Jahresbericht

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

2020

Thema:
Wege der Krisenbewältigung

Impressum:
Bischöfliches Ordinariat
Hauptabteilung II Seelsorge, Kürschnerhof 2, 97070 Würzburg
Herausgeber: Ehe-, Familien- und Lebensberatung
der Diözese Würzburg
verantwortlich für den redaktionellen Teil:
Albert Knött, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Würzburg,
Dominikanerplatz 8, 97070 Würzburg,
Tel.: 0931 386 69000
www.eheberatung-wuerzburg.de
Auflage: 2120 Stück
Druck: Druckerei Rudolph, Ebertshausen
Layout und Diagramme: Irmgard Riedl, Hofheim

Inhalt

BERATUNG FÜR EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSFRAGEN
DIÖZESE WÜRZBURG

5	Vorwort Domkapitular Albin Krämer
7	Vorwort EFL
8 - 13	EFL-Beratung in Unterfranken - Diözesaner Überblick
14 - 19	Beratungsstelle Aschaffenburg
20 - 25	Beratungsstelle Schweinfurt
26 - 31	Beratungsstelle Würzburg
32 - 38	Statistik überregional
40 - 54	Thema: Wege der Krisenbewältigung
42	Krisen als Wendepunkte (Dr. Elisabeth Löffler)
44	Resilienz: Am Leben wachsen (Daniel Adam)
46	Ein Beispiel aus dem Beratungsalltag (Ingrid Ingelmann)
48	Kintsugi und die Möglichkeit von Heilungsprozessen (Gabriele Denner)
52	„Bis wann…?“ Die Ohnmacht aushalten - die Krise gestalten. Eine Lektüre von Psalm 13 (Prof. Dr. Barbara Schmitz)
55	Kontaktdaten

Foto: Privat

Domkapitular Albin Krämer

Vorwort

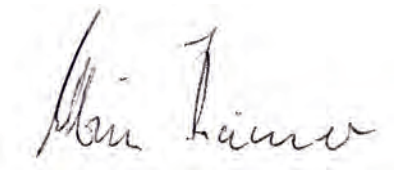
Liebe Leserin,
lieber Leser,

das Jahr 2020 hat das Leben fast aller Menschen grundlegend verändert. Niemand hätte sich vorstellen können, vor welche Herausforderungen wir gemeinsam und jede und jeder Einzelne für sich gestellt werden. Angefangen bei den Kindergartenkindern bis hin zur Betreuung Schwerstkranker und Sterbender musste und muss unendlich viel bewältigt und fast jede Woche neu überlegt und gestaltet werden. Der Verlust von Sicherheiten, die Bedrohung der Gesundheit und oftmals finanzielle Schwierigkeiten belasten Singles, Paare und Familien. Diese Krise hat sehr viel gefordert - aber auch gezeigt, was Menschen alles leisten können: persönlich, familiär, beruflich oder ehrenamtlich. Es muss weiter medizinisch und politisch alles dafür getan werden, dieses Virus und seine Folgen zu besiegen. Es muss aber auch alles dafür getan werden, dass Menschen, die an ihre Grenzen kommen, Unterstützung erfahren: die, die einfach müde werden und erschöpft sind genauso wie die, die durch den anhaltenden Druck der Anforderungen und Ungewissheiten immer gereizter und aggressiver werden.

Es braucht Räume zum Atemholen und zum gemeinsamen Nachdenken, was not - wendend sein könnte. Es braucht Verständnis und Ermutigung durch professionelle Begleiter*innen und manchmal einen ruhigen, wertschätzenden und unparteiischen Blick von außen.
4.136 Frauen und Männer besuchten im Berichtsjahr die 10 EFL-Beratungsstellen in Unterfranken. Insgesamt 2.146 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren waren in den erbrachten Beratungen mitbetroffen.
Ich danke den Beraterinnen und Beratern für ihre offenen Ohren und Herzen und dafür, dass sie Ratsuchenden feinfühlig und kompetent in ihren jeweiligen Krisen Unterstützung anbieten.

Die Diözese Würzburg als Trägerin der 10 EFL-Beratungsstellen in Unterfranken schultert weiterhin den Hauptteil der Kosten. Mein Dank gilt dem bayerischen Sozialministerium, den Kommunen und Kreisen für alle finanzielle Unterstützung der EFL-Arbeit im Sinne der Jugendhilfe. Zu danken ist ebenfalls den Klientinnen und Klienten für die geleisteten Spenden.
Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist als psychologischer Fachdienst der Seelsorge ein fester Bestandteil des seelsorglichen Handelns der Kirche.

Ich danke allen von Herzen, die in den Einrichtungen diesen Dienst übernehmen und die dazu beitragen, dass dies möglich ist und bleiben wird.



Domkapitular Albin Krämer
Leiter der Hauptabteilung Seelsorge

Foto: Thomas Martin Pieruschek

Fachreferent Albert Knött

Foto: EFL

Abteilungsleiterin Christine Endres

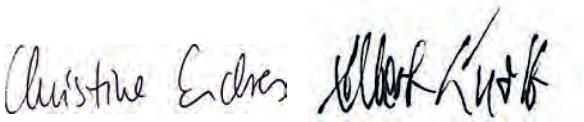
Vorwort EFL

Liebe Leserin,
lieber Leser,

es ist unser wichtigstes Ziel, Menschen, die in ehelichen und partnerschaftlichen Konflikten stehen oder unter schwerwiegenden familiären Belastungen und Lebenskrisen leiden, einen Raum anzubieten, in dem sie sich angenommen und verstanden fühlen. Wir versuchen ein Gegenüber zu sein, das einfühlsam und innerlich nahe sein kann und doch außerhalb des Lebensalltags der Ratsuchenden steht; das nicht „besserwisserisch“ auftritt und doch fachlich kompetent ist; das nicht verurteilt und doch seinen Wertehintergrund nicht verleugnet; ein Gegenüber, das sich zur Verfügung stellt, um zu verstehen, zu klären und Lösungen zu finden.

Wesentlichstes Element unserer Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist damit eine verlässliche beraterisch-therapeutische Beziehung zwischen Berater*in und Klient*in. In diesem Rahmen wird es Menschen möglich, sich einen Schritt weiter voranzuwagen in schmerzhaften Prozessen und herausfordernden Entwicklungsschritten. Wenn hier ein Stück Klarheit oder ein Lösungsweg gefunden werden kann, geschieht auch Seelsorge im eigentlichen Sinn.
Das finanzielle und ideelle Engagement der Diözese Würzburg sorgt für verlässliche Rahmenbedingungen unserer Beratungsarbeit. Für diese Unterstützung sei der Diözesanleitung sehr herzlich gedankt. Ebenso danken wir dem Land Bayern, allen Zuschussgebern in Kommunen und Landkreisen sowie unseren Spender*innen für alle finanzielle Unterstützung unserer Beratungsarbeit in Unterfranken.

Mit diesem Jahresbericht stellen Ihnen die 10 katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen in Unterfranken die im Jahr 2020 geleistete Arbeit vor. Wie gewohnt finden Sie im ersten Abschnitt einen Überblick über die EFL-Beratung im Bistum Würzburg. Es folgen die regionalen Berichte aus Aschaffenburg, Schweinfurt und Würzburg sowie die wichtigsten Zahlen und Fakten aus der Gesamtstatistik 2020. Die verschiedenen Arten und Aspekte einer Krise und wie die Fähigkeit zur Krisenbewältigung gestärkt werden kann, beleuchten Berater*innen aus der Region Würzburg im inhaltlichen Teil dieses Jahresberichts. Abschließend beschäftigt sich ein Blick auf Psalm 13 mit der Spannung, einerseits erfahrene Ohnmacht auszuhalten und andererseits die Krise aktiv zu gestalten.
Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!



Christine Endres
Abteilungsleiterin
Diakonische Pastoral

Albert Knött,
Leiter Referat für Ehe-,
Familien- und Lebensberatung

EFL Beratung in Unterfranken

Foto: Bild von Deagreez auf iStock

EFL-Beratung in einem sehr besonderen Jahr

Im Jahr 2020 stand die Arbeit in den 10 Beratungsstellen im Zeichen besonderer Herausforderungen. Die Corona-Pandemie erforderte ab März eine Umstellung der Beratungsarbeit und bestimmt seither auch durch erhöhte und veränderte Belastungen oftmals die Inhalte der Beratung.
Als direkte Reaktion auf den Lockdown führten wir ein niederschwelliges Angebot für Menschen mit Beratungsbedarf ein. Täglich standen Berater*innen direkt telefonisch zur Verfügung, teilweise ohne dass zuerst Termine für ein Erstgespräch vereinbart werden mussten.
Ein Großteil der üblichen Beratungstermine wurde zunächst als Telefon- und sehr schnell auch als Videoberatung durchgeführt. Dazu mussten entsprechende Regelungen (z.B. auch für den Datenschutz) erarbeitet, in den Teams besprochen und umgesetzt werden. Auch die technischen Voraussetzungen für die ungewohnte Beratungsform per Videokonferenz mussten geschaffen werden. Zusätzliche Laptops wurden angeschafft und das WLAN ausgebaut. An dieser Stelle sei der IT-Abteilung der Diözese eines riesiges Dankeschön für die vielfältige, kompetente und zeitnahe Unterstützung unserer Arbeit gesagt. Durch die Kontakte mit anderen Diözesen und Trägern weiß ich, dass dies nicht selbstverständlich ist.
Viel Arbeit erforderte auch die Erstellung und Anwendung eines Hygienekonzepts, um in besonderen Fällen Beratungen in der Stelle sicher durchführen zu können.

Das Jahr 2020 war aber auch besonders aufgrund der angespannten Finanzsituation der Diözese Würzburg. Es wurden Stellen von ausscheidenden Mitarbeiter*innen nicht wiederbesetzt oder erst nach einer Vakanzzeit von sechs Monaten ausgeschrieben. Das betraf sowohl den Beratungs- als auch den Sekretariatsbereich. Um sich auch dieser Herausforderung zu stellen, waren im Team einige organisatorische Umstrukturierungen festzulegen. Auch wenn wir selbstverständlich bereit sind, unseren Teil zu den notwendigen Sparmaßnahmen beizutragen, so ist es doch sehr bedauerlich, dass dies mindestens zu einer zeitweisen Einschränkung unseres Angebots oder unserer Erreichbarkeit für Menschen in schwierigen Lebenslagen ausgerechnet in einer eh schon besonders schwierigen Zeit führte und führt.
Die langfristigen Auswirkungen dieser doppelten Herausforderung „Corona“ und „Finanzen“ waren am Jahresende noch nicht abzusehen.

Hauptabteilungsleiter Hambitzer informiert sich über EFL-Beratungsarbeit

Am 09. Oktober war der Leiter der Hauptabteilung Personal Herr Ordinariatsrat Robert Hambitzer zu Gast in der Würzburger EFL-Beratungsstelle. In einem intensiven Gespräch informierte er sich über die Struktur, die Abläufe und die Erfahrungen der Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Diözese Würzburg: so zum Beispiel über die Beratung in der Justizvollzugsanstalt, die Beratung für Hörgeschädigte oder die gerichtsnahe Beratung. Die Verantwortlichen der EFL freuten sich über den fachlichen Austausch mit ihm. An dem Treffen nahmen die Bereichsleiterin Frau Christine Endres, der Fachreferent und Stellenleiter Herr Albert Knött, der Stellenleiter in Aschaffenburg Herr Peter Michaeli und der Stellenleiter in Schweinfurt Herr Herbert Durst teil.

EFL Beratung in Unterfranken

EFT-Aufbautraining "Score Skills"

Nach elf Berater*innen aus den verschiedenen Beratungsstellen für Ehe-, Familien und Lebensfragen in 2019 schlossen Ende Januar auch die Stellenleiter Herbert Durst und Albert Knött erfolgreich das Aufbautraining „Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT)“ ab. In dem insgesamt achttägigen Kurs konnten sie die im Basistraining erworbenen Kenntnisse vertiefen. Ausbilder war Psychologieprofessor und Therapeut Dr. Paul Greenman von der Université du Québec. Der gesamte Prozess einer EFT-Therapie wurde intensiv in Theorie und Praxis behandelt. Jeder Teilnehmende brachte dazu eigenes Videomaterial von Paartherapiesitzungen mit.

Klausurtagung Diözesane Fachkonferenz (DFK)

Zur traditionellen Klausurtagung traf sich die DFK, das Leitungsteam der Ehe-, Familien - und Lebensberatung, in Schmerlenbach. Neben der Beratung des EFL-Haushaltes für das Jahr 2021 ging es auch um Themen wie die Bewältigung der Corona-Pandemie, Personalentwicklung, Datenschutz und das Klientendatenverwaltungsprogramm.

Foto: EFL

Foto: Herbert Durst, Stellenleiter Schweinfurt; Peter Michaeli, Stellenleiter Aschaffenburg; Christine Endres, Abteilungsleiterin; Albert Knött, Fachreferent

Foto: EFL

Foto: Verabschiedung Bischof Dr. Bertram Meier und Begrüßung Frau Angelika Maucher in der LAG, v.l.n.r.: Bischof Meier, Ursula Zeh, Helga Kramer-Niederhauser, Angelika Glaß-Hofmann, Anja Strauß, Margret Schlierf, Rainer Weißl, Albert Knött, Angelika Maucher

Landesarbeitsgemeinschaft Ehe,- Familien- und Lebensberatung (LAG)

Die Landesarbeitsgemeinschaft ist das überdiözesane bayernweite Fachorgan der katholischen EFL-Beratung. Hier arbeiten die EFL-Fachreferent*innen der sieben bayerischen Diözesen zusammen, tauschen ihre Erfahrungen aus und organisieren eine jährliche Fortbildung für die Verwaltungskräfte sowie einen regelmäßigen Fachtag für die Stellenleiter*innen. Das Gremium ist auch verantwortlich für die überdiözesanen Angebote der EFL (z.B. schriftbasierte online-Beratung).
Am 25.09.2020 hat sich Bischof Dr. Bertram Meier, Bischof des Bistums Augsburg, von der LAG verabschiedet. Zuvor hatte er als unser Ansprechpartner der Konferenz der bayerischen Seelsorgeamtsleiter in regelmäßigen Abständen am Treffen der bayerischen EFL-Fachreferent*innen teilgenommen. Gleichzeitig haben wir Frau Angelika Maucher als seine Nachfolgerin als Leiterin der Hauptabteilung II Seelsorge im Bistum Augsburg begrüßt.

EFL Beratung in Unterfranken

Von Berater*innen im Jahr 2020 besuchte Fortbildungen

- Männersensible Beratung, Björn Süfke
- Sexualberatung mit Einzelnen und Paaren, Dr. Ruth Gnirss
- Abschluss Weiterbildung Systemische Familientherapie im Sommer 2020
- Die Sippschaft, Dr. Andrea Hirmer
- Ergänzungsqualifikation Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Dr. Franz Thurmaier
- Emotionsfokussierte Paartherapie, Paul Greenman
- Emotionsfokussierte Einzeltherapie, Yolanda von Hochauf
- Fortbildung zur Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin, Dr. Isolde Macho-Wagner
- Verzeihen und Versöhnen in Paarbeziehungen (1.Teil), Friederike von Tiedemann
- Studiennachmittag Digitalität und Kirche, Andreas Büsch
- Hypnosystemische Konzepte, Gunther Schmidt

Kurs- und Gruppenangebote 2020

- Paarseminar für Inhaftierte und ihre Partner*in in der JVA Würzburg
- KOMKOM-Kurse (Kommunikative Kompetenz)
- KOMKOM-Kurs für Hörgeschädigte
- Hospizgruppe Gehörlose
- Impulse für die Zeit nach der Trennung
- AugE - Austauschforum für getrennt lebende Eltern

Vernetzungstreffen des EFL-Fachreferenten

- Katholische Bundeskonferenz (KBKEFL)
- Landesarbeitsgemeinschaft Bayern (LAG)
- Landesarbeitskreis Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung in Bayern (LAK) - hier Mitarbeit im Vorstand seit 01.12.2020
- Diözesane Arbeitsgemeinschaft Familien
- Diözesanfamilienforum
- Runder Tisch Inklusion des Integrationsfachdienst (ifd)

Albert Knött

Foto von RgStudio auf iStock

Beratungsstelle Aschaffenburg

Das Team der EFL Aschaffenburg mit den Nebenstellen Alzenau und Miltenberg im Jahr 2020

Ute Baumeister, Dipl.-Theol. (bis 30.11.2020); **Monika Behl**, Dipl.-Psych., Dipl.-Theol.; **Tobias Benzing**, Dipl.-Theol., Master of Counseling EFL; **Burkhard Fecher**, Dipl.-Theol.; **Elisabeth Graser-Ullrich**, Studienrätin (RS, Germ./Theol.) i.K; **Luise Hock**, Sekretariat; **Kirstin Meixner**, Dipl.-Päd., Dipl.-Sozialpäd.; **Peter Michaeli**, Dipl.-Theol., Dipl.-Päd., **Brigitte Oberle**, Sekretariat (bis 30.09.20); **Beatrice Otto**, Dipl.-Theol.; **Christof Reus**, Dipl.-Psych.; **Doris Ruffing**, Dipl.-Päd.; **Barbara Sommer**, Dipl.-Theol., Dipl.-Sozialpäd.; **Elisabeth Thieser**, Dipl.-Psych. (bis 31.01.2020); **Monika Zimmer**, Sekretariat.

Foto-Collage EFL: Das Team im Herbst 2020

Veränderung in der Leitung

Frau Elisabeth Thieser ging zum 31.01.2020 in Ruhestand, Frau Monika Behl leitete die Stelle kommissarisch bis zum 30.04.2020. Am 01.05.2020 ging diese Aufgabe an Herrn Peter Michaeli über, bevor er am 01.09.2020 die Aufgabe des Stellenleiters ganz übernahm.

Foto: Burkard Vogt

Stellenleiterin Elisabeth Thieser in den Ruhestand verabschiedet

39 Jahre arbeitete sie als Beraterin in der EFL Aschaffenburg, seit 25 Jahren leitete sie auch die Stelle. Ende Januar 2020 wurde Elisabeth Thieser nun in den Ruhestand verabschiedet.
Zahlreiche Gäste, Weggefährt*innen und Kolleg*innen aus der langen Zeit ihrer Tätigkeit waren zur Feierstunde in die Webergasse gekommen, um ihr gemeinsam mit dem Team der Beratungsstelle einen würdigen Abschied zu bereiten.
Christine Endres, Abteilungsleiterin für Diakonische Pastoral in der Hauptabteilung Seelsorge, sprach Dank und Anerkennung im Namen der Diözese Würzburg aus.
Albert Knött, Fachreferent für die EFL in der Diözese und Stellenleiter in Würzburg, lobte die qualifizierte Arbeit der Psychologin und Psychotherapeutin über viele Jahre hinweg. Herbert Durst, EFL-Stellenleiter in Schweinfurt, und sein Vorgänger Erhard Scholl erinnerten sich gerne an das angenehme Miteinander in der Stellenleiter-Konferenz.
Von kommunaler Seite bedankte sich Oberbürgermeister Klaus Herzog für die wertvolle Zusammenarbeit mit der scheidenden Stellenleiterin: „Die Kirche leistet mit diesen und anderen Beratungsdiensten einen wichtigen Beitrag für den sozialen Frieden in der Stadt.“ Herzog war gemeinsam mit seinen Stellvertretern Jessica Euler und Jürgen Herzing gekommen.
Gabriele Flügel sprach im Namen der katholischen Kirche in und um Aschaffenburg und zugleich für die Mitarbeitervertretung. Sie würdigte Thiesers Beitrag für die Vernetzungsarbeit mit den kirchlichen Einrichtungen der Region.

„Danke, Lisa Thieser!“

Fotos: Verabschiedung von Elisabeth Thieser, Alle EFL

Und schließlich war das Team der Aschaffenburger EFL-Stelle mit Monika Behl als Thiesers Stellvertreterin an der Reihe, sich bei der scheidenden Chefin mit herzlichen persönlichen Worten und einem selbst gedichteten Lied zu bedanken.

Als besonderen Überraschungsgast hatte das Team noch „Erwin Pelzig“ (dargestellt von Peter Michaeli) eingeladen. Er wusste lobend so manche Interna zu erzählen und konnte dem Publikum auch die alternative Bedeutung der Abkürzung „EFL“ erklären: „Eine flotte Leiterin“.

Weil zum Zeitpunkt des Abschieds die Frage der Nachfolge von Elisabeth Thieser noch nicht geklärt war, stellte Pelzig abschließend die Frage in den Raum: „Wäre Aschaffenburg jetzt schon bereit für eine männliche EFL-Stellenleiterin?“

Foto: EFL

Peter Michaeli

Peter Michaeli neuer EFL-Stellenleiter in Aschaffenburg

Als Nachfolger von Elisabeth Thieser leitet Peter Michaeli seit 1. September 2020 die Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Aschaffenburg.
1957 in Würzburg geboren und aufgewachsen, studierte er auch dort an der Universität Theologie und Pädagogik, jeweils mit Diplom-Abschluss. Seit 1983 arbeitete er als Pastoralreferent in der Seelsorge der Diözese Würzburg, zuletzt in der Pfarreiengemeinschaft „Am Schönbusch“ in Aschaffenburg. Von 1989 bis 1992 absolvierte er die Weiterbildung zum Ehe-, Familien- und Lebensberater. Seit fast 30 Jahren war er mit einem Teilkontingent seiner Arbeitszeit schon für die EFL Aschaffenburg an der Nebenstelle in Alzenau tätig. Peter Michaeli ist verheiratet und Vater von vier erwachsenen Kindern.

Foto: EFL

Ute Baumeister

Stellenwechsel von Beraterin Ute Baumeister

Zum 1. Dezember 2020 beendete Ute Baumeister ihre Tätigkeit in der Diözese Würzburg und trat eine neue Stelle an der Ehe-, Familien- und Lebensberatung Hanau an.
Nach ihrer Ausbildung als EFL-Beraterin, die sie 1992 abgeschlossen hatte, war die Diplom-Theologin für viele Jahre neben ihrer Tätigkeit als Religionslehrerin mit einem Teil ihrer Arbeitszeit in der EFL Aschaffenburg tätig. Sie wurde von Klient*innen wie Kolleg*innen immer als sehr kompetente und engagierte Beraterin geschätzt. Im Laufe der Jahre erwarb sie mehrere Zusatzqualifikationen in systemischer Therapie. Neben ihrer Beratungstätigkeit war Ute Baumeister an einigen Projekten der EFL-Stelle wie den Aschaffenburger Paartagen im Jahr 2016 engagiert beteiligt. Mit anderen Kolleg*innen bot sie über Jahre hinweg für Paare das Kommunikations-Training „KOMKOM“ an.
Für ihre neue Tätigkeit wünscht ihr das Aschaffenburger EFL-Team viel Freude und gutes Gelingen.

Sekretärin Brigitte Oberle verabschiedet

Mit einer Feierstunde am 30. September 2020 verabschiedete sich das Team der EFL Aschaffenburg von seiner langjährigen Sekretärin Brigitte Oberle an ihrem letzten Arbeitstag. Seit September 2004 hatte sie in der Beratungsstelle in der Webergasse gearbeitet.
Im Namen aller Kolleg*innen würdigte Stellenleiter Peter Michaeli die Mitarbeiterin, die nun in die Freistellungsphase der Altersteilzeit geht. Neben großer fachlicher Kompetenz bei den Verwaltungsaufgaben zeichnete sie sich durch ihren stets freundlichen und ruhigen Umgang mit Ratsuchenden am Telefon aus. Viele Veränderungen in der Arbeitsorganisation der EFL-Stelle in den vergangenen Jahren hat sie mit großem Engagement und viel Sachkenntnis mitgetragen.
Dem Dank und den guten Wünschen für die Zeit nach dem Berufsleben schlossen sich Albert Knött, Fachreferent der EFL in der Diözese, und Wolfgang Keller für die Mitarbeitervertretung an.

Foto: EFL

Brigitte Oberle mit ihren Kolleginnen aus dem Sekretariat Luise Hock (links) und Monika Zimmer (rechts).

Beratungsstelle Aschaffenburg

Veränderungen in der Nebenstelle Alzenau

Seit 01.05.2020 ist Herr Tobias Benzing Verantwortlicher für die Nebenstelle der EFL im Beratungszentrum Alzenau.

Foto: EFL

Prof. Dr. phil. Astrid Riehl-Emde

Supervision

Um die fachliche Qualifikation der Mitarbeiter*innen zu gewährleisten, gehört neben regelmäßiger Fortbildung auch die verpflichtende Supervision mit Fallbesprechung in einem Umfang von 44 Stunden an zehn Tagen im Jahr zum Qualitätsstandard.

Auch 2020 wurden wir von Frau Prof. Dr.phil. Astrid Riehl-Emde aus Heidelberg supervisorisch begleitet.

Frau Riehl-Emde ist Psychologische Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Paartherapie, sowie Dozentin und Supervisorin in der Fort- und Weiterbildung für Paar- und Familientherapie. Beruflich war sie in der ambulanten und stationären Psychotherapie ebenso wie in universitärer Lehre und Forschung tätig - in Berlin (1980-1990), Zürich (1990-1999) und Heidelberg (seit 1999). Unter anderem führte sie Sprechstunden für ältere Paare am Zentrum für Psychosoziale Medizin (ZPM) des Universitätsklinikums Heidelberg durch. Publiziert hat sie zu Themen der Paarforschung und Paartherapie.

Praktikant*innen in der EFL Aschaffenburg

Im Jahr 2020 haben Frau Barbara Jöstlein und Frau Monika Mann ihr ausbildungsbegleitendes Praktikum in der Beratungsstelle begonnen, Frau Jöstlein im Rahmen des Studiengangs „Master of Counseling“, Frau Mann als Teil ihrer Weiterbildung zur Ehe-, Familien- und Lebensberaterin.

Herr Simon Seitz war im Rahmen seines Psychologie-Studiums für sechs Wochen als Praktikant bei uns tätig.

Beratung für Klient*innen, die nicht deutsch sprechen

Wir bieten Beratung in spanischer Sprache an, die von unserer Mitarbeiterin Barbara Sommer durchgeführt wird.

Außerdem besteht bei Bedarf die Möglichkeit zu Beratungen mit einem/einer Übersetzer*in. Diese/r wird von den Koordinationsstellen der Sprach- und Kulturvermittler*nnen der Stadt und dem Landratsamt Aschaffenburg zur Verfügung gestellt.

Dank für Zuschüsse

Wir danken der Stadt Aschaffenburg, dem Landkreis Aschaffenburg und dem Landkreis Miltenberg für ihre Zuschüsse. Sie sind eine wichtige finanzielle Unterstützung unserer Arbeit und ein Zeichen der Wertschätzung unseres Beratungsangebotes. Ebenso geht unser Dank an die Stadt Alzenau, die auch nach dem Umzug die Mietkosten für das Beratungszentrum Alzenau trägt.

Fachkonferenzen und Gesamtteam - in einem besonderen Jahr

Wie weiter vorne bereits ausführlich beschrieben, wurde die Arbeit im Jahr 2020 auch in Aschaffenburg von zwei besonderen Herausforderungen geprägt, der Corona-Pandemie und der problematischen Finanzsituation der Diözese Würzburg. Die Entwicklung von Lösungsstrategien, um unseren Auftrag qualifiziert erfüllen zu können, nahm einen breiten Raum in den Teamsitzungen ein.
Wichtige Impulse für die Beratungsarbeit brachten teilnehmende Teammitglieder von der Fortbildung „Männersensible Beratung“ mit. 2021 soll ein besonderes Gruppenangebot für Männer umgesetzt werden. Ebenfalls begonnen haben Berater*innen mit dem neuen Format eines Kommunikations-Kurses für mehrere Paare über Videokonferenz.

Foto: EFL

Gremien und Arbeitsgruppen (regional)

In folgenden Gremien und Arbeitsgruppen sind wir vertreten:

- Planungsgruppe „Familien in Aschaffenburg“ der Stadt Aschaffenburg
- AK „Familienbildung“ des Landratsamtes Aschaffenburg
- AK „Keine Gewalt gegen Frauen“ der SEFRA
- Abteilungsleiter-Konferenz im Martinushaus
- Programmbeirat des Bildungshauses Schmerlenbach
- Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft
- Arbeitsgemeinschaft bayern.onlineberatung-efl.de

Kooperation und Vernetzung (regional)

Uns ist die Kooperation mit anderen sozialen, psychologischen und medizinischen Einrichtungen sehr wichtig, damit diese auf unser Angebot für Hilfesuchende zurückgreifen und wir unsere Klienten*innen über weitere Unterstützungsmöglichkeiten umfassend und aktuell informieren können. Wegen der Pandemie konnten weniger Begegnungen im direkten Kontakt als 2019 stattfinden.
Folgende Veranstaltungen bzw. Besprechungen besuchten wir oder führten wir durch:

- Jährliches Treffen mit den katholischen Ehe- und Familienseelsorger*innen der Region Aschaffenburg
- Verabschiedung von Adelheid Maskow, stellv. Geschäftsführerin des Caritasverbands Aschaffenburg
- Vernetzungstreffen der Beratungsdienste in Alzenau
- Kontakt mit den Vorständen bzw. Geschäftsführern von Caritas Aschaffenburg und Miltenberg

Auch im Berichtsjahr nutzten wir - mit den üblichen Einschränkungen - die Möglichkeit, an den monatlichen Treffen der Mitarbeiter*innen kirchlicher Einrichtungen und Beratungsstellen im Martinushaus teilzunehmen. In diesem Rahmen bereiteten wir Anfang des Jahres ein Frühstück vor und gestalteten einen gemeinsamen Gottesdienst im November.
Zum 30.06.2020 wurde Herr Dieter Fuchs, langjähriger Geschäftsführer der Caritas Aschaffenburg, in den Ruhestand verabschiedet. Leider konnte aus Pandemie-Gründen keine Feier zum Abschied stattfinden. Wir von der EFL danken Herrn Fuchs für die stets konstruktive Zusammenarbeit, vor allem für seinen zuverlässigen und engagierten Einsatz für das Beratungszentrum Alzenau, in dem - neben anderen Einrichtungen - die EFL und Stellen der Caritas Beratung anbieten.

Peter Michaeli

Stellen im Beratungszentrum Alzenau:

caritas efl DONUM VITAE

Beratungsstelle Schweinfurt

Foto: EFL

An den Beratungsstellen Schweinfurt, Bad Kissingen, Bad Neustadt und Haßfurt arbeiten mit:

Sylvia Amthor, Religionspäd., **Hildegard Beyfuß**, Sekretariat, **Ute Breitenbach-Maier**, Dipl.-Päd., **Stephan Bury**, Dipl.-Psych., **Herbert Durst**, Dipl.-Psych., **Ulrich Emge**, Dipl.-Theol., **Edgar Enders**, Dipl.-Sozialpäd., **Anette Höfling**, Sekretariat, **Brigitte Lenhard-Scheithauer**, Dipl.-Ing.Agr.(fehlt), **Monika Ringleb**, Dipl.-Psych., Dipl.-Theol., **Johanna Schießl**, Dipl.-Theol.(bis 31.03.20), **Jutta Schneider-Leibold**, Dipl.-Sozialpäd., **Maria Seufert**, Sekretariat, **Brigitte Stäblein**, Sekretariat, **Mechthild Steinkuhl-Klinger**, Dipl.-Theol., **Christiane Wagner-Schmid**, Dipl.-Päd., **Gabriele Walhorn-Rath**, Dipl.-Theol., **Rita Weber**, Dipl.-Sozialpäd., **Diyap Yesil**, Arbeits- und Organisationspsychologie (M.A.), **Konrad Ziegler**, Religionspäd.

Personalstand

Insgesamt arbeiteten an unseren Stellen 15 Berater*innen und 4 Kolleginnen im Sekretariatsbereich mit unterschiedlichen Stundenkontingenten. Im Rahmen dieses Personalstamms konnten wir auch in diesem Jahr Ratsuchenden zeitnah Terminvorschläge anbieten und Wartezeiten in der Regel auf 2-4 Wochen begrenzen. Zum Ende des Jahres schieden Frau Maria Seufert (Sekretariat) und Frau Brigitte Lenhard-Scheithauer (Beraterin) aus unserem Team aus.

Zum 31.03.20 ging Frau Johanna Schießl (Beraterin) in Rente (s. Verabschiedungen). Die frei werdenden Stundenkontingente (18) im Berater*innenbereich wurden intern verteilt.

Frau Leonie Schneider und Frau Sophia Helmert absolvierten im Rahmen ihres Masterstudienganges in Psychologie jeweils ein 6-wöchiges Praktikum an unserer Stelle. Frau Ulrike Stöcker begann ihre 4-jährige Weiterbildung zur Ehe-, Familien- und Lebensberaterin mit Hospitation und Praxisanbindung an unserer Stelle.

Fotos Privat

Herbert Durst, Johanna Schießl,

Verabschiedungen

Fast 37 Jahre hat Frau Johanna Schießl an der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Schweinfurt mitgearbeitet. Wir verabschiedeten Sie am 14. Februar 2020 im Rahmen einer Feierstunde in den Ruhestand. Frau Schießl arbeitete zunächst als Honorarkraft an unserer Nebenstelle in Hassfurt, später dann im Rahmen ihrer Tätigkeit als pastorale Mitarbeiterin der Diözese an der Nebenstelle in Bad Neustadt.
Stellenleiter Herbert Durst hob in seiner Ansprache hervor, dass sich Frau Schießl durch ein hohes Maß an innerer Weite und Tiefe in der Begegnung mit Kollegen*innen und Ratsuchenden auszeichnete. Sie verstand es offen für die Anliegen der Ratsuchenden zu sein, ohne die eigene Position zu verlieren. In der Beratungsarbeit war ihr der innere Kompass und die bedingungslose Liebe und Annahme zu den Ratsuchenden (stets) wichtig. Sie leitete über viele Jahre Frauengruppen und stellte durch ihre Zusatzqualifikationen in Traumaberatung, Gestalttherapie und Körperarbeit ein breit gefächertes Beratungswissen zur Verfügung.

Beratungsstelle Schweinfurt

Foto: Privat

Maria Seufert

Nach 40-jähriger Mitarbeit im Sekretariat in Schweinfurt haben wir Frau Maria Seufert am 18. Dezember 2020 in den Ruhestand verabschiedet. Im Rahmen einer Feierstunde, an der auch der ehemalige Stellenleiter Herr Erhard Scholl teilnahm, beschrieb Stellenleiter Herbert Durst Frau Seufert als eine Mitarbeiterin, die sich durch ein hohes Maß an Verlässlichkeit und Korrektheit in der Ihr anvertrauten Arbeit auszeichnete. Neben dem Klientenmanagement und dem ersten Kontakt mit Ratsuchenden verantwortete Sie als gelernte Bankkauffrau die Sachgebiete Finanzen und Buchhaltung. Mit Ihrer zugewandten, klaren und freundlichen Art fühlten sich Ratsuchende willkommen und Kollegen*innen in ihrer Arbeit gesehen. So hatte Sie stets ein offenes Ohr für Berater*innen, wenn mal ein schweres Gespräch noch nachwirkte oder auch für die Klienten*innen, wenn es darum ging, Gesprächstermine außerhalb der üblichen Zeiten zu finden.
Über viele Jahrzehnte hat Frau Seufert die Stelle mitgeprägt, manche Veränderung mitgetragen und so zum heutigen Ansehen der Beratungsstelle beigetragen.

Foto: Privat

Brigitte Lenhard-Scheithauer

Am 11. Dezember 2020 haben wir Frau Brigitte Lenhard-Scheithauer nach 10-jähriger Mitarbeit an unserer Beratungsstelle verabschiedet. Zunächst arbeitete Frau Lenhard-Scheithauer als Honorarkraft an unserer Nebenstelle in Hassfurt und wechselte später an die Hauptstelle nach Schweinfurt.
Frau Lenhard-Scheithauer brachte durch ihre vorhergehende Mitarbeit im Team der landwirtschaftlichen Familienberatung einen spezifischen (Ein-) Blick in die Beratungsarbeit mit und trug durch Ihre Ausbildung zur Gestalttherapeutin zum hohen fachlichen Standard unserer Stelle bei. Stellenleiter Herbert Durst betonte: „Du warst immer nahe dran an den Klienten*innen, unerschrocken gingst Du, auch bei erheblich belasteten Klienten*innen den Weg mit Ihnen.“ Frau Lenhard-Scheithauer bot neben ihren Beratungsgesprächen auch regelmäßig Achtsamkeitskurse an.

Foto: EFL

Erhard Scholl, Maria Seufert, Herbert Durst

Wir verlieren mit Maria Seufert, Johanna Schießl und Brigitte Lenhard-Scheithauer drei sehr geschätzte Mitarbeiterinnen, die uns mit Ihrer menschlichen und fachlichen Kompetenz über viele Jahre bereichert haben. Wir wünschen Ihnen von Herzen alles Gute und Gesundheit in Ihrer neuen Lebensphase.

Veränderungen in den Nebenstellen

Nebenstelle Bad Neustadt

Nach dem Ausscheiden von Frau Johanna Schießl wechselte Herr Uli Emge zum 01. April von der Nebenstelle Hassfurt nach Bad Neustadt und berät dort an einem Tag in der Woche . Er komplettiert dort das Beratungsteam neben Frau Ute Breitenbach-Maier (Verantwortliche vor Ort), Herrn Edgar Enders und Frau Brigitte Stäblein (Sekretariat).

Nebenstelle Hassfurt

Nach dem Wechsel von Herrn Uli Emge nach Bad Neustadt arbeitet seit 01. April 2020 Frau Sylvia Amthor neben Frau Christiane Wagner-Schmid (Verantwortliche vor Ort) in Hassfurt und berät an einem Tag die Woche.

„Schweinfurter Paartage“

Zu unserem großen Bedauern mussten wir unsere Veranstaltungsreihe „Schweinfurter Paartage - Liebe genießen“, die mit einem Poetry Slam am 24. April 2020 eröffnet werden sollte, absagen. Wir werden die Paartage voraussichtlich im Frühjahr 2022 durchführen, sofern es die Rahmenbedingungen zulassen und der Gesundheitsschutz für alle Teilnehmenden gewährleistet ist. Freuen Sie sich darauf!

Supervision

Neben der ständigen Fortbildung der Mitarbeiter*innen dient die Supervision der Qualitätssicherung der Beratungsarbeit. Die dafür anfallenden Kosten werden von der Diözese übernommen.

Foto: Privat

Christine Weiß

Nachdem zahlreiche Kollegen*innen im letzten Jahr an einer Weiterbildung in emotionsfokussierter Paarberatung teilgenommen haben, konnten wir Frau Christine Weiß (zertifizierte EFT-Supervisorin und EFT-Trainerin bei ICEEFT) gewinnen für ein halbes Jahr Supervision an unserer Stelle anzubieten. Dieses spezielle Supervisionsangebot wird von einem Teil der Kollegen*innen im Rahmen ihres Fortbildungskontingents auch weiterhin (online) wahrgenommen.

Foto: Privat

Sabine Brix

Nach der halbjährigen supervisorischen Unterstützung durch Frau Weiß, begann Frau Sabine Brix ihre supervisorische Tätigkeit an unserer Stelle im September 2020. Frau Brix ist Dipl.-Pädagogin, Systemische Therapeutin (DGSF), Lehrende für Systemische Beratung (DGSF), Lehrtherapeutin für Systemische Therapie (DGSF) und Systemische Supervisorin.

Besondere Angebote

Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT) oder

Wie können Paare zu Vertrauen und Liebe zurückfinden?

Instinktiv spüren wir, dass keine andere Erfahrung unser Leben - oder unser Glück, unser Wohlbefinden - jemals stärker beeinflussen wird, als erfolgreich zu lieben und wiedergeliebt zu werden. Für Paare kann der gemeinsame Tanz des Lebens eine große Quelle für Glück und Lebensfreude sein. Streit in Partnerschaften ist normal, doch Paare können in Situationen geraten, in denen Auseinandersetzungen oder Konflikte eskalieren oder unlösbar erscheinen. Manchmal löst ein Ereignis eine Krise in der Partnerschaft aus. Verletzungen und Wut verdecken die Liebe und machen sie schwierig oder scheinbar unmöglich. Die Kommunikation dreht sich nur noch im Kreis, oder bricht gänzlich ab.

Wir bieten Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT) an, eine der erfolgreichsten und weltweit best erforschten Methoden, die Paaren hilft, Leid und Beziehungsstress in Vertrauen und Nähe umzuwandeln. EFT hält auf klar strukturierte und einfühlsame Weise den Schlüssel zum partnerschaftlichen Glück bereit. EFT hilft Paaren, sich in ihrer Partnerschaft geborgen, gesehen und angenommen zu fühlen, und sich gegenseitig zu stärken und zu unterstützen. (Quelle:Christine u. Hendrik Weiß/ EFT-Hannover).

Kultursensible Beratung

Auch in diesem Jahr haben wir Beratung in türkischer Sprache durch unseren Mitarbeiter Herrn Diyap Yesil im Rahmen von acht Wochenstunden anbieten können. Die regelmäßige und weiterhin steigende Nachfrage zeigt, dass die Entscheidung des Trägers, Herrn Yesil mit acht Stunden in ein unbefristetes Arbeitsverhältnis zu übernehmen und der Stadt, dieses Angebot zu bezuschussen, einen wertvollen „Mehrwert“ für die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund leistet.

Dank für Zuschüsse

Wir danken den Landkreisen Schweinfurt, Rhön-Grabfeld, Haßberge und der Stadt Schweinfurt für ihre wichtige finanzielle Unterstützung unserer Arbeit und der damit zum Ausdruck kommenden Wertschätzung unseres Beratungsangebotes. Durch diese Zuschüsse kann der Umfang des Beratungsangebots ermöglicht und gesichert werden.

Beratungsstelle Schweinfurt

Fachkonferenzen

In diesem Jahr fanden fünf Fachkonferenzen statt. Inhaltlicher Schwerpunkt in den Konferenzen war es z.B., wie sich die coronabedingten Einschränkungen auf die Beratungsarbeit auswirken und wie die Berater*innen die Erfahrungen mit Video- und Telefonberatung wahrnehmen.

Vernetzungs- und Präventionsarbeit

- Gabriele Walhorn-Rath und Herbert Durst sind Mitglieder im Arbeitsstab Missbrauch der Diözese Würzburg; sie schieden 2020 aus dem Arbeitskreis aus;
- Monika Ringleb arbeitet im Gesprächsladen (Kontaktpunkt) in Bad Kissingen mit
- Stephan Bury arbeitet im Fachausschuss Digitalisierung und Beratung der Katholischen Bundeskonferenz für Ehe-, Familien- und Lebensberatung mit (online-Treffen)
- Eheberatung Bayern Online; Herr Stephan Bury nimmt hier die Funktion der stellvertretenden Leitung wahr
- Gabriele Walhorn-Rath und Herbert Durst gestalten im Rahmen der Weiterbildung zum/r Notfallseelsorger/in einen Tag zum Thema: Trauma; - ausgefallen -

Gremien und Arbeitsgruppen

An folgenden Gremien und Arbeitskreisen nehmen wir teil: (2020 nur eingeschränkt möglich)

- Sozialkonferenz, Schweinfurt
- Runder Tisch: häusliche Gewalt, Schweinfurt, Bad Kissingen, Bad Neustadt, Haßfurt
- AK Lebensbrücke, Schweinfurt
- AK Notfallseelsorge, Schweinfurt
- PSAG (psychosoziale Arbeitsgemeinschaft), Schweinfurt und Regionen
- AK frühe Kindheit und Kindesschutz, Haßfurt
- AK Interdisziplinäre Berufsgruppe häusliche Gewalt und sexueller Missbrauch, Haßfurt
- Runder Tisch zum Gewaltschutzgesetz, Haßfurt
- AK Familiennetz Rhön-Grabfeld, Bad Neustadt
- AK Frühe Hilfen, Bad Neustadt
- AK Kinderschutz, Bad Neustadt
- AK Runder Tisch Psychisch kranke Eltern, Bad Neustadt
- Fachberaterforum, Bad Kissingen
- AK psychosomatisches Versorgungsnetz Main-Rhön, Bad Kissingen
- AK Notfallangebot in Kooperation mit der Christian-Presl-Stiftung, Bad Kissingen
- AK Vernetzung, Bad Kissingen

Kooperation und Vernetzung

Der Kontakt zu anderen sozialen, psychologischen und medizinischen Diensten ist uns wichtig, damit diese Organisationen auf unser Beratungsangebot zurückgreifen und wir unsere Klienten über weitere Unterstützungsmaßnahmen informieren können.

- Treffen mit Mitarbeiterinnen der Koordinierenden Kinderschutzstellen (Lkr. + Stadt) und niedergelassenen Hebammen, Schweinfurt
- Treffen mit dem Leiter der Stabsstelle Integration, Interkulturelle Öffnung, Schweinfurt
- Vorbereitungstreffen UFRA; Schweinfurt (-abgesagt-)
- Kooperationsveranstaltung („Training emotionaler Kompetenzen“) mit der katholischen Erwachsenenbildung, Schweinfurt (-ausgefallen-)
- Vorbereitung der Schweinfurter Paartage in Kooperation mit der Ehe- und Familienseelsorge und der katholischen Erwachsenenbildung, Schweinfurt
- Teilnahme an der Verabschiedung von Herrn Robert Bundschuh, Leiter des Gesprächsladens, Schweinfurt
- Treffen mit den Familienseelsorgern, Hassfurt
- Treffen mit Familienbüro, Hassfurt
- Pressegespräch, Hassfurt
- Kooperation mit der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Hassfurt
- Besprechung mit Dr. Zamfir, Psychiaterin und Therapeutin, Hassfurt
- Kooperation mit der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Bad Kissingen
- Treffen AG Trennung/Scheidung, Bad Kissingen
- Treffen Psychosomatisches Versorgungsnetz Main-Rhön, Bad Kissingen
- Treffen im Arbeitskreis „Gerontopsychiatrie“ (PSAG), Bad Neustadt
- Treffen und Kooperation mit der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche – Planung eines gemeinsamen Angebots, Bad Neustadt
- Kooperation mit den Mitarbeitern des Amts für Jugend, Familie und Senioren, Bad Neustadt
- Kooperation mit den Mitarbeitern des Jugendamtes, der Erziehungsberatungsstelle und den Richtern des Familiengerichts, Bad Neustadt

Gerade die unterschiedlichen Treffen, die Mitarbeit in den Gremien und das Interesse, sich an Projekten zu beteiligen, macht deutlich, dass wir als MitarbeiterInnen der EFL unseren Beitrag an der Mitgestaltung unseres Sozialraums leisten wollen. Der Ausfall informeller Treffen in Zeiten der Pandemie wirkt sich verständlicherweise störend auf den Kontakt und Informationsaustausch unter den Beratungsdiensten aus.

Herbert Durst

Beratungsstelle Würzburg

Foto: EFL

An den Beratungsstellen Würzburg, Kitzingen und Lohr arbeiten mit:
Daniel Adam, Psych. (M.Sc.), **Anette Alshawaf**, Psych. (M.Sc.), **Petra Baunach**, Dipl.-Sozialpäd. (FH), Gerontologin (M.Sc.); **Gertraud Dengl**, Sekretariat, **Gabriele Denner**, Dipl.-Theol., Dipl.-Päd., **Burkard Fleckenstein**, Dipl.-Theol., **Mechtild Hardörfer**, Sekretariat, **Gudrun Heid**, Dipl.-Theol., **Ingrid Ingelmann**, Dipl.-Psych., **Albert Knött**, Dipl.-Theol., **Dr. Elisabeth Löffler**, Dipl. - Psych., **Kornelia Lorenz**, Dipl.-Sozialpäd. (FH), **Sabine Mayer**, Dipl.-Psych., **Hermann Nickl**, Dipl.-Theol., **Michael Ottl**, Dipl.-Theol., **Doris Ruffing**, Dipl.-Päd., **Georg Ruhsert**, Dipl.-Theol., **Katharina Schmelter**, Dipl.-Theol., Dipl.-Päd., **Regina Schmid** (Sekretariat), **Christel Schneider-Nickel**, Dipl.-Sozialpäd. (FH), **Margarete Schebler**, Dipl.-Religionspäd. (FH), **Eva-Maria Wulftange**, Dipl.-Sozialpäd. (FH).

Personalstand: Veränderungen, Abschied und Neubeginn

Im Berichtsjahr arbeiteten an unseren drei Beratungsstellen 19 Beraterinnen und Berater und drei Teamassistentinnen mit unterschiedlichen Stundenkontingenten. Am 19.02. begann Frau Anette Alshawaf ihre Elternzeit. Ihre Vertretung übernahm mit 19,5 Stunden Frau Eva-Maria Wulftange. Ende Februar ging Herr Burkard Fleckenstein in den Ruhestand. Seine Stunden übernahmen Frau Gabriele Denner und Herr Georg Ruhsert, der somit seit dem 01.03. mit einer halben Stelle in der EFL arbeitet. Für Herrn Albert Knött, der zum 01.01. mit der Hälfte seiner Arbeitszeit Fachreferent wurde, kam zum 01.05. Herr Daniel Adam mit einer 50%-Stelle neu ins Team dazu.
Ende Juni ging Frau Gertraud Dengl in den Ruhestand. Während im September Frau Eva-Maria Wulftange ihre Weiterbildung zur Sexualberaterin abschließen konnte, wurde im Oktober Frau Dr. Elisabeth Löffler die Approbation als Psychologische Psychotherapeutin erteilt. Herzlichsten Glückwunsch hierzu! Im November haben Frau Gabriele Denner und Frau Dr. Elisabeth Löffler die Abschlussprüfung im Rahmen ihrer zweijährigen Ergänzungsqualifikation zur EFL -Beraterin bestanden. Auch hierzu herzlichen Glückwunsch! Im Laufe des Jahres verstärkten Frau Lisa Pilotek, Frau Leonie Schneider und Frau Lisa Maier als Praktikantinnen im Rahmen ihres Psychologiestudiums unser Team.
Frau Andrea Schoknecht begann ihre 4-jährige Weiterbildung zur Ehe-, Familien- und Lebensberaterin.

Foto: EFL

Verabschiedung Burkard Fleckenstein

Was Burkard Fleckenstein geprägt hat

Bei einer Feierstunde ist am 18. Februar Pastoralreferent Burkard Fleckenstein in den Ruhestand verabschiedet worden.
Als „äußerst vielseitig einsetzbar“ würdigte Albert Knött, EFL-Fachreferent der Diözese Würzburg und Leiter der Würzburger Beratungsstelle, Fleckenstein. „Am Ende Deiner Arbeit in Festanstellung möchte ich Dir ganz ausdrücklich auch im Namen des Teams aufs Herzlichste Danke sagen für alles, was Du für die EFL und ihre Klientinnen und Klienten geleistet hast“, sagte Knött. Für das Personalreferat würdigte Johannes Reuter, Diözesanreferent für die Berufsgruppe der Pastoralreferenten, das Wirken Fleckensteins. Er gehöre mit fast 37 Dienstjahren zur ersten Generation seiner Berufsgruppe und sei deutlich vom Geist des Zweiten Vatikanischen Konzils geprägt. „Du hast Dich nie vor neuen Aufgaben gescheut“, betonte Reuter. Stets habe Fleckenstein sich dabei für eine geschwisterliche Kirche eingesetzt, die nahe bei den Menschen ist. Als Beispiel nannte Pastoralreferentin Doris Schäfer, Leiterin der Gefängnisseelsorge in den Justizvollzugsanstalten Würzburg und Schweinfurt, Fleckensteins Einsatz bei den Paarseminaren in der JVA Würzburg. Dort habe er mit seiner einfühlsamen Art einen „unschätzbaren Dienst“ geleistet. Für die Mitarbeitervertretung (MAV) des Bischöflichen Ordinariats überbrachte die Vorsitzende Dorothea Weitz Glück- und Segenswünsche. Mit kurzen Zitaten aus Texten, die seine Arbeit maßgeblich beeinflusst haben, schaute Fleckenstein zurück. Von Karl Rahner habe er gelernt, dass Gott in Jesus Christus seine Liebe zur Welt und jedem einzelnen Menschen deutlich gemacht hat und seine Beziehung anbietet. Von Meister Eckart habe er mitgenommen, dass jede Zeit Gottes Zeit ist und nur bei Wertschätzung des Gegenübers Beziehung gelingen kann. Und aus dem Konzilsdokument „Gaudium et spes“ sei für ihn zentral, dass die Kirche bei den Menschen ist und den Blick über den eigenen Tellerrand hinaus wagt. Er dankte allen, mit denen er zusammenarbeiten durfte, und besonders seiner Frau für die Unterstützung.

Beratungsstelle Würzburg

Ein Urgestein der EFL in den Ruhestand verabschiedet

Nach 24 Jahren in der Ehe, Familien- und Lebensberatung und 42 Jahren im Dienst der Diözese wurde am 03.07.2020 Frau Gertraud Dengl in den Ruhestand verabschiedet.
In dieser langen Zeit ist sie ein wichtiger Teil der EFL geworden und hat die Beratungsstelle durch ihre immer freundliche und wohlwollende Art, durch ihre Verlässlichkeit und Präsenz wesentlich mit geprägt. Als Teamassistentin war sie für unendlich viele Menschen, die sich überwanden und hier um Hilfe nachfragten, die erste Stimme und das erste Gesicht, das ihnen das Ankommen und den Einstieg erleichtert hat.
Wenn man aufgeregt ist oder unsicher: wie gut tut es dann, wenn man von einem freundlichen und zuvorkommenden Menschen empfangen wird. Ein Mensch, zu dem man schnell Vertrauen haben kann. Aber auch für die Beraterinnen und Berater hatte sie immer ein offenes Ohr und durch ihre fürsorgliche Art die Arbeit oft erleichtert und bereichert. So hat sie auch einen wichtigen Beitrag für eine gute Teamatmosphäre geleistet! Wir wünschen ihr auch für die neue Lebensphase, dass sie weiterhin ihre Lebendigkeit und Frische, ihren Humor und ihre Gelassenheit bewahren möge!

Verabschiedung Gertraud Dengl

Verabschiedung Gertraud Dengl

Alle Fotos: EFL

Foto: EFL

Verabschiedung Silvia Bickel-Renn (hybrid)

Supervision

Neben den Fortbildungen tragen auch kontinuierlich stattfindende Supervisionen zur Sicherung der Qualität der Beratungsarbeit bei: Die eine Gruppe für Fallsupervision leitete - wie seit 2015 - weiterhin Frau Silvia Bickel-Renn, Dipl.Päd., Lehrtherapeutin für System- und Familientherapie (DGSF), Supervisorin/Coach (DGSF). Frau Bickel-Renn war selbst Leiterin einer Beratungsstelle und ist bestens mit der Arbeit der EFL vertraut. Zum Ende des Jahres haben wir Frau Bickel-Renn nach sechs Jahren supervisorischer Tätigkeit für unser Team verabschiedet. Für diese gemeinsamen Jahre und alle Unterstützung sagen wir ihr 1000 Dank!
Die andere Supervisionsgruppe übernahm neu Herr Armin Müller-Patz, Dipl. Soz.-Päd., Systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapeut (DGSF), Systemischer Supervisor (SG) und Mediator (BAFM). Im Berichtsjahr trafen sich die beiden Supervisionsgruppen an 8 Terminen à drei Stunden teils in hybrider Form zur Bearbeitung aktueller Fälle.

Fachkonferenzen

Von den neun Fachkonferenzen konnten im Berichtsjahr aufgrund des Lockdowns nur zwei in gewohnter Form stattfinden. Im März musste das Treffen kurzfristig ganz entfallen. Im April und Mai fand nur ein Austausch in Kleingruppen mit Abstand statt. Von Juli bis Oktober haben wir uns in einem Saal im Burkardushaus getroffen. Im November konnten wir durch die neuen Konferenzmikrofone erstmals die Fachkonferenz hybrid, also teils im Gruppenraum und teils online durchführen. Die Vernetzung mit anderen Einrichtungen konnte in diesem Jahr nicht in den Teamsitzungen realisiert werden. Ein Großteil des fachlichen Austausches galt der Einführung und den Erfahrungen mit Videoberatung und den Auswirkungen der Pandemie bei den Ratsuchenden.

Beratungsstelle Würzburg

Foto: Pixabay

Beratung am Familiengericht und in der JVA sowie für Gehörlose

Bis es aufgrund der Corona-Schutzmaßnahmen nicht mehr möglich war, bot Frau Eva-Maria Wulftange in der Justizvollzugsanstalt Würzburg Beratung für Paare an. Ein neues Paarseminar konnte aufgrund der Pandemie dieses Jahr leider nicht beginnen.
Unser Angebot für Menschen mit einer erheblichen Gehörbeeinträchtigung bzw. Gehörlosigkeit wurde auch 2020 stark nachgefragt. Frau Gudrun Heid bietet hierzu Beratung u.a. auch in Gebärdensprache an. Der Lockdown im März sorgte für ein jähes Ende des zweiten KOMKOM-Kurses für hörgeschädigte Paare. Da den Menschen mit Hörschädigungen der Gebrauch von Online-Medien bis ins hohe Alter hinein schon vor Corona zur Selbstverständlichkeit geworden war, wurde hier besonders schnell und oft von Videoberatungen Gebrauch gemacht. Die Beratung für Hörgeschädigte wird vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen gefördert.
Wie in den Jahren zuvor war die EFL-Würzburg durch Frau Katharina Schmelter im Rahmen der Gerichtsnahen Beratung bei Trennung und Scheidung am Familiengericht vertreten.

Vernetzung und Prävention

Frau Dr. Elisabeth Löffler, Dipl.-Psych., vertritt die EFL im Beirat „Prävention sexualisierter Gewalt“.

Dank

Besonders bedanken möchte ich mich bei den Beraterinnen und Beratern für ihr großes Engagement und ihr fachliches Können. Der Stadt Würzburg und den Landkreisen Würzburg, Kitzingen und Main-Spessart danke ich, dass sie durch ihre Zuschüsse unsere Arbeit unterstützen und in diesem Umfang ermöglichen. Nicht zuletzt danke ich unseren Klientinnen und Klienten für ihr entgegengebrachtes Vertrauen und ihre Spenden.

Vernetzung und Kooperation

Im Bereich Jugendhilfe und anderer psychosozialer Einrichtungen (Präsenz und Video)

- Zwei jährliche Treffen der Würzburger Beratungsstellenleitungen (EBZ/Diakonie, EFL/Diözese, Family Power/AWO, EB/Stadt Würzburg, PTB/SkF)
- Jährliches Treffen der Beratungsstellenleitungen mit den Jugendamtsleitungen und der Vertretung der Regierung von Unterfranken
- Arbeitsgemeinschaft Jugendhilfe (§78) im Landkreis Würzburg
- Zusammenarbeit mit den Familienrichter*innen und Verfahrensbeiständ*innen im Rahmen der Gerichtsnahen Beratung
- „Runder Tisch - Trennung und Scheidung“ - mit Richtern, Anwälten, Verfahrensbeiständen, Jugendamtsmitarbeitern und Vertretern der Beratungsstellen
- Interkommunaler Runder Tisch gegen Häusliche Gewalt
- ARGE „Familien in der Stadt Würzburg“
- PSAG Suizidprävention
- PSAG Sozialpsychiatrie
- Haustreffen der sozialen Dienste im Bruder-Konrad-Haus Lohr (SKF-Schwangerschaftsberatungsstelle/Diözesanbüro/Regionalstelle für kirchliche Jugendarbeit, Ehe-, Familien- und Lebensberatung)
- Treffen mit der Psychosozialen Suchtberatungsstelle der Caritas in Lohr
- Treffen mit den Erziehungsberatungsstellen der Landkreise Main-Spessart und Kitzingen
- PSAG Main-Spessart
- Arbeitskreis katholischer Jugendhilfeträger im Landkreis Kitzingen
- Arbeitskreis Frühe Hilfen im Landkreis Kitzingen
- Team EFL für Hörgeschädigte in Nürnberg
- Vorstellung der Beratungsstelle für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen der Telefonseelsorge
- Orphea-Tagung am 07.03.2020

Im Bereich der Hauptabteilung Seelsorge und anderen kirchlichen Gremien

- Diözesane Arbeitsgemeinschaft für Beratung (DiAG)
- Katholische Akademie Domschule
- Kooperation mit katholischen Verbänden (z.B. Familienbund)
- AG Familie (Ehe- und Familienseelsorge der Diözese Würzburg)
- Zusammenarbeit mit der Gefängnisseelsorge

Albert Knött

Beratungsangebot

Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen der Diözese Würzburg verstehen sich als niederschwelliges Angebot, das auf Verschwiegenheit, Freiwilligkeit und Kostenfreiheit basiert.
Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) ist flächendeckend mit zehn Beratungsstellen im Gebiet der Diözese Würzburg vertreten.

Im Kontext der Corona-Pandemie haben wir unser Beratungsangebot neben der Beratung im persönlichen Gespräch, um das Angebot der Video- oder Telefonberatung erweitert. So konnten wir auch in Zeiten des harten Lockdowns Menschen in Krisensituationen unterstützen. Im Jahr 2020 wurden insgesamt 3.161 Stunden (= 21 % der Beratungen) über diese Wege wahrgenommen.
Zusätzlich bieten wir auch weiterhin im Verbund der sieben bayerischen (Erz-)Diözesen Online-Beratung per E-Mail oder Chat an. Dies geschieht unter der Internetadresse www.eheberatung-bayern.de.

Alle Beratungsangebote gelten für Frauen und Männer jeder Altersstufe, junge Erwachsene, Ehepaare und Partnerschaften sowie für unterschiedliche Formen des familiären Zusammenlebens. Ehe-, Familien- und Lebensberatung kann in Anspruch genommen werden als einmaliges Angebot, zur Information und Klärung von offenen Fragen und regelmäßig als Begleitung über einen längeren Zeitraum in schwierigen Lebensphasen und Krisensituationen.

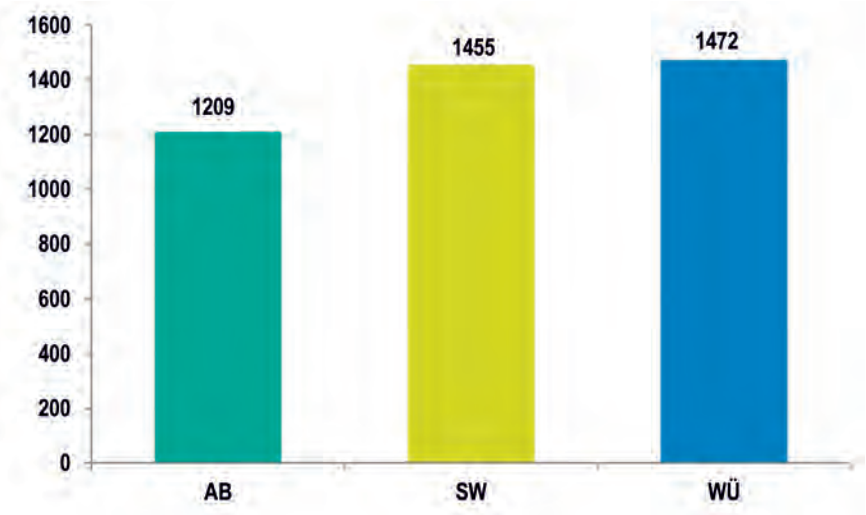
Nachfrage, personelle Situation und Veränderungen im Berichtsjahr

Trotz der neu angebotenen Möglichkeiten über Video und Telefon konnte in den Monaten des Lockdowns dadurch nur einen Teil des Bedarfs gedeckt werden. Präsenzberatungen lassen sich nicht komplett durch Online-Formen ersetzen.

1. Anmeldungen

Im Berichtsjahr 2020 gab es in den drei Regionen Würzburg (WÜ), Schweinfurt (SW), Aschaffenburg (AB) insgesamt 2207 Anmeldungen (Neuzugänge und Wiederanmeldungen), 82 Fälle davon aus der Online-Beratung. Im Vorjahr waren es 2609.

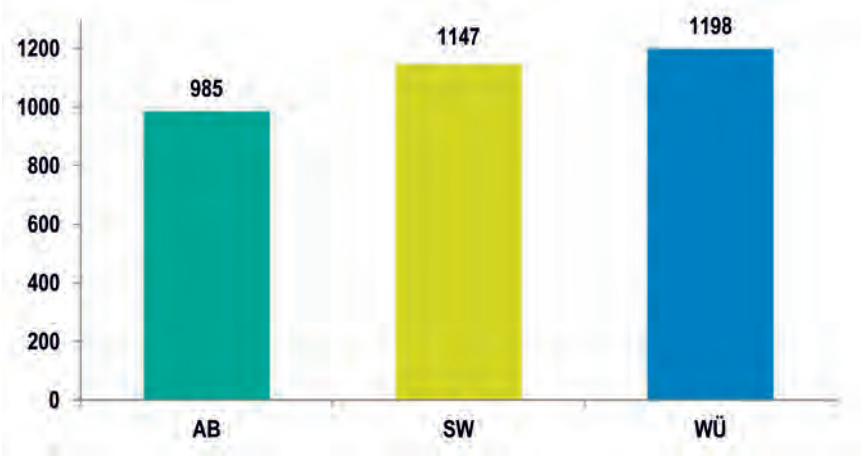
Das Diagramm zeigt die Anzahl der beratenen Personen in den drei Regionen Aschaffenburg, Schweinfurt und Würzburg.



2. Beratene Personen

Im Jahr 2020 wurden **4136 Personen**, davon 82 Personen aus der Online-Beratung (WÜ: 48, SW: 19, AB: 15) beraten; 1713 Männer (41%) und 2423 Frauen (59%).

Das Diagramm zeigt die Anzahl der Beratungsfälle in den drei Regionen.



3. Beratungsfälle

Im Berichtsjahr wurden in den drei Regionen **3330 Beratungsfälle** bearbeitet. Darin enthalten sind 2,5% Online-Beratungsfälle.

AB	985 Fälle	30%
SW	1147 Fälle	34%
WÜ	1198 Fälle	36%

4. Herkunft der beratenen Personen

Klienten*innen der Region Aschaffenburg	
Aschaffenburg Lkr.	584 Personen
Aschaffenburg Stadt	218 Personen
Miltenberg Lkr.	305 Personen

Klienten*innen der Region Schweinfurt	
Schweinfurt Lkr.	397 Personen
Schweinfurt Stadt	180 Personen
Hassberge Lkr.	157 Personen
Haßfurt Stadt	48 Personen
Bad Kissingen Lkr.	245 Personen
Bad Kissingen Stadt	71 Personen
Bad Neustadt Stadt	114 Personen
Rhön-Grabfeld Lkr.	145 Personen

Klienten*innen der Region Würzburg	
Würzburg Lkr.	445 Personen
Würzburg Stadt	455 Personen
Main-Spessart Lkr.	182 Personen
Lohr Stadt	26 Personen
Kitzingen Lkr.	214 Personen
Kitzingen Stadt	41 Personen

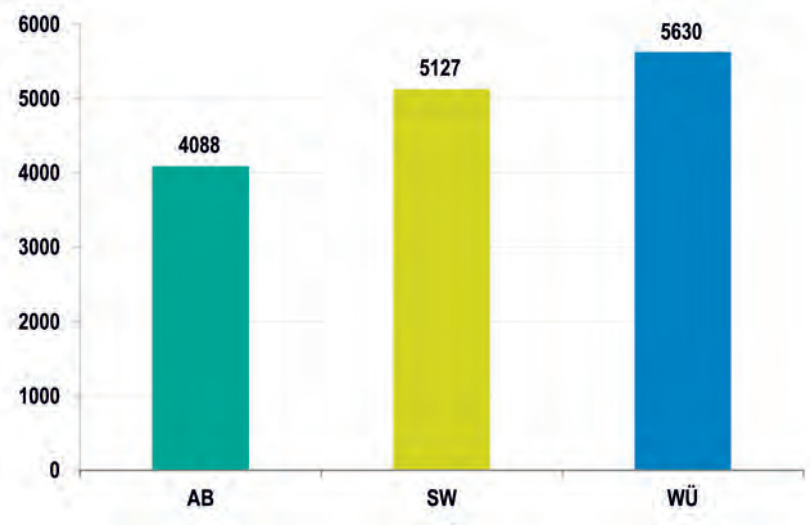
Aus benachbarten Bundesländern kamen 159 Personen. Bei 68 Personen war die Herkunft unbekannt. Die Anfragen per Online kommen fast ausschließlich aus dem Bundesland Bayern.
Die oben genannten Tabellen verdeutlichen, dass das Angebot der EFL flächendeckend und überregional ist und auch über die Grenzen Unterfrankens hinweg in den Bundesländern Hessen, Baden-Württemberg und Thüringen angenommen wird.

5. Beratungsstunden

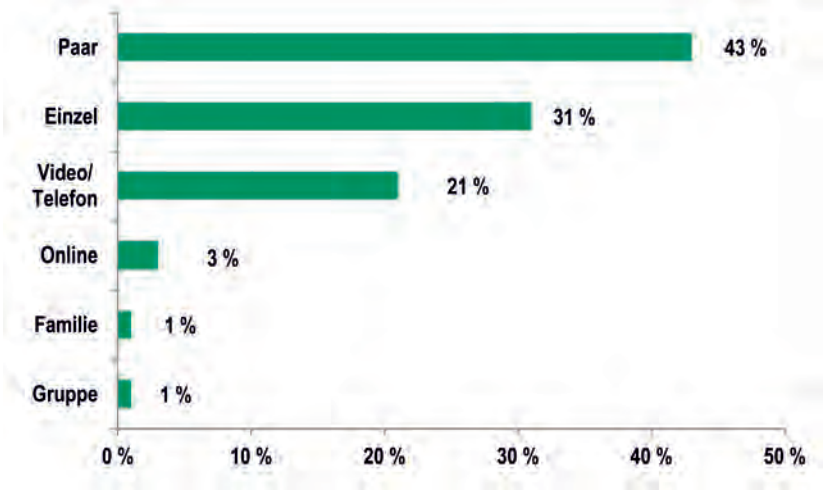
Im Berichtsjahr wurden in den drei Regionen insgesamt **14.845 Beratungsstunden** durchgeführt. Davon wurden 412 Beratungsstunden in der Online-Beratung vorgehalten.

AB	4088 Stunden	28%
SW	5127 Stunden	34%
WÜ	5630 Stunden	38%

Das Diagramm zeigt die Anzahl der Beratungsstunden verteilt auf die drei Regionen Aschaffenburg, Schweinfurt und Würzburg.



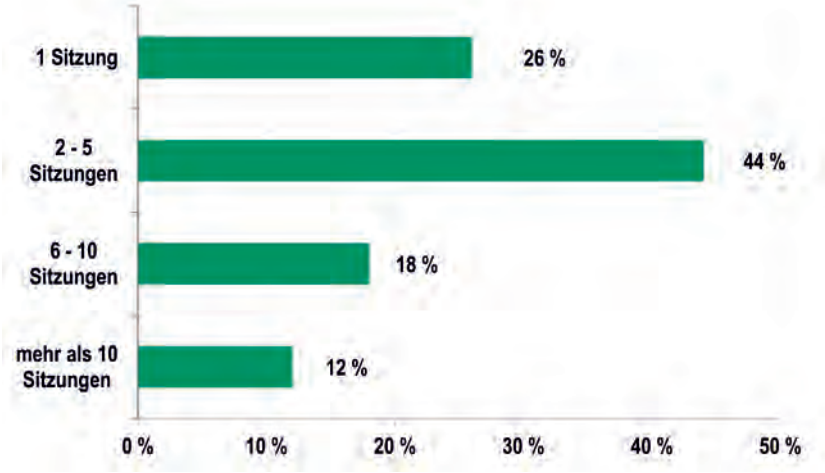
Das Diagramm zeigt die prozentuale Verteilung der verschiedenen Beratungsformen.



6. Formen der Beratung

Im Berichtsjahr wurden in den drei Regionen **6333 Stunden Paarberatung (43%), 4548 Stunden Einzelberatung (31%), 3161 Stunden Video-/ Telefonberatung (21%), 424 Stunden Onlineberatung (3%), 183 Stunden Familienberatung (1%) und 156 Stunden Gruppenangebote (1%)** geleistet.
Auf Grund der Corona-Pandemie waren Gruppenangebote im Jahr 2020 nur eingeschränkt möglich.

Das Diagramm zeigt die Beratungsdauer der Beratungsfälle in Prozent.



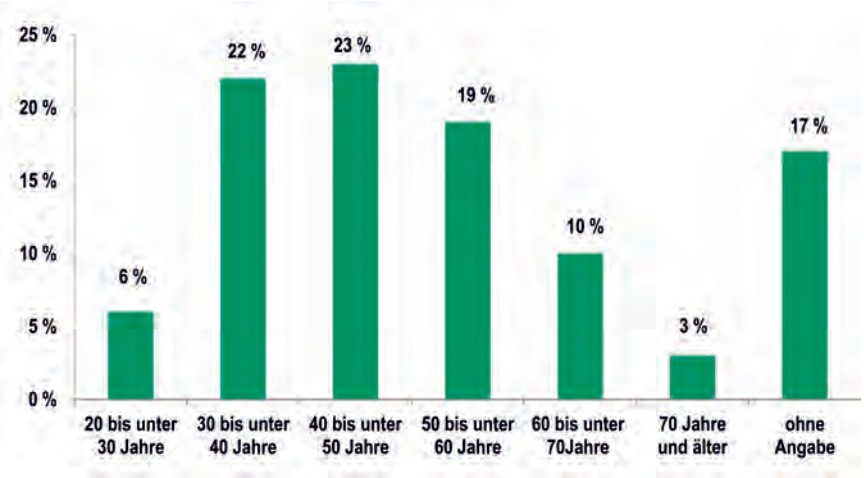
7. Beratungsdauer der im Berichtsjahr abgeschlossenen Fälle

Die Abbildung zeigt, dass 70% aller Beratungsfälle nach 5 oder weniger Gesprächskontakten beendet sind.

8. Altersverteilung

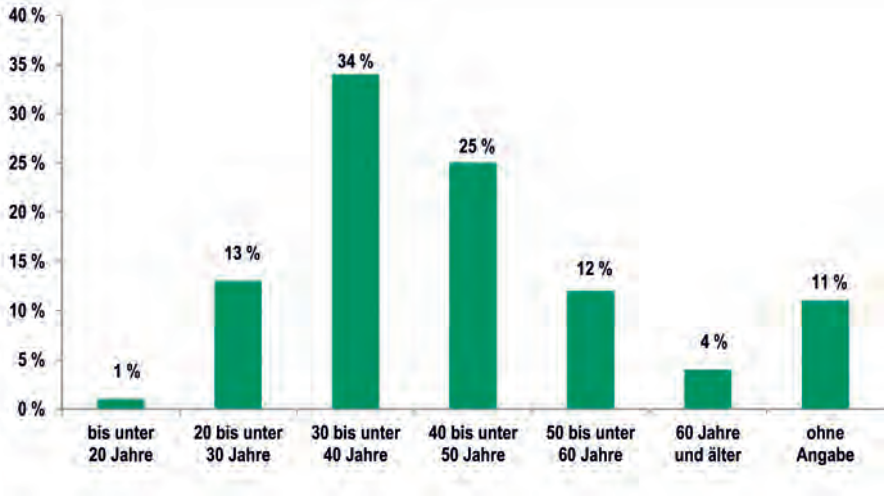
Der Anteil der 30-59-jährigen Klienten*innen war mit 64% der Größte an unseren Beratungsstellen. 13% der Klienten*innen war älter als 60 Jahre und 6% jünger als 30 Jahre. Die Altersverteilung bezieht sich auf die Angaben von 4054 Klienten*innen.

Das Diagramm zeigt die prozentuale Altersverteilung der Ratsuchenden.

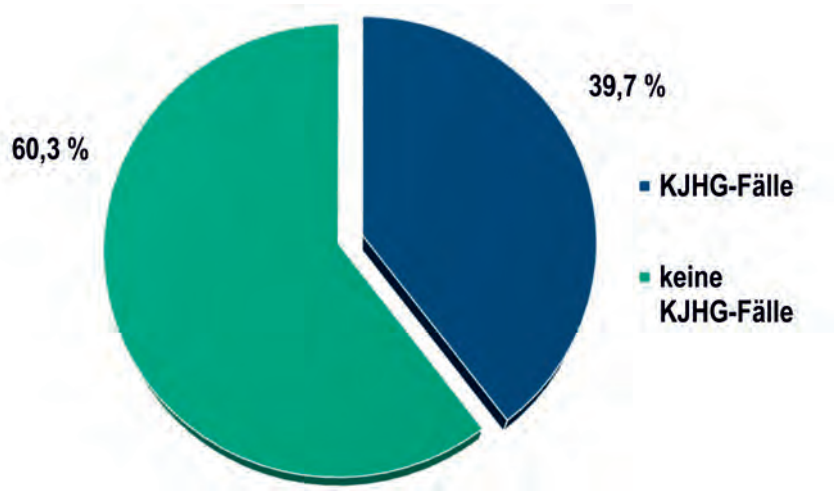


Die Altersverteilung bei der **Online-Beratung** bezieht sich auf die bayernweit erhobenen Daten der Klienten*innen (N=472). Auch hier war der Anteil der 30-59-jährigen Klienten*innen mit 61% am häufigsten vertreten. 4% der Klienten*innen war älter als 60 Jahre und 14% der Klienten*innen waren jünger als 30 Jahre.
Von 11% des Klientels in der Online-Beratung ist das Alter unbekannt.

Das Diagramm zeigt die prozentuale Altersverteilung der Ratsuchenden in der Online-Beratung.



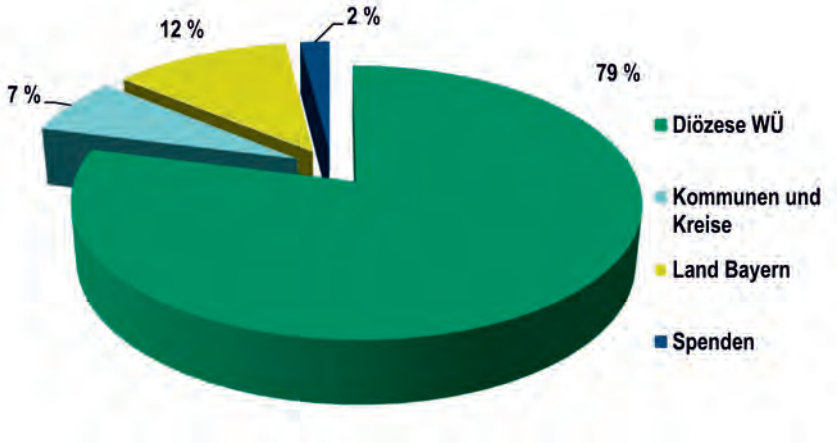
Das Diagramm zeigt den prozentualen Anteil der Beratungsfälle nach dem KJHG an den Gesamtfällen



9. Beratung nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz (KJHG)

2020 fielen 1.322 Beratungsfälle von den insgesamt 3.330 unter das Kinder- und Jugendhilfegesetz im engeren Sinne. Dies ist die Anzahl der Beratungsfälle mit Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren. Insgesamt waren 2.146 Kinder diesen Fällen zugeordnet.

Das Diagramm zeigt die prozentuale Aufteilung der Finanzierung.



10. Finanzierung der EFL-Beratung

Im Berichtsjahr übernahm die Diözese die Kosten in Höhe von 1.780.125 Euro. Damit trug sie 79,2% der Kosten für die 10 EFL-Beratungsstellen.
Unsere Klienten*innen beteiligten sich mit ihren Spenden in Höhe von 47.331 Euro an den Kosten der Beratung. Hinzu kommen Zuschüsse des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales in Höhe von 258.531 Euro sowie Zuschüsse von Kommunen und Landkreisen in Höhe von 153.340 Euro.
Die EFL wird gefördert durch:

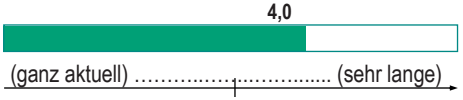
Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

12. Online-Katamnese

Seit Anfang 2016 führen wir unsere Nachbefragung anonym über ein speziell verschlüsseltes online-System durch. Die Klienten*innen haben so ein halbes Jahr nach Beendigung der Beratung die Möglichkeit, hinsichtlich verschiedener Aspekte der Beratung eine Rückmeldung abzugeben. Für das Berichtsjahr 2020 haben wir1586 Befragungen verschickt und 447 Rückmeldungen erhalten; davon waren 389 vollständig bzw. auswertbar. Insgesamt erreichen wir also eine Rückmeldequote von 24,5%.
Im Folgenden werden die wichtigsten Ergebnisse (jeweils Mittelwerte) der Befragung dargestellt.

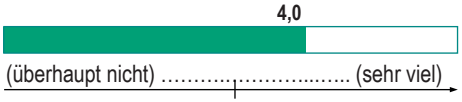
1) **Wie belastend waren die Schwierigkeiten, die Sie veranlasst haben, die Beratung auf zu suchen, für Sie?**

2) **Wie lange bestanden die Schwierigkeiten bereits?**



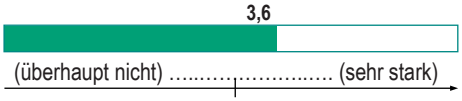
3) **Wie gut haben Sie sich in Ihrem Anliegen verstanden gefühlt?**

4) **Hat die Beratung dazu beigetragen, die Situation zu verbessern?**



5) **Hat sich die Situation durch die Beratung verschlechtert?**

6) **Wie stark wirken hilfreiche Erfahrungen aus der Beratung in Ihrer jetzigen Lebenssituation noch nach?**



7) **Würden Sie die Beratungsstelle weiterempfehlen?**

Foto: „Angeln zu Hause“ von ozgurcankaya auf iStock

Wege der Krisenbewältigung

Wir befinden uns seit dem Frühjahr 2020 in einer globalen Krise, deren Ende aktuell noch nicht abzusehen ist. Was von niemandem vorhergesehen wurde, beschäftigt und betrifft fast alle Menschen täglich in irgendeiner Form: in der Lebensgestaltung, beruflich, finanziell, in der Erziehung der Kinder oder in der Häufigkeit und Art der Kontakte.

Mit dieser Krise und schon immer mit persönlichen Krisen sind wir in der Beratungsarbeit täglich konfrontiert. Deshalb beschäftigen sich Beraterinnen und Berater in diesem Jahresbericht mit dem, was eine Krise eigentlich ist und wodurch die Fähigkeit der Krisenbewältigung bestimmt wird. Ein Beispiel aus dem Beratungsalltag zeigt, wie ein Paar den Weg aus einer Krise findet. Die Vorstellung des japanischen Kunsthandwerks Kintsugi macht bewusst, was ein wertschätzender Umgang mit Krisen bedeuten kann. Und schließlich beleuchtet ein Gastbeitrag der Alttestamentlerin Barbara Schmitz, wie der Beter in Psalm 13 mit einer Krise umgeht.

Albert Knött

Krisen als Wendepunkte

In der aktuellen, von der Corona-Pandemie geprägten Zeit wird von vielen Menschen der Wunsch nach einer Rückkehr zur Normalität geäußert. Die Sehnsucht nach vertrauteren Bahnen macht deutlich, wie sehr diese Krisensituation im Kontrast zu unserer gewohnten Routine steht. Vertraute Verhaltensmuster wurden gravierend unterbrochen: Es wurden Veränderungen im Alltag, in den sozialen Kontakten, im Berufsleben, in der Zukunftsplanung und in vielen weiteren Aspekten erforderlich.

Auch in Krisen persönlicher Natur erleben Menschen diese Unterbrechung von Normalität und Routine. In unserer täglichen Beratungsarbeit begleiten wir Menschen, die an solchen kritischen Punkten in ihrem Leben stehen. Es begegnen uns z.B. Krisensituationen in Partnerschaften wie den Umgang mit einer Trennung oder einer Außenbeziehung, aber auch Übergänge wie die Geburt eines Kindes oder die Berentung eines Ehepartners.

Foto: „Kompass“ von Ignacio Martin auf Pixabay

Wege der Krisenbewältigung

„Crisis“ bedeutet im ursprünglichen Wortsinn „Wendepunkt“ oder „Entscheidung“, z.B. den Höhepunkt einer körperlichen Erkrankung. Das chinesische Schriftzeichen für das Wort „Krise“ enthält sowohl das Zeichen für „Gefahr“, als auch das Zeichen für „Chance“. Der Psychiater und Philosoph Karl Jaspers beschreibt seelische Krisen entsprechend als den „Augenblick, in dem das Ganze einem Umschlag unterliegt, aus dem der Mensch als Verwandelter hervorgeht, sei es mit neuem Ursprung eines Entschlusses, sei es im Verfallensein“ (Jaspers, 1965, zitiert nach Kast, 2017, S. 20f).

Solche Wendepunkte treten grundsätzlich in jeder Biographie auf und können sich in sehr unterschiedlicher Form und Intensität zeigen. Manche Personen reagieren mit starken und sichtbaren Emotionen, während andere eher still und zurückgezogen wirken.
Die Forschung hat verschiedene Kategorisierungen von Krisen entwickelt. Eine bekannte Einteilung stammt von der Psychotherapeutin Verena Kast, die zwischen Entwicklungs-, Anforderungs- und Verlustkrisen unterscheidet. Entwicklungskrisen ergeben sich nach Kast ähnlich wie Entwicklungsaufgaben eher normativ aus dem voranschreitenden Lebensalter. Dazu gehören z.B. Übergänge wie die Pubertät oder die sog. „Midlife-Crisis“. Diese Phasen können mehr oder weniger dramatisch verlaufen. Sie verlangen nach einer persönlichen Weiterentwicklung im Sinne einer Reifung und Neuorientierung. Bei Anforderungskrisen sind die Betroffenen mit Ansprüchen konfrontiert, die sie als massiv überfordernd erleben. Dies können Anforderungen von außen sein, z.B. im beruflichen Kontext oder auch im größeren gesellschaftlichen Rahmen - hier könnte auch die Corona-Krise verortet werden -, aber auch solche, die wir selbst an uns stellen. Schließlich sind Verlustkrisen durch Tod, Trennung, aber z.B. auch den Wegfall des Arbeitsplatzes bedingt.
Diese Abgrenzung kann nicht immer vollständig trennscharf sein.

Gemeinsam ist den verschiedenen Typen von persönlichen Krisen, dass die bisherigen Bewältigungsstrategien für die empfundenen Herausforderungen nicht ausreichen. Es handelt sich dabei um Situationen von hoher persönlicher Relevanz, wie eine Trennung nach langjähriger Partnerschaft.
Die Krise wird als sehr bedrohlich und überfordernd wahrgenommen. Die Aufmerksamkeit wird überwiegend auf die eigene Person gerichtet. Wegen der großen individuellen Bedeutsamkeit erfassen Krisen die Menschen häufig total, d.h. auch auf der körperlichen Ebene in Form von somatischen Erkrankungen. Auf psychischer Seite treten in der Regel zunächst starke Emotionen auf, insbesondere Ängste, aber auch Wut oder Traurigkeit. Diese wirken zusätzlich lähmend und kräftezehrend und können den eigenen Blickwinkel verengen.
Da einer starken Angst oder einem großen inneren Druck nicht unbegrenzt standgehalten werden kann, tritt nach einer Weile meistens eine Veränderung ein. An diesem kritischen Wendepunkt sind verschiedene Wege möglich: Manchmal entwickelt sich eine Haltung der Resignation, es können chronische psychische Probleme resultieren, manche Menschen greifen zu Suchtmitteln oder entwickeln suizidale Gedanken und Absichten, um unangenehme Gefühlszustände weniger stark zu spüren. Manchmal bewirkt eine Hinwendung zu den Gefühlen und ein Durchleben eine Integration in die Lebensgeschichte. Manchmal gelingt es Menschen, vom aktuellen Erleben der Krise Abstand zu gewinnen und damit neue Bewältigungs- und Lebensmöglichkeiten in den Blick zu nehmen. Eine Neubewertung der Krise kann dann möglich werden.

Quelle:
Kast, V. (2017). Der schöpferische Sprung. Vom therapeutischen Umgang mit Krisen. Mannheim: Patmos Verlag.

Dr. Elisabeth Löffler

Resilienz: Am Leben wachsen

„Mitten im tiefsten Winter wurde mir endlich bewusst, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer wohnt."

Albert Camus

Resilienz wird aufgrund ihrer stärkeorientierten Sicht auf Menschen und deren Fähigkeiten als Ansatz der Positiven Psychologie zugeordnet. Diese hat sich seit Ende der 90er Jahre als Strömung etabliert, quasi als Gegenentwurf zur „klassischen", pathologisierenden Sichtweise von Psychologie und Medizin auf Faktoren, die Menschen krank werden lassen.

Resilienz entstammt dem lateinischen Verb resilire, was so viel wie zurückspringen oder abprallen heißt. Einerseits trägt das Wort die Bedeutung von Elastizität, also der Kraft und Fähigkeit, in den Ausgangszustand zurückkehren zu können, nachdem man verbogen, zusammengestaucht oder gedehnt wurde. Andererseits bedeutet Resilienz die Fähigkeit von Lebewesen, ökonomischen oder sonstigen Systemen, sich gegenüber enormem äußerem Druck behaupten zu können. Auf uns als Menschen bezogen meint Resilienz also die Fähigkeit, trotz hoher Risikofaktoren wie Armut oder Erkrankung eines Elternteils, trotz stressreicher kritischer Lebensereignisse wie Sinnkrisen, Außenbeziehung oder Scheidung, trotz schwerer Traumata wie Krieg oder Misshandlung mit einer gewissen Flexibilität und Akzeptanz reagieren zu können und dabei seelisch gesund zu bleiben - sozusagen wie ein „Stehaufmännchen" aus belastenden Erfahrungen einen Wendepunkt zu machen. Entgegen dem verbreiteten Bild vom Fels in der Brandung, der allen Stürmen unverändert trotzt, würde Resilienz somit eher einem Baum entsprechen, der in einem Sturm biegsam nachgibt statt zu brechen.

Oft stellt sich im nächsten Schritt die Frage, ob seelische Widerstandsfähigkeit genetisch angeboren ist oder erlernt werden kann. Die Forschung dazu geht zurück bis in die 50er Jahre des 20. Jahrhunderts. So gilt als gesichert, dass Resilienz keine Gabe, kein Talent darstellt, das angeboren ist oder eben nicht. Stattdessen wirkt Resilienz wie ein Muskel, der ausgebildet und trainiert werden kann, nur dass statt Muskeln hier Gedanken und Verhalten ausgebildet werden. Aus genau diesem Grund allerdings gibt es jedoch auch immer wieder Kritik am Konzept der Resilienz, gerade weil das Thema in den letzten Jahren populärwissenschaftlich stark beansprucht wurde. So entsteht schnell der Eindruck, jeder könne Krisen überwinden, wenn er einfach nur resilient genug sei, und der Weg zur Resilienz sei ganz einfach zu erlernen. Auch Arbeitgeber suchen in Stellenangeboten für zukünftige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter häufiger nach der Fähigkeit der Resilienz. Einigkeit besteht in der Wissenschaft jedoch darin, dass die Ausbildung der Resilienzfähigkeit durch gewisse soziale und individuelle Schutzfaktoren in der Kindheit begünstigt wird. So stellt beispielsweise das Vorhandensein mindestens einer zuverlässigen Bindungsperson innerhalb oder außerhalb der Familie für das Kind einen wichtigen Schutzfaktor dar. Auch das zugrundeliegende Temperament eines Kindes ist ein wichtiger Einflussfaktor. Somit wird deutlich, dass Resilienz aus einem Zusammenspiel von individuellen, sozialen und lerntheoretischen Faktoren entsteht, die zum Teil nicht bzw. schwer beeinflussbar sind.

Foto „Baum Felswand" von Marc Pascual auf Pixabay

Die Forschung identifiziert verschiedene Faktoren, also quasi die oben benannten Muskeln, über die Resilienz im Erwachsenenalter erklärt und gezielt gefördert werden kann. Obwohl die Bezeichnungen der verschiedenen zugrundeliegenden Modelle dabei oft voneinander abweichen, finden sich inhaltlich viele Überschneidungen. Ein großes Potential derartiger Modelle steckt darin, uns unsere eigenen Gefühle, Gedanken und unser Verhalten bewusst zu machen sowie uns dadurch eine Wahlmöglichkeit in kritischen Situationen zu verschaffen.

Wege der Krisenbewältigung

Aus diesem Grund wird nachfolgend das in Deutschland weit verbreitete Resilienzmodell mit den sieben Säulen der Resilienz vorgestellt:

1. Optimismus: Der Glaube, dass Krisen und Konflikte zeitlich begrenzt und überwindbar sind, lässt diese leichter bewältigen. Zudem hilft die Überzeugung, Lebensereignisse beeinflussen zu können. „Wie hart es auch kommt, es geht vorbei. Wenn es noch so dunkel ist, ich habe die Gewissheit, dass es wieder hell wird" (Gruhl, 2018, S. 280).

2. Akzeptanz: Eine Krise zu akzeptieren, anzunehmen, den Tatsachen ins Auge zu blicken, stellt die Basis für konkrete Schritte zu deren Bewältigung dar. „Was ich nicht verwandeln kann, nehme ich an. Ob es um mich geht, um andere Menschen oder um die Verhältnisse. Ich weiß, wie viel Geduld ich dafür brauche. Es kann dauern" (ebd., S. 280).

3. Lösungsorientierung: Konkrete Schritte zur Lösung der Krise werden unternommen. Mit jedem Schritt wird gleichzeitig auch ein Stück mehr Kontrolle über das Leben zurückgewonnen. „Meine Lösung muss nicht deine sein. Ich wähle die aus, die mich befreit. Von meinen eigenen und fremden Erwartungen, von Vorstellungen, wie es idealerweise sein müsste" (ebd., S. 280).

4. Verlassen der Opferrolle: Als „Stehaufmännchen" werden eigene Stärken (wieder) hervorgeholt und die Realität wird nicht mehr verzerrt, sondern angemessen wahrgenommen. „Ich erlaube mir, Zorn und Trauer zu empfinden oder Angst zu haben. Aber ich bin meinen Gefühlen nicht ausgeliefert. Ich gebe ihnen Raum und ich entscheide, wann es an der Zeit ist, wieder auf andere Gedanken und in andere Stimmungen zu kommen" (ebd., S. 280).

5. Verantwortungsübernahme: Weder die Anderen sind schuld, noch man selbst ist der Sündenbock. Stattdessen wird die Verantwortung für das eigene Handeln getragen. „Ich übernehme die Verantwortung für mich selbst. Kein anderer bestimmt, was ich denke, fühle und tue. Ich bin Gestalter meines Lebens" (ebd., S. 280).

6. Netzwerkorientierung: Selten wird eine Krise allein bewältigt. Durch ein stabiles Netzwerk können zusätzliche Ressourcen erschlossen werden. „Ich bin nicht allein. Wenn ich mich nicht darin einschränke, von wem ich Hilfe erwarte oder sie anzunehmen bereit bin, werde ich offen für unerwartete Angebote. Es stärkt mich selbst, wenn ich im Leben anderer einen positiven Unterschied bewirken kann" (ebd., S. 280).

Abbildung: „Die 7 Säulen der Resilienz", eigene Gestaltung

7. Zukunftsplanung: Im Anschluss an eine kritische Phase werden die individuell erfolgreichen Bewältigungsmechanismen reflektiert und für eventuelle zukünftige Krisen als Ressourcen gespeichert - getreu dem Motto: In guten Zeiten für die schlechten Zeiten vorbauen. „Was auch immer hinter mir liegt und wie schwer es auch gerade sein mag: Ich habe eine Zukunft, auf die ich mich innerlich vorbereiten kann. Meine Erwartungen färben das, was kommt" (ebd., S. 281).

Vielleicht ist es dann auch möglich, nach einer Krise zu sagen: „Alles, was ich erlebt habe, ist mein Kapital, gehört zu mir und meinem Leben. Nicht alle Erfahrungen würde ich freiwillig wieder machen wollen. Ich möchte sie aber auch nicht missen, denn ohne sie wäre ich ein anderer. Was ich bin und wie ich noch werde, ist verbunden mit dem, was (ich) war" (ebd., S. 281).

Quellen:
Gruhl, M. (2018). Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen: Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft. Freiburg im Breisgau: Herder. Johnstone, M. (2015). Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst. München: Verlag Antje Kunstmann.
Stamm, M. & Halberkann, I. (2015). Resilienz – Kritik eines populären Konzepts. In S. Andresen, C. Koch & J. König (Hg.), Vulnerable Kinder (S. 61–76). Springer Fachmedien Wiesbaden.
Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Hg.), Handbook of early childhood intervention (S. 115–132). Cambridge University Press.

Daniel Adam

Ein Beispiel aus dem Beratungsalltag

Das Erstgespräch

Ein Paar (33 und 34 Jahre alt, zwei Kinder im Alter von vier und eineinhalb Jahren) meldet sich an, weil der Mann eine außerpartnerschaftliche Beziehung begonnen hatte. Diese dauerte vier Monate und ist seit drei Wochen beendet. Zunächst scheint für beide eine dauerhafte Trennung der einzige Ausweg aus dieser Krise zu sein, denn sie fragen sich, ob es überhaupt möglich wäre, „nach dieser Erfahrung“ wieder zusammenzufinden. Wenn ja, was würde das wohl für das eigene Erleben und die Partnerschaft bedeuten?

Die Frau ist sehr tief verletzt. Auf Nachfrage deutet sie an, sie spüre Enttäuschung, aber auch viele Ängste vor der Zukunft. Den Alltag bestimmen zahlreiche Kontrollversuche und sie beobachtet kleinste nonverbale Gesten von ihm, die sie sehr schnell in Richtung „Wiederbeginn der Affäre“ interpretiert. Es ist viel Unsicherheit und Verzweiflung zu spüren. Dem Mann ist inzwischen bewusster, was er mit dem Kontakt zu der anderen Frau (bei seiner Frau, bei sich selbst und in der Paarbeziehung) ausgelöst hat. Er kann nachvollziehen, dass sie z.B. sehr nervös wird, wenn er mit dem Handy aus dem Zimmer geht. Aber er habe sich bewusst entschieden, in der Beziehung zu bleiben, und er hoffe sehr, dass das auch für seine Frau wieder gut möglich sein wird. Ihm sei klar geworden, was er in der Beziehung vermisst habe, und auch, welchen Beitrag er daran wahrscheinlich habe. Sein Wunsch ist, dass sie lernen, offen über ihre Ängste, Sorgen, aber auch Hoffnungen und Pläne miteinander zu kommunizieren und gemeinsam bewusste Entscheidungen zu treffen.

Das zweite Gespräch

Das Paar entscheidet sich für eine Begleitung an unserer Stelle. Sie wünschen sich Unterstützung bei der Bewältigung dieser Situation und bei der Suche nach einer Zukunftsperspektive. Wir vereinbaren zunächst fünf Gespräche.

Bei der Frage nach den Kommunikationserfahrungen in ihren Herkunftsfamilien stellt sich heraus, dass die Familien der beiden sehr unterschiedlich waren.
In der Familie des Mannes wurden Gefühle der Familienmitglieder wahr- und ernstgenommen, Unsicherheiten in der Regel angesprochen, Respekt und Wohlwollen bestimmten überwiegend den Umgang miteinander. In der Familie der Frau gab es primär den Betrieb, der die Familie verband. Die Arbeitsaufgaben für die einzelnen (einschließlich der Kinder) waren festgelegt, es „musste alles funktionieren“. Sie erlebte nicht, dass über Bedürfnisse und Gefühle gesprochen wurde. Dadurch konnte sie kaum lernen, in nahen Beziehungen eigene Gefühle wahrzunehmen und darüber zu sprechen.

Ein Rückblick nach sechs Monaten und insgesamt neun Paargesprächen:

Beide haben nach der zweiten Stunde die Entscheidung getroffen, weiter gemeinsam als Paar und Familie durchs Leben zu gehen. In den Beratungsstunden reflektierten sie ihre Erfahrungen miteinander in diesem Prozess. Wichtig wurde hierbei vor allem der Blick auf die jeweiligen Erfahrungen in ihren Ursprungsfamilien und das unbewusste Weiterführen in der eigenen Paarbeziehung.

Was hat ihnen geholfen, diesen Weg der Aufarbeitung zu gehen?

Beide fanden den Mut, ihre Situation offen anzuschauen und zu besprechen. Sie stellten fest, dass Begegnung schon lange vor der Affäre eigentlich nur auf Elternebene und nicht mehr auf Paarebene stattgefunden hatte. Damit wurde nicht nur das Fremdgehen zum Thema, sondern auch, wie sie sich vorher in der Beziehung gefühlt und wie sie die/den Partner/in wahrgenommen hatten, was sie versucht hatten, alleine zu verändern, und was sie gehindert hatte, dies

miteinander zu besprechen. Sie brachten den Mut auf, immer häufiger ohne Vorwürfe und Verteidigungsversuche über die Situation zu sprechen. **Akzeptanz**

Durch Nachfragen wurde ihnen bewusst, dass sie im eigenen Leben, aber auch als Partner schon manch krisenhafte Situation gemeistert hatten. Sie hatte gegen den Widerstand der Eltern einen pädagogischen Beruf erlernt. Er hatte kurz hintereinander zwei mal die Stelle gewechselt. Ihr erstes Kind fand als Säugling schwer in den Schlaf. **Optimismus**

Nachdem sie der Beziehung eine echte Chance geben wollten, legten sie zunächst fest, welche Verhaltensänderungen ihnen wichtig sind. Eine Reflexion sollte nach vier Monaten in einem Beratungsgespräch erfolgen.
Es gab Überlegungen dazu, wie sie mit Zweifeln umgehen wollen und mit der Angst, das Ziel nicht zu schaffen. Sie schufen sich „Redeinseln“ - eine bestimmte Zeit im Alltag, in der es um die Frage „Wie geht es mir jetzt mit dir?“ geht. Es ist die Einladung, über die Gefühle und Wahrnehmungen zu sprechen, was bisher von ihm, aus Angst die Partnerin zu überfordern, und von ihr aus Unsicherheit vermieden wurde. **Lösungsorientierung**

Damit einher ging, dass die Frage nach der Schuld nicht mehr reflexhaft gestellt wurde. Diese Frage ist bei dem Thema Außenbeziehung eine sehr zentrale. Angst, Ärger, Wut und Verzweiflung sind natürlich weiter präsent. Im Beratungsprozess gelang es, über die Anteile von beiden Partnern an der Entwicklung zu sprechen. So wurde es möglich, im Alltag die mächtigen Gefühle wahrzunehmen, sich davon jedoch nicht über Stunden bestimmen zu lassen und nicht aus ihnen heraus zu agieren. **Verlassen der Opferrolle**

Zum Überwinden einer solchen Krise trägt auch entscheidend bei, wenn sich Menschen damit beschäftigen, wie sich ihre jeweiligen persönlichen Gedanken- und Verhaltensmuster miteinander verschränkt haben. Sie begannen, im Alltag darüber miteinander zu sprechen. Frau M. lernte zu sagen „Du warst gerade wieder zehn Minuten ganz vertieft mit Deinen Nachrichten, da merke ich, ich bekomme Angst.“ Herr M. lernte, seine Frau in den Arm zu nehmen, sie anzuschauen und um zeitnahe Antworten auf ihm wichtige Fragen zu bitten. Früher hatte er aufgehört nachzufragen, weil er glaubte, sie noch mehr zu belasten. Verantwortung zu übernehmen für die eigenen Gefühle und Verhaltensweisen brachte sie einander wieder näher. **Verantwortungsübernahme**

Sie beschlossen, alle zwei Monate zu seinen Eltern, die 200 km weg wohnen, zu fahren. Dies hatte mehrere Gründe: Die Großeltern genossen die Zeit mit ihren Enkelkindern, wodurch die Eltern einige Stunden für sich alleine hatten. Der Kontakt zu dieser Familienseite wurde gestärkt. Frau M. ließ sich auf diese andere Art zu kommunizieren ein und empfand dies zunehmend als Gewinn. Gleichzeitig konnte sie das „Gewordensein“ ihrer Eltern besser verstehen und musste es nicht mehr in ständigem Vergleich zu den Eltern des Mannes sehen und verteidigen. Außerdem freundeten sie sich mit zwei Elternpaaren aus der Kita des jüngsten Kindes an und unternahmen gemeinsame Familienausflüge. **Netzwerkorientierung**

Beide äußerten am Ende der Beratung, dass sie die Erwartung an sich selbst und gleichzeitig die Zuversicht haben, es könne ihnen gelingen über ihre Bedürfnisse und Gefühle eng im Gespräch zu bleiben. Mit dem Blick zurück formulierten sie für sich die Eckpunkte, die sie dabei leiten sollen. **Zukunftsplanung**

Ingrid Ingelmann

Kintsugi und die Möglichkeit von Heilungsprozessen

Wir Menschen haben das Bedürfnis nach einem sicheren, heilen, geborgenen Leben.
Immer wieder erfahren wir aber, dass das Leben nicht gänzlich heil und sicher ist, sondern Brüche und Risse aufweist. Enttäuschungen, Verletzungen, Erfahrungen von Verlust, Krankheit, Trennung und Scheitern können Menschen in tiefe Krisen führen und Wunden hinterlassen.
In der Beratungspraxis begegnen mir dabei immer wieder sehr verständliche Verhaltensweisen und Reaktionen: Selbstabwertung, Verlust des Vertrauens in sich selbst und des Bewusstseins der eigenen Würde, Verunsicherung der eigenen Wahrnehmung, Zweifel an den eigenen Gefühlen, Schuld- und Schamgefühle, Ohnmacht, Zorn, Verdrängen der schmerzhaften Gefühle, Verleugnung, Kontrollversuche und Anstrengungen, etwas zu verändern, wo nichts verändert werden kann...
Oft helfen dann nach meiner Erfahrung hilfreiche Bilder und Symbole, die die Lebenserfahrungen von Menschen, die Krisen bereits bewältigt haben, in Erinnerung rufen und an denen sich Betroffene aufrichten können.

Wie kann es gelingen, dass wir Menschen nicht an den Brüchen, Wunden und Rückschlägen zerbrechen, sondern daran wachsen?
"Wie wäre es, wenn wir diese Narben, die uns das Leben hin und wieder zufügt, nicht mehr verstecken müssten? Wenn unsere Verletzlichkeit keine Schwäche darstellt, sondern eine Chance auf Wachstum und ein Zeichen innerer Stärke?", fragt Andrea Löhndorf in ihrem Buch "Kintsugi. Die Kunst, schwierige Zeiten in Gold zu verwandeln".

Im engeren Sinne handelt es sich bei Kintsugi um ein Kunsthandwerk, das sich mit der Reparatur von Keramikgegenständen beschäftigt.
Es wurzelt im Geist japanischer Lebensphilosophien und hat viel über die Schönheit von Brüchen und nicht perfekten Dingen zu sagen. Kin bedeutet golden, tsugi kann mit verbinden oder reparieren übersetzt werden; Kintsugi steht also für "goldene Verbindung". Der Prozess des traditionellen Kintsugi ist aufwendig: Für die Herstellung der Klebepaste, des urushi, wird das Harz des ostasiatischen Lackbaums verwendet, und alle damit behandelten Gegenstände müssen bei Temperaturen knapp unter 30 Grad und bei sehr hoher Luftfeuchtigkeit in einer staubfreien Umgebung getrocknet werden. Die gesamte Prozedur dauert mehrere Wochen. Wenn man sie das erste Mal als Beobachter verfolgt, hat man anfangs eher Zweifel, ob daraus etwas Besonderes entstehen kann, denn erst ganz zum Schluss wird auf die Urushi-Stellen der Goldpuder aufgetragen. Nach einer allerletzten Politur schließlich erstrahlt der Gegenstand - durchzogen von zarten, gewundenen goldenen Linien - in einer neuen überraschenden Schönheit.

Foto: „Schale mit Gold Kintsugi" - Marco Montalti auf iStock

Der Gedanke, "schwierige Zeiten in Gold zu verwandeln" löst bei mir zuerst Widerstand aus. Als wäre es so einfach, mit etwas Anstrengung und positivem Denken das Leben und sich selbst einfach "zu reparieren". Leider ist das nicht mit ein bisschen Handwerk zu bewerkstelligen.
Und nicht alle Brüche und Verletzungen lassen sich in Gold verwandeln. Wandlungsprozesse brauchen ihre Zeit, viel Geduld und die innere Bereitschaft, Schmerzhaftes überhaupt zu spüren, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zuzulassen. Es braucht insbesondere Menschen, die diese Prozesse mit Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Wertschätzung begleiten und helfen, Quellen von Resilienz in sich aufzuspüren und zu nähren.

Und dabei kann dann vielleicht auch die Kunst des Kintsugi ein tröstendes Bild sein:
Die Gegenstände, die dabei entstehen, täuschen nicht vor, es hätte keine Verwundung gegeben, alles könnte wieder gut und wie vorher sein. Vielmehr lenken sie den Blick des Betrachters geradezu auf die Bruchstellen, und gleichzeitig zeigen sie aber, dass diese Brüche nicht das Ende bedeuten, sondern einen Schritt auf einem Weg, der weitergeht.
Die Schale zum Beispiel ist nicht mehr eine unter vielen, sondern hat ihre ganz eigene, einzigartige Geschichte zu erzählen: eine Geschichte von Brüchen und Heilung, von Verlust und Versöhnung, von Trennung und Neubeginn. Sie wird auf diese Weise ein Symbol der Verletzlichkeit, aber auch der Kraft und Schönheit.
Kintsugi kann ein Symbol für die Möglichkeit eines Heilungsprozesses sein, nach dem sich Menschen in Krisensituationen sehnen.
Kintsugi ist ein kunstvolles Bild für den Prozess, den Menschen durchlaufen können, wenn ihr Leben auseinanderbricht und sie vor der Aufgabe stehen, die Scherben ihres alten Lebens zu sichten, zu sammeln und sich auf die Suche danach zu machen, ob und wie aus diesen Scherben Neues entstehen kann. Ein neues Leben, in dem der Schmerz integriert, Sinn und Wert neu entdeckt werden können.
"Das Bild eines Menschenlebens, durchzogen von feinen goldenen Linien, die seine nicht vollkommene, doch mit all seinen Brüchen bedeutsame und wertvolle Geschichte erzählen, hat etwas zutiefst Versöhnliches und Menschliches" (Löhndorf, 2020, S. 14).

Quellen:
Löhndorf, A. (2020). Kintsugi oder die Kunst, schwierige Zeiten in Gold zu verwandeln. München: Scorpio Verlag.
Navarro, T. (2019). Kintsugi. Die Kunst, emotionale Verletzungen zu heilen. München: Köselverlag.

Gabriele Denner

Bitte

Wir werden eingetaucht
und mit dem Wasser der Sintflut gewaschen
wir werden durchnässt
bis auf die Herzhaut

Der Wunsch nach der Landschaft
diesseits der Tränengrenze
taugt nicht
der Wunsch, den Blütenfrühling zu halten
der Wunsch, verschont zu bleiben
taugt nicht

Es taugt die Bitte
dass bei Sonnenaufgang die Taube
den Zweig vom Ölbaum bringe
Dass die Frucht so bunt wie die Blüte sei
dass noch die Blätter der Rose am Boden
eine leuchtende Krone bilden

Und dass wir aus der Flut
dass wir aus der Löwengrube und dem feurigen Ofen
immer versehrter und immer heiler
stets von neuem
zu uns selbst
entlassen werden.

entnommen aus:
Domin, Hilde: Sämtliche Gedichte, S. 181
2009, S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Foto „Frühlingsblüte“ von Gabriele Denner

„Bis wann…?“ Die Ohnmacht aushalten - die Krise gestalten. Eine Lektüre von Psalm 13

In der gegenwärtigen Corona-Pandemie ist das Thema Resilienz wieder deutlich in das öffentliche Bewusstsein getreten. Oft suggerieren Ratgeber, dass Resilienz eine Fähigkeit sei, die man erlernen könne und die einen in der gegenwärtigen oder in künftigen Krisen stark macht. In der Forschung mehren sich jedoch kritische Stimmen und plädieren für ein differenziertes Konzept von Resilienz: Ressourcenorientiert nach den stärkenden Strategien von Menschen in schweren Krisenerfahrungen zu fragen, sei auch neoliberalen Denkmustern verpflichtet und angetan, Menschen vor allem fit für ökonomische Belange machen zu wollen. Denn menschliches Leben ist fragil, vulnerabel und damit krisenanfällig.

Daher wird Resilienz in der jüngeren Forschung nicht primär als Fähigkeit verstanden, stabil und sicher durch eine Krise zu gehen, sondern Resilienz selbst gilt als Krisenphänomen. Verlusterfahrungen, Gewalt oder Krankheit sind Erfahrungen, die Angst und Ohnmacht in Menschen auslösen. Diese Ohnmachtserfahrungen zu gestalten, wird zur entscheidenden Herausforderung in der Krise. Resilienz wird somit nicht als Krisenfreiheit verstanden, sondern als Möglichkeit, die Krise zu gestalten.

Dieses Phänomen, eine Krise auszuhalten und sie zugleich - in welcher Art auch immer - zu gestalten, ist ein konstitutives Element, das sich auch in der biblischen Literatur findet. Stellvertretend sei im Folgenden der Blick auf Psalm 13 gerichtet.

1 Für den Chormeister. Ein Psalm Davids.

2a Bis wann, JHWH, vergisst du mich auf Dauer?

2b Bis wann verbirgst du dein Gesicht vor mir?

3a Bis wann soll ich Sorge tragen in meiner næfæš,
Kummer in meinem Herzen Tag für Tag?

3b Bis wann erhebt sich mein Feind über mich?

4a Blick doch her, antworte mir, JHWH, mein Gott!

4b Lass meine Augen leuchten, damit ich nicht zum
Tod entschlafe,

5a damit mein Feind nicht behauptet: „Ich habe ihn
überwältigt!“,

5b meine Gegner nicht jubeln, dass ich wanke!

6a Doch ich - auf deine Güte habe ich vertraut,
mein Herz jubele über deine Rettung.

6b „Singen will ich JHWH, dass er an mir
gehandelt hat!“

Das sprechende Ich dieses Psalms erhebt seine Klage, die sich mit der vierfachen Frage „bis wann…?“ (oder auch: „wie lange noch…?“) an Gott richtet (Ps 13,2-3). Das sprechende Ich blickt nicht auf erlittene Not zurück, sondern befindet sich mitten in der Krise, deren Ende nicht absehbar ist. Diese Notsituation entfaltet das Ich in drei Dimensionen. Zunächst ist seine Situation von einer radikalen Gottesferne gekennzeichnet (Ps 13,2). Gott habe ihn, so zumindest nimmt es das sprechende Ich wahr, vergessen, mehr noch: Es wirft Gott vor, dass Gott sein Angesicht verberge und damit seine Zuwendung dem sprechenden Ich aktiv vorenthalte.

Dann wendet sich das sprechende Ich seiner Situation selbst zu (Ps 13,3a): Die erfahrene Not ist besonders in seiner næfæš und seinem Herz zu spüren. Das Herz ist im Hebräischen - anders als im Deutschen - der Sitz von rationalem Denken und durchaus auch emotional konnotiertem Verstand. Die næfæš, oftmals problematisch mit „Seele“ übersetzt, bezeichnet die Kehle als Sitz des Lebens und Ort der Lebenskraft. Sind næfæš und Herz betroffen, ist das sprechende Ich am Ende seiner Kräfte, es fällt ihm schwer, noch klar zu denken und gute Entscheidungen zu treffen.

Die dritte Klage betrifft den „Feind“. Befremdlich erscheint uns heute oft die in den Psalmen so allgegenwärtige Rede von den „Feinden“. Geschuldet ist das Unbehagen oft dem Begriff selbst: Wer mag schon gerne von seinen „Feinden“ sprechen? Die dahinterstehende Erfahrungswelt teilen wir mit den biblischen Texten: Mit „Feinden“ oder „Frevlern“ werden einzelne Menschen oder auch Gruppen bezeichnet, die für Konflikte, Not, Mobbing oder Gewaltanwendung verantwortlich sind. Es sind Situationen, die Menschen im höchsten Maße bedrängen und massive Krisen auslösen. Diesen Menschen sieht sich das sprechende Ich machtlos ausgesetzt. Aber trotz seiner Machtlosigkeit gegenüber den Feinden, bringt das sprechende Ich seine Ohnmachtserfahrung zur Sprache. Es trägt seine Not in der Klage vor Gott – und genau dies eine Form der Gestaltung einer Krise: sprachfähig zu sein und ausdrucksstark die Not in Worte zu fassen.

Auf diese massive Krisenschilderung folgt in Psalm 13,4-5 ein Bitt-Teil. In diesem fordert das sprechende Ich Gott auf, seine Not zu schauen und aus der Ohnmacht der Überwältigungssituation herauszuführen. Die Bitten sind ein weiteres Element in der Gestaltung der Ohnmachtssituation: Das sprechende Ich entwickelt eine Idee davon, was ihm helfen könnte und erbittet dies von Gott.

Auf Klage und Bitte folgt in Vers 6 eine andere Perspektive, die in der gattungsgeschichtlichen Forschung „Vertrauensbekenntnis“ genannt wird. Kennzeichen dieses Bekenntnisses ist es, dass es sich dabei nicht um ein Vertrauen handelt, das das sprechende Ich in seiner gegenwärtigen Krise erlebt, sondern dass es sich vielmehr um eine Erfahrung aus seiner Vergangenheit handelt, an die sich das sprechende Ich erinnert: In seinem Leben hatte es bereits einmal auf die Güte und Zuwendung Gottes vertraut, Gott hat sich ihm zugewendet und das hat dann sein Herz über seine Rettung jubeln lassen. Damit wird zum Abschluss des Psalms eine Erfahrung des sprechenden Ich aus seiner Lebensgeschichte aufgerufen, die an eine Situation überstandener Not erinnert und die Möglichkeit eröffnet, diese Ressource für seine gegenwärtige Krise zu nutzen.

Anders als andere Psalmen, die von Hilfe und Rettung des Beters erzählen und Gott dafür danken, bleibt das sprechende Ich von Psalm 13 in der Krise. Diese ist weder gelöst noch beendet oder gar erfolgreich bearbeitet. Aber das sprechende Ich gestaltet seine Krise, indem es sie ins Wort bringt, indem es Bitten formuliert, indem es sich an Hilfreiches aus seiner Lebensgeschichte erinnert - und vor allem: indem es seine Krise und seine Not vor Gott trägt. Damit gestaltet es die Krise und steigt in einen Prozess ein, den man aus heutiger Perspektive als einen Prozess von Resilienz in der Spannung von Ohnmacht aushalten und Krise gestalten beschreiben würde.

Für heutige Beterinnen und Beter ist Psalm 13 offen: Der Psalm schildert die Not des sprechenden Ich unkonkret als „Sorge“ und „Kummer“ (Ps 13,2) und eröffnet damit Raum, in dem individuell eigene Krisenerfahrungen eingetragen werden können. Damit bietet das sprachfähige Ich von Psalm 13 heutigen Betern seine Sprachfähigkeit an, gerade dann, wenn der heutige Beter oder die heutige Beterin selbst noch gar nicht so weit gekommen sind, eigene Worte zu finden. Die Klagepsalmen der Bibel halten damit Worte bereit und eröffnen so einen Weg, in der Krise sprachfähig zu werden, sie damit aushalten und auch gestalten zu können.

Quellen:
Richter, Cornelia (Hg.), Ohnmacht und Angst aushalten. Kritik der Resilienz in Theologie und Philosophie, Stuttgart, 2017.
Janowski, Bernd, Konfliktgespräche mit Gott. Eine Anthropologie der Psalmen, Neukirchen 2009.

Prof. Dr. Barbara Schmitz

Wege der Krisenbewältigung

Foto: „Tree“ von jplenio auf Pixabay

Anschriften / Kontaktdaten

Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

63739 ASCHAFFENBURG
Webergasse 1
Telefon: 06021 21189
Fax: 06021 218776
E-Mail: info@eheberatung-aschaffenburg.de
www.eheberatung-aschaffenburg.de

Bürozeiten:
Montag bis Freitag 9:00 - 12:00 Uhr

Nebenstelle Alzenau
Alfred-Delp-Str. 4
63755 Alzenau
Anmeldung über Beratungsstelle Aschaffenburg

Nebenstelle Miltenberg
Hauptstraße 60
63897 Miltenberg
Anmeldung über Beratungsstelle Aschaffenburg

97421 SCHWEINFURT
Schultesstraße 21
Telefon: 09721 702581
Fax: 09721 702585
E-Mail: info@eheberatung-schweinfurt.de
www.eheberatung-schweinfurt.de

Bürozeiten:
Montag bis Freitag 8:00 - 12:00 Uhr
Montag bis Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr

Nebenstelle Bad Kissingen
Hartmannstr. 2 a
97688 Bad Kissingen
Anmeldung über Beratungsstelle Schweinfurt

Nebenstelle Haßfurt
Promenade 37
97437 Haßfurt
Anmeldung über Beratungsstelle Schweinfurt

Nebenstelle Bad Neustadt
Bauerngasse 5
97616 Bad Neustadt/Saale
Telefon: 09771 98547
Fax: 09771 97013

97070 WÜRZBURG
Dominikanerplatz 8
Telefon: 0931 38669000
Fax: 0931 38669099
E-Mail: info@eheberatung-wuerzburg.de
www.eheberatung-wuerzburg.de

Bürozeiten:
Montag bis Freitag 9:00 - 12:00
Montag und Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr

Nebenstelle Lohr
Kirchplatz 8
97816 Lohr am Main
Anmeldung über Beratungsstelle Würzburg

Nebenstelle Kitzingen
Moltkestraße 10
97318 Kitzingen
Anmeldung über Beratungsstelle Würzburg

Bad Kissingen
Bad Neustadt
Alzenau
Lohr
Aschaffenburg
Schweinfurt
Haßfurt
Würzburg
Miltenberg
Kitzingen
efl
BERATUNG FÜR EHE-,
FAMILIEN- UND LEBENSFRAGEN
DIÖZESE WÜRZBURG