



JAHRESBERICHT 2022 – AUSBLICK 2023

SEHNSUCHT NACH FRIEDEN

Beziehungs- und Lebensberatung



Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung

Träger: Gemeindeverband der Katholischen Kirchengemeinden Bonn

INHALT

VORWORT – SEHNSUCHT NACH FRIEDEN	3
UNSER BERATUNGSANGEBOT	4
UNTERSTÜTZENDE TRAININGS FÜR EINE GELINGENDE BEZIEHUNG	6
BERATUNG IM KONTEXT VON FLUCHT UND MIGRATION	8
FRIEDEN IN PARTNERSCHAFT- UND FAMILIENBEZIEHUNGEN	10
VERSÖHNUNG MIT UNS SELBST	16
SEXUALITÄT GUT UND SELBSTBESTIMMT	18
STATISTIK	20
ARBEITSKREISE – FORTBILDUNG - VERNETZUNG	23
GRUPPEN UND VERANSTALTUNGEN	24
MITARBEITER:INNEN IN DER EFL BONN	26
IMPRESSUM	27
VERANSTALTUNGEN 2023	28

VORWORT

NICHTS BEDRÜCKT UNS MEHR ALS DIE SORGE UM DEN FRIEDEN IN DER WELT.



Seit im Februar 2022 die Ukraine von Russland angegriffen wurde, rückt die Gefahr von Krieg und Not nah an uns heran. Gehofft hatten wir, dass dieser Krieg schnell beendet sei. Die Geflüchteten, die in unser Land gekommen sind, hatten mit einer kurzen Verweildauer gerechnet und auch die Familien, die ihnen eine Unterkunft in den eigenen Wohnräumen gewährt hatten, sind nicht davon ausgegangen, dass wir mit einem jahrelangen Krieg rechnen müssen.

In unserer Beratungsstelle konnten wir im vergangenen Jahr unser Angebot der psychologischen Beratung für Geflüchtete erweitern und sind froh, allen, die Beratung suchen, ein zeitnahes Angebot machen zu können. Unser Sprachmittlerpool wurde erweitert, sodass wir nun in Ukrainisch, Persisch, Farsi, Dari, Kurdisch, Arabisch, Bengalisch, Urdu, Hindi, Iranisch beraten können. Eine Beratung in Englisch und Französisch ist durch unsere Mitarbeitenden möglich. So kommen sowohl Ratsuchende zu uns, die schon länger in Deutschland leben, sich nun aber erst trauen, über ihre Kriegserlebnisse oder Fluchtgeschichte zu berichten, weil sich die traumatischen Erlebnisse massiv auf ihren Lebensalltag auswirken, als auch diejenigen, die aktuell von Flucht und Krieg betroffen sind.

Für die Menschen aus der Ukraine haben wir zunächst ein aufsuchendes Angebot gemacht in einem Hotel, das als Notunterkunft diente. Nun finden die Gespräche bei uns in der Beratungsstelle statt. Nicht nur die aktuellen Kriegsgeschehnisse sind Themen, sondern auch die Belastungen in den Partnerschaften und Familien. Oft leben Mütter und ihre heranwachsenden Kinder hier in Bonn auf engstem Raum, was zu erheblichen Spannungen führt – aber auch die Trennung von den Vätern, die Sorge um die Partner, sowie Konflikte, die schon vorher in Partnerschaft und Familie bestanden, führen zu einem erhöhten Beratungsbedarf. Für die ehrenamtlich Helfenden bieten wir Supervision an und auch für die aufnehmenden Familien wurde in Kooperation mit dem Haus Mondial/Caritas und der »Aktion Neue Nachbarn« ein begleiteter Austausch organisiert.

Nach wie vor ist es unsere Hauptgabe, Menschen in ihren Beziehungsherausforderungen und Lebenskrisen mit unserem psychologischen Fachdienst zu unterstützen. Beziehungskompetenz zu entwickeln, Krisen auszuhalten und zu bewältigen, sowie diese als Entwicklungschance zu nutzen, umschreibt unser Beratungsangebot. Lebensumbrüche, Schicksalsschläge, wie auch das ganz »normale Leben« erfordern manchmal Hilfe, die wir mit unserem Beratungsangebot bereithalten. Wir können hier sicher von einer Friedensarbeit im Kleinen sprechen. Gelingt es, Frieden mit uns selbst und Frieden mit unseren Mitmenschen herzustellen, so macht dies Hoffnung, dass wir Menschen zum Frieden in der Lage sind. Als Katholische Beratungsstelle wollen wir unseren Beitrag dazu leisten.

Ich bedanke mich von Herzen bei den Kolleginnen und Kollegen unserer Stelle, bei unseren Netzwerkpartner:innen, bei unserem Stadtdechanten Dr. Picken und allen Mitarbeitenden im Gemeindeverband, die mit Engagement und Wohlwollen unsere Arbeit unterstützen.

Ihnen wünsche ich nun viel Freude beim Lesen unseres Jahresberichtes, der dieses Thema des Friedens im Miteinander aufgreift. Ebenso finden Sie einen Beitrag zu unserer Arbeit im Projekt Flucht und Migration. Eine Kultur der Achtsamkeit und der Schutz uns anvertrauter Menschen ist uns wichtig. Darum arbeiten wir gerade am institutionellen Schutzkonzept. Dazu zählt neben Beratung zur »Prävention und Nachsorge bei sexualisierter Gewalt« auch ein professioneller Umgang zu Fragen der Sexualität. Wir informieren Sie in diesem Bericht, wie wir uns diesem Thema stellen.

Der Statistik 2022 können Sie entnehmen, wie unsere Beratung angefragt wird. Zudem erhalten Sie Informationen zu Veranstaltungen im 2. Halbjahr 2023, zu denen wir Sie herzlich einladen.

Vielen Dank für Ihr Interesse.

M. Danneberg

UNSER BERATUNGSANGEBOT

UNSER BERATUNGSANGEBOT RICHTET SICH AN ALLE MENSCHEN. BEI PERSÖNLICHEN, PARTNERSCHAFTLICHEN UND FAMILIÄREN PROBLEMEN, KRISEN UND KONFLIKTEN STEHEN WIR BERATEND ZUR SEITE UND SUCHEN GEMEINSAM MIT UNSEREN KLIENT:INNEN NACH AUSWEGEN. WIR SIND OFFEN FÜR ALLE RATSUCHENDEN, UNABHÄNGIG VON WELTANSCHAUUNG, HERKUNFT, SEXUELLER ORIENTIERUNG ODER KONFESSION.

Als Beratungsstelle erleben wir deutlich die Auswirkungen der aktuellen Krisen. Wir stellen uns den neuen Herausforderungen mit einer Erweiterung des Beratungsangebots und fachlicher Weiterqualifikation. Dazu zählt auch die regelmäßige Qualitätssicherung durch einen externen Supervisor.

Unsere Beratung kann in Anspruch genommen werden:

- als einmaliges Angebot
- zur Klärung der notwendigen Hilfe
- wiederholt und regelmäßig über einen bestimmten Zeitraum
- sie erfolgt überwiegend face-to-face aber auch als Beratung per Video oder Telefon

Einzelberatung

Lebensfragen und -krisen erfordern manchmal fachliche Unterstützung. Beratung trägt zum Verständnis der inneren psychischen Konflikte und der belastenden psychosozialen Situationen bei und sucht nach Lösungen, die die Selbsthilfefähigkeiten des Ratsuchenden aktivieren. Auch schwierige psychische Belastungen benötigen Hilfe. In einem ersten Gespräch wird geklärt, welche Hilfe bei uns in der Beratungsstelle möglich ist oder ob es ggf. einer anderen Facheinrichtung bedarf.

Paarberatung

In der Partnerschaftsberatung finden beide am Konflikt beteiligten Partner:innen die Möglichkeit, mit der Unterstützung der kommunikativen und psychotherapeutischen Kompetenz der Berater:innen, sich zu verständigen und neue Wege zu gestalten.

Familienberatung

In der Familienberatung erhält jedes Mitglied der Familie die Möglichkeit, seine Sicht der familiären Probleme zu beschreiben und Themen anzusprechen, die das System oder den Einzelnen belasten. So kann unter Berücksichtigung aller Beteiligten nach Lösungen gesucht werden, die zu einer Entlastung führen. Unterschiedliche Systeme können eine Beratung in Anspruch nehmen. Geschwister, Eltern mit ihren Kindern, Patchworkfamilien, Teilfamilien. Voraussetzung ist, dass die zu Beratung kommenden Kinder bereits das 18. Lebensjahr erreicht haben.

Gruppenangebote

Zu verschiedenen Themenschwerpunkten bieten wir Gruppen an, die jeweils aktuell auf unserer Homepage angekündigt werden. Hier wird die besondere Kompetenz der Gruppe genutzt, um sich über ähnliche Paar- und Lebensthemen auszutauschen, eigene Lösungswege miteinander zu besprechen und mit Hilfe der Gruppe auszuprobieren.

Paare in Trennung

Wenn Paare sich trennen, suchen sie unsere Unterstützung insbesondere dafür, im Umgang mit den Kindern einvernehmliche Lösungen zu finden. Dabei erleben wir die getrennten Paare oft als hochstrittig. Die Beratung kann dazu beitragen, die Eigenverantwortung der Eltern zu stärken und konstruktive Kommunikationswege zwischen den Eltern zu eröffnen.

Psychologische Beratung von Menschen mit Fluchterfahrungen

Menschen mit Kriegs- und Fluchterfahrungen erhalten bei uns ein psychologisches Beratungsangebot. Stabilisierung und psychische Unterstützung in der aktuellen Lebenssituation werden durch Gespräche auch bei Bedarf mit Sprachmittlern angeboten. Wir kooperieren dabei mit verschiedenen Organisationen, die in der Arbeit mit Geflüchteten tätig sind sowie mit der »Aktion Neue Nachbarn.«

Beratung von Menschen im Ehrenamt

In unserer Stadt engagieren sich viele Menschen im Ehrenamt. Im Stadtdekanat Bonn arbeiten Menschen ehrenamtlich in der Nachbarschaftshilfe und am Bonner Münster. Die »Aktion Neue Nachbarn« kümmert sich mit vielen Angeboten in allen Stadtteilen um Geflüchtete und Zugewanderte. Aber auch in Krankenhäusern oder in der ehrenamtlichen Suchtkrankenhilfe engagieren sich ehrenamtlich Tätige. Dabei werden sie mit vielfältigen Problemlagen konfrontiert und gehen manchmal bis an die eigene Belastungsgrenze. In unserer Beratungsstelle können ehrenamtlich Tätige sowohl als Einzelperson als auch als Gruppe Unterstützung finden, um im Ehrenamt das richtige Maß von Engagement und Rückzug sowie von Nähe und Distanz zu finden. Auch können herausfordernde Situationen reflektiert und möglicherweise durch einen Perspektivenwechsel neugestaltet werden.

Kooperation mit den Familienzentren

Wir kooperieren mit mehreren katholischen und landes-zertifizierten Familienzentren in Bonn. Es werden sowohl Sprechstunden in den jeweiligen Einrichtungen angeboten als auch Ratsuchende aus dem Lebensumfeld der Familienzentren an uns weiter verwiesen. Wie stehen sowohl für Elternabende als auch für Fachgespräche mit den professionellen Teams zur Verfügung.

SPENDEN UNTERSTÜTZEN DIE BERATUNGSARBEIT

Unsere Beratung ist kostenfrei aber nicht umsonst. Die Finanzierung der Beratungsstelle erfolgt überwiegend aus kirchlichen Mitteln.

Ihre Kirchensteuer ist hier sinnvoll eingesetzt. Aber auch Mittel vom Landesministerium helfen uns, die Personalkosten zu decken und spezielle Projekte zu fördern.

Ihre Spende hilft uns den steigenden Beratungsbedarf mit zusätzlichen Beratungsstunden zu ergänzen und damit die Wartezeit zu verkürzen. Die Spenden sind steuerlich absetzbar. Dafür ist es notwendig, auf der Überweisung Ihre genaue Anschrift zu vermerken. Eine Bescheinigung wird Ihnen dann zugesandt.

Spendenkonto

Gemeindeverband der Katholischen
Kirchengemeinden Bonn
IBAN DE 54 4006 0265 0001 1121 00
Darlehenskasse Münster
Verwendungszweck Beratung EFL



UNTERSTÜTZENDE TRAININGS FÜR EINE GELINGENDE BEZIEHUNG

»WIR MÖCHTEN UNSERE KOMMUNIKATION VERBESSERN.« DIES IST EIN HÄUFIGER SATZ AUS DER ERSTEN BERATUNGSSITZUNG MIT PAAREN. REDEN WIR NOCH ODER STREITEN WIR SCHON? STREITEN WIR NOCH ODER REDEN WIR SCHON?

Manchmal wird dies von den Partnerinnen und Partnern sehr unterschiedlich erlebt. Letztlich will aber niemand wirklich streiten, wo reden doch so viel schöner ist. Der/die eine leidet unter dem Gespräch, weil er/sie es als Streit empfindet und heftig unter Stress gerät, während der/die andere das Gespräch als eine Diskussion erlebt, bei der unterschiedliche Standpunkte ausgetauscht werden. Wer hat recht, fragen die Partner:innen hier manchmal an. Nun, wir sind alle verschieden und nehmen die Welt unterschiedlich wahr. Ein Umstand, den niemand verneinen würde; so sagt es »der Kopf«.

Doch im täglichen Miteinander zu erleben und auszuhalten, dass der/die Partner:in so vieles anders wahrnimmt, etwas anderes gehört oder verstanden hat, ist für Paare eine enorme Herausforderung.

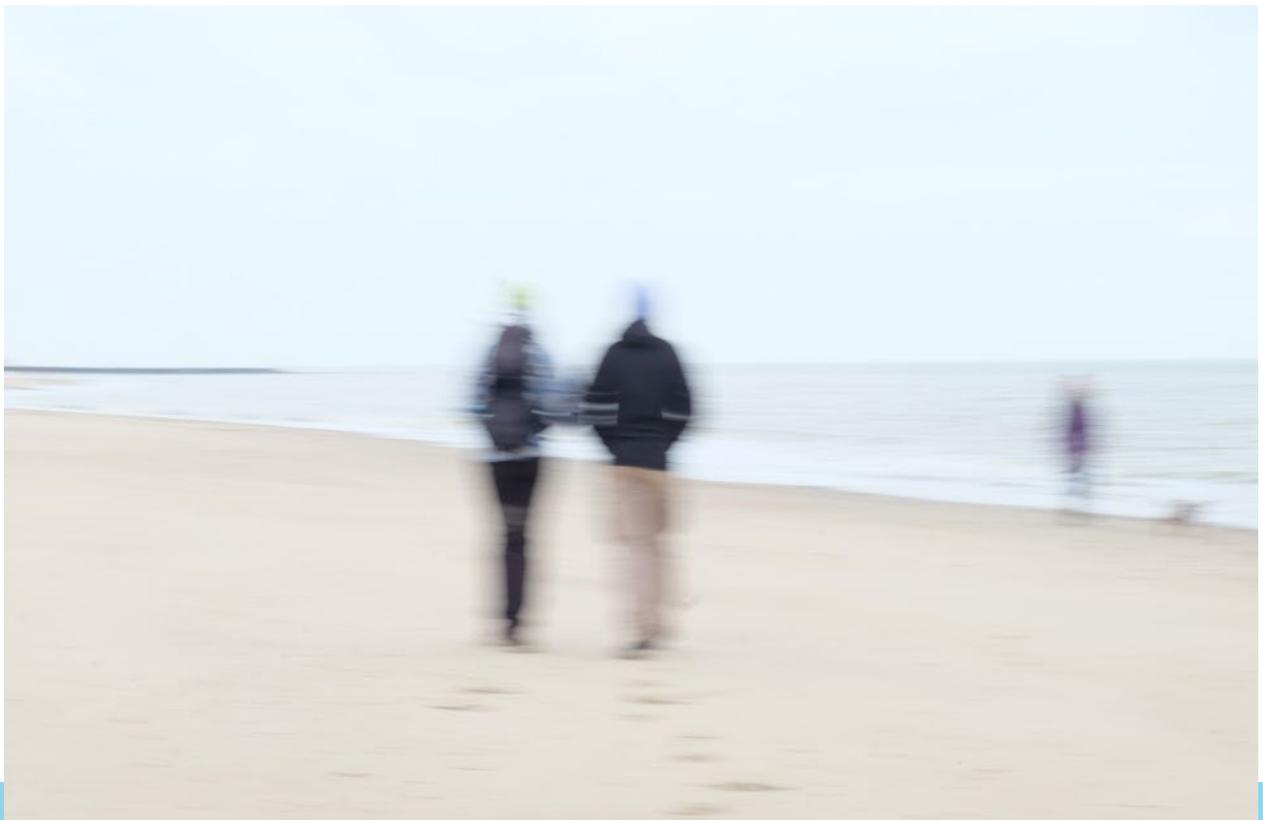
Es können nur die eigenen Gedanken gedacht und die eigenen Gefühle gespürt werden. In der Regel geht jede/r davon aus, dass das Gegenüber, genauso oder doch recht ähnlich denkt und fühlt; welch ein Trugschluss.

Wie kann es gelingen, Gefühle und Gedanken so zum Ausdruck zu bringen, dass der/die Partner:in sie möglichst gut versteht und wie und was kann der/die einzelne dazu beitragen, dass der/die andere sich gut verstanden fühlt?

»Wir wünschen uns Kommunikation, die Raum lässt für unsere individuellen Unterschiede und doch dazu führt, dass wir uns verstehen und gerne beieinander sind.« Dies beschreibt den Wunsch nach einer gelingenden Kommunikation genauer.

Um dies zu erlernen bieten wir in unserer Beratungsstelle ergänzend zur Beratung zwei verschiedene Trainings an. Nach einer Anleitung lernt das Paar, eigenständig die konstruktiven Kommunikationsfähigkeiten auszubauen:

- »KEK« – ein Kommunikationstraining für Paare in Präsenz an 2 Wochenenden sowie
- »PAARBALANCE« ein internetbasiertes Coaching für Paare



KEK – Konstruktive Ehe und Kommunikation

Das Gesprächstraining KEK zielt ganz konkret auf die Verbesserung von Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten für Paare.

Zunächst werden häufige Kommunikationsfehler bewusst gemacht. Daraus werden beziehungsfördernde Gesprächsfertigkeiten abgeleitet, so dass wichtige Dinge angesprochen werden können, ohne den/die Partner:in zu verletzen und so, dass das Gegenüber gut zuhören und verstehen kann, weshalb das Gesagte dem/der Partner:in gerade jetzt so viel bedeutet.

In sieben aufeinander aufbauende Einheiten, die jeweils ca. 3 Stunden dauern und verteilt auf 2 Wochenenden stattfinden, werden Gesprächsfertigkeiten intensiv eingeübt. An diesem Kurs nehmen 4 Paare teil, die von 2 zertifizierten KEK-Trainern:innen begleitet werden.

In den Gesprächen, die die Paare miteinander führen, geht es darum, angenehme und unangenehme Gefühle zu äußern und Konflikthaftes anzusprechen, ohne zu verletzen. Es gilt Lösungen und Erleichterungen für Schwieriges im Miteinander zu finden und nicht zuletzt, die besonderen Stärken des oder der Einzelnen und des Paares zu beleuchten.

Über die Vermittlung von konstruktiven Gesprächsregeln gelangen die Paare in kurzer Zeit dazu, in ihrer Kommunikation neue positive Erfahrungen zu machen. Während des Kurses werden die Paare, in eigenen Räumen intensiv von einem Coach begleitet. Diese Gespräche werden ergänzt durch Gruppeneinheiten, in denen es um allgemeingültige Themen von Partnerschaft geht und um Rückmeldungen aus der vorangegangenen Einheit. Die persönlichen Themen der Paare bleiben jedoch in den jeweiligen Räumen, die die Paare zur Verfügung gestellt bekommen und werden nicht vor der Gruppe besprochen. Damit dies alles gut gelingen kann, nehmen die Partner:innen von Anfang an gemeinsam an diesem Training teil.

PaarBalance

Das Paarcoaching PaarBalance wurde für Paare entwickelt, die sich einzeln oder zu zweit mit unterschiedlichen Aspekten Ihrer Partnerschaft beschäftigen möchten. Mit einem Partnerschaftstest startend, werden mit 18 kurzen, einführenden Videos wichtige Aspekte von Partnerschaft beleuchtet. In den jeweils anschließenden Modulen werden die Themen selbstständig durch Hausaufgaben und Trainings vertieft.

Dieser Ansatz bietet eine differenzierte Betrachtung und Auseinandersetzung mit der eigenen Partnerschaft, die ein Bewusstsein für die wertvollen Unterschiede in der Partnerschaft schaffen kann. Es werden Wünsche, die die Partner:innen aneinander haben, herausgearbeitet und mit Hilfe eines wertschätzenden Blicks auf die jeweiligen Ressourcen wesentliche Aspekte einer guten Kommunikation verdeutlicht.

Wir bieten das PaarBalance-Coaching parallel zu einer Paarberatung und in einer Gruppe an. An der Gruppenveranstaltung können sowohl Paare, als auch Einzelne teilnehmen. Sie können dieses internetbasierte Paarprogramm selbstständig fortführen. Sie erhalten dazu einen Gratiscode von uns.

Beide Programme, KEK und PaarBalance sind wissenschaftlich evaluiert und langjährig erprobt.

HEDY BERGMANN

BERATUNG IM KONTEXT VON FLUCHT UND MIGRATION

NACH NUN MEHR ALS EINEM JAHR SEIT BEGINN DES SCHRECKLICHEN ANGRIFFSKRIEGS VON RUSSLAND AUF DIE UKRAINE, GESTALTET SICH UNSERE BERATUNGSSITUATION WIE FOLGT.

Die Beratung zu dritt, Klient:in, Sprachmittler:in, Berater:in, ist Alltag geworden. Die Tatsache, dass wir in unserer Beratungsstelle nicht nur ukrainische Menschen beraten, zeigt, dass auch Menschen anderer Nationalitäten auf Grund des Ukrainekrieges stark verunsichert wurden.

Mittlerweile ist es gelungen, einen kleinen festen Sprachmittlerpool in den Sprachen Ukrainisch, Persisch, Farsi, Dari, Kurdisch, Arabisch, Bengalisch, Urdu, Hindi und Iranisch aufzubauen.

Bevor jedoch mit neuem Sprachmittler:innen gearbeitet werden kann, ist es unablässig, ein ausgiebiges Vorgespräch zu führen. Hier geht es zum einen um ein gegenseitiges Kennenlernen, sowie um formale Dinge, wie Lebenslauf oder erweitertes Führungszeugnis. Des Weiteren ist es wichtig, einige biographische Hintergrundinformation zu erhalten, z.B. ob es eine eigene Fluchtgeschichte gibt und falls ja, wie und ob diese verarbeitet wurde. Es kann durchaus geschehen, dass die traumatischen Geschehnisse unserer Klient:innen, die persönliche Lebensgeschichte der Sprachmittler:innen berühren. Es wird nach beruflichen Vorerfahrung gefragt und auf die Schweigepflicht, sowie auf die Wichtigkeit von persönlicher Abgrenzung zwischen Sprachmittler:innen und Klient:innen hingewiesen, damit die Beratung professionell verläuft. Erst wenn alle Formalitäten geklärt sind, kann eine erste gemeinsame Beratung stattfinden. Als Berater:innen haben wir auch die Sprachmittler:innen während der Beratung im Blick und planen auch Zeit für eine Nachbesprechung ein.

In einer Beratungssituation, als eine ukrainische Klientin darüber sprach, wie es ihr momentan in Deutschland gehe, kam es zu einer so großen, kaum ertragbaren Müdigkeit und Schwere bei der Sprachmittlerin und mir. Als Berater:innen wissen wir um diese Übertragungsphänomene und versuchen, diese in den Beratungsprozess zu integrieren.

Für die Sprachmittlerin ist dies ein nicht zuzuordnendes Phänomen. Von daher ist es sinnvoll, während der Nachbesprechung über das Erlebte zu sprechen und gemeinsam zu überlegen, wie sie sich verhalten kann, wenn sie nochmal spürt, dass sie in eine solche Übertragungssituation gerät. Zum Beispiel kann es hilfreich sein, aufzustehen, oder frische Luft reinzulassen und ein Glas Wasser zu trinken, um wieder das Gefühl zu bekommen, die Situation im Griff zu haben. Wird die Belastung für die/den Sprachmittler:in zu groß, muss eventuell auch ein Wechsel der Sprachmittler:in für diese Beratung erwogen werden.

So verschieden die Menschen sind, so verschieden sind auch die Themen, um die es in der Beratung geht. Dabei steht nicht immer unbedingt das Erlebte der Kriegs- und Fluchtsituationen im Vordergrund, sondern auch ganz alltägliche Dinge, die auf einmal nicht mehr funktionieren, die sozusagen ein Symptom in Folge der gemachten Erfahrungen sein können. Wiederum andere stoßen mit alten Problemlösestrategien an ihre Grenzen. Da haben Verhaltensweisen aus der Kindheit Sinn ergeben und wurden als hilfreich empfunden. Für die aktuelle Lebenssituation sind sie jedoch nicht nutzbar oder gar nicht abrufbar.

Eine junge Klientin nutzte die Beratung, um über ihre scheinbar aussichtslose Abschiebesituation zu sprechen. Auch wenn es für die konkrete Situation noch keine Lösung gab, so erlebte diese Klientin durch die emphatische Verbundenheit der Beraterin und dem Blick auf die tagtägliche Lebensbewältigung eine Unterstützung, die ihr half, sich zu stabilisieren. Sie erlangte so zunehmend Selbstwirksamkeit.

Die Anlässe, mit denen sich ukrainische Geflüchtete bei uns melden, sind vielfältig. Es ist nicht immer die unmittelbare Kriegssituation, die thematisiert wird. Eine eher zielorientierte, ansonsten leistungsstarke ukrainische Frau stand enorm unter Druck. In der Beratung entschied sie nach langen Überlegungen, den Sprachkurs erstmal zu pausieren. Durch die anhaltenden Kriegsgeschehnisse fiel es ihr immer schwerer, sich zu konzentrieren. Sie beschloss für die nächsten Monate, sich erstmal all den anderen Dingen zu widmen, die für ihre Lebenswirklichkeit hier anstanden. Für die Klientin war diese Entscheidung ein großer Konflikt, was aber für eine enorme Entlastung gesorgt hat. Die Beratung hat sie gestärkt, ihre Ambivalenz zu überwinden.

Eine iranische Frau sucht nach mehr als fünf Jahren Aufenthalt in Deutschland einen Raum, um über eine überwältigende, familiäre Situation zu sprechen, die sie erlebt hat.

Eine andere ukrainische Frau kam mit dem Thema ihrer Beziehung zu ihrem Sohn in die Beratung. Sie war mit ihrem minderjährigen Sohn alleine geflohen. Die Fluchtsituation hatte sie so sehr verunsichert, dass scheinbar ganz basale Dinge im Umgang mit ihrem Sohn in Frage gestellt wurden.

Eine Frau aus Syrien, die bereits 2015 geflohen war, kommt auf Empfehlung ihrer Familienhelferin zu uns in die Beratungsstelle. Acht Jahre lang hat sie versucht schlimmste Flucht- und Gewalterfahrungen in sich zu verschließen. Aber Panikattacken und diverse körperliche Beschwerden schränken sie enorm ein und belasten sie. Endlich will sie all das loswerden, was sie erlebt hat. In ganz kleinen Etappen mit traumaregulierender Methoden, erzählt sie ihre Geschichte und ist froh, endlich etwas von dem nach außen bringen zu können, was sie so quält.

Was diese Menschen gemein haben, ist eine tiefe Verunsicherung, die der Krieg in der Ukraine ausgelöst hat. All diesen Menschen bietet die Beratung einen sicheren, klar begrenzten Raum, in dem sie frei über die Sorgen, Erfahrungen, Ängste und Wünsche sprechen können.

Hier begegnet ihnen ein respektvoller und achtsamer Umgang, in dem die gemeinsam getroffenen Vereinbarungen eingehalten werden. Die hier angebotene Beziehung ist besonders unterstützend für diejenigen, welche in ihrer eigenen Kindheit und Jugend weniger gute Beziehungserfahrungen gemacht haben. Durch sie können neue stabilisierende zwischenmenschliche Bindungserfahrungen gemacht werden.

Es lässt sich feststellen, dass die uns aufsuchenden Menschen zuverlässig und gerne kommen und unser Beratungsangebot der psychologischen Beratung zu einem festen stabilen Teil in ihrem oft von Verlust und Brüchen geprägtem Leben gehört.

CLAUDIA GOOTZ



WIE BERATUNG EINEN BEITRAG ZUM FRIEDEN LEISTEN KANN

KONFLIKTE GEHÖREN ZU BEZIEHUNGEN, MANCHMAL WIE DAS »TÄGLICH BROT«. SIE KÖNNEN UNS GANZ ORDENTLICH AUS DER BAHN WERFEN, DEREN LÖSUNG ERSCHEINT MANCHMAL AUSSICHTLOS UND SIE KÖNNEN ZUR GESUNDHEITLICHEN BELASTUNG WERDEN.

Im Folgenden soll anhand von drei Beziehungskonstellationen dargestellt werden, wie Konflikte verstanden und angegangen werden können, wie Beziehung stabilisiert werden kann, wie Versöhnung möglich wird und welchen Beitrag Beratung dazu leisten kann.

1. Versöhnung zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern

»Wir sprechen schon seit einigen Jahren kaum miteinander. Zu den Festtagen treffen wir uns, aber dann gibt es jedes Mal den großen Streit. Meine Tochter ist so fordernd.«

»Unsere Konflikte sind so schlimm. Ich weiß gar nicht, ob ich den Kontakt zu meiner Mutter noch will.«

So oder ähnlich beginnen Gespräche zwischen Familienmitgliedern, die nicht mehr aufeinander angewiesen sind – aber Konflikte schon über viele Jahre nicht geklärt haben. Stattdessen werden unterschiedliche Gelegenheiten genutzt, Ärger und Enttäuschung übereinander auszutragen, ohne das eigentliche Thema anzusprechen. Im anfänglichen Fall wurde jeder Geburtstag zur Katastrophe, an dem sich Angestautes entlud. Ein Wort gab das andere und hinterließ Hoffnungslosigkeit. Nach anfänglichem übereinander Klagen in der Beratung, in der Hoffnung von der Beraterin jeweils recht zu bekommen, war es dann doch möglich, über das zu sprechen, was in der Familie geschehen war.

Mit Hilfe eines Genogramms wurden die Geschehnisse in der Familie deutlich. Die Tochter war die Erstgeborene, ihre zwei Jahre jüngere Schwester kam mit einer schweren körperlichen und geistigen Behinderung zur Welt. Der Vater suchte die Lösung in Drogen und trennte sich schon bald von der Familie. Die Mutter hielt die Fäden zusammen, verdiente als Krankenschwester den Lebensunterhalt. Sie funktionierte, ein Muster, was sie schon im eigenen Herkunftssystem als Überlebensstrategie entwickelt hatte, da ihre Eltern nicht für sie da sein konnten. Die Tochter passte sich zwar der Situation an, war aber völlig überfordert mit der jüngeren Schwester. Sie musste zurückstecken und ihre »Wehwehchen« hatten keine Bedeutung. Die Mutter selber erlebt sich als eine, die ja alles getan hatte und nicht verstand, dass ihre Tochter sie so kritisierte. Sie selbst suchte Anerkennung und Aufmerksamkeit, die die Tochter ihr versagte. Erst als die Tochter unter Tränen erzählen konnte, wie schlimm die Aggressionen der Schwester waren und wie sehr sie sich als Kind vor ihr gefürchtet hatte, dass sie sich manchmal im Zimmer versteckte, wurde die Mutter empathisch und konnte sagen: »Ich wusste gar nicht, wie schlimm das für dich war, jetzt kann ich es sehen und es tut mir so leid.« Die Tochter verstand über die Lebensgeschichte der Mutter, dass sie selbst immer sehr hart zu sich war und Bedürfnisse und Wünsche unterdrückt hatte. Sie wehrte sich gegen die Bedürfnisse ihrer Tochter, weil sie auf diese Weise den Schmerz ihrer eigenen unerfüllten Wünsche abwehren konnte. Mutter und Tochter gelang es schließlich in der Beratung durch das gegenseitige Verstehen, aufeinander zuzugehen und erfüllbare Wünsche aneinander zu stellen.¹

Ob nun erwachsene Geschwister, Eltern oder Elternteile mit ihren erwachsenen Kindern zu uns in die Beratung kommen, immer geht es darum, einen Raum herzustellen, in dem sich die Familienmitglieder einander zuhören können. Statt einander Schuld zu zuweisen gilt es, auszudrücken, wie jemand im Familiensystem etwas erlebt und was belastet hat. Statt um Rechtfertigung geht es um Verstehen und Akzeptanz dieses Erlebens. Die Einbeziehung einer Mehrgenerationsperspektive hilft zudem, das Konfliktverstehen zu erweitern und in einen biographischen und historischen Kontext zu setzen.

¹Fiktiver aber praxisnaher Fall



2. Ehe und Partnerschaft brauchen Kommunikation und Versöhnung

»Was willst du mal werden, wenn du groß bist?«
 »Freundlich«, sagte der Junge <Charlie Mackesy>

Wenn Menschen sich lieben, ihren Alltag miteinander leben, gemeinsam Kinder großziehen, dann zeigen sich Unterschiede. Es gibt Interessenskonflikte sowie verschiedene Ideen, wie Herausforderungen zu meistern sind. Kommen noch bestimmte Stressfaktoren dazu, wie z.B. eine Erkrankung, Arbeitslosigkeit oder wie gerade eine Pandemie, können Konflikte entfachen und von Freundlichkeit – keine Spur. Es entwickeln sich Streitmuster, in denen es nicht mehr nur um den aktuellen Konflikt geht, sondern Themen der letzten Jahre auf den Tisch kommen. Statt einem Ringen um gemeinsame Lösungen, versuchen die Partner:innen einfach nur Druck loszuwerden und beharren auf ihrem Recht. Oft entwickelt sich ein Streitverhalten, wo sich der eine eher zurückzieht und nichts mehr sagt und die andere nicht mehr aufhören kann zu klagen, zu schimpfen und zu fordern. Das kann dann zu sehr ungünstigen Teufelskreisen führen, die sich kaum stoppen lassen.

Beziehungen brauchen Fertigkeiten, die wir in der Beratung unterstützen. Hier sollen einige Tools der Beratung skizziert werden.

Psychoinformation

Paarsein lernt man nicht in der Schule. Es gibt jedoch inzwischen eine Menge Studien und Erkenntnisse über das Paarsein, über die Liebe, über Sexualität, über Paarphasen und kritische Lebensübergänge, gesellschaftliche Kontexte sowie zu Paar- und Familienkonflikten, die nirgendwo vermittelt werden. Sich Wissen anzueignen, kann ein Perspektivwechsel ermöglichen und neue Lösungsideen initiieren. In der Beratung helfen solche Informationen, zu normalisieren und ein neues Verständnis für die aktuelle Lebenssituation zu entwickeln

Sprachfähigkeit und Kommunikation verbessern

Eigene Bedürfnisse, Wünsche, Gefühle und Grenzen wahrnehmen zu können, ist eine wichtige Voraussetzung, um sie dem Partner/der Partnerin mitteilen zu können. Zudem gilt es, das innere Erleben zu verstehen und über Sprache zu vermitteln. Dabei können Gesprächstechniken unterstützend helfen. Paare sollten sich von der Idee verabschieden, dass man Themen nicht ansprechen muss. Oft wird erwartet, dass der/ die andere einen ja kennt und man einander die Wünsche und Gedanken von den Augen ablesen könne. Eher ist es in einer Partnerschaft und Ehe notwendig, sich regelmäßig upzudaten, denn nur so ist es den Partner:innen möglich, voneinander mitzubekommen, wie es der/ dem anderen geht und was der/ die andere braucht.

Biographisches Verstehen – Das Wissen um die Nöte des anderen

Das, was wir in Beziehungen brauchen, sind Sicherheit und Anerkennung. Im destruktiven Streitverhalten geht beides verloren und triggert somit häufig alte Beziehungserfahrungen aus der Kindheit an. Eine Beratung kann dabei unterstützen, sowohl destruktive Teufelskreise zu erkennen, Verhaltensweisen aus alten Beziehungserfahrungen heraus zu verstehen, als auch transgenerationale Weitergabe von Traumata und Überlebensstrategien zu identifizieren, die in die Partnerschaft hineinwirken können. Um die »alten« und »neuen« Nöte der Partnerin/des Partners zu wissen und die jeweiligen Überlebensstrategien zu kennen, kann zu einer Kultur der Achtsamkeit führen. Das Paar kann lernen, sich und den anderen zu schützen.

Die Fähigkeit, sich selbst zu versorgen und zu beruhigen

Konflikte und Unstimmigkeiten können heftige Gefühle und auch Körperreaktionen auslösen. Bevor man die Lösung für die Probleme beim anderen sucht, ist es gut, Techniken zu beherrschen, die einem helfen, sich selbst zu beruhigen und zu trösten. Sei es das tiefe Durchatmen, sich selbst gut zureden, Kraft tanken in der Ruhe der Natur oder eine Entspannungsübung helfen bei der Selbstregulation. Dadurch gewinnt man Sicherheit zurück und dies eröffnet die Möglichkeit, selbstwertstärker und klarer in den Paarkonflikt zu gehen.

Konkrete Lösungen suchen

Manchmal müssen Zeitpläne aufgestellt, Hilfe von außen geholt oder die Wohn- oder Arbeitssituation gewechselt werden. Friedensverhandlungen brauchen immer auch klare Absprachen und zuverlässige Vereinbarungen. Werden diese gemeinsam getroffen, ist die Umsetzung einfacher. Paare brauchen die Erfahrung, dass mal der eine und mal die andere nachgeben kann, dass es Kompromisse gibt und manchmal auch keine Lösung, aber dass es dennoch einen Umgang mit dem noch nicht Geklärten gibt.

Konfliktfreie Oasen

Jede Paarbeziehung benötigt Zeiten von Genuss, Nähe, Vergewisserung der gegenseitigen Liebe sowie gemeinsame Erlebnisse. Verabredungen zum Paarabend, an dem nicht organisiert und gestritten, sondern Schönes miteinander geteilt wird, sollten nicht die Ausnahme, sondern die Regel sein.

Versöhnen und Verzeihen

Häufig erleben wir in Gesprächen, dass weit zurückliegende Ereignisse diskutiert werden, als wären sie gerade geschehen. Alte Kränkungen werden einander vorgeworfen und lassen jeden aktuellen Konflikt brisant werden. Der Beziehung tut es gut, wenn Geschehenes zur Ruhe kommt. Dafür ist es notwendig aufeinander zuzugehen, die erlittene und zugefügte Verletzung zu benennen. Verständnis für das Ausmaß der Kränkung und Verständnis für das Motiv, das zum kränkenden Verhalten geführt hat, sind dabei hilfreicher als Vorwürfe und Rechtfertigung. So können sich Gefühle wie Ärger, Wut und Groll allmählich wieder in Wohlwollen und damit zu einer Annäherung der Partner:innen verwandeln. Das Erleben einer gemeinsam bewältigten kritischen Situation in der Beziehung, die Kunst des Verzeihens und Versöhnens tragen dazu bei, dass man sich stärker verbunden erlebt als vorher. Die erfolgte Krisenbewältigung stimmt zuversichtlich auch für künftige Stresssituationen.



3. Trennung friedvoll gestalten

Ein Drittel unserer Klienten kommt zu uns in die Beratungsstelle, wenn entweder die Partnerschaft in einer Krise steckt, von Trennung bedroht ist oder gar bereits eine Trennung vollzogen wurde. Manchmal gab es zuvor die Einigung vor Gericht, sich Unterstützung in einer Beratungsstelle zu holen, um die Kommunikation zu verbessern. Eine faire Kommunikation und ein konstruktives Gespräch sind Voraussetzung für die gemeinsame Klärung der anstehenden Aufgaben. Dazu zählen die Regelung des Umgangs, gemeinsame Erziehungsverantwortung, die Klärung der Wohnsituation und der Finanzen.

Auch finden Menschen den Weg zu uns, die verlassen wurden und die, die sich von ihrem Partner/ihrer Partnerin getrennt haben. Trennung ist ein kritisches Lebensereignis. Gefühle des Verletztseins, der Enttäuschung, Wut, und Schuld prägen den Umgang miteinander. Beschimpfungen, Verweigerung der Kommunikation und andere destruktive Handlungen sind nicht weit vom Rosenkrieg entfernt. Darunter leiden alle Beteiligten und auch die Kinder.

Geht Trennung in Frieden und wofür wäre das dienlich? Eine Trennung ist immer schmerzlich und oft geht ihr ein langes innerliches oder gemeinsames Ringen voraus. In unserer Beratungsarbeit wird deutlich, dass Trennungen selten leichtfertig geschehen und von hoher Ambivalenz geprägt sind. Doch scheinen sie manchmal unausweichlich, wenn eine persönliche oder auch eine gemeinsame Entwicklung in der Partnerschaft nicht mehr gelingt. Die Gründe sind vielfältig und vielleicht bleiben die letztlichen Gründe für die Trennung genauso ein Geheimnis, sowie die Liebe ja auch ein Geheimnis ist.

Für eine friedliche Trennung braucht man immer Beide

»Ein NEIN ist immer stärker als ein JA. Man benötigt zwei JAs, um eine Partnerschaft zu beginnen und nur ein NEIN, um sie zu beenden. Genauso benötigt man die Absicht beider Partner für eine friedliche Trennung. Es funktioniert nicht, wenn der eine sich als Opfer des anderen sieht. Unmöglich wird eine friedliche Trennung dann, wenn man nach einem Schuldigen für das Scheitern der Beziehung sucht, da keiner von beiden daran schuld sein will.« (Mathias Voelchert)²

Ist das Paar sich jedoch einig, bei einer Trennung möglichst wenig Beschädigung anzurichten, alle gleichermaßen im Blick zu haben und die Trennung als Entwicklungschance zu sehen, gelingt sie eher. Trennung in Frieden führt letztlich dazu, die eigene Würde und die des anderen zu respektieren und den Lebensunterhalt für alle zu sichern. Den Kindern ermöglicht es, beide Elternteile zu lieben und zu achten, sie in Anspruch nehmen zu können, ohne in Loyalitätskonflikte zu geraten.

²<https://www.familienhandbuch.de/familie-leben/schwierige-zeiten/trennung/trennunginliebe.php>

Aus der Opferrolle auszubrechen führt dazu, wieder Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und Selbstwirksamkeit herzustellen, was letztlich die Resilienz und damit die Gesundheit stärkt. Damit dies gelingt, können folgende Schritte hilfreich sein:

Gefühle wahrnehmen, akzeptieren und versorgen

Nach einer Trennung dominieren negative Gefühle. Trauer, Angst und Wut gehören ebenso dazu wie Schuldzuweisungen sich selbst und dem anderen gegenüber. Eine Trennung kann einem den Boden unter den Füßen wegziehen und in ein tiefes Loch fallen lassen. Diese Gefühle sind berechtigt. Sie auszusprechen, anderen mitzuteilen und Trost zu erleben ist wichtig. Trennung ist ein Abschiedsprozess mit allen Phasen, die dazu gehören.

Das Positive der Beziehung behalten

Wenn vielleicht die letzten Monate oder gar Jahre vor einer Trennung auch anstrengend waren, so starten Paarbeziehungen und Ehen in der Regel mit Zuneigung, Liebe und dem Blick auf das Positive der/des anderen. Im Laufe der Jahre wurden gute Zeiten miteinander verlebt. Vielleicht hat man sich Kinder geschenkt, sie gemeinsam aufwachsen gesehen, ein Haus gebaut, ein gemeinsames Hobby gepflegt, sich durch besondere Schicksalsschläge getragen und Heimat beieinander gefunden. Dass, was die Partner:innen sich einander gegeben haben, kann einem nicht mehr genommen werden. Das ist gemeinsame Lebensleistung. Sich mitzuteilen, wofür man dankbar ist, was man aber auch einander nicht geben konnte, gelingt manchmal im Schutzraum der Beratung in einem kleinen Ritual.

Das Paar sitzt sich gegenüber und teilt sich abwechselt gegenseitig mit:

Das ... habe ich von dir bekommen und dafür bin ich dir dankbar.

Das ... habe ich dir gerne gegeben und das darfst du behalten.

Das ... bin ich dir schuldig geblieben.

Das ... wünsche ich dir für die Zukunft

... Danke, dass du mir das gesagt hast

Damit kann das Paar sich vielleicht auch noch einmal vergewissern, dass das Versprechen und die Entscheidung richtig waren, ein Leben lang beieinander bleiben zu wollen. Dass Unterschiedliches dazu geführt hat, doch getrennte Wege zu gehen, bedeutet aber nicht, dass man den anderen nicht weiter achten und auch in anderer Weise auch lieben kann, nämlich als Mensch. Auch im Blick auf die Kinder kann man den anderen Elternteil weiter wertschätzen. Dies ermöglicht den Kindern, sich als Ganzes richtig zu fühlen und nicht einen Teil von sich ablehnen zu müssen. Manchen getrennten Paaren gelingt es auf diese Weise eine andere Form der Verbindung aufrecht zu erhalten.

Gemeinsam Elternverantwortung übernehmen

Wenn beide Trennungspartner die Absicht haben, möglichst einvernehmlich und befriedet aus der Trennung zu gehen, hilft es, die Elternverantwortung zu stärken. Dort können sie als Team verbunden bleiben und eine gesunde Entwicklung der Kinder fördern, wenn sie ihnen helfen, mit der Trennung zurecht zu kommen. Das wiederum stärkt den eigenen Selbstwert als Mutter und Vater. Die Kinder nicht als Projektionsfläche für die Konflikte mit dem getrennten Partner:in zu nutzen, macht die Kinder frei. Die Teilnahme an einem Kurs »Kinder im Blick«, den verschiedene Beratungsstellen in Bonn anbieten, kann dazu auch einen wichtigen Beitrag leisten.

Sich nicht bei der Schuldfrage aufhalten, sondern in die Zukunft schauen.

Wir Menschen machen Fehler und sind Lernende. Lebenskrisen sind bestens dazu geeignet, sich weiterzuentwickeln. Ist es erst einmal gelungen, in Selbstannahme und guter Selbstfürsorge die Trennung zu akzeptieren, gilt es, die Zukunft, die vor einem liegt zu gestalten und vielleicht das ein oder andere zu verändern und Neues zu wagen.



Resümee

Die Familie, die Ehe und die Partnerschaft sind quasi der Mikrokosmos unserer Gesellschaft. Dort ist der Ort, wo Beziehung erlebt wird und alles gelernt werden kann, was im Umgang mit Unterschieden, im Wahrnehmen und Ausdrücken von Gefühlen, im Äußern von Bedürfnissen und Grenzen und im Umgang Konflikten notwendig ist. In diesem besonderen Miteinander, Fähigkeiten zu entwickeln, die ein wertschätzendes, achtsames und konstruktives Miteinander ermöglichen, ist Friedensarbeit, die bestenfalls eine Strahlkraft in die Gesellschaft hat. In der Beratung unterstützen wir diesen Prozess u.a. durch aufmerksames Zuhören, Akzeptanz der unterschiedlichen Meinungen, Verstehen der zugrundeliegenden Dynamiken, konstruktive Konfliktlösungsstrategien und durch Rituale der Versöhnung. Damit dieser Prozess gelingt, braucht es die Bereitschaft zur Selbstreflexion, zu Perspektivenwechsel und konkreten Veränderungen.

URSULA DANNHÄUSER

Weiterführende Literatur

- Dirk Rohr, Haim Omer, Maria Aarts, Ben Furman u.a. *Gelingende Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen.*
- Marshall B. Rosenberg. *Gewaltfreie Kommunikation; Eine Sprache des Lebens. Jungerfermann. 2016*
- Ludwig, Schindler. *Partnerschaftsprobleme? Schindler, Springer 2020*
- Christan Thiel. *Was glückliche Paare richtig machen. Campus 2015*
- Joachim Eng & Franz Thurmaier. *– Wie redest du mit mir? Kreuz Verlag 2012*

Kurse

- *Kinder im Blick:*
<https://www.kinder-im-blick.de/>
wird in den Erziehungsberatungsstellen in Bonn angeboten
- *KEK (Konstruktive Ehe- und Kommunikation)*
<https://koeln.efl-beratung.de/veranstaltungen/>

VERSÖHNUNG MIT SICH SELBST

WIR MENSCHEN MACHEN FEHLER. VIELLEICHT HABEN WIR JEMANDEN MIT UNSEREN WORTEN VERLETZT ODER EINEN GANZ KLEINEN MOMENT NICHT AUFGEPASST UND EINEN UNFALL VERURSACHT. MANCHMAL HABEN WIR EINE ENTSCHEIDUNG GETROFFEN MIT WEITREICHENDEN UNGÜNSTIGEN FOLGEN. VIELLEICHT FEHLTE AUCH MUT ODER ENTSCHLOSSENHEIT, SICH ZU POSITIONIEREN UND MAN ÄRGERT SICH HINTERHER, NICHT NACH SEINEM INNEREN MORALISCHEN KOMPASS GEHANDELT ZU HABEN.

Ein immerwährendes Gedankenkarussell um die Fragen, warum mir das passiert ist und warum ich das so gemacht habe, ist zermürend und letztlich nicht hilfreich. Manche suchen die Schuld bei den anderen, andere quälen sich mit Selbstvorwürfen. Das, was gegenüber anderen gelingt – das Verzeihen, fällt sich selbst gegenüber schwer. Warum ist das so und warum lohnt es sich, sich mit sich selbst zu versöhnen und wie dies gelingen kann, darum soll es in diesem Beitrag gehen.

Zu uns in die Beratungsstelle kommen Ratsuchende in Krisen, die mit sich hadern:

»Der Alkohol hat alles kaputt gemacht. Meine Kinder werden mir wohl nie verzeihen.«

»Wäre ich doch nicht allen Konflikten aus dem Weg gegangen, dann könnten mein Mann und ich vielleicht jetzt noch miteinander reden.«

»Warum habe ich nicht einfach Musik studiert und wäre nicht in diese sinnlose Banklehre gegangen, so wie meine Eltern es von mir erwartet haben.«

»Hätte ich mich doch getraut, mich von meinem Mann zu trennen, dann hätte ich die Kinder besser schützen können.«

»Wir haben so viel Zeit und Energie in die Behandlung der Krebserkrankung gesteckt, dass wir vergessen haben, schöne Dinge miteinander zu tun. Jetzt ist meine Frau tot«

Immer wieder gedanklich in die Vergangenheit einzutauchen und sich Situationen wieder und wieder vor Augen zu führen, helfen nicht weiter. An dem, was geschehen ist, können wir nichts mehr verändern. Sich selbst nicht verzeihen zu können, ist eher ein Garant dafür, sich schlecht zu fühlen und unglücklich zu sein. Schuldgefühle können auch dazu führen, dass man sie auf andere projiziert. Hilfreicher ist es, zu verstehen, warum bzw., wofür man in bestimmten Situationen so gehandelt hat. Denn nur aus dem Blick zurück, können wir erkennen, was möglicherweise dazu beigetragen hat, dass die Dinge nicht gut gelaufen sind.

Ein Mann erzählt, dass er einfach mit dem Stress in der Familie, als seine vier Kinder noch klein waren, nicht umgehen konnte. Wenn ihn dann seine Frau auch noch kritisierte, ihm vorwarf, alles falsch zu machen, sei er einfach abgehauen – manchmal sogar aus einem Urlaub abgereist. Aus seiner Lebensgeschichte wird deutlich, dass er ein sehr reglementierendes Elternhaus hatte, indem er für Fehler mit Schlägen bestraft wurde. Ihm wird klar, dass es für ihn eine Überlebensstrategie war und bis heute ist, sich Situationen mit Druck und Vorwurf zu entziehen. Nachdem ihm seine Frau schildern konnte, wie allein gelassen sie sich durch sein Verhalten gefühlt hat, und wie sie versucht hat, Stress in der Familie zu verhindern, kann er auch ihre Perspektive verstehen. Oft sind es gerade kindliche Überlebensstrategien und früh erworbene Verhaltensmuster, die unser Handeln bestimmen. Es gilt nun neue Lösungen zu finden.

Eine Kultur, in der Fehler nicht erlaubt sind und man davon ausgeht, dass nur andere einem verzeihen können, verhindert einen versöhnlichen Umgang mit sich selbst. Dabei wissen wir, dass man aus Fehlern lernt. Wenn wir nur in der Komfortzone des alles richtig machen Wollens bleiben, nichts riskieren, keine Entscheidungen treffen, keine Verantwortung übernehmen kann auch keine Entwicklung stattfinden.



Wie können also wir mit dem Gefühl von Scheitern umgehen?

1. Anerkennen, dass Scheitern zum Leben dazu gehört.

Lebenserfahrung positiv wie negativ brauchen wir für die eigene Entwicklung.

2. Fehler in einen Kontext setzen.

Das bedeutet zu verstehen, warum und wofür wir uns in der vergangenen Situation so verhalten haben.

3. Sich als ganzen Menschen wahrnehmen.

Neben dem, was falsch gelaufen ist, gilt es, die vielen Kompetenzen und Ressourcen zu stärken, über die wir verfügen.

4. Selbstmitgefühl entwickeln

Wenn Kinder einen Fehler machen, wenn etwas nicht gelingt, dann brauchen sie Trost und Fürsorge. Sich selbst trösten mit aller Angst, Trauer und Wut, die beim Scheitern erlebt werden, ist notwendig.

5. Verantwortung übernehmen

Kann ich für das, was geschehen ist geradestehen? Kann ich anderen zugestehen, dass ich ihnen Leid zugefügt habe? Kann ich Schritte der Versöhnung wagen?

6. Sich mit sich selbst versöhnen

Die Realität annehmen, so wie sie aktuell ist, loslassen von Selbstvorwürfen und quälenden Gedanken gehört ebenso dazu wie ein liebevoller verzeihender Umgang mit sich selbst.

7. Weitergehen

Nach vorne schauen, aus Fehlern lernen und Neues wagen.

Manchmal kann ein kleines Ritual die Selbstversöhnung unterstützen. Bei einem Spaziergang in die Natur erfahren wir, wie Blühen und Vergehen zusammengehören. Ein Gebet oder eine Meditation können beim Annehmen und Loslassen helfen, wie auch ein liebevoller Blick auf sich selbst.

Als Christenmenschen wissen wir um einen verzeihenden und gütigen Gott. Dieses Geschenk anzunehmen, hilft uns in der Selbstannahme und in der Akzeptanz anderer Menschen.

URSULA DANNHÄUSER

*veröffentlicht in der Kirchenzeitung
für das Erzbistum Köln: 4. November 2022/44*

SEXUALITÄT, GUT UND SELBSTBESTIMMT

VIELFÄLTIGE AUSEINANDERSETZUNG DER BONNER BERATUNGSSTELLE MIT DEM THEMA SEXUALITÄT UND SEXUALISIERTE GEWALT

Sexualität gehört zum menschlichen Leben, sie ist Teil unseres körperlichen Daseins. Zugleich drückt sie sich als Teil unserer Identität aus. Dies zeigt zurzeit das Ringen vieler Menschen um eine adäquate Bezeichnung ihrer geschlechtlichen Identität und ihrer sexuellen Orientierung. Eine gesunde, selbstbestimmte Sexualität wird von Menschen zudem oft als Quelle von Lebensenergie und Lebenszufriedenheit erlebt.

Im partnerschaftlichen Kontext ist sie nicht nur initiierendes Moment für den Übergang vom Paar- zum Elternwerden und damit zur Familiengründung. Sexualität konstituiert oft auch Partnerschaft, indem die Partner:innen durch sie Ihre Verbundenheit und oft auch exklusive Bezogenheit aufeinander ausdrücken. Sexualität berührt damit zentrale Aspekte unseres Daseins und bedarf daher der besonderen Achtung und Wertschätzung.

Der Wunsch, eine selbstbestimmte, erfüllende Sexualität zu leben, gehört zu den Themen, mit denen einzelne Menschen und Paare zu uns in die Beratungsstelle kommen. Für unsere Beratungsarbeit heißt das primär, eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen, die sich aus Wertschätzung für die Nöte und Vorstellungen der Ratsuchenden speist. Diese Haltung vermittelt die Botschaft, dass Menschen mit all ihren sexuellen Wünschen und Gedanken, auch den schwierigen, leidvollen und beschämenden akzeptiert sind.

Durch eine wohlwollende, positive Sprache über Sexualität von Seiten der Berater:innen, wird sowohl ein Raum eröffnet, in dem über intime Themen gesprochen werden kann, als auch eine Ausdrucksweise zur Verfügung gestellt, die die Basis für einen wertschätzenden Umgang liefert. Zugleich erhöht sie die Kommunikationsfähigkeit der Menschen zum Thema Sexualität und befähigt auf Dauer, eigene Bedürfnisse und Grenzen auszudrücken.

Die Reflexion über Haltungen, Sprache und über Sexualität auf Seiten der Berater:innen muss damit ein zentraler Moment unserer Arbeit sein.

Wie an dem Beispiel Sexualität beschrieben, vertrauen Klienten:innen den Berater:innen sehr persönliche Themen an. Gleichzeitig ist die Beratungsbeziehung das Medium, in dem neue stärkende Erfahrungen von Akzeptanz der eigenen Person, Bedürfnissen und Grenzen gemacht werden können. Beratungssetting und die Berater:innen/Klienten:innenbeziehung sind damit sensible Bereiche, die der ständigen Reflexion bedürfen.

Neben der ständigen Supervision, die diesen Reflexionsraum bietet, hat sich das Team das EFL-Bonn in den letzten 7 Monaten verstärkt mit dem Thema Sexualität und sexualisierter Gewalt auseinandergesetzt. Sowohl das Land als auch der Gemeindeverband Bonn haben uns Mittel zur Verfügung gestellt, diese beiden Themen durch Fortbildungen zu vertiefen. Außerdem wurde eine Kollegin für diesen Schwerpunkt in der Beratungsarbeit geschult und Netzwerke mit vielen Kooperationspartnern links-, und rechtsrheinisch aufgebaut.

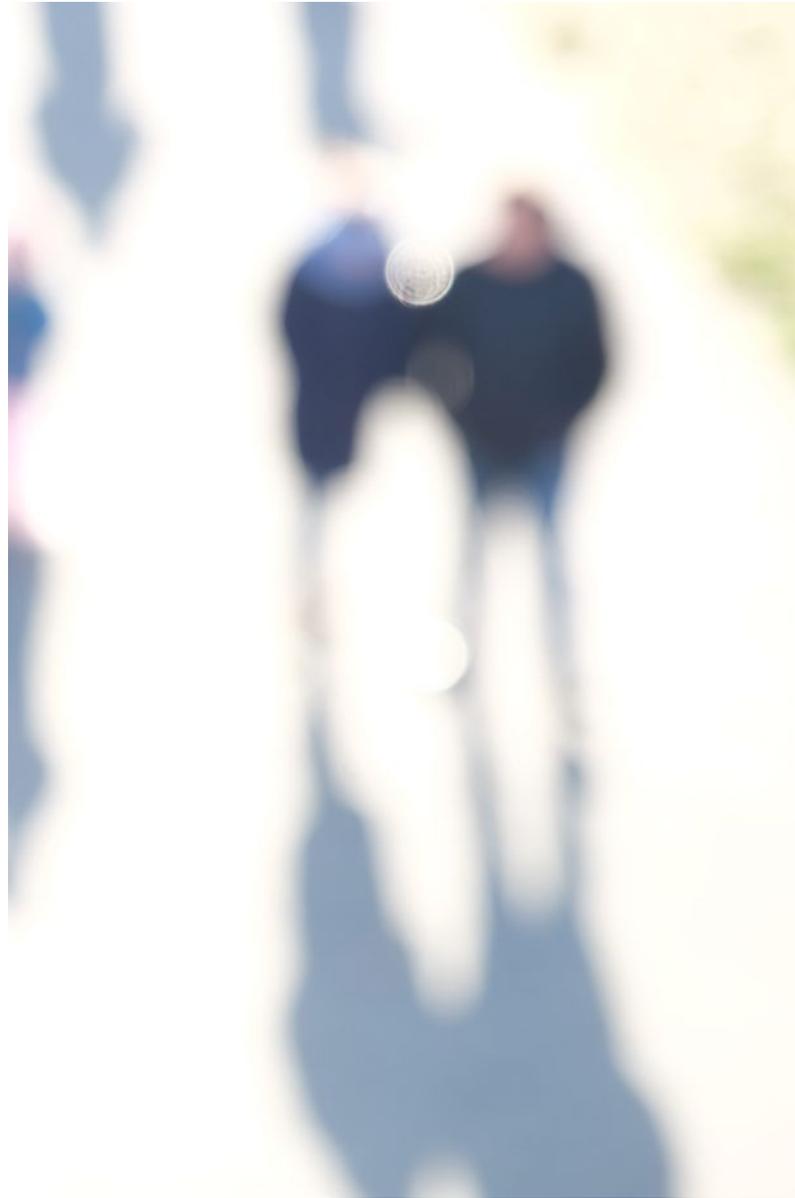
Zugleich bietet unsere derzeitige Arbeit am Institutionellen Schutzkonzept, zu der wir als Einrichtung in Katholischer Trägerschaft seit den leidvollen Berichten Betroffener sexualisierter Gewalt durch kirchliche Mitarbeiter verpflichtet sind, den Raum, über das Thema Sexualität hinaus, Machtstrukturen in unserer Beratungsarbeit zu identifizieren. So können Strukturen geschaffen werden, die grenzverletzendes Verhalten verhindern und Sicherheit schaffen.

Die Perspektive, derjenigen, die unsere Einrichtung aufsuchen ist dabei grundlegend. In Form eines Fragebogens bitten wir unsere Klienten:innen, ihre Einschätzung zu Möglichkeiten der Grenzverletzung in unserer Beratungsarbeit zu äußern. Diese beziehen sich z.B. auf die Bereiche der Gestaltung von Nähe und Distanz, Sprache etc.

Auch wir Mitarbeiter:innen setzen uns mit dieser Fragestellung auseinander und überprüfen gemäß dem Schutzkonzept eigene Regeln. Bezüglich der durch die Befragung neu aufkommenden Aspekte entwickeln wir Kriterien, die wir in das Schutzkonzept einfließen lassen. Des Weiteren werden Beschwerdewege und Konsequenzen erarbeitet, die im Falle von Grenzüberschreitung einen transparenten und konstruktiven Umgang mit dem Erlebten sicherstellen.

Dieser breiten Auseinandersetzung mit dem Themenbereich Sexualität und sexualisierter Gewalt bedarf es in Hinblick auf unsere Arbeit. In der Bonner Ehe-, Familien-, Lebensberatung melden sich Paare, Familien und einzelne Menschen an. Wir beraten nicht themenspezifisch. Menschen, die in Not sind und die sich mit sich und ihren zwischenmenschlichen Beziehungen auseinandersetzen wollen, sind hier willkommen. Damit beraten wir in einem großen Spannungsfeld von Paaren, die eine glückliche Sexualität erleben wollen, über Menschen, denen Gewalterfahrungen das Leben erschweren, bis hin zu Familiensystemen, in denen grenzüberschreitendes Verhalten benannt wird als auch mit grenzverletzenden Menschen, die an ihrem Verhalten arbeiten wollen. In unseren Beratungen werden Themen besprechbar. Dies ist die Voraussetzung für eine Einordnung des Erlebten in die momentane Lebenssituation und ins biographische Geschehen. So erfahren Menschen Erleichterung. Dies öffnet Türen, wieder handlungsfähig zu werden und neue Wege zu gehen.

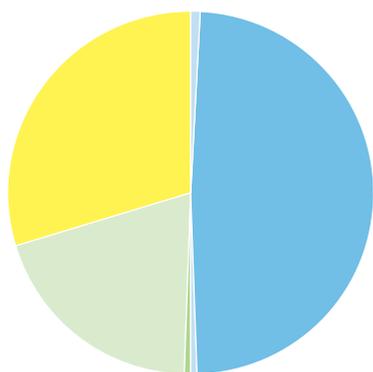
CARMEN NEIKES



AUSZÜGE AUS DER STATISTIK 2022

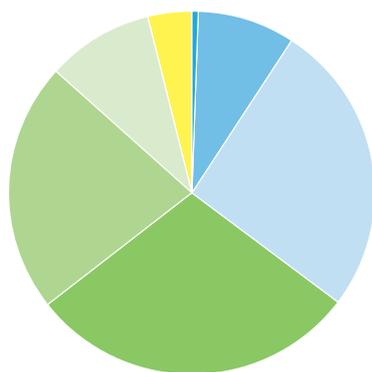
Im Jahr 2022 haben **743 Erwachsene** unsere Beratung in Anspruch genommen, welches einen Anstieg um 5 % im Vergleich zum Vorjahr darstellt. Die Ratsuchenden verteilten sich auf insgesamt **513 Beratungsprozesse**. Hinzu kamen **25 Onlineberatungen** über die Onlineberatungsstelle. Die Anzahl der Einzelsitzungen stieg im Vergleich zum Vorjahr. **346 Beratungsprozesse** konnten 2022 **abgeschlossen** werden. **59 %** aller Klient:innen waren **weiblich**. Der Anteil der männlichen Klienten sank im Vergleich zum Vorjahr leicht. Bei 2/3 der Ratsuchenden erfolgte die Beratung in **2 bis 10 Sitzungen**. Alle Altersgruppen suchten Unterstützung in unserer Beratungsstelle. Dabei gehörten, dem Trend vorheriger Jahre folgend, ca. **50 % der Ratsuchenden der Altersgruppe 40 bis 60** an. Knapp die **Hälfte der Klient:innen sind römisch-katholisch**, während die andere Hälfte entweder evangelisch, konfessionslos oder andersgläubig ist. **2/3 der Klient:innen haben Kinder**. **Fast 30 %** unserer Klient:innen haben ihre **Wurzeln im Ausland**. **17 %** kommen aus **außereuropäischen Ländern**. Nach dem KJHG umfassten **die Hälfte** der Beratungsfälle **§17** und bezogen sich somit auf Partnerschaftsfragen, Familienkrisen sowie Trennung und Scheidung. Die andere Hälfte der Fälle setzte sich aus Lebensberatungen oder aber Partnerschaftsberatungen ohne KJHG-Bezug zusammen.





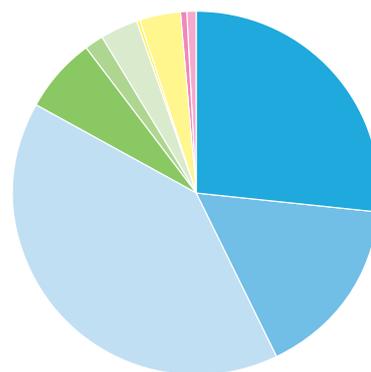
BERATUNG NACH KJHG
von den 513 Beratungsfällen

■ §16 Allgemeine Erziehungs- und Entwicklungsfragen	5
■ §17 Partnerschaftsfragen, Familienkrisen, Trennung und Scheidung.....	250
■ §18 Unterstützung Alleinerziehender und Nichtsorgeberechtigter ...	2
■ §28 Erziehungsberatung.....	0
■ §41 Unterstützung junger Volljähriger bis 21 Jahre.....	3
■ Partnerschaftsberatung ohne KJHG-Bezug	101
■ Lebensberatung	152



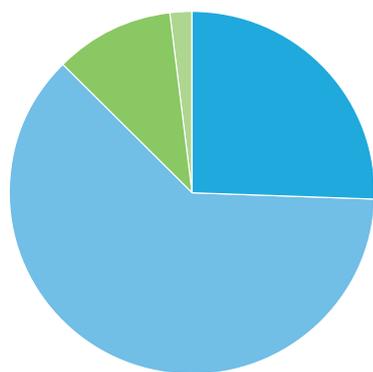
ALTERSVERTEILUNG
in Jahren linear

■ unter 20.....	6
■ 20 bis unter 30.....	62
■ 30 bis unter 40.....	187
■ 40 bis unter 50.....	211
■ 50 bis unter 60.....	160
■ 60 bis unter 70.....	68
■ über 70.....	27



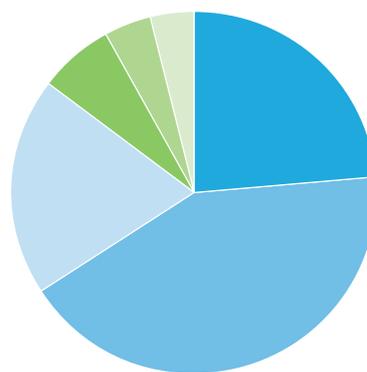
AKTUELLE FAMILIENFORM
von den 513 Beratungsfällen

■ ohne Kinder (kinderlos).....	137
■ mit ausschließlich volljährigen Kindern.....	83
■ verheiratete leibl. Eltern.....	207
■ unverheiratete leibl. Eltern... 34	
■ verh. Stief-/Patchworkfam. mit Stiefkind	8
■ unverh. Stief-/Patchworkfam. mit Stiefkind.....	17
■ Pflege-/Adoptivfamilie	2
■ Alleinerziehende Mutter	19
■ Alleinerziehender Vater.....	2
■ nicht mit Kindern zusammen lebende Väter/Mütter	4



FAMILIENSTAND
von insgesamt 724

■ ledig	186
■ verheiratet	448
■ eingetragene Lebenspartnerschaft	0
■ geschieden.....	76
■ verwitwet.....	14



ANZAHL DER KONTAKTE
je abgeschlossenem Beratungsfall

■ 1.....	82
■ 2 bis 5	146
■ 6 bis 10.....	68
■ 11 bis 15 Kontakten.....	23
■ 16 bis 20 Kontakten.....	14
■ mehr als 20 Kontakte	13

STATISTIK – BERATUNGSANLÄSSE

Die häufigsten Beratungsanlässe werden in der Reihenfolge ihrer Nennung aufgeführt.
Pro Fall können mehrere Anlässe genannt werden.

PERSONENBEZOGENE THEMEN

1. Selbstwertprobleme/Kränkungen
2. Stimmungsbezogene Probleme (z.B. Depressionen)
3. Kritische Lebensereignisse / Verlusterlebnisse
4. Traumatische Erlebnisse (z.B. Missbrauch)
5. Ängste und Zwänge
6. Körperliche Erkrankung
7. Vegetative / psychosomatische Probleme

PARTNERBEZOGENE THEMEN

1. Dysfunktionale Interaktionen / Kommunikation
2. Beziehungsrelevante Aspekte der Paargeschichte
3. Bewältigung von Trennung
4. Partnerwahl / Partnerbindung
5. Heftiger Streit
6. Beziehungsrelevante Schicksale und Krankheiten
7. Trennungswunsch / Angst vor Trennung

FAMILIEN- UND KINDERBEZOGENE THEMEN

1. Familiäres Umfeld (Eltern, Schwiegereltern, Großeltern, Geschwister)
2. Familiäre Schwierigkeiten durch Trennung / Scheidung
3. Symptome und Auffälligkeiten der Kinder
4. Beziehungsprobleme zwischen Eltern und Kindern
5. Familiäre Schwierigkeiten wegen der Kinder
6. Unterschiedliche Erziehungsvorstellungen
7. Ablösungsprobleme

GESELLSCHAFTSBEZOGENE / SOZIOKULTURELLE THEMEN

1. Ausbildungs- / Arbeitssituation
2. Wohnsituation
3. Finanzielle Situation
4. Migrationsprobleme
5. Arbeitslosigkeit

ARBEITSKREISE | KOOPERATIONEN NETZWERKE | FORTBILDUNGEN

REGELMÄSSIGE ARBEITSKREISE

- Konferenz der Leitungen der Kath. EFL im EBK
- Träger-Leiterkonferenz der Kath. EFL im EBK
- Konferenz der leitenden Pfarrer in Bonn
- Zusammenarbeit mit der Ehepastoral im EBK
- Zusammenarbeit mit dem Kath. Bildungswerk Bonn
- Teambesprechung der Online Berater/innen der Kath. EFL im EBK
- Supervision der Onlineberatung der Kath. EFL im EBK
- KEK-Supervision der Kath. EFL im EBK
- AK Frühe Hilfen, Bonn
- AK Flucht und Migration, Bonn
- Interventionsgruppe Flucht Köln
- AK Aktion Neue Nachbarn, Bonn
- Netzwerktreffen der verschiedenen Beratungsstellen in Bonn
- Kooperationstreffen mit Familienzentren in Bonn

REGELMÄSSIGE INTERNE VERANSTALTUNGEN

- Team vierzehntägig
- Supervision monatlich
- Fachteams 2 x im Jahr

FORTBILDUNGEN 2022

- »Prävention und Nachsorge bei sexualisierter Gewalt«
Mirijam Faust, Carsten Müller
- Präventionsschulung für Führungskräfte,
Erzbistum Köln
- »Klarer Kommunizieren«, Eva Barnewitz«
- Fachtag des Netzwerks frühe Hilfen zu
»Auswirkungen elterlicher psychischer Erkrankungen
auf Kinder" am 3.3.2022 (Vortrag Dr. Hipp)
- Jahrestagung des Bundesverbandes
Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und
-berater e.V. 2022 »Smarte Liebe – wieviel Analoges
braucht Beziehung?«
- NET-Biographiearbeit mit traumatisierten Menschen
- Erste Hilfe Ausbildung/
betriebliche Erste-Hilfe-Ausbildung
- Leben in der Krise – Wege aus der Krise
- EFT- Aufbautraining
- Ausbildung in EMDR-Traumatherapie
(EMDR Institut Deutschland)
- Neu in der Beratung zu sexualisierter Gewalt, NRW

PRÄSENTATIONEN VORTRÄGE

- Präsentation »Arbeit der EFL«
im Priesterseminar Bonn



GRUPPEN UND VERANSTALTUNGEN 2023

WER BIN ICH UND WIE WILL ICH SEIN

Identitätsfindung in Zeiten von Pandemien, Klimawandel und Kriegen in Europa Eine Gruppe für junge Erwachsene bis 30 Jahre

Viele junge Menschen wurden in den letzten zwei Jahren in ihrer Entwicklung und in der Verwirklichung ihrer Wünsche und Pläne durch Corona stark eingeschränkt. Hinzu kommen mit dem Krieg gegen die Ukraine und dem Klimawandel drängende und beängstigende Themen von außen, die sich psychisch bemerkbar machen. Z.B. die Auswirkungen von sozialen Beschränkungen während der Pandemie spüren insbesondere Jüngere noch heute. Kennen auch Sie soziale Ängste oder depressive Gefühle oder Sie reagieren verstärkt mit sozialem Rückzug?

Konflikte, Selbstzweifel, Ängste und Verunsicherungen sind entstanden. Häufig steht das eigene Erleben zusätzlich im Widerspruch zu perfektionistischen Lebensentwürfen sowie zu eigenen Anforderungen an Selbstoptimierung. Die innere gespürte Spannung erhöht sich zusätzlich.

In der Gruppe geht es darum, miteinander über diese Themen ins Gespräch zu kommen:

Wie gehe ich mit den inneren und äußeren Konflikten und Anforderungen um? Wie treffe ich für mich wichtige Entscheidungen und wie kann ich sie auch selbstfürsorglich umsetzen? Wie kann ich Stärkung und Ermutigung im Austausch mit anderen erfahren?

Zielgruppe

Junger Erwachsene bis 30

Termine

Mo 14.08. | 28.08. | 11.09 | 25.09.
16.10. | 30.10.2023
jeweils 16.30 – 18.00 Uhr

Leitung

Sabine Lunnebach

Kosten

um Spenden wird gebeten

SUPERVISION FÜR MENSCHEN IM EHRENAMT

Sich ehrenamtlich zu engagieren bedeutet, sich anderen Menschen zuzuwenden, sie zu unterstützen oder sich für eine Sache zu engagieren. Manchmal wird diese Tätigkeit zu einer besonderen Herausforderung, die bis an die Belastungsgrenze gehen kann. Aber auch Fragen z.B. im Umgang mit traumatisierten oder psychisch erkrankten Menschen können auftauