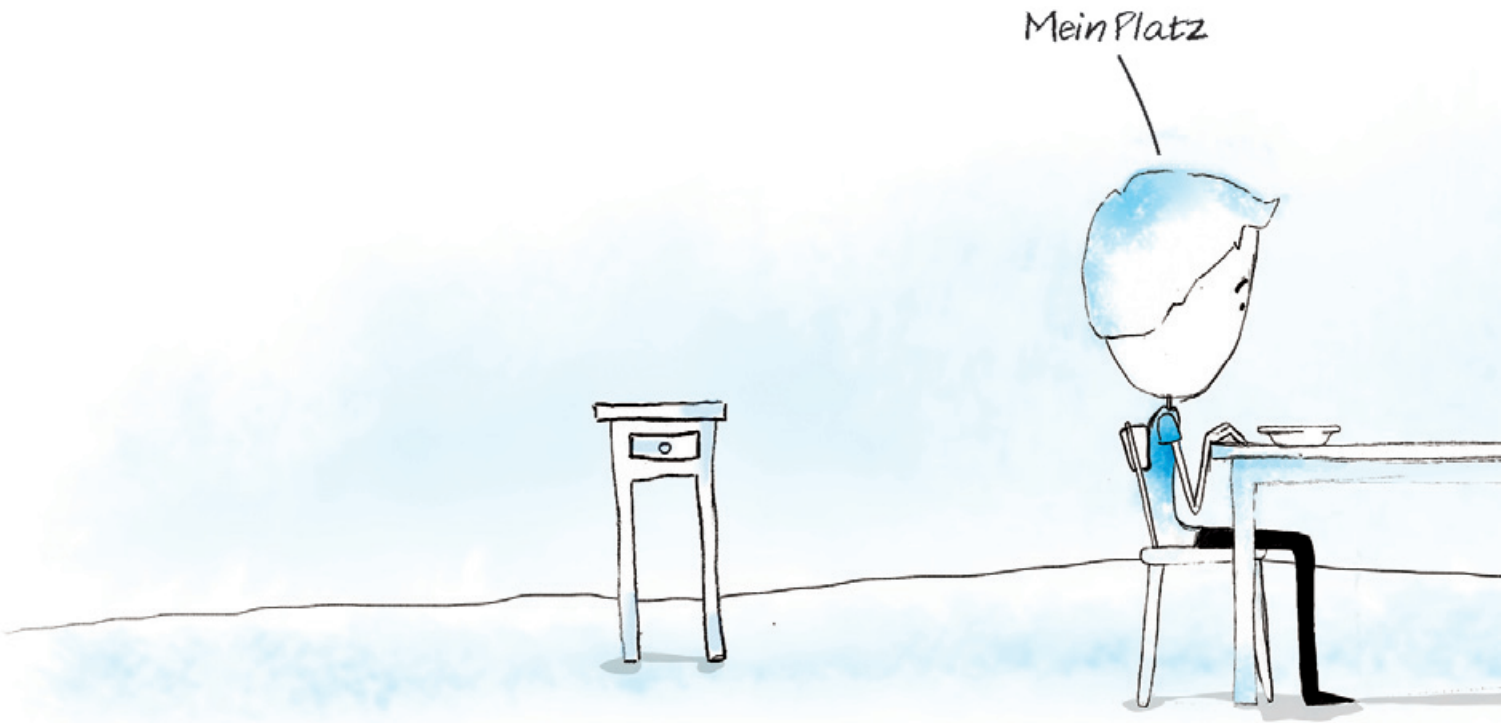
Das ist alles, was wir tun können: immer wieder von neuem anfangen - immer wieder und wieder (Thornton Wilder)

Zwei Mitarbeiterinnen der kath. Beratungsstellen hatten eingeladen, sich mit den Herausforderungen im dritten Lebensalter zu beschäftigen. Das Thema der „Gruppe 55 plus“ lautete: „Wenn nicht jetzt – wann dann?“ In dieser Gruppe ging es um Lebensrückblicke, um den Abschied von Lebensentwürfen und -vorstellungen, aber auch darum, das Hier und Jetzt der TeilnehmerInnen zu betrachten und gleichzeitig einen Blick auf die Zukunft, auf das, was in ihrem Leben noch auf sie warten kann, zu werfen.

10 Frauen und 2 Männer saßen zusammen, sie gingen offen und bereitwillig auf die Impulse und Fragen der beiden Beraterinnen ein, die die Gruppe leiteten. Anhand von Aussagen über das Altern in der Literatur diskutierten die TeilnehmerInnen ihre inneren Bilder vom Älterwerden. Der Austausch darüber ergab, wie unterschiedlich die Menschen - auch aufgrund eigener Erfahrungen - das Älterwerden sehen. Anhand der Fragen „Wie ist mein Leben bis hierher verlaufen, was lief gut, was war schwierig, was hat mich geprägt, wo hat es gravierende Veränderungen gegeben?“ stellten die TeilnehmerInnen ihren persönlichen Lebensweg dar. Dabei benannten sie die Herausforderungen ihres Lebens, die geplanten und bewusst entschiedenen Veränderungen, aber auch die nicht geplanten oder gewollten Erfahrungen, die über sie hereingestürzt waren, die gekränkt, getroffen und weh getan, Veränderungen, die das persönliche Leben manchmal total auf den Kopf gestellt hatten.

Diese „Biografiearbeit“ ist achtsam und respektvoll. Das Vergangene wird nicht verherrlicht, das Heutige nicht klein oder schlecht geredet, die Zukunft nicht unrealistisch betrachtet. Auch die Unausweichlichkeiten, sei es nun Krankheit, Tod oder Trennung, die das Leben manchmal bereithält, werden den anderen TeilnehmerInnen nicht nur als Information mitgeteilt, sondern nahegebracht.

So sagte z. Beispiel Frau M: *„Mein Leben hat sich vor kurzem total verändert - bei mir lief alles super, ich war über 25 Jahre verheiratet, dann eröffnete mir mein Mann, dass er eine Andere hat.“*



Frau G. berichtete: *„Ich war mein ganzes Leben lang bereit, hart zu arbeiten. So war es mir in die Wiege gelegt worden zu tun, zu machen, was meine Mutter wollte! Arbeit war das Wichtigste. Sie hat mir das mit der Muttermilch mitgegeben. Jetzt steh ich da und denke darüber nach… Soll das alles gewesen sein? Nur Arbeit?“*

Weitere Überlegungen in der Gruppe betrafen die Zukunft. Die TeilnehmerInnen überlegen für sich: Was kann ich ändern, was will ändern? Will und kann ich neue Entscheidungen treffen und mit ihnen leben?

Wieder und wieder tauchte in unterschiedlichsten Facetten die Frage auf: Was blockiert mich in meinem Lebensfluss, was lässt mich an meinen entwickelten Mustern und Strukturen festhalten? Gleichzeitig wurde nachgespürt, was die Essenzen im Leben des Einzelnen, wo die jeweiligen Kompetenzen und Ressourcen sind, die für notwendige oder gewollte Veränderungen gebraucht werden. Die TeilnehmerInnen entwickelten daraus den Ansatz für Visionen und neue Ziele.

Die Zeit zusammen in der Gruppe war viel zu kurz, um die Tiefe und die Dimension des jeweils eigenen Zögerns und des Verharrens zu ergründen. Vieles blieb aufgrund der begrenzten Zeit unvollständig und konnte nicht weiter betrachtet werden. Einige kommen zur Vertiefung und Bearbeitung zur Einzelberatung. Manche haben die Chance in der Gruppe genutzt, sich Veränderungsprozesse bewusst zu machen und sind diese schrittweise angegangen. Folgende Sätze, von den Teilnehmern aufgeschrieben, machen das Entwicklungspotential und den Wunsch nach Veränderung jedes Einzelnen in der Gruppe deutlich.

