

Ehe-, Familien- und
Lebensberatung



Erzdiözese München und Freising

Familie Ehe
Partnerschaft

Jahresbericht 2016

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dem vorliegenden Jahresbericht der 15 Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen der Erzdiözese München und Freising geben wir Ihnen Einblick in unsere vielfältige Beratungsarbeit und in Fachthemen, mit denen wir uns im Jahr 2016 beschäftigt haben.

Der erste Abschnitt „Statistische Daten aus 2016“ enthält die jährlich erhobenen Daten zu den Beratungsleistungen, den soziodemographischen Daten der Ratsuchenden und den wichtigsten Themen in den Beratungsprozessen. Die Zahlen machen deutlich, dass es weiterhin eine hohe Nachfrage nach Ehe-, Familien- und Lebensberatung in katholischer Trägerschaft gibt, aber auch, dass bei den Ratsuchenden in der Regel vielfältige Belastungen vorliegen.

Im November 2016 wurden die neuen Räume unserer Beratungsstelle am Isartor durch Msgr. Dr. Kneiße gesegnet. Für die Einladung zur Einweihungsfeier wurde die Bibelstelle: „Seht, da ist der Mensch“, Johannes 19,5 gewählt. Die Kolleginnen der Beratungsstelle haben dies zum Anlass genommen, aufzuzeigen, wie sich diese zentrale Botschaft in der alltäglichen Arbeit abbildet. Im ersten Beitrag führt Margret Schlierf aus, wie der einzelne Mensch mit seiner individuellen Geschichte und seinen Entwicklungsmöglichkeiten im Mittelpunkt der Beratung steht. Welche schwierigen Aufgaben junge Paare zu bewältigen haben, wenn sie ein Kind bekommen beschreibt der Beitrag von Lucia Wasserrab. Im Statement von Elsa Lücking wird deutlich, welche Ressource Sexualität sein kann und wie schwierig die Entwicklung einer gelungenen Sexualität in den unterschiedlichen Lebensabschnitten aber doch ist. Die Trennung eines Elternpaares bedeutet Schmerz, Trauer und Neuorganisation für jeden Einzelnen. Regine Hang-Dausch beschreibt, wie wichtig es dabei ist, gerade die Kinder nicht aus dem Blick zu verlieren.

In Anlehnung an das „Jahr der Barmherzigkeit“ entstand der Artikel „Versöhnungsarbeit in der Paarberatung“ von Anjeli Goldrian und Isabelle Überall. Der Artikel beleuchtet die wesentlichen Aspekte von Versöhnung und skizziert die beraterischen Schritte im Prozess von Vergebung und Versöhnung. Beispiele aus der Beratungspraxis ergänzen den theoretischen Input. Abschließend wird auf Grenzen der Versöhnbarkeit hingewiesen.

Der Beitrag „Möglichkeiten und neuere Entwicklungen in der Onlineberatung“ von Barbara Samweber, Ulrike Weidinger-Harrer und Brigitte Fehn zeigt Kontaktformen und Vorteile einer Beratung im Netz auf. Insbesondere die schriftliche Unterstützung traumatisierter Menschen bzw. ihrer Angehörigen wird in diesem Artikel fokussiert.

Die Kurzberichte der einzelnen Beratungsstellen in den Landkreisen und in der Stadt München sind je nach regionaler Zugehörigkeit diesem Jahresbericht gesondert beigelegt.

Wir danken allen, die uns Wohlwollen, Vertrauen, Wertschätzung und Unterstützung entgegenbringen, dem Erzbistum München und Freising, das mit ca. 80% den Hauptteil der Finanzierungskosten trägt, den Zuschussgebern auf Landesebene, Landkreisebene und kommunaler Ebene sowie allen mit uns kooperierenden Diensten und Einrichtungen. Unser Dank gilt ebenso allen Ratsuchenden, die unser Beratungsangebot in Anspruch nehmen und durch ihre Spende ihre Wertschätzung für diesen Dienst der Kirche entgegenbringen.

Im Namen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Beratungsstellen wünschen wir Ihnen eine anregende Lektüre..



Alfred Haslbeck
Leiter der Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising



Msgr. Dr. Siegfried Kneiße
Erzb. Ordinariat München
HA Beratung im Ressort Caritas und Beratung

Inhalt

Vorwort	3
Statistische Daten aus dem Jahr 2016 Klaus Dahlinger	5
Der Mensch im Mittelpunkt der Beratung Margret Schlierf	13
Familie werden – Paar bleiben Lucia Wasserrab	14
Das Thema „Sexualität“ in der Beratung Elsa Lücking	15
Familien in Trennung – die Kinder in den Blick nehmen Regine Hang-Dausch	16
Versöhnungsarbeit in der Paarberatung Anjeli Goldrian, Isabelle Überall	17
Möglichkeiten und neuere Entwicklungen in der Onlineberatung Brigitte Fehn, Barbara Samweber, Ulrike Weidinger-Harrer	20
Standorte und Adressen der Beratungsstellen	25
Kurzbericht der regionalen Beratungsstelle/n	27

Statistische Daten aus dem Jahr 2016

1. Überblick

5635 Personen nahmen im Jahr 2016 das Angebot der katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen in der Erzdiözese München und Freising in Anspruch.

Insgesamt wurden 31124 Beratungsstunden durchgeführt. Wie **Tabelle 1** zeigt, führten wir zu gleichen Anteilen Einzel- und Paarberatungen durch, nur selten kamen Familien zur Beratung (1,0%).

Tabelle 1: Beratungsstunden (N = 3597)

	Beratungsstunden	%
Beratungsstunden insgesamt	31124	100
Einzelberatung	15143	48,7
Paarberatung	15128	48,6
Familienberatung	317	1,0
Gruppenberatung	537	1,7

Anmerkungen: % = prozentualer Anteil

Wie **Tabelle 2** verdeutlicht, lag der fachliche Schwerpunkt im Bereich der Ehe- und Paarberatung. Bei fast jeder zweiten Beratung standen Fragen der Partnerschaft und Sexualität im Vordergrund. In 18% aller Fälle fand eine Lebensberatung statt. 14,9% waren Beratungen bei Trennung und Scheidung und bei 14,1% lag der Beratungsschwerpunkt bei Fragen des familiären Zusammenlebens.

Tabelle 2: Schwerpunktthemen der Beratungsfälle insgesamt (N = 3588)

	n	%
Beratung in Fragen der Partnerschaft und Sexualität	1708	47,6
Lebensberatung	647	18,0
Beratung bei Trennung und Scheidung	533	14,9
Beratung zu Fragen des familiären Zusammenlebens	507	14,1
Beratung bei Sorgerechts- und Umgangsberatung	74	2,1
Allgemeine Sozialberatung	35	1,0
Entwicklungsberatung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen	34	1,0
Erziehungsberatung	26	0,7
Allgemeine Förderung der Erziehung	24	0,7

Anmerkungen: n = absolute Häufigkeit, % = prozentualer Anteil

27,5% der Ratsuchenden wurden durch die Medien auf die Beratungsstellen aufmerksam. 23,4% kamen aufgrund einer persönlichen Empfehlung, 19,3% wurden von therapeutischen Einrichtungen überwiesen und 17,9% waren Wiederanmeldungen (**Tabelle 3**).

Tabelle 3: Hinweis auf Beratungsstelle bei Neuaufnahmen (N = 2501)

	n	%
Medien	688	27,5
persönliche Empfehlungen	585	23,4
Empfehlungen aus dem therapeutisch/beraterischen Bereich	482	19,3
frühere Beratungen	447	17,9
Empfehlungen aus dem kirchlichen Bereich	134	5,4
Ämter	115	4,6
sonstiges	40	1,6
Kampagnen/Veranstaltungen	8	0,3
unbekannt	2	0,1

Anmerkungen: n = absolute Häufigkeit,
% = prozentualer Anteil

Wie in den letzten Jahren war auch 2016 die Nachfrage stets höher als das Angebot. Die Anmeldungen (**Tabelle 4**) waren in diesem Jahr so zahlreich, dass auch dieses Jahr zum Teil beträchtliche Wartezeiten entstanden.

Die durchschnittliche Wartezeit liegt bei 34 Tagen und variiert in den einzelnen Regionen zwischen 16 Tagen im Berchtesgadener Land und 43 Tagen in Wolfratshausen und der Stadt München (**Tabelle 4**).

Tabelle 4: durchschnittliche Wartezeit in Tagen

	Wartezeit in Tagen
LK Berchtesgadener Land	16
LK Traunstein	18
LK Ebersberg	19
LK Miesbach	27
LK München	29
LK Freising	30
LK Fürstenfeldbruck	30
LK Dachau	37
LK Mühldorf	38
LK Rosenheim	39
LK Erding	42
Stadt München	43
LK Wolfratshausen	43
EFL Gesamt	34

Wie **Tabelle 5** zeigt, bekamen 72,2% der Klienten innerhalb von 4 Wochen einen Termin. Allerdings musste jeder 10. Klient länger als 8 Wochen auf einen ersten Termin warten.

Tabelle 5: Wartezeit (N = 2501)

	n	%
unter 1 Woche	400	16,0
1 Woche	488	19,5
2 Wochen	409	16,4
3 Wochen	297	11,9
4 Wochen	211	8,4
5 Wochen	157	6,3
6 Wochen	127	5,1
7 Wochen	82	3,3
8 Wochen	72	2,8
Mehr als 8 Wochen	258	10,3

Anmerkungen: n = absolute Häufigkeit,
% = prozentualer Anteil

Eine genauere Analyse der Beratungsdauer ergibt, dass die Anzahl der Beratungstermine je nach Bedarf deutlich variierte (siehe **Tabelle 6**). In 45,9% aller Fälle wurden 1–3 Termine anberaumt. Meistens handelte es sich bei diesen Beratungen entweder um Beratungen mit dem Ziel einer Überweisung an andere Einrichtungen, kurzfristige Beratungen mit überwiegend engumgrenzten Problembereichen und eher informativem Charakter oder Beratungen mit geringer Motivation der Klienten. In 38,9% aller Beratungen wurden 4–10 Termine angeboten, das bedeutet, dass sich eine Beratung über einen Zeitraum von ca. 1 bis 3 Monaten erstreckte. Beratungen zwischen 11 und 25 Termine lagen in 14,6% aller Fälle vor, was in der Regel einer Beratungsdauer von 3 Monaten bis 1 Jahr entspricht.

