



Seelen-Tide

Journal für psychologische Beratung im Erzbistum Hamburg

UNSERE THEMEN

- Gezeiten der Partnerschaft
Interview: 60 Jahre Ehe
- Verborgenen und doch mittendrin
Wie funktioniert Beratung?
- Logbuch
Jahresrückblick
- Liegezeiten –
Sexualität als Thema in der Ehe-,
Familien- und Lebensberatung

Ausgabe

2015

IMPRESSUM

Redaktionsteam: Gabriele Anders,
Annett Schwarz, Gerriet
Stein, Susanne Zemke

Verantwortung: Gabriele Anders,
Thomas Wagner

Herausgeber: Erzbistum Hamburg

Gestaltung: Ansgar Medien GmbH

Publikation: jährlich

Auflage: 3 000

Stand: 2015

Bildrechte: Laura Grahn (Titel, Rücken)
Kathrin Erbe (Seite 3, 5, 6, 8)
panthermedia.net:
©Le Moal Olivier (Seite 7)
©Fabrice Michaudreau (Seite 9 r.)
©goodluz (Seite 10)
Fotolia.com:
©fmarsicano (Seite 11 o.)
©Nelos (Seite 13 r.)
Ute Heinrich (Seite 9)
Annett Schwarz (Seite 11)
Ronald Beckmann (Seite 13)

Seelen-Tide

Journal für psychologische Beratung im Erzbistum Hamburg

Ansgar Thim



Liebe Leserinnen und Leser,

mit ihrem neuen Journal „Seelen-Tide“ tritt die Ehe-, Familien- und Lebensberatung in unserem Erzbistum Hamburg auf Sie zu!

Unsere acht Beratungsstellen und die ergänzende Internetseelsorge sind seit vielen Jahrzehnten eine wichtige Säule in der psychosozialen Versorgung in Hamburg, Schleswig-Holstein und Mecklenburg. Besonders im Bereich der Beratung von Paaren ist unser qualifiziertes Angebot in der Landschaft psychotherapeutischer und seelsorglicher Einrichtungen sehr gefragt.

Ehe und Familie sind attraktive Lebensformen; das beweisen Umfragen unter jungen Menschen. Somit trifft unser Angebot seelsorglicher Beratung auf die Sehnsucht der Menschen, Ehe, Partnerschaft und Familie gelingend leben zu können. Gleichzeitig leiden viele Menschen unter Einsamkeit, Verlusterfahrungen, Trennungen und psychischen Belastungen. Der Druck nach einem Leben in Superlativen führt zu einem Lebenstempo, bei dem wichtige Ressourcen für unser Leben verloren gehen. Aus Fülle kann schnell eine Überflutung werden, aus innerer Leere erwächst Angst. Unsere Beraterinnen und Berater in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung sind da, um in kritischen Phasen des Lebens Begleiterinnen und Begleiter zu sein.

Der Titel unseres Journals erinnert an die Gezeiten des Meeres, die Tiden. Ebbe und Flut sind ein stimmiges Bild für unser (See-) Leben. Unser Leben ist voller Veränderungen, Entwicklungen und Bewegungen.

Der eine droht, von der Flut des Lebens weggespült zu werden; die andere strandet, da bei ihr materielle oder ideelle Ebbe herrscht. Wie auch immer unsere persönliche Situation aussehen mag: Wir sind nicht allein. Wir werden begleitet. Von Menschen. Von Gott.

Unser Journal möchte informieren, zum Nachdenken veranlassen und Mut machen. Ich wünsche Ihnen durch die Lektüre viele gute Anregungen!

Mit herzlichen Segenswünschen

Ansgar Thim
Generalvikar

LEITUNG FACHBEREICH:

Informationen zum Beratungsangebot, zu aktuellen Angeboten, zur Weiterbildung in Ehe-, Familien- und Lebensberatung, zu Stellen und Praktikumsplätzen, bei Fragen zur Supervision und Teambegleitung erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung, Frau Gabriele Anders, in der Beratungsstelle Lübeck.

Gabriele Anders

Telefon: (0451) 706 29 60
anders@erzbistum-hamburg.de

Information

über Ehe-, Familien- und
Lebensberatung und Internetseelsorge

Das Erzbistum Hamburg – die katholische Kirche in Schleswig-Holstein, Mecklenburg und Hamburg – ist Träger von acht Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen und der Internetseelsorge (s. S.14). Sie sind Teil des begleitenden kirchlichen Dienstes für die Menschen.

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist offen für alle – unabhängig von Weltanschauung, Herkunft und Religion.

Willkommen sind alle Menschen, ob allein stehend oder in Partnerschaft, Ehe oder Familie lebend, die in schwierigen Lebenssituationen Hilfe und Begleitung suchen.

In der außergewöhnlichen Kombination von seelsorglicher Haltung und psychotherapeutischer Herangehensweise ist die Ehe-, Familien- und Lebensberatung ein innerhalb und außerhalb der Kirche anerkannter Dienst, besonders bei Problemen mit sich selbst, in Bezug auf die Mitmenschen und bei Fragen mit ethisch-religiösem Hintergrund.

Gesprächspartner sind Fachfrauen und Fachmänner aus verschiedenen, zumeist sozial orientierten Grundberufen mit Diplom- oder Masterabschluss in Psychologie, Pädagogik, Sozialpädagogik, Theologie und einer vierjährigen tiefenpsychologischen Weiterbildung in Ehe-, Familien- und Lebensberatung sowie vielfältigen Zusatzqualifikationen.

Anmeldung und Terminvereinbarung über die im Deckblatt angegebenen Kontaktadressen. Gelegentlich muss mit Wartezeiten gerechnet werden, da jeder Ratsuchende die Anzahl von Gesprächen ermöglicht bekommt, die seinem Anliegen und seinen Bedürfnissen entsprechen.