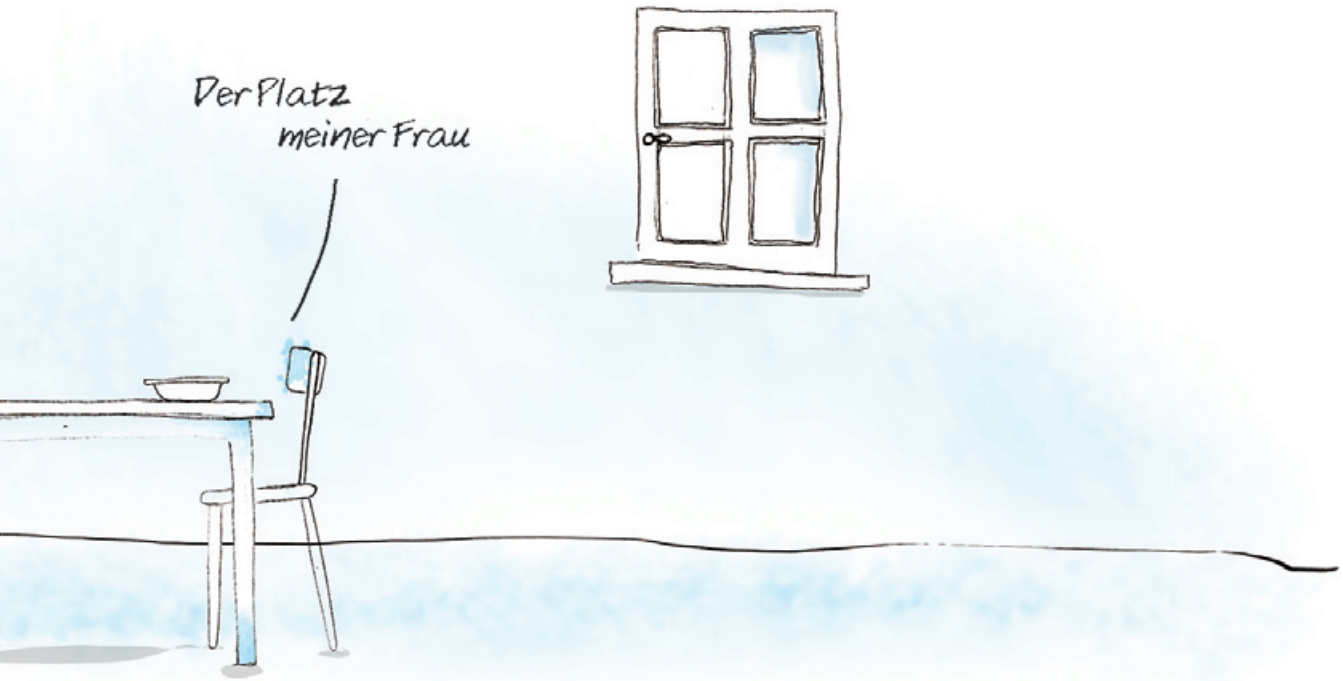
„Ich will endlich das machen, was wichtig für mich ist.“

„Ich will auch die Ungewissheit genießen.“

„Solange ich mich begeistern kann, ist mir vor dem Alter nicht bang!“

Die Erfahrung hat gezeigt, dass es einen hohen Bedarf bei Menschen gibt, sich mit anderen, die in der gleichen Lebensphase sind, auszutauschen.

Die TeilnehmerInnen sind nach Abschluss der Gruppentreffen aktiv geworden und treffen sich nun einmal monatlich. Dazu war die geleitete Gruppe eine gute Vorbereitung und gab den Anstoß zur Eigeninitiative.



DORTMUND - CASTROP-RAUXEL - HERNE

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

44137 Dortmund
Propsteihof 10
Tel.: 0231 1848-225 Fax: 0231 1848-361
E-mail: eheberatung-dortmund@erzbistum-paderborn.de

44575 Castrop-Rauxel
Lambertusplatz 16 Tel.: 0231 1848-225

44623 Herne
Glockenstraße 7 Tel.: 0231 1848-225

Berater/innen:

Gereon Haarmann (Stellenleitung) — Dipl. Pädagoge, Lehrer, Ehe-, Familien- und Lebensberater

Christina Kopshoff — Dipl. Sozialarbeiterin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Felizitas Kracht — Dipl. Religionspädagogin, Dipl. Sozialarbeiterin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Maria Schneiders — Dipl Theologin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Birgit Spindler-Morfeld — Dipl. Pädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Dr. Petra von der Osten — Dr. phil. Historikerin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Sekretariat:
Christiane Deutscher — Oekotrophologin

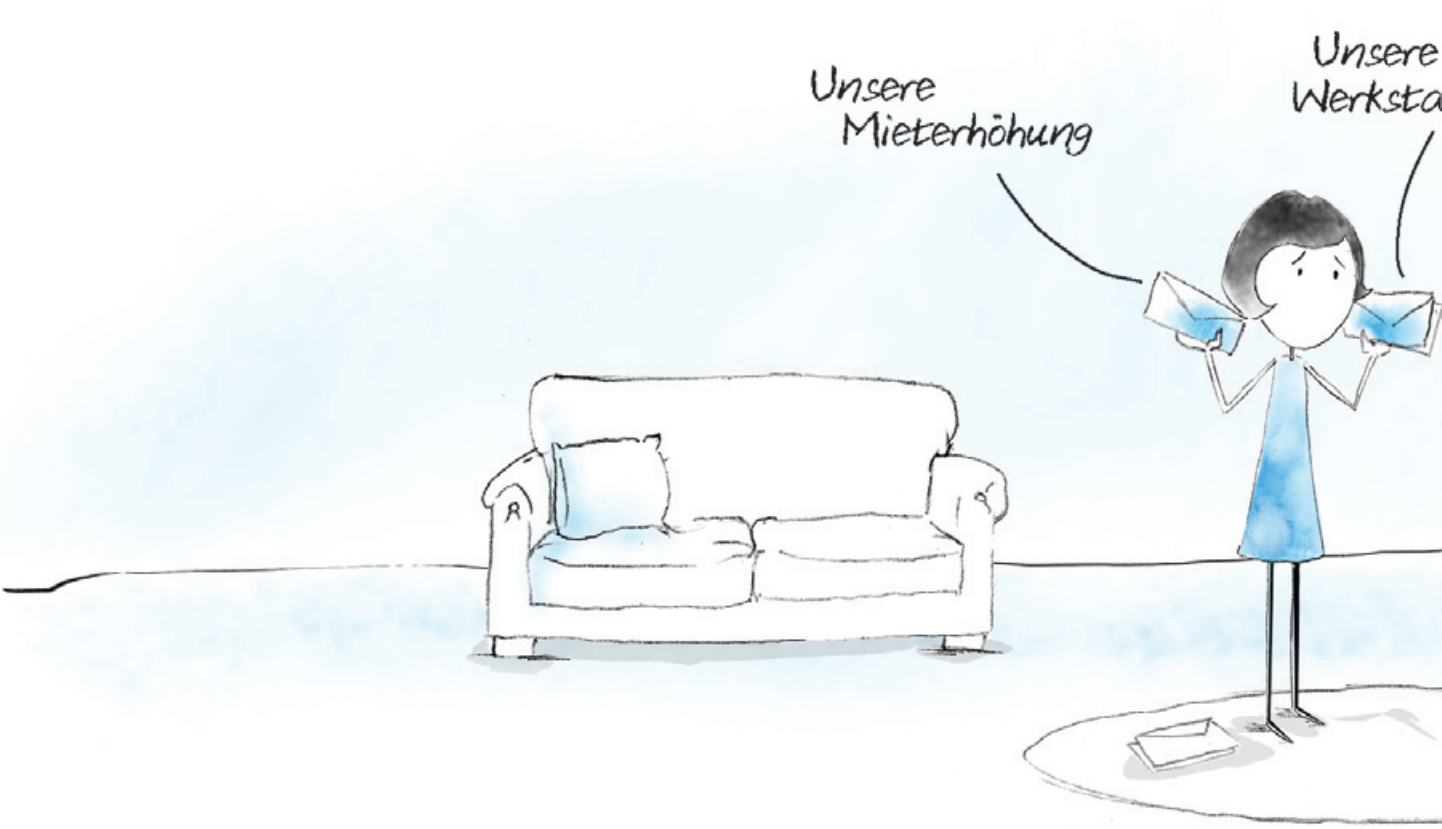
Fachteam:
Propst Andreas Coersmeier — Priester, Stadtdechant