Tabelle 6 : Anzahl der Termine (N = 3581)

	n	%
1-3	1642	45,9
4-5	575	16,1
6-10	815	22,8
11-15	346	9,7
16-20	129	3,6
21-25	45	1,3
Mehr als 25	29	0,8

Anmerkungen: n = absolute Häufigkeit,
% = prozentualer Anteil

In 109 Fällen, das entspricht gut 3% aller Beratungen, war eine Krisenintervention notwendig. In all diesen Fällen waren die Klienten im Rahmen von einschneidenden kritischen Lebensereignissen wie z.B. dem Tod einer nahe stehenden Person, einer hochkonflikthaften Trennung, schweren Erkrankungen sehr instabil. Dabei erwies es sich als hilfreich, dass in den Landkreisen psychiatrische Sprechstunden über die neu etablierten Ambulanzen des Isar-Amper-Klinikums eingerichtet wurden und Klienten in akuten seelischen Krisen und mit akuten psychiatrischen Erkrankungen zeitnah eine Behandlung und Wegweisung erfahren konnten. Das bestehende Angebot der psychiatrischen und psychotherapeutischen Versorgung durch niedergelassene Fachärzte und Psychotherapeuten wurde damit erweitert und ergänzt.

Eine Hilfe in unserer Arbeit war auch die Zusammenarbeit mit den jeweiligen Fachstellen gegen häusliche Gewalt, diese spezialisierten Beratungsstellen waren für die EFL ein wichtiger Ansprechpartner in Fällen körperlicher und psychischer Gewalt. Insgesamt ca. 5% der Klientinnen berichteten über körperliche und seelische Gewalterfahrungen.

Ein wichtiger Bestandteil unseres Beratungsangebotes waren die Gruppenberatungen. Insgesamt 9 KOMKOM-Kurse mit 62 Teilnehmern, 4 KOM-SPL Kurse mit 24 Teilnehmern, 3 Kinder im Blick Gruppen mit 25 Teilnehmern, 2 Trennungs- und Scheidungs-

gruppen mit 13 Teilnehmern sowie 1 Gruppe – Familie werden – Paar bleiben – wurden angeboten.

Das Onlineberatungsangebot, das von 3 Kolleginnen durchgeführt wird, wurde sehr gut angenommen.

Abbildung 1: Beratungsstunden in den einzelnen Landkreisen

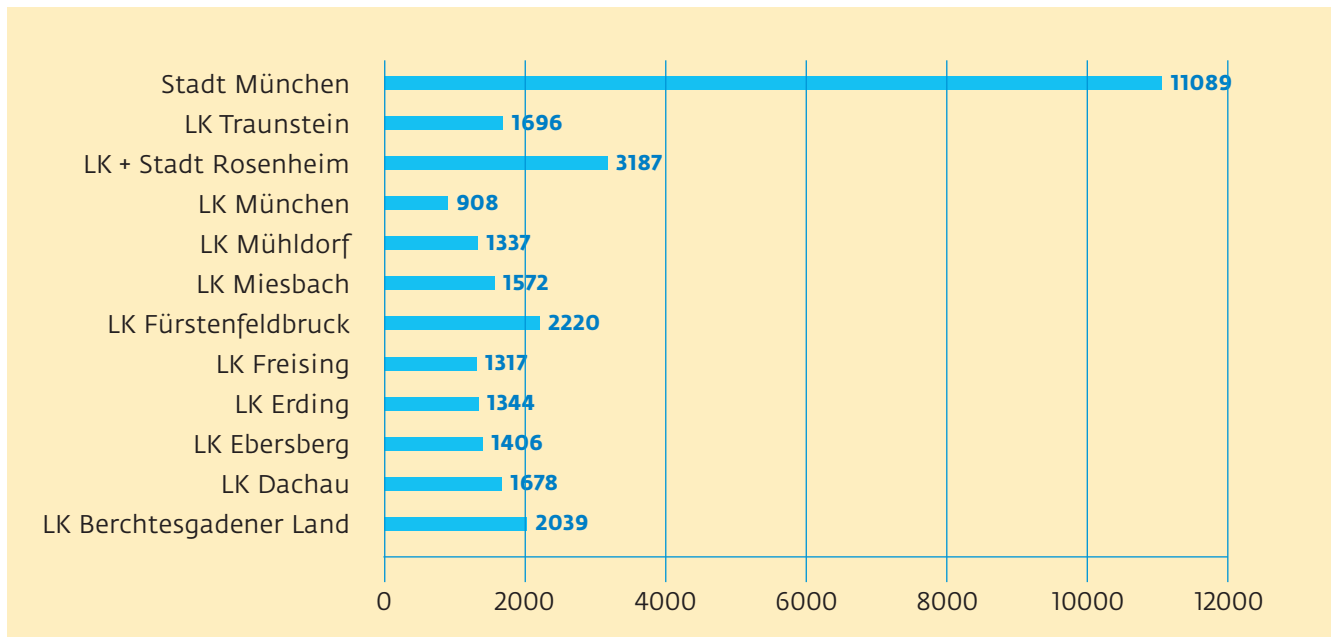


Abbildung 1 verdeutlicht die Verteilung der Beratungsstunden in den einzelnen Landkreisen und in der Stadt München. Die Größe der einzelnen Beratungsstellen orientiert sich an den Einwohnerzahlen der Landkreise. Entsprechend wurden in großen Landkreisen wie Rosenheim (3187 Beratungsstunden) oder Fürstentumbruck (2220 Beratungsstunden) mehr Beratungsstunden angeboten als in kleineren Landkreisen wie Mühldorf (1337 Beratungsstunden) oder Miesbach (1572 Beratungsstunden). In einigen Landkreisen (z.B. Freising, Ebersberg) sind im Stellenplan mehr Beratungsstunden vorgesehen, im Rahmen von Erkrankungen oder Neubesetzungen der Stellen kam es 2016 zu einem vorübergehenden Rückgang in den Beratungsstunden.

Die 4 Münchner Beratungsstellen leisteten insgesamt 11098 Beratungsstunden.



2. Statistischer Vergleich 2015 – 2016

Wie **Tabelle 7** zeigt, gab es im letzten Jahr einen Rückgang in der Zahl der beratenen Personen und den Beratungsstunden. Die Beratungsstunden gingen um 8% und die Fallzahlen um 10% zurück.

Dieser Rückgang steht im Zusammenhang mit den Veränderungen in der Gesamtorganisation, der Einführung eines neuen Dokumentationssystems, umfangreichen Schulungen und einer neuen Berechnungsgrundlage für die zu erbringenden Falleleistungen der Stellenleiter.

Tabelle 7: Statistischer Vergleich

	2016	2015
Beratungsstunden insgesamt	31124	33777
Gesamtzahl der Fälle	3597	3961
Anzahl der Personen	5635	6290
Durchschnittliche Stundenzahl pro Fall und Jahr	8,6	8,5

3. Soziodemographische Merkmale

Mit 57,3% kamen Frauen etwas häufiger zu unseren Beratungsstellen als Männer (42,7%). **Tabelle 8** informiert über die Zusammensetzung unseres Klientels.

Tabelle 8: Geschlecht (N=5635)

	n	%
Frauen	3230	57,3
Männer	2405	42,7

Anmerkungen: n = absolute Häufigkeit,
% = prozentualer Anteil

Auch wenn gegenüber früheren Jahren der Anteil der Männer signifikant angestiegen ist und Männer heute eine höhere Bereitschaft mitbringen, sich in partnerschaftlichen Krisen von Experten helfen zu lassen, ging der Impuls zur Beratung immer noch sehr viel stärker von den Frauen aus. 42,1% der Frauen und nur 16,3% der Männer initiierten den ersten Schritt. Tab.9 gibt einen Überblick über den Beginn des Beratungsprozesses.

Tabelle 9: Beratungsprozess begann durch (N=3597)

	n	%
Frau, Mutter	1515	42,1
Mann, Vater	586	16,3
Paar, Eltern	1449	40,3
Kind, Jugendlicher	15	0,4
Soziale Dienste	9	0,3
Sonstige Personen/ Einrichtungen	20	0,6
Unbekannt	3	0,1

Anmerkungen: n = absolute Häufigkeit,
% = prozentualer Anteil



Hinsichtlich der Nationalität ergibt sich folgendes Bild: 83% der Paare und Familien hatten die deutsche Nationalität, 12,7% der Paare in Beratung waren binational und 3,9% hatten die gleiche ausländische Nationalität (siehe **Tabelle 10**). In den letzten 10 Jahren ist der Anteil der Klienten mit ausländischer Nationalität leicht angestiegen.

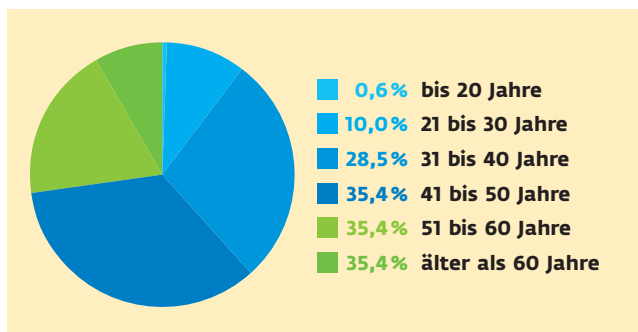
Tabelle 10: Nationalität der Paare (N=2341)

	n	%
beide deutsch	1948	83,2
beide gleiche ausländische Nationalität	92	3,9
eine deutsche, eine ausländische Nationalität	267	11,4
beide unterschiedliche ausländische Nationalität	30	1,3
unbekannt	4	0,2

Anmerkungen: n = absolute Häufigkeit, % = prozentualer Anteil

Das durchschnittliche Alter der Klienten lag bei 48,8 Jahren, dabei waren die 41-50jährigen mit 35,4% und die 31-40jährigen mit 28,5% am häufigsten vertreten. Gleichzeitig stieg in den letzten Jahren der Anteil der über 60-jährigen konstant an, er lag in diesem Jahr bei über 27%. **Abbildung 2** verdeutlicht die Altersstruktur.

Abbildung 2: Alter (N=5635)



Anmerkungen: % = prozentualer Anteil

An die Beratungsstellen wandten sich Personen aus allen Bildungsschichten (siehe **Tabelle 11**). In der Tendenz waren wir eher Ansprechpartner für Personen mit höherem Bildungsabschluss (39,9%).

Tabelle 11: Schulabschluss (N=5635)

	n	%
ohne Abschluss	79	1,4
in schulischer Ausbildung	10	0,2
Hauptschulabschluss	1215	21,6
Realschule	1571	27,9
Fachhochschulreife	511	9,1
Abitur	2247	39,9
unbekannt	2	0,1

Anmerkungen: n = absolute Häufigkeit, % = prozentualer Anteil

Tabelle 12 informiert über den Ausbildungsabschluss. Nur 5% waren ohne Abschluss, 41,6% hatten eine Lehre. Einen (fach)akademischen Abschluss hatten 39,3%.