Statistisch gesehen nimmt jeder Ratsuchende durchschnittlich ca. sechs Beratungsgespräche in Anspruch, wobei die Praxis eine große Bandbreite ermöglicht.

Logbuch

Jahresrückblick

Logbuch-Eintrag	Schiff „EF1“	Route 2014	Zum Vergleich
Komplette Fahrtzeit von 01.01.2014 bis 31.12.2014	Beratungstunden gesamt	13555 Stunden	Das entspricht: 565 Tagen & Nächten
Funk	Online-Beratung	778 Stunden	Das entspricht einem Monat durchgehend
Passagiere	Ratsuchende	2026 Männer und Frauen	Das entspricht allen Passagieren eines Kreuzfahrtschiffes der Größe 1
Erwünschte „blinde“ Passagiere“	Anzahl der Kinder, die vom Beratungserfolg bei den Eltern profitieren	1325 Mädchen und Jungen	Das entspricht: 53 Schulklassen
Alter der Passagiere	Alter der Ratsuchenden	Unter 30 Jahre: 249 Personen 30-50 Jahre: 1086 Personen Über 50 Jahre: 691 Personen	Die stürmischen Zeiten im Leben sind zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr.
Tourenvermittlung	Hinweis auf Beratung über vorwiegend drei Wege	Telefonbuch: 277 Ratsuchende Bekannte: 316 Ratsuchende Vermittlung: 434 Ratsuchende	Die beste Werbung: Es spricht sich herum, da kann man hin und geht nicht unter!
Crew des EF1-Schiffes	Beraterinnen und Berater, Sekretärinnen	53 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unterschiedlicher Stundenzahl, viele auch nebenberuflich	Das entspricht der Anzahl der Passagiere eines großen Busses
Ziele, Startpositionen, Routen	Beratungsthemen	Lebens- und Paargeschichte; Kommunikation, Interaktion, Sexualität, Fremdgehen, Glaubens- und Sinnfragen, Angst vor Trennung, Eifersucht, Gewalt, Streit, Eltern, Verluste, Bewältigung von Übergängen (z. B. Geburt, Berentung) ...	Anliegen, Ziele und Methoden gleichen denen der Psychotherapie. Themen bringen die Ratsuchenden mit, haben aber nicht immer „Beschwerden“ mit Krankheitswert, wohl aber vielfältige Probleme und Konflikte. Nicht selten ist ihre Situation existenziell, kritisch und bedrohlich.
Nicht nur „christliche Seefahrt“	Konfessionszugehörigkeit der Ratsuchenden	Katholisch: 344 Ratsuchende Evangelisch: 661 Ratsuchende Sonstige: 70 Ratsuchende Ohne: 951 Ratsuchende	Das entspricht folgendem Bild: In der „Schiffmesse“ der EF1 bekommen alle Stärkung.

Gezeiten der Paarbeziehung

Ein Mehr-Generationen-Interview

Der ehemalige Hamburger EFL-Mitarbeiter Heinrich Stein (88) und seine Frau Liane (85) haben langjährige praktische Erfahrung mit Partnerschaft: Vor einigen Monaten feierten sie ihren 60. Hochzeitstag. fünf Kinder haben sie, neun Enkelkinder und zwei Urenkel. Enkelin Johanna Strangio (25) und ihr Mann Mario sind Eltern eines 1 ½-jährigen Sohnes. Über Ebbe- und Flutzeiten der Liebe und das, was nötig ist auf der langen Reise zu zweit, hat Susanne Zemke mit den dreien gesprochen.

EFL: Liane und Heinrich, Eure diamantene Hochzeit war ein ganz besonderes und auch seltenes Fest. Vermutlich auch Anlass für Euch, zurückzuschauen auf die Anfänge Eurer Liebe in den 50er-Jahren. Als Ihr so alt wart wie Eure Enkeltochter jetzt, wie sah es da in Eurem Leben aus?

Liane: Kennengelernt haben wir uns 1948, verlobt 1950, vier Jahre später geheiratet. Heinrich hatte schon einige Erfahrungen mit Frauen, für mich war es die erste Liebe. Wir haben uns ein paarmal getroffen, und ich habe mit dem Kopf entschieden: Das ist genau der richtige Mann. Die Beziehung zu ihm bringt mir Entwicklung. Ich selbst war evangelisch, allerdings eher passiv, Heinrich war katholisch, und ich war auf der Suche nach Halt und Zugehörigkeit, nach Werten. Das passte für mich.

Liane war für mich
ein Engel in Fallschirmseide

Heinrich: Liane war für mich erst mal ein langhaariger Engel in einem Kleid aus weißer Fallschirmseide, ich hatte schon vorher so einige Techtelmechtel. Sie hat sich aber

nicht beirren lassen und hat, wie im späteren Leben auch, große Ausdauer und Weitblick gezeigt. Unsere Entwicklung ist wohl auch der damaligen Zeit geschuldet, wo man sich orientieren musste nach dem Krieg, dem Zusammenbruch. Wir hatten nichts, und alles musste man neu überdenken.

Liane: Ich wäre auch allein durchgekommen. Heiraten war aber damals normal, auch, um sozial eventuell etwas aufzusteigen.

Johanna: Heutzutage ist man viel karrierebewusster und viel mehr mit sich selbst beschäftigt, sodass die meisten sich nicht so früh für die Ehe entscheiden wollen. Für meinen Mann und mich stehen aber nicht so sehr Karriere und Image im Vordergrund, sondern Werte wie Familie, Kinder.



Liane (85) und Heinrich (88) Stein mit ihrer Enkelin Johanna Strangio.

Ich hab das so vorgelebt bekommen und übernommen. Das ist für viele heute ja gar nicht mehr so, in meiner Grundschulklasse war ca. ein Drittel aus geschiedenen Ehen. Trennungen gelten nicht mehr als das große Drama, sind es in der Realität aber doch.

