

HALT
JAHR



KATHOLISCHE
**EHE FAMILIEN
LEBENS
BERATUNG**

- PADERBORN**
- BAD OEYNHAUSEN
- BIELEFELD
- BÜREN
- BRAKEL**
- HÖXTER
- WARBURG
- DORTMUND**
- CASTROP-RAUXEL
- HERNE
- HAGEN**
- ISERLOHN
- MESCHEDE**
- ARNSBERG
- BRILON
- KORBACH
- SIEGEN**
- OLPE
- SOEST**
- HAMM
- LIPPSTADT
- WERL

JAHRESBERICHT 2020

KATHOLISCHE **EHE FAMILIEN LEBENSBERATUNG**

INHALTSVERZEICHNIS

Liebe Leserin, lieber Leser!	4
EFL - Regional	
BRAKEL - HÖXTER - WARBURG	6
- Halt in der Balance	7
DORTMUND - CASTROP-RAUXEL - HERNE	9
- Halt in haltlosen Zeiten	10
HAGEN - ISERLOHN	12
- Drahtseilakt	13
MESCHEDE - ARNSBERG - BRILON - KORBACH	15
- HALT – Blitzlichter eines Teams	16
PADERBORN - BAD OEYNHAUSEN - BIELEFELD - BÜREN	18
- Gib mir Halt!	19
SIEGEN - OLPE	22
- Halt geben	23
SOEST - HAMM - LIPPSTADT - WERL	25
- Im Gedanken-Karussell	26
EFL Aktuell	
Online-Beratung	27
Halten Gedicht Erich Fried	28
Nächster Halt: Abschlusskolloquium	29
Fort- und Weiterbildungen 2020	30
Statistiken 2020 der Beratungsstellen	31

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

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

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

1. ein partnerschaftliches Zusammenleben in der Familie aufzubauen,
2. Konflikte und Krisen in der Familie zu bewältigen,
3. im Falle der Trennung oder Scheidung die Bedingungen für eine dem Wohl des Kindes oder des Jugendlichen förderliche Wahrnehmung der Elternverantwortung zu schaffen.

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

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

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

HALT!

So lautet der Titel des Jahresberichts der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen 2020.

Ein Zusammenhang zur Covid-19-Pandemie lässt sich unmittelbar herstellen. Seit März 2020 lebt die Welt im Krisenmodus. Ein deutlicher Haltepunkt im Immer-Höher, Schneller, Weiter so! Die Krise wirkt sich maßgeblich auf den beruflichen und privaten Bereich aus. Die sozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen sind immens.

Zu Beginn der Pandemie war die Unsicherheit groß. Ist es möglich, noch den persönlichen Beratungskontakt anzubieten? Wie ist die Gefährdungslage? Ein Hygieneschutzkonzept musste überlegt und umgesetzt werden. Es hat viel Energie gekostet, entsprechende Umgangsformen zu entwickeln. Mittlerweile ist zu beobachten, dass Frustration und Erschöpfung Ratsuchende ebenso betreffen wie Fachleute. Die raschen Veränderungen von Rahmenbedingungen, die Unsicherheit über den weiteren Verlauf und die hohe Komplexität erfordern ein stetiges Anpassen.

Routinen und verlässliche Planungen fallen fast vollständig weg. Hinzu kommt, dass persönliche Gestaltungsmöglichkeiten stark beschränkt sind und das eigene Tun weitestgehend von außen bestimmt wird.

In der Beratungsarbeit sehen wir den Anstieg von Stress-Symptomen wie Ermüdung und Schlaflosigkeit, von Zukunftssorgen, Angststörungen, Affektstörungen



und von vermehrtem Risikoverhalten (Substanzmissbrauch, häusliche Gewalt, Störungen des Sozialverhaltens, erhöhter Konsum von Pornographie, Suizidalität, Medienkonsum). Familien sind belastet durch Homeoffice, Homeschooling, unterbrochene Kinderbetreuung und durch einen Mangel an Ausgleichsmöglichkeiten.

Dazu kommt die Trauer um Verstorbene, die nicht adäquat verabschiedet werden konnten. Wenn der Vater bei der Geburt eines Kindes im Krankenhaus nicht dabei sein darf, ist dies ebenso unumkehrbar für alle Beteiligten.

Es gibt aber auch die andere Seite der Medaille. Hoffnung bringt die Hilfsbereitschaft vieler Menschen, das Bewusstsein für das wirklich Wichtige, die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen und die Schutzimpfung.

Die Besonderheit einer Pandemie ist, dass alle, d.h. Klient*innen und Berater*innen zu Betroffenen werden. Dies erfordert auf beiden Seiten einen Umgang mit Belastungen und Frustrationen, Erschöpfung, Unsicherheit und Ärger. Dies erfordert einen Umgang mit Polarisierungen und die Notwendigkeit der Förderung von Ambivalenz.

Wie kann es gelingen physische Präsenz, da, wo sie nicht möglich ist, zu ersetzen? Virtuelle Brücken werden und wurden gebaut.

Telefonberatung gibt Halt. Halt im Sinne von gehalten sein in krisenhaften Lebenssituationen.

Halt im Sinne von Inne-halt-en und sich erst einmal vergewissern und prüfen.

Technische und fachliche Voraussetzungen für die Videoberatung wurden geschaffen und finanziert.

Eine Begegnung im Cyberspace, die Videoberatung, ist eine Alternative, jedenfalls wenn es denn geklappt hat, sich über den Link in die digitale Konferenz oder Beratung zu schalten. Die erste Erleichterung kommt auf, wenn die Technik stabil ist. Es dauert demgemäß eine Weile, bis die Inhalte, die überbracht werden sollen, im Vordergrund stehen. Jedes Gespräch besteht jedoch nur zu einem Teil aus dem verbalisierten Inhalt.

Kleidung, Raum, Gestik und Mimik werden zu Bedeutungsträgern. Die Art und Weise, wie etwas vorgetragen wird, eine Pause im Sprechakt kann einen Sinn betonen oder ihn verschleiern. Irritierender als die Verwaltung der Technik ist der manchmal gedehnte oder zerrissene Ton, ein halbiertes Gesicht bei zu weitem Vorbeugen in die Kamera, ein ablenkender Hintergrund.

Ohne die Verdienste der Digitalisierung auszublenden, müssen wir uns dennoch ihre Prothesenhaftigkeit vor Augen führen, da sinnliche Erfahrungsinhalte nicht transportiert werden können. Das Wippen des Fußes, das im Gegensatz zur scheinbar entspannten Aussage steht. Die leichte Rötung im Gesicht, das durchgeschwitzte Hemd, die veränderte

Atemfrequenz, sind digital kaum zu erfassen und zu deuten.

Und doch ist die Videoberatung mehr als eine Brücke. Kontakt halten wird möglich, auch in den Teams. Beratung ist möglich für die Alleinerziehende, die keine Betreuungsmöglichkeit hat und die Mittagsschlafenszeit ihres Kindes ausnutzen kann. Paare, die in verschiedenen Orten leben, können beraten werden. Menschen, die aus Sorge vor einer Infektion eines Angehörigen Kontakte meiden, werden nicht allein gelassen.

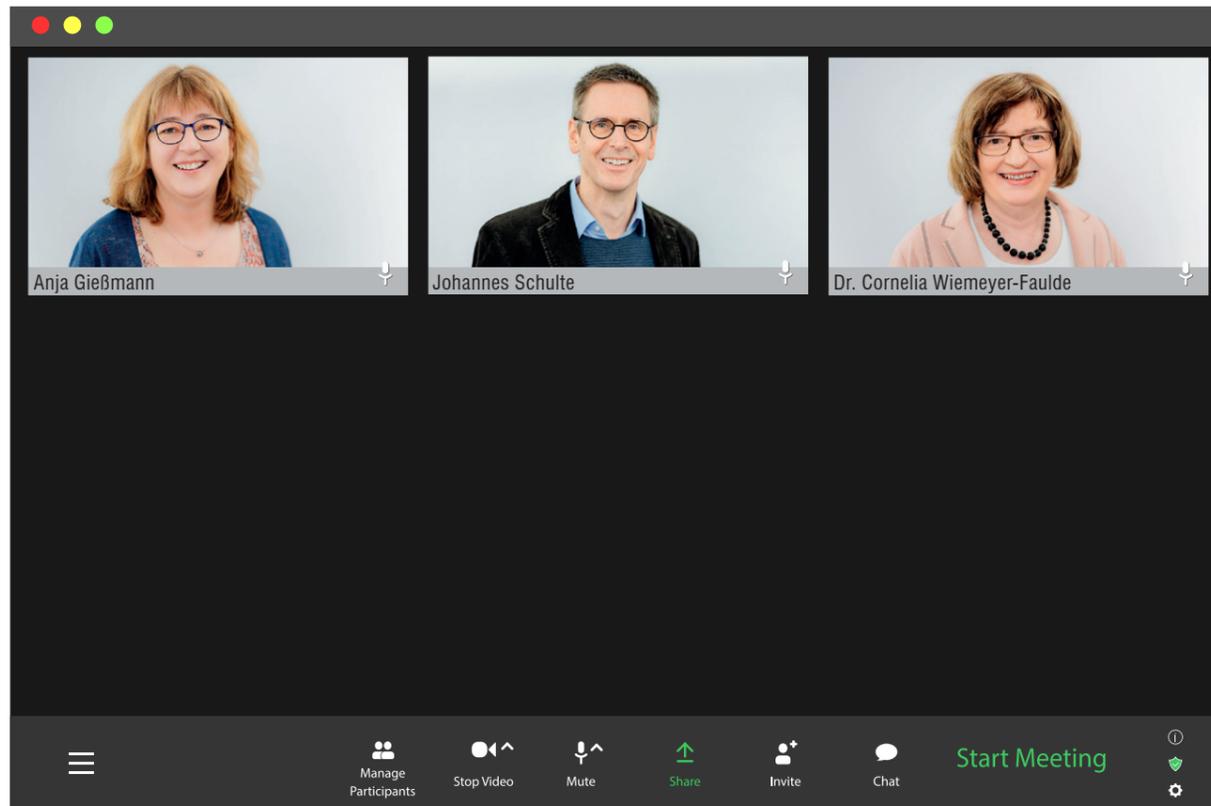
Unser Bindungsbedürfnis wird durch Corona auf die Probe gestellt. Wir alle bemühen uns, Bindung zu halten, zu balancieren, zuversichtlich zu bleiben und damit den Ratsuchenden Halt zu geben.

Wir alle hoffen, dass ab Sommer 2021 A-H-A vielleicht wieder eher mit dem Namen einer Band als mit Verhaltensregeln assoziiert wird. Wir erinnern uns: Take on me, I'll be there...

Mit unserem Bericht geben wir Ihnen einen Einblick in unsere Beratungsarbeit des vergangenen Jahres und teilen mit Ihnen die Hoffnung auf Veränderung.

Christiane Beel





Ehe-, Familien- und Lebensberatung

33034 Brakel

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

37671 Höxter

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

34414 Warburg

Hauptstr. 10 Tel.: 05641 2515
E-mail: eheberatung-warburg@erzbistum-paderborn.de

Berater/innen:

Johannes Schulte Dipl. Religionspädagoge, Mediator, Ehe-, Familien- und Lebensberater
Dr. theol. Cornelia Wiemeyer-Faulde (Stellenleitung) Dipl. Psychologin, Theologin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Systemische Familientherapeutin (DGSF), Mediatorin

Sekretariat:

Anja Gießmann Groß- und Außenhandelskauffrau

Fachteam:

Dr. Claudia Holz Müller-Schäfer Gynäkologin und private Paarberaterin
Steffani Ärztin, Leiterin des sozial-psychiatrischen Dienstes
Schröder-Czornik Rechtsanwältin
Karin Sielemann
Günter Weige Pfarrer i.R.

HALT IN DER BALANCE

Wo finden wir Halt? Wenn wir mit beiden Beinen auf der Erde stehen? Und dabei auf dem Boden der Tatsachen bleiben? Die Meldungen des RKI, die Podcasts der Virologen, wir hören sie und suchen Halt, bis morgen die nächste Studie auf den Markt kommt.

Auch wenn wir mit dem Rücken zur Wand stehen, haben wir Halt. Die Bilder im Fernsehen von überfüllten Intensivstationen und von Militärfahrzeugen, die Särge transportieren, geben einen Eindruck von dem, was es heißt, mit dem Rücken zur Wand zu stehen.

Ein anderes Bild von Halt gibt der Seiltänzer, der die Balance hält, der aufrecht in der Mitte steht. Wie finden wir diese Balance, diese Mitte?

In der Tradition der Moraltheologie gibt es zwei Richtungen, die versuchen, einen Maßstab bereit zu stellen. Die eine Richtung nennt sich Tutorismus. „Tutor“ bedeutet „sicher“, erlaubt ist, was absolut sicher ist. Meist geht es dabei um den Schutz des Lebens. Dass der Schutz des Lebens Vorrang vor allen anderen Werten haben muss, klingt einleuchtend, aber es ist in voller Konsequenz nicht durchführbar. Sobald wir unser Haus verlassen, gehen wir das Risiko ein, einen Unfall zu haben, sobald wir essen, können wir Schadstoffe aufnehmen.

Wir haben das im letzten Jahr erlebt, dass nach dem ersten harten Lockdown mahnende Stimmen lauter wurden, dass andere wichtige Werte neben dem Lebensschutz vernachlässigt wurden: die Bildung der Kinder, die wirtschaftliche Existenz, die sozialen Beziehungen gerade der alten und kranken Menschen. Die zweite Richtung, der Probabilismus, fragt nach Wahrscheinlichkeiten. Wie wahrscheinlich tritt das schlechte Ereignis ein? Wie groß ist das Risiko von Handeln aber auch das Risiko von Nicht-Handeln?

Der Konflikt zwischen denen, die um fast jeden Preis die Sicherheit suchen und denen, die andere Werte nicht auf-





geben wollen, zieht sich durch Familien, Teams und auch durch unsere Klientengruppen. Einige haben Berufe, zu denen eine „Gefahrtragungspflicht“ gehört. Sie müssen bereit sein, Risiken für ihre Gesundheit und ihr Leben in Kauf zu nehmen, um andere zu schützen. Zu ihnen gehören Ärzte, Krankenpfleger, Polizisten, Feuerwehrleute. Zu Recht erfahren sie neue Wertschätzung. Andere haben Angst, sind vorerkrankt oder älter. Zu Recht wollen sie Schutz.

Als EFL schützen wir soziale Beziehungen. Beziehung ist der Wert, der unserer Arbeit zugrunde liegt. In der Pandemie bieten wir denen Beziehung an, deren soziale Beziehungen im Lockdown zusammengebrochen sind. Wir versuchen, Beziehungen zu stabilisieren, bevor sich in der Enge des Lockdowns eine explosive Atmosphäre entwickelt.

Wir bemühen uns, das Risiko gering zu halten. Mundschutz, Plexiglaswand, Telefon, PC und Handhygiene helfen uns. Wir möchten unser eigenes Risiko einschätzen und suchen nach Informationen über Corona und Alter, Diabetes, Asthma.

Wir halten Balance bei dem Versuch, einerseits Beziehung zu bieten und Beziehungen zu stützen, andererseits Gesundheit und Leben nicht in Gefahr zu bringen.

Schritt für Schritt, ganz langsam gehen wir voran, behutsam, korrigierend, wissend, dass es trotzdem möglich ist zu fallen. Tun alles, um nicht zu fallen. Hoffen, dass es eine Hand gibt, die uns auch im Fallen hält.

Dr. Cornelia Wiemeyer-Faulde

UND WAS NOCH?

„Paarwoche – Aktionstage für Liebende“ vom 26.8. bis 6.9. in Zusammenarbeit mit dem Dekanat Höxter und der kefb mit folgenden Beiträgen der EFL:

„Ausstellung paar.weise“ Partnerschaft heute – Paargeschichten der Bibel in der Nikolai-Kirche, Höxter.

„Familiengottesdienst, Liebe ist...“ mit Fotoaktion in der St. Peter und Paul-Kirche, Höxter.

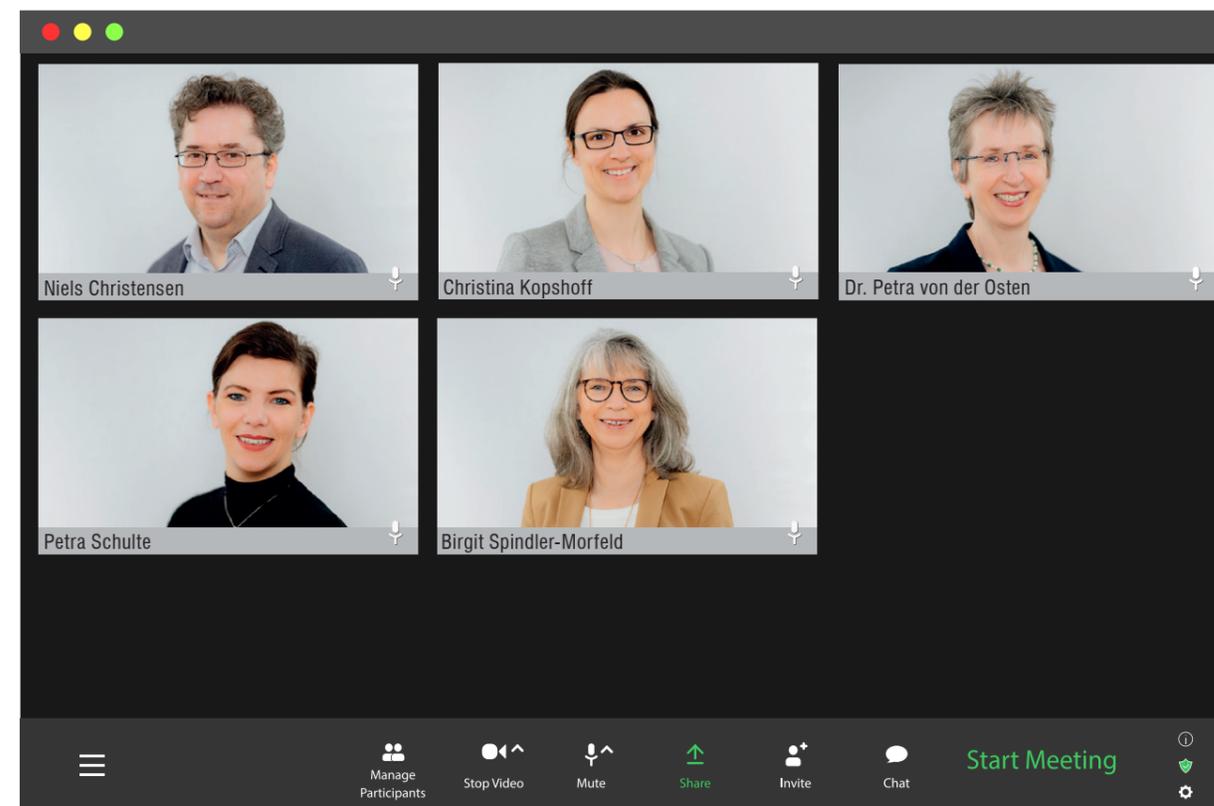
„Schlüsselsätze der Liebe“ Vortrag von Oskar Holzberg im Pfarrheim St. Peter und Paul, Höxter.

„Paarwalk“ Wanderung mit Impulsen für Paare, Start: Landhaus am Heinberg

PERSONALIA

Birgit Barberis-Schlegel und Rainer Fromme schieden mit Beendigung des Praktikums im Rahmen des Masterstudienganges Master of Counseling im Februar aus dem Dienst der EFL Brakel aus.

Miriam Merschbrock wechselte aus dem Praktikum in die Tätigkeit als Beraterin in die EFL-Regionalstelle Warburg und beendete ihre Tätigkeit in der EFL im Oktober, um die Leitung der Abteilung „Prävention“ im Erzbistum Paderborn zu übernehmen.



Ehe-, Familien- und Lebensberatung

44137 Dortmund

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

44575 Castrop-Rauxel

Lambertusplatz 16 Tel.: 0231 1848-225

44629 Herne

Bismarckstr. 72a Tel.: 0231 1848-225

Berater/innen:

- Niels Christensen** (Stellenleitung) Dipl. Theologe, Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberater
- Christina Kopshoff** Dipl. Sozialarbeiterin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
- Birgit Spindler-Morfeld** Dipl. Pädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
- Dr. phil. Petra von der Osten** Historikerin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin Systemische Paartherapeutin (SIH)

Sekretariat:

- Petra Schulte** Bürokauffrau
- Fachteam:** Elmar Grewel Rechtsanwalt Familienrecht
Dr. Ulrike Ullrich Neurologin
Stefan Tausch Pastor Kath. Forum Dortmund

HALT IN HALTLOSEN ZEITEN

In 2020 mussten wir viel aushalten. Unser altbewährter **Halt** wurde in Frage gestellt. Der Ausbreitung von Covid19 mussten wir durch unser **Verhalten** **Einhalten** gebieten. Die Redewendung: „Abstand **halten**“ bekam eine neue Bedeutung. Wir mussten unsere **Haltung** zu vielen Dingen ändern. Wir mussten neue Regeln **einhalten**. **Halt** in **haltlosen** Zeiten - Wo finden wir **Halt** und was gibt uns **Halt**, in **haltlosen** Zeiten? **Haltbarer Halt**. Die Sprache und unser Leben enthalten **halt** viel mehr „**Halt**“ als wir zunächst für wahr **halten**. Wir werden im Folgenden sechs Orte des **haltens** auseinanderhalten.

STRUKTUR, RITUALE, ROUTINEN, GEWOHNHEITEN: Kann ich noch meine äußere Struktur **behalten**? Ich

muss nicht zur Bus-**halte**stelle. Können die Kinder den digital vermittelten Lehr**inhalt** im Gedächtnis **behalten**? Kann ich überhaupt das Ganze ohne Gewohnheiten **aushalten**? Woran kann ich noch **festhalten**? Die **Einhaltung** der alltäglichen Struktur ist noch schwieriger geworden, aber zugleich noch wichtiger. **Halte** ich mich noch an alte Routinen? Vielleicht nicht ganz zufällig finde ich das Wort „**alt**“ in **Halt**. Prüft alles und **behaltet** das Gute! (1 Thes, 5, 21)

SOZIALE VERNETZUNG: Wie können meine Bekannten und ich noch **zusammenhalten**? Wir können uns **halt** nicht so

treffen wie vorher. Treffen über Zoom **abzuhalten**, ist nicht das gleiche wie ein Bier in der Hand zu **halten**. Und Weihnachten digital **abhalten**? – **Halt!** Ohne mich! Davon **halte** ich nichts! Wie soll ich das bloß **aushalten**? Eine gute Frage zum **Innehalten**. Beziehungen müssen instand **gehalten** werden um zu **halten** – man darf sich **halt** nicht **verhalten**. Die Augen offen **halten** und sich nicht **aufhalten**, dann wird das Soziale wieder Schwung **erhalten**.

FAMILIE UND PARTNERSCHAFT: Wenn die Partnerin oder der Partner ein Verhältnis hat, dann verlieren wir den **Halt**.



Nicht überraschend finden wir im zwischenmenschlichen Verhältnis **Halt**. In schwierigen Zeiten muss man öfters die Hand **halten** statt im **Hinterhalt** zu sitzen, öfters den Mund **halten** statt **Vorhaltungen** zu machen. Die andere oder den anderen **hochhalten**, in Ehren **halten** und sich **unterhalten** – eben zueinander **halten**. Gerade jetzt ist es wichtiger als sonst, das **festzuhalten**, was uns zusammenhält. **Halte** Frieden untereinander! (1 Thes, 5, 13)

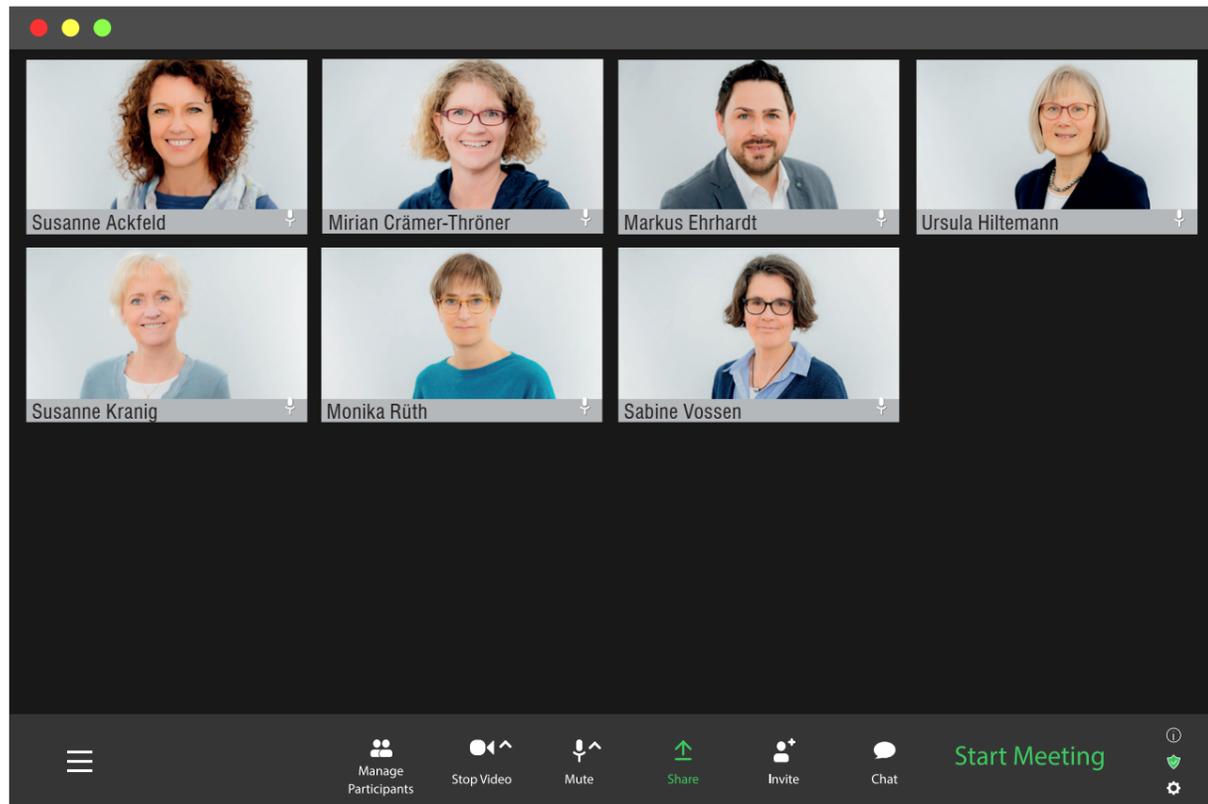
ICH SELBST: Der Mensch ist auf **Selbsterhaltung** ausgelegt. Wenn alle **Halte** brechen, versucht er sich selbst zu **halten**. Wenig hilft die Überzeugung: „Da kann man **halt** nichts machen“. Wie kann ich **innehalten** und meine Sorgen **fernhalten**, meine Ängste im Zaum **halten**. Was ist es, das mich zusammenhält? **Festhalten** am gewöhnlichen **Verhalten**, **haltbare** Gedanke und Überzeugungen **behalten**, positive Gefühle **aufrechterhalten**.

HALTBARER HALT: Wenn der Mensch vom **Halt Halt** erhält, woher erhält dann der **Halt** seinen **Halt**? Bekommt der **Halt** seinen **Halt** von mir? Ich werde ja auch nur **gehalten**. Bekommt der **Halt** seinen **Halt** von etwas, was nur **gehalten** wird, dann bleibt die Frage: woher erhält dieses seinen **Halt**? Bei dieser Frage werden wir uns **aufhalten**, bis wir bei etwas **anhalt** können, das **Halt** gibt, aber nicht selbst **gehalten** wird. Etwas, was sich selbst hält und erhält. Etwas **Halbares**. Die Gute-Nachricht-Bibel übersetzt sehr treffend: Seit meiner Geburt bist du mein **Halt** (Psalm 71,6)

UND WAS NOCH?
„EFL in den Ruhr-Nachrichten“ Niels Christensen und Dr. Petra von der Osten informierten im Juni in den Dortmunder „Ruhr-Nachrichten“ zur Situation von Familien nach dem (ersten) Lockdown.
„Verlag Bistumspress“ Dr. Petra von der Osten stellte mit einem im September erscheinenden Interview zur „Streitkultur in Familien“ die Arbeit der EFL in mehreren Bistumszeitschriften vor.
„Kirche im Mentoring – Frauen steigen auf“ In diesem Projekt mit Auftaktveranstaltung in Würzburg-Oberzell des Bonner Hildgardisvereins begleitet Mentorin Dr. Petra von der Osten ein Jahr lang die Theologin Alina Brinkmann (EGV Paderborn) auf ihrem beruflichen Weg.

HALT UND BERATUNG: Die Beratung ist wie eine **Halte**stelle, wo die Ratsuchenden zum **Halten** kommen. Die Ratsuchenden **halten** Ausschau nach neuen **Verhaltensweisen**. Die Beratenden **halten** ihre Ohren offen und **behalten** das Gesagte für sich. Die Beratenden **halten** mit den Ratsuchenden die momentane **Haltlosigkeit** der Ratsuchenden aus. Die Beratenden bieten durch ihre **Haltung** den Ratsuchenden **Halt**.

So viel „**Halt**“ vor Augen **gehalten**.
Niels Christensen



Ehe-, Familien- und Lebensberatung

58095 Hagen

Elberfelder Str. 84 Tel.: 02331 73434
E-mail: eheberatung-hagen@erzbistum-paderborn.de

58638 Iserlohn

Rahmenstraße 10 Tel.: 02371 29363
E-mail: eheberatung-iserlohn@erzbistum-paderborn.de

Berater/innen:

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

Myriam Crämer-Thröner Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Religionspädagogin, Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin Systemische Sexualtherapeutin (IGsT)

Markus Ehrhardt Dipl. Religionspädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater

Ursula Hiltmann Dipl. Religionspädagogin, Theologin, (Stellenleitung) Ehe-, Familien- und Lebensberaterin Systemische Paarberaterin

Susanne Kranig Dipl. Biologin, Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Systemische Paarberaterin Systemische Sexualtherapeutin (IGsT)

Monika Rütth Bankkauffrau, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Systemische Beraterin

Sekretariat:

Sabine Vossen Dipl.-Bürokauffrau

Fachteam:

Dr. Michael Cirullies Richter am Amtsgericht Hagen a.D.

Günter Faust Krankenhausseelsorger
Dr. Bodo Lieb Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Stephan Rütth Arzt

Dr. Stefan Schumacher Leiter der Telefonseelsorge Hagen-Mark

DRAHTSEILAKT

Es sei wie ein Drahtseilakt in ihrer Ehe, so Frau M., seitdem ihr Mann sich ohne ihr Wissen mit der Kollegin getroffen hat. Ein Abendessen – für viele ein harmloser Vorfall. Doch oft können schon kleine Erschütterungen den Halt kosten. Wie viel mehr noch in Zeiten allgemeiner Unsicherheit! Sie hätten sich im Lockdown voneinander entfremdet, füreinander verschlossen bei all den Belastungen. Nun fühlt sie sich zerrissen zwischen zwei Polen: Auf der einen Seite die Sehnsucht nach dem sicheren Halt der unantastbaren Beziehung. Auf der anderen Seite: Kann es mit dem Verlust des bisherigen Vertrauens ein zukünftiges Miteinander geben?

Das, was zwischen Menschen entsteht, hat Lebendigkeit, weil der andere immer auch anders antwortet als erwartet. Die Unterschiedlichkeit ist da – im Fühlen, im Denken, im Handeln, immer. In Krisen werden die Grenzen der oft verdrängten Verschiedenheit bewusst. Schwierig wird es, wenn Gefühle der Kränkung und Verletzung die innere Sicherheit bedrohen. Wunden aus der Vergangenheit können angerührt und früh erlernte Muster aktiviert werden. Der Vater von Frau M. hat ihre Mutter wegen einer Außenbeziehung verlassen. Es entsteht ein leerer Raum – ein Vakuum, in dem Erstarrung, Kampf- oder Fluchtimpulse die eben noch haltgebende Bindung unvermittelt verunsichern können.

Was tun, wenn das Gleichgewicht unseres Lebens ins Wanken gerät, sei es durch das unerwartete Verhalten des Partners oder wie aktuell durch eine Pandemie? Was gibt Halt in solch „haltlosen Zeiten“? Diese Frage stellt sich uns derzeit auf vielen Ebenen.

Menschen gewinnen in sich Halt, wenn sie einer schwierigen Situation reflektierend und mit innerem Abstand begegnen können. Dies setzt einen Willen zur Resonanzfähigkeit voraus, was bedeutet, mich von dem, was ich erlebe, berühren und stetig verwandeln zu lassen. Die Verwandlung geschieht, wenn es gelingt, wiederholt die eigene Einstellung und das Verhältnis zum anderen und den Umständen neu zu bewerten. Entschleunigen, innezuhalten und zu überdenken, worauf es in Zukunft ankommen soll, all das sind hilfreiche Mittel. So kann ich Schritt für Schritt erspüren, ob eine von mir erlebte Grenze - sei es in Beziehungen oder wie derzeit von außen auferlegt - auch mehr als eine Begrenzung bedeuten kann. Ist es eine

Halt finden –
im Spiegel der Berührung
Drahtseilakt
Festhalten –
ohne zu erdrücken.
Loslassen –
ohne aufzugeben.
Abstand wahren –
und doch hingebungsvoll
umschlingen.
Sorgsam auspendeln –
Schritt für Schritt.

Birgit Lüers

Möglichkeit, daran zu reifen und zu neuen bereichernden Erkenntnissen zu gelangen, um bisherige Vorstellungen und Ziele zu verändern? „Denn um klar zu sehen, genügt ein Wechsel der Blickrichtung“ (A. de St.-Exupéry).

Vielleicht geht es für Frau M. zuerst darum, den Halt in sich zu finden und sich – im Bewusstsein vergangener Erfahrungen – von der Veränderung berühren zu lassen, um dann den verbindenden Teil in ihrer Ehe neu auszuloten?

UND WAS NOCH?

„**Männergruppe**“ Treffen in der Beratungsstelle in Hagen oder Videokonferenz im 3-Wochen-Rhythmus. Markus Ehrhardt.