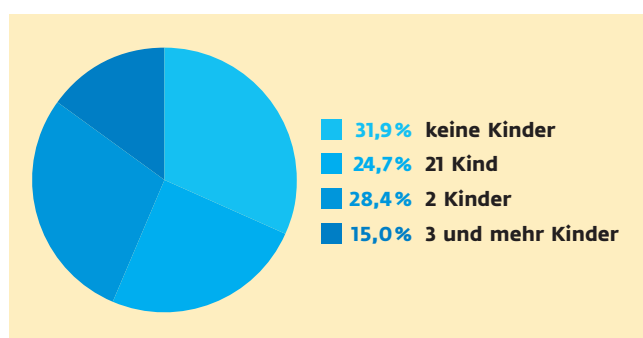
Tabelle 12: Ausbildungsabschluss (N=5635)

	n	%
ohne Abschluss	283	5,0
in beruflicher Ausbildung	69	1,2
Lehre	2346	41,6
Fachschulabschluss/Meister	723	12,8
Fachhochschulabschluss	675	12,0
Universitätsabschluss	1535	27,3

Anmerkungen: n = absolute Häufigkeit, % = prozentualer Anteil

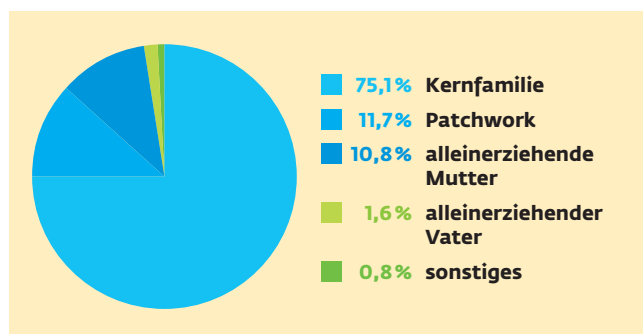
Abbildung 3 illustriert, dass die katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen in der Erzdiözese München und Freising Ansprechpartner vor allem für Paare mit Kindern und Alleinerziehende waren. Während bundesweit der Anteil der kinderlosen Paare immer mehr zunimmt, waren bei den Ratsuchenden die Paare mit Kindern deutlich überrepräsentiert. 24,7% der Paare hatten 1 Kind, 28,4% 2 Kinder und 15,0% 3 und mehr Kinder. Nur 31,9% der Ratsuchenden hatten keine oder erwachsene Kinder.

Abbildung 3: Anzahl der Kinder



Anmerkungen: % = prozentualer Anteil

Abbildung 4: Familienform (N=3120)



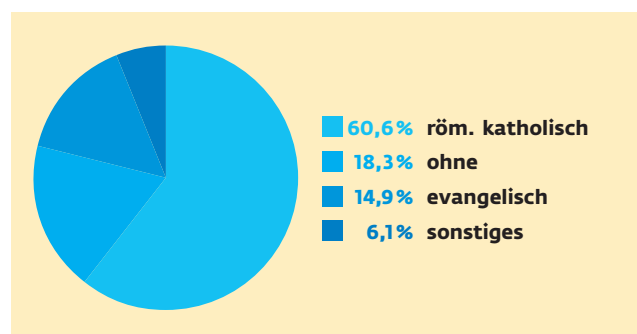
Anmerkungen: % = prozentualer Anteil

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen waren Ansprechpartner für Eltern, Alleinerziehende und Patchwork Familien (siehe **Abbildung 4**). $\frac{3}{4}$ aller Ratsuchenden lebten als Kernfamilie zusammen, 11,7% waren Patchwork Familien. In den letzten Jahren leicht gestiegen ist der Anteil der alleinerziehenden Mütter (10,8%) und Väter (1,6%).

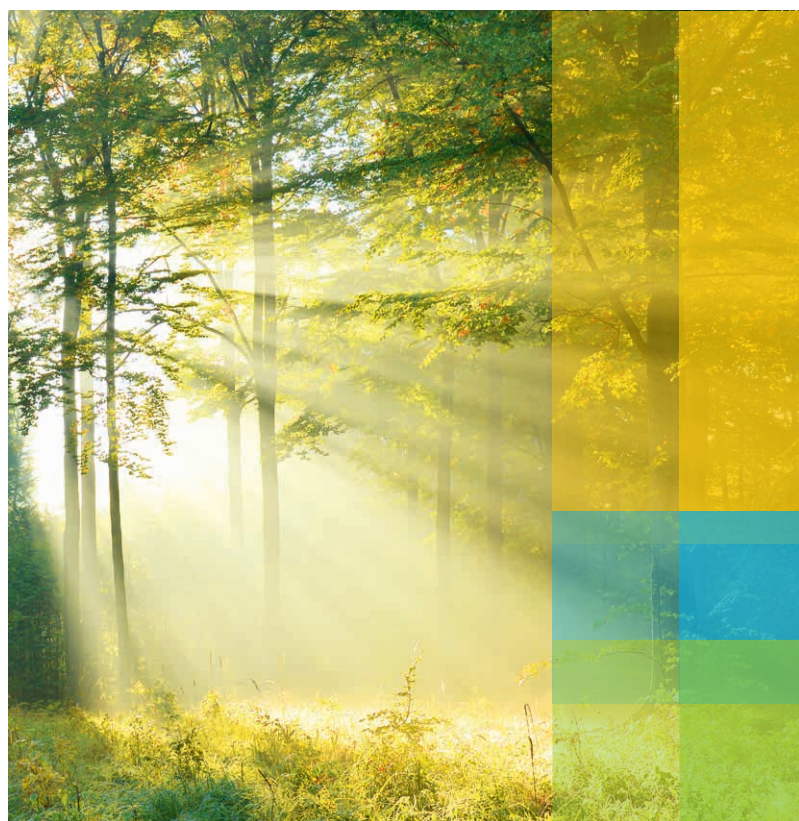
Besonders häufig wurden die Kinder von Alleinerziehenden Thema der Beratung, offensichtlich nutzten Alleinerziehende die Beratungsgespräche sehr häufig, um Schwierigkeiten mit ihren Kindern zu thematisieren. Berücksichtigt man, dass Alleinerziehende und ihre Kinder am meisten belastet sind und sie oftmals trotz Berufstätigkeit von Armut betroffen sind, so wird deutlich, wie wichtig unser Beratungsdienst auch für die Alleinerziehenden und ihre Kinder war.

Es gehört zu den Grundsätzen unserer Arbeit, dass die Beratungsstellen allen Ratsuchenden unabhängig von Religion und Weltanschauung offen stehen. Abb.5 veranschaulicht dies: 61% der Klientinnen und Klienten waren katholisch, 15% evangelisch. 18% gehörten keiner Religionsgemeinschaft an und 6% hatten eine andere Religionszugehörigkeit.

Abbildung 5: Konfession (N=5635)



Anmerkungen: % = prozentualer Anteil



4. Beratungsthemen

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung war in den seltensten Fällen eine Beratung bei umgrenzten Problemen, vielmehr lagen in aller Regel vielfältige Belastungen in den verschiedenen Lebensbereichen vor. Die Anliegen waren meistens komplex und erstreckten sich häufig auf den gesamten persönlichen, partnerschaftlichen und familiären Bereich. **Tabelle 13** verdeutlicht die hohe Komorbidität von partnerschaftlichen Konflikten mit individuellen und familiären Problemen.

Tabelle 13: die 5 wichtigsten Beratungsthemen

	%
Emotionale/psychische Probleme	53,5
dysfunktionale Kommunikation	48,5
Partnerschaftskonflikte	46,7
Beziehungsrelevante Aspekte aus der Paargeschichte	33,0
Familiäre Interaktion	28,5

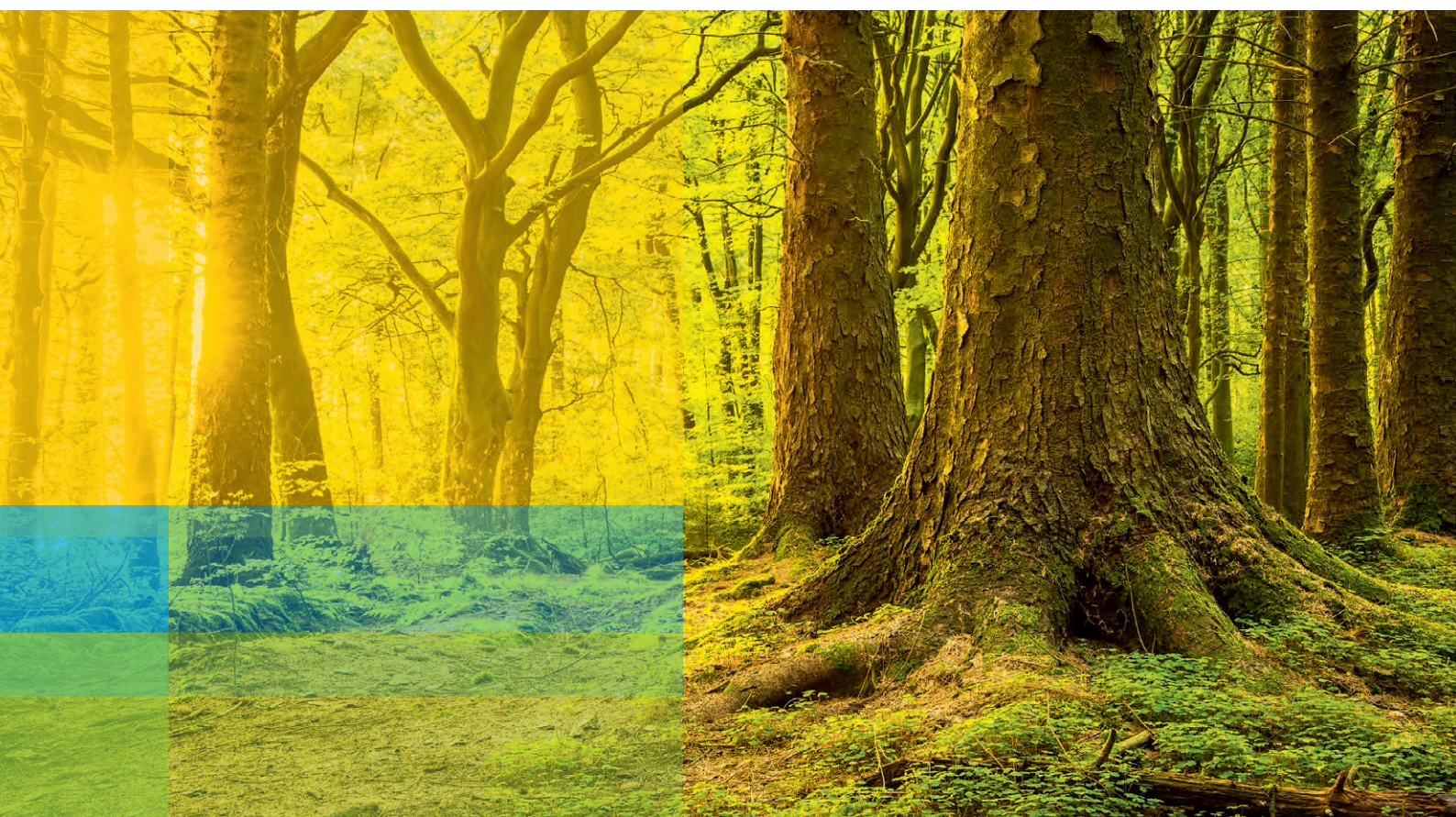
Anmerkungen: % = prozentualer Anteil Mehrfachnennungen sind möglich

Bei den partnerbezogenen Problemen standen die Kommunikationsstörungen an oberster Stelle. In gut jedem 2. Beratungsfall beeinträchtigten die partnerschaftlichen Konflikte erheblich die psychische Stabilität der Klienten. Kommunikative Schwierigkeiten wie mangelnde gegenseitige Anerkennung, Streiteskalationen, Rückzug, gegenseitige Vorwürfe und Entwertungen etc. waren bei 48,5% aller Beratungen ein zentrales Thema. Bei 33% standen die aktuellen Schwierigkeiten in der Partnerschaft mit vergangenen, nicht gelösten partnerschaftlichen Problemen in Verbindung.

Bei den familienbezogenen Problemen dominierten vor allem Probleme im Bereich der gesamten familiären Interaktion (28,5%). In diesen Fällen strahlten die oftmals chronifizierte partnerschaftlichen Konflikte der Paare auf die ganze Familie und die Kinder aus.

Klaus Dahlinger

Beratungsstelle Dachau



Der Mensch im Mittelpunkt der Beratung

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung hat in München neue Räume am Isartor bezogen. Im November 2016 wurden die Räume der Beratungsstelle durch Msgr Dr. Kneißl gesegnet. Für die Einladung zur Einweihungsfeier wurde die Bibelstelle: „Seht, da ist der Mensch“, Johannes 19,5 als Leitgedanke gewählt.

Zu uns kommen einzelne Menschen, Paare, Familien, unabhängig von ihrer Nationalität, ihrer Religion, ihrer sexuellen Orientierung, weil sie mit Fragen konfrontiert sind, auf die sie momentan, vielleicht noch keine Antworten wissen, sich in einer krisenhaften Lebenssituation befinden, in der Unterstützung notwendig ist.

All diese Menschen präsentieren uns oft zuerst ihr Gesicht der Alltagsperson, das ihre oder seine distanzierte, klagende oder wütende Seite zeigt. Da ist es manchmal schwierig in einen guten Kontakt zu kommen und es braucht Zeit, Geduld und Interesse hinter dieser Schutzmaske das Bedürftige, das Verletzte, das Zweifelnde und auch das Lebendige zu erfassen und kennen zu lernen.

Eine Krise, so schlimm sie ist, ist immer ein Wendepunkt, sie kann Beginn einer Veränderung, einer Entwicklung sein. Im Schutz einer haltenden Beziehung bieten wir hier den Raum, die Zeit und uns als lebendiges Gegenüber an, damit die Klienten ihren individuellen Weg finden. Das bedeutet auch, den Einzelnen mit seinen oder ihren ganzen Fähigkeiten, mit seinen oder ihren ganzen Möglichkeiten zu sehen und ihn oder sie zu unterstützen, wieder einen neuen Zugang zu sich selbst zu finden und neue Perspektiven zu entwickeln. Die Schritte zu diesen neuen Perspektiven, zu diesen neuen Handlungs- und Lebensmöglichkeiten sind manchmal ganz klein und brauchen viel innere Zuversicht und manchmal viel stellvertretende Hoffnung.

Seht, da ist der Mensch! Dieser Satz steht auch im Kontext von Verurteilung und Kreuzigung. Auf Menschen zu treffen, heißt auch auf Leid, Elend und Not zu treffen. Es gibt Lebenssituationen, in denen deutlich wird, dass die bisherigen Lösungsmöglichkeiten nicht - mehr - greifen, bisherige Lebensmodelle nicht mehr passen, oder gar nicht mehr vorhanden sind und Mann oder Frau sich schmerzlich von alten, bekannten Lebensmustern, die bisher dienlich, ja sehr passend waren, verabschieden muss. Hier ist sicherlich manchmal das Gefühl vorherrschend, dass keine Perspektive mehr da ist, oder die Gefahr, dass sich Hoffnungslosigkeit ausbreitet. In solchen Situationen trägt manchmal nur eine stellvertretende Hoffnung, dass sich ein nächster Schritt zeigen wird, eine Idee entwickeln wird, auch wenn es vielleicht in eine ganz andere Richtung geht, als ursprünglich gedacht, so dass die Lebendigkeit, die Lebensfreude und ein Sinn im Leben wieder sichtbar wird. Vielleicht wird so ein wieder aufstehen – eine „Auferstehung“ – möglich.

Letztendlich geht es bei unserer Arbeit um die Integration von Erfahrungen, das Verstehen und damit das Akzeptieren des je eigenen Lebensweges, der Erarbeitung der Wertschätzung dessen was war, die Freude über das Gelungene und wenn möglich auch das wohlwollende Betrachten des Weges, um vielleicht im Nachhinein sehen zu können, was gut war.

Unsere tiefe Überzeugung ist, dass wir als psychologischer Fachdienst in der Kirche mit unserer Professionalität und unseren Kompetenzen Menschen auf dem Weg begleiten und unterstützen können und dabei auch von einem guten Geist, einer göttlichen Kraft in dieser Arbeit getragen sind, die uns beisteht.

Margret Schlierf

Beratungsstelle Isartor

Familie werden – Paar bleiben

Im ersten Beratungsgespräch mit einem Paar wird eine Anamnese der Paarproblematik erhoben.

Gefragt, wann denn die Probleme des Paares begonnen haben, nennen viele Paare, manchmal spontan, manchmal nach längerem Nachdenken, als Zeitpunkt die Geburt des Kindes. Manchmal sofort, manchmal schleichend hätten da die Schwierigkeiten miteinander begonnen.

Fast die Hälfte der Scheidungen in Deutschland betreffen minderjährige Kinder, viele Scheidungen erfolgen im ersten Jahr nach der Geburt des Kindes.

Kinder können ein Ausdruck der Liebe eines Paares sein und gleichzeitig eine sehr große Belastung für die Liebe des Paares.

Warum kann ein Ereignis, das viele Paare sich wünschen, nämlich die Geburt des Kindes, so schwerwiegende Folgen auslösen?

Hans Jellouschek (Theologe, Paartherapeut, Autor) formuliert es so: Ein Kind ist ein terroristischer Anschlag auf die Paarbeziehung.

Was meint er damit?

Nun plötzlich zu dritt zu sein, das ist bei aller Freude ein tiefer Einschnitt in die bisherige Zweisamkeit.

Die Paare berichten, dass sie keine Zeit mehr miteinander haben.

Zeit für Gespräche zu zweit, gemeinsames Ausgehen, Sexualität kann meist nicht mehr spontan entstehen. Es gibt keine selbstverständliche Zeit mehr zu zweit. Es ist viel Abstimmung erforderlich. Diese herzustellen ist oft anstrengend und widerspricht vielleicht auch einer romantischen Vorstellung von Liebe.

Die Paare berichten weiterhin, sie würden über so vieles streiten, was vorher kein großes Thema war.

Ein Kind erfordert, dass Rollen und Aufgaben neu aufgeteilt werden müssen. Darüber gibt es bei Paaren Unzufriedenheit, bei Frauen und Männern. Da es keine vorgegebenen und damit haltenden Rollen mehr gibt, muss alles verhandelt werden. Ein großes Konfliktfeld.

Unterschiede in der Persönlichkeit, die bisher vielleicht gut hingenommen werden konnten, treten mehr in den Vordergrund, wenn man sich einigen muss bei den vielen Fragen, die den Umgang mit dem Kind betreffen.

Streit darüber, ob das Kind um Punkt sieben im Bett liegen muss oder ob man damit auch lockerer umgehen kann, ist nur auf der Oberfläche eine Frage, welche Erziehung die richtige für das Kind ist.

Sie drücken aus, dass die Partner unterschiedliche Persönlichkeiten haben, eine unterschiedliche Geschichte, unterschiedliche Wünsche und Vorstellungen. Und dann geht es bei Unterschieden immer darum, wer sich durchsetzt und wer sich anpasst. Ein weiteres großes Konfliktfeld.

Warum verwendet Hans Jellouschek den drastischen Ausdruck des terroristischen Anschlags auf die Paarbeziehung?

Vielleicht deswegen, um auf die Gefahr aufmerksam zu machen, die für ein Paar droht und die sehr häufig gar nicht gesehen wird. Die Geburt eines Kindes ist ja ein meist positives Ereignis. Unterstützung in dieser Phase können Paare natürlich an unserer Beratungsstelle bekommen oder auch durch das Gruppenangebot „Familie werden – Paar bleiben“.

Lucia Wasserrab

Beratungsstelle Isartor

Das Thema „Sexualität“ in der Beratung

Immer wieder treffen wir in der Beratung auf das Thema Sexualität. Manche Paare sprechen von selbst über ihre Sexualität, andere erst auf Nachfrage. Fast immer ist es aber ein ganz wichtiges Thema in der Beziehung, kann eine große Ressource sein oder auch eines der größten Probleme.

Ich möchte hier einige Beispiele vorstellen, die im Alltag besonders oft vorkommen.

Es kommen sehr häufig Paare in der Familiengründungsphase, die Sexualität als ein Thema für die Beratung nennen. Es kann sich zum Beispiel um einen unerfüllten Kinderwunsch handeln, dann geht es oft mehr um medizinische Hintergründe, Sex nach Kalender oder die Schuld an der Unfruchtbarkeit, als um Nähe oder Lust. Auch in der Schwangerschaft, rund um die Geburt oder in der Stillzeit verändert sich alles. Wie können Paare dann wieder an früher anknüpfen oder neue Formen der Sexualität entwickeln? Oder auch danach in der langen Zeit mit kleinen Kindern, in der oft beide Eltern einfach nur erschöpft und überlastet sind. Immer wieder geht es um Fragen nach Bedürfnissen, Gelegenheiten, Lust, Begehren und den Unterschieden genau dabei für beide. Kann darüber überhaupt gesprochen werden?

