

Fachbereich  
Ehe-, Familien- und  
Lebensberatung



ERZBISTUM  
HAMBURG

# Seelen-Tide

Journal für psychologische Beratung im Erzbistum Hamburg

## Zwischen Bangen und Hoffen

Ausgabe

2022



### LAND IN SICHT!?

Überlegungen zum Prinzip Hoffnung



### ANDERS ALS ERWARTET

Notizen in Zeiten von Corona



### UNTERWEGS SEIN

Skizzen eines Weges



### GEMISCHTE GEFÜHLE

Gedanken am Anfang einer Paarberatung

## IMPRESSUM

---

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

Verantwortung: Annett Schwarz  
Gerriet Stein  
Jan Geldern

Herausgeber: Erzbistum Hamburg

Gestaltung: Abteilung Medien

Publikation: jährlich

Auflage: 5 000

Stand: 2022

Bildrechte: Adobe Stock; Tilo Grellmann (Titel), Gatteriya/Anja Kaiser/reichdernatur (Collage S. 4) · Alex Stemmers, oleg\_ermak (S. 5) · Zffoto, WavebreakMediaMicro (S. 6) · nastya poburyinna/ EyeEm, PictureP, Andre (S. 7) · PlatypusMi86, Nana\_studio, guteksk7, SkyLine (Collagen S. 8) · Jenny Sturm (S. 9) · Underwater girls, nyul (S. 10) · New Africa, contrastwerkstatt (S. 11) · Thomas Reimer (S. 14), Joe Gough (S. 15) · Yuriy (S. 17) · saK.M.S.P.1031, Annika Gandelheid (S. 19) · Studio Romantic (S. 20) · VRD (S. 22) · markus thoenen (S. 23) | Rainer Cordes (S. 3) · Laura Grahn (S. 12/13) · Andreas Hüser (S. 16) · Annett Schwarz privat, Gerriet Stein privat (S. 18) · Maritime Muster: CNuisin, dudiart, RainLedy, Sergey Kolesov

---

---

## 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, Annett Schwarz und Gerriet Stein, in der Beratungsstelle Schwerin.

### **EFL Fachbereichsleitung**

Telefon (0385) 55 51 78

FachbereichsleitungEFL@erzbistum-hamburg.de

---

---



Horst Eberlein Weihbischof  
im Erzbistum Hamburg



# Seelen-Tide

Journal für psychologische Beratung  
im Erzbistum Hamburg

**Liebe Leserinnen und Leser,**

## was gibt Ihnen Hoffnung, was lässt Sie bangen?

Die neue Ausgabe unserer „Seelen-Tide“ beschäftigt sich mit dem Spannungsbogen von Bangen und Hoffen – einem zentralen, urmenschlichen Grundthema seit ewiger Zeit.

Im Kleinen wie im Großen hoffen und bangen wir Menschen tagtäglich neu: Dass die Prüfung glückt, unseren Lieben nichts Schlimmes zustößt, wir nach einem Verlust Trost finden. Dass wir als Gesellschaft die Herausforderungen um Frieden, Gerechtigkeit und Klima bewältigen, die Pandemie in den Griff bekommen. Dass es der Kirche gelingt, Wege aus der Vertrauenskrise zu beschreiten und vieles mehr.

Der Name dieses psychologischen Journals weist auf die Gezeiten des Meeres hin. In unsere psychologischen Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen kommen Menschen, denen in ihrer ganz persönlichen Situation der sichere Boden unter den Füßen abhandengekommen ist, die – im übertragenen Sinn – in rauer See nach Beruhigung und Orientierung suchen und sich danach sehnen, dass Land in Sicht kommt.

Viele kommen mit der konkreten Hoffnung, dass ihr Leben (wieder) gelingen möge und sie schwere Zeiten von Unruhe und Belastung hinter sich lassen können. Für andere wiederum sind Bangen, Ängste und Sorgen die vorrangigen Gefühle, und

es fällt ihnen schwer, überhaupt ein Fünkchen Hoffnung zu entwickeln. Aber diese Menschen machen sich auf den Weg. Sie kommen zur Beratung und treffen auf Menschen, die ihnen Raum geben für ihr Bangen, die das Schwere mit aushalten, die ermutigen, Gefühle ins Wort zu bringen.

Und wenn für jemanden zunächst kein Licht am Ende des Tunnels sichtbar ist, dann hoffen die EFL-Berater und Beraterinnen quasi stellvertretend für sie. Sie öffnen mit ihrem Interesse, ihrer Mitmenschlichkeit und ihrer Professionalität einen Raum, in dem Hoffnung entstehen und wachsen kann. Die Berater und Beraterinnen öffnen die Türen und begleiten die Menschen zwischen Bangen und Hoffen. So ist es mir ein wichtiges Anliegen, den Mitarbeitenden der Ehe-, Familien- und Lebensberatung von Herzen für die aufrichtige und herzliche Arbeit zu danken. Sie geben mit all ihrem Tun Gott und der Kirche ein Gesicht.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich viel Freude bei der Lektüre und bitte Sie, das Angebot der EFL zu nutzen bzw. anderen davon zu erzählen.

Mit herzlichen Segenswünschen  
Ihr

Horst Eberlein  
Weihbischof

## 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 alleinlebend 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.

# Logbuch

## Jahresrückblick 2021

Komplette Fahrtzeit 2021

Beratungsstunden gesamt  
11.768 Stunden  
Das entspricht 490 Tagen und  
Nächten oder gut 11¼ Jahren  
durchgehend



Auf dem Radar

Online-Beratung  
1.340 Stunden  
Das entspricht 1 Monat und  
26 Tagen durchgehend



Ratsuchende  
2.388 Männer und Frauen  
Das entspricht allen  
Passagieren eines Kreuzfahrt-  
schiffes Größe L

Passagiere



### erwünschte „blinde“ Passagiere

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

1.759 Mädchen und Jungen

entspricht etwa der Schülerzahl  
von 4 großen Grundschulen



### Alter der Passagiere

unter 30 Jahre: 224 Personen

30–50 Jahre: 1.331 Personen

Über 50 Jahre: 833 Personen

EFL-Touren bieten sich für jedes Alter an!

### Tourenvermittlung

Telefonbuch: 139 | Bekannte: 440

Vermittlung: 453 | Internet: 320

Das Schiff EFL ist überbucht –  
es kommt zu Wartezeiten!



### Crew

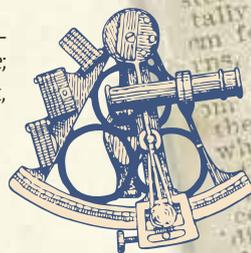
53 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter  
in unterschiedlicher Stundenzahl,  
viele auch nebenberuflich

Das EFL-Team passt  
in einen großen Reisebus.

### Reiseberichte

Lebens- und Paargeschichte;  
Kommunikation, Sexualität,  
Glaubens- und Sinnfragen,  
Gewalt, Verluste,  
neue Lebensphasen

Das EFL-Team ist bei allen  
Themen seefest!



### nicht nur „christliche Seefahrt“

Konfessionszugehörigkeit der Ratsuchenden:

katholisch: 270 | evangelisch: 702

muslimisch: 32 | sonstige: 49 | konfessionslose: 1.335

Das EFL Schiff nimmt jeden Menschen auf!

NING, MAY 29 1896



# LAND IN SICHT!?

## Überlegungen zum Prinzip Hoffnung



### Wann haben Sie das letzte Mal gehofft?

Gerade eben, vorhin, vor einer Woche? Erinnern Sie sich an diesen markanten Zustand? Hoffnung ist kaum als eindeutiges Gefühl zu beschreiben. Wir erleben sie oft zusammen mit Befürchtungen, Sorge und negativen Erwartungen.

---

---

Hoffnung ist eine emotionale Kraft

---

---

Doch woher kommt die Hoffnung? Ist sie angeboren oder kann man Hoffen lernen? Hat Hoffnung mit frühen Erfahrungen zu tun, weil sich damals jemand um uns gekümmert hat, als wir Nahrung, eine frische Windel, Zuwendung brauchten? Aus dieser Erfahrung könnte sich die Zuversicht entwickelt haben, dass es Hilfe gibt, wenn wir sie brauchen, dass die Begegnung mit anderen Menschen wohltuend, hilfreich sein kann. Auch Trost konnten wir als unterstützend, beruhigend erleben, auch wenn einmal keine Lösung angeboten wurde. Im Laufe der Zeit entwickeln wir nämlich immer mehr eigene Kompetenzen, mit denen wir selbst eine gute Lösung finden können und selbstständiger werden – sprichwörtlich auf eigenen Füßen stehen. Bis dies auch im übertragenen Sinne gelingt, braucht es viele Erfahrungen, Erfolge und Misserfolge. Lernen geschieht häufig nach dem Trial and Error Prinzip. Es wird probiert, was geeignet ist, um die Situation positiv zu beeinflussen. Das, was funktioniert, wenden wir bei nächster Gelegenheit wieder an.

Hoffnung ist allerdings nicht mit Lösungskompetenz gleichzusetzen. Sie ist vielmehr eine emotionale Kraft, die sich auch jenseits unseres faktischen Wissens über die Welt zeigt und wirken kann. Deshalb bekommt sie eine besondere Bedeutung, wenn sachlich betrachtet die Erfolgsaussichten gerade nicht zum Besten stehen.

### Spiele ermöglichen Erfahrungen mit dem Hoffen und Bangen – in einem kontrollierten Rahmen

Warum spielen wir gerne? Die Lust am Spiel, ob digital oder analog, ist eng mit der Erfahrung von Hoffen und Bangen verbunden. In kurzen Abständen, quasi verdichtet, erleben wir die Berg- und Talfahrt beider Gefühle: die Spannung, das Nachdenken, wie es gehen kann, das Wagen und Ausprobieren, die Erfahrungen als Feedback, das Umdenken nach einem Fehlversuch, um in einem nächsten Versuch die Sache neu angehen zu können. In diesem Verlauf ermöglichen Spiele es immer wieder, die Abfolge Hoffen und Bangen durchzuspielen und dabei auch die Frustrationstoleranz zu trainieren. Das Ganze findet in einem kontrollierten Rahmen statt, denn wirkliche Katastrophen können bei Gesellschaftsspielen normalerweise nicht eintreten – auch wenn es uns beim „Mensch ärgere dich nicht“ manchmal so vor kommt.

Hoffnung ist keine Veranlagung. Sie kann sich entwickeln – und das lebenslang. Dieses Prinzip ist vergleichbar mit der Suche

nach einem Werkzeug, das unser Leben gelingender machen kann. Bei dieser Suche sind wir auf den Werkzeugkasten angewiesen, der in unserer Reichweite liegt.

---

---

Hoffnung kann sich entwickeln

---

---

Und dann hören wir zum Beispiel, dass jemand auf einer Reise sein Fahrrad mit ungewöhnlichen Mitteln wieder in Gang gebracht oder auf andere Weise überraschend Hilfe und Rettung erfahren hat, obwohl die Situation fast ausweglos erschien. Warum begeistern uns solche abenteuerlichen Geschichten so? Weil sie zeigen, dass eine hoffnungsvolle Haltung wirkt und berechtigt ist! Denn die Hoffnung, dass es eine Perspektive gibt, auch wenn wir diese noch nicht sehen, lässt uns Ungewöhnliches ausprobieren. Die zur Verfügung stehenden Mittel werden neu bewertet, scheinbar Unbrauchbares wird probiert. Es wird





leichter, mit Enttäuschung über Rückschläge umzugehen und nach einer Erholungsphase einen neuen Versuch zu starten. Und wenn die eigenen Möglichkeiten erschöpft scheinen, dann bleibt die Suche nach einem Weg oder einem Mitmenschen, der das Schlimmste ein klein wenig abwehren oder zumindest aufhalten kann.

Die Bereitschaft, immer wieder neue Wege zu beschreiten, ist nicht selbstverständlich und mitunter eine herausfordernde emotionale Aufgabe.

### Wie kann man Hoffen lernen?

In der Rückschau können wir manchmal erkennen, was für das Hoffen eine Rolle gespielt hat. Es gibt durchaus Techniken, die uns helfen können, die Hoffnung nicht zu verlieren. So vielfältig und individuell Hoffnungen sein können, so sind es auch die Wege dorthin.

---

Die Wege zur Hoffnung sind vielfältig

---

Hoffnung kann sich entfalten,

- wenn wir den Kontakt mit anderen suchen. Das kann ein kurzes Telefonat oder auch ein langes Gespräch mit einem vertrauten, wertgeschätzten Menschen sein.
- wenn wir es schaffen, eine Distanz zu dem aufzubauen, was uns gerade umtreibt. Nachdenken kann helfen, allzu viel Nachdenken aber quälend werden. Sich

eine Weile mit etwas anderem zu beschäftigen und erst nach einer Denkpause zum Thema zurückzukehren, kann den Blick auf das Problem verändern.

- wenn wir unsere Mitwelt, die Natur, wahrnehmen. Draußen an der frischen Luft spüren wir, wie sich alles ständig umgestaltet, verändert, auch und gerade, wenn wir es lassen. Wir sind ein Teil dieses Prozesses.
- wenn wir nach Hinweisen oder Lösungen suchen, die Hoffnung machen können. Heute bietet z. B. das Internet dafür grenzenloses Material. Die Herausforderung ist es, die Informationsflut sinnvoll zu begrenzen und auf seriöse Quellen zu setzen.
- wenn wir unsere Angst und unsere Hoffnung benennen, sie vor Gott tragen. Das kann auch mit einem Stoßgebet geschehen.
- wenn wir uns gezielt fragen, wo unsere Hoffnung steckt und wie sie gerade jetzt aussehen könnte. Das kann innere Bilder öffnen, die uns beim Hoffen unterstützen.
- wenn es Zeichen gibt, die uns in schweren Zeiten ermutigen. Die a, die uns an eine besonders glückliche Zeit erinnert, das Erstkommunionkreuz, die Kette der

Großmutter, die uns mit ihrer Liebe auch über den Tod hinaus verbindet, all das kann uns den Blick für die Aussicht auf Besserung öffnen. Diese Aussicht ist vielleicht der wichtigste Effekt der Hoffnung. Sie kann motivieren und Kräfte freisetzen.

### Auf was soll und kann ich hoffen?

Wann eine Hoffnung trägt und stärkt, ist höchst subjektiv und bedarf eines ständigen Abgleichs mit der konkreten Situation. Ein einfaches Beispiel dafür: Wenn Regen angekündigt wird, ist der Griff zum Schirm zieldienlicher als allein die Hoffnung, dass es schon nicht regnen wird.

Die Regulation ist die eigentliche Herausforderung beim Hoffen. Sie sorgt dafür, dass wir auch mit besonders schwierigen Erfahrungen umgehen lernen und unsere Hoffnungen, wenn nötig, immer wieder modifizieren. Ein Sportler hofft zum Beispiel, einen Triathlon in einer bestimmten Zeit zu schaffen. Nach einem Unfall ist er mit schweren Einschränkungen seiner Beweglichkeit konfrontiert. Plötzlich muss er seine Hoffnung darauf richten, eine Treppe wieder hochsteigen zu können. Für diese Leistung braucht er vielleicht noch mehr Kraft und Anstrengung, als er für den Wettkampf gebraucht hätte. Seine ursprüngliche Hoffnung ist in der neuen Lebenssituation nicht mehr zu gebrauchen. Der Suchprozess beginnt von neuem. Welche Hoffnungen waren für mich mit dem



erfolgreichen Triathlon verknüpft? Eine große, besondere Leistung erbringen? Sich in der Anstrengung spüren, übliche Grenzen überwinden? Wenn es gelingt, diese Motive in die völlig veränderte Lebensrealität zu übersetzen, wird sich das Ziel der Hoffnung verändern, muss die Hoffnung selbst aber nicht verloren gehen. Dann kann sie am Ende sogar Kräfte mobilisieren, um eine neue Perspektive zu finden.

---

---

Das Ziel der Hoffnung  
kann sich verändern

---

---

Das ist oft leichter gesagt als getan. Wenn unsere Lebensrealität grundlegend erschüttert wird, braucht es die Möglichkeit, den eigenen Raum neu wahrzunehmen, zu sortieren und auch Verluste zu betrauern. All das braucht Zeit und manchmal auch eine gute Begleitung. Statt einfacher Lösungsversprechen hilft dann die Bereitschaft, das Schwere mit auszuhalten und ganz behutsam den persönlichen Weg der Neuorientierung zu unterstützen.



## Hoffnungslieder

**Klaus Hoffmann: Gib nicht auf**

**Esther und Abi Ofarim:  
In the Morning of my life**

**Carol King: You've got a friend**

**Gregor Linßen: Und ein neuer Morgen**

**Leonard Cohen: Anthem**

**Gloria Gaynor: I will survive**

Welche Musik, welchen Text, welches Kunstwerk verbinden Sie mit Ihrer Hoffnung, liebe Leserinnen und Leser?

# ANDERS ALS ERWARTET

Notizen in Zeiten von Corona

Die Pandemie hat das Leben und die Erfahrungswelt vieler Menschen massiv verändert. Geplante Schritte, Weichenstellungen mussten verschoben oder sogar verworfen werden eine große Herausforderung für Menschen aller Altersgruppen. Vier Personen geben exemplarisch Einblick in ihre Welt und ihr Bangen und Hoffen.

Heiligabend mit Oma und Opa war schön. Ein Glück, noch über eine Woche Ferien! Chillen und mit Greta, beim Shoppen die Klamotten-Gutscheine ausgeben, das wird cool. Silvester feiern bei mir, ein paar Mädels aus der Klasse einladen, wir wollen Cakepops und Sandwiches futtern, Selfies und Partyspiele machen. Ich freu mich schon so! Hoffentlich lässt uns mein kleiner Bruder in Ruhe. Der kann echt nervig sein. Im nächsten Jahr werden wir alle schon 13! Im Mai ist unsere Klassenreise, die wird bestimmt richtig toll. Ob wohl nächstes Jahr eine von uns das erste Mal einen Freund haben wird? Ich find ja Max aus der 7b süß. Boah, aufregend! Aber ein bisschen komisch und durcheinander fühl ich mich manchmal. Oma sagt, das war bei Mama auch so in der Pubertät. Blöder Wort irgendwie.



Maja, 12 Jahre alt, Schülerin



Lea, 22 Jahre alt, Studentin

Es ist Nikolaus- und ich habe noch genau zwei Monate Zeit, um meine Masterarbeit abzuschließen. Ich fürchte mich vor dem Endspurt, hab heute Nacht schon geträumt, dass mir mein Prof den Entwurf um die Ohren haut ...  
Ich freue mich so, wenn der Druck endlich weg ist ... Im Frühjahr breche ich dann mit Ben auf zu unserer Südafrika-Reise! Drei Monate mit dem Rucksack unterwegs sein; wir beide werden so viel Cooles entdecken und dabei sicherlich herausfinden, ob das wirklich passt mit uns ... Ich hoffe nur, dass er auch seine Arbeit zeitig abschließt; will er vielleicht einen Grund haben, in letzter Minute von unseren Reiseplänen abzuspringen...? Ok. Ich mach mir immer schnell solche Sorgen und manchmal zu viel Stress ... Jetzt konzentriere ich mich mal auf meine Arbeit, damit ich an Weihnachten zu Hause mit allen feiern kann.

Was für ein Jahr! Die Trennung von Birte liegt zwei Monate zurück; gefühlt ist kein Stein auf dem anderen geblieben. Sie hat jetzt eine kleine Wohnung, Max und Nina sind jedes 2. Wochenende bei ihr. Ich kann den Alltag der Kids besser wuppen - theoretisch zumindest mit meinem nine to five Job, aber ich geh am Zahnfleisch. Weiß nicht, wie das auf Dauer funktionieren soll ... Jetzt leb ich erstmal auf die Weihnachtsferien hin, da können die Kinder bei Oma und Opa bleiben und ich leg die Beine hoch. Wir haben uns da bei der Orga Beratungsstelle angemeldet, wollen uns da bei der Orga des Kinderalltags unterstützen lassen. Hoffe, das klappt bald; wir müssen unbedingt über die Besuchsregelung an den Feiertagen sprechen. Mit dem neuen Kerl von Birte sollen sie auf keinen Fall die Feiertage verbringen ...

Martin, 42 Jahre, Alleinerziehender





## Ostern 2020



*Maja, 12 Jahre alt, Schülerin*

Im März wurde wegen Corona die Schule geschlossen! Alles geht nur noch online. Oft sitze ich bis zum Abendbrot an den Aufgaben und bin total gestresst. Voll peinlich, die Kamera anzustellen. Ich hab Angst, dass jemand einen Screenshot davon macht, wenn ich doof gucke. Auch mein Bruder hat schon Videokonferenzen und heult, wenn er was nicht gleich kapiert. Ich vermisse meine Freundinnen so. Wir facetimen zwar jeden Tag, aber wir wollen uns lieber richtig sehen, ins Kino gehen, Tik-Toks drehen, ganz normale Sachen halt. Mit der Klassenreise wird es bestimmt auch nichts, sagt meine Mutter. Und beim Einkaufen soll man jetzt überall diese pein-

lichen Masken aufsetzen. Doof ist auch, dass ich nicht mehr zum Sport gehen kann. Wahrscheinlich sollte man einfach im Zimmer bleiben und warten, bis alles hoffentlich bald vorbei ist. Dieses bescheuerte Corona, mit dem sich auf einmal so viele Leute anstecken, richtig unheimlich!

## Juni 2020



*Lea, 22 Jahre alt, Studentin*

Den Master hab ich in der Tasche; die Arbeit war richtig gut! Wie lange das schon wieder her ist! Und nun: Corona. Richtig krass wurde es für mich, als klar wurde, dass es mit unserer Südafrikareise nix wird. Bis zum Schluss hatte ich gehofft. Ben ist wegen Corona total schlecht draufgekommen, wegen der Einschränkungen, der Übergriffe, der Panikmache, wie er nannte. Er hat seine Arbeit immer noch nicht fertig, hängt nur noch ab, ich befürchte, das war es, nicht nur mit unserer Reise. Ich bin wieder bei meinen Eltern eingezogen; hatte das WG-Zimmer ja schon gekündigt. Mein kleiner Bruder hat Abi gemacht – und die schönste Zeit in der Schule verpasst – die Parties, die coole Stimmung untereinander, die Abifeier ... Krass. Ich suche einen Job, weiß noch gar nicht, was ich eigentlich will.

Aber ich muss aus diesem Kinderzimmer raus, so schnell wie möglich!

## Juli 2020



**Martin, 42 Jahre, Alleinerziehender**

Wir haben damals tatsächlich die Beratung begonnen und konnten einige Lösungen finden. Aber dann im März der Lockdown! Plötzlich die Kids zu Hause, totales Chaos mit homeschooling und homeoffice! Birte ist systemrelevant und musste viel arbeiten, konnte die Kinder gar nicht mehr nehmen; also wir drei 24/7, kein Sport, keine Verabredungen, die Großeltern fielen als Babysitter aus, Stress pur! Die Beratung konnten wir gottseidank bald über Chat weitermachen. Mir tat gut, dass Birte verstanden hat, wie schwer das für mich ist, und ich konnte verstehen, dass sie auch leidet.

Vor dem Lockdown stand im Raum, dass wir das Haus verkaufen; auf den Garten und die Arbeit damit hätte ich gerne verzichtet. Aber jetzt war er unsere Rettung: Ich habe mit den Kindern angefangen, einen Teich anzulegen und einen Auslauf für die Kaninchen, wir haben tagelang geplant und geackert, hat richtig Spaß gemacht!

Ich mach mir Sorgen um die schulische Leistung, besonders von Max, der macht nur das allernötigste und wird immer mürrischer. Jetzt sind erstmal Ferien und die Kinder sind drei Wochen bei ihrer Mutter – hoffentlich Erholung für alle. Nach den Sommerferien wird es besser weitergehen, ganz bestimmt.

So lange hab ich den Rentenbeginn herbeigesehnt. Nun ist es bald so weit. Mein Kapitel: „Wenn der Wecker nicht mehr klingelt“ anstrengend. Wird auch Zeit. Gerade die letzten Jahre waren schon Form, aber nun sind sie schon lange weg und nicht nur sie, leider. Meine Ehe hat nicht gehalten und ich leb schon seit 10 Jahren allein. Sind richtig nette Leute dabei, in meiner Abteilung sowieso. Mit einigen bleib ich in Kontakt, das ist sicher. Herrlich, bald mehr Zeit für alte Freunde zu haben, zu reisen, mal wieder Sport zu treiben, öfter die Kinder zu besuchen. Manchmal hab ich Bammel, ob ich wirklich gut zurecht- komme ohne feste Aufgabe. Aber das wird sich schon entwickeln.

**Benno, 66 Jahre alt, Rentenbeginner**

# QUARANTÄNE



# LOCKDOWN

# HOME

## Sommer 2020



### **Benno, 66 Jahre alt, Rentenbeginner**

Abschiedsfeier? Corona hat mir einen gehörigen Strich durch die Rechnung gemacht. Hol ich nach, die Pandemie wird ja nicht ewig dauern. Aber enttäuscht bin ich schon, die Aufmerksamkeit von Chef und Kollegen fehlt mir. Seit Anfang März habe ich keinen aus der Firma mehr gesehen, und nur zu telefonieren bringt's nicht. Den Leuten, die ich gesprochen hab, geht's genauso. Alle ziehen sich in ihr Schneckenhaus zurück.

Ich hätte nie geglaubt, was so ein Virus anrichten kann, weltweit! Ob das nicht übertrieben ist mit dem Lockdown? Aber ich krieg auch Angst, wenn ich von so vielen Toten lese. Irgendwie gerät alles ins Schwimmen, was einem so sicher erschien. Und meine Pläne für dieses Jahr kann ich auch knicken. Ich hab wirklich Sorge, dass die Kurve in den entspannten Ruhestand nicht gut gelingt.

## Spätherbst 2020



### **Maja, 12 Jahre alt, Schülerin**

Wegen Corona fiel unser Sommerurlaub aus. Und meine Cousine musste ihre Hochzeitsfeier absagen. Ich hatte mich so darauf gefreut!

Blöd, dass ich mich so viel um meinen Bruder kümmern muss. Ich soll aufpassen, weil ich ja eh zu Hause bin. Als ob ich nichts Besseres zu tun habe. Eigentlich dachte ich, meine Playmobil-Zeit ist vorbei.

Seit August haben wir jetzt das Wechsel-

modell in der Schule. Ich hätte nie gedacht, dass ich meine Klasse mal so vermissen würde! Sogar die Lehrer wiederzusehen war toll.

Um Oma und Opa mache ich mir Sorgen, wir sollen sie im Moment lieber nicht besuchen. Ich hab so Angst, dass sie Corona kriegen könnten.

Meine Eltern nerven andauernd. Neulich habe ich mich richtig erschrocken, weil sie sich plötzlich laut gestritten haben, das haben die früher nie gemacht. Corona nervt!

## November 2020



### **Lea, 22 Jahre alt, Studentin**

Das mit dem Bewerben ist nix geworden, ich kam immer schlechter drauf. Dann hat mich Kati auf ne Idee gebracht: Warum machst du aus dem Makro-Abenteuer nicht ein Mini-Abenteuer, hat sie mich gefragt. Sie hat das mit ihren Hochzeitsplänen so gemacht. Absagen kam nicht in Frage: Wie können wir bei all den ‚No gos‘ trotzdem unsere Liebe feiern, haben sie sich gefragt und dann eine der tollsten Hochzeiten ever gefeiert. Die Zeremonie wurde gestreamt und an verschiedene Orte übertragen. Überall waren kleine Gruppen ihrer Gäste, die sind sie mit einem Auto abgefahren und haben jeweils mit denen gefeiert. Es war Hammer!

Ich wollte nach dem Studium raus. Wie kann ich das jetzt machen, bei all den No gos? Ich habe ein FÖJ auf Norderney gefunden. Das ist nicht Südafrika, aber ich bin raus aus meinem Gewohntem. Und tollen

Leuten bin ich auch schon begegnet! Hier vor Ort und im Internet bei Fridays for future. Ich habe Angst, dass das mit Corona der Anfang von vielen Problemen ist und unser Leben nie mehr so leicht werden wird, wie es mal war. Wenn ich mich mit andern zusammentue und etwas Sinnvolles mache, ist es erträglicher. Ben ist auch dabei, das freut mich. Vielleicht schaffen wir ja nen Neuanfang ...

## Dezember 2020



### **Martin, 42 Jahre, Alleinerziehender**

Jetzt stecken wir wieder mittendrin im Lockdown, kein Plan, wie lange noch!

Aber diesmal sind wir besser vorbereitet. In der Beratung, die jetzt auf videocall umgestellt ist, haben wir einen Notfallplan erarbeitet. Wir vier bilden sozusagen eine Blase, damit die Kinder weiterhin auch bei ihrer Mutter sein können.

Weihnachten werden wir ohne Omas und Opas feiern; aber vielleicht gelingt etwas zu viert. Das könnte jetzt gehen, weil Birte mir glaubt, dass ich sie dadurch nicht zurückriegeln will.

Ich bin zuversichtlich, dass wir das diesmal hinkriegen, so lange wird es auch nicht gehen. Bestimmt kommt bald der Impfstoff und dann ...

## Weihnachten 2020



### **Benno, 66 Jahre alt, Rentenbeginner**

Allmählich fällt mir die Decke auf den Kopf. Der Sommer war lockerer, mal wieder auf ein Bier mit zwei ehemaligen Kolle-



# VERSAMMLUNGS- VERBOT

## 7-TAGES INZIDENZ

# OFFICE

gen, Treffen im Park mit ´nem alten Kumpel. Aber Spaziergehen ist nicht wirklich spannend, ich fühl mich irgendwie blöd dabei. Die Kinder wollen nicht, dass ich komme. Zu gefährlich mit der Bahn, ich soll mich nicht anstecken, als wäre ich schon uralt.

Sportstudio? Geht nicht, alles hat zu. Jemand kennenlernen? Wie denn, im Vorbeigehen mit Abstand und Maske? Private Videokonferenzen? Hab ich neulich mit den Kindern ausprobiert, besser als nix. Hoffentlich wird bald was gegen Corona erfunden. Es wird doch so viel geforscht, wieso kriegen die das nicht in den Griff? Am Ende ist alles erlogen von den Politikern, meinte neulich mein alter Freund. Aber das kann ich mir auch nicht vorstellen.

### Mai 2021

*Maja, 12 Jahre alt, Schülerin*

In der Schule sind wir richtige Corona-Profis geworden. Abstand, Masken, Schnelltests, Lüften. Bäh! Das einzig Gute an Masken ist, dass man meine Pickel nicht sieht. Hoffentlich wird das nächste Schuljahr besser. Ein Mädchen aus der Achten hat neulich erzählt, dass es früher immer so coole Mittelstufenparties gab. Toll, und bei uns?

Zum Glück sind jetzt schon viele Leute geimpft, Oma und Opa, meine Eltern auch. Aber eine alte Frau aus dem Wohnblock ist an Corona gestorben und einige Mitschüler und Lehrer waren krank. Das war gar nicht witzig. Ich wünsche mir so sehr, dass alles wieder normal wird. Ich möchte



so viel ausprobieren und es geht so wenig. Ich bin doch nur einmal jung!

### Juni 2021

*Lea, 22 Jahre alt, Studentin*

Endlich wieder was los! Seit meine Eltern und Großeltern geimpft sind, besuche ich sie öfter, das tut uns allen gut. Es war krass, gerade meine Oma war sehr einsam. Das FÖJ habe ich beendet. Norderney und die Nordsee: die geilsten Sonnenuntergänge, lange Strandwanderungen, coole Begegnungen. Das hätte ich nie erlebt, wenn ich nach Südafrika gefahren wäre. Das ist der Gewinn aus dieser Zeit: Ich hab gelernt, mehr in der Nähe zu schauen. So werd ich es auch bei der Jobsuche machen. Ich hoffe, es klappt bald.

Gestern habe ich mit Ben lange gesprochen. Wir sind drauf gekommen, dass die Zukunft nicht unbedingt ungewisser ist, sondern dass wir jetzt eher auf dem Schirm haben, wie ungewiss sie ist: Man kann immer nur von jetzt nach gleich denken. Kati erzählt, dass sie am besten damit klar kommt, wenn sie im Hier und Jetzt lebt und den Moment so gut wie möglich auskostet. Und dass sie daraus so etwas wie Zuversicht bekommt auch für die Zukunft. Meine Freundin Kati, ey, wie gut, dass ich sie habe.

### Juli 2021

*Martin, 42 Jahre, Alleinerziehender*

Schon wieder Sommer! Niemals hätte ich gedacht, dass wir wieder so lange im Lock-



down stecken. Wie gut, dass Birte diesmal mit im Boot war, sonst hätten wir es nicht geschafft.

Ich bin seit Februar in Kurzarbeit, einerseits habe ich so mehr Zeit, gleichzeitig macht es mir Sorgen, wie es wohl weitergeht ... Ich habe mit Birte ausgehandelt, dass wir das Haus vorerst halten; trotz der Trennung, weil es gerade für die Kinder eine wichtige Basis ist, und wir die gemeinsame Sorge mittlerweile ganz gut hinkriegen.

Dass wir das alles bewältigt haben, macht mir Mut für das, was noch alles kommt. Bin dankbar, dass keiner unserer Verwandten an Corona gestorben ist.

Und jetzt bin ich dankbar, dass ich morgen zu einer kleinen Reise mit meinen Freunden aufbrechen kann.

### Sommer 2021

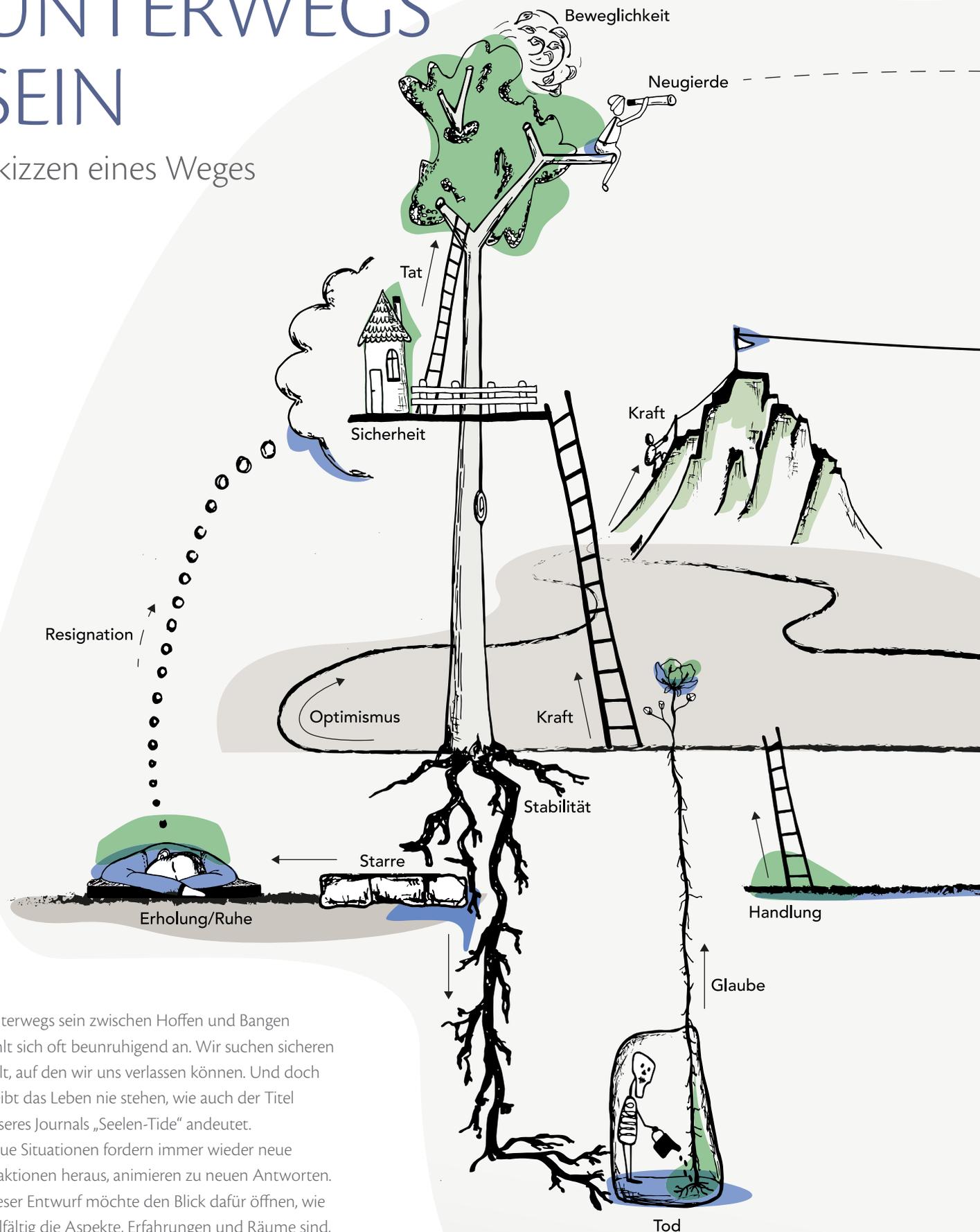
*Benno, 66 Jahre alt, Rentenbeginner*

Der Lockdown ist endlich vorbei, einmal bin ich schon geimpft, immerhin. Fühlt sich an wie Land in Sicht. Körperlich ging's mir schlecht zwischendrin, Bluthochdruck, Schlafstörungen und so was. Der Arzt hat gesagt, das kann von Corona kommen. Ich soll unter Leute gehen, mein Leben wieder mehr in die Hand nehmen. Ein bisschen so, als wäre ich ein Psycho, aber egal. Ich bin aktiv geworden und gehe jetzt mit ein paar Leuten zweimal die Woche walken. Man wird ja bescheiden. Und an der frischen Luft klönen ist echt nicht schlecht. Vielleicht ein Anfang für mehr? Wenn nur nicht wieder neue Virus-Varianten alles zu nichtemachen ...



# UNTERWEGS SEIN

Skizzen eines Weges



Unterwegs sein zwischen Hoffen und Bangen fühlt sich oft beunruhigend an. Wir suchen sicheren Halt, auf den wir uns verlassen können. Und doch bleibt das Leben nie stehen, wie auch der Titel unseres Journals „Seelen-Tide“ andeutet. Neue Situationen fordern immer wieder neue Reaktionen heraus, animieren zu neuen Antworten. Dieser Entwurf möchte den Blick dafür öffnen, wie vielfältig die Aspekte, Erfahrungen und Räume sind, in denen wir uns bewegen. Hoffen und Bangen bedingen und bereichern sich gegenseitig – und machen uns lebendig!



# GEMISCHTE GEFÜHLE

## Gedanken am Anfang einer Paarberatung

**Was äußern und was empfinden Paare, gefragt nach ihren Befürchtungen und Hoffnungen, wenn sie das erste Mal im Beratungsraum sitzen? Und was klingt beim Berater, bei der Beraterin dazu an? Drei Erstkontakte und insgesamt neun Menschen im Spannungsfeld zwischen Hoffen und Bangen.**

### Manuel (42) und Saskia (38)\*

**Manuel:** Bis zum Lockdown waren wir beide voll fokussiert auf unsere Berufe, die Freizeit war gefüllt und alles gut getaktet. Unsere Beziehung lag unter allem wie ein Teppich, über den man geht, ohne viel drüber nachzudenken, wie angenehm er ist. Als dann von jetzt auf gleich alle Außenkontakte wegfielen, ich im Homeoffice und Saskia sogar in Kurzarbeit, kamen wir schnell an unsere Grenzen.

Gefühlt rückte mir die Situation von Saskia viel zu sehr auf die Pelle. Ich hatte mit mir selbst genug zu tun. So kannte ich sie gar nicht, so hilflos und ohne Plan ...

Wir haben viel gestritten und uns auch böse Sachen gesagt. Was ist aus uns geworden? Passt das noch mit uns? Ich hoffe, dass wir das hier in der Beratung rausfinden und was hinter uns liegt, verarbeiten. Ein Neustart ist fällig!

**Saskia:** Ich hoffe, dass es wieder so wird wie vorher! Wir hatten alles so gut geregelt, jeder war mit seinen eigenen Sachen beschäftigt und wenn wir füreinander Zeit hatten, war das richtig etwas Besonderes. Ich befürchte, dass jetzt Gefühle und Fragen hochgekommen sind, die alles in Frage stellen. Ich will das nicht! Ich hoffe, dass wir das wieder eingefangen kriegen. Und ich

hoffe, dass Manuel vergessen kann, wie zickig ich war als ich mich so eingesperrt, so abgehängt fühlte. Ich hoffe, dass unsere Beziehung wieder der Teppich wird, der unser Leben trägt. Ob uns diese Beratung hilft, weiß ich nicht. Wir sind doch erwachsen, wir sollten das eigentlich allein regeln können. Ich will mir doch nicht von jemandem Fremden sagen lassen, was ich tun müsste!

**Die Beraterin:** Die Erschütterung der beiden ist bei mir angekommen. Ihr Mut und ihr Wunsch, für die Beziehung zu kämpfen, beeindruckt mich.

Es könnte eine Enttäuschung sein, wenn klar wird, dass mühsame Schritte vor ihnen liegen, es könnte schmerzhaft werden, das auszuhalten.

Ich hoffe, dass in unseren Gesprächen der Raum entsteht, in dem sie sich diesen Fragen öffnen können, dass die Zuneigung und ihre Liebe zum Leben den beiden hilft und es ihnen so gelingt, ihre gemeinsame Liebe, das was verbindet, neu zu entdecken.

### Marie (46) und Matts (49)\*

**Marie:** Wieviel Hoffnung hatte ich, als wir vor drei Jahren in das große Haus gezogen sind – mit unseren insgesamt fünf Kindern! Bis dahin hatte das Unternehmen ‚Patchwork‘ doch gut geklappt; alle 14 Tage waren wir am Wochenende Großfamilie, ich und Matts verliebt und ein ziemlich gutes Team ... Auch unsere Urlaube zu siebt gingen ziemlich gut.

Aber der Alltag ist so anders, so anstrengend, allein die Organisation: Wer, wann, was, wo und mit wem? Dabei noch die ewigen Befindlichkeiten, neben Job und dem Haushaltskram. Matts und ich funktionieren, aber auch das immer schlechter. Bei mir wächst das schlechte Gewissen, weil meine beiden Kinder nicht mehr meine ungeteilte Aufmerksamkeit kriegen – und Matts ist manchmal zu streng mit ihnen. Darüber streiten wir häufiger. Ich befürchte, dass wir scheitern, wenn wir das nicht ändern. Ich hoffe, die Beratung kann uns helfen!





**Matts:** Ja, ich hatte Hoffnung, dass es klappt mit uns sieben. Ich wollte immer eine große Familie, deine Kids sind cool und du bist meine große Liebe – aber so hohe Erwartungen wie du hatte ich nicht. Ich befürchte, dass ich die dauerhaft nicht erfüllen kann. Hatte aber auch gehofft, dass du erkennst, wo wir Abstriche machen müssen, um einigermaßen entspannt zu bleiben. Ich lege nicht so viel Wert auf ein super ordentliches Zuhause, meine Jungs sind es nicht gewohnt, dass sie im Haushalt so viel helfen sollen. Da übertreibst du! Ich geb mir aber Mühe und die Kinder auch. Jetzt bin ich ziemlich erschöpft – und genug ist es sowieso nie.

Ich hoffe, dass wir durchhalten; irgendwann sind die Kinder auch aus dem Haus. Dass es uns gelingt, auch mal zu genießen, wie am Anfang. Ich liebe dich und hoffe, dass du mich auch noch willst.

**Der Berater:** Ein Paar läuft Gefahr, seine Liebe zu verlieren, sie haben sich aufgerieben und teils auch wegen der Fülle der belastenden Kleinigkeiten verloren. Ich sehe ein sehr komplexes Familiensystem und hoffe, in unseren Gesprächen die verschiedenen Stränge gut nachzuvollziehen und immer wieder sortiert zu bekommen. Wird es gelingen, Wege aus der Erschöpfung zu finden? Wird die Erschöpfung auf mich überschwappen? Ich hoffe, die Positionen der beiden – sie angestrengt und verhärtet, er kraftlos – aufweichen zu helfen. Ich habe die Hoffnung, beiden gleichermaßen gerecht werden zu können. Ich werde versuchen, einen kühlen Kopf zu behalten und mich gleichzeitig für jeden der beiden zu erwärmen.

---

---

### Christoph (63) und Verena (62)\*

---

---

**Verena:** Wir sind schon fast 40 Jahre ein Paar! Uns ging es gut miteinander für so lange Zeit. Die jüngste Tochter war gerade aus dem Haus und wir wollten so viel unternehmen. Das Wohnmobil stand schon auf dem Hof. Dann hatte Christoph einen Herzinfarkt, wie aus dem Nichts. OP mit allem Drum und Dran – und seitdem ist er nicht mehr derselbe. Er ist vorsichtig, ängstlich und das Schlimmste: er ist total zurückgezogen und verkriecht sich hinter der Zeitung oder in seinem Reha-Programm. Warum redet er nicht mit mir, wie es ihm geht, warum lässt er sich nicht von mir unterstützen, aufmuntern? Vielleicht redet er ja in der Beratung, wenn sie ihn fragen und nicht ich das tue.

**Christoph:** Der Herzinfarkt vor zwei Jahren war ein Schock für mich. Ich bin quasi aus den Latschen gekippt. Das ist bis heute irgendwie unfassbar. Bis dahin konnte ich mich auf meinen Körper verlassen, war sportlich und dachte, dass ich gesund genug lebe, um so etwas zu vermeiden. Ich befürchte, dass es jederzeit wieder passieren kann, bin nachhaltig verunsichert. Deswegen ist mir die Unternehmungslust vergangen. Verena hat gut reden. Die ist ja gesund! Klar, sie umsorgt mich und tut viel für mich, aber manchmal ist mir das auch zu viel. Es tut mir so leid, dass ich sie jetzt mit meiner Schwäche enttäusche; ich wäre gerne wieder der Alte. Ich müsste ihr das wohl mal sagen. Aber wenn sie mich fragt, nervt mich das meistens und ich sage lieber nichts.

Ich hoffe, dass sie es trotzdem weiter aushält mit mir!

Und ich hoffe, dass sie merkt, dass ich zu dieser Beratung nur ihr zuliebe gehe. Für mich allein bräuchte ich das nicht.

**Die Beraterin:** Spontan empfinde ich für die beiden gleichermaßen Mitgefühl. Wird es mir gelingen, ihnen hier einen geschützten Raum anzubieten, wo sie gut miteinander ins Gespräch und wieder in echte Berührung kommen können? Die beiden haben schon so viel erlebt und zusammen gemeistert. Und doch fühlen sie sich offenbar allein und befangen. Die Frau hofft, dass ihr Mann mir die Fragen beantwortet, auf die sie so sehnsüchtig Antwort erwartet. Vermutlich wird sie enttäuscht sein, weil das ja so nicht funktionieren wird. Es wird darauf ankommen, dass ich das Vertrauen beider Partner gewinne. Dafür ist es auch notwendig, dass ich Grenzen nachvollziehe, akzeptiere und würdige. Ob es gelingt, dass der Mann sich im Laufe unserer Gespräche mehr einlässt und eine eigene Motivation zur Beratung entwickelt? Momentan ist er der Frau zuliebe hier – immerhin, finde ich. Dass sich beide angenommen fühlen, so wie sie sind, darauf hoffe ich, in jedem einzelnen Gespräch wieder neu.

Und: ja, immer wieder bange ich auch, ob das gut gelingt.

\*Selbstverständlich werden in diesem Beitrag keine realen Personen beschrieben. Auf dem Hintergrund langjähriger Beratungserfahrungen beschreiben wir fiktive Paare, diese aber mit realen Gedanken und Gefühlen, wie wir sie häufig im Beratungsaltag erleben.

# AUF ZU NEUEN UFFERN



## Ein Abschied in Dankbarkeit und Zuversicht

**Im Frühjahr 2021 wurde die langjährige Fachbereichsleiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatung Gabriele Anders in den Ruhestand verabschiedet.**

**In ihrer Ansprache beschrieb sie eindrücklich ihre Begegnungen mit Ratsuchenden und Kolleginnen und Kollegen über all die Zeit.**

**Lesen Sie hier Auszüge aus ihrer Rede, die eine besondere Wertschätzung für diejenigen Menschen ausdrückt, die sich in ihrem Bangen und auf der Suche nach neuer Hoffnung auf den Weg machen.**



*Frau Gabriele Anders bei ihrer Verabschiedung im Hamburger Mariendom im April 2021*

### Liebe Gäste!

(...) Ich habe in den vergangenen Wochen und Monaten viel aufgeräumt und überlegt, was soll bleiben, was wird neu? Was lasse ich zurück, was nehme ich mit?

In Bezug auf die Beratungstätigkeit ist es vor allem mein Gefühl der Dankbarkeit gegenüber den Gästen unserer Beratungsstellen: Sie, die Ratsuchenden, ermöglichten mir, für die Zeit der Beratung Gast in ihrem Leben zu sein. Mit einer ehemaligen Klientin sprach ich darüber. Sie sagte: „Ich würde es eher umgekehrt sehen. Ich durfte bei Ihnen Gast sein und Sie haben mir so viel gegeben.“ Beides stimmt, denn das ist Kirche in Beziehung, finde ich.

---

#### Begleitung im Suchen

---

Als EFL-Berater und -Beraterinnen verstehen wir uns als Ermutigende, als Begleiter im Suchen nach Ressourcen und Lösungen. Wir würdigen das Sosein und sind zugleich Einladende für neue Schritte. Natürlich geht es da auch viel um Gefühle: „Diesen zu vertrauen oder sie gar als Quelle der Erkenntnis zu verstehen, wird oftmals

skeptisch betrachtet. Das ist eine dramatisch falsche Sichtweise und führt zu Entwürdigung und Verkümmern der Seele.“ So klar hat es der Geigenbauer Martin Schleske in einem kleinen Buch\* passend ausgedrückt und er schreibt weiter: „Wenn ein Mensch seinen Glauben von seinen Gefühlen abtrennt, weil er seinen Gefühlen – und damit letztlich sich selbst – misstraut, erreicht der Glaube niemals die Tiefe, in der er wohnen soll und es entsteht kaum ein gesundes Empfinden für stimmiges Leben. Das Ergebnis sind Glaubensriesen, die zugleich emotionale Zwerge sind.“ In der EFL-Beratung mit Menschen über ihre Sehnsucht zu sprechen, ein stimmiges Leben zu führen, ist ein äußerst sinnvoller Dienst – gerade innerhalb unserer Kirche, die auch auf dem Weg ist, wieder stimmiger zu werden.

---

#### Glaubensriesen und emotionale Zwerge

---

Das Schiff EFL hat einen Heimathafen, das Erzbistum Hamburg. Wir liegen nicht auf

Reede, wir gehören dazu und sind inzwischen fest verankert.

Als ich vor langer Zeit zur EFL kam und vor 13 Jahren die Fachbereichsleitung übernahm, war das alles nicht so klar. Im Organigramm der pastoralen Dienststelle waren wir Teil der letzten Säule, unter „sonstige Dienste“ angegliedert.

Heute sind wir Teil des Referates Diakonische Pastoral. Wir teilen gemeinsam mit anderen Fachbereichen die wesentliche Haltung, in unserer begleitenden, beratenden, seelsorglichen Beziehung zu Menschen von Gott mit seiner ganzen Dreifaltigkeit begleitet zu sein.

Ich wurde manchmal von Außenstehenden gefragt, wie es ist, bei dieser in der Öffentlichkeit oftmals stark kritisierten Kirche zu arbeiten, wie das denn gehe? Und dann erzähle ich von den Kolleginnen und Kollegen in der EFL, in der Pastoralen Dienststelle, in den anderen Bereichen, ich erzähle von unseren Wünschen, Hoffnungen und Haltungen. Und dann spüre ich manchmal Sorge und Fragezeichen, aber



auch Verständnis und Anerkennung und zunehmendes Interesse – nicht für mich, sondern für uns, für unseren Dienst.

Durch euch, meine Kollegen und Kolleginnen, wurde mein Erfahrungshorizont größer, durch euch habe ich viel gelernt und eure Haltungen, besonders im Rahmen des Erneuerungsprozesses, lassen mich den Mut behalten.

Sowohl Enttäuschungen als auch Visionen zu teilen zeugt von Offenheit und Vertrauen untereinander. Das heißt nicht, dass alles immer gut ist, aber über vieles reden wir deutlich mehr als früher. Wir sind offener geworden, wir artikulieren unsere Wünsche und Erwartungen. Genau dazu versuchen wir auch unsere Klientinnen und Klienten zu ermutigen.

---

---

Eine intensive Zeit und  
unglaublich viele Erfahrungen

---

---

Alle meine Berufsjahre waren sehr intensiv und ich könnte unglaublich viele Geschichten erzählen. Ganz viele konnte ich aber auch gut vergessen, wofür ich auch dankbar bin.

Die intensivsten Jahre aber, die dichtesten Geschichten und schrecklichsten zugleich erfuhr ich in den Jahren von 2010 bis 2015, als ich zusätzlich zur EFL-Fachbereichsleitung Beauftragte für Fragen des sexuellen Missbrauchs von Kindern und Jugendlichen wurde. Menschen, die tiefste Not im Bereich von Kirche erlebt hatten, kamen und vertrauten uns in Gesprächen diese Erfahrungen an.

Es war eine äußerst intensive Zeit und wir haben unglaublich viel erfahren und entwickelt. Das war nur möglich durch viel Vertrauen untereinander und auch durch

die Offenheit, all diese Dinge zur Sprache zu bringen und zu bewegen. Vieles von dem, was wir damals angesprochen haben und entwickeln wollten, ist noch immer auf dem Weg.

Mein besonderer Dank in dieser Zeit gilt unserem Generalvikar, meinen Kollegen und Kolleginnen von damals und unserer externen Begleiterin, die mit großer Fachkompetenz unser Bistum in dieser Frage sehr unterstützt, ja gerettet hat – danke für diesen gelungenen Anfang und Auftakt von Aufarbeitung und Prävention.

---

---

Dankbarkeit und Wehmut

---

---

Liebe Kolleginnen und Kollegen, nun verabschiede ich mich mit etwas Wehmut, bin aber auch froh.

Zu wissen, dass ich gute Nachfolger habe, mit einem neuen Leitungsmodell, macht es mir leichter zu gehen. Dank an euch, Annett Schwarz und Gerriet Stein, dass ihr bereit seid!

Danke für die Verbundenheit mit euch allen, für die Begleitung und Zusammenarbeit in so vielen gemeinsamen Jahren.

**Tschüs!**

Die Ansprache wurde zum besseren Verständnis sprachlich geringfügig geändert und gekürzt.

\*) Martin Schleske: Herztöne: Lauschen auf den Klang des Lebens, adeo-Verlag 2016

## ZITATE zum Thema Hoffnung

---

---

**„Hoffnung ist nicht  
die Überzeugung, dass etwas gut  
ausgeht, sondern die Gewissheit,  
dass etwas Sinn hat,  
egal wie es ausgeht.“**

Vaclav Havel

---

---

---

---

**„Alles, was in der Welt erreicht  
wurde, wurde aus Hoffnung getan.“**

Martin Luther

---

---

---

---

**„Ich habe Grund zur Hoffnung,  
auch wenn mir das Wasser  
bis zum Halse steht.  
Ich habe Grund.“**

Andrea Schwarz:  
(in: „Ich mag Gänseblümchen“,  
Mit freundlicher Genehmigung  
der Verlag Herder GmbH,  
Freiburg i. Breisgau.

---

---

---

---

**„Die Hoffnung ist der Regenbogen  
über den herabstürzenden Bach  
des Lebens.“**

Friedrich Wilhelm Nietzsche

---

---

# DER HOFFNUNG RAUM GEBEN

Die neue Fachbereichsleitung stellt sich vor



**Annett Schwarz** (52 Jahre)  
verheiratet, zwei Kinder  
Sozialpädagogin,  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,  
systemische Beraterin, Traumaberaterin,  
Leiterin der EFL Wismar seit 2007



**Gerriet Stein** (52 Jahre)  
verheiratet, drei Kinder  
Dipl.-Psychologe,  
Ehe-, Familien- und Lebensberater,  
Erziehungsberater, Traumaberater,  
Leiter der EFL Schwerin seit 2000

**Der Hoffnung Raum geben, so steht es auf dem Flyer der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen im Erzbistum Hamburg. Diese Überschrift ist kein bloßes Motto, kein einfacher Slogan. Sie beschreibt eine Haltung und eine sich daraus ergebende Konsequenz.**

In den Räumen der Beratungsstelle eröffnen sich für Ratsuchende Perspektiven, Lösungen und Hoffnungen, die ihnen nicht sichtbar wurden. Die Berater\_innen bringen neben ihrer Fachlichkeit auch die Fähigkeit zur Zuversicht und eine hoffnungsvolle Grundhaltung in den Beratungsprozess mit ein. In den Beratungen hoffnungsvoll zu bleiben, auch wenn ihnen ihr Gegenüber mit großen Nöten und Verzweiflung begegnet, gehört zu den Herausforderungen im Beratungsalltag. Durch den regelmäßigen Austausch im Team und die daraus entstehende (Selbst-)Reflexion werden die eigenen Ressourcen und die der Ratsuchenden wieder erkennbar. All das wird gleichermaßen durch eine gute Koordination auf der Leitungsebene unterstützt. Klare Strukturen helfen, einen gelungenen Beratungsalltag herzustellen. Alle Mitarbeitenden in den Beratungsstellen, die Verwaltungskräfte, die Berater\_innen und das Team der Fachbereichsleitung arbeiten Hand in Hand. Die jeweiligen Aufgaben und Verantwortlichkeiten sind unterschiedlich, doch es verbindet sie eine gemeinsame Absicht und das christliche Fundament, das wir in diesem Heft „Hoffnung“ nennen.

Ziel der neuen Fachbereichsleitung ist es, die äußeren Bedingungen der Mitarbeitenden in den Beratungsstellen wie auf einer gut gestalteten Landkarte anzuordnen. Sie

zeigt vielfältige Wege auf, macht die notwendigen Abzweigungen sichtbar, beschreibt die Höhenunterschiede und setzt einen Maßstab fest, der bei der Orientierung hilft. Jeder Beratungsprozess ist auch für die Berater\_innen eine Reise. Dazu gehört es, sich auf Neues einzustellen, Zeit und Route zu planen und einen guten Überblick zu behalten. Verschnaufpausen mit Kolleginnen und Kollegen und genügend Platz für notwendigen Proviant in Form von fachlichen Anregungen sollten auf der Wegstrecke dringend mit einberechnet werden.

---

Das Ziel hat sich nicht geändert!

---

Im Mai dieses Jahres gab es einen Wechsel in der Fachbereichsleitung. Gabriele Anders, als langjährige Reiseleitung des Fachbereichs, übergab die Routenführung an uns: Gerriet Stein und Annett Schwarz. Es ist ein neuer Weg des Erzbistums Hamburg, die Leitung des Fachbereichs an zwei Personen zu übergeben. In enger Abstimmung erhoffen wir uns als Team, bereits erprobte Richtungen verlässlich weiter zu beschreiten und gleichzeitig flexibel auf die Herausforderungen zu reagieren.

Der neu zu beschreitende Weg ist bei aller Vorbereitung auch ungewiss. Das Ziel hat sich nicht geändert, doch nicht alle äußeren Bedingungen auf unserem Weg sind abzuschätzen. Wir wollen neugierig bleiben und erkunden, wir wollen niemanden auf der Strecke lassen, wir wollen verlässlich sein und dabei beweglich bleiben, wir wollen mutig sein, ohne zu gefährden und vor allem wollen wir den Ratsuchenden einen Raum für Hoffnung bereiten.



# ÜBER HOFFNUNG REDEN

Warum nicht mal spielerisch?

**Über Hoffnung zu reden lohnt sich – mit Freunden, der Familie oder Kolleginnen und Kollegen. Die Redaktion hat bei der Planung dieser Seelentide diese Erfahrung gemacht. Folgende Spielanleitung möchte Sie einladen, es einmal zu versuchen, tolle, ungewöhnliche Gespräche garantiert!**

**Anleitung:**

**1.** Malen Sie auf ein Blatt Papier einen Weg mit den Zahlen von eins bis fünfzig. Nun verteilen Sie die ausgeschnittenen Kärtchen auf diesem Spielfeld, vielleicht auch noch etwas Schokolade dazwischen. Jetzt wird reihum gewürfelt. Wer auf ein Feld mit Schokolade stößt, darf sie natürlich essen, wer auf ein Kärtchen trifft, liest die Frage laut vor und sagt, was ihm/ihr spontan dazu einfällt. Alle anderen Mitspieler\_

innen dürfen ihre Sicht ergänzen. Dann ist der/die nächste dran, bis die Zahl 50 erreicht ist.

Oder:

**2.** Einfach die Kärtchen in die Mitte legen, ob verdeckt oder nicht, bleibt Ihnen überlassen. Eins ziehen oder herausnehmen und dann über das, was darauf steht, ins Gespräch kommen.

Versuchen Sie es mal!

Über Hoffnung zu reden lohnt sich.



Hier die Texte für die Kärtchen – selber basteln oder einfach ausschneiden!

Was sagt dir der Spruch: „Bange machen gilt nicht?“	Was macht deinen Tag zu einem gelungenen Tag?	Verändert sich das Hoffen mit dem Älterwerden?	Hast du einen Lieblings-Hoffnungsspruch?
Was scheint unüberwindlich?	Woraus nimmst du Zuversicht?	Hat Hoffnung eine Farbe?	Was ist ein echtes Trostessen für dich?
Glaube, Liebe, Hoffnung?	Haben Pessimisten Hoffnung?	Was gibt dir Rückenwind?	Was möchtest du hinter dir lassen?
Kann man hoffen lernen?	Wann hast du das letzte Mal im Regen getanzt?	„Die Hoffnung stirbt zuletzt.“ – Wirklich?	Wer geht mit dir deine Wege?
Wie begegnest du Angst?	(Wann) betest du?		
Wo findest du Halt?	Was lässt dich bangen?		
Wo liegt dein sicherer Hafen?	Wo siehst du dich in einem Jahr?		
Welche Hoffnungslieder magst du?	Sind Bangen und Hoffen untrennbar?		



# DIE EFL KANN DIGITAL!

Von der Notwendigkeit und dem Mut, neue Wege zu beschreiten



**„Alles, was Sie sagen, bleibt innerhalb dieser vier Wände“, sagen wir zu Beginn jedes Beratungsprozesses. „Hier ist ein besonders geschützter Raum, der auch durch die Schweigepflicht, unter die wir uns gerne stellen, entsteht. Sie können sich sicher sein.“**

Die Beratungszimmer, in denen wir täglich in dieser Haltung vielen Menschen begegnen, wurden im März 2020 für den Präsenzbetrieb geschlossen – auf damals unbestimmte Zeit.

„Und was machen wir jetzt?“ Bange Fragen standen im Raum: „Müssen wir auf Beratung verzichten, weil der, sichernde Ort‘ nicht zugänglich ist? Wie können wir ohne ihn mit unseren Klienten und Klientinnen in Kontakt bleiben? Schafft die EFL es, gerade in der Krise Menschen zu begleiten? Finden wir Möglichkeiten, auf einem ande-

ren Weg für Vertraulichkeit und Sicherheit zu sorgen und dabei in eine hilfreiche Beziehung zu den Menschen zu gehen?“

Der Suchprozess begann. Die veränderte Situation anerkennen und daraus Perspektiven entwickeln war die Devise.

Hoffnung kam auf, weil die Kolleginnen und Kollegen, die bereits in unserer Online-Beratungsstelle ‚Internetseelsorge‘ mitgearbeitet hatten, ihrem Kreis von Klientinnen und Klienten kurzfristig anbieten konnten, die Beratung per E-Mail oder Chat in einem datensicheren Portal fortzusetzen. Wenn die Klienten und Klientinnen das wollten, konnten Einzelprozesse auch telefonisch weitergeführt werden – mit dem Wissen über die relative Datensicherheit.

Ende des Jahres brachte dann die Möglichkeit, auch über ein datensicheres Video-

portal Beratungen anzubieten, neue Hoffnung, aber auch neue Fragen, neues Bangen: „Wie ist es möglich, über den Bildschirm die nötige Nähe zu den Klienten und Klientinnen herzustellen? Ist die Verbindung technisch und emotional sicher genug?“

---

Ist es möglich über den Bildschirm Nähe herzustellen?

---

Nun, am Ende des Jahres 2021 haben wir ein Hygienekonzept, das längerfristig gilt und die Beratungszimmer sind wieder geöffnet. Wir schauen wir auf folgende Erfahrungen: **Die EFL kann digital!**

Sicherlich wandeln sich Prozesse, wenn sich die Rahmenbedingungen ändern. Es ist wichtig, die Veränderungen wahrzunehmen und auf sie zu reagieren. Bestenfalls lassen sie sich nutzen.

Wie gestalte ich den Raum, in dem mich mein Gegenüber am Bildschirm sieht? Unterstreichen z. B. die Lichtverhältnisse, die sichtbare Umgebung, die Körperhaltung, die Präsenz der Berater\_innen, die Vertraulichkeit ausreichend?

Diese Aspekte spielen auch für die die Klienten und Klientinnen eine Rolle: Indem sie sich auf ungewohnte Formate einlassen, unterstreichen sie ihre Bereitschaft, an ihrem Anliegen zu arbeiten, eine oft wertvolle Botschaft auch an den Partner oder die Partnerin.

Indem sie Vorbereitungen treffen, wie z. B. das Gerät einrichten, den passenden Ort wählen und vorbereiten, sorgen sie für sich und damit auch für eine gelingende Beratung. Das gilt auch, wenn sie die eigenen Möglichkeiten prüfen und dabei erkennen, dass die Bedingungen nicht geeignet sind für die digitalen Formate, weil z. B. die Kin-

der oder andere Personen das Gespräch mithören könnten oder die technische Ausstattung eine stabile Verbindung nicht sicherstellt.

Die digitalen Formate reduzieren die Möglichkeiten der Wahrnehmung.

Ohne körperliche Anwesenheit des anderen wird die Aufmerksamkeit auf das gelenkt, was wir lesen, hören und eventuell auf dem Bildschirm abgebildet sehen. Das führt dazu, dass wir Beraterinnen und Berater noch achtsamer für das sind, was wir wahrnehmen können und im besten Fall häufiger und genauer nachfragen. Die Reduzierung erinnert daran, dass unser Eindruck immer nur ein Ausschnitt des Ganzen ist.

Die Verlangsamung der Kommunikation, die z.B. beim Chatten automatisch entsteht, hilft den Paaren oft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren; einzelne Worte bekommen mehr Gewicht und kleine Seitenhiebe schreiben sich nicht so schnell, wie sie gesagt sind.

---

Wir sitzen alle im selben Boot

---

Unser Fazit: Die Möglichkeit, digitale Beratungsformate anzubieten, hat unseren Spiel- und Handlungsraum enorm erweitert. Wir haben eine Menge neuer Fähigkeiten entwickelt, waren damit mit unseren Klientinnen und Klienten, die in ihren persönlichen Kontexten während der Coronazeit viel Neues entwickeln mussten, in einem Boot. Wir sind dankbar, dass es möglich wurde, einen Großteil der laufenden Prozesse weiterzuführen und auch neue Prozesse zu beginnen.

---

1 600 Videoberatungen in 2021

---

Und noch etwas: Das digitale Angebot kann von Menschen, die auf Barrierefreiheit angewiesen sind, leichter genutzt werden. Und es eröffnet einen sicheren Raum für so manche Klientinnen und Klienten, die Schwierigkeiten haben, ihre vertraute Umgebung zu verlassen und die sich zu einer Face-to-face-Beratung womöglich gar nicht erst angemeldet hätten.

Im September 21 konnten wir auf rund 1 600 Videoberatungen zurückblicken.

Diese Info bitte auch als Störer benutzen

---

Manchen hilft die körperliche Distanz sogar!

---

Neben dem, was digital möglich wurde, haben wir auch sehr genau bemerkt, worauf weder die EFL noch unser Miteinander dauerhaft verzichten kann: Die analoge, reale, körperliche Begegnung im Hier und Jetzt, die trotz aller technischen Errungenschaften unabdingbar ist für unser Zusammenleben.

Zur Zeit können wir wieder Beratung an unserem sicheren Ort, der Beratungsstelle, anbieten. Gleichzeitig nutzen wir die digitalen Angebote weiter; in vielen Lebensbezügen eröffnen sie Begegnungen, die sonst nicht möglich wären.

Sehen Sie hier in zwei unterhaltsamen Videoclips, wie EFL-Beratung geht!



## Buchtipps zum Thema Hoffnung



**Sarah White und Lisa Evans:**

**Sparky's Geschichte** Kinderbuch zum Thema schwere Erkrankung und Hoffnung. Darüber Reden verändert die Sicht, ermöglicht Raum für Trost und Hoffnung.



**Andreas M. Krafft:**

**Werte der Hoffnung**

Erkenntnisse aus dem „Hoffungsbarometer“, einer jährlichen Umfrage, wie und worauf Menschen aus verschiedenen Kontinenten und Kulturen hoffen.



**Antoine Laurain:**

**Der Hut des Präsidenten**

Zauberhafter Roman über die Suche nach Veränderung. Der in einer Brasserie vergessene Hut von Francois Mitterrand wandert weiter und verändert das Leben derer, die ihn tragen, auf wundersame Weise.



## Spenden – Keine Zeit für Papierkram?

Sie glauben gar nicht, wie einfach spenden geht:

1. Einfach auf unsere Internetseite [www.ehe-familien-lebensberatung.info](http://www.ehe-familien-lebensberatung.info) gehen
2. Beratungsstelle auswählen
3. Auf den Button „Hier spenden“ klicken
4. Formular ausfüllen
5. Fertig!

Wir sagen jetzt schon einmal herzlichen Dank; auch und vor allem im Namen aller Menschen, denen Sie durch Ihre finanzielle Unterstützung zu einem zeitnahen Termin verhelfen



# 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](http://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

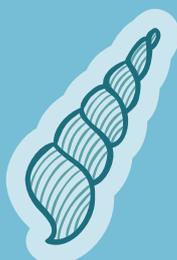
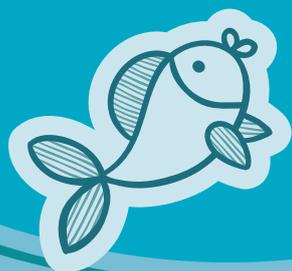
Telefon (0381) 490 40 85 · [efl.foerderverein@web.de](mailto:efl.foerderverein@web.de)

Jeder Euro fließt in die Beratungsarbeit!

# DANKE!

Seelen-Tide

# 22



# NACH DEM ABSCHIED ...

Wie wir mit Veränderungen und Verlusten umgehen können

**Auch gesellschaftlicher Wandel erzeugt in uns Hoffen und Bangen. Veränderungen mitzutragen gelingt besser, wenn wir den Verlust betrauern können und dabei begleitet werden.**

**Eine Mitarbeiterin der EFL-Dienstgemeinschaft schreibt in Zeiten von Sparmaßnahmen und anderen umwälzenden Veränderungen im kirchlichen Bereich an ihren verstorbenen Vater.**

## *Vater, was würdest du sagen?*

Ich sehe dich noch an Sonntagen im weißen Hemd mit Ärmelschonern vor dem Reißbrett sitzen. Angespitzte Bleistifte zauberten nach und nach Zeichnungen. Irgendwann wurden daraus Pläne großer Gebäude, meist Kirchen, die ich später stolz an deiner Hand bewunderte. Als Kriegskind, fern der Heimat, plantest du Orte, die vielen Heimat wurden. Was würdest du heute sagen? Das Erzbistum Hamburg befindet sich in einem Erneuerungsprozess. Veränderungen stehen an. Menschen müssen sich von ihren Kirchenorten verabschieden. Vielleicht muss sogar eine „deiner“ Kirchen verkauft oder abgerissen werden. Zeitenwenden gab es in deinem Leben einige. Sie haben sich meist angekündigt, doch die Vorahnung macht den Abschied nicht leichter, der dann zu bewältigen ist.

---

Warum schmerzt es so?

---

Wie etwa beim Tod von geliebten Menschen, beim Verebben von Freundschaften, der Beeinträchtigung der Gesundheit. Der Schockzustand steht am Beginn, anschließend brechen die unterschiedlichsten Gefühle auf.

Es ist wichtig, die Vielfalt an Gefühlen zu teilen. Es gibt den stillen Kummer und die klagende, anklagende oder wütende Trauer. In diesem Zustand ist nichts falsch oder fehlt am Platz. Wir brauchen dann Menschen, die den Verlust ähnlich stark erleben, die mitfühlen, trösten. Warum schmerzt es so, wenn es ‚nur‘ um den Verlust von Häusern geht, nicht um Lebewesen? Ein Teil unserer Identität ist mit den Gebäuden verbunden. Wir haben dort Gemeinschaft gelebt, Freundschaften geschlossen, Haltungen erlernt und Feste gefeiert. Wir haben einen Platz gefunden, fühlten uns lebendig und wirksam. Auch in Zeiten, in denen wir inneren Abstand zur Institution spürten, die Lebenswege sich von Kirche entfernten, blieb doch immer die Gewissheit, wieder zu diesem Ort zurückkehren zu können, wie ins Elternhaus, das es gut mit uns meint. Wer oder wie werden wir als Katholik\_in sein, wenn es diese Kirche, diese Gemeinde nicht mehr gibt?

Eine wichtige Sorge in der Zeit des Abschieds ist das Vergessen. Die Würdigung der geleisteten Arbeit, das Bewahren von geliebten Werten, die Pflege von Traditionen, geben dem Christsein Halt. Die Geschichte mit ihren vielen Zeitenwenden hat uns gelehrt, wie wichtig es ist, Erinnerungen wach und lebendig zu halten. Zukunft braucht auch Herkunft.



Das Evangelium erzählt vom Pfingstfest, dem Geburtstag der Kirche, dass der Heilige Geist zu den Jüngern mit tausend Zungen sprach. Jeder wurde in seiner eigenen Sprache angesprochen und fühlte sich verstanden. Dieses Verstehen hat den Menschen damals die Angst vor der Zukunft genommen, sie haben Hoffnung geschöpft und Neues gewagt.

Wir dürfen ‚mit tausend Zungen‘ über unsere Gefühle und Gedanken sprechen, sie miteinander teilen, auf Verstehen und Gesehenwerden hoffen.

Vater, was würdest du sagen, wenn ich dir von den Veränderungen berichtete? Als Architekt lockten dich neue Projekte, es sollte etwas entstehen, etwas wachsen und dabei hast du dich auf bewährte Methoden gestützt. Vermutlich würdest du uns Mut machen neu zu bauen, diesmal nicht mit Stein und Mörtel, sondern mit den Talenten, die die Gemeinden und Christen zu dem wachsen ließen, was sie heute sind.

# Kontakt



[www.ehe-familien-lebensberatung.info](http://www.ehe-familien-lebensberatung.info)

## Fachbereichsleitung

Annett Schwarz und Gerriet Stein  
Telefon (0385) 55 51 78  
FachbereichsleitungEFL@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:

Regina Dorfmann

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](http://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  
Goethestraße 27  
19053 Schwerin  
Telefon (0385) 55 51 78  
FachbereichsleitungEFL@erzbistum-hamburg.de  
[www.ehe-familien-lebensberatung.info](http://www.ehe-familien-lebensberatung.info)