„**Valentinswoche**“ An drei Tagen Winterwanderung mit Impulsen, Kinoabend und Gottesdienst für Paare in Menden. In Kooperation mit dem Dekanat Märkisches Sauerland. Susanne Kranig und Myriam Crämer-Thröner.

„**Frauengruppe**“ Jahresgruppe mit Treffen in der Beratungsstelle oder Video-Konferenz. Myriam Crämer-Thröner und Susanne Kranig.

„**Zeit für uns**“ Paarseminar in Kooperation mit dem Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius Winterberg. Susanne Kranig und Michael Remke-Smeenk.

„**Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen**“ in digitaler Form: Kooperations-Partner wurden per Mail an das Anliegen erinnert und über Hilfsangebote für betroffene Mädchen und Frauen in Hagen informiert.

PERSONALIA

Alissa George verabschiedete sich aus der Sekretariatstätigkeit in Mutterschutz und Elternzeit.

Sabine Vossen begann ihre Tätigkeit im Sekretariat in der EFL Hagen.

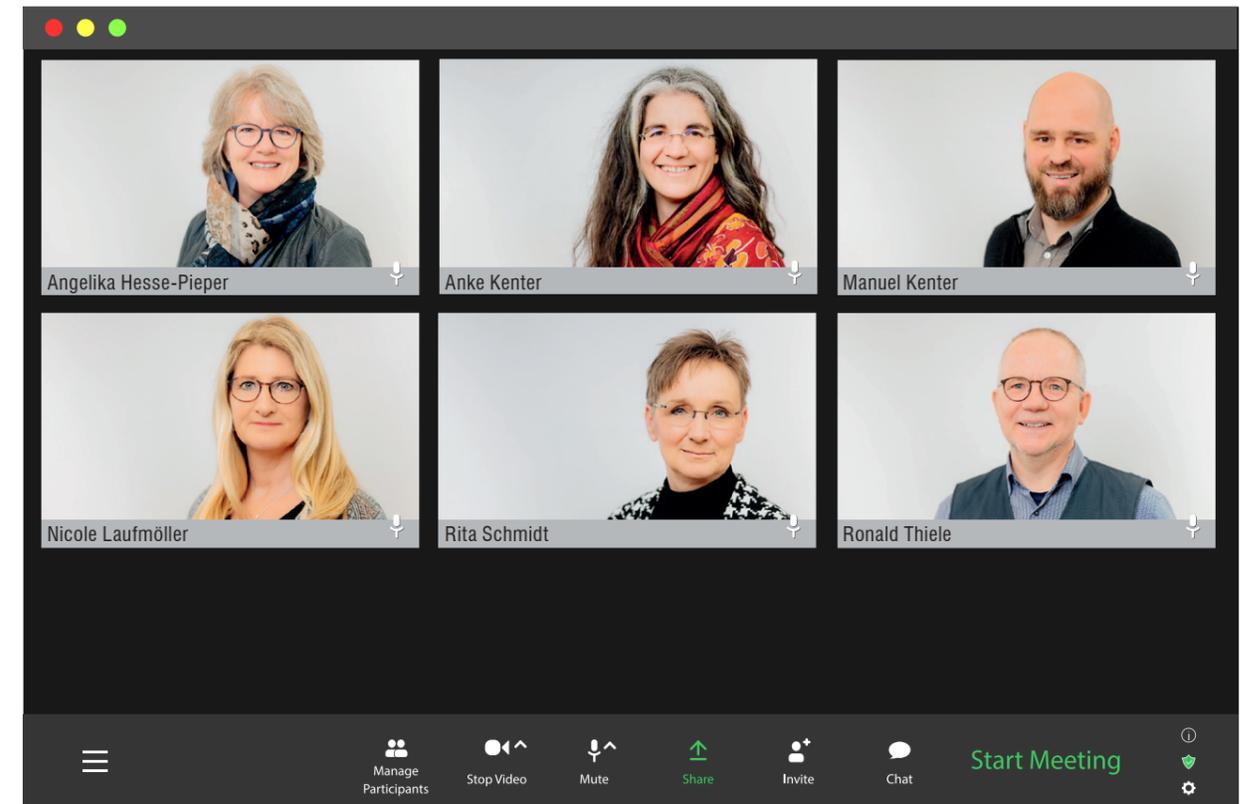
Markus Ehrhardt stockte seine Beratungstätigkeit auf 50 % BU auf.

Uta Menges und Katharina Levenig schieden mit Beendigung des Praktikums im Rahmen des Studienganges Master of Counseling im Februar aus dem Dienst der EFL Hagen aus.

Was fühle ich, was brauche ich? Vielleicht geht es auch darum, die vorhandene Unterschiedlichkeit zwischen sich und ihrem Mann zu sehen, anzuerkennen und mit und an dem anderen zu wachsen? Eine Beziehung bedeutet stetiges Wachstum durch gegenseitige Verwandlung. Es ist die Frage nach der offenen Bereitschaft zu kommunizieren, neu zu verstehen und verstanden zu werden. Dies erlaubt eine achtsame Gegenwart, füreinander und in all unserem Sein – in jeder Krise, immer wieder neu.

Im Beratungsprozess wird ein sorgsames Auspendeln zwischen Frau und Herrn M. möglich – mit offenem Ausgang.

Susanne Kranig



Ehe-, Familien- und Lebensberatung

59872 Meschede

Le Puy-Straße 15 Tel.: 0291 7818
E-mail: eheberatung-meschede@erzbistum-paderborn.de

59821 Arnsberg

Ringlebstraße 10 Tel.: 02931 937000
E-mail: eheberatung-arnsberg@erzbistum-paderborn.de

59929 Brilon

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

34497 Korbach

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

Berater/Innen:

Angelika Hesse-Pieper Physiotherapeutin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Fachberaterin Psychotraumatologie
Anke Kenter Hebamme, Sozialarbeiterin (B.A.) Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Manuel Kenter

Dipl. Religionspädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater

Nicole Laufmüller

Dipl. Religionspädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Claudia Richter

(Stellenleitung bis 31.03.2021)
Staatsexamen Lehramt
Selbstständige Autorin

Ronald Thiele

Dipl. Religionspädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater

Sekretariat:

Rita Schmidt

Verwaltungsangestellte

Fachteam:

Dr. Bernadette Betz-Gillet Ärztin für Psychotherapie
Pater Marian Reke Priester
Katja Metzler Rechtsanwältin

HALT – BLITZLICHTER EINES TEAMS

Hochstrittige Partner, die sich auch in der Beratung nicht bremsen können, einander zu beschimpfen, bombardieren mich auch außerhalb der Beratung mit seitenlangen Briefen und Emails, in denen sie den anderen niedermachen. Es ist nicht möglich, mit beiden zu arbeiten. Daher beende ich die Beratung mit einem deutlichen „HALT, so mit mir nicht!“. In der Folge bedankt sich die Frau bei mir, weil mein Stopp sie ermutigt hat, die Beziehung zu beenden. Und auch der Mann meldet sich noch einmal mit der Erkenntnis, er habe verstanden, dass er therapeutische Hilfe brauche und werde sich nun danach umsehen.

In Corona-Zeiten vermissen viele Menschen in den Gemeinden die gewohnten Rituale eines Kirchgangs. Die große empfundene Unsicherheit wird noch größer, wenn der altvertraute Ablauf anders gestaltet werden muss. Ein großer HALT ist da die Einübung von Stille. HALT durch „bei sich ankommen“ in Zeiten der HALTlosigkeit: Das Spüren des eigenen Herzschlags, der Atembewegung, der warmen oder kalten Handflächen.

Ein Klient, der schon länger Suizidgedanken mit sich herumgetragen hat, ruft vom Smartphone aus an. Er stehe an einer Talsperre, das Wasser bis zu den Knien, aber eigentlich ja bis zum Hals, und es steige. Nun steigt an einer Talsperre das Wasser nicht wie bei einer Flut an der Nordsee. Dennoch ist nicht ausgeschlossen, dass er das alles nicht nur im übertragenen Sinn gemeint hat. Mein energisches, emotionales „HALT! Sie kommen jetzt sofort zu mir in die Beratungsstelle!“ wirkt. Eine Weile fand er dann HALT in der Beratung.

In unserer Arbeit geht es oft darum, früh im Leben erlernte Wahrnehmungs-, Denk-, Fühl- und Handlungsmuster, die einfach unerkannt weiterlaufen, anzuHALTEN im Sinne von: bewusst machen und überprüfen, ob sie bleiben oder durch andere ersetzt werden sollen. Etwa die Selbstwahrnehmung: Nur wenn ich was leiste, bin ich was wert. Oder die erlernte Denkstruktur: Eigenwille führt zum Auseinanderbrechen der Familie. Oder das Handlungsmuster: Wenn ich kritisiert werde, muss ich sofort zu einem massiven Gegenangriff übergehen.

Manchmal muss man ein HALT bereits bei der telefonischen Anmeldung setzen. Klienten, die schon ihre Probleme am Telefon schildern wollen, um sich zu entlasten, müssen oft auf eine deutliche, aber freundliche Art und Weise gestoppt werden. Der Klient soll sich ja angenommen fühlen mit seinen Ängsten und Sorgen. Eine erste Beziehung zur Beratungsstelle soll entstehen, aber noch



keine Beratung. Da dient ein „Halt“, das entschieden, aber nicht ablehnend wirkt, dem Schutz der Anrufenden, damit die Enttäuschung nicht zu groß ist, wenn sie merken, dass sie am Telefon noch keine beraterische Hilfe bekommen. Und es dient dem Schutz der Sekretärin, die sich nicht mit den Sorgen und Nöten der Klienten belasten sollte, um nicht auszubrennen. Aber auch ein „Halt, was haben Sie gerade gesagt?“ ist manchmal angesagt. Zwischen den Worten horchen, auf Tonlagen achten, auf versteckte Andeutungen, die beachtet werden sollten. Um dies zu hören, muss es ein „Halt“ geben gegenüber Anforderungen der Kollegen. Ein Gespräch mit Klienten kann nicht mal eben zwischendurch geführt werden. Da bedarf es schon großer Aufmerksamkeit.

Eine Klientin, schwerbehindert, seit Beginn der Pandemie im Homeoffice, überfordert durch Trennung, Hauptfürsorge für den pubertierenden Sohn und die Isolation von allem, was ihr bisheriges Leben ausgemacht hat, findet in den telefonischen Beratungen den notwendigen HALT, der ihr Stabilität und Orientierung gibt, um weiterzumachen, durchzuHALTEN. „Da durchkommen“, „...nicht völlig auf sich allein gestellt sein“ – und dann sehen, wie das Leben in neuen Bahnen weitergehen kann.

Aus den Rückmeldungen einer EFL-Männergruppe 2018: „Ich bin aus meinem Versteck herausgetreten und habe bei anderen Männern HALT gefunden! Sie wurden mir durch dieses HALTgeben zu Weggefährten. Ich habe gemerkt, wenn ich Halt habe und mich getragen fühle, dann fällt es mir viel leichter, mich zu öffnen. Denn die eigene Sichtweise schränkt oft auch ein.“

Das Team der EFL Meschede Arnsberg Brilon Korbach

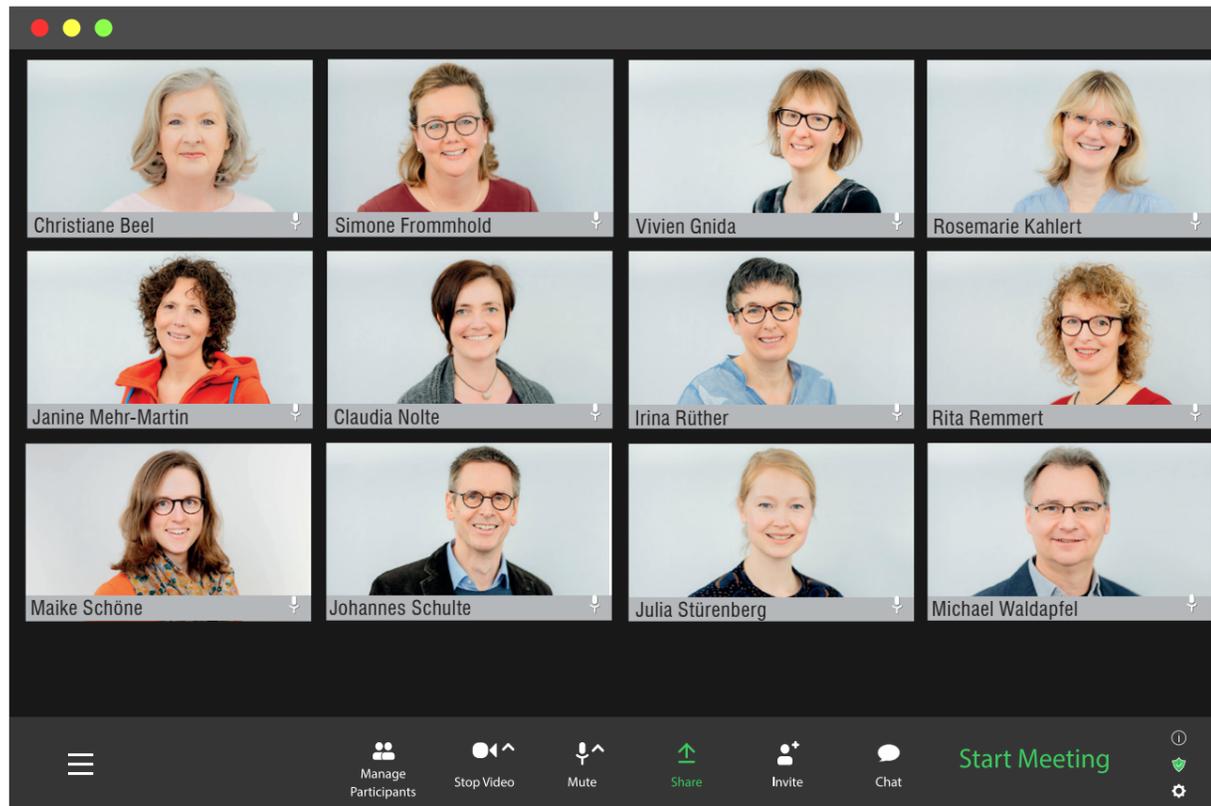
UND WAS NOCH?

„**Fachgespräch/Coaching**“ im Februar für Mitarbeitende von Kindertagesstätten/Familienzentren im Raum Arnsberg. Ronald Thiele.

„**Liebes-Werkstatt**“ an einem Samstag im Februar. Dreizehn Stationen, an denen sich Paare mit verschiedensten Partnerschaftsthemen auseinandersetzen können. In Zusammenarbeit mit der KEFB Arnsberg. Team der EFL.

„**Liebes-Werkstatt**“ als Wochenendkurs für Paare in Kooperation mit dem Bildungs- und Exerzitionszentrum St. Bonifatius Winterberg. Anke und Manuel Kenter.

„**paar.weise**“ Ausstellung von dreizehn Roll-up-Plakaten zum Thema „Partnerschaften heute – Paargeschichten der Bibel“ fand Interesse bei den EFL-Paartagen in Brakel im August.



Ehe-, Familien- und Lebensberatung

33098 Paderborn

Giersmauer 21 Tel.: 05251 26071
Heiersstraße 32

E-mail: eheberatung-paderborn@erzbistum-paderborn.de
www.paderborn.efl-beratung.de

33142 Büren

Hühnerberg 2 Tel.: 02951 9338822

E-mail: eheberatung-bueren@erzbistum-paderborn.de

33602 Bielefeld

Klosterplatz 3 Tel.: 0521 16398210

E-mail: eheberatung-bielefeld@erzbistum-paderborn.de

32545 Bad Oeynhausen

Weststraße 2 Tel.: 05251 260 71

E-mail: eheberatung-badoeynhausen@erzbistum-paderborn.de

Christiane Beel

(Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Paderborn)

Dipl. Pädagogin, Dipl. Sozialpädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Approbation als Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeutin, Mediatorin

Berater/innen:

Simone Frommhold

Juristin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin in Weiterbildung

Vivien Gnida

Dipl. Theologin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Rosemarie Kahlert

Psychologin (M.Sc.), Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Janine Mehr-Martin

Dipl. Verwaltungswirtin, Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Religionspädagogin, Systemische Beraterin (MA) u. Weiterbildung in systemischer Aufstellungsarbeit, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Rita Remmert

Dipl. Religionspädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Personenzentrierte seelsorgliche Gesprächsführung

Maike Schöne

Dipl. Pädagogin, Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin Systemische Therapeutin (DGSF)

Johannes Schulte

Dipl. Religionspädagoge, Mediator Ehe-, Familien- und Lebensberater

Julia Stürenberg

Dip.-Sozialpädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Michael Waldapfel

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

Sekretariat:

Claudia Nolte

Bürokauffrau

Irina Rütter

Bürokauffrau

Fachteam:

Dr. Christiana Brasse

Ärztin für Frauenheilkunde

Dr. Volker Knapczik

Arzt für Psychotherapie

Maria Kuhlenkamp

Rechtsanwältin

Msgr. Prof. Dr. Michael Menke-Peitzmeyer

Priester

GIB MIR HALT!

Kurs für Paare zur Stärkung ihrer Bindungsfähigkeit

„Einander Halt geben – Gespräche, die die Liebe stärken“: unter diesem Titel fand in 2020 ein vierteljähriger Paar-Kurs statt, der mit dem Ziel „Die Liebe verstehen, erneuern und vertiefen“ durchaus als ein Beziehungs-Schnelltraining verstanden werden kann.

Zielgruppe waren Paare, die ihrer Beziehung heraushelfen wollten aus nicht enden wollenden, sich scheinbar im Kreis drehenden, emotional zermürenden Auseinandersetzungen.

Inhaltlich beruhte die Paararbeit auf dem Konzept der emotionsfokussierten Paar-Therapie (EFT), die sich aus der jahrzehntelangen grundlegenden Erforschung solcher destruktiver Beziehungsmuster speist. Die daraus entwickelte therapeutische Methode des Verstehens und Veränderns der komplexen Dynamik dysfunktionaler und leidverursachender Paarbeziehungen wird mittlerweile weltweit mit großem Erfolg praktiziert.

Begründet und wissenschaftlich evaluiert hat diesen Ansatz die in Vancouver/Kanada lehrende Paartherapeutin Susan Johnson. Für sie ist das Bedürfnis, im Partner einen sicheren, verlässlichen und auch flexiblen Halt in den vielfältigen Wechselfällen des Lebens zu finden, vergleichbar mit der Bedeutung eines sicheren Hafens für die Seefahrt, der auch in stürmischer See stets ein verlässlicher Zufluchtsort ist. Bereits John Bowlby hatte die fundamentale Bedeutung des Bindungsbedürfnisses zunächst für die Mutter-Kind-Beziehung

In der Liebe müssen Sie nicht reich oder schlau oder talentiert oder lustig sein. Sie müssen einfach nur **DA** sein. (R. Karen)

entdeckt und erforscht und bereits einen vergleichbaren Stellenwert auch für die Beziehung zwischen Erwachsenen vermutet.

Das Bindungsbedürfnis bildet somit auch im Erwachsenenalter den Kern dessen, was wir Liebe nennen. Mit der ganz eigenen Sprache der Gefühle bringen Paare immer wieder wechselseitig die not-wendende Frage zum Ausdruck: Kann ich mich darauf verlassen, dass du mir mit un-

voreingenommener Offenheit und ungeteilter Aufmerksamkeit begegnen wirst, wenn ich diese Vergewisserung von dir brauche und wirst du mir deinerseits mitteilen, wie du meinen Wunsch gerade in diesem Moment erlebst? Sagst du mir, was das für dich bedeutet? Und antwortest du mir auf diese Weise voller Verbundenheit und gibst mir so Geborgenheit und Halt?

Ziel war es, Paar-Beziehung aktiv zu gestalten, negative Beziehungsmuster zu stoppen und stressauslösende Überflutungen mit negativen Gefühlen wirksam zu begrenzen. Durch behutsames Erkunden der Sprache der Gefühle gerade in der Tiefe des Erlebens konnten auch schmerzliche Erfahrungen zugelassen und mit wert-

schätzender Aufmerksamkeit bedacht werden.

Es war möglich, versöhnliche Gespräche zu erproben und auch Intimität neu zu verstehen.

All dies konnten die Paare mit viel Gesprächszeit ganz für sich zu zweit intensiv erfahren.

Die Reaktionen waren sehr positiv und bewegend: „Wir haben gelernt einander besser zuzuhören und uns besser zu verstehen.“ „Wir haben Teufelskreise entdeckt und konnten sie verändern, nun sind unsere Streits nicht mehr so existentiell und bedrohlich.“ „Wir setzen jetzt schneller

UND WAS NOCH?

„**Halt mich fest**“ Emotionsfokussierte Paartherapie, ein Gruppenangebot für Paare. Michael Waldapfel und Rita Remmert.

„**Trennungsgruppe**“ für Frauen, die in Trennung leben. Janine Mehr-Martin und Rita Remmert.

„**Sprechstunden vor Ort**“, Kooperation mit den katholischen Familienzentren in Bad Lippspringe, Delbrück und Hövelhof. Rita Remmert.

„**Sprechstunden**“ an der Kath. Hochschule Paderborn. Janine Mehr-Martin.

Entwicklung eines Hygieneschutzkonzeptes für die EFL. Christiane Beel.

„**Weiterbildungsleitung und Mentorat**“ im Studiengang Master of Counseling. Christiane Beel und Michael Waldapfel.

„**Frauen steigen auf**“ Kirche im Mentoring. Übernahme eines Mentorings: Christiane Beel



ein Stopp und können uns besser in die Not des anderen einfühlen.“

Was das in der Tiefe für die teilnehmenden Paare bedeutet, bleibt zu einem beträchtlichen Teil auch ihr sicherlich liebevoll geteiltes Geheimnis.

Rita Remmert und Michael Waldapfel

Literatur:

Susan M. Johnson: *Halt mich fest. Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben. Emotionsfokussierte Therapie in der Praxis.* Paderborn 2011.

PERSONALIA

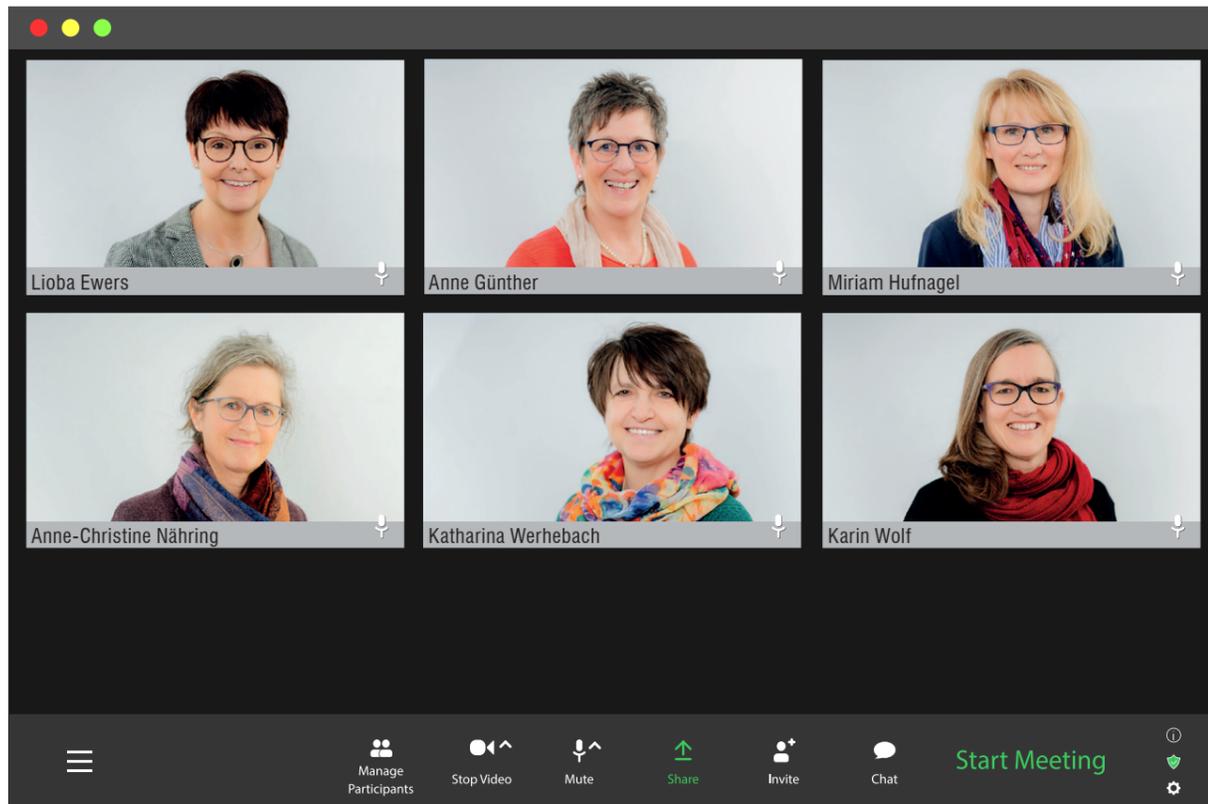
Stefan Wittrahm hat die EFL zum 01.04.2020 verlassen und die Leitung einer Jugendhilfeeinrichtung übernommen.

Birgit Evers und **Anne Jungkamp** schieden mit Beendigung des Praktikums im Rahmen des Studienganges Master of Counseling im Februar aus dem Dienst der EFL Paderborn aus.

Andrea Depenbrock hat die EFL zum 31.12.2020 verlassen. Sie wird ihren Beschäftigungsumfang bei der Lebenshilfe aufstocken.

Vivien Gnida, **Rosemarie Kahlert** und **Julia Stürenberg** haben im Januar 2020 bzw. im April 2020 ihre Tätigkeit als Beraterinnen in der EFL Paderborn aufgenommen.

Simone Frommhold hat als Studierende des Studienganges Master of Counseling Ehe-, Familien- und Lebensberatung ihre beratende Tätigkeit in Bielefeld begonnen und im Februar 2021 als Beraterin in Bad Oeynhausen fortgesetzt.



Ehe-, Familien- und Lebensberatung

57072 Siegen

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

Berater/innen:

Lioba Ewers Dipl. Sozialpädagogin,
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

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

Miriam Hufnagel Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
in Weiterbildung

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

57462 Olpe

Kölner Straße 2 Tel.: 02761 40180

Karin Wolf Dipl. Religionspädagogin, Ehe-, Familien-
und Lebensberaterin

Sekretariat:
Katharina Werhebach Sekretärin

Fachteam:

Wolfgang Burk Pädagoge

Dr. med. Fachärztin für Gynäkologie
u. Geburtshilfe

Doris Ecker-Lueg u. Geburtshilfe

Jacqueline Klesse Soziologin

Pfarrer Friedhelm Rüsche Theologe

Elke Wiese-Morgenstern Rechtsanwältin

HALT GEBEN

EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG ALS PASTORALER ORT

Ein Thema beim jährlich stattfindenden Klausurtag des EFL-Teams Siegen/Olpe war die Frage nach unserem Selbstverständnis als Beratende im pastoralen Dienst. Was macht unsere Arbeit zu einer pastoralen Tätigkeit? Was macht unsere Beratungsstelle zu einem pastoralen Ort?

Die bewusste Ausübung unserer Tätigkeit als Christ*innen ist ein wichtiger Bestandteil unserer Fachlichkeit als Beratende in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Unser Christsein begründet die Haltung, mit der wir unseren Klient*innen begegnen. Damit wir unsere Arbeit aus dieser Haltung heraus gestalten können, ist es wichtig, dass wir uns unseres eigenen Gehaltenseins immer wieder neu bewusst werden. Wer sich gehalten weiß, kann Halt geben, wer sich geliebt weiß, kann lieben, wer seine eigenen Schwächen kennt, kann die Schwäche des anderen aushalten. Oder um es mit Bernhard von Clairvaux zu sagen: Nur eine Schale, die gefüllt ist, kann überfließen und von der eigenen Fülle an andere weitergeben.

Was ist ein pastoraler Ort?

Das Erleben unserer Klient*innen kann dies deutlich machen. Die vielfältigen und unterschiedlichen Erfahrungen erinnern an die Räume eines großen Hauses, das reichhaltige Möglichkeiten bietet, darin zu leben und sich zu entfalten:

Zufluchtsort: In der Zeit der Trauer um meinen plötzlich verstorbenen Bruder ist die EFL wie ein Zufluchtsort für mich. Hier brauche ich nicht vor den traurigen Gefühlen und meiner Ratlosigkeit zu flüchten.

Zeiträume: Die Beratungsstunden sind für meinen Mann und mich oft die einzigen Zeiträume für uns in dieser verrückten Coronazeit. Das gibt uns Halt.

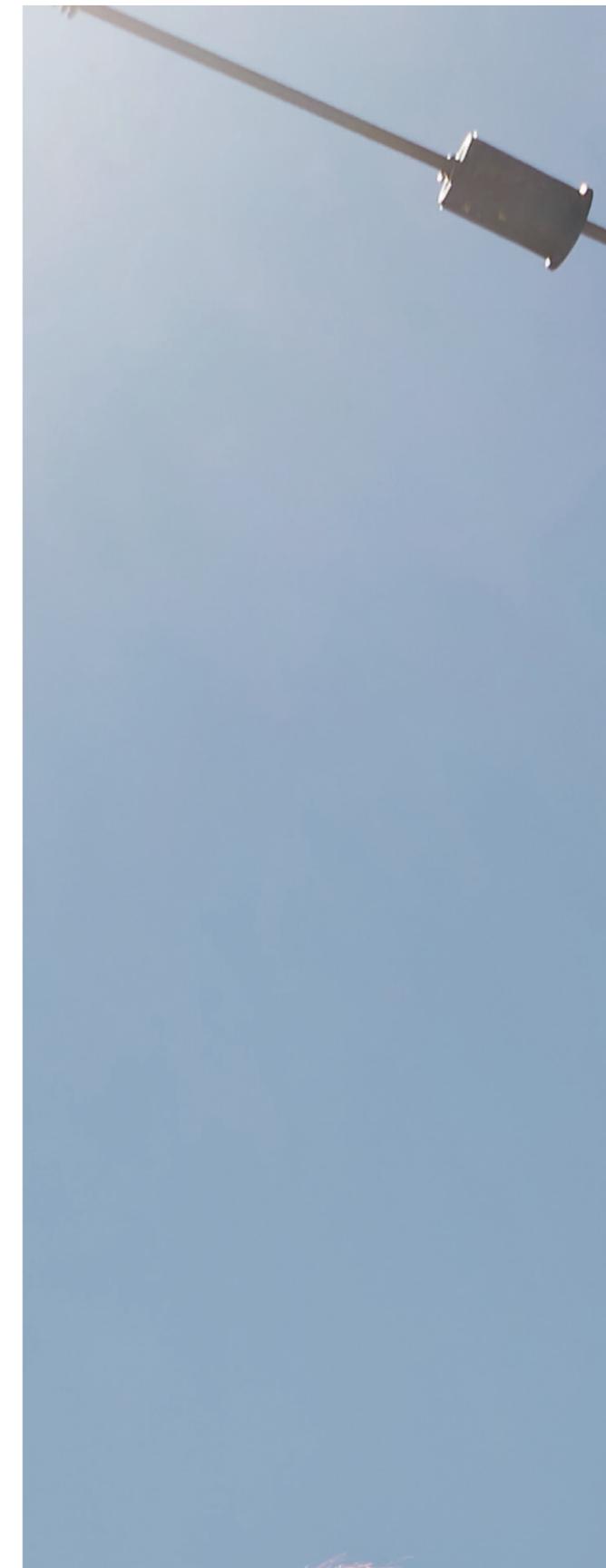
Ort des Angenommenseins: Endlich ist da ein menschliches Gegenüber, das mir Glauben schenkt. Ich kann und darf erzählen, was mich in meiner langjährigen Ehe so kränkt.

Sicherer Raum: Ja, es gilt eine große Schwelle zu übertreten, ich schäme mich so für meine gewalttätigen Ausbrüche. Hier fühle ich mich sicher – reden tut gut. Ich schöpfe neue Hoffnung.

UND WAS NOCH?

„**Depression**“ Drei Themenabende in Kooperation mit dem Familienbüro Burbach.
Lioba Ewers (EFL Siegen) und Frau Dr. Wong (Psychologin und Ärztin).

„**Wachsen in Glaube – Hoffnung – Liebe**“ Klausurtagung des Teams im Geistlichen Zentrum Eremitage Siegen und konkrete Verdeutlichung im Thema „EFL – pastoraler Ort und pastorale Gelegenheit“.





Raum der Begegnung: In den vielen Gesprächen haben meine Frau und ich wieder Zugang zu unserer Liebe gefunden. Das ist überwältigend und macht uns dankbar und froh.

Entwicklungsraum: Ja, die Beraterin hat mich mit einer unangenehmen Wahrheit konfrontiert. Das war schwer für mich und gleichwohl wegweisend.

Resonanzraum: Endlich kann ich mich meiner Wut nähern, hier hilft mir jemand, dahinter meine verborgenen Verletzungen und Bedürfnisse zu entdecken.

Brunnenort: Ich kann durch die Gespräche neue Kraft schöpfen, jetzt spüre ich deutlicher, was mich im Grunde trägt.

UND WAS NOCH?

*„60 Minuten für ein Jahr!“
Zeit zum Reden zwischen den Jahren 2020/2021. Ein offenes Gesprächsangebot mit Zeit, das zurückliegende Jahr zu betrachten, Neues in Augenschein zu nehmen, mit Zeit für Ernstes und Heiteres. Karin Wolf.*

„Offene Telefonzeit“ Ein Angebot für Menschen, die sich akut in einer Krise befinden und die Offene Telefonzeit während der Wartezeit auf einen Beratungsplatz oder als Entlastungsgespräch nutzen können.

Schriftlesung aus dem neuen Testament: „Die Begegnung Jesu mit dem blinden Bartimäus“ (Mk 10; 46 - 52) rundete deshalb den Klausurtag ab.

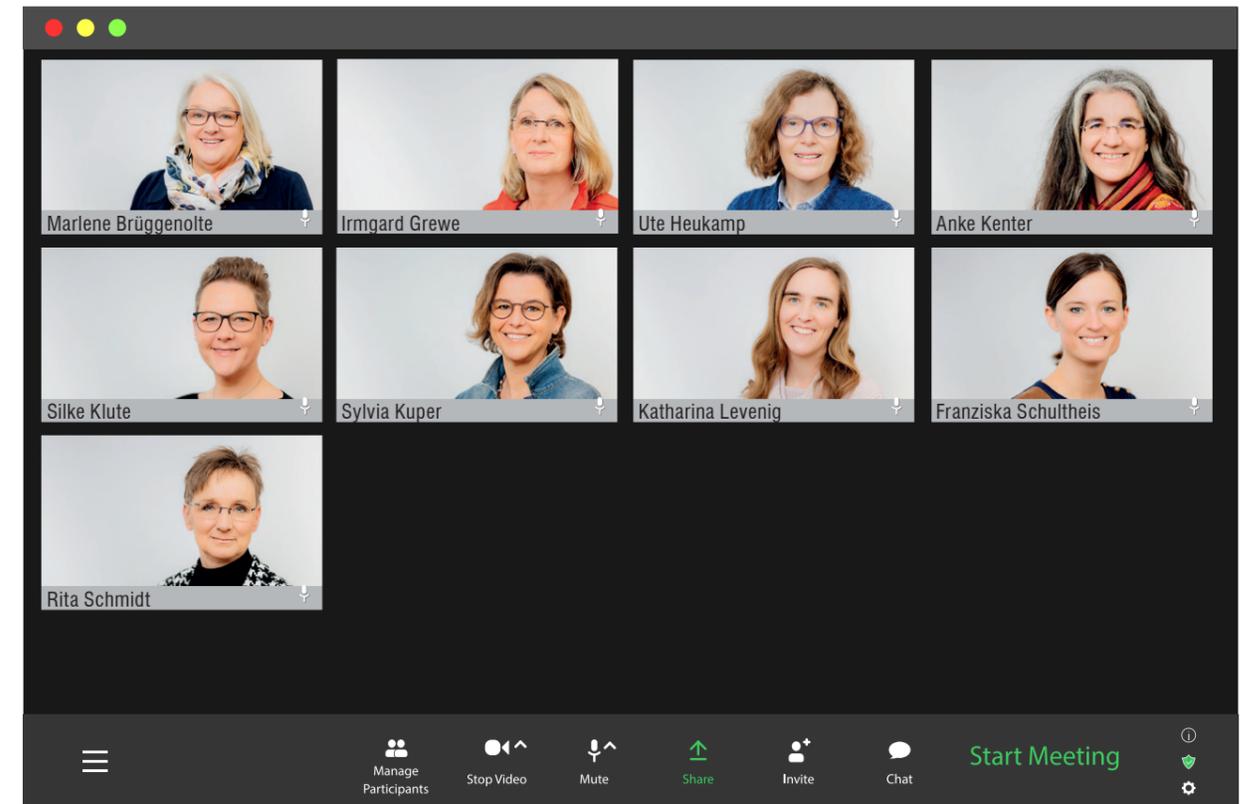
Wieder einmal zeigte sich, dass die Betrachtung der biblischen Begegnungsgeschichten bedeutsame Grundhaltungen für gelingende zwischenmenschliche Beziehung vermitteln. Unsere Tätigkeit als Beratende können wir im Licht dieser Begegnungen reflektieren, sie zur eigenen Stärkung und Selbstvergewisserung nutzen und „unsere Schale frisch auffüllen“

Lioba Ewers und Anne Nähring

FreiRaum: Es hat etliche Beratungen gebraucht: endlich spüre ich und weiß, was ich kann und will. Das schenkt mir neue Lebensfreude und Mut für die Zukunft.

Guter Ort: Hier ist einfach gut sein!

Um die EFL als pastoralen Raum erfahrbar zu machen, ist auch die Stärkung der eigenen Glaubenshaltung bedeutsam. Eine gemeinsame



Ehe-, Familien- und Lebensberatung

59494 Soest

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

59065 Hamm

Oststraße 37 Tel.: 02381 83349
E-mail: eheberatung-hamm@erzbistum-paderborn.de

59556 Lippstadt

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

59457 Werl

Mellinstraße 5 Tel.: 02921 15020

Berater/innen:

Marlene Brüggelolte Dipl. Sozialarbeiterin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Mediatorin (BAFM)

Ute Heukamp Dipl. Sozialarbeiterin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Anke Kenter Hebamme, Sozialarbeiterin B.A., Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Silke Klute (Stellenleitung ab 01.11.2020) Dipl. Religionspädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Katharina Levenig Religionspädagogin B.A., Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Rita Schmidt Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Mediatorin (BAFM)

Franziska Schultheis Sozialpädagogin (MA), Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Sekretariat:

Irmgard Grewe Bürokauffrau
Sylvia Kuper Industriekauffrau

Fachteam:

Dr. Bernd-Joachim Forsting Psychiater, Arzt

Elena Jeuschede Rechtsanwältin, Mediatorin
Peter Steenpass Rechtsanwalt, Hamm
Thomas Wulf Dechant, Lippstadt

IM GEDANKEN-KARUSSELL

Viele genießen auf der Kirmes eine Fahrt im Karussell, wohl wissend, dass nach einigen Runden Schluss ist und man wieder festen Boden unter die Füße bekommt.

Nicht so beim Gedanken-Karussell! Vor allem Angst, Sorgen und Nöte, traumatische Erlebnisse können dazu führen, dass die Gedanken immer wieder gedacht werden müssen. Gerade jetzt in Zeiten der Pandemie werden Ängste groß. Dann wird es wichtig, ein „Halt“, ein „Stopp“ zu setzen.

Startet das Gedanken-Karussell tagsüber, haben wir viele

Möglichkeiten, uns abzulenken. Wir können Aktivitäten, z.B. Sport, aber auch Beruhigendes wie Entspannungsübungen dagegensetzen.

Doch nachts, einmal aus dem Schlaf aufgewacht, hindert ein Gedanken-Karussell uns oft daran, wieder einschlafen zu können, aktuelle Probleme und Nöte bringen uns um den Schlaf. Gerade in der Nacht kann sich Unerledigtes Bahn brechen. Die Fragen: „Was ist eigentlich los?“ und „Wie kann ich zu einer Lösung kommen?“ beantworten sich nicht, wenn wir dem Gedanken-Karussell gestatten, uns zu bestimmen. Gedanken sind eben nur Gedanken und nicht

die Realität. Und nachts erscheinen die Sorgen und Nöte häufig größer als am Tag.

Können wir an der gegenwärtigen problematischen Situation nichts verändern, wird es Zeit, den Geist anzuhalten. Körperliche und psychische Gesundheit hängen zum größten Teil von einem gesunden, erholsamen Schlaf ab. Hier können Skills helfen, der Seele Ruhe zu verschaffen. Die Gedanken umlenken auf Positives im Leben, einen schönen Ort imaginieren, Primzahlen zählen oder Zahlenreihen aufsagen – all das kann uns helfen, aus dem Gedanken-Karussell auszusteigen. Jeder muss für sich selbst probieren, welche Übung hilft.

Den Gedanken nicht nachzujagen, ein „Halt“ zu setzen, bedeutet nicht, sich den Ängsten nicht zu stellen, sondern sich ihrer bewusst zu werden. Aber eben nicht dann, wenn sie uns zu überfluten drohen, sondern dann, wenn wir in der Lage sind, sie zu kanalisieren und nach Lösungen zu suchen: Vielleicht im Gespräch mit anderen Menschen oder auch in einer Beratungsstelle.

Rita Schmidt

UND WAS NOCH?

„Leben lässt sich nur rückwärts verstehen, muss aber vorwärts gelebt werden“

Eine erfahrungsorientierte Gruppe für Frauen in und nach Trennungen, Abschieden, Übergängen in Lippstadt. In Kooperation mit dem Sozialdienst katholischer Frauen. Marlene Brüggelolte und Anita Balkenohl (SkF).

„anfangen“ Eine erfahrungsorientierte Gruppe für Frauen und Männer in und nach Trennungen, Abschieden, Übergängen in Hamm. Michael Baumbach.

„befreiend unvollkommen“ Eine erfahrungsorientierte Gruppe für Männer in Soest. Paul Piepenbreier.

„Gemeinsam auf dem Weg – Wandern. Impulse. Stille“ Kurs für Paare, in Kooperation mit dem Bildungs- und Exerzitions- haus St. Bonifatius in Winterberg. Paul Piepenbreier und Inge Meissner-Krentel.



Beraterin: Hallo! Ich bin schon mal hier eingetroffen und freue mich auf den Chat!

User: Ich wollte mich schon länger mal melden, eigentlich

Beraterin: hmh eigentlich???

User: aber es hat mich sehr viel Überwindung gekostet

Beraterin: und nun sind Sie da! Herzlich willkommen!

User: Ja, schon, ... nur ist das gar nicht so einfach gewesen!

Beraterin: Und nun haben Sie die erste Hürde genommen!!!???!?

User: Mir geht es gar nicht gut!

Beraterin: Oh!

User: ich sitze heulend vor dem PC

Beraterin: oh je, das tut mir leid. Haben sie ein Taschentuch zur Hand? Das würde ich Ihnen jetzt gerne reichen 😊

User: 😊

Beraterin: Geht es jetzt wieder?

User: Taschentuch war gut 😊

Beraterin: Wie kommt es, dass Sie sich gerade heute melden?

User: weiß ich grad nicht

Beraterin: hmh, lassen Sie sich ruhig Zeit

Beraterin: was ist gerade heute so... anders?

User: Weil es sich gerade wie Versagen anfühlt

Beraterin: hmh

Und dann erzählt die Userin eine sehr belastende Situation in der aktuellen Familiensituation. Sie hat ein Geheimnis aufgedeckt und kann es gerade nicht fassen, so lange nichts gemerkt zu haben. Sie schämt sich, ist verzweifelt und zweifelt auch an sich selbst. Sie hat das Gefühl, darüber mit niemandem Auge in Auge reden zu können.

Und vielleicht hat das Wortspiel mit der Unaussprechlichkeit ihr den Raum geöffnet, und sie hat das innere Stopp-Schild: „Darüber kannst du unmöglich mit einem fremden Menschen reden“ umgeworfen und sich die Erlaubnis gegeben, wenigstens die Gedanken dazu aufzuschreiben! Denn sie muss dabei dem Gegenüber nicht in die Augen schauen. Manchmal reicht das eigene strenge Auge schon zur Genüge.

User: und weil ich keinem mehr in die Augen sehen kann

Beraterin: und hier können sie heulen und schniefen und keiner sieht dabei zu

User: ja genau, es ist so peinlich, alles....

Beraterin: hmh? was ist denn ein Teil von „alles“?

User: ach, ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll - Es ist so viel passiert und alles ist

Beraterin: Ja, alles ist

User: einfach nur schrecklich und so... so

Beraterin: wie wäre es, wenn Sie erst mal mit einer kleinen Sache anfangen

Beraterin: was war denn genau zu dem Zeitpunkt, als sie den Chat gebucht haben?

User: Das weiß ich zwar noch ganz genau, aber eigentlich will ich wirklich nicht darüber reden

Beraterin: Ja, es gibt Dinge, die sind unaussprechlich... .. nehmen Sie sich Zeit

User: manchmal ist dann gerade hier die Chance, nicht zu sprechen, sondern das Unsägliche stumm in Worte zu fassen

User: huh, ja, wenn ich das so lese, ja genau, es ist unsäglich und

Lange Pause, in der nichts geschrieben wird

Beraterin: und ...?

User: und ich schäme mich so

Beraterin: hier ist auch Platz für so ein starkes Gefühl

In der Beratung, ob Online oder f2f (face-to-face), haben uns die Klienten im Grunde schon mit der Anmeldung oder dem ersten Kontakt einen kleinen Hinweis gegeben, dass sie bereit sind, etwas zu offenbaren.

Und auch wenn ein „Halt – hier geht es jetzt besser mal nicht weiter“ im Raum steht oder in den Zeilen zu lesen ist, können wir gewiss sein, dass das Risiko und der Wunsch, hier wird etwas „aufgedeckt“ werden können, den Klienten bewusst ist.

Ganz behutsam dann die Tür des Vertrauens zu öffnen, ist ein sehr wichtiger Schritt für den Beginn des Beratungsprozesses.

Marlene Brüggelolte

Halten das heißt
Nicht weiter - nicht näher - nicht einen Schritt
oder heißt Schritthalten
ein Versprechen - mein Wort
oder Rückschau

Halten dich
mich zurück - den Atem an - mich an dich
dich fest aber nicht dir etwas vorenthalten

Halten dich in den Armen
in Gedanken - im Traum - im Wachen
Dich hochhalten
gegen das Dunkel
des Abends - der Zeit - der Angst

Halten dein Haar mit zwei Fingern
deine Schultern - dein Knie - deinen Fuß
Sonst nichts mehr halten
keinen Trumpf - keine Reden
keinen Stecken und Stab und keine Münze im Mund

Erich Fried aus: Die bunten Getüme
Halten Siebzig Gedichte
© 1977, 2002 Verlag Klaus Wagenbach, Berlin

NÄCHSTER HALT: ABSCHLUSSKOLLOQUIUM

STATIONEN DER WEITERBILDUNG EFL MASTER OF COUNSELING

Die vierjährige Weiterbildung zu Ehe-, Familien- und Lebensberater*innen in Paderborn, erstmalig mit dem Ziel eines doppelten Abschlusses, der auch einen wissenschaftlich orientierten Masterstudiengang an der KathO NRW umfasst, ging im Juni 2020 mit dem Prüfungskolloquium vor der Kath. BAG e.V. zu Ende – Zeit und Gelegenheit, Rückschau zu halten und ein Resümee des Kurses zu ziehen.

In der Metapher einer Zugfahrt bleibend: Es ließ sich zunächst gemächlich an. Unsere Fahrtbegleiter*innen legten in den ersten zwei Weiterbildungshalbjahren ein behutsames Tempo vor, und wir machten uns mit den Grundlagen beraterischen Handelns vertraut, indem wir wohl dosiert theoretisches Grundlagenwissen aus den verschiedenen psychologisch-therapeutischen Schulen erwarben, und dies immer auch versuchten, in Rollenspielen und Übungen praktisch umzusetzen. Leitend war hier der Grundsatz, dass Beratende das gut umsetzen und anwenden können, was sie selbst erfahren haben. Bereits im ersten Streckenabschnitt wurde so deutlich, welche zentrale Rolle Selbsterfahrung und -reflexion während der Weiterbildung spielten. Ohne sie wäre es wohl nicht möglich, zu einer beraterischen Haltung gegenüber Klient*innen und Beratungsprozessen zu kommen, die stets neu von Neugier und Nichtwissen, von Abstinenz und Allparteilichkeit, von Empathie und Wohlwollen gekennzeichnet ist. Dies ist die Grundlage für den Aufbau einer tragfähigen beraterischen Beziehung, um Klient*innen Halt zu geben bzw. Veränderung anzustoßen.

Der Zug nahm bedeutend an Fahrt auf, als wir im Sommer 2017 unsere eigene Beratungstätigkeit begannen, zunächst im Setting der Einzelberatung. Ein wichtiges Etappen-

ziel war die BAG-Zwischenprüfung im März 2018, und im Herbst 2018 stiegen wir „Berater*innen in Weiterbildung“ in die Paarberatung ein. Hier war es hilfreich, dass wir ein Gruppenticket gelöst hatten und uns innerhalb der Peer-groups als Fahrgemeinschaften gegenseitig bestärken, Mut machen und uns kollegial über unsere Beratungsfälle austauschen konnten, letzteres natürlich auch in der Gesamtgruppe der Mitreisenden. Die Gruppe hatte sich während der Fahrt verkleinert. Einige Mitfahrer*innen sagten aus guten Gründen unterwegs „Halt!“ und stiegen aus.

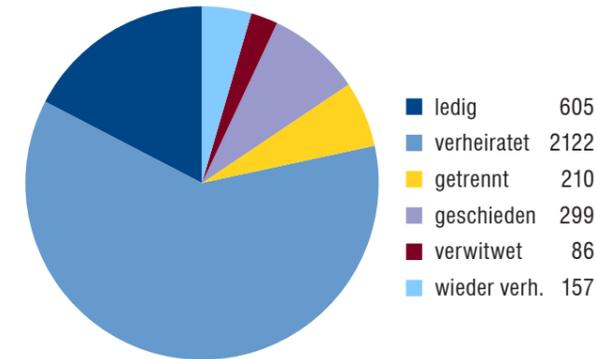
Die letzte Etappe glich einer Schussfahrt. Angezogenes Tempo, die Strecke oft ruckelig und unbequem. Es gab Momente, in denen der Weg unserer berufs- (und für viele eben auch: familien-) begleitenden Weiterbildung zu steil, lang und mühevoll schien. Gut, dass wir in der Kernkompetenz der Selbstfürsorge bereits so weit waren, dass jede und jeder Mitreisende eigenverantwortlich Zwischenstopps einlegen, Umleitungen einplanen und mit Verzögerungen und Fahrplanverschiebungen akzeptierend umgehen konnte.

Erfreulich viele derer, die am Zielbahnhof ankamen, sind bereits in der EFL tätig. In den Reisepässen sind viele Stempel. Wir dürfen uns in der Lage fühlen, aus mehreren zur Verfügung stehenden Schubladen diejenige auszuwählen, wo wir das finden, was wir für das Verstehen eines Beratungsfalles brauchen, um hilfreiche Interventionen setzen zu können. Und doch sind wir nicht an der Endstation angekommen. Als Beratende dürfen wir unterwegs bleiben, hoffentlich ein Berufsleben lang, und unsere (Berater-) Persönlichkeit immer weiterentwickeln, um so unseren Klient*innen gute Wegbegleiter*innen zu sein.

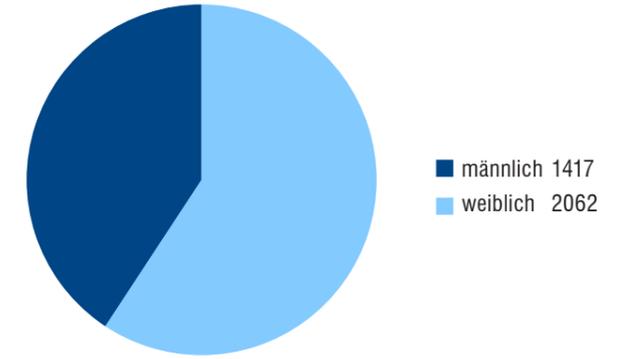
Vivien Gnida



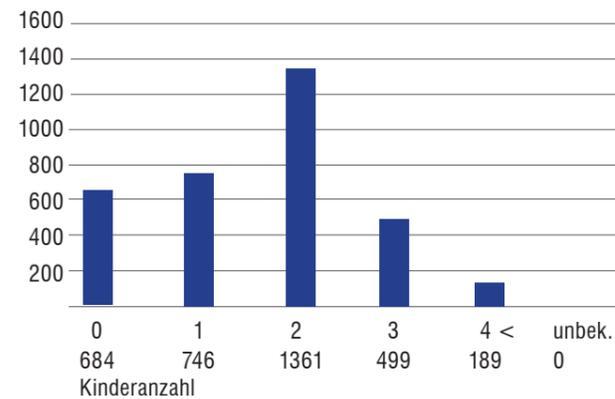
Familienstand der Klienten



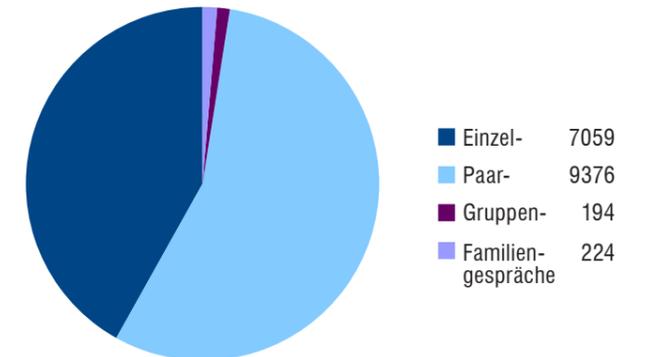
männlich / weiblich im Jahr 2020



Kinderanzahl der Klienten



Einzel-, Paar-, Gruppen- und Familiengespräche



FORT- UND WEITERBILDUNGEN 2020

Fortbildungen gehören zum Pflichtprogramm aller Berater und Beraterinnen, damit die Fachlichkeit gewahrt bleibt und diese auf aktuellem wissenschaftlichem Stand ist. Das ist in den Richtlinien zu den fachlichen Standards der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen des Deutschen Arbeitskreises für Jugend-, Ehe- und Familienberatung (DAKJEF) näher ausgeführt.

Fort- und Weiterbildung 2020:

Technische Schulung aller Beratenden für die digitale Beratung

Chancen und Herausforderungen der Digitalisierung für die psychologische Beratung

Beratung 4.0 - (Online-) Beratung in Zeiten der Digitalisierung

Mit Onlineberatung durch die Krise - Worauf wir jetzt achten müssen

Grundlagen der Mailberatung

Das Zürcher Ressourcenmodell in der Paarberatung

Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT-P) - Aufbau-seminar

Masterstudiengang Sexologie (M.A.)

Ausbildung in Mediation 2019 - 2020

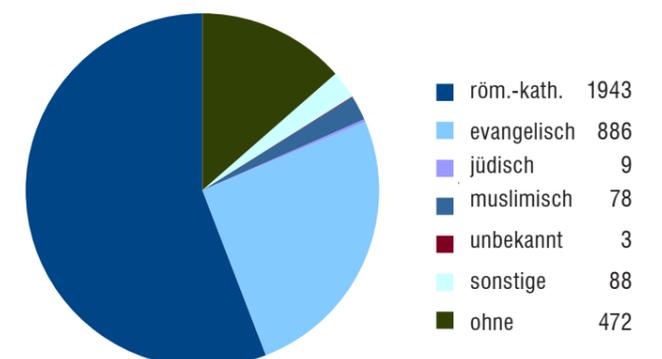
Handwerkszeug Visualisierung

Erfolgsfaktor Stimme

Statistik EFL Erzbistum Paderborn 2016-2019 (Auszug)

Gesamtzahlen	2020	2019	2018	2017
Stunden	16853	18254	17913	16575
Klienten	3479	3932	3892	3879
männlich	1417	1644	1586	1608
weiblich	2062	2288	2306	2271
Einzelgespräche	7059	6447	6854	6711
Paargespräche	9376	11137	10275	9035
Gruppengespräche	194	394	534	568
Familiengespräche	224	276	250	261

Religionszugehörigkeit



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

Markenbild: Tanja Roa
www.tanja-roa.de

Teamfotos:
Besim Mazhiqi

Artikel-Fotos: www.stock.adobe.com
Titel-Foto: „Highline in the mountains.“ Adobe Stock

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

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


KATHOLISCHE
EHE FAMILIEN
LEBENS
BERATUNG


ERZBISTUM
PADERBORN

Katholische Beratungsstelle
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

33098 Paderborn Giersmauer 21

Fon: 0 52 51 - 2 60 71 Fax: 0 52 51 - 2 60 72

www.paderborn.efl-beratung.de