



KATHOLISCHE

Ehe Familien Lebensberatung

Jahresbericht 2015

Entwicklung braucht Zeit

Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Hömerichstraße 7

51643 Gummersbach

Telefon: 02261-27724

Fax: 02261-405742

info@efl-gummersbach.de

www.efl-gummersbach.de

Außenstelle Wipperfürth

Herbstmühle 3

51688 Wipperfürth

Träger:

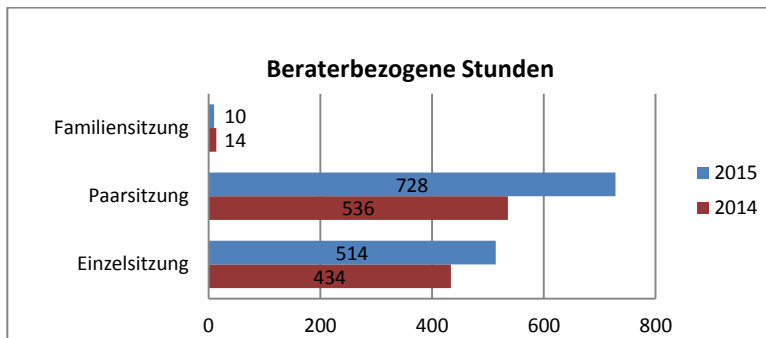
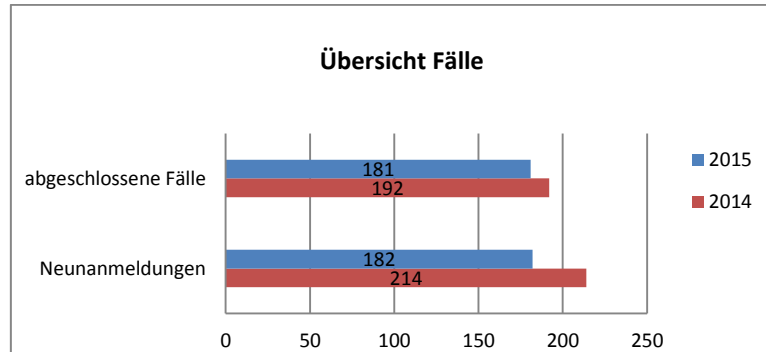
Verband der Kath. Kirchengemeinden im

Oberbergischen Kreis

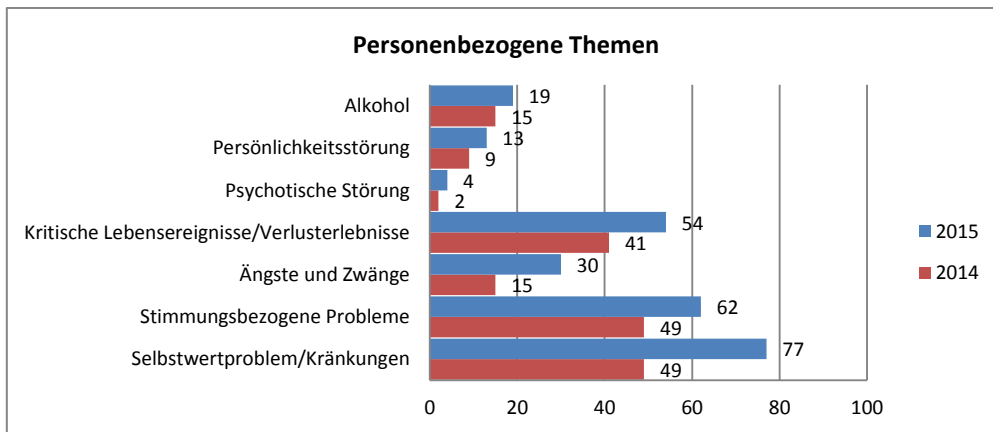
Hömerichstraße 7

51643 Gummersbach

Der diesjährige Jahresbericht setzt den Fokus auf Zeit in der Beratung. Anlass dafür bietet unsere Statistik für das Jahr 2015. Es fällt auf, dass die Anzahl der Beratungsfälle im Vergleich zum Vorjahr nahezu konstant geblieben ist, jedoch erheblich mehr Beratungsstunden geleistet wurden.