Manchmal als Folge dieser Themen oder auch völlig unabhängig davon gibt es das große Thema Fremdgehen und Außenbeziehung. Wie geht ein Paar damit um? Kann darüber gesprochen werden? Was ist genau passiert? Was heißt das für die Beziehung? Kann es weitergehen oder muss man sich trennen? In dieser hochbelasteten Zeit brauchen Paare viel Unterstützung, Entlastung, Raum und Begleitung. Sie müssen oft erkennen, dass ein sehr langwieriger Prozess beginnt und aushalten können, dass das Ende noch völlig offen ist.

Ein weiterer Bereich ist die Sexualität im Alter oder vor dem Hintergrund von Krankheit. Wie gehen Paare damit um, wenn manches nicht mehr möglich ist, einer oder beide sich zurückziehen, die Lust auf Sexualität abnimmt? Hier kann es Aufgabe der Beratung sein, Tabuthemen behutsam zu benennen, dennoch Mögliches aufzuspüren, Partner ins Gespräch zu bringen. Gerade ältere Menschen sind hier oft sehr allein mit Ängsten und Unsicherheiten. Sie sind oft gar nicht darin geübt, über solche Themen zu sprechen oder ihre eigenen Bedürfnisse überhaupt wahrzunehmen.

Und zuletzt möchte ich noch die große Gruppe der Singles erwähnen, Menschen in jedem Alter, die sich nach Partnerschaft und/oder Sexualität sehnen, die teilweise schon seit Jahren auf der Suche sind. Häufig ist das ganze Leben von der Suche nach einer Partnerschaft geprägt, bei Frauen auch durch die Sorge, zu alt für eine Familiengründung zu werden. Dann lassen sich Singles immer wieder auf ungute Beziehungen oder Affären ein und sind völlig verzweifelt, wenn wieder etwas nicht gelingt. Auch sie begleiten wir oft lang in all den mit diesem Thema verbundenen Unsicherheiten, Frustrationen oder auch tiefen Krisen, wenn zum Beispiel wieder etwas schnell in die Brüche geht oder ihre Not missbraucht wird.

Elsa Lücking

Beratungsstelle Isartor

Familien in Trennung – die Kinder in den Blick nehmen

Wenn eine konfliktreiche Ehe oder Partnerschaft in eine Trennung mündet, dann zerbricht, sofern Kinder im Spiel sind, eine Familie. Die Betroffenen sind hochgradig emotional belastet, die alten Konflikte bleiben weiterhin ungelöst und beim Thema Umgang endet spätestens die Bereitschaft zum Finden einer einvernehmlichen Lösung dann, wenn einer der beiden aus finanziellen Gründen mit dem Umzug in die alte Heimat droht. („Das Leben in München ist für mich unerschwinglich. Nur in Ort x kann ich mir das Leben leisten! Ich bin eh nur wegen Dir und Deinem Beruf nach München gekommen.“). Bei so viel Stress und Konflikt sind wir als BeraterInnen gefordert, die Stimme für die Kinder zu übernehmen. Darüber hinaus ist manchmal ein ganzes Netzwerk erforderlich: wir als Beratungsstelle für das erste Mittragen und Aushalten, für das Sortieren und Informieren, das Ausbalancieren und für das Bewusstmachen der kindlichen Bedürfnisse, die Einzelberatung oder die Psychotherapie für die einzelnen Partner, dann die Erziehungsberatung, das Jugendamt, die Rechtsanwälte und das Familiengericht für alles was noch kommen wird.

Manchmal ist es auch anders. Exemplarisch möchte ich ein junges Ehepaar würdigen, das gekommen ist, weil es sich trennt und den unbedingten Willen hat, die Trennung bestmöglich für die 2- und 4-jährigen Söhne zu schaffen. Den Kindern wollen sie keinen zusätzlichen Schaden zufügen. Ihr ganzer Blick richtet sich auf sie. Mann und Frau, die bereits im Jugendalter zu einem Liebespaar wurden, jetzt nur mehr Mutter und Vater „meiner Kinder“ sind.

Da ist die Frau, selbst noch zutiefst geschockt von der unerwarteten Ankündigung des Mannes, dass er sie wegen einer anderen Frau verlassen werde. Da ist der Mann, belastet mit Schuldgefühlen und in der Sorge, die Beziehung zu den Kindern zu verlieren und auf der Suche nach einer neuen Bleibe. Also beide unter großem emotionalem Stress.

Da ist also auf der einen Seite die Sensibilität für die Bedürfnisse der Kinder und die gesammelte Kraft, die für die Aufrechterhaltung der dafür inneren Haltung notwendig ist. Und da ist auf der anderen Seite das Entsetzen der Frau, die sich urplötzlich verlassen sieht und zurückbleibt mit der Frage, weshalb er ihr keine zweite Chance gibt und er ihr kein Ringen um die Ehe ermöglichte.

Trotz alledem: Sie wollen es unbedingt richtig machen, weil das Aufgeben, das nicht Retten können, so zerreißt und entsetzlich anmutet.

Und dann denke ich mir, das was die beiden hier leisten, ist fast nicht mehr menschlich. Deshalb hole ich auch bewusst die trauernde und verletzte, die schuldige und sorgenvolle Seite mit in die Beratung. Denn beides ist da. Mensch sein heißt ganz sein.

Neben der Trennungs- und Scheidungsberatung gibt es die Kinder-im-Blick-Kurse, die von der LMU München und dem Familiennotruf entwickelt wurden. In diesem Elterntaining erfahren und erproben die Mütter und Väter, jeweils in verschiedenen Kursen, wie sie trotz Stress, Konflikt und emotionaler Belastung die Grundbedürfnisse der Kinder, nämlich Zuwendung, Sicherheit, Autonomie und Orientierung, erkennen und erfüllen können.

Regine Hang-Dausch
Beratungsstelle Isartor

Versöhnungsarbeit in der Paarberatung

Die Bereitschaft zu vergeben und sich zu versöhnen ist die Basis für eine dauerhaft stabile und glückliche Beziehung. Sie stellt (neben anderen wichtigen Aspekten wie u.a. Vertrauen, Verständnis, Toleranz) ein Wachstumshormon der Liebe dar.

Ohne es zu wollen verletzen sich Menschen innerhalb ihrer Partnerschaft, einfach weil jeder so ist, wie er ist - in seiner Einzigartigkeit, mit seiner individuellen Geschichte, seiner eigenen Sichtweise, seinen Bedürfnissen und Erwartungen. So ist es im Zusammenleben leider unvermeidlich, dass sich Menschen gegenseitig enttäuschen und verletzen.

In unserer täglichen Arbeit mit den Paaren ist die Versöhnungsarbeit ein wesentlicher Bestandteil. Die Klienten kommen oft mit ihren unversöhnten gegenseitigen Verletzungen und Enttäuschungen zu uns. In der Beratung geht es dann vor allem darum,

dass sich die Partner wieder füreinander öffnen und das verletzte Kind in sich und im Anderen erkennen und umarmen.

Deshalb ist die Beratungsstelle häufig auch ein Ort, an dem Menschen lernen, wie sie sich mit dem Anderen oder mit sich selbst versöhnen können.

Eine sehr differenzierte **Definition von Versöhnung** stammt von Verena Kast:

„Sich zu versöhnen bedeutet, eine Verfehlung oder das was wir für eine Verfehlung halten, schuldhaftes Verhalten, nicht mehr übel zu nehmen, sondern zu verzeihen und darüber hinaus wieder eine vertrauensvolle Verbindung herzustellen, auch wenn man nicht weiß, ob die Verfehlung nicht erneut vorkommen wird“ (KAST, 2005, Wenn wir uns versöhnen, S. 11)

Vergebung ist also ein aktiver Prozess der Bearbeitung der mit der Verletzung verbundenen Gefühle.

- 1.** Zunächst geht es darum, sich bewusst zu machen, welche Verletzung einem zugefügt wurde und welche Gefühle die Verletzung zur Folge hat.
Beispiel: Ein Partner hört nicht zu und der andere Partner fühlt sich nicht wahrgenommen.
- 2.** Dann müssen die Emotionen, die durch die Verletzung entstanden sind bearbeitet werden. Jetzt ist es an dem verletzten Partner, seine Gefühle zum Ausdruck zu bringen.
Beispiel: Der Betroffene spricht an, dass er sich nicht wahrgenommen fühlt und darüber enttäuscht ist.
- 3.** Fast parallel dazu muss der Partner, der die Verletzung zugefügt hat, diese, bzw. das Leid, was dadurch beim Anderen ausgelöst wurde anerkennen, und würdigen. Der verletzte Partner muss sich in seinem Schmerz vollkommen ernst genommen fühlen. Nur so kann der Schmerz im Weiteren auch bearbeitet und überwunden werden.
Beispiel: Der, der die Verletzung ausgelöst hat, hört aktiv und empathisch zu und rechtfertigt sich nicht.
- 4.** Im nächsten Schritt geht es darum, dass die Verletzung eingesehen wird und der Partner sein aufrichtiges Bedauern zum Ausdruck bringt. Der verletzte Partner muss die Betroffenheit beim Anderen spüren und er braucht eine aufrichtige und bewusste Entschuldigung.
Beispiel: Aufrichtiges „Um Verzeihung bitten“ oder eine versöhnliche Geste anbieten.
- 5.** In der letzten Phase nimmt der verletzte Partner die Entschuldigung an und verzichtet auf Rache, Genugtuung und den Drang, das Fehlverhalten immer wieder neu aufs Tablett zu bringen.
Beispiel: Der Verletzte signalisiert die Bereitschaft verbal und/oder non-verbal die Entschuldigung anzunehmen und sich zu versöhnen.

Hier wird nochmal deutlich, dass Vergebung Zeit braucht. Wenn sie gelingt, gewinnt die Beziehung jedoch an Tiefe, Vertrauen und Verständnis füreinander. Wir begegnen im Beratungskontext leider immer wieder Paaren, die sich auch nach Jahren noch weit zurückliegende Verletzungen im Streit erneut vorwerfen, nach dem Motto: „...Erinnere Dich daran, was Du mir damals angetan hast, da bist Du mir noch etwas schuldig...“. Das ist dann ein deutliches Zeichen dafür, dass sich die Partner noch nicht vollständig vergeben konnten.

Bestimmte **Faktoren** erleichtern den Versöhnungsprozess:

Wie bedeutsam ist die Beziehung für die Partner? Je mehr Gefühle in eine Beziehung investiert wurden, umso wichtiger ist die Versöhnung nach einer Kränkung und umso wahrscheinlicher ist aber auch das Bemühen darum.

Art und Ausmaß des Angriffs oder der Verletzung beeinflussen darüber hinaus die Bereitschaft zur Versöhnung: Je gravierender diese erlebt wird, umso schwieriger gestaltet sich der Versöhnungsprozess.

Anerkennen der eigenen Grenzen und Schwächen und den eigenen Anteil am Beziehungsgeschehen immer im Blick behalten sind ebenso notwendige Aspekte, um sich versöhnen zu können.

Die Vulnerabilität, im Sinne eines Persönlichkeitsmerkmals oder ausgelöst durch entsprechende Kindheitserfahrungen spielen dabei natürlich auch eine große Rolle. Im Umkehrschluss gilt, je selbstbewusster ein Mensch ist und je wohlwollender er dem Leben gegenüber eingestellt ist, umso größer sind seine Möglichkeiten zu verzeihen.

Das führt dann fast automatisch zu der Fähigkeit, sich in den Anderen hineinversetzen zu können, auch nach einer Kränkung oder Verletzung. In die Haut des Anderen schlüpfen und sich dadurch zu bemühen, den Partner im Kontext seiner Lebensgeschichte zu sehen und zu verstehen („das verletzte Kind im Anderen umarmen“). Die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel erleichtert das Vergeben und kann der Anfang einer tieferen, offeneren und vertrauensvolleren Beziehung zueinander sein.

Wichtig ist es aber auch immer die äußeren Umstände, die zum verletzenden Verhalten des Partners beigetragen haben könnten, mit zu berücksichtigen. (z.B. Stress, Krankheit u.v.m.)

In der **Beratung** gilt es folglich immer auch zu überprüfen, ob ein Mensch willens und in der Lage ist, dem Partner zu verzeihen oder nicht. Es kommt nicht selten vor, dass Menschen zwar Hilfe in der Beratungsstelle erwarten, aber nicht bereit sind selbst die notwendigen Schritte dafür zu unternehmen, um anders mit Verletzungen umzugehen. In diesem Fall ist es die Aufgabe des Beraters, dem Klienten seinen Abwehrmechanismus zu spiegeln.

Die Aufarbeitung früher Verletzungen sind oft wichtiger Bestandteil der Beratungsarbeit und macht deutlich, wie alte, nicht verarbeitete Wunden das aktuelle Beziehungsgeschehen erheblich belasten können (Bsp. Früher Verlust der Mutter, Verlassenheitstrauma, häufige Vernachlässigung durch den Partner).

Das Bewusstmachen der Ressourcen innerhalb der Beziehung oder auch bei den Partnern, die zur Bewältigung von Konflikten hilfreich sein können, ist eine weitere wichtige Aufgabe im Beratungsprozess.

Aktiv können dann mit den Klienten Versöhnungsgespräche und Rituale erarbeitet werden. Unterstützend wirken hier konkrete Schritte wie zum Beispiel: Versöhnungsbriefe, aktive Wiedergutmachungsgesten, durch die dem Betroffenen in besonderer Weise Aufmerksamkeit zukommt (z.B. mit Freunden darüber sprechen, ein Wochenende schenken) – die Geste sollte aus dem Alltäglichen und Gewohnten herausragen (statt des üblichen Blumenstraußes oder der Einladung zum Abendessen).

Es geht dabei nicht darum, den Partner für seinen Fehler zu bestrafen, sondern einen neuen Umgang mit den gegenseitigen Fehlverhalten zu finden. Das Positive verstärken, statt sich die Fehler immer wieder vorzuhalten.

So wichtig es ist, Menschen in ihren Versöhnungsbemühungen zu unterstützen, soll nicht verleugnet werden, dass es auch **Grenzen des Verzeihens** gibt. Es gibt Fälle, in denen psychologische Beratung nicht der Weg ist, den die Betroffenen gehen wollen oder können.

Die Ursachen hierfür können unterschiedlich sein. Angefangen bei der Stärke der Kränkung (z.B. bei Gewalt, Untreue) bis hin zu unüberbrückbaren Differenzen (bei hochstrittigen Paaren) kann es vielfältige Gründe geben, die eine konstruktive Bewältigung deutlich erschweren. Die Frage ist also auch, ob Vergebung immer Sinn macht, oder kann ein Übermaß an Verzeihen sogar schaden? Wir erleben in der Beratung immer wieder Paare, die sich über viele Jahre tiefe Verletzungen zufügen, sich scheinbar diese immer wieder verzeihen, um in der Beziehung bleiben zu können, oder auch der Kinder zuliebe. Diese „Scheinversöhnlichkeit“ jedoch verhindert den Prozess wahrhaftiger innerer Wandlung und Auseinandersetzung, die einer echten Versöhnung immer vorausgehen.

Es gibt auch Erlebnisse in Paarbeziehungen, die ein Leben lang nicht verziehen werden können und wie ein unversöhntes Fragment in der Paargeschichte bestehen bleiben. Auch dieser Weg des Unversöhnt-Bleibens erfordert, im Sinne der Authentizität, Mut (z.B. die Abwesenheit des Mannes bei der Geburt eines Kindes). Insofern kann auch Unversöhnlichkeit – in Teilbereichen – ethisch vertretbar sein.

Quellenangabe:

- CÖLLEN, Michael: Das Verzeihen in der Liebe. Wie Paare neue Nähe finden, 2009, Kreuz Verlag
- KAST, Verena: Wenn wir uns versöhnen, 2005, Kreuz Verlag
- WIEDERKEHR, Katrin: Lieben ist schöner als siegen, 2005, Pendo Verlag

Anjeli Goldrian

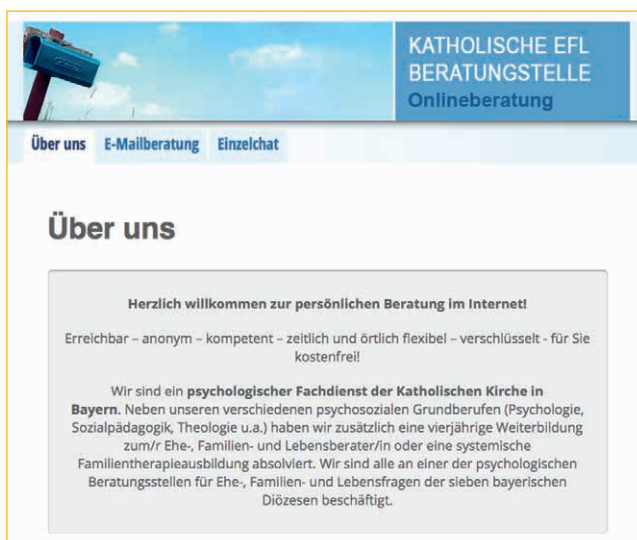
Beratungsstelle München-Mitte

Isabelle Überall

Beratungsstelle München-Mitte

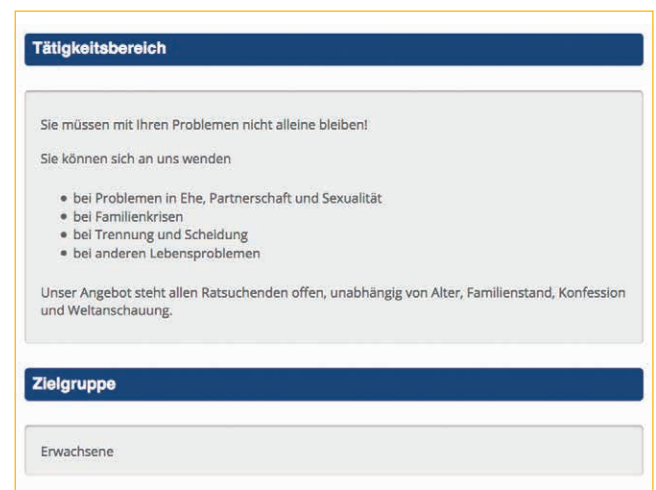
Möglichkeiten und neuere Entwicklungen in der Onlineberatung

Auch im vergangenen Jahr waren drei EFL-Beraterinnen aus der Erzdiözese München und Freising neben ihrer f2f- Beratungstätigkeit an EFL-Beratungsstellen als Onlineberaterinnen tätig. Die Beratungsplattform, ein Zusammenschluss aller bayerischen Diözesen ist unter <https://bayern.onlineberatung-efl.de> für alle Beratungssuchenden erreichbar.



Screenshot von <https://bayern.onlineberatung-efl.de>

Dort wird E-Mailberatung, aber auch Chatberatung angeboten. Derzeit arbeiten 19 Berater*innen auf Bayernebene. Die Ratsuchenden können sich entweder direkt an verfügbare Berater*innen wenden, oder eine freie Anfrage stellen, welche dann baldmöglichst von einer/einem Berater*in übernommen wird. Jede*r Berater*in stellt sich mit einem Foto und einem kurzen persönlichen Statement vor. Die Beratungsschwerpunkte auf dieser Plattform sind:



Screenshot von <https://bayern.onlineberatung-efl.de>

Alle Onlineberater haben eine zusätzliche Weiterbildung in Onlineberatung und nehmen regelmäßig an einer qualifizierten Supervision teil.



Die Vorteile der E-Mailberatung sind die zeitliche und örtliche Unabhängigkeit der Nutzung des Onlineberatungsangebots. Zeitlich asynchrone Beratung ermöglicht es, den Klienten dann zu reflektieren und zu formulieren, wenn es möglich, bzw. auf Grund der Dringlichkeit des Anliegens notwendig und hilfreich ist. Es gibt hier nur kurze Wartezeiten. Jede Anfrage wird spätestens nach drei Werktagen, oder schneller beantwortet. Nach einer kurzen Registrierung mit Benutzernamen und Passwort ist das Stellen einer Anfrage sofort möglich.

Vertrauliche Online-Beratung

Über unsere Online-Beratung können Sie sich jederzeit mit Ihren Fragen an uns wenden; wir werden in der Regel innerhalb von drei Arbeitstagen antworten. Nutzen Sie das geschützte Mailformular.

Bitte beachten Sie auch, dass Sie einen Benutzernamen und ein Passwort benötigen, damit die Beratung verschlüsselt stattfinden kann.

Registrierung
Bereits registriert?

Bitte wählen Sie Ihr persönliches Passwort aus, mit dem Sie später unsere Antwort lesen können. Das Passwort muss **mindestens 8 Zeichen lang** sein und aus Buchstaben und Zahlen bestehen.

Benutzername:*	<input type="text" value="Benutzername"/>
E-Mail-Adresse:	<input type="text" value="info@example.com"/>
Passwort:*	<input type="password" value="Passwort"/>
Passwort wiederholen:*	<input type="password" value="Passwort"/>

Screenshot von <https://bayern.onlineberatung-efl.de>

Ein zeitlich synchrones Onlineberatungsangebot ist die Chatberatung. Eine Beratungsstunde kann über das Portal gebucht werden. Der Bereich Chatberatung befand sich noch in der Testphase.