Dr. Ekkard Daume — Facharzt für Allgemeinmedizin

Dr. Ramona Hinterland — Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Systemische Familientherapeutin

Prof. Dr. Bolko Pfau — Neurologe, Psychiater, Dozent

Uwe Schönborn — Rechtsanwalt - Familienrecht/ Arbeitsrecht



ALLES UMSONST?

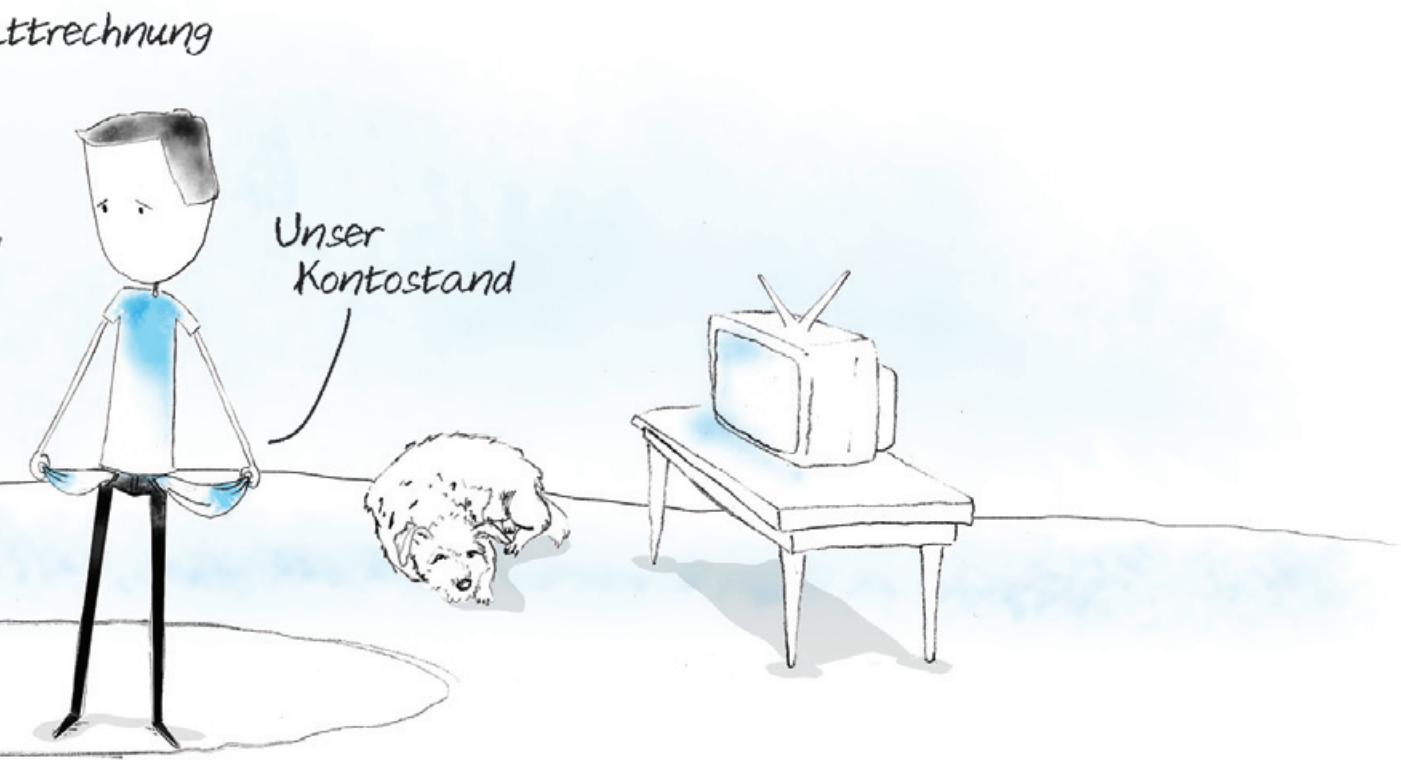
Petra von der Osten

Hätte ich bei unserer ersten Begegnung die Berufe dieses Paares erraten sollen, hätte ich beim Ehemann auf Unternehmensberater getippt, vielleicht auf Verleger oder Kunsthändler. Seine Ehefrau hätte in einem Film über die wilden 20er-Jahre die Hauptrolle übernehmen können: groß, schlank und lässig-elegant gekleidet begrüßte sie mich mit rauchiger Stimme. Ein eindrucksvolles, ein würdevolles Paar.

Von der Insolvenz, die der Ehemann zwei Jahre zuvor angemeldet hatte, erfuhr ich erst im zweiten oder dritten Gespräch. Sie hatte nicht nur dem eigenen Betrieb ein Ende gesetzt, sondern auch dem Fundament der Beziehung bedrohliche Risse zugefügt. Eigentlich aber war damit endgültig klar, was den Alltag der Eheleute schon lange überschattet hatte. „Auf dich ist kein Verlass, du bringst es nicht!“ Diese niederschmetternde Botschaft der Ehefrau steckte in ihrer Klage darüber, dass nun offenbar wurde, dass das Geld - wie eigentlich schon seit Jahren - hinten und vorne nicht reichte. Es reichte nicht für die Klassenfahrten der drei Kinder, nicht dafür, der schnell wachsenden Tochter neue Schuhe zu kaufen, schon gar nicht für einen Friseurbesuch. Und das, obwohl die Ehefrau mit ihrem Schichtdienst das Einkommen der Familie sicherte. Kurz vor dem Burnout zog die Frau die Notbremse, suchte sich professionelle Unterstützung und bat ihren Mann um eine räumliche Trennung.

Erst aus dieser Distanz entdeckten beide wieder, dass sie nicht nur als engagierte Eltern in Kontakt bleiben wollten, sondern sich auch noch nach zwei Jahrzehnten Beziehung als Paar zueinander hingezogen fühlten. Mit erstaunlicher Würde näherten sich beide in der Beratung ihren Verletzungen und gegenseitigen Enttäuschungen: Worauf kann ich mich verlassen? Siehst du, was ich brauche? Kannst du mein Bemühen wertschätzen? Darf ich auch scheitern?

Immer deutlicher wurde, dass es auch in Beziehungen ein Konto gibt, das nach Ausgleich strebt. Dass enttäuschte Erwartungen heimgezahlt werden, zum Beispiel durch Abwertungen. Sichtbar wurde auch, dass fehlendes Vertrauen hohe Kosten nach sich zieht, auch ganz real. Ja, die Realität von Zahlen und Zahlungen machte schließlich darauf aufmerksam, dass der Aufbruchstimmung auch Grenzen gesetzt waren. Dass an dieser Stelle die Beratung nicht abgebrochen wurde, dass nach längerer Pause beide Ehepartner sich doch wieder einfanden, dies lag nicht zuletzt auch darin begründet, dass die Ehe-, Familien- und Lebensberatung ein kostenloses Angebot ist. Für die Eheleute stand damit eine verlässliche Hilfe zur Verfügung, die sie sehr zu schätzen wussten. So war ihr Bemühen um ihre Beziehung zwar kostenfrei, aber nicht umsonst.