In meiner Generation ist es üblich, dass Paare sich ganz lange Zeit mit dem Entschluss zur Ehe lassen, manchmal mehr als zehn Jahre. Aber ich sage: Wenn es passt, dann passt es. Wir wollten es auch wagen, waren mutig nach einem Jahr.

Heinrich: Ich meine, es ist auch ein Stück Veranlagung. Es gibt Menschen, die erreichen diesen hohen Grad an Zufriedenheit gar nicht, die suchen immer weiter und erleben unzufriedene Momente viel stärker als zufriedene.

EFL: Was hat Euch geholfen, schwere Zeiten zu überstehen?

Heinrich: Wenn ich an die Zeit denke, wo wir die ersten drei Kleinkinder hatten, habe ich auch ein schlechtes Gewissen. Ich habe mir viele Freiheiten genommen, war politisch engagiert, machte dazu viel kirchliche ehrenamtliche Arbeit, später zusätzlich zum Hauptberuf die Eheberaterausbildung.

Liane: Es gibt heute einen ganz anderen Zeitgeist. Früher wurde nicht so viel von der Suche nach dem Glück gesprochen. Es galt: „Der Mann muss hinaus ins feindliche Leben und die Frau sorgt zu Hause dafür, dass der Laden läuft.“ So konnte ich es von zu Hause, und das hatte für mich etwas Selbstverständliches.



Johanna Strangio (25), ihr Mann Mario und der 1 ½ jährige Sohn Leonardo.

Ich finde, die heutige frühe Berufstätigkeit mit kleinen Kindern ist eine Überforderung. Das kann Ehen sehr belasten, auf zwei Hochzeiten zu tanzen.

Aber das ganze Glücksgerede halte ich für ein Luxusproblem. Gemeinsame materielle Ziele erfüllen sich viel zu schnell.

Heinrich: Ich habe zwar auch Zeit mit der Familie verbracht, aber den Löwenanteil hatte meine Frau, und ich habe das für selbstverständlich genommen. Das bedaure ich heute.

Liane: Es war meine Rolle, Heinrich den Rücken freizuhalten, und ich hab das gern getan. Ich habe nichts vermisst. Und ich habe ja auch viel Sicherheit dadurch gehabt.

EFL: Was hilft der jungen Generation, mit Belastungen umzugehen und über Krisen hinwegzukommen?

Das ganze Glücksgerede halte ich für ein Luxusproblem

Johanna: Verständnis ist wichtig, die Einordnung: Warum ist das so, warum macht der andere das so? Meine Empfehlungen: Es nicht immer gleich persönlich nehmen. Sich nicht unnötig um Sachen streiten, auch mal Streit vermeiden. Den anderen unterstützen, auch wenn es mal unbequem ist. Keine Vorwürfe machen. Auch mal was aushalten. Nicht nur auf den Konflikt schauen, sondern auch auf das, was schön ist. Ich glaube, das ist etwas, das habe ich schon von meinen Eltern und Großeltern gelernt: gelassen und hoffnungsvoll mit Schwierigkeiten umzugehen.



Gezeiten des Lebens

Wenn man jemanden liebt,
so liebt man ihn nicht die ganze Zeit,
nicht Stunde um Stunde
auf die gleiche Weise.
Und doch ist es genau das,
was die meisten von uns fordern.

Wir haben so wenig Vertrauen
in die Gezeiten unseres Lebens,
die Gezeiten der Liebe,
die Gezeiten der Beziehungen.

Wir jubeln der steigenden Flut
entgegen und wehren uns erschrocken
gegen die Ebbe.
Wir haben Angst, die Flut würde nie
mehr zurückkehren, haben Angst, die
Wasser könnten für immer versiegen.

Wir verlangen Beständigkeit,
Haltbarkeit, Fortdauer; jedoch die einzig
mögliche Fortdauer des Lebens wie der
Liebe liegt im Wachstum, im täglichen
Auf und Ab, in der Veränderung – wie
schmerzend sich diese auch darstellt,
im Kommen und Gehen – in der
Freiheit.

Ja, in der Freiheit von Tänzern,
die sich kaum berühren und doch
Partner in der gleichen
Bewegung sind.

Anne Morrow

Aus: Anne Morrow Lindbergh: Gezeiten des Lebens.
Verlag Herder 2002

EFL: Liane und Heinrich, wie habt Ihr es geschafft, aufeinander bezogen zu bleiben und aus Eurer „langen Weile“ keine Langeweile werden zu lassen?

Heinrich: Liane ist immer noch für mich die Frau, die ich lieben kann und die mich auch äußerlich anspricht. Man sollte nie aufhören, auf sein Äußeres und sein Inneres zu achten, sodass man für den anderen attraktiv ist.

Liane: Ja! Das gehört zum Respekt dazu.

Heinrich: Und wir sind sehr beschäftigt, haben Interesse an Literatur, Geschichte, Politik, Natur. Auch Freunde, z.B. aus unserem langjährigen Familienkreis, haben uns manchmal sehr geholfen. Man muss nicht alles alleine schaffen. Und Liane hat eine Biografie geschrieben und auf ihr Leben dankbar zurückgeblickt.

Reflektieren ist sinnvoll, sein Leben zu begreifen und vor sich selbst Rechenschaft abzulegen.

Mein Glaube gibt mir Sicherheit
und Orientierung

Johanna: Bei uns dreht sich natürlich vieles um unser Kind. Aber ab und zu fragen auch Mario und ich uns: Bist du noch ganz zufrieden mit unserer Gemeinschaft? Gibt es etwas, was dir nicht passt? Was möchtest du, das ich für dich tue? Man sollte „am Ball bleiben“, um im Kontakt zu bleiben. Bei meinen Großeltern finde ich es toll, dass sie so viele gemeinsame Interessen haben. Die müssen sich dafür gar nicht anstrengen.

