



Seelen-Tide

Journal für psychologische Beratung im Erzbistum Hamburg

Übergänge



Ausgabe

2021

- **ÜBERGÄNGE**
Orientieren und Neubestimmen
- **NEU GEBOREN**
Übergänge als Wachstumsschritte
- **NEU VERBINDEN**
Übergänge im Patchworkalltag
- **NEU EINORDNEN**
Übergänge bei einer chronischen Erkrankung

IMPRESSUM

Redaktionsteam: Gabriele Anders
Regina Dorfmann
Susanne von Gönner
Annett Schwarz
Gerriet Stein
Susanne Zemke

Verantwortung: Gabriele Anders
Jan Geldern

Herausgeber: Erzbistum Hamburg

Gestaltung: Abteilung Medien

Publikation: jährlich

Auflage: 6000

Stand: 2020

Bildrechte: Giuliani / von Giese co-operation (S. 3) · Adobe Stock; VRD (Titel) · Maritime Hintergründe: CNuisin, dudiart, Printing-Society, RainLedy, Sergey Kolesov · klevit (S. 4), pict rider(S. 5), blacksalmn(S. 6), tristanbnz (S. 7), Emily Polar (S. 8, oben), Svetlana Gryankina (S. 8, Freisteller), udra11 (S. 8, unten), Delphotostock (S. 9, oben), Africa Studio (S. 9, unten; S.10), Hanker(S. 11), Pixel-Shot (S. 12), Rostislav Sedlacek (S. 13), lindahughes (S. 14), Peter Hermes Furian (S. 15, oben), nuzza11 (S.15, unten), WavebreakMediaMicro (S. 16), topntp (S. 17), borispain69 (S. 18, links), jobipro (S. 18, rechts), VadimGuzhva (S. 19), Alexstar (S. 19, Freisteller), Collage: Alexey Pavluts/Domingo (S. 20), roman (S. 21, Spalte), MH (S. 21, oben, links), Web Buttons Inc (S. 21, unten), Trueffelpix (S. 22, Grafik), Christian Schwier (S. 22), Julien Eichinger (S. 23, oben), Irina (S. 23, unten), pololia (S. 24), Janceluch (S. 25, Freisteller, oben), by-studio (S. 25, Freisteller, unten), Drobot Dean (S. 25, Spalte), LiliGraphie (S. 26), cityanimal (S. 27, oben), Phimak (S. 27, Freisteller)

MEHR ERFAHREN

Informationen zum Beratungsangebot, zu aktuellen Angeboten, zur Weiterbildung in Ehe-, Familien- und Lebensberatung, zu Stellen und Praktikumsplätzen sowie 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

Dr. Stefan Heße
Erzbischof von Hamburg



Seelen-Tide

Journal für psychologische Beratung
im Erzbistum Hamburg

Liebe Leserinnen und Leser,

Unser ganzes Leben ist ein Übergang.

Von der Geburt bis zum Sterben gestaltet sich unser Leben in Übergängen, es gibt die großen existentiellen Übergänge des Lebens, es gibt die kleinen Übergänge des Alltags, es gibt die täglichen Übergänge in unserem Lebensrhythmus, in unserem Zeitrhythmus, in unserem Tagesrhythmus.

Übergänge sind Zeiten des Wandels und diese Veränderungen prägen unser Leben. Es sind Zeiten zwischen Abschied und Neubeginn. Zeiten, welche oft mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden sind, oftmals auch kritische Lebensphasen, aber immer notwendig, um Entwicklung zu ermöglichen.

Übergänge – ganz gleich welcher Art – verlangen danach, bewusst erlebt und gestaltet zu werden. Ob es der Übergang in eine neue Lebensphase ist oder auch nur ein Umzug, ob es nur der Schritt durch eine Tür in ein neues Haus ist oder das Verarbeiten einer frohen oder traurigen Botschaft. Ein Übergang soll am besten wie eine Brücke sein, die das alte mit dem neuen Ufer verbindet. Brüche dagegen möchte man möglichst vermeiden.

Besonders bei einschneidenden Übergängen, die in der Lebensgeschichte nicht geplant waren und nur schwer zu bewältigen sind, ist es wichtig zu erfahren, dass

man nicht allein ist. Der US-amerikanische Franziskanerpater Richard Rohr sagte einmal: „Der Glaube findet in den Zwischenbereichen statt, in den Unterbrechungen, auf den Schwellen, dort, wo ich den Raum verlasse, in dem ich alles fest im Griff hatte.“ Ich bin den Mitarbeitenden der Ehe-, Familien- und Lebensberatung sehr dankbar, dass sie jedem Einzelnen, der sich an sie wendet, eine Gemeinschaft, ein Gegenüber, einen Beistand und nicht zuletzt eine professionelle Unterstützung in dieser Veränderung des Lebens geben.

Das vorliegende Heft der Seelen-Tide enthält schöne und ansprechende Geschichten und das nicht nur aus dem Beratungsalltag der Mitarbeitenden der Ehe-, Familien und Lebensberatung. Die Geschichten laden ein, über die Übergänge unseres Lebens nachzudenken.

Liebe Leserinnen und Leser, möge Ihnen diese Lektüre eine gute Brücke sein, um den bekannten oder den noch unbekanntem Übergang in Ihrem Leben gut zu bewältigen.

Ihr

Dr. Stefan Heße
Erzbischof von Hamburg

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 (siehe S. 24). Sie sind Teil des begleitenden, seelsorglichen, 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 Weiterbildung in Ehe-, Familien- und Lebensberatung sowie vielfältigen Zusatzqualifikationen.

Anmeldung und Terminvereinbarung über die auf der Rückseite dieses Magazins angegebenen Kontaktadressen. Es 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.

NEU GEBOREN

Übergänge als Wachstumsschritte



„Ich wurde per Kaiserschnitt geboren und meine Mutter sagt, so wäre ich geblieben: Wenn etwas Neues ansteht, bräuchte ich immer einen Geburtshelfer ...“

Dies erzählt mir eine Klientin, die in der Entscheidungsfindung steckt, eine neue Berufsausbildung zu beginnen.

Zuerst löst diese Aussage Betroffenheit bei mir aus – fast wie im Märchen scheint da in der Geburtsstunde dieser jungen Frau etwas wie ein Fluch über ihren zukünftigen Lebensweg gelegt worden zu sein, was sie einschränkt und klein macht. Der Gedanke, dass uns gerade auch sehr frühe Erfahrungen prägen können, ist bekannt und begründet.

Auch sehr frühe Erfahrungen können uns prägen.

Dass die Geburt – selbst wenn sie komplikationslos verläuft – ein einschneidendes Erlebnis für Kind und Mutter ist, liegt auch auf der Hand.

Wie aber beeinflussen diese Erfahrungen unser weiteres (Er-)Leben?

Gibt es Parallelen zwischen der physischen Geburt und der Art, wie wir andere Übergänge gestalten?

Im Gespräch mit der Klientin nehmen wir uns die Zeit, den möglichen Verbindungen nachzugehen:

Geboren werden heißt: Der Fötus muss den Raum, in dem neun Monate lang ide-

ale Bedingungen für seine Entwicklung bestanden haben, verlassen, um sich weiterentwickeln zu können. Der Übergang in den neuen, völlig unbekanntem Raum ist höchst anstrengend, gefährlich – und genauso alternativlos.

Immer wieder stehen weitere Geburtsvorgänge an.

Dieser Vorgang des Übergangs von einem Raum in den anderen dient also der Weiterentwicklung und somit der Erhaltung unseres Lebens. Auch nach dem Tag der Geburt geht diese Entwicklung weiter – und immer wieder werden neue kleinere und größere Übergänge nötig, stehen weitere Geburtsvorgänge an. Manche dieser Übergänge werden durch besondere Feste und Rituale markiert. So feiern wir z. B. die Einschulung, den 18. Geburtstag, den Schulabschluss, den Junggesellinnen- und Junggesellenabschied ... und machen damit bewusst, dass eine bestimmte Phase abgeschlossen ist und es eine neue Umgebung, andere Bedingungen braucht, damit sich das Leben weiter entfalten kann.

Die Klientin berichtet mir von ihren Erfahrungen: „Ich erinnere mich sehr genau an meinen Schulanfang. In den letzten Wochen im Kindergarten konnte ich es kaum erwarten, endlich mit dem Schulranzen und nicht mehr mit dem kleinen Rucksack morgens das Haus zu verlassen. Ich war größer und stärker als die kleinen

Dreijährigen, wollte endlich schreiben lernen und nicht mehr nur malen. Als ich mich dann aber am ersten Schultag vor dem großen Schulgebäude und den vielen, viel größeren, Kindern im Schulhof wiederfand, hätte ich mich am liebsten zurück in den Kindergarten gebeamt und dort im Bällchenbad versteckt ... Mama musste mich fast ins Klassenzimmer schieben – ich brauchte meinen ganzen Mut, um die Angst auszuhalten. Ich hatte dann Glück: Die Lehrerin war sehr nett und hat dafür gesorgt, dass ich mich bald in der neuen Situation wohl fühlte.

Und heute befinde ich mich sozusagen wieder mal am Ende einer Schwangerschaft. Die sichere, bekannte Situation auf der Arbeit könnte ich vergleichen mit dem Uterus – es wird mir langsam zu eng. Das, was mir am Anfang so geholfen hat – da denke ich besonders an die freundliche, fast mütterliche Art meiner Kollegin – finde ich jetzt manchmal richtig nervig. Lange war ich damit zufrieden, dass mir das meiste leicht fiel, die Geduld meiner Kollegin gab mir Sicherheit. Jetzt ist mein Können gewachsen: Ich kann noch mehr! Ich zeichne gerne und gut. Ich möchte gerne Architektin werden und am nachhaltigen Bauen mitwirken.“

„Was müssten Sie dafür aufgeben?“ frage ich sie.

Die junge Frau bemerkt nachdenklich: „Sieht so aus, als müsste ich das Vertraute, also die Sicherheit meiner jetzigen Arbeit



verlassen, um mich in einer jetzt noch unbekannteren Situation weiterentwickeln zu können. Studieren bedeutet vermutlich auch, wegzuziehen und ganz neue Menschen kennenzulernen. Das klingt verlockend, macht mir aber auch Angst!

Das Vertraute verlassen, um sich weiterentwickeln zu können.

Wie gut, dass dem Ungeborenen nicht bewusst ist, welcher anstrengender Weg ihm da bevorsteht. Wie gut, dass die Wehen einsetzen und das Kind hinausbefördern. Wer weiß ...“

„Ja, diese Angst ist nachvollziehbar. Es gibt so vieles, was Ihnen noch unbekannt ist. Und einiges wird vermutlich auch anstrengend werden. Sie werden aber auch etwas Wichtiges mitnehmen: Das, was Sie gelernt haben und die Erfahrung, dass es Ihnen gelungen ist, ein fremdes Arbeitsfeld zu erschließen und mit Kolleginnen und Kollegen gut zusammenzuarbeiten“, gebe ich zu bedenken.

„Es ist wichtig einzuschätzen, in welchem Verhältnis Kosten und Nutzen zueinander stehen: Ist der Preis, also das, was ich hergeben müsste, angemessen für das, was ich dadurch gewinnen könnte?