SOEST - HAMM - LIPPSTADT - WERL

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

59494 Soest
Osthofenstr. 35 Tel.: 02921 15020
E-mail: eheberatung-soest@erzbistum-paderborn.de

58091 Hamm
Ostenallee 122 Tel.: 02381 83349
E-mail: eheberatung-hamm@erzbistum-paderborn.de

59555 Lippstadt
Glockenweg 4 Tel.: 02941 57575
E-mail: eheberatung-lippstadt@erzbistum-paderborn.de

59457 Werl
Mellinstraße 5 Tel.: 02921 15020

Berater/innen:

Michael Baumbach	Priester, Ehe-, Familien- und Lebensberater, Mediator
Marlene Brüggenolte	Dipl. Sozialpädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Mediatorin
Uta Garske	Dipl. Sozialarbeiterin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Ute Heukamp-Schmidt	Dipl. Sozialarbeiterin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Franziska Köster	Pädagogin (BA), Eheberaterin in Ausbildung
Paul Piepenbreier (Stellenleitung)	Dipl. Theologe, Ehe-, Familien- und Lebensberater, Mediator
Helga Pieper	Erzieherin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Anastasia Schellenberg	Dipl. Pädagogin, Eheberaterin in Ausbildung
Rita Schmidt	Verwaltungsfachangestellte Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Mediatorin,

Sekretariat:

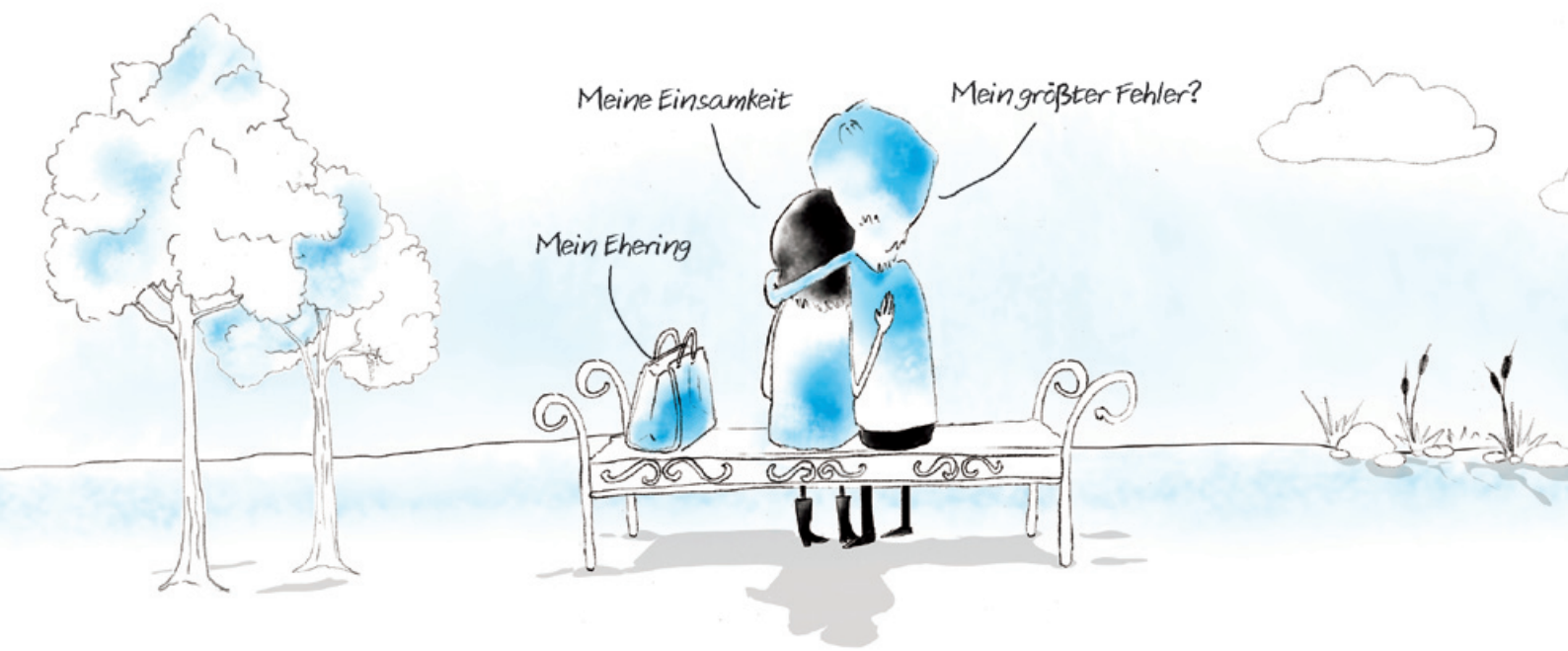
Irmgard Grewe	Bürokauffrau
Sylvia Kuper	Industriekauffrau

Fachteam:

Dr. Martin Gunga	Psychiater, Arzt
Elena Jeuschede	Rechtsanwältin, Mediatorin
Peter Steenpass	Rechtsanwalt
Franz Gregor Wennekamp	Dipl. Theologe
Thomas Wulf	Priester

Jeder Mensch hat seine Geschichte.

Wir hören zu, wenn Sie Ihre erzählen.



UNTREUE

„Wie erkennt ein Mann, dass seine Frau mit einem anderen geschlafen hat? Mal erzählt sie es ihm selbst, mal tut es ein anderer, mal betrachtet sie ihn ungewohnt abschätzig, mal auffallend bang. Manchmal verweigert sie sich ihm, oder sie begehrt ihn, gerade umgekehrt, mit nie gekannter Leidenschaft.

Ist unser Mann mit Verstand und Gefühl begabt, wird er einsehen, dass all diese Indizien rein gar nichts beweisen. Nichts über ihre Treue oder Untreue, nichts über ihre Gleichgültigkeit oder ihr Verlangen, nichts über alte Ungeduld und neue Geduld, nicht eine Sache und nicht das genaue Gegenteil. Und wenn er nicht mit Verstand und Gefühl begabt ist, wird er es ebenfalls einsehen. Diese Dinge sind trügerisch. Einen Moment sehen sie einem ins Gesicht, im nächsten senken sie den Blick, mal dringen sie ins Auge, mal pochen sie an runtergelassene Metalllider, und die Wahrheit leuchtet nicht draußen, sondern sinkt drinnen ein, wo der Wurm des Argwohns die Seele zerfrisst und seine Gänge im Leib hinterlässt.

So geht es Nacht für Nacht, Tag für Tag. Manche tun gar nichts, andere fahnden und forschen: beschatten, schnüffeln, riechen an Kleidungsstücken, stülpen Taschen um, führen Kreuzverhöre, stöbern im Mülleimer und untersuchen die Bettlaken. Ich habe keine Handys und Computer erwähnt, weil es die seinerzeit noch nicht gab, aber damals wie heute treten alle Truppen an: gespitzte Ohren, offene Augen, witternde Nasen, Gedächtnisstützen, die Bataillone des Verstandes und die Regimenter der Logik.“

(Meir Shalev, Zwei Bärinnen, Diogenes, 2014, 294f.)

Helga Pieper

- Die Ursachen für Untreue sind oft, dass ein Partner ein starkes Mangelgefühl in der Partnerschaft erlebt, weil der andere sich um Drittes mehr bemüht. Das können Kinder sein, die Mutter, die gepflegt werden muss, die Arbeit, die viel Zeit in Anspruch nimmt. Der Nährboden für einen Seitensprung ist dann geschaffen.
- Untreue wird fast immer als schwerwiegender Einschnitt erlebt.
- Untreue führt häufig zu Trennungen. Oft wird der „Seitensprung“ der neue Partner.
- „Treue“ wird in solchen Situationen meistens unterschiedlich bewertet. Der „Betrogene“ erlebt einen starken Vertrauensverlust. Oft wird mit unterschiedlichsten Kontrollen versucht, die verlorene Sicherheit zurück zu gewinnen, was zu neuen Kränkungen führen kann. Der „Untreue“ erwartet nicht selten eine Toleranz vom Partner, dass er untreu geworden ist oder sogar eine Toleranz, dass er weiter untreu sein kann. Gegenseitige Schuldzuweisungen können jahrzehntelang anhalten. Es wird als schwer erlebt, die entstandene ungeklärte Situation auszuhalten.
- Paare, die sich entscheiden, trotz eines Seitensprungs zusammen zu bleiben, sind mit Themen wie: Wiedergutmachung, Gleichgewicht in der Dominanz, Gleichgewicht zwischen eigenen Freiräumen und Gemeinsamkeiten, Sicherheit und Vertrauen beschäftigt.

Marlene Brüggenolte

„Es kann sein, dass Sie in einem Jahr der Außenbeziehung, dem »Seitensprung« einen Blumenstrauß als Dankeschön übergeben möchten. Denn dieser »Seitensprung« hat dazu geführt, dass Sie Ihre Beziehung infrage gestellt haben, dass Sie nichts mehr als selbstverständlich wahrgenommen haben, dass Sie aufmerksam wurden – erst auf die Untreue und auf all das, was Ihnen in der Beziehung nicht gefallen und gefehlt hat und schließlich auch auf das, was Ihre Beziehung wertvoll und besonders gemacht hat.“ So oder so ähnlich begegne ich Paaren und Einzelpersonen, die mit dem Vorwurf oder dem Geständnis der Untreue in die Beratung kommen. Ich ernte: Erstaunen, Entsetzen, Empörung, Verwunderung, Verwirrung, Irritation. Gut so! Genau dies sind die Gefühle, die »Altes« und Gewohntes kritisch betrachten lassen und »Neues« in Schwung bringen können, denn Irritation ist der Beginn des Verstehens. Und darum soll es doch erst mal gehen. Das Paar möchte / sollte verstehen: Wie ist es dazu gekommen? Was hat uns soweit gebracht? Was ist mit uns passiert? Was haben wir unterlassen? Was haben wir vernachlässigt? Und dann: Was bleibt uns? Was werden wir „retten“? Was wollen wir bewahren? Was wollen wir neu „erfinden“? Und schließlich vielleicht eines Tages der Rückblick: Was wäre geworden, wenn du nicht fremd gegangen wärest? Wie lange hätten wir noch gebraucht, bis wir bemerkt hätten, hier läuft was schief?

Und hin und wieder gelingt es Paaren, sich gegenseitig die Untreue und das »Untreuwerdenlassen« zu verzeihen, weil klar wird: Nicht einer hat es »gemacht«! Dazu haben wir beide etwas beigetragen!

Michael Baumbach

1. Ich bekomme in meiner Tätigkeit mit dem Thema in Einzel- aber vor allem in Paarberatung zu tun. Wenn Einzelne mit dem Thema kommen, geht es meistens darum, einen Weg zu finden, mit dem Vertrauensverlust und der Enttäuschung, aber auch mit der Wut umzugehen.

2. Wenn Paare mit dem Thema kommen, ist ja schon etwas „angeschoben". Beide Partner haben im Erleben von Enttäuschung, Wut, Vertrauensverlust, Angst, Scham, Schuldgefühl, Freiheitsdrang … einen Weg gefunden, sich darüber zu verständigen, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Damit haben die Partner meistens gegenseitig das Signal gesetzt, miteinander neu anzufangen. Diese Ressource kann aus meiner Erfahrung gut genutzt werden, um dem Paar zu zeigen, dass schon Schritte aufeinander zu oder zu einer abschließenden Klärung getan wurden.

3. Oft kommen Paare aber auch in die Beratungsstelle, wenn eine Außenbeziehung noch besteht, oder behauptet wird, sie bestehe nicht mehr. Mein Erleben ist dann, dass drei Personen beraten werden sollen. „Der Dritte im Bunde" hat für das Paar dann eine große Bedeutung, da der Teil der Beziehung nicht „kontrollierbar" ist.

4. Zentral sind in meiner Arbeit im Thema »Untreue/Seitensprung« die tiefen Verletzungen der »Betrogenen«. Die »Betrogenen« leiden oft daran, nicht über ihre Verletzung hinwegzukommen und nicht in tragfähiger Weise Vertrauen zum anderen aufzubauen. Normalisieren tut hier oft gut, da damit zeitlicher Druck abnimmt und die Person mit ihren tiefen Verletzungen wertgeschätzt wird.

5. Genauso wichtig erachte ich die Arbeit an den Themen, die zu einer Untreue in der Beziehung geführt haben: Frustration, verlorene Liebe, fehlende Anerkennung, Freiheitsdrang, Selbstverwirklichung und Autonomie. Schuldgefühle und Scham verändern sich oft und können konstruktiv eingesetzt werden, wenn auch der Teil des Paares, der untreu wurde dadurch wertgeschätzt wird, dass seine Motive ernst genommen werden.

6. Das Thema »Schuld« verändert sich im Laufe der Beratung zu einem Ereignis, dass die bisherige Beziehung konstruktiv verändert. Es kann die Chance ergriffen werden, dieses Ereignis als Vergebung und gemeinsames Tragen von Schuld in die Paarbiographie zu integrieren.

Paul Piepenbreier

Was meint eigentlich Untreue? Assoziiert werden spontan wohl meist sexuelle Kontakte außerhalb einer festen Partnerschaft? Gottmann und Silver zählen zehn weitere Arten den Partner zu betrügen auf:

1. Sich unter Vorbehalt für die Beziehung einsetzen;
2. nicht „sexuelle" Affäre;
3. Lügen;
4. ein Bündnis gegen den Partner schmieden;
5. Abwesenheit und Kälte;
6. Entzug von sexuellem Interesse;
7. Respektlosigkeit;
8. Ungerechtigkeit;
9. Selbstsucht;
10. Versprechen nicht einhalten.

(Gottmann/ Silver, Die Vermessung der Liebe, Klett – Cotta, 2014, 103ff.).