Liane: Man muss ja auch nicht alles gemeinsam erleben, sondern kann auch Dinge getrennt machen und hinterher gemeinsam darüber sprechen, was den anderen bewegt hat.

Johanna: Ich glaube, es ist sehr schwer, Gemeinsames zu bewahren, wenn man in der Freizeit komplett verschieden tickt. Es vereinfacht eine Ehe unglaublich, wenn man gemeinsame Interessen und Orientierungen hat.

Liane: Wir waren beide immer Menschen, die gesagt haben: Mal gucken, was kommt. Es gibt aber auch viele Paare, die haben ganz konkrete Vorstellungen, was kommen müsste. Die haben es, glaube ich, schwerer. Man muss sich Offenheit bewahren. Nicht alles steuern wollen. Vertrauen haben. Sich auch mal überraschen lassen.

Heinrich: Zuversicht und Gottvertrauen haben wir beide, die Haltung: Irgendwie wird's schon gehen. Man sollte nicht zu feste Bilder und Vorstellungen haben. Es gibt so viele Veränderungen und Umbrüche. Da muss man sich der eigenen Maßstäbe und seiner Orientierung bewusst sein.

EFL: Woher kommt Euer Fundament einer tragfähigen Beziehung?

Heinrich: Mein Glaube gibt mir Sicherheit und Orientierung. Dass man nicht für alles selbst verantwortlich ist, dass man gestalten kann, sich aber auch leiten lassen darf.

Dankbarkeit ist wichtig. Dass uns das Schicksal trotz etlicher Härten (Krieg, Flucht) gut behandelt hat. Wir konnten unser Fundament gut bauen.



Seit 60 Ehejahren glücklich miteinander.

EFL: Welche Voraussetzungen braucht eine gute Partnerschaft, was können Eltern ihren Kindern in dieser Hinsicht vermitteln?

Heinrich: Den Zusammenhalt vorleben, Menschen gleichwertig behandeln.

Liane: Ich würde nicht sagen, dass eine vorgelebte feste Beziehung der Eltern Garant dafür ist, dass die Ehe der Kinder gelingt. Das haben wir auch in der eigenen Familie erlebt. Das beste Fundament haben wir eben von Johanna gehört: Beizeiten über Dinge reden, die eventuell zu Problemen führen können. Und auch sich ernsthaft prüfen, ob die Liebe groß und bedingungslos genug ist, eine Ehe einzugehen.

Johanna: Man sollte unbedingt aus Liebe heiraten, mit dem Verstand allein kann man nichts halten. Toleranz und Akzeptanz sind mir wichtig und auch Gelassenheit und Standhaftigkeit. Das würde ich später gern weitergeben.

Und auch, wenn die Ehe der Eltern nicht glücklich war, kann man gute Modelle auch in der erweiterten Familie oder woanders erleben.

Heinrich: Es ist für Familien heute schwieriger, Zusammenhalt und Traditionen zu bewahren. Heute müssen Kinder viel mehr begrenzt werden, Ablenkungen und Verführungen sind mehr geworden, Stichwort Medien.

Liane: Und leider ist Treue heutzutage kein Hauptwort mehr. Treue heißt: widerstehen können. Es gibt immer Versuchungen, aber die Treue ist ein ganz wichtiges Funda-

ment. Ich finde eine Beschränkung wichtig – sowohl in Beziehungen als auch im Materiellen. Man sollte nicht jeder Lust und jedem Wunsch nachgehen.

EFL: Wir haben jetzt viel über Ebbe- und Flutzeiten der Liebe gesprochen. Was waren, maritim gesprochen, eure Glückseln?

Welche Ausrüstung brauchen Paare?

Heinrich (lacht): Ich lebe ausschließlich auf einer Glückseln, auch wenn die Wellen noch so hoch schlagen. Natürlich gab es kleinere Enttäuschungen auch bei uns, z.B. wenn Liane anders reagiert, als ich es erwartet habe. Oder dass ich sie mal verletzt habe oder sie nicht verstehe. Aber das kann nicht meinen Grund erschüttern. Über Windstärke acht sind wir nicht hinausgekommen.

Johanna: Wir hatten eine wunderschöne Hochzeit! Und die Geburt unseres Kindes. Diese schönen Erfahrungen tragen uns sehr.

EFL: Welche nautische Ausrüstung brauchen Paare, wenn sie in See stechen und das Boot auch auf Kurs halten wollen?

Liane: Eine gewisse geistige Grundlage. Ich finde es großartig, dass Johanna das schon jetzt erkannt hat. Wenn man den festen Willen hat zusammenzuleben, braucht man dazu etliche „Lebensmittel“ wie Ausgleich, Austausch, Geduld und Gottvertrauen, wenn Sturm aufkommt. Dass man sich immer wieder klarmacht: Es kommen ja wieder andere Zeiten. Weit denken sollte man, nach vorn denken!

Heinrich: Der Kompass ist wichtig, mit dem man seinen Kurs immer wieder korrigieren kann.

Und wenn man sich verletzt fühlt, sich klarmachen, das war nicht mutwillig. Vom anderen Gutes denken!

Johanna: In Schwierigkeiten sollte man den Respekt nicht verlieren. Das ist dann so schwer zu verzeihen. Deshalb: sensibel sein, vorausschauend spüren, was einem selbst und dem anderen guttut. Bei einer Freundin von mir gibt es oft heftigste Konflikte und hinterher große Geschenke. Das ist keine Option für mich. Ich gebe mir Mühe, mich selbst rechtzeitig zurückzunehmen.

Heinrich: Das war heute eine wichtige Erfahrung, uns mal so ausführlich zuzuhören. So kannte ich unsere Enkeltochter noch gar nicht.

Johanna: Ja, stimmt, ich habe schon früher bei den Pfadfindern gelernt, über mich zu reflektieren und von guten Begleitern deutliche Rückmeldungen zu bekommen.

Liane: Mittlerweile kann ich auch mit der maritimen Metapher etwas anfangen. Zuerst: Die Leidenschaft muss da sein, die Liebe für das Schiff, dass man da überhaupt hineingeht. Dann braucht man Schutzkleidung vor Wasser, Wind und Stürmen. Und schließlich muss einen etwas vorwärts treiben, ein Segel zum Beispiel, damit es vorangeht. – Also, das hat was! Und eins ist klar: Gezeiten kommen – ob man will oder nicht!

Liane, Heinrich und Johanna, ich danke Euch herzlich für dieses Gespräch!

10 Jahre Förderverein

„Der Hoffnung Raum geben“

Der EFL-Förderverein wurde vor 10 Jahren auf die Initiative von Mitarbeitern, Geistlichen und anderen Menschen hin gegründet, denen die Arbeit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im privaten oder dienstlichen Kontext wichtig geworden war. Er unterstützt auf vielfältige Weise die Beratungsarbeit. Mittlerweile gibt es rund 80 Mitglieder, auch über die Bistumsgrenzen hinaus.



Ute Heinrich –
Mitglied im Förderverein.

„Täglich habe ich mit vielen jungen Menschen zu tun, die ihren Weg zwar manchmal auch mit Mühe, aber konsequent und mit Begeisterung gehen. Andere müssen sehr darum ringen oder leben in schwierigen Umständen. Sie sind dann sehr verzweifelt, Menschen in ihrer Umgebung können da nicht immer helfen. Ich bin dankbar dafür, immer einen Flyer von der EFL für sie dabei zu haben und zu wissen, dass dort professionell und unbürokratisch, vor allen Dingen aber mit viel Liebe beraten wird. Der Förderverein ist eine wichtige Stütze, dieses Angebot aufrechtzuerhalten. Dabei versuche ich zu helfen.“

Ute Heinrich

Der EFL-Förderverein ist besonders in Neubrandenburg und Rostock ein fester Bestandteil der Vereinslandschaft geworden und zieht mit seinen Veranstaltungen eine jährlich wachsende Zahl von Interessenten an. Er trägt dazu bei, dass die EFL-

Beratungsarbeit auch außerhalb von Kirche Stimme und Gesicht bekommt.

Neben verschiedenen kulturellen Veranstaltungen im Jahr, für deren Gelingen sich viele Mitglieder engagieren, sind die jährlichen Abendveranstaltungen im November, „Martins-Soirée“ genannt, besonders beliebt. Diese Veranstaltungsreihe in Form von Vorträgen zu lebensnahen Themen aus Psychologie und Pädagogik erfreut sich wachsender Beliebtheit.

Einige Themen aus den letzten Jahren:

- Kommunikation in der Partnerschaft
- Geschwister – zwischen Verbundenheit und Rivalität
- Glück – und wie man es finden kann
- Transgenerationale Aspekte von Traumata
- Der Jacobsweg
- Bindungstheorien
- Phasen der Paarbeziehung
- Väter – und ihre Rolle in der Erziehung

VORANKÜNDIGUNG:

Die nächste Martins-Soirée findet am 6.11.2015 in Rostock statt.

Der Referent Dr. Christoph Hutter, Lingen, spricht zu dem Thema:

„Wie fordert die Pubertät der Kinder die Paarbeziehung der Eltern heraus?“

[Herzliche Einladung!](#)

Der Referent, die Stadt Rostock und der Förderverein sind einen Ausflug wert!

Informationen zu Veranstaltungen und Mitgliedschaft gibt es in jeder Beratungsstelle und unter der Geschäftsadresse des EFL-Fördervereins:

Strandstraße 92 • 18055 Rostock
Telefon: (0381) 490 40 85



Liegezeiten

Liebesleben und Sexualität – ein wichtiges Thema in der Paarberatung



Zufriedenheit in der Liebe ist wichtig für das ganze Leben

„Hilfe! Was ist bloß aus unserem Liebesleben geworden!?“ oder: „Wie können Leidenschaft und Lust (wieder mehr) Platz im Alltag finden?“

Solche und ähnliche Fragen beschäftigen viele Menschen, die in die Beratung kommen.

Wie kann es Paaren gelingen, Liebe und Sexualität auf Dauer lebendig zu halten? Was tun bei Schwierigkeiten oder unterschiedlichen Bedürfnissen?

Dazu Susanne Zemke, Dipl. Psychologin und EFL-Beraterin in Hamburg:

In den Medien ist Sexualität ein allgegenwärtiges Thema – kaum eine Zeitschrift, in der es keinen Artikel über das Liebes-

leben von Prominenten oder Normalbürgern, über Aspekte wie Partnersuche, Unzufriedenheit im Bett und diesbezügliche Lösungsversuche, Außenbeziehungen und Ähnliches zu lesen gibt. Sekundenschnell bereitgestellte Informationen im Internet werden zuhauf abgerufen.

Das Gute dabei: Es wird vermittelt, dass man über Sex sprechen und sich aus der Tabuisierung lösen darf, die dieses Thema bis vor wenigen Jahrzehnten, von einer restriktiven Sexualmoral geprägt, noch umgab.

Das Problematische daran: Leider werden oft plakativ Verhaltensempfehlungen gegeben, ohne dass die Individualität der Menschen und ihr ethischer und persönlicher Kontext genug berücksichtigt wer-

den. Es haben sich neue Normen entwickelt, denen viele Menschen meinen sich unterwerfen zu müssen. Dabei kann es zu einem neuen „Muss“, zu neuen Missverständnissen kommen – und damit zu viel Frust beim Liebesleben.