Beratungstermine im Einzelchat

Im Rahmen einer Einzelchatberatung besteht die Möglichkeit, zu einem angebotenen Termin ein Gespräch mit einem/r Berater/in per Chat zu führen. Zum Belegen eines Termins bitte auf "Belegen" klicken! Sollte kein (Ihnen passender) Termin angeboten sein, könnten Sie Kein passender Einzelchattermin dabei? anklicken und einem/r der aufgelisteten Berater/in Terminwünsche schicken.

Zum gebuchten Termin

Freie Einzelchattermine

Zur Zeit sind keine freien Termine verfügbar

Screenshot von <https://bayern.onlineberatung-efl.de>

Im vergangenen Jahr wurden über dieses Portal 796 Klientenanfragen bearbeitet. Die monatlichen Seitenaufrufe schwanken zwischen gut 3500 und gut 2800 Aufrufen je Monat. Es wurden bayernweit 1249 Beratungsstunden geleistet.

Das Spektrum der Themen der Beratungsanfragen unterscheidet sich nicht sehr von der klassischen f2f-Beratung. Oftmals ist der Zugang zur Beratung über eine Onlineberatungsplattform für einzelne Menschen besser geeignet: Menschen, die beruflich sehr eingespannt sind, Eltern von kleinen Kindern, ohne Betreuungspersonen, deutsch sprechende Menschen, die fest oder auch nur vorübergehend im Ausland leben, aber auch Beratungssuchende mit besonders schambesetzten Themen oder mit traumatischen Erlebnissen. Die Schwelle, sich Unterstützung durch Beratung zu suchen, ist niedriger als in einer Beratungsstelle vor Ort.

Als Beispiel zum besseren Verständnis dieser schriftlich ablaufenden Beratungsform haben wir die nicht selten hier um Hilfe suchende Gruppe traumatisierter Menschen ausgewählt.

Noch stärker als in der f2f-Beratung liegt der Schwerpunkt unserer Arbeit online auf der Stabilisierung. Interventionen, die diesem Ziel dienen, helfen den KlientInnen wieder Kontrolle über sich und die eigenen emotionalen Reaktionen zu gewinnen und stärken damit die Unabhängigkeit von Bezugspersonen und das Vertrauen in die Möglichkeit, psychische Traumafolgen selbst aktiv bewältigen zu können.



Dazu gehört: Erlernen von Selbstberuhigungsstrategien und Impulskontrollmöglichkeiten, Gefühle spüren und lenken lernen, Selbstfürsorge, Lebensperspektiven entwickeln, Interessen und soziale Kontakte aufbauen, Hilfsangebote kennenlernen und in Anspruch nehmen, sichere Lebensumstände herstellen, Beruf und Finanzen organisieren.

Möglichkeiten und Grenzen der Stabilisierungsarbeit für traumatisierte Klienten in der Onlineberatung

Um diese Personengruppe zu differenzieren, lohnt es sich, die unterschiedlichen Arten von Traumatisierung etwas genauer zu betrachten, denn es gibt große Unterschiede bei den Traumaursachen und -folgen.

Es muss unterschieden werden zwischen Akuttrauma und chronifizierten Prozessen, früher und später, direkter und indirekter (Helfertraumatisierung), familiärer und außerfamiliärer, absichtlicher und zufälliger, kollektiver und individueller sowie einfacher und komplexer Traumatisierung. Letztere kann man wiederum differenzieren in additive (mehrere, bereits einzeln traumatisch wirkende Erfahrungen erfolgen gleichzeitig), sequentielle (mehrere, bereits einzeln traumatisch wirkende Erfahrungen folgen nacheinander) und kumulative (mehrere, einzeln noch nicht traumatisch wirkende Erfahrungen kommen zusammen) Traumata.

Als **Typ I-Trauma** (Schock-Trauma) werden kurzfristige und unerwartet auftretende Ereignisse bezeichnet:

- **apersonal**: z.B. Naturkatastrophen, Unfälle
- **personal**: vorsätzliche Übergriffe (Vergewaltigung, Geiselnahme...), plötzlicher Verlust einer nahestehenden Person

Ein **Typ II-Trauma** (chronisch-kumulatives Trauma) wirkt als längerfristige Belastung :

- politische Gewalt (Krieg, Folter..).
- häusliche Gewalt (Misshandlung, sexuelle Gewalt, Vernachlässigung)

Ein apersonal verursachtes Monotrauma führt nicht immer zu einer Traumafolgestörung und ist leichter bewältigbar (manchmal durch relativ kurze therapeutische Prozesse) als eine chronische Misshandlung durch nahestehende Personen, womöglich in jungem Alter.

Chronische, von geliebten Bezugspersonen, von denen Kinder in großer Abhängigkeit leben, ausgelöste Traumata führen zu Fragmentierungen in der Persönlichkeit und zu Problemen in der Gestaltung von zwischenmenschlichen Beziehungen.

Gerade aus diesem Personenkreis wenden sich nicht selten Menschen in akuter seelischer Not an unser Tag und Nacht verfügbares Beratungsangebot.

Es begegnen uns zum Beispiel Klienten, die in einer Psychotherapie sind und zur Überbrückung von Therapiepausen bei uns eine Art Überbrückungshilfe suchen:

Fallbeispiel 1

Eine junge Frau, komplex sequentiell in der Kindheit traumatisiert, wendet sich an die Onlineberaterin. In ihrer Psychotherapie findet eine Pause statt und auch ihre Freundin, die sehr stabilisierend und hilfreich an ihrer Seite ist, ist zu einer längeren Urlaubsreise aufgebrochen. Es entwickelt sich ein Mailkontakt, der zunächst hilft, mit der Hoffnungslosigkeit, den Selbstbestrafungstendenzen, den Suizidgedanken und den durch die Trennung von den Vertrauenspersonen wieder aufkommenden Ängsten umgehen zu können. Aus der umfangreichen Beratung hier ein Beispiel für eine mögliche Anregung an die Klientin, sich selbst fürsorglich gegenüberzutreten:

Übung zur Verbesserung der Selbstfürsorge und eines hilfreichen inneren Dialoges: Imagination eines hilfreichen inneren Anteils (nach Oliver Schubbe):

„Stellen Sie sich vor, es sind X (so viele Jahre, bis die Klientin etwa 70–75 Jahre alt wäre) Jahre vergangen. Stellen Sie sich vor, Sie sind inzwischen eine kluge alte Frau geworden. Und schauen zurück auf die jetzige Zeit. Welche Hinweise könnte Ihnen diese weise ältere Ich-Freundin geben, um die kommende Zeit gut zu gestalten? Was könnte sie Ihnen Gutes über sich und Ihr Leben sagen? Was würde sie im Rückblick auf Ihr Leben Heilendes empfehlen, damit es zu dieser guten Entwicklung kommen kann? Treten Sie über diese Fragen mit ihr in einen Dialog.

Und verabschieden Sie sich am Ende von ihr. Sie wird gerne zusagen, bei anderer Gelegenheit wieder mit Ihnen in Kontakt zu treten."

Im weiteren Verlauf merkt die junge Frau, dass ihr Schreiben sehr dabei hilft, Kontrolle und Struktur in ihre Gedanken und Gefühle zu bringen. Beim Schreiben fällt es ihr leichter, bestimmte Gedanken und Gefühle in passender Dosis zuzulassen und andere eben nicht zu benennen und ihnen dadurch im Moment keinen Raum zu geben. In einer realen Begegnung mit ihrer Therapeutin gerät sie leichter in „einen Wirrwarr“ von Gefühlen und Empfindungen. Sie bespricht mit ihrer Therapeutin, das Schreiben auch in der weiteren Psychotherapie stellenweise zu nutzen.

Auch Personen, die bisher keine adäquate Hilfe in ihrer schweren Situation gesucht haben, suchen Unterstützung in der Onlineberatung. Meist leben traumatisierte Menschen isoliert und mit sehr geringer sozialer Anbindung. Das Internet mit seinen anonymen und sehr niederschweligen Beratungsangeboten kann einen ersten Ansprechpartner für solche hoch belasteten Menschen bieten, die den Schritt in eine face-to-face –Beratung (f2f) oder eine Psychotherapie vorerst sicher nicht tun würden.

Durch einen vertrauenswürdigen Ansprechpartner können Betroffene anfangen, sich zu öffnen und über Möglichkeiten des Umgangs mit ihrer Situation in Dialog zu kommen.

Ein weiteres Fallbeispiel aus der Onlineberatung zeigt, dass diese bedingt durch ihr niederschwelliges, anonymes Angebot auch für Klienten, die es sich nicht zutrauen auf Grund Ihrer Lebenssituation eine Beratungsstelle aufzusuchen, in Krisensituationen ein geeignetes Medium zur Stabilisierung sein kann.

Eine Überleitung in eine f2f-Traumatherapie kann so auch gelingen.

Fallbeispiel 2

Die Klientin ist eine 28 Jahre alte Referendarin kurz vorm 2. Staatsexamen als Lehrerin an einem Gymnasium. Es besteht kaum Kontakt zur Herkunftsfamilie. Weder zu Freunden noch zu Kollegen besteht ein enger, vertrauensvoller Kontakt. Für ihre traumatischen Erlebnisse in der Kindheit und frühen Jugend hat die Klientin keine Worte, weder verbal noch schriftlich. Heftige Dissoziationen führen bis zur Ohnmacht und zur Angst, das Haus zu verlassen. Die An-

forderungen des Referendariats werden mit äußerster Disziplin, großem Leid und einem riesigen Kraftaufwand bewältigt. Das Beratungsziel war eine Begleitung bis zum Bestehen des 2. Staatsexamens. Die Gewissheit jederzeit über den Alltag schreiben zu können und eine Antwort zu bekommen, sowie die schriftliche Anleitung zu stabilisierenden Übungen, welche auch im Alltag einfach angewendet werden können, halfen Stabilität aufzubauen und die Prüfung erfolgreich abzulegen.

Übung 5-4-3-2-1 zur Reorientierung im „Hier und jetzt“ und als einen Ausweg aus dem Gedankenkarussell im Kopf (nach Yvonne Dolan):

- Im Sitzen die Augen auf einem Punkt oberhalb der Blickhöhe ruhen lassen und ruhig atmen
- Fünf Dinge benennen, die gerade gesehen werden, wenn die Augen entspannt nach vorne schauen...
- Fünf Geräusche benennen, die gerade gehört werden...
- Fünf Körperempfindungen (nicht Gefühle) benennen die gerade gespürt werden ... (ich spüre...)
- Anschließend wird die Sequenz viermal wiederholt..., dann dreimal..., dann zweimal,... dann einmal.
- Wenn der Klient es wünscht, kann die Übung erneut begonnen werden.

Die Klientin hat durch die Onlineberatung langsam den Gedanken bearbeitet, dass sie sich mit ihren Erlebnissen und Dissoziationen auch einer f2f-Beraterin „zumuten“ kann, dass die Beraterin auch ggf. mit einer „Ohnmacht“ zurecht kommen kann und sie hat somit im Anschluss an den Beratungskontakt eine Traumatherapie angefangen.