Eine hilfreiche Frage ist ebenfalls: Stellen Sie sich vor, Sie würden diesen Schritt nicht wagen, wie geht es Ihnen in fünf, in zehn Jahren?

Die Beschäftigung mit diesen Fragen hilft herauszufinden, wie weit die ‚Schwangerschaft‘ fortgeschritten, ob der ‚Geburtsstermin der Entscheidung‘ sozusagen erreicht ist. Denn: Eine Frühgeburt führt zu Komplikationen ebenso wie eine ‚Übertragung‘. Wenn der Geburtstermin naht, der kindliche Körper die nötige Reife hat und der mütterliche Organismus die entsprechenden Signale aussendet, dann beginnt der Geburtsprozess.“

„Ich glaube, ich wäre in fünf Jahren sehr unzufrieden mit mir, wenn ich es nicht versucht hätte. Und bei der Geburt darf ich also auch darauf vertrauen, dass nicht nur ich es bin, sondern dass auch anderes mitwirkt, dass der Prozess gut verläuft“, bemerkt die junge Frau.

Ein wichtiger Aspekt, wie ich denke: Das Ungeborene ist auf das Zusammenspiel der mütterlichen Kräfte, der äußeren Einflüsse und der eigenen Vorgänge angewiesen.

Als ich zustimme, bemerkt sie noch: „Ich beginne, auf meine Geburt anders zu schauen. Was für ein Glück, dass ich durch

den Kaiserschnitt gesund ins Leben kommen konnte. Dass es so kam, ist ein Hinweis, dass ich etwas wagen kann, auch wenn ich nicht genau weiß, was dabei herauskommt; dass zum Gelingen auch immer etwas Unverfügbares gehört und dass ich darauf vertrauen darf, dass es weitergeht.“

Darauf vertrauen, dass es weitergeht, dass neues Leben möglich wird ...

Ja – das ist wohl die Kunst: Die Realisierung dessen, was ansteht, der Einsatz aller mir möglichen Kräfte – und die Signale von außen aufzunehmen – und zu vertrauen, dass das Zusammenspiel in einen neuen Raum führt, in dem neues Leben möglich wird.

Felicitas R., 32, Hamburg
(Name von der Redaktion geändert)

ABSCHIED UND NEUBEGINN

Veränderungen prägen das Leben

Übergänge begleiten den Menschen im wahrsten Sinne seit der Geburt. Oft passieren sie einfach, manchmal suchen wir sie aber auch gezielt.

Ein Übergang ist das „was ist“ zwischen dem „was war“ und dem „was kommt“.

Ein Übergang stellt eine grundlegende, andauernde Veränderung dar. Übergänge sind häufig mit sehr ambivalenten Gefühlen und Unklarheiten verbunden.

Das, was war, das Vertraute – Nichts wie weg hier oder doch noch etwas bleiben?

Die Veränderung steht bevor, das Bisherige mit seinen Eigenschaften, die man kennt, ist noch der Boden, auf dem wir stehen. Irgendwie ist man klargekommen, aber hat sich vielleicht auch etwas Neues gewünscht, oder sogar dafür gekämpft. Vielleicht kommt aber auch etwas Neues ganz ohne oder sogar gegen unseren Willen auf uns zu. Das Vertraute ist nun das, was man loslassen muss, und so tritt der Verlust auf der Gefühlsebene in den Vordergrund. Wie eine letzte Prüfung, ob es nicht doch möglich oder sogar viel besser wäre, beim Alten zu bleiben, bekommen die positiven Seiten, die verloren gehen werden, eine besondere Schwere. Das kann bis zur Verklärung gehen. Die bevorstehende Veränderung kann schnell Gefühle der Überforderung auslösen, so wie der Abend vor einer weiten Reise. Ebenso kann die Veränderung auch dringend herbeigesehnt werden. Unsere Erwartungen, unsere Phantasien spielen hier die entscheidende Rolle, wie wir eine anstehende Veränderung erleben und bewerten.



1. DAS, WAS IST, DER ÜBERGANG – DAS PROVISORISCHE

Der Übergang selber hat eine eigene Aura. Er ist mehr als nur die Summe aus Verlorenem und Neuem. Er löst eigene Gefühle aus und, je nach Aufgabe, kann der Aufenthalt im Übergang auch sehr lange dauern, sehr intensiv, sehr anstrengend, sehr spannend, sehr lustvoll sein, aber vielleicht auch belastend, quälend oder beängstigend.



DAS ABENTEUER DES ÜBERGANGS

Das Bild der Hängebrücke eignet sich hervorragend für die Thematik des Übergangs:

Sie kamen auf ihrem Weg durch den Dschungel an einen Fluss. Schon von weitem konnten sie das Rauschen hören und bahnten sich ihren Weg durch die letzten Meter hoher, dichter Pflanzen. Dann standen sie am steilen Uferhang des reißenden Flusses. Auf der anderen Seite zeigte sich eine völlig andere Landschaft: Die Vegetation war flach, der Boden schien trockener und sie konnten plötzlich kilometerweit schauen. Das Vorankommen würde dort drüben viel leichter sein, aber wie sah es mit der Wasserversorgung aus? Auch zeigten sich dort einige tiefe

Gräben, die schwer zu überwinden schienen. Der Blick fiel auf eine provisorisch wirkende Hängebrücke, offensichtlich der einzige Weg auf die andere Seite...

Welche „Hängebrücken“ erinnern Sie in Bezug auf die Übergänge Ihres Lebens. Welche Abenteuer, Herausforderungen, Freuden, Ängste und Unsicherheiten haben Sie dabei wahrgenommen? Welche Übergänge waren freudvoll, welche eher beängstigend? Welche Erfahrungen machen Ihnen Mut für die Übergänge, die noch kommen? Was ist Ihnen für die zukünftigen Übergänge Ihres Lebens eine wichtige Erfahrung?



Der erste Schritt hat hierbei eine besondere Bedeutung: „Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“ (LAOTSE). Unzählige Lebensweisheiten drehen sich um diese ersten Schritte und versuchen uns zu ermutigen, diese auch zu gehen. Das macht deutlich, wieviel Kraft es braucht und wieviel Unsicherheit in diesen ersten Schritten stecken kann. Leichter kann es uns fallen, wenn wir auf dem Weg noch anhalten oder umdrehen können.

2. DAS, WAS KOMMT, DAS NEUE – ABRECHNUNG MIT DEN EIGENEN ERWARTUNGEN

Lange vorher schon hat das Neue seine Vorboten geschickt, hauptsächlich auf der Gefühlsebene, in der Phantasie. Wie es sein wird, wie es sich anfühlen wird? Was ist nicht kontrollierbar, was ist zu befürchten? Wurde alles bedacht? Hoffnung und Angst, Lust und Abwehr, Verdrängung oder „an nichts Anderes mehr denken

können“. Die Widersprüchlichkeit der Gefühle ist belastend, kann aber auch zu einer notwendigen und hilfreichen Aktivierung führen. Diese Aktivierung brauchen wir jetzt für die geforderte Anpassungsleistung. Selten stimmen unsere vorherigen Phantasien und die dann erlebte Realität genau überein. Das kann Verunsicherung, aber auch Spannung oder Freude auslösen. Die phantasierten Eigenschaften über die Zukunft werden dann mit den realen Er-



fahrungen, Gefühlen und Eindrücken abgeglichen. Wir müssen Enttäuschungen, Überraschungen und Abweichungen integrieren, nachjustieren – wir realisieren. Gleichzeitig findet eine Abrechnung auf der Gefühlsebene statt. Das Ergebnis wird mehr oder weniger bewusst bewertet und steuert so zu unserem episodischen Erfahrungswissen bei.

BERATUNG ALS „ÜBERGANGSWERKSTATT“

Die Beratungssituation kann als geschützter Ort fungieren, um Übergänge zu planen, zu reflektieren, sich anzupassen, neue Pläne zu schmieden. Ebenso können und werden in der Beratung häufig schwierige, ungewollte oder gar als misslungen erlebte Übergänge be- und verarbeitet. Die Beratung wird häufig aufgesucht, wenn Menschen gerade vor oder in einem Übergang stecken und diese Situation einer ruhigen, gesicherten Betrachtung bedarf.

ZU ZWEIT UNTERWEGS, AUCH PAARE MÜSSEN ÜBERGÄNGE BEWÄLTIGEN

Zu zweit ist alles leichter? Nicht nur. Die Möglichkeit, sich abzustimmen, ist einer der Vorteile, den Paare bei der Bewältigung von Übergängen haben. Sie können sich gegenseitig helfen und auf die Einschätzung des anderen zurückgreifen. Genau genommen aber geht ja jeder auch immer wieder bestimmte Passagen auf eigenem Weg, nicht alles geht gemeinsam. Manche bevorstehenden Aufgaben, z. B. eine Prüfung zu absolvieren, müssen manchmal nicht beide erledigen. Trotzdem kann aber das Gefühl entstehen, dass es so ist, weil die eigene Übergangserfahrung den gemeinsamen Raum so stark ausfüllt. Das kann hilfreich sein, aber im Extremfall den Partner oder die Partnerin auch überfordern. Insgesamt kommt es sehr darauf an, wie stark die persönlichen Pfade zu einem gemeinsamen Weg werden. Eigene

Passagen sichern dabei, dass die jeweilige Identität sich nicht völlig in der Symbiose auflöst und verloren geht.

Wer zusammen unterwegs ist, sollte an den Übergängen vorsichtiger sein. Die Erwartungen an das, was auf der anderen Seite ist, können sehr unterschiedlich sein. Gemeinsame Wege sind schön, sie verlangen aber auch viel Abstimmung. Hat man sich auf dem Weg verloren, kann so eine Zeit der Beratung der vereinbarte Treffpunkt sein und neue Orientierung ermöglichen.





VOM KIND ZUM ERWACHSENEN

Übergang Pubertät

„Ich erinnere mich noch an den Sommer, als ich dreizehn war und merkte, dass ich nicht mehr spielen konnte. Ich stellte es fest. Es ging einfach nicht. Es war entsetzlich. Und traurig. Und ich glaube, das haben alle Kinder in diesem Alter erlebt. Ich kann euch nur sagen: Verzweifelt nicht am Leben! Das geht vorbei. Diese traurige Zeit nimmt ein Ende. Und alles wird wieder gut.“

aus Astrid Lindgren: Steine auf dem Küchenbord, Verlag Friedrich Oetinger

Eltern sollten sich schon frühzeitig über die Pubertät ihrer Kinder Gedanken machen, dann lässt sie sich besser vorbereiten und aushalten. 13 Gedanken für Eltern von Dreizehnjährigen oder auch ein paar Jahre davor.

1. Genießen Sie die Kindheit ihrer Kinder, spüren Sie ihre Liebe und zeigen Sie Nähe und Verbundenheit.
2. Unterstützen Sie in der Kindheit das phantasievolle Spiel für eine gesunde Entwicklung. Diese Stärkung wirkt hilfreich in späteren Krisenzeiten.
3. Reagieren Sie auf pubertäres Trotzverhalten gelassen. Es gehört zu einer gesunden Reifung dazu.
4. Begleiten Sie ihr Kind achtsam, wenn es weniger lernen mag, Ihnen widerspricht, Kleidungen und Frisuren ausprobiert oder in scheinbarer Trägheit verharrt. Das Bewusstsein, dass es sich für alle um eine schwierige Phase handelt, hilft Ihnen dabei.
5. Denken Sie daran: Pubertät ist ein wichtiger Entwicklungsschritt, auch wenn es manchmal nicht danach aussieht.
6. Bleiben Sie empathisch und geduldig, auch mit sich selbst, wenn der „Geduldsfaden“ einmal reißt.
7. Erkennen Sie an, dass Ihr Kind pubertär wird – es ist ihm auch dadurch möglich, einen wesentlichen Schritt zum Erwachsenwerden zu gehen.
8. Berücksichtigen Sie, dass die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen in der Phase der Pubertät enorm sind.
9. Wagen Sie es, Ihrem Kind nötige Grenzen zu setzen und bleiben Sie offen für neue Vereinbarungen.
10. Trauen Sie sich, in den Augen der Pubertierenden langweilig und unmodern zu sein. Jede elterliche Anpassung an Jugendlichkeit fordert eine noch stärkere Abgrenzung.
11. Geben Sie ihrem Kind weiterhin Orientierung, setzen Sie sich mit ihm auseinander, nehmen Sie es ernst, zeigen Sie ihren Ärger und halten Sie den Ärger ihres Kindes aus.
12. Schenken Sie ihrem Kind Zutrauen, übergeben Sie ihrem Kind Schritt für Schritt Verantwortung für sein Leben.
13. Bleiben Sie optimistisch, vertrauen Sie auch auf das, was Sie ihrem Kind mit in die Wiege gelegt haben. So werden Sie miteinander auch diesen Übergang bewältigen.



DIE ÜBERWINDUNG

Vom Anruf zur Anmeldung

Die Mitarbeiterin der Anmeldung in der Beratungsstelle freut sich auf ihren Dienst, endlich dürfen nach den strengen Corona-Beschränkungen wieder „normale“ Beratungen stattfinden, und sie muss die Menschen nicht auf noch längere Wartezeiten vertrösten.

Die Erklärungen vorab zum Maskenschutz und zur Abstandsregelung sind nervig, aber besser so als gar nicht. Mal sehen, wie die Kolleginnen und Kollegen und die Klientinnen und Klienten mit den neuen Hygieneregeln klarkommen, zum Glück muss man am Telefon keine Maske tragen. In Gedanken versunken, während alle Büroutensilien, das Anmeldebuch, der Kalender, die Mitteilungsmappe aus dem Verschlussfach genommen werden, klingelt schon das Telefon: Eine aufgeregte Frau sprudelt Wort für Wort in die Leitung: „Ich hatte schon auf den Anrufbeantworter gesprochen. Schön, dass jetzt jemand persönlich am Telefon ist. Ich weiß gar nicht, ob ich bei Ihnen richtig bin. Macht es etwas, dass ich nicht zur katholischen Kirche gehöre? Ich weiß gar nicht, ob Sie auch Ältere beraten – obwohl ich noch gar nicht so alt bin. Mein Hausarzt hat mir empfohlen, mich bei Ihnen zu melden ...“ Atempause! Jetzt ist nur ein Schluchzen zu hören und dann geht es weiter, etwas langsamer: „Ich weiß nicht, wie das alles werden soll. Wissen Sie – mein Mann und ich werden bald beide zu Hause sein. Mein Mann geht in den Ruhestand; ich bin selbst erst ein paar Monate ohne meinen Beruf. Ich war Lehrerin. Eigentlich hatte ich mich auf die freie Zeit gefreut. Aber das macht mir alles Angst ... Noch fühlt sich das alles nicht gut an. Ich stehe neben mir.“ Die Mitarbeiterin der Anmeldung sucht nach einem Punkt,



Ich weiß gar nicht,
ob ich bei Ihnen richtig bin ...

bei dem sie die Frau unterbrechen kann, ohne dass sie ihr das Wort abschneidet, ohne, dass diese sich unverstanden und ausgebremst fühlt. Schließlich scheint diese Frau ja sehr unter Druck zu stehen, das spürt sie deutlich. Sie stellt die Frage: „Dann sind Sie im Moment in einer nicht leichten Lebenssituation und möchten gern Beratung in Anspruch nehmen?“ „Ja, das wäre schön, wenn Sie sowas machen?“ „Wir sind eine psychologische Beratungsstelle. Wenn es sich um Fragen handelt, die mit psychologischer Beratung begleitet werden können, sind Sie hier richtig. Wir beraten Einzelpersonen und Paare.“ „Ich weiß nicht, ob mein Mann auch mitkommen würde, ich möchte mich erst mal erkundigen und eigentlich weiß ich erst mal gar nicht, wie es weiter gehen soll. Ihre Stimme klingt so

Sie können mit einem Berater oder
mit einer Beraterin sprechen ...

jung. Vielleicht wissen Sie ja gar nicht, was ich meine. Ich werde alt, und ich weiß nicht, wie ich diesen Übergang bewältigen soll.“ „Dann sind Sie hier an der richtigen Stelle, Sie können mit einem Berater oder mit einer Beraterin darüber sprechen und schauen, ob die Beratung hier für Sie der richtige Weg ist. Im Beratungsgespräch können Sie dann klären, was genau Ihr Anliegen ist.“ „Ich war früher schon mal in einer Therapie, aber jetzt kommt alles wieder hoch. Im Moment kann ich mit meinem Mann darüber nicht sprechen. Wann könnte ich denn mal kommen?“ „Ich kann Ihre Anmeldeinformationen aufnehmen und dann schauen wir, wann Sie kommen könnten. Mit einer Wartezeit müssen Sie rechnen, aber wenn Sie zeitlich flexibel sind, dann verkürzt dies die Wartezeit möglicherweise.“

„Was kostet das bei Ihnen, ich weiß nicht, ob ich mir das leisten kann – seit ich nur noch Rente bekomme – Sie wissen ja – das ist alles nicht so einfach. Wir haben uns im letzten Jahr ein neues ...“ „Darf ich sie unterbrechen? Grundsätzlich ist die Beratung für Sie kostenfrei, wir sind eine katholische Beratungsstelle und werden überwiegend über Kirchensteuermittel finanziert.“ „Ich bin aber evangelisch, wissen Sie, mein Mann war früher mal katholisch, aber er ist schon vor Jahrzehnten ausgetreten – vielleicht will er da gar nicht mitkommen.“ „Sie dürfen beide gern kommen. Ihre Konfessionszugehörigkeit spielt keine Rolle, wenn Sie sich bei uns beraten lassen wollen.“ „Das es so etwas heute noch gibt! Es kostet doch alles Geld.“ „Ja, wir sind auch sehr froh und vor allem hören wir das immer wieder von den Menschen, die zu uns kommen. Möchten Sie sich anmelden, möchten Sie, dass ich Sie in das Anmeldebuch aufnehmen?“ „Ja, ich glaube, dass es gut wäre.“ „Dann sagen Sie mir bitte nochmal Ihren Namen ...“

Die aufgeregte Frau ist etwas zur Ruhe gekommen, sie weiß jetzt, dass es einen Ort gibt, an dem sie mit einem Menschen sprechen wird und vielleicht geht es auch mal darum, ihren Mann eventuell einzubeziehen. Das ist immer die bessere Entscheidung, wenn es geht. Mit diesen Gedanken beendet die Mitarbeiterin das Telefonat. Puh – ausatmen. Wie gut, dass ich noch nicht in den Ruhestand gehe – das ist bestimmt nicht einfach. Die Frau war aufgereggt, aber das darf sie auch sein. Schon wieder klingelt das Telefon.

„Wir sind nicht verheiratet.
Ist das ein Problem?“

Es ist nur eine kurze Frage, eine Terminvergewisserung – habe ich es mir richtig aufgeschrieben – stimmt es, dass ich den Termin dann habe, könnte ich auch zehn Minuten später kommen?

Diese Klientin ruft immer mal zwischendurch an und fragt noch mal nach.

Die Mitarbeiterin hebt erneut den Hörer ab. „Ich möchte mich zu einer Paartherapie anmelden, geht das bei Ihnen?“ „Ja gern – dann nehme ich, wenn Sie einverstanden sind, erst mal Ihre Daten auf?“ „Gut!“ „Und wie ist der Name ihres Mannes?“ „Wir sind nicht verheiratet. Ist das ein Problem?“ „Nein, gar nicht, aber Sie möchten gern mit Ihrem Partner gemeinsam kommen?“ „Ja, gern.“ Diese Anmeldung war kurz und knapp, das kommt selten vor.

An die Mitarbeiterinnen, die in den Beratungsstellen für die Anmeldung und Terminkoordination zuständig sind, werden hohe Anforderungen gestellt. Sie sind die erste Stimme, der erste Kontakt, die erste Verbindung der Ratsuchenden mit der Beratungsstelle. Sie gestalten den Übergang vom ersten Anruf bis zur Anmeldung. Oft sind Anruferinnen und Anrufer unsicher, manche sind sehr anspruchsvoll und wollen vieles vorher wissen, manchmal sind einige besonders verzweifelt, andere wiederum wollen am liebsten schon mal ihre Lebensgeschichte erzählen. Keine Geschichte gleicht der anderen – es erfordert viel persönliche Stabilität, viel kommunikative Kompetenz, viel Empathie, aber auch die Fähigkeit, Grenzen zu setzen. Mitarbeiterinnen in der Verwaltung gestalten und begleiten den Übergang, wenn Menschen vom sich informierenden und fragenden Anrufenden zum Ratsuchenden mit Beratungstermin werden.



UND PLÖTZLICH IST SIE IM

Übergang Eltern werden

Auf einem Spaziergang durch den Hamburger Stadtpark berichtet Marie B., 33, der EFL-Mitarbeiterin Susanne Zemke von den spannenden Erfahrungen mit ihrem Mutterwerden und -sein. Mit dabei im Tragegurt ist die kleine Tochter Charlotte, zehn Monate alt.

So ein Gefühlschaos ...

Wenn ich auf das erste Jahr als Mutter zurückblicke, dann denke ich, es war bislang das schönste, aufregendste und spannendste Jahr meines ganzen Lebens. So ein Gefühlschaos: Zuerst die Unsicherheit und Angst, der Verantwortung nicht gewachsen zu sein. Gleichzeitig aber die Sicherheit, dass alles seine Richtigkeit hat. Das Empfinden puren Glücks. Die dauernde Anstrengung, die durch den Stolz und jedes Glucksen und Lachen aufgewogen wird. Die Freude daran, jeden Schritt intensiv

mitzuerleben. Wirklich enorm, was so ein kleiner Mensch mit einem macht.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Elternsein zusammenschweißt, gleichzeitig aber auch die Beziehung ordentlich herausfordert. Man denkt, man kenne den Partner in- und auswendig. Wie er aber in der neuen Rolle ist, weiß man vorher nicht und ebenfalls nicht, wie man selbst sein wird.

Mein Mann Josua und ich haben beide das Bedürfnis, sehr viel für uns als kleine Familie zu machen. Es ist schön, unseren Interessen, die wir auch schon vor Charlotte hatten, nachzugehen, aber einfach Zeit zu dritt, ohne viel „action“ zu verbringen, ist auch toll.

Manchmal finde ich es ungerecht ...