Trotz aller Informationsmöglichkeiten fühlen sich viele Menschen mit ihren Fragen und Verunsicherungen allein gelassen, und zwar quer durch die Gesellschaft: Jugendliche, Alleinlebende, junge oder auch lange zusammenlebende Paare fühlen sich bisweilen verunsichert oder ratlos. Offensichtlich hilft die ständige Präsenz sexueller Themen allein nicht dabei, dass wir kompetenter darin werden, für uns selbst Orientierung, Sprache und Wege zu finden.

So ist die Ehe-, Familien- und Lebensberatung für manche ein wichtiger Ort, sich über die eigene Sexualität klarzuwerden. Wir Berater und Beraterinnen eröffnen unseren Ratsuchenden bei Bedarf die Möglichkeit, über sexuelle Fragen ins Gespräch zu kommen, entweder im Einzelgespräch oder im Rahmen einer Paarberatung.

Menschen sind dankbar für offene Worte. So gilt es zunächst in respektvoller Weise nach den Gepflogenheiten von Paaren und ihrem Vokabular zu fragen. Kindersprache z.B. ist oft Ausdruck von Unsicherheit, und wir können ermuntern, Passenderes zu finden. Wir interessieren uns für die psychologische Dynamik von Paaren – sexuelle Probleme und „Störungen“ lassen sich als unbewusste, mehr oder weniger geglückte Lösungsversuche verstehen, mit Schwierigkeiten bzw. schlichtweg Unterschiedlichkeiten umzugehen.

Sogenannte sexuelle Lustlosigkeit, Libido- oder Erektions-„Störungen“, unterschiedliche Bedürfnisse und Vorstellungen über Gestaltung, Pflege und Frequenz des Liebeslebens machen Menschen häufig Kummer. Es lohnt sich, nicht stillschweigend darauf sitzen zu bleiben, sondern darüber in Kontakt zu kommen, bei Bedarf eben mithilfe einer einfühlsamen Moderation.

ExpertInnen wie Dipl. Psych. Margret Hauch, Psychotherapeutin und Sexualtherapeutin in Hamburg und 2014 Referentin unserer jährlichen Fortbildung, merken beispielsweise an, dass viele Menschen einfach unrealistische und zu hohe Erwartungen haben. Sie unterliegen den gängigen Liebes- und Beziehungsmystifikationen, z.B. der Hoffnung, der andere möge einem alle Wünsche von den Augen ablesen, oder dem Irrglauben, Sex müsse immer super toll sein. Hier behindert häufig ein sogenannter Erlebnisimperativ („Man soll ..., man muss...“) das alltägliche Miteinander von Paaren.

Oberstes Prinzip für eine Veränderung ist die Selbstverantwortung. Es geht um ein Sich-seiner-selbst-bewusst-Werden – „einer wichtigen Voraussetzung für die Fähigkeit zum erwachsenen interpersonalen BeZugensein“ (1). Bei manchen Paaren ruft allerdings allein schon unterschiedliches Empfinden und Wünschen schmerzhaft Gefühle des Getrenntseins hervor. Hier gilt es, Paare zur Individualität zu ermutigen und dazu, Erfahrungen miteinander zu wagen, ohne diese sofort ängstlich oder kritisch zu bewerten.

Rezeptbuchartige Empfehlungen greifen natürlich zu kurz. Folgende Grundhaltungen können aber helfen, einen realistischeren Umgang mit der Sexualität zu entwickeln: Ein Paar sollte tunlichst nicht auf die spontane Entstehung von gemeinsamer Lust warten.

Es hilft, sich klarzumachen, dass jeder Mensch über ein individuell entstandenes persönliches Profil von Wünschen, Vorlieben und Abneigungen verfügt. Es ist gut, sein eigenes zu kennen und dabei zu berücksichtigen, dass es nicht vollkommen identisch mit dem des Partners ist.

Dies zu kommunizieren erhöht die Chance, dass Wünsche vom Partner erfüllt werden.

Also: Unterschiede und mögliche Konflikte nicht einfach wegschweigen, sondern lieber ein altbekanntes Sprichwort umformulieren: „Schweigen ist Silber, Reden ist Gold“. Und es steht eine Verabschiedung an, nämlich die von sehnsuchtsvollen Beglückungserwartungen.

Wenn es Partnern gelingt, sich all dies zu vergegenwärtigen und zu sich selbst, dem jeweiligen Gewordensein und den eigenen Entwicklungsmöglichkeiten stehen zu lernen, dann wird Sexualität zu einer wichtigen Ressource, die sie erfreut, stärkt und trägt.

(1) M. Hauch (Hg). *Paartherapie bei sexuellen Störungen. Das Hamburger Modell: Konzept und Technik.* Thieme 2006



RUDERN ZWEI

Reiner Kunze, aus: *ders., gespräch mit der amsel*, S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 1984

rudern zwei
ein boot,
der eine
kundig der sterne,
der andre
kundig der stürme,
wird der eine
führn durch die sterne,
wird der andre
führn durch die stürme,
und am ende ganz am ende
wird das meer in der erinnerung
blau sein

In unserer Arbeit sind wir gut vernetzt

Wir sind eingebunden in die Katholische Bundeskonferenz für Ehe-, Familien- und Lebensberatung (KBKEFL), die bundesweit 350 Beratungsstellen unterhält und fachliche Vernetzung garantiert.

Infos unter:

www.katholische-eheberatung.de

Auch Sie können verschiedene Angebote nutzen, z.B. an Kommunikations- und Selbsterfahrungskursen teilnehmen.

Ebenso werden für Interessierte bundesweit Weiterbildungskurse in Ehe-, Familien- und Lebensberatung angeboten.

Infos für beide Bereiche unter:

www.efle-beratung.de



Verborgen und doch mittendrin

Wie funktioniert Beratung?

„Hilfe könnt' ich ja dringend gebrauchen, aber ich bin so unsicher, ob eine Beratung das richtige für mich ist!“ Solche Sätze hört Gerriet Stein, Dipl. Psychologe und Beratungsstellenleiter in Schwerin, öfter. Und er weiß auch: So unterschiedlich wie die Menschen sind, die zur Beratung kommen, so individuell wird sich auch der Beratungsprozess entwickeln. Im Folgenden antwortet der Berater auf häufige Fragen und beschreibt damit einmal allgemein die wesentlichen Aspekte des Beratungsgeschehens.

„Was erwartet mich?“

Der Rahmen einer Beratung bietet den Ratsuchenden in einem geschützten Raum exklusive Aufmerksamkeit für ihre Lebenssituation, außerhalb der alltäglichen Zusammenhänge. Man kann sich in der Beratung zeigen, ohne hierdurch sofortige Auswirkungen auf sich befürchten zu müssen, bewertet zu werden oder Erwartungen auszulösen, denn alles bleibt an diesem Ort. Ratsuchende können hier auf eine Empore treten und in Ruhe ihre Lebenssituation betrachten. Das haben wir im Alltag selten, gleichzeitig gibt es eine Sehnsucht danach. „Entschleunigung“ hilft dabei, sich den eigenen Gefühlen widmen zu können.

„Kann man das nicht auch alleine?“

... wird man sich vielleicht fragen. „Ja, kann man.“ Die Beratung aber bietet die Möglichkeit eines zwischenmenschlichen Erfahrungsprozesses. Dabei geht es nicht um das schnelle Abholen optimierter Lösungen. Der Ratsuchende bleibt der Experte für sein Leben, der die Verantwortung für seine Erkenntnisse, seine Ableitungen und sein Handeln behält. In seinem eigenen

Tempo kann er mit der Wertschätzung und dem Feedback des Gegenübers seine Situation reflektieren. Die Beraterinnen und Berater sind weder Freund, Anwalt, Richter, Lehrer, Problemlöser, Tippgeber, Vater oder Mutter, sondern vielmehr eine Art „empathischer Zeuge“. Einen Schmerz, eine Enttäuschung benennen zu können, sich mit Zweifeln und Schuldgefühlen zeigen zu dürfen – das kann helfen, Verletzungen zu lindern, Distanz zu gewinnen, zu verarbeiten. An dieser Stelle wird es oft wieder möglich, nach vorne zu schauen.

„Was ich machen soll, haben mir Viele gesagt. Was ich machen will, habe ich er- kannt, als mir jemand zugehört hat.“

Psychologische Beratung beinhaltet sowohl therapeutische als auch seelsorgliche Elemente und stellt mit dieser Kombination ein besonderes psychosoziales Angebot dar, jenseits einer verbreiteten „Reparatur- und Funktionsmaxime“. Der in der Beratung erlebte achtsame Umgang lenkt den Blick auf die Achtsamkeit mit sich selbst. Die Erfahrung, sich verstanden zu fühlen, eigene Gefühle und Gedanken entwickeln zu dürfen, abzuwägen, zu verändern, zu vertiefen oder wieder zu verwerfen, gibt Würdigung, Wertschätzung, Trost, Hoffnung und Zuversicht.

Wenn wir über unsere inneren Prozesse sprechen, leisten wir dabei eine erhebliche „Sortierfunktion“. Gefühle und Geschehnisse können mithilfe der Resonanz des aufrichtigen, nichtwertenden Gegenübers verstanden und verarbeitet werden.

„Kann man bei meinem Problem überhaupt etwas machen?“

Wie geht man mit Dingen um, für die es

keine Heilung gibt? Geht es z.B. um Ver-lusterfahrungen oder Trauer, so wird schnell klar, dass Heilung im Sinne eines „Ungeschehenmachens“ nicht möglich ist. Nicht ganz neu, aber dennoch interessant in diesem Zusammenhang ist die Frage, ob es besser sei, „Rettungsringe zu verteilen“ oder „Schwimmkurse anzubieten“. Es gibt Lebenssituationen, die in ihrer akuten Bedrohlichkeit keinen Raum für ausgiebige Schwimmkurse lassen. Wir können nicht auf jedes tiefe Wasser vorbereitet sein. In akuten Krisensituationen sind selbst trainierte Schwimmer irgendwann vom Seegang überfordert. In diesen Momenten ist ein Rettungsring geradezu notwendig. Es geht darum, über Wasser zu bleiben, Sicherheit zu erlangen, den Sturm zu überstehen, um dann irgendwann später neue Ziele anzusteuern. Aber erst mal brauchen wir jemanden, der bei uns bleibt, der Ruhe bewahrt, der mit uns nach einem Stück Treibholz Ausschau hält, der uns fragt, wie wir früher schon Stürme überstanden haben und der uns zutraut und ermutigt, auch diesen zu überstehen.

„Und wenn wir als Paar kommen?“

Zufriedenheit in Partnerschaft und Familie hat in unserer Gesellschaft nach wie vor einen sehr hohen Stellenwert. Sie bedeutet Lebensqualität und steht ganz oben auf der Liste, wenn Menschen gefragt werden, was ihnen im Leben eigentlich wichtig ist. Die Partner kommen aber nicht nur als Individuen, sie bringen auch etwas Gemeinsames mit: ihre Beziehung. Die Erwartungen der Partner an die Beratung sind selten deckungsgleich. Versteht man aber die Beziehung des Paares als die eigentliche Ratsuchende, so zeigen sich vielfältige Parallelen zur Einzelberatung, die



Beratung bietet Zeit und Raum zum Gespräch.

sich in (sinngemäßen) Rückmeldungen nach Paarberatungen spiegeln:

»Wir haben uns mehr zugehört, konnten uns besser verstehen.«
(exklusive Aufmerksamkeit)

»In der Beratung hatten wir Zeit, Zeit für uns, Zeit zum Reden.«
(positive Entschleunigung)

»Die Beraterin hat uns begleitet und wichtige Rückmeldungen gegeben, jedem von uns.«
(Resonanz)

»Wir haben erst einmal Zeit gewonnen, sonst hätten wir uns da vielleicht getrennt. Später konnten wir wieder nach vorne schauen, wieder Pläne machen.«
(Rettungsring und Entwicklung neuer Impulse).

Paare suchen die Beratung meist in akuten Krisensituationen auf. Die Partner bekommen zunächst Gehör für ihre jeweils eigene

Wahrnehmung, für ihr Leid, für ihr Gewordensein. Gleichzeitig werden auch ein Perspektivwechsel und ein Verständnis für Dynamik und destruktive Kreisläufe ermöglicht. Bedeutsam sind die Ressourcen eines Paares, die guten Seiten, die die Beziehung hatte und hat. Was finden und fanden die Partner aneinander anziehend, warum haben sie sich aufeinander eingelassen, was verbindet sie? Mithilfe der Resonanz und der wertschätzenden Moderation der Beraterin/des Beraters kann das Paar miteinander darüber sprechen, was bleiben und was sich verändern soll und damit zu einem neuen innigen Kontakt zueinander ermutigt werden.

Bei aller Theorie und trotz vieler Darstellungen, wie so eine Beratung funktioniert, bleibt es vorher oft etwas unklar, was einen erwartet. Im Zweifel kann man ein unverbindliches Erstgespräch führen. Durch das konkrete Erleben können die Ratsuchenden nach einem ersten Kontakt für sich entscheiden, ob sie sich auf einen weiteren Beratungsprozess einlassen mögen.



„...für die Unterstützung!“

Gute Arbeit kostet Geld

Die Finanzierung unserer Beratungsarbeit ruht auf verschiedenen Säulen:

- Der größte Anteil wird aus Kirchensteuereinnahmen finanziert.
- Die Beratungsstellen Neubrandenburg, Schwerin, Rostock und Wismar werden vom Ministerium für Soziales und Gesundheit des Landes Mecklenburg-Vorpommern und der jeweiligen Kommune finanziell gefördert.
- Viele Ratsuchende unterstützen die Beratungsarbeit mit Spenden entsprechend ihrer jeweiligen Möglichkeiten.
- Der Förderverein fördert unsere Arbeit durch verschiedene Aktionen und Mitgliedsbeiträge (siehe auch Seite 9).

Wir freuen uns, wenn auch Sie unsere Arbeit unterstützen möchten.

Kontoverbindung:

Erzbistum Hamburg EFL-Beratungsstellen
IBAN: DE51 4006 0265 0040 0012 00
BIC: GENODEM1DKM

Verwendungszweck: 100/583310/02135

Weitere Informationen unter
www.ehe-familien-lebensberatung.info

Kontaktadressen

Fachbereichsleitung

Gabriele Anders

Telefon: (0451) 782 05

E-Mail: anders@erzbistum-hamburg.de

Hamburg

Am Weiher 29, 20255 Hamburg

Telefon: (040) 24 65 24

E-Mail: sekretariat@efl-hamburg.de

Leiter der Beratungsstelle:

Werner Strodmeier

Julius-Ludowieg-Straße 41

21073 Hamburg-Harburg

Telefon: (040) 77 35 32

E-Mail: sekretariat@efl-harburg.de

Leiterin der Beratungsstelle:

Susanne von Gönner

Schleswig-Holstein

Greveradenstraße 1, 23554 Lübeck

Telefon: (0451) 782 05

E-Mail: sekretariat@efl-luebeck.de

Leiterin der Beratungsstelle:

Gabriele Anders

Alter Markt 7, 24103 Kiel

Telefon: (0431) 56 26 06

E-Mail: sekretariat@efl-kiel.de

Leiterin der Beratungsstelle:

Martina Moosbauer

Außenstelle Kiel

Liniestraße 3, 24534 Neumünster

Telefon: (04321) 147 29

E-Mail:

friedrich.tiesmeyer@efl-neumuenster.de

Ansprechpartner: Friedrich Tiesmeyer

Mecklenburg

Strandstraße 92, 18055 Rostock

Telefon: (0381) 490 40 85

E-Mail: sekretariat@efl-rostock.de

Leiterin der Beratungsstelle:

Sunna Hollmann

www.ehe-familien-lebensberatung.info



Morgenlandstraße 8,

17033 Neubrandenburg

Telefon: (0395) 544 36 08

E-Mail: sekretariat@efl-neubrandenburg.de

Leiterin der Beratungsstelle:

Mechthild Lücking

Wallstraße 8, 19053 Schwerin

Telefon: (0385) 55 51 78

E-Mail: sekretariat@efl-schwerin.de

Leiter der Beratungsstelle: Gerriet Stein

Turnerweg 10, 23970 Wismar

Telefon: (03841) 21 01 40

E-Mail: sekretariat@efl-wismar.de

Leiterin der Beratungsstelle:

Annett Schwarz

Internetseelsorge

www.internetseelsorge-hamburg.de

Leiterin: Ursula Ohm

Auch online sind wir für Sie da:

Nicht nur zur Überbrückung der

Wartezeiten, auch als eigenständiges

alternatives Angebot zur Face-to-Face-

Beratung nutzen immer mehr

Menschen das Onlineangebot der

Ehe-, Familien- und Lebensberatung.



ERZBISTUM
HAMBURG

Fachbereich
Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Greveradenstr. 1
23554 Lübeck
Telefon: (0451) 782 05
E-Mail: sekretariat@efl-luebeck.de
www.ehe-familien-lebensberatung.info