Man mag über die Relevanz der einzelnen Aspekte streiten, ebenso über ihre Vollständigkeit. Der geöffnete Blick ist sicher sinnvoll, die vielfältigen Aspekte rücken in den Blick, die Beziehungs-Untreue ausmachen. Damit ist auch im Blick, dass eine einseitige moralische Verurteilung in der Regel wenig hilfreich ist. Wenn es darum geht die Beziehung zu beleben, dann werden für das Paar die Hintergründe der »Störung«, mehr noch die Entwicklung konstruktiver Strategien für ein erfüllendes Zusammen, Thema sein. Hierfür gibt es Anregungen und Unterstützung aus der aktuellen Forschung, z.B. in dem oben genannten Buch. Ohne den Willen und die Ausdauer der Paare, ihre offene und kreative Auseinandersetzung mit den eigenen Wirklichkeiten, ist dieser Prozess kaum erfolgreich. Der Klärungsprozess des Paares fordert zugleich persönliche Klärungsprozesse der Beteiligten. Beziehungs-Untreue, ist oft verwoben mit Untreue zu sich selbst. Solange ich mich ausschließlich mit den Defiziten meines Gegenübers beschäftige, laufe ich Gefahr, eigene zu verdrängen. Ehe-, Familien- und Lebensberatung kann ein sicherer Ort sein, den persönlichen Fragen wie den Fragen nach dem gegenseitigen Verhalten in der Beziehung nachzugehen, blinde Flecke zu erhellen und neue lebensbejahende Strategien zu entwickeln.

treu
ich mir
du dir
wir uns gewollt, versprochen, gelebt,
immer wieder brüchig
in Frage gestellt reanimiert
belebt
geschenkt *(PP)*

MESCHEDE - ARNSBERG - BRILON - KORBACH

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

59872 Meschede
Friedenstraße 1 Tel.: 0291 7818
E-mail: eheberatung-meschede@erzbistum-paderborn.de

59821 Arnsberg
Ringlebstraße 1 Tel.: 02931 937000
E-mail: eheberatung-arnsberg@erzbistum-paderborn.de

59929 Brilon
Gartenstraße 33 Tel.: 02961 4400
E-mail: eheberatung-brilon@erzbistum-paderborn.de

34497 Korbach
Westwall 8 Tel.: 05631 7549
E-mail: eheberatung-korbach@erzbistum-paderborn.de

Berater/innen:

Angelika Hesse-Pieper	Physiotherapeutin, Ehe,- Familien- und Lebensberaterin, Mediatorin
Anke Kenter	Hebamme, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Manuel Kenter	Dipl. Religionspädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater
Karin Liefländer	Erzieherin, Dipl. Sozialpädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin in Ausbildung
Claudia Richter (Stellenleitung)	Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Staatsexamen Lehramt Selbstständige Autorin
Ronald Thiele	Dipl. Religionspädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater

Sekretariat:

Rita Schmidt	Verwaltungsangestellte

Fachteam:

Dr. Bernadette Betz-Gillet	Ärztin für Psychotherapie
Margret Frohn	Ärztin für Allgemeinmedizin
Pater Cornelius	Priester
Katja Metzler	Rechtsanwältin

EIN EINBLICK IN DIE ONLINE-BERATUNG

Claudia Richter
In der Online-Beratung: claudia_meschede

„Hallo, ich weiß nicht genau, wie das hier vor sich geht, ich schildere einfach mal mein Problem. Ich arbeite seit dreizehn Jahren im kaufmännischen Bereich einer großen Firma. Kürzlich haben wir einen neuen Chef bekommen, so einen jungen, smarten Managertypen frisch von der Uni, seitdem geht alles den Bach runter. Er schmeißt die ganze Organisation über den Haufen, will alles anders haben. Und lässt auch deutlich spüren, dass er nicht allzuviel von uns hält. Alles, was wir bisher in eigener Verantwortung selbst entschieden haben, reißt er jetzt an sich. Und gleichzeitig erfindet er tausend neue Abläufe. Mein Schreibtisch quillt über von zusätzlichen Formularen. Und dann lässt er auch immer wieder Bemerkungen fallen, dass unter Umständen - unter welchen, sagt er nicht - in unserer Abteilung Arbeitsplätze abgebaut werden müssen. Jetzt haben natürlich alle Kollegen Angst. Ich auch. Alle tun so, als ob sie wer weiß was leisten, aber über allem liegt eine gedrückte Stimmung. Ich hab schon gar keine Lust mehr, morgens zur Arbeit zu gehen. Ich fühl mich miserabel und weiß nicht, was ich tun soll.“

So könnte eine Erstanfrage in der Online-Beratung aussehen. Aus den Personendaten, die die User machen (sollen), geht vielleicht hervor, dass es sich bei dem Ratsuchenden um einen Mann zwischen 50 und 59 Jahren handelt, der verheiratet ist, zwei Kinder hat, in einer Kleinstadt in NRW lebt, als Bildungsabschluss Abitur hat und im Internet von der Möglichkeit der Online-Beratung erfahren hat. Sein Nickname, unter dem er sich angemeldet hat, könnte Stefan.B.T. lauten oder Gestresster oder Stebt oder sonstwie, der Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

Eine Erstanfrage könnte aber auch so aussehen:

„Bin heue morgen garnich erst aufgestanden hab keinen bock auf arbeit, ist nich zum aushalten da. Nur druck, druck, durck. Chef der nur meckert, kollegen, da denkt doch jeder nur an sich. Will da nich mehr hin. Aber wo soll die kohle herkommen. Bin nich scharf auf harz4“

Die Personendaten geben nicht viel her: männlich, zwischen 30 und 39. Der User hat vielleicht den Nickname OlliKoe gewählt oder prinzolli oder Allesmist.

Die Online-Berater und -Beraterinnen - in der EFL im Erzbistum Paderborn sind es bislang vier - lesen die eingegangenen Erstanfragen, und sofern die nicht von vornherein an eine bestimmte Person gerichtet sind, entscheiden sie selbst, welche sie übernehmen wollen und können. Erstanfragen sollen innerhalb von 48 (Werktags-) Stunden beantwortet werden, ein Zugeständnis an das „schnelle“ Internet.

Die beiden Beispieltexte lösen sicherlich unterschiedliche Gefühle beim Leser aus, verschiedene Fragen, Impulse, Ideen, wie eine erste Antwort formuliert werden könnte. Das zeigt schon, wie falsch die häufig geäußerte Vorstellung ist, dass man aufgrund eines bloßen Textes ja gar nichts oder viel zu wenig mitkriegt vom Gegenüber und seiner Befindlichkeit. Typisch für die Online-Beratung ist, dass die meisten User ohne alle Umschweife direkt auf das Wesentliche kommen. Für die Berater gibt es kaum eine Anwärmphase, das nimmt einem manchmal den Atem. Für die User ist es eine große Chance, denn auch sehr heikle, schambesetzte Themen, über die sie sonst kaum mit jemandem zu reden wagen, können hier in der Anonymität unmittelbar zur Sprache kommen, z. B. sexuelle Probleme, selbstverletzendes Verhalten, psychiatrische Erkrankungen, Suizidgedanken.

Eine erste Antwort wird versuchen, die „Stimmung“ der Anfragemail aufzunehmen, eine Beziehung anzubieten, den Auftrag deutlicher herauszuarbeiten, das Gegenüber zu animieren, mehr von sich zu erzählen/schreiben. Das ist im Prinzip nicht anders als in der Face-to-Face-Beratung. Doch wie redet man hier in der Antwortmail die Ratsuchenden an? Manchmal kann man den Nickname verwenden, manchmal nennen User zumindest Teile ihres richtigen Namens, manchmal scheint die Anrede „Lieber User“ angemessen, manchmal wird ein „Hallo“ mit einem „Hallo“ beantwortet.

In der Erstantwort kann sich der Berater, die Beraterin mit wenigen Worten selbst vorstellen. Dann ist darauf hinzuweisen, dass bei Weiterführung der Beratung schon mal bis zu sieben Werktage vergehen können, bis eine Antwort kommt. Das steht zwar auch als Information in den Nutzungsbedingungen - aber wer liest die schon?

Ein vorschneller Vorschlag, doch eine EFL-Stelle in der Nähe aufzusuchen, kommt erfahrungsgemäß nicht gut an. Erste Untersuchungen zeigen, dass die meisten Menschen, die sich an die Online-Beratung wenden, auch Online-Beratung wollen und nichts anderes.

Im besten Fall wird die erste Antwortmail des Beraters erfreut zur Kenntnis genommen, der User, die Userin fühlt sich angenommen, ernst genommen, verstanden, hat vielleicht erste Impulse aufgenommen und es kommt ein längerer Beratungsmailkontakt zustande, bei dem übrigens die Beratungsbezugsperson von Anfang bis Ende die gleiche bleibt. Vertrauen und Vertrautheit wachsen, oft daran abzulesen, dass User in einer der weiteren Mails mit ihrem Klarnamen unterschreiben. Das, was in der Online-Beratung an (scheinbarer äußerer) Distanz, an Anonymität da ist, scheint oft eine große (innere) Öffnung und Nähe erst möglich zu machen.

Manchmal passiert nach einer ersten, wohl abgewogenen, sorgfältig formulierten Beraterantwort auf eine mehrere DinA4-Seiten umfassende Anfrage - gar nichts. Die Antwort wurde möglicherweise nicht einmal gelesen, das können wir feststellen. Vielleicht war dann das Aufschreiben, das Beschreiben des Problems für den User schon hilfreich genug. Oder ein Prozess wird plötzlich abgebrochen, ohne dass der Berater sich das erklären kann. Mit dieser Ungewissheit, mit entstehenden Fantasien, mit Sorgen um den Ratsuchenden, mit eigenen Kränkungsgefühlen müssen wir umgehen - wie in der Face-to-Face-Beratung auch. Das hohe Maß an Kontrolle, das die User in der Online-Beratung haben, wir aber nicht, mag uns Berater schon mal belasten. Für viele User ist es eine Voraussetzung, sich überhaupt auf Beratung einzulassen, vor allem, wenn sie bereits schmerzhafte Grenzverletzungen erlebt haben.

Insofern ist Online-Beratung - ortsungebunden, zeitlich flexibel, anonym und doch persönlich - ein wichtiges Angebot für diejenigen, die den Schritt in eine Face-to-Face-Beratung scheuen, und für diejenigen, die ihn aus Zeitgründen, wegen des Wohnortes oder wegen einer anderen Form von Einschränkung kaum gehen können. Es ist gut, dass den Usern mit der EFL-Online-Beratung ein professionell gehandhabtes Beratungs-Angebot zur Verfügung steht, was im www ja keineswegs selbstverständlich ist. Rückmeldungen zeigen, dass die User gerade in Ehe- und Partnerschaftsfragen, die übrigens den größten Teil der Anfragen ausmachen, einen kirchlichen Online-Beratungsdienst für ausgesprochen seriös und kompetent halten.

Und so ist es gut, dass kirchliche Beratung und damit „Kirche“ überhaupt auch im Netz zu finden ist.

Um einen noch tieferen Einblick in die Online-Beratung zu ermöglichen und eventuell entstandene Neugier zu befriedigen, hier auf die beiden Anfragemails jeweils die Antwort einer Beraterin. In diesem Fall hat Marlene Brüggenolte - in der Online-Beratung: brueggenolte_hamm - aus der Beratungsstelle Soest, Hamm, Lippstadt, Werl sie zur Verfügung gestellt. Denn natürlich arbeiten wir, wie im www üblich, in der Online-Beratung orts- und stellenübergreifend miteinander, bilden sozusagen die 8. Beratungsstelle im Erzbistum Paderborn ;-)…

Zur 1. Anfragemail:

Hallo!
Vielen Dank für die Offenheit, mit der Sie Ihr Problem beschreiben. Ich spüre deutlich Ihre Verärgerung über aber auch Ihre Unsicherheit mit dieser neuen Situation. Vor allem lese ich heraus, dass die zusätzliche Arbeit und die um sich greifende Angst auch unter den Kollegen das Arbeitsklima allgemein belasten. Vor allem spüre ich Ihre persönliche Betroffenheit, wenn Sie keine Lust mehr haben zur Arbeit zu gehen, sich „miserabel" fühlen. Ich lese auch davon, dass Sie bisher verantwortungsvoll gearbeitet haben, und die dreizehn Jahre der bisherigen Zugehörigkeit zum Betrieb sprechen für Ihre Kontinuität.
Ich habe Ihre Anfrage mehrmals gelesen und dabei bin ich in zwei Richtungen immer „neugieriger" geworden: Mit wem haben Sie bisher schon über diese neue Situation gesprochen? Mit welchem Kollegen könnten Sie sich am ehesten einen Austausch vorstellen? Was haben Sie vielleicht schon aktiv unternommen, um die Situation zu verändern? Das sind die Fragen zur Richtung Arbeitsplatz. Die andere Richtung geht dahin, was mit Ihnen persönlich im Moment durch diese Arbeitssituation passiert, ob z.B. diese Situation auch schon Auswirkungen auf Ihr Privatleben hat?
Das sind viele Fragen, die nicht nur mir helfen können, die Situation genauer zu betrachten. Ich freue mich auf eine Antwort von Ihnen (die dann innerhalb von maximal sieben Tagen beantwortet werden wird!)

Freundliche Grüße sendet Marlene Brüggenolte

Zur 2. Anfragemail:

Hallo,

ich find´s klasse, dass Sie trotz Druck und trotz „Nullbock" sich aufgerafft haben, zu schreiben. Denn das scheint klar, den Kopf in den Sand zu stecken, das hilft nicht weiter. Aktivität ist wohl eigentlich Ihr Mittel der Wahl! Glückwunsch!
Für mich wäre es jetzt wichtig, ein bisschen mehr Infos zu bekommen, was da eigentlich los ist, bei Ihnen, in der Firma, mit den Kollegen. Wenn Sie mir noch mal antworten, dann werden Sie eine Antwort auf jeden Fall im Laufe einer Woche erhalten.
Ich freu mich drauf und grüße Sie herzlich

Marlene Brüggenolte

Abschied und Neubeginn

Im Jahr 2014 haben wir langjährig tätige Kolleginnen in den Ruhestand verabschiedet und neue Mitarbeiterinnen gewinnen können:

Frau Brigitte Klerx-Hermanni als Stellenleiterin in Brakel, Höxter und Warburg. Ihre Nachfolgerin ist Frau Dr. Cornelia Wiemeyer-Faulde.

Frau Marianne Speicher als Stellenleiterin in Meschede, Arnsberg, Brilon und Korbach. Ihre Nachfolgerin ist Claudia Richter.

Frau Monika Kruck als Beraterin in Paderborn. Frau Janine Mehr-Martin konnte ihren Stundenumfang entsprechend erhöhen.

Frau Ursula Krombach- Stettner als Beraterin in Siegen. Frau Anne-Christine Nähring konnte ihren Stundenumfang aufstocken.

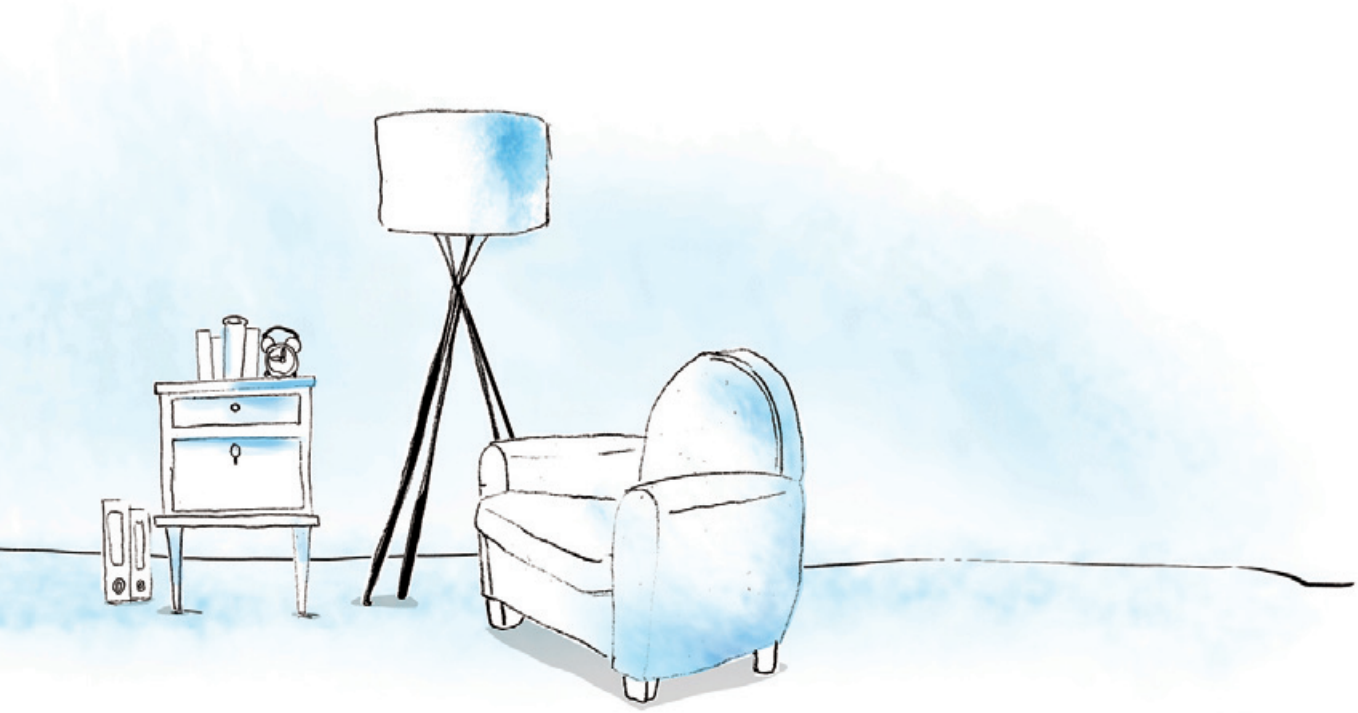
Frau Wilma Hölscher als Sekretärin in Paderborn. Ihre Nachfolgerin in der Sachbearbeitung ist Frau Irina Rüther.

Frau Marie-Luise Flormann ist als Sekretärin weiterhin in Brakel tätig, jetzt jedoch ausschließlich beim Caritasverband. Ihre Nachfolgerin ist Frau Claudia Nolte.

Wir danken allen sehr, auch im Namen der Klienten, für das immer wieder sich Einlassen – als Profi und als mitfühlender Mensch. Herausforderungen, Widerstände, aber auch beglückende Erfahrungen, wenn die Ziele erreicht werden konnten, waren Alltag für die Mitarbeiterinnen. Die Begegnungen haben alle Beteiligten geprägt und werden sicherlich auch im Ruhrstand noch nachklingen.

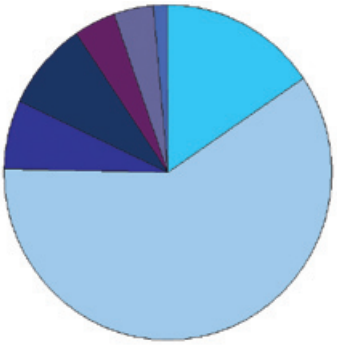
Wir danken auch all unseren Unterstützern und Netzwerkpartnern, sei es für gute Kooperation und für das gute Miteinander. Sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben, sich kritisch äußern möchten oder uns eine Anregung mitteilen möchten. Wir freuen uns, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen.

Christiane Beel



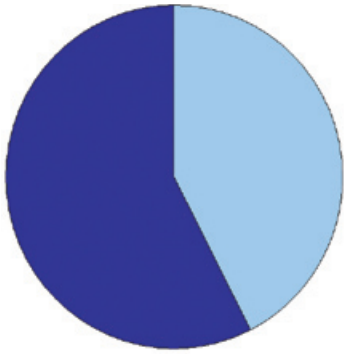
STATISTIKEN DER BERATUNGSSTELLEN

Familienstand der Klienten



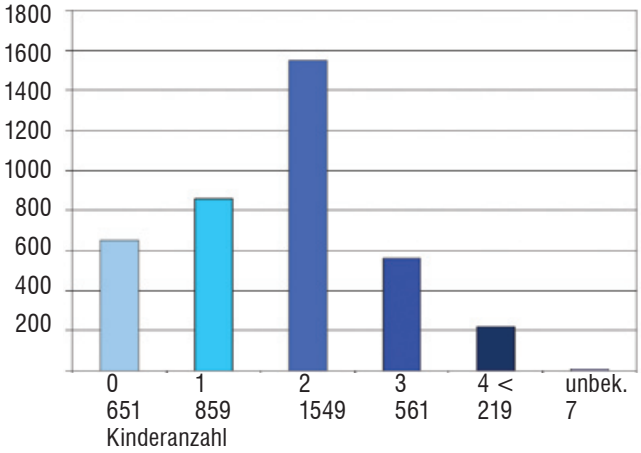
ledig	594
verheiratet	2305
getrennt	256
geschieden	326
verwitwet	161
wieder verh.	151
unbek.	53

männlich / weiblich im Jahr 2014

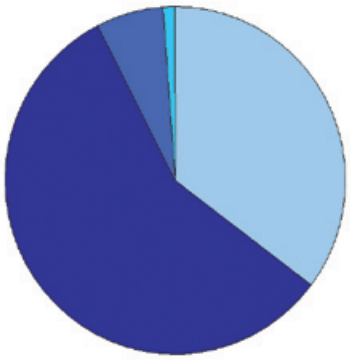


männlich	1638
weiblich	2208

Kinderanzahl der Klienten

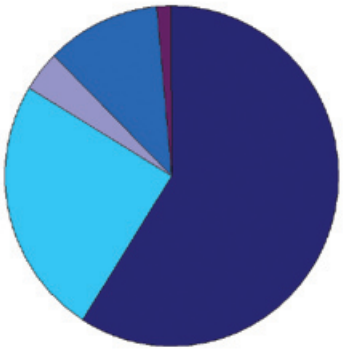


Einzel-, Paar,- Gruppen- und Familiengespräche



Einzel-	6057
Paar-	9898
Gruppen-	1061
Familien-gespräche	212

Religionszugehörigkeit



röm.-kath.	2267
evangelisch	951
sonstige	144
ohne	427
unbekannt	57

Statistik EFL Erzbistum Paderborn 2010-2014 (Auszug)

Gesamtzahlen	2014	2013	2012	2011	2010
Stunden	17228	17437	17207	18798	18471
Klienten	3846	3948	3987	4203	4404
männlich	1638	1630	1638	1738	1815
weiblich	2208	2318	2349	2465	2589
Einzelgespräche	6057	6251	6396	7494	6163
Paargespräche	9898	9932	9588	9590	10857
Gruppengespr.	1061	989	974	1461	1191
Familiengespr.	212	265	249	253	260

Herausgeber:
Katholische Beratungsstelle
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
der Erzdiözese Paderborn

Illustrationen, Markenbild:
Tanja Roa
www.tanja-roa.de

Satz u. Gestaltung: Uta Pack
www.werbung-up.de

Redaktion: Christiane Beel, Dr. Cornelia Wiemeyer-Faulde,
Claudia Richter, Dr. Petra von der Osten

KATHOLISCHE
EHE FAMILIEN
LEBENS
BERATUNG

Erzbistum
Paderborn

Katholische Beratungsstelle
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

33098 Paderborn **Giersmauer 21**
Fon: 0 52 51 - 2 60 71 Fax: 0 52 51 - 2 60 72

www.paderborn.efl-beratung.de