Manchmal finde ich es ungerecht, dass ich viele Dinge immer noch alleine übernehme. Ich hätte mir gewünscht, dass wir uns die Betreuung noch mehr aufteilen, z.B. beim Thema Schlafen. Da macht es uns die Kleine nicht so leicht; ich bin immer noch zu 100 Prozent zuständig und dadurch eingeschränkt. Das ist schon anstrengend und ich freue mich, wenn sich das irgendwann ändert.

Wenn ich an meine Vergangenheit und an meine Zukunftsperspektive denke, blicke ich in beide Richtungen sehr glücklich. Wir hatten eine tolle Zeit, bevor wir Eltern wurden, sind viel gereist, haben viel mit Freunden gemacht, unsere Zeit für uns alleine genossen. Gleichzeitig freue ich mich auf die Zukunft, in der wir Charlottes Entwicklung begleiten und bestaunen dürfen, in der wir Zeit als Familie verbringen, neue Urlaubsziele und unvorhergesehene Abenteuer erleben. Ich freue mich darauf, neue Traditionen für unsere kleine Familie zu etablieren und bin dankbar, dass alles seine Zeit hatte und hat.

Ich freue mich auf neue Traditionen!

Mir ist noch bewusster geworden, was für kleine schützenswerte Wesen Kinder doch sind. Seit ich selbst Mutter bin, reagiere ich noch empfindlicher als früher darauf, wenn Kinder nicht so bedürfnisorientiert und liebevoll behandelt werden. Ich bin zum Beispiel gerade froh, dass ich in meinem Job nicht direkt mit Eltern und Kleinkindern arbeite – das könnte ich aktuell nicht gut vertragen, glaube ich.



MER DABEI



Was mir den Übergang zum Muttersein erleichtert und wer oder was mir Mut gemacht hat: Ich musste lernen zu akzeptieren, dass nicht alles perfekt und planbar ist. Das war nicht leicht, hat mich aber trotzdem irgendwie getröstet: Dass es okay ist, Unterstützung zuzulassen, sich vielleicht auch mal hilflos zu fühlen.

Wir haben uns als Paar dabei gegenseitig geholfen und unsere engste Familie und Freunde haben uns unterstützt. Es tat so gut zu hören, dass wir als Eltern unsere Sache toll machen. Gerade, wenn man selbst noch unsicher ist.

Meine Mutter und meine Schwester haben mir beigebracht, wie gut es tut, Hilfe anzunehmen. Mein Mann hat mir Mut gemacht, auch mal „unperfekt“ zu sein. Meine Freundinnen haben mich darin bestärkt, auch mal abzusagen oder Pläne umzuwerfen, wenn einem einfach alles zu viel ist.

Einfach mal Pläne umzuwerfen,
wenn alles zu viel ist.

Gerade anfangs haben wir so viel praktische Hilfe erfahren. Es ist z. B. wunderbar, Mittagessen gebracht zu bekommen, wenn man gefühlt gerade wenig auf die Reihe kriegt. Mir ist aber auch klar, dass das Luxus ist, und ich bin unendlich dankbar, meine Familie zu haben.

Frauen bzw. Paaren, die keine Angehörigen oder Freunde in der gleichen Stadt haben oder sich bei ihnen keine Hilfe holen möchten, empfehle ich, Hilfsangebote der Stadt anzunehmen und sich bei Bedarf jemandem anzuvertrauen. Das ist so wichtig.

Ich habe einen vielfachen Rollenwechsel gemacht: Von der Tochter meiner Mutter hin zur Mutter meiner eigenen Tochter ... Und trotzdem will man unbedingt Kind bleiben, das von seiner Mutter „beschützt“ und bedingungslos geliebt wird. Dieses Bedürfnis hatte ich gerade in den ersten Wochen nach der Geburt, als ich mich noch sehr durcheinander fühlte. Gleichzeitig bin ich nun selbst Mama meines Kindes, für das ich nun der wichtigste Mensch bin, bei dem es sich geborgen fühlt. Ich finde es so schön, beides zu fühlen.

Auch in der Partnerschaft
entsteht eine neue Rolle.

Auch in der Partnerschaft entsteht eine neue Rolle. Ich bin nicht mehr nur die Ehefrau und Freundin von Josua, sondern zusätzlich die Mutter seiner Tochter – der Mensch, der das Wichtigste, das er hat, begleitet und andersherum.

Es gab so viele eindrückliche Erfahrungen ... Allein die Geburt an sich. Man hat eine Vorstellung, wie es wird, und dann kommt doch alles anders. Mich haben die Wehen einfach überrollt. Ich hatte Todesangst und zwei Stunden später war ich glücklicher denn je. Unbeschreiblich!

Die Erfahrung, dass einen jemand anlacht und man alles um sich herum vergisst – alle Anstrengung, alle Sorgen, einfach alles. Das ist wie beim anfänglichen Verliebtsein, nur immer und immer wieder. Wir könnten täglich vor Stolz platzen und sagen uns in einer Tour, wie süß unsere Tochter doch ist. Das ist irgendwie verrückt, aber auch „verrückt schön“.

In Vorbereitung auf unser Gespräch habe ich mir Gedanken zum Begriff „Übergang“ gemacht: Ich hatte so viele Vorstellungen davon, wie ich als Mutter/wir als Eltern sein würden. Aber wir wollten immer alles auf uns zukommen lassen, denn man kann es sich ja doch nicht genau vorstellen und ändern kann man es schon gar nicht. Und genau so war es auch, erstmal stand alles Kopf.

Am Tag der Geburt begann
ganz abrupt etwas Neues.

Insofern fühlt es sich zurückblickend gar nicht wie ein sanfter Übergang an. Die 40 Schwangerschaftswochen, von denen ich erwartet hatte, mich in Ruhe auf die neue Rolle vorbereiten zu können, verflohen im Nu.

Am Tag der Geburt begann ganz abrupt etwas Neues – der Übergang in einen völlig neuen Lebensabschnitt. Und es werden noch viele Übergänge folgen!

NEU VERBINDEN

Übergänge im Patchworkalltag

Das Leben in einer Patchworkfamilie ist für alle Familienmitglieder eine besondere Herausforderung. Denn jeder Einzelne erlebt die Situation anders.

Martin und Johanna sind seit fünf Jahren ein Paar. In der gemeinsamen Wohnung leben auch der siebzehnjährige Paul, Johannas Sohn aus erster Ehe und Johannas zehnjährige Tochter Marie aus zweiter Ehe. Marie lebt die Hälfte der Zeit beim Vater. Martins sechsjähriger Sohn Theo lebt bei seiner leiblichen Mutter Julia. Für Theo wurde mit seinem Vater Martin ein regelmäßiger 14-täglicher Umgang am Wochenende vereinbart. Theo sträubt sich vehement, bei Martin und Johanna zu übernachten. Er möchte den Umgang scheinbar nicht und fragt bei Besuchen beim Vater schnell, wann er wieder zu seiner Mutter darf. Die Umgangssituation mit Theo führt regelmäßig zu Streit zwischen Martin und Johanna.

Im folgenden Text werden die verschiedenen Gedanken der Familienmitglieder am Freitagmorgen geschildert. Sie beziehen sich auf die Situation, dass ein „Theo-Wochenende“ ansteht.

Diese Gedankensplitter machen beispielhaft deutlich, wie komplex und vielschichtig die Situation von Patchworkfamilien für alle Beteiligten sein kann.

„Es ist Theo-Wochenende.“

Martin ist auf dem Weg zur Arbeit: „Es ist Theo-Wochenende. Ich darf Theo heute aus dem Kindergarten abholen. Ich freue mich total auf ihn. Leider quengelt und weint er oft und möchte wieder zu seiner Mama. Das ist anstrengend. Was mache



ich eigentlich falsch? Warum hält Theo es bei uns nicht aus? Nicht, dass ich ihn heute Abend wieder zurück zu seiner Mutter bringen muss. Und dann noch die Vorwürfe von Johanna, dass ich es nicht hinkriege: Ich soll konsequenter sein, ich soll das Jugendamt einbeziehen, ich soll mit Theos Mutter Klartext reden, ich muss Theo zwingen, bei uns zu bleiben! Mir reicht das schon wieder alles, das kann so nicht bleiben. Klar kann ich zum hundertsten Mal mit meiner Ex darüber reden, aber sie ist bestimmt wieder nicht zugänglich. Ich glaube ihr nicht, dass sie keine Probleme damit hat, wenn Theo bei uns schläft. Wahrscheinlich ist sie immer noch gekränkt, dass ich sie verlassen habe, als Theo sieben Monate alt war. Was soll's, erst mal hole ich ihn heute ab und vielleicht hat er ja Lust, mit mir zusammen den Rasen zu mähen.“

Johanna hat Freitag früh noch Zeit für eine Tasse Kaffee, ihre Schicht beginnt erst später: „Soll ich das Bett für Theo schon beziehen oder muss Martin ihn wieder zurück zu Julia bringen? Er ist wirklich ein lieber kleiner Kerl, aber es kann doch nicht meine Aufgabe sein, ihn zum Bleiben zu bewegen.“

„Soll ich das Bett beziehen oder muss Theo wieder zurück gebracht werden?“

Am Nachmittag spielt er eigentlich immer ganz zufrieden und fröhlich mit Marie und dann gibt es beim Abendessen immer so ein Theater, dass er nicht bleiben will und zurück zu seiner Mama möchte. Martin könnte da etwas mehr unternehmen und seiner Exfrau vorschlagen, mit Theo in eine Beratung zu gehen. Bei mir und meinem Ex klappt es doch auch mit dem Wechselmodell für Marie. Theo soll doch nur



zwei Nächte alle 14 Tage bei uns übernachten. Irgendwie ist das Theo-Wochenende immer angespannt. Und Martin ist dann so hilflos. Ich kann ihm da nicht helfen. Es ist sein Sohn.“

Paul ist auf dem Weg zur Lehrstelle: „Endlich bald Wochenende – noch einen halben Tag und dann chillen! Aber wer weiß, was heute wieder los ist. Martins Sohn kommt ja. Mama hatte wieder ihre Sorgenfalten im Gesicht, als sie es heute Morgen gesagt hat. Schiet – schon wieder zwei Wochen rum. Theo ist aber auch ein Weichei, ich wäre froh gewesen, wenn mein Vater sich damals so für mich interessiert hätte. Ok, jetzt ist Martin da, der ist ja ganz nett, aber als Möchtegern-Vater ist er viel zu unsicher. Statt mal eine Ansage zu machen, ärgert er sich, wenn ich mal die Küche nicht aufgeräumt habe. Was geht mich das an, Alter? Ich konnte nicht alle 14 Tage zu meinem Alten. Ist mir auch egal, ich werde meine Tür zu machen oder Kumpels treffen. Was interessiert mich Theo. So richtig gehört er ja nicht dazu. Aber diese Diskussionen zwischen Mama und Martin – jedes Mal dasselbe – das nervt.“

„So richtig gehört Theo ja nicht dazu“

Marie sitzt im Schulbus: „Noch vier Stunden Schule, dann kann ich mit Mama und unserem Hund Arko rausgehen. Meist ist das schön, sogar wenn Theo dabei ist. Theo ist ok, auch wenn er noch ganz schön klein ist. Theo mag Arko und das kann ich verstehen. Ich mag Arko auch. Hoffentlich gibt es am Abend nicht wieder das Theater, weil Theo Heimweh nach seiner Mama hat.

Keiner redet tagsüber darüber, alle freuen sich, wenn die Stimmung gut ist. Ich kann aber auch verstehen, dass Theo wieder zu seiner Mama will. Als ich so klein war, wollte ich auch lieber bei Mama sein. Ich hab aber zwei Zuhause, bei Mama und Papa. Ich bin froh, dass Theo nur alle zwei Wochen kommt. Sonst wäre es wirklich noch nerviger. Und Mama ist besser drauf, wenn Theo nicht da ist. Und Martin gibt sich große Mühe, aber irgendwie ist er auch komisch, wenn Theo da ist. Sie tun dann immer so, als ob wir alle eine Familie sind und Theo richtig dazu gehört. Ich finde, dass er nicht richtig dazu gehört. Er ist doch Besuch.“

Theo ist auf dem Weg in den Kindergarten: „Mama hat mir erklärt, dass heute wieder Papa-Wochenende ist. Papa wird mich heute abholen. Ich freue mich schon auf Arko. Das ist ein toller Hund. Der erkennt mich immer wieder und wedelt mit dem Schwanz, wenn ich komme. Marie ist auch nett. Vielleicht spielt sie wieder mit mir. Vielleicht lässt Papa mich auch mal den Rasenmäher schieben. Was Mama eben noch gesagt hat, weiß ich nicht genau. Ich werde meinem Freund im Kindergarten gleich von Arko erzählen. Der hat nämlich keinen Hund. Manchmal fragen die Kinder, warum mein Papa nicht bei mir zu Hause wohnt. Dabei ist das bei Anni in der Mittelgruppe auch so. Woher soll ich das wissen? Hoffentlich sind die Bauchschmerzen bald weg.“

Theos Mutter Julia bringt Theo in den Kindergarten: „Habe ich alles eingepackt? Ist die Regenhose auch dabei? Wer weiß, ob Martin darauf achtet, dass er bei Wind seine Mütze aufsetzen muss. Johanna ist ja

immer so locker, die sehen das alles nicht so eng. Hoffentlich erkältet sich Theo nicht. Ich mag es nicht, dass er weg ist, aber er darf seinen Vater ja besuchen. Ich halte das durch. Offensichtlich mag er dort nicht schlafen. Er ist ja auch noch klein, ich muss ja auch immer an seinem

„Ich mag es nicht, wenn Theo weg ist.“

Bett sitzen, bis er eingeschlafen ist. Vielleicht bringt Martin ihn auch heute wieder. Theo darf selber entscheiden, wo er schlafen will. Das muss ein Martin auch akzeptieren. Theo und ich gehören eben enger zusammen. Und bei mir muss er nichts mit Stiefgeschwistern teilen. Wenn wir den Platz hätten, würde ich uns auch einen Hund zulegen. Denn von dem Hund erzählt Theo immer viel. So sind Kinder eben.“



NEU EINORDNEN

Übergänge bei einer chronischen Erkrankung



Mit Schwung zieht Mathilde die Tür zum Café auf, um mit ihrer Arbeitskollegin Carmen einen Fenstertisch zu besetzen. Schon länger arbeiten beide in unterschiedlichen Abteilungen der gleichen Firma. Heute haben sie sich zufällig in der Arztpraxis getroffen.

Nach der ersten zurückhaltenden Höflichkeit sind sie dann doch auf den Anlass des Arztbesuches zu sprechen gekommen. Obwohl die beiden Frauen fast 30 Jahre im Alter trennen, verbindet sie eine chronische Erkrankung.

Mathilde erhielt vor sieben Jahren, im Alter von 23 Jahren, die Diagnose. Sie stand gerade am Ende ihres Bachelorstudiums, den Kopf voller Zukunftspläne. „Die Welt steht dir offen!“ Diesen Satz ihrer Eltern hat sie noch im Ohr. Dann kam über Nacht

diese Übelkeit und ein nicht enden wollender Schwindel.

„Ich wollte so weiterleben wie bisher.“

Auch Carmen erzählt vom Beginn dieser Krankheit: „Bei mir waren am Anfang die Symptome ganz anders als bei Dir. Einschränkung beim Laufen, Doppelbilder, Koordinierungsschwierigkeiten – eben MS, die Krankheit mit den 1000 Gesichtern. Ich war 37 Jahre alt, stand mitten im Leben. Es passte nicht in mein Bild, das ich damals von chronisch erkrankten Menschen hatte. So richtig ernst konnte ich diese Diagnose gar nicht nehmen. Vielleicht täuschten sich die Ärzte ja. Ich wollte so weiterleben wie bisher. Nach den ersten Anzeichen gab es länger keine Symptome mehr. Mir ging es unverändert gut. Meine privaten und be-

ruflichen Anforderungen füllten mich aus. Ich glaube, ich habe die Krankheit in der Anfangszeit verdrängt.“ Mathilde nickt dazu: „Ich wollte mich mit 23 Jahren auch nicht von meinem Weg abbringen lassen“, meint sie zustimmend. „Trotzdem merkte ich, dass die Unsicherheit, was mir diese Erkrankung für die Zukunft bringen könnte, wuchs. Besonders schwierig waren für mich die Arztbesuche. Kein Arzt zeigte mir Perspektiven auf, niemand wollte sich festlegen. Das war sehr demotivierend.“ Carmen hört aufmerksam zu. „Ich merke gerade, dass ich dieser Diagnose nicht so große Aufmerksamkeit geschenkt habe. Solange ich meinen Lebensalltag gut meistern konnte, wollte ich mich nicht als kranken Menschen erleben. Ich habe die nötigen Untersuchungen und Therapien gemacht, aber in der Zwischenzeit fühlte ich mich den Gesunden zugehörig.“ „Das ist ein wichtiger Aspekt“, erwidert Mathilde. „Ab wann zählt man denn eigentlich zu den Kranken? Klar, zunächst ist es die Diagnose. Doch trotz meiner Krankheit fühle ich mich in den meisten Lebensbereichen gesund. Ich kann arbeiten, Sport treiben und auch, wenn ich mitunter traurig und unsicher auf die zukünftige Entwicklung der chronischen Erkrankung schaue, fühle ich mich auch seelisch gesund.“ „Vielleicht kann man die Frage einfach einmal umgekehrt stellen“, erwidert Carmen und lacht.

„Was ist Gesundheit? Beinhaltet diese auch physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden?“

„Was ist Gesundheit? Beinhaltet Gesundheit das vollkommene physische, psychische und soziale Wohlbefinden? Wer wäre dann noch als gesund zu bezeichnen? Für



mich war die Lebensqualität ein wichtiger Gradmesser. Solange ich all die Dinge tun konnte, die mir Freude bereitet haben, fühlte ich mich, na, vielleicht nicht richtig gesund, aber auch nicht krank. Erst mit den zunehmenden Einschränkungen, die die Multiple Sklerose in den vergangenen Jahren mit sich brachte, fühle ich mich zunehmend krank. Anfangs konnte ich erste Begrenzungen gut kompensieren. Jetzt, nachdem die Krankheit stärker fortschreitet, gelingt die Kompensation zunehmend schlechter.“ Mathilde nippt an ihrem Kaffee. Nachdenklich schaut sie auf Carmen. „Ich spüre diese Einschränkungen ebenfalls. Auch, wenn man es mir noch nicht ansieht, bin ich nach ein paar Stunden konzentrierter Arbeit erschöpfter als früher. Ich muss mir mehr Pausen gönnen und meinen Tag sehr bewusst einteilen. Überstunden oder

Arbeiten bis in den späten Abend sind selten möglich. Es hat eine Weile gebraucht, bis ich mir das selbst eingestehen konnte. Noch schwieriger allerdings ist es, dies auch für andere offen zu machen. Manchmal ist eine Krankheit eben auch eine Kränkung.

„Mitunter entsteht eine Distanz zwischen mir und den Menschen.“

Die Symptome meiner Krankheit unterscheiden mich eben von meinen Kolleginnen. Ich schäme mich, wenn ich um eine Fristverlängerung bei Abgabeterminen bitten muss. Als ich vor ein paar Wochen bei einem Meeting darum bat, die Fenster zu öffnen, weil ich einen Hitzeflash bekam, war das eine große Überwindung.“ „Wie haben die Kolleginnen reagiert?“, fragt Carmen. „Als ich die Krankheit als Grund

angab, reagierten die meisten verständnisvoll. Doch das ist nicht immer so.“ „Ja“, bestärkt Carmen. „Mitunter entsteht eine Distanz zwischen mir und den Menschen, oder es entsteht ein betretenes Schweigen. In diesen Situationen fühle ich mich sehr unwohl.“ Zögernd fragt Mathilde: „Wie hast du es geschafft, dein Leben nach eigenen Wünschen und Vorstellungen zu gestalten und gleichzeitig der Herausforderung zu begegnen, die diese chronische Erkrankung mit sich bringt?“ Bevor Carmen antwortet, winkt sie die Bedienung für eine neue Bestellung heran. Nach einer kurzen Pause und mit einem frisch aufgebrihten

Streben nach Stabilität und Normalität

Tee in der Hand antwortet sie: „Für mich bedeutet das Streben nach Stabilität und Normalität viel. Über die meiste Zeit ist es mir gelungen, weiterhin autonom zu leben und die Verantwortung für mich und mein Leben selber zu übernehmen. Ich habe Projekte umgesetzt, in denen ich meine Fähigkeiten einsetzen konnte. Bei meinen Hobbies und sozialen Kontakten spielte die Krankheit eine untergeordnete Rolle. Nun, in den letzten Jahren haben die Einschränkungen zugenommen. Das bedeutet, diesen Übergang von Autonomie in mehr Abhängigkeit, manchmal sogar Kontrollverlust, anzunehmen und zu gestalten.“

„Mit einem gebrochenen Bein wäre es einfacher.“

Mathilde atmet tief durch: „Das Gefühl, selber aktiv mit der Krankheit zu leben, ist meine wichtigste Erfahrung seit der Diagnose. Ich habe gelernt, besser auf meinen Körper zu hören. Dafür musste ich lernen,

ihn, trotz der Symptome, zu mögen. Das war und ist kein einfacher Weg. Du merkst, ich bin noch dabei“, sagt sie und lacht. „Wie gelingt dir das?“, wirft Carmen ein. „Indem ich meinen Körper nicht mehr besiegen will und indem ich die Signale nicht mehr übersehe, sondern diese als wichtige Information für meine Bedürfnisse erkenne.“

Gelegentlich wird Selbstfürsorge mit Egoismus verwechselt.

Das hilft mir, nicht ungeduldig oder ärgerlich zu werden. Ich habe meine Ernährung umgestellt, und durch den Sport spüre ich meinen Körper intensiver als vor der Krankheit. „Wie geht denn dein Umfeld damit um?“, fragt Carmen. Mathilde dreht sich die Haare zu einem Zopf und sucht nach den richtigen Worten: „Mit einem gebrochenen Bein wäre es einfacher. Jeder sieht, dass die Bewegung eingeschränkt ist. Es sind keine Erklärungen nötig. Bei MS wird Selbstfürsorge oft mit Egoismus verwechselt. Erschwerend kommt hinzu, dass ich

nicht immer Lust habe, es meinem Gegenüber zu erklären. Verständnis von Freunden, Familie und der Austausch mit Betroffenen machen mir dazu Mut.“

„Austausch mit Betroffenen macht mir Mut.“

„Nun, ich halte es für ausgesprochen wichtig, dass wir Betroffenen uns mit unseren Fragen und Erfahrungen austauschen“, unterstützt Carmen Mathildes Gedanken. „Dazu gehören die Auswirkungen der medikamentösen Therapie genauso wie die individuellen Alltagsfragen.“

„Doch bei alledem fühle ich mich mitunter auch allein, verliere den Mut und habe Angst, was diese Krankheit in Zukunft noch für Auswirkungen hat“, räumt Mathilde ein. „Es kann jederzeit zu Schüben kommen, die mein gesamtes Leben umkrempeln.“ „Ich weiß genau, wovon du redest“, bekräftigt Carmen. „Lass uns im Austausch bleiben. Unser Gespräch war für mich interessant und wichtig.“

Nachdem die beiden Frauen ihre Rechnung bezahlt haben, nimmt Carmen ihren Gehstock und gemeinsam verlassen sie das Café.



Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

Übergang in die arbeitsfreie Zeit

Dann wird es mir richtig gut gehen – höre ich aus den Umfragen vieler baldiger Ruheständler.

Dass der Übergang in den Ruhestand auch eine wackelige Brücke sein kann, das wollen mir die Ratgeber zum Thema weismachen und warten auf mit unzähligen Tipps und Erklärungen. Brauche ich diese?

Schließlich geht es um das Alter, um die Leere, um Stillstand, um Zäsur, um Orientierungslosigkeit, um die letzte Lebensphase – um die spürbare Begrenztheit des Lebens. Ich suche nach einem anderen Begriff: Ruhestand – in Ruhe stehen? Oder Pension, Lebensabend, Freistellung – das drückt nicht aus, was ich fühlen möchte: noch einmal etwas neu anfangen!

Und nach dem endgültigen Tschüss, ohne „bis Montag“, ohne „schönes Wochenende“, geht's dann in die Phase von „Nicht-mehr“ bis „Noch nicht“. Nicht mehr dazu gehören und noch nicht wissen, was auf mich zukommt, denn bisher war ich noch nie im Ruhestand!

Mut zur Lücke

Das klingt nach Mut zur Lücke, das klingt nach „alte Haut abstreifen“ und erst mal ungeschützt sein. Ich bin nicht mehr der (oder die), der ich mal war. Und ich bin noch nicht die (oder der), die ich werden soll.



„Nichts gilt mehr“ – das Spiel beginnt von vorn, nur sind die Karten noch nicht gelegt, oder?

Während ich schreibe, ahne ich die zukünftige Verwirrtheit in dieser Phase der Leere. Ja einerseits endlich Zeit für Garten, Enkel, Hobby, Sprachen ... Aber vielleicht war das ja andererseits nur deshalb so erstrebenswert, weil es zu kurz kam, weil ich bislang dafür wenig Zeit hatte. Vielleicht verlieren diese Sachen an Attraktivität, wenn man es ganz einfach bekommen kann: viel Zeit für ganz vieles!!

Workshop für künftige Ruheständler?

Übergang in den Ruhestand: eine wahre Zäsur in der Berufs- und Lebenskarriere. Berufliche Themen werden nicht mehr im Mittelpunkt stehen – auf geht's, hin zu den Lebensthemen! Ich kenne doch die Beispiele: Sein Leben war der Beruf – nun ist sein Leben das Angeln! Auch Zeitschriften schwärmen mit strahlenden silbernen Köpfen auf der ersten Seite: Genießen Sie die Freiheit und die Lebenslust! Und in der Werbung ist das Hündchen traurig, weil Herrchen voller Tatendrang ist, seit die neue Salbe alle Schmerzen lindert. Die Zukunft ist mein Land – vertraut den neuen Wegen – in Richtung weißer Fleck auf der Landkarte des Lebens.

Das ist die Realität und daher ab zum Workshop für künftige Ruheständler?

Was kann ich tun, dass die wonnigen Verheißungen vom Ruhestand wahr werden?

Die Beraterinnen und Berater sind da klar und eindeutig: Der Übergang vom Arbeitsleben in das neue Leben benötigt viel Achtsamkeit, viel Würdigung für das



Vergangene und das Neue, vor allem viel Geduld für die Zeit dazwischen. Die 100 Tage-Regel gilt auch hier. Und der Wecker sollte durchaus mal klingeln – gute Pläne und Struktur gehören vielleicht dazu, wenn man alte Freunde treffen oder neue finden möchte – nur ohne Erfolgsdruck, mit Gelassenheit. Sprechen Sie mit Freunden, die Erfahrung haben mit dem lebendigen Ruhestand. Suchen Sie nach Vorbildern in Reihen der glücklichen Alten. Welche Schätze auf ihren Lebensinseln wollen Sie noch heben; welche bereits gehobenen Schätze lassen Sie zufrieden sein? Welche Herausforderungen brauchen Sie nicht mehr, welche könnten für Sie realistisch sein? Welche Ressourcen Ihres bisherigen Lebens könnten Ihnen helfen, den Übergang gut zu gestalten? Nehmen Sie sich Zeit für diese Fragen und wachsen allmählich in die Antworten hinein.

Die glücklichen Alten?!

Dann wird aus der zwischenzeitlichen Leerstelle des Übergangs eine lebendige Lehrstelle. Lernen Sie ihren dritten Lebensabschnitt kennen – behalten Sie ihre Neugierde auf das Leben – entdecken Sie neues!

Möge Ihre Ruhestandsphase ein bunter Fleck auf der Landkarte Ihres Lebens werden.

Komplette Fahrtzeit im Jahr 2020

Beratungsstunden gesamt: 15.457 Stunden

Das entspricht 645 Tagen und Nächten oder 1 3/4 Jahren durchgehend.



Reisende

Ratsuchende

2.524 Männer und Frauen

Das entspricht der Passagierzahl eines Kreuzfahrtschiffes Größe L.

Reisende unter Deck

Anzahl der Kinder (unter 21), die vom Beratungserfolg der Eltern profitieren

1.802 Mädchen und Jungen

Das entspricht etwa der Schülerschaft von 4 großen Grundschulen.

Crew des EFL Schiffes

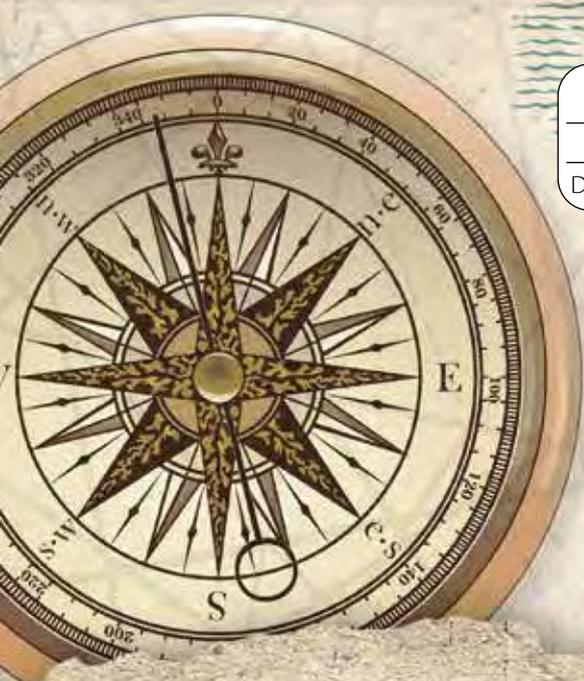
Beraterinnen und Berater, Sekretärinnen

48 Mitarbeiter_innen haupt- und nebenberuflich

Das EFL-Team des Erzbistums Hamburg passt in einen großen Reisebus.

Ängste

Routen - Beratungsthemen:



Streit, Gewalt



Funk - Online-Beratung

1.120 Stunden

Das entspricht einem Monat und 17 Tagen.

Konfessionszugehörigkeit

katholisch: 343 Ratsuchende
 evangelisch: 812 Ratsuchende
 sonstige: 90 Ratsuchende

Sexualität, Eifersucht, Fremdgehen, Trennung



Lebens- und Paargeschichten

Glaubens- und Sinnfragen, Verluste

Logbuch

Jahresüberblick 2019



Für verlässliche Hilfe in Notlagen

Bitte helfen Sie mit!

Von diesen Notsituationen lesen wir normalerweise nicht in der Zeitung. Und doch stellen sie oft eine persönliche Katastrophe dar. Menschen sind in sehr schwierigen persönlichen/familiären Notlagen, wenn sie eine unserer psychologischen Beratungsstellen aufsuchen. Die Nachfrage wächst deutlich. Um Wartezeiten zu verkürzen und weiterhin Hilfesuchenden verlässlich zur Seite zu stehen, benötigen wir mehr Mittel für Beratungsstunden.

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

Bitte helfen Sie mit und spenden Sie!

Dazu haben Sie drei Möglichkeiten.

1. Die direkte Spende an die Beratungsstelle

Konto: EFL Erzbistum Hamburg

Darlehnskasse Münster

IBAN: DE37 4006 0265 0000 0051 51

BIC: GENODEM1DKM

Verwendungszweck: EFL Beratungsstellen 02135

2. Die Spende an den Förderverein der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Hamburg

Konto: Förderverein der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Hamburg

Ostseesparkasse Rostock

IBAN: DE54 1305 0000 0201 0645 70

BIC: NOLADE21ROS

3. Die Mitgliedschaft im Förderverein schon ab 12 Euro pro Jahr

Weitere Informationen:

Förderverein der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Hamburg

Strandstraße 92 · 18055 Rostock

Telefon (0381) 490 40 85 · efl.foerderverein@web.de

Jeder Euro fließt in die Beratungsarbeit!

DANKE!

Seelen-Tide

21



Frische Brise in der Krise

Wer hätte sich im Frühjahr 2020 vorstellen können, wie lange „Corona“ uns begleiten würde?

Die Covid19-Pandemie ist nicht vorbei und prägt unseren Alltag – immer noch.

Unser Blog „Frische Brise – leichte Impulse für stürmische Zeiten“ ist in der besonderen Zeit des Lockdown entstanden und wird seither in loser Folge weitergeführt. Abwechslungsreiche Beiträge richten sich an Alleinlebende, Paare und Familien und knüpfen an die Erfahrungen vieler Menschen an. Wie lässt sich kreativ mit den vielfältigen Herausforderungen umgehen? Wie geht Homeoffice am Küchentisch? Wie kann man Nähe zu Menschen haben und doch Abstand halten? Was tun, wenn Streitigkeiten daheim eskalieren?

Dies und vieles mehr finden Sie unter www.erzbistum-hamburg.de/efblog



NOCH EIN FÖRDERVEREIN? UNSER FÖRDERVEREIN!

Unterstützung bieten und Aufmerksamkeit schaffen



ENGAGEMENT



HELFEN



GEMEINSAM



VEREIN



BEGEGNEN



UNENTGELTlich



FREIWILLIG

Fördervereine unterstützen wichtige Projekte. Sie leben vom Engagement und Herzblut ihrer Mitglieder. Auch die Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) im Erzbistum Hamburg wird von einem solchen Förderverein unterstützt, und das schon seit fast 15 Jahren!

Es gibt also Mitgliederversammlungen, Rechenschaftsberichte, Kontoauszüge, alle zwei Jahre Vorstandswahlen ... und was noch?

2005 war die Nachfrage nach den Beratungsangeboten der EFL im gesamten Erzbistum stark gestiegen. Es gab aber keine Pläne, wie genau die Beratungsstellen mit ihrer personellen und materiellen Ausstattung darauf reagieren könnten. Das ließ manche, denen die psychologische Beratungsarbeit zur Herzenssache geworden war, nicht schlafen ... Bis schließlich unser Förderverein aus der Taufe gehoben werden konnte.

Nun wurde es in Zusammenarbeit mit dem Erzbistum möglich, kurzfristig Teilzeitstellen für die unvermeidliche Büroarbeit zu schaffen oder zusätzliche Stunden für ausgebildete Honorarkräfte zu bezahlen. Fachliteratur, spezielles Arbeitsmaterial – nicht im Budget des laufenden Jahres? Kein Problem, der Förderverein konnte auch

hier in vielen Fällen unbürokratisch und kurzfristig helfen.

Ein besonderes Anliegen war und ist die Gewinnung von Berater-Nachwuchs. Was wären wir ohne neue, jüngere, gut ausgebildete Mitarbeiter_innen? Auch hier wurde der Verein aktiv.

Eine unserer heutigen Kolleginnen berichtet: „2009 bis 2013 machte ich meine Weiterbildung zur EFL-Beraterin. Das war eine spannende Zeit. Auf der einen Seite hat mich die Ausbildung viel Energie gekostet, auf der anderen Seite führte es dazu, dass ich mich selber besser kennenlernen durfte und heute einen wunderbaren Beruf ausüben kann. Aber natürlich kostet diese Ausbildung neben Zeit auch einiges an Geld: Ausbildungsgebühr, Fahrt- und Übernachtungskosten, eventuell Fahrtkosten zur Praktikumsstelle.

Unterstützt werden die Praktikanten und Praktikantinnen in Ausbildung vom Förderverein der Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Erzbistums Hamburg e.V. Einmal jährlich erhalten sie ein Anerkennungshonorar für geleistete Beratungsstunden im Praktikum. Das ist nicht nur in finanzieller Hinsicht eine Erleichterung, sondern drückt auch eine besondere Wertschätzung aus. Deshalb möchte ich an dieser Stelle noch einmal meinen Dank

an den Förderverein zum Ausdruck bringen. Möge es dem Verein auch weiterhin möglich sein, mit den eingeworbenen Spenden Praktikanten und Praktikantinnen und andere Bedarfe der EFL-Beratungsstellen zu unterstützen.“



Aber: woher bekam der Förderverein dieses Geld? Auch die Gründungsmitglieder hätten nicht im Traum geglaubt, wie viele Spenden der Verein neben den Mitgliedsbeiträgen sammeln würde ... Geld von ehemaligen dankbaren Klienten, von



Firmen und Institutionen, ja, sogar Zuwendungen von der Staatsanwaltschaft gingen ein.

Der hohe Bekanntheitsgrad der EFL und ihrer Arbeit ist sicher auch ein gutes Stück dem Förderverein zu verdanken. Mit vielen Aktionen und Aktivitäten weckte er die Aufmerksamkeit für Themen, die häufig im Fokus von psychologischen Beratungen stehen.

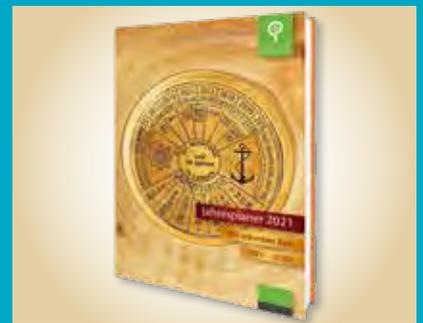
So gibt es seit ca. 15 Jahren in Rostock die „Martins-Soiree“ als Vortragsveranstaltung mit inzwischen bis zu 200 Gästen. Da ging es um „Reden oder Schweigen in der Partnerschaft“, um Patchworkfamilien, um den Umgang mit Stress, um die Sehnsucht nach dem Glück, um „Geschwister, zwischen Verbundenheit und Rivalität“ oder um die Bitte: „Kann mir mal einer die Männer erklären?“, außerdem um Bindungstheorien oder die Situation getrennter Väter.

Zudem werden jährlich pastorale Besinnungsseminare für Paare in Zinnowitz angeboten und ein thematischer Fotokalender herausgegeben. Und immer wieder gibt es kleine Auftritte in der Öffentlichkeit, z. B. auf Weihnachtsmärkten mit selbst hergestelltem Kunsthandwerk oder

an Ständen auf Kirchentagen. Dort berichten Mitglieder voller Enthusiasmus und Offenheit von ihren Erfahrungen mit Beratung und verhelfen damit der EFL, die sonst eher im Verborgenen arbeitete, zu vermehrter Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit. Ohne dass damals schon der Begriff fiel, wurde der Förderverein zu einem wichtigen Akteur des „Fundraising“ für die EFL, besonders wohl dadurch, dass die Mitglieder auch im außerkirchlichen Bereich gut vernetzt sind.

Damit es in Zukunft so bleibt, ist der Förderverein auf die Ideen und Aktivitäten auch neuer Förderer angewiesen.

Wir freuen uns, wenn Sie Mitglied werden!



Wir schenken Zeit: Der Jahresplaner der EFL zum 50-jährigen Jubiläum.

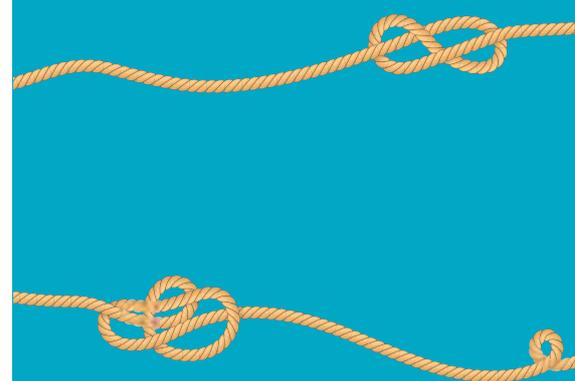
Die Liebe braucht geschenkte Zeit.

(Papst Franziskus)

Seit 50 Jahren schenken die Mitarbeitenden der katholischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen (EFL) Lübeck Zeit für Begegnung in Form von professioneller psychologischer Beratung.

Wir schenken Zeit für Begleitung und Unterstützung.

Und die Menschen nehmen sich Zeit für Ihre Beziehungen – zu sich selbst und zu ihren Mitmenschen.



INTERNETSEELSORGE

Onlineberatung zwischen Himmel und Erde

Seit zehn Jahren schippert die Internetseelsorge unter der Flagge www.internetseelsorge-hamburg.de in den nördlichen Regionen Deutschlands und der Welt stabil im Wind.

Die Onlineberatung des Fachbereiches Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Hamburg wurde mit dem Ziel gestartet, auch im Netz einen Ort kirchlichen Lebens anzubieten, der Beziehung, Kontakt, Beratung und Auseinandersetzung mit den verschiedensten Themen des eigenen Lebens ermöglicht. Offen für alle, egal welchen Geschlechts und Alters, welcher Religionszugehörigkeit oder Nationalität bietet sich hier eine Plattform an, die Beratung auf dem schriftlichen Weg ermöglicht. Digital und mit den wesentlichen Standards von Sicherheit und Datenschutz können sich Ratsuchende

Sie bleiben anonym und können sich über E-Mail- und Chatberatung ortsunabhängig und zeitlich flexibel beraten lassen.

einloggen. Sie bleiben, wenn sie wollen, anonym und können über die Formen der E-Mail- und Chatberatung ortsunabhängig und zeitlich flexibel ihre Probleme „ansprechen“. Qualifizierte, erfahrene Ehe-, Familien- und Lebensberater_innen unterstützen die Ratsuchenden bei der Suche nach Lösungen oder stehen ihnen bei der Bewältigung von Übergängen zur Seite. Mittlerweile ist auch Beratung in spanischer Sprache möglich.

Seit Beginn der Corona-Pandemie sind die Anfragen für die Chat- und Mailberatung deutlich gestiegen.



Aber wie kann das gehen, wie funktioniert die psychologische Onlineberatung, bei der weder Mimik, Gestik noch ein direkter Kontakt gegeben sind?

Beim Schreiben der E-Mails z.B. gelingt es, Abstand zu sich und den belastenden Fragen zu bekommen. Das Schreiben strukturiert die Gedanken. Die Fragen und Denkanstöße der Berater_innen können einen Perspektivwechsel anregen. So wird es möglich, neue Wege zu erschließen, eigene Muster zu erkennen, und sich Zeit zu lassen. Die E-Mail bleibt und wirkt wie ein „Anker“, den die User_innen auch ausgedruckt immer wieder zur Hand nehmen können.

Die E-Mail bleibt und wirkt wie ein „Anker“.

Die Würze des Chats liegt in der Kürze; beim Chat gilt es, sich zu fokussieren, durch die Reduktion der Worte gezielter das Wesentliche zu benennen. Lässt sich das Gegenüber ein, kann hieraus auch ein unterstützender längerer Prozess entstehen.

Die Würze des Chats liegt in der Kürze.

So zeigt sich über die Jahre eine Entwicklung, die auch von der Katholischen Bundesarbeitsgemeinschaft für Beratung und den dort vertretenen „Onlinern“ bestätigt wird. Über die Onlineberatung melden sich Menschen, die wir in den Beratungsstellen nicht begrüßen könnten, sei es aus Scheu oder Scham über die Themen, aufgrund fehlender Möglichkeiten vor Ort oder wegen Arbeitsbedingungen wie



Schichtarbeit, aufgrund fehlender Betreuungsmöglichkeiten für Kinder oder der Tatsache, außerhalb von Deutschland zu sein. Online ist die Welt ein Stück „grenzenlos“; dort ist es möglich, unabhängig von Raum, Ort und vorgegebener Zeit zu sein. Die Wirksamkeit dieser Form von Beratung ist in verschiedenen Studien belegt worden.

Online ist die Welt ein Stück „grenzenlos“.

Die Onlineberatung ist das „jüngste Schiff der Flotte EFL“, das mittlerweile mit mehr als 1000 Kontakten im Jahr volle Fahrt aufgenommen hat. Sie ist ein niederschwelliges Angebot. Wer kommt hier an Bord, mit welchen Themen sind die „Reisenden“ unterwegs?

Die Bandbreite reicht von jungen Menschen mit existenziellen Fragen wie: wer bin ich, wie geht Beziehung, bis hin zur größten Gruppe der 30–50-jährigen, die viele Facetten von Beziehungs- und Partnerschaftsproblemen einbringen. Es folgen die User_innen mit Themen wie Einsamkeit, Krankheit, Familie und Arbeit. Sie alle teilen den Wunsch nach wertschätzender, persönlicher, vertraulicher und kompetenter Beratung.

Wertschätzende, vertrauliche und kompetente Beratung

Eine erste Rückmeldung nach 48 Stunden, regelmäßige Kontakte im Abstand von sieben Tagen, all das bietet eine verlässliche Form, die von den User_innen sehr geschätzt wird. Neben der Beratung über

E-Mail hat die Onlineberatung mittlerweile ihr Angebot z. B. durch Einzel- und Gruppenchats für Paare deutlich erweitert. In der Folge ist auch die Nachfrage in den letzten Jahren entsprechend gestiegen. Es wird spannend zu sehen, welche neuen Häfen das Schiff der Internetseelsorge in den nächsten Jahren anlaufen wird und welche weiteren Kontakt- und Beratungsformen an Bord genommen werden.



Immer mehr Menschen nutzen die Onlineberatung der EFL.

Übergänge gestalten

Beispiele aus der Online-Beratung

Luise, 35 Jahre, möchte den Kontakt zur Mutter nach Jahren wiederaufnehmen und endlich die Fragen klären, die einer guten Beziehung im Wege stehen. Nach Klärung des „Auftrages“ werden Gespräche zwischen Mutter und Tochter in Form moderierter Gruppenchats möglich.

Martin, 64 Jahre, im Ausland lebend, stellt Überlegungen an, nach vielen Jahren nach Deutschland zurückzukehren, will Ängste, aber auch Chancen „besprechen“. Die Würdigung des Vergangenen und die Entwicklung neuer Perspektiven sind Kern einer längeren Mailberatung.

Ulrike, 45 Jahre, chronisch erkrankt, verlässt das Haus nur ganz selten, sucht Beratung/Begleitung zu den Themen Einsamkeit und Akzeptanz der eigenen Situation.

Pia, 31 Jahre, ist schwanger, der Freund lebt weit weg, eine gemeinsame Beratung vor Ort ist nicht möglich. Sie wollen in gemeinsamen Chats klären, wie sich die Beziehung entwickeln und gestalten lässt und möchten gemeinsame Lösungen erarbeiten.



Der Prinz aus den Briefen

Ein Märchen



Viele Partnerschaften entstehen heute über das Internet mit oftmals spannenden Übergängen: Von der virtuellen Beziehung in ein reales, greifbares Miteinander.

Ist das Kennenlernen über Distanz wirklich ein Phänomen unserer Zeit? Werfen wir einen Blick zurück in längst vergangene Zeiten, als das Internet noch gar nicht erfunden war.

Es war einmal ein kleines Land, in dem ein gütiges Königspaar regierte. Dieses hatte eine Tochter, die Prinzessin Linnea, die noch keinen Bräutigam hatte. Aber dies, so befahl ihr Vater eines Tages, sollte nun ein Ende haben: „Linnea“, sagte der alte König, „es wird Zeit, dass du dich vermählst. Und da es hier in unserem kleinen Land keinen angemessenen Bewerber für dich gibt, darfst du aufschreiben, was für einen Mann

du dir wünschst. Und diese Liste wollen wir dann über Herolde überall bekannt machen. Wir wollen doch mal sehen, ob es dann nicht einen ordentlichen Mann für dich gibt.“ Linnea freute sich; sie wünschte sich schon seit einiger Zeit einen Gefährten und sie träumte von einem großen gutaussehenden Prinzen mit lockigem dunklen Haar und begann also mit dem Anfertigen ihres Aufrufs.

Sie träumte von einem Prinzen mit lockigem Haar.

Ein paar Tage später verkündeten es die Herolde überall:

„Linnea, Prinzessin des kleinen Landes, sucht einen Lebensgefährten. Die Prinzessin ist wunderschön, mit langen blonden Haaren und zierlicher Figur und möchte einen Mann ehelichen, der von hohem

Wuchs sein soll, dazu ein stattliches Aussehen hat, braune Haare und Augen und ein nicht unbeträchtliches Vermögen.“

Diese Nachricht hatte Linnea mit ihrer Mutter gemeinsam verfasst. Und sie hatte ein etwas schlechtes Gewissen, hatte sie doch ihre Sommersprossen verschwiegen. Und ihre Figur war nach den Feiertagen mit dem ganzen guten Essen auch nicht mehr so zierlich. Aber daran könnte sie ja noch etwas ändern, bis der Prinz sie zu Gesicht bekam.

Ein schönes Porträt bedeutet noch nicht, dass dieser Menschen auch dein Herz erwärmt.

Es dauerte gar nicht lange, bis aus den verschiedenen Teilen des Kontinents Briefe ankamen. Viele junge Männer, manche Prinzen, manche nicht, schrieben der Prinzessin und wollten sie heiraten. Einige hatten sogar Porträtmaler bemüht und ihren Briefen Miniaturen beigelegt. Ein Bewerber gefiel ihr ganz besonders. Sein Brief war freundlich geschrieben und auf dem Bild, das vor ihr lag, sah er genauso aus, wie sie sich ihren Bräutigam vorstellte. „Sieh nur“, sie zeigte das Bild ihrer Mutter, „dieser Prinz sieht genauso aus, wie ich es mir vorgestellt habe. Ach, was freue ich mich, ihn kennenzulernen!“ „Nun mein Kind“, antwortete die Mutter, „freue dich ruhig. Aber sei gewiss, dass ein freundlicher Brief und ein schönes Porträt noch nicht bedeuten müssen, dass du einen Menschen gefunden hast, der dein Herz erwärmt.“ Linnea lachte über die Bedenken ihrer Mutter. Wie sollte sie diesen Prinzen denn nicht lieben, er hatte doch so schöne Worte gefunden in seinem Brief und sein



Bild war herrlich. Und gleich setzte sie sich daran, dem schönen Prinzen Thybalt zu schreiben.

So ging es einige Zeit, die Briefe wanderten hin und her und Linneas Herz klopfte bei jedem Brief heftiger. Sie war überzeugt, dass Thybalt der richtige Mann für sie wäre und konnte es gar nicht mehr erwarten, bis es zu einem Treffen kommen sollte. Aber bis dahin war noch einiges zu tun, sie wollte ja so schön wie möglich aussehen. Jeden Tag machte sie also lange Spaziergänge und jeden Tag ritt sie aus, denn Thybalt hatte geschrieben, dass er sich eine gute Reiterin als Frau wünschte. Ihr Vater hatte ihr den jungen Ritter Rupert an die Seite gestellt, damit sie bei ihren Ausflügen Gesellschaft habe. Als der Tag des Treffens endlich nahte, konnte Rupert den Namen Thybalt schon nicht mehr hören, so sehr hatte Linnea von ihm und seinen Briefen geschwärmt.

Und dann war der große Tag endlich da ...

Und dann war der große Tag endlich da. Linnea hatte vor lauter Aufregung kaum geschlafen, und nun saß sie am Fenster und hielt Ausschau nach dem Liebsten. Da sah sie seinen Tross am Horizont. Geschwind eilte sie auf den Hof und wurde gerade noch von ihrer Amme gebremst, sonst hätte sie sich wohl wenig königlich verhalten. Nun aber machte sie ein ordentliches Prinzessinnen-Gesicht und begrüßte den Prinzen.

„Seid begrüßt, edler Thybalt, ich heiße Euch auf unserem Schloss willkommen!“

„Liebste Linnea, endlich darf ich Euch kennenlernen, wie sehr habe ich mich danach gesehnt.“ Der Prinz küsste ihre Hand und

sah sie mit seinen braunen Augen verheißungsvoll an. Aber was passierte plötzlich mit ihr? Seine Stimme gefiel ihr nicht, sie war ein wenig heller, als sie es sich vorgestellt hatte. Und auch wenn er wunderschön anzusehen war, machte doch ihr Herz keinen Hüpfen. Linnea war verwirrt. Aber das Bankett am Abend würde es gewiss richten. Doch auch am Abend blieb ihr Herz ruhig. Thybalt war freundlich und zuvorkommend und der Porträtmaler hatte ihm auch nicht geschmeichelt und doch – ihr Herz blieb unbewegt. Am folgenden Tag wandte sie sich an ihre Mutter: „Mutter, warum fühle ich jetzt, wo Thybalt da ist, keine Liebe mehr?“

„Warum fühle ich jetzt keine Liebe mehr?“

Die Mutter lächelte freundlich: „Vielleicht mein Kind, weil du viel Zeit hattest, dir einen Thybalt vorzustellen, den es gar nicht gibt. Das passiert manchmal, wenn wir Menschen nur aus Briefen kennen. Als ich deinen Vater kennenlernte, hatte ich Glück. Auch wir schrieben uns Briefe, aber als wir uns das erste Mal trafen, konnten wir auch stundenlang miteinander reden und die zarte Liebe vom Papier wurde zu einer richtigen. Leider passiert das nicht jedem jungen Paar, und es scheint, als ob Thybalt dein Herz in der Wirklichkeit, jenseits von seinen Briefen, nicht eingefangen hat. Dann soll es so sein. Wir werden ihm ein wunderschönes Abschiedsfest bereiten und ihn seiner Wege schicken. Es wird ein anderer des Weges kommen, der dein Herz berührt.“

Linnea nickte, aber sie schwieg. Sie wusste plötzlich, dass der andere schon da war. Sie hatte es nur nicht bemerken wollen. Der

junge Ritter Rupert war nur ein jüngerer Sohn ohne Vermögen, er hatte grüne Augen und seine eher rotbraunen Haare standen in alle Richtungen von seinem Kopf ab. Aber er brachte sie zum Lachen und es wurde ihr mit ihm nie langweilig. Ob es das war, was ihre Mutter meinte?

Aber der andere brachte sie zum Lachen.

Wollt Ihr wissen, wie die Geschichte ausging?

Linnea und Rupert heirateten und ihre Kinder hatten alle die Haarfarbe junger Füchse. Thybalt trug es mit Fassung und schrieb Briefe an andere Prinzessinnen. Und eines Tages war eine dabei, die ihn erhörte.



Kontakt



www.ehe-familien-lebensberatung.info

Fachbereichsleitung

Gabriele Anders
Telefon (0451) 782 05
anders@erzbistum-hamburg.de

Hamburg

Lange Reihe 2, 20099 Hamburg
Telefon (040) 24 65 24
sekretariat@efl-hamburg.de
Leiterin der Beratungsstelle:
Adrian Giele

Julius-Ludowieg-Straße 41
21073 Hamburg-Harburg
Telefon (040) 77 35 32
sekretariat@efl-harburg.de
Leiterin der Beratungsstelle:
Susanne von Gönner

Schleswig-Holstein

Greveradenstraße 1, 23554 Lübeck
Telefon (0451) 782 05
sekretariat@efl-luebeck.de
Leiterin der Beratungsstelle:
Gabriele Anders

Alter Markt 7, 24103 Kiel
Telefon (0431) 56 26 06
sekretariat@efl-kiel.de
Leiterin der Beratungsstelle:
Solvejg Groth

Mecklenburg

Strandstraße 92, 18055 Rostock
Telefon (0381) 490 40 85
sekretariat@efl-rostock.de

Leiterin der Beratungsstelle:
Sunna Hollmann

Morgenlandstraße 8
17033 Neubrandenburg
Telefon (0395) 544 36 08
sekretariat@efl-neubrandenburg.de

Leiterin der Beratungsstelle:
Angela Meurer

Goethestraße 27, 19053 Schwerin
Telefon (0385) 55 51 78
sekretariat@efl-schwerin.de
Leiter der Beratungsstelle:
Gerriet Stein

Turnerweg 10, 23970 Wismar
Telefon (03841) 21 01 40
sekretariat@efl-wismar.de
Leiterin der Beratungsstelle:
Annett Schwarz

Internetseelsorge

www.internetseelsorge-hamburg.de

Leiterin: Margot Tönnis

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
sekretariat@efl-luebeck.de
www.ehe-familien-lebensberatung.info