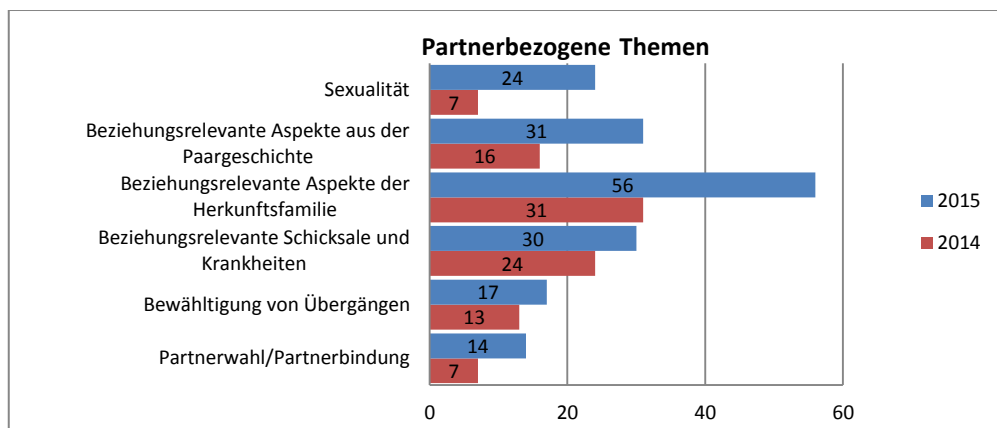


Wie lässt sich dieser Anstieg erklären? Die Ursache liegt möglicherweise bei den Beratungsfällen selbst. Was hat sich verändert? Warum brauchen Klienten mehr Zeit? Ich vermute, dass sich die Themen in der Beratung verändern, ihre Schwerpunkte sich verschoben haben.



Selbstwertprobleme, stimmungsbezogene Probleme (Depressionen), Ängste und Zwänge, psychotische Störung sowie Persönlichkeitsstörungen und kritische Lebensereignisse/Verlusterlebnisse geben häufiger Anlass für die Beratung. Angaben, die auf eine hohe persönliche Belastung schließen lassen.

Dies wirkt sich auf eine Partnerschaft aus. So beobachten wir, dass in der Paarberatung öfter mindestens einer der Partner in Einzeltherapie ist. Vielen wird im Laufe ihrer Therapie eine Paarberatung angeraten. Wie kommt es zu dieser hohen Belastung von Menschen?



Die Statistik zeigt einen deutlichen Anstieg bei „Beziehungsrelevanten Aspekten der Herkunftsfamilie“. Viele der Klienten sind in Familien aufgewachsen, in denen die Eltern und Großeltern durch ihre Erlebnisse im II. Weltkrieg schwer belastet waren. Gefühle durften oftmals keine Rolle spielen. Die heute erwachsenen Kinder dieser Kriegsgeneration haben Schwierigkeiten, Gefühle sowie eigene Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und mitzuteilen und so die Partnerschaft lebendig zu gestalten.

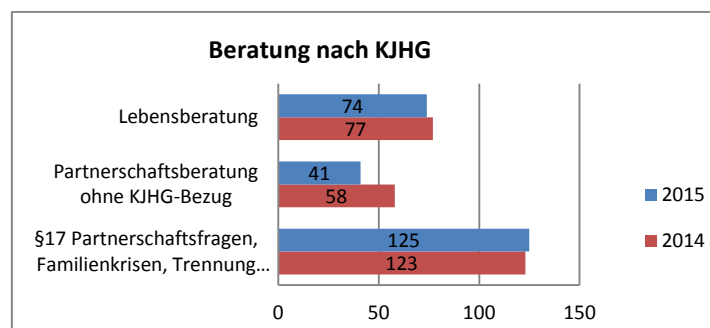
Andere Klienten sind geprägt von der Alkoholkrankheit oder anderen psychischen Erkrankungen eines Elternteils. Sie mussten früh lernen, Verantwortung zu übernehmen. Sie haben gelernt, die Alkoholkrankheit der Eltern zu verheimlichen und Gewalttätigkeit auszuhalten. Oftmals haben sie sich sehr geschämt. Ein Vorbild für eine gelingende Partnerschaft hatten diese Kinder nicht. So haben sie es schwer, als Erwachsene ihren Platz im Leben zu finden. Alte Verhaltensweisen und Prägungen zu verstehen und die hinderlichen zu verändern, fordert die Klientinnen und Klienten sehr. Angst, Wut, Scham oder Hilflosigkeit sind Gefühle, die während der Zeit der Beratung empfunden werden. Das ist nicht einfach auszuhalten. **Eine wertschätzende und sorgsame Begleitung der Ratsuchenden ist dafür wichtig. Das braucht oftmals Zeit.**

Die Paarberatung hat die Aufgabe, die individuellen Entwicklungsschritte der Partner in die Partnerschaft integrieren zu helfen. Denn wird in einer Einzeltherapie Hilfe in Anspruch genommen, so entwickelt sich der Klient/die Klientin individuell weiter, die Partnerin/der Partner und die Paarbeziehung sind jedoch oft nicht im Fokus der Gespräche. Bekommt ein Klient/eine Klientin mehr Verständnis für sich selbst, wächst damit nicht automatisch das Verständnis für die Verhaltensmuster des Partners/der Partnerin. **Es ist ein mühevoller Prozess, die „beziehungsrelevanten Aspekte der Herkunftsfamilie“ in ihrer Bedeutung und Auswirkung zu verstehen und sie adäquat auf die heutige Lebens- und Paarsituation hin zu integrieren.**

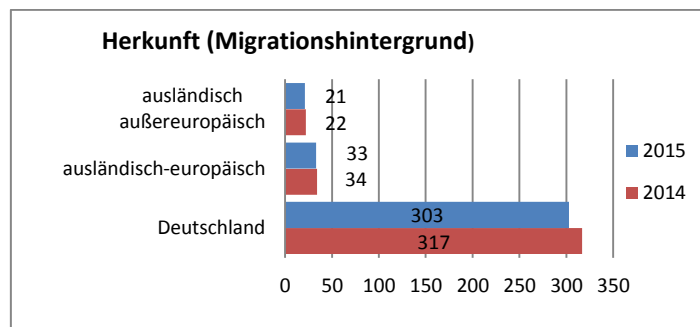
Darüber hinaus bedarf es bei solch gravierenden Veränderungen einer wertschätzenden, guten Kommunikation, damit es Paaren gelingt, sich miteinander weiter zu entwickeln. Die Statistik zeigt jedoch, dass „dysfunktionale Kommunikation“ einer der häufigsten Gründe für den Besuch in der Beratungsstelle ist. Zahlreiche Verletzungen und ein beständiger Angriffs-Verteidigungs-Kampf verhindern jedes wohlwollende Zuhören. Es ist ein schwieriger und herausfordernder Weg, vom Vorwurf zum Verständnis zu gelangen.

Wer eine neue Erkenntnis entwickelt hat, kann sie nicht gleich im Alltag gut umsetzen. **Neue Verhaltensweisen einzuüben bedarf der Geduld, des Immer-wieder-neu-Anfangens**, des Mutes, des Nachdenkens und des Gesprächs. Auch dieses Üben bedarf der Unterstützung durch die Beratung. Im Idealfall wird die Beratung beendet, wenn ein respektvoller und liebevoller Umgang mit sich und dem Partner/den Mitmenschen eingeübt ist. Dann bedeutet ein Streit immer weniger dysfunktionale Kommunikation, sondern ein Ringen z.B. um die Vereinbarkeit unterschiedlicher Bedürfnisse oder Standpunkte, und ist damit Ausdruck lebendiger Beziehungen.

Diese Entwicklung kommt nicht nur dem Paar, sondern ggf. dem Familiensystem insgesamt zugute.



Aufgrund unserer gesellschaftlichen Situation ist die Statistik bezüglich der Klienten und Klientinnen mit Migrationshintergrund interessant: Sie sind nur minimal gestiegen, von Flüchtlingen wurde unsere Beratungsstelle 2015 nur vereinzelt aufgesucht.



Ein weiteres Anliegen unserer Ratsuchenden ist die Bewältigung von Tod und Trauer. Die Anfrage an unsere Beratungsstelle, einen Abend zu diesem Themenbereich zu gestalten und deren Durchführung, nahm Fr. Felder zum Anlass, im Vorfeld an der Fortbildung „Hypnosystemische Trauerbegleitung“ bei R. Kachler teilzunehmen. Den Inhalt fasst sie wie folgt zusammen:

Einen geliebten, uns nahestehenden Menschen durch Tod zu verlieren, ist das, was wir am meisten fürchten. Wir reagieren betroffen und meist mit großer Trauer auf den Verlust. Besonders heftig und stark kann die Reaktion sein, wenn es sich um schwere Verlustsituationen handelt. So erging es auch Roland Kachler, der selbst seinen 16jährigen Sohn durch einen tragischen Unfall verlor. Er analysierte die Empfindungen in seiner eigenen Trauer und entwickelte in Anlehnung an die Hypnosystemische Therapie einen neuen Ansatz der Trauerbegleitung.

Die Trauer, so Kachler, ist immer der aktuellen Situation angemessen und als solche nicht pathologisch. D.h. schwere Verlustsituationen können komplexe und komplizierte Trauerverläufe zur Folge haben. **Der zeitliche Horizont kann dabei sehr unterschiedlich aussehen.** Nach einer ersten Phase des Schocks, des Nicht-Wahrhaben-Könnens, der Erstarrung und Betäubung, die nicht selten ein Jahr dauern kann, werde die ganze Realität des Verlustes bewusst. Im 2. Jahr stehe die Frage der Realisierung im Vordergrund, in der die Konsequenzen der Abwesenheit deutlicher werden und bei schweren Verlusten erlebten die meisten Hinterbliebenen erst im dritten Trauerjahr ein Zurücktreten und ein allmähliches Abnehmen der akuten Trauergefühle. Das Leben ohne die/den Verstorbenen werde erst dann zu einer eigenen Realität, mit der die Trauernden zu leben lernen.

Kachler betont, dass die Trauer -wie alle Gefühle- in vieler Hinsicht eine kreative Kraft besitzt und einen Beziehungsaspekt, der sich nicht im Loslassen und Abschiednehmen erschöpft, sondern auch in Kommunikation und Beziehung mit dem Verstorbenen

geschieht. Trauernde realisieren einerseits den Tod, andererseits bewahren sie ihre Liebe für den Verstorbenen. Sie bewahren ein Gefühl von Nähe, Präsenz und eine innere Verbindung zum Verstorbenen und konstruieren aktiv eine innere Repräsentation des Verstorbenen.

Kachler benennt **akute Trauerreaktionen** als Trancephänomene, wie z.B. neben sich stehend, betäubt, gelähmt, geschockt, funktionierend, wie im Albtraum, wie unter einer Glasglocke, als aus der Zeit gefallen oder zeitlos, als kleines Kind oder uralt, als sterbensmüde oder nicht mehr leben wollend. Die Reaktionen können sich einerseits zu einem Gefühl der Leere, der Ferne, der Ohnmacht oder des Schmerzes weiterentwickeln. Sie gelten als Schutzreaktion vor der Realität des Verlustes, vor der Gänze und Härte des Todes. Gleichzeitig können Gefühle der Sehnsucht, des Mitgefühls oder/und einer intensiven Liebe entstehen, die nicht selten als noch stärker als zu Lebzeiten der/des Verstorbenen erlebt werden. Hinterbliebene träumen von Verstorbenen, hören ihre Stimmen oder erleben sie als im Raum präsent. Auch dieses Erleben gehöre zu den unwillkürlichen Prozessen. Die Trauerarbeit nutzt diese Phänomene, die zwischen den Polaritäten der Realisierung des Todes und der Beziehung pendeln. Wird daraus ein fließender Prozess, kann sich die Trauer von überflutender zu begrenzter Trauer wandeln. Ein Verharren auf der einen oder der anderen Seite könnte zum Erstarren der Trauer führen.

Trauer, ein erzwungener Lösungsversuch angesichts einer unlösbaren Situation!

Die hypothetisch beste Lösung wäre, die/der Verstorbene wäre wieder da. Die hypothetisch schlechteste Lösung wäre ein weiterer Verlust, der Verlust der Erinnerungen. Kachler lädt die Trauernden daher zu einer Vertragsarbeit ein, die nur zweitbeste Lösungen beinhaltet: Das allmähliche Realisieren des Todes und den geliebten Menschen im Inneren wiederzufinden im Sinne einer kreativen Beziehungsarbeit.

Um eine Stabilisierungs- und Ressourcenarbeit in Gang zu setzen, bedarf es **eines sicheren haltenden Ortes** in der akuten Trauer; Schutz und Sicherheit, die u.a. durch die Nähe anderer vermittelt werden kann. Hilfreich kann auch ein äußerer sicherer Ort sein, wohin sich Hinterbliebene zurückziehen können, wo sie den Schmerz ausleben können. Neben einem konkreten Ort (Ecke, Sessel, Friedhof, Unfallstelle) kann dies auch ein imaginärer sein (z.B. an dem sie sich gerne mit der/dem Verstorbenen aufgehalten haben). Hilfreich können auch Rituale sein. Neben den üblichen Beerdigungsritualen können dies insbesondere Alltagsrituale oder neue persönliche Rituale sein.

Darüber hinaus gilt es, auch für die/den Verstorbenen einen sicheren und guten Ort zu finden. Dies können konkrete Orte sein wie das Grab, der Friedhof, die Unfallstelle oder frühere gemeinsame Aufenthaltsorte. Es kann die Erinnerung sein. Es kann der eigene Körper sein (in meinem Herzen). Es kann das Familiensystem sein. Es können die Natur

oder Natursymbole sein (Bäume, Wind, Sterne). Es können spirituelle oder religiöse Bilder als transzendente sichere und heilende Orte sein (im Unendlichen, im Himmel).

Es kann die personale und unendliche Liebe als sicherer und guter Ort der Verbundenheit sein (in der unendlichen Kraft der Liebe).

In einem gelungenen Trauerprozess können sich **Trauergefühle wandeln** von einer anfänglich allmächtigen Trauer zu einer bezogenen und begrenzten Trauer, die gehen und kommen kann wann sie will, die wir als Gast jederzeit willkommen heißen können und die uns zu einer tief empfundenen Dankbarkeit verhelfen kann.

Literatur:

Kachler, R.: Meine Trauer wird dich finden - Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit; Stuttgart (Kreuz) 2005 (2009, 12. Auflage)

Kachler, R.: Hypnosystemische Trauerbegleitung - Ein Leitfaden für die Praxis; Heidelberg (Carl-Auer) 2014, 3. Aufl.

Wir Beraterinnen der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle in Gummersbach sind sehr froh, dass wir aufgrund der finanziellen Förderung unserer Stelle **den Ratsuchenden einen guten Zeitraum für ihre Entwicklungsschritte lassen können.**

Ganz herzlich danken wir dem Erzbistum Köln, dem Landschaftsverband Rheinland, der Stadt Gummersbach, der Stadt Wipperfürth, dem Verband der Katholischen Kirchengemeinden des OBK, insbesondere Herrn Kreisdechant Christoph Bersch und Geschäftsführerin Frau Inge Schumacher sowie allen Spenderinnen und Spendern, die unsere Arbeit ermöglichen.

Unsere Beratungsstelle ist Mitglied der Netzwerke „No“, Kinderarmut und Frühe Hilfen sowie des Arbeitskreises Familie und Recht. Mit der Psychologischen Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Gummersbach, der Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensfragen in Waldbröl, der Katholischen Erziehungsberatungsstelle – Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Wipperfürth sowie dem Schulpsychologischen Dienst sind wir in lebendigem Austausch. Der EFL-Beratungsstelle in Bergisch Gladbach sind wir durch unsere gute Zusammenarbeit sehr verbunden.

Eva-Maria Scharr/Stellenleiterin

Zu unserem Team gehören:

Eva-Maria Scharr

Ehe-Familien-Lebensberaterin, Stellenleiterin, Dipl. Theologin

Christine Felder

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Dipl.-Sozialpädagogin, Familientherapeutin

Gaby Geister, Honorarkraft

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Dipl.-Sozialarbeiterin, KEK-Trainerin

Monika Schell, Honorarkraft

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (MC), Theologin, Redakteurin

Lucie Kattwinkel

Sekretärin

Wir nehmen an folgenden Fortbildungen teil:

- Beratung bei migrations- und bikulturellem Hintergrund
(Edouard Mary, Dipl. Psych., Psychotherapeut)
- Bindung zwischen Mutter und Säugling
(Dr. Michael Hipp, Psychiater)
- Hypnosystemische Trauerbegleitung
(Roland Kachler, Dipl.Psych., psycholog.Psychotherapeut)
- „Ich bin nicht deine Mutter“ – Bearbeitung von Herkunftsfamilien in der Paartherapie
(Friederike von Tiedemann, Dipl.Psych.)
- Mentalisierungs-basierte Paartherapie
(Dr. Peter Rottländer)
- Spannungsfeld häusliche Gewalt und Kindeswohl
(Prof. Dr. Ludwig Salgo)
- Wege aus dem Dunkelfeld. Aufdeckung und Hilfesuche bei sexuellem Missbrauch an Jungen
(Dr. Peter Mosser, Dipl.Psych.)
- Wer bin ich? Identität zwischen Selbstverleugnung und gesunder Autonomie
(Prof. Dr. Franz Ruppert, Psycholog. Psychotherapeut)

Unsere Arbeit wird fachlich unterstützt durch:

Supervisor Herr Hanfft

Supervisor DGSv, Mastercoach DGfC

Traumatherapeutin Frau Dipl. Psych.Fischer

Online-Supervisor Herr Klampfer

Dipl.-Sozialpädagoge, System. Familientherapeut, Coach

Frauenärztin Frau Dr. Kalthoff

Rechtsanwalt Herr Friederich

Traumatherapeutin Frau Ruth

Ärztin für Psychiatrie u. Psychotherapie