Es gibt auch Fälle in der Onlineberatung, in denen sich Partner von traumatisierten Menschen um Hilfe an uns wenden.

Fallbeispiel 3

Eine Frau zwischen 30 und 40, mit drei kleinen Kindern, lebt seit 10 Jahren mit ihrem Partner – unverheiratet – und seinem alten kranken Vater auf dessen Bauernhof. Dieser wird nicht mehr bewirtschaftet, aber die Frau hält dort eigene Pferde und hat Stallungen verpachtet.

Ihr Partner, der immer wieder verbal äußerst aggressiv wird und sie auch vor den Kindern beschimpft, hat eine Einzeltherapie abgebrochen und ist auch nicht bereit, mit ihr gemeinsam zu einer Beratung zu gehen. Im Alter von 10 Jahren hatte er seine Mutter suizidiert aufgefunden und war mit diesem Erlebnis über Jahre hinweg alleingelassen worden. Es fällt ihm schwer, liebevolle Gefühle zu zeigen und Nähe zu zulassen. Es schien, als ob er die Ängste und die Bilder von damals nicht in Worte fassen kann. Phasen explosiver Wutausbrüche wechseln mit depressiven Rückzügen, in denen er auch seine Einzeltherapie abgebrochen hat.

Im Mailkontakt, in dem die Frau immer wieder betont, wie dankbar sie ist, sich ihr Leid von der Seele schreiben zu können, entwickelt sich über 12 Monate hinweg, mit einigen Pausen, ein intensiver Austausch. Zunächst wird für sie klar, dass eine Trennung für sie nicht in Frage kommt, da sie finanziell abhängig ist und keinerlei Unterstützungssysteme hat. Zudem stammt sie selber aus einer Scheidungsfamilie und will ihren Kindern dieses Schicksal ersparen. Im weiteren Verlauf geht es schwerpunktmäßig sowohl um eine Reflexion der Rolle, die sie in der Beziehung zu ihrem Partner einnimmt, als auch um eine Reihe von Selbsthilfemöglichkeiten für sie als Partnerin eines traumatisierten Mannes.

Übung zur Bewusstwerdung von Rollenübernahmen, zu denen traumatisierte Menschen in besonderem Maße einladen:

Sehr hilfreich erlebt die Klientin das Modell des Drama-Dreiecks von Eric Berne (Transaktionsanalyse), mit der Erklärung der Rollen „Opfer“, „Retter“ und „Verfolger“ (Täter): So wird ihr bewusst, dass sie sich, vor allem am Anfang der Beziehung, als ihr Mann sich als Opfer fühlte, in die Rolle der Retterin gebracht hat und welchen Gewinn sie daraus gezogen hat. Jedes mal, wenn der Partner, vermutlich auf Grund seiner Traumatisierung, aus seiner Opferrolle zum Verfolger (Täter) wechselte und aggressiv wurde und sie beschimpfte, erfolgte bei ihr der Wechsel zum Opfer und sie erlebte sich nur noch als hilflos – bis sie dann so wütend wurde, dass sie nur noch Trennungsgedanken hegte und über und mit ihm schimpfte und selber zur Verfolgerin wurde – und er wieder als Opfer zurückblieb.

Im weiteren Verlauf der Beratung gelingt es ihr, diese Rollen zu erkennen und zu verlassen. Sie bewirkt eine Reihe von Veränderungen: so vereinbart sie einen Termin beim Notar bzgl. ihrer rechtlichen Absicherung und Termine bei der Bank zwecks Umbau des Hauses. Sie verhandelt inzwischen mit Handwerkern und ist mit Ihrem Chef über den Wiedereinstieg nach der Elternzeit im Gespräch. Nach einem Jahr schreibt sie abschließend, dass sie zwar noch nicht voll mit ihrem Leben zufrieden ist und es mit dem Partner immer wieder Rückschläge gibt. Sie hält die Rollenwechsel im „Dramadreieck“ ihres Mannes jedoch besser aus, verzweifelt nicht mehr ständig daran und steigt nicht mehr mit ein oder schneller wieder aus. Einen Folge-Termin bei einer Psychologin zu einer persönlichen Beratung hat sie abgesagt, weil es organisatorisch noch zu aufwendig ist, aber sie kann sich eine Fortsetzung einer f2f-Beratung in Zukunft vorstellen. Die Onlineberatung wird somit vorerst beendet.

Stabilisierung ist somit ein Beratungsziel, welches bei Klienten mit Traumaerfahrungen in der Onlineberatung sehr gut möglich ist.

Onlineberatung als eigenständiges Beratungsangebot hat sich in den letzten Jahren neben der f2f-Beratung etabliert. Es gibt eine Zielgruppe, welche diese Beratungsform gezielt auswählt, da sie aus unterschiedlichen Gründen eine Beratungsstelle noch nicht oder vorübergehend nicht aufsuchen kann oder eben ganz spezifisch diese spezielle Beratungsform wünscht. Die Onlineberatung entwickelt sich beständig weiter. Einerseits können auf Grund des technischen Fortschritts neue Beratungsformen, wie Beratung über Smartphone angedacht werden, andererseits ist ein ergänzendes Arbeitsmodell das Blended Counseling, welches als Beratungsansatz Onlinemethoden wie Mail- und Chatberatung mit der klassischen f2f-Beratung und Telefonberatung mischt. Auch eine Software zur Paarberatung wird gerade erprobt.

Brigitte Fehn

Beratungsstelle Fürstentfeldbruck

Barbara Samweber

Beratungsstelle Fürstentfeldbruck

Ulrike Weidinger-Harrer

Beratungsstelle Traunstein

Adressen der Beratungsstellen in der Erzdiözese München und Freising

ZENTRALE

Ehe-Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising

Rückertstraße 9
80336 München
Telefon: 0 89 / 54 43 11-0
E-Mail: info@eheberatung-oberbayern.de

Unsere Beratungsstellen in München:

MÜNCHEN MITTE

Rückertstraße 9
80336 München
Telefon: 0 89 / 54 43 11-0
Mo bis Do: 8.30 – 12.00, 13.30 – 16.30 Uhr;
Fr: 8.30 – 13.00 Uhr
E-Mail: muenchen@eheberatung-oberbayern.de

MÜNCHEN NORD / SCHWABING

Franz-Joseph-Straße 35
80801 München
Telefon: 0 89 / 59 27 84
Mo: 15.00 – 16.00 Uhr; Di: 11.00 – 12.00 Uhr;
Mi und Fr: 14.00 – 15.00 Uhr; Do: 9.30 – 10.30 Uhr
E-Mail: schwabing@eheberatung-oberbayern.de

MÜNCHEN SÜD / HARLACHING

Lorenzonistraße 58
81545 München
Telefon: 0 89 / 6 42 25 03
Mo bis Fr: 12.00 – 13.00 Uhr
E-Mail: harlaching@eheberatung-oberbayern.de

MÜNCHEN / ISARTOR

Steinsdorfstraße 19
80538 München
Telefon: 0 89 / 21 02 08 88
Mo bis Fr: 12.00 – 13.00 Uhr
E-Mail: isartor@eheberatung-oberbayern.de

OBERSCHLEISSHEIM

Hofkurat-Diehl-Straße 5
85764 Oberschleißheim
Telefon: 0 89 / 31 56 29 63
E-Mail: oberschleissheim@eheberatung-oberbayern.de



Unsere Beratungsstellen im Landkreis:

WOLFRATSHAUSEN

Moosbauerweg 68
82515 Wolfratshausen
Telefon: 0 81 71 / 1 67 16
E-Mail: wolfratshausen@eheberatung-oberbayern.de

FREILASSING

Lindenstraße 6 (rechter Eingang, 2. Stock)
Telefon: 0 86 54 / 49 43 14
83395 Freilassing

BAD REICHENHALL

Salzburger Straße 30
83435 Bad Reichenhall
Telefon: 0 86 54 / 49 43 14
E-Mail: bgl@eheberatung-oberbayern.de

DACHAU

Mittermayerstraße 13
85221 Dachau
Telefon: 0 81 31 / 5 54 86
E-Mail: dachau@eheberatung-oberbayern.de

EBERSBERG

Sieghartstraße 27
85560 Ebersberg
Telefon: 0 80 92/2 22 18
E-Mail: ebersberg@eheberatung-oberbayern.de

ERDING

Landgestütstraße 10
85435 Erding
Telefon: 0 81 22/9 37 64
E-Mail: erding@eheberatung-oberbayern.de

FREISING

Kesselschmiedstraße 10/II
85354 Freising
Telefon: 0 81 61/33 66
E-Mail: freising@eheberatung-oberbayern.de

FÜRSTENFELDBRUCK

Kapuzinerstraße 13
82256 Fürstfeldbruck
Telefon: 0 81 41/3 37 53
E-Mail:
fuerstfeldbruck@eheberatung-oberbayern.de

MIESBACH

Franz-und-Johann-Wallach-Straße 12
83714 Miesbach
Telefon: 0 80 25/28 06 40
E-Mail:
miesbach@eheberatung-oberbayern.de

HOLZKIRCHEN

Marktplatz 20
83607 Holzkirchen
Telefon: 0 80 24/36 56
E-Mail: holzkirchen@eheberatung-oberbayern.de

MÜHLDORF

Weißgerberstraße 2
84453 Mühldorf
Telefon: 0 86 31/1 56 18
E-Mail: muehldorf@eheberatung-oberbayern.de

ROSENHEIM

Max-Josefs-Platz 23
83022 Rosenheim
Telefon: 0 80 31/38 18 50
E-Mail: rosenheim@eheberatung-oberbayern.de

WASSERBURG

Herrengasse 9
83512 Wasserburg
Telefon: 0 80 31/38 18 50
E-Mail: rosenheim@eheberatung-oberbayern.de

TRAUNSTEIN

Marienstraße 5
83278 Traunstein
Telefon: 08 61/61 16
E-Mail: traunstein@eheberatung-oberbayern.de

Impressum

Erzdiözese München und Freising (KdöR)
vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München
Generalvikar Peter Beer
Kapellenstraße 4, 80333 München

Verantwortlich für den Inhalt:
Ressort Caritas und Beratung, Hauptabteilung Beratung

Realisation der Druckprodukte mit der Stabsstelle
Kommunikation, Druckmanagement

Bildnachweis: iStock (IakovKalinin, kwasny22, Daniel_Kay,
RADsan, Smileus)

Gestaltung: Agentur2 GmbH

Druck: www.sasdruck.de

UID-Nummer: DE811510756

www.erzbistum-muenchen.de/eheberatung-oberbayern



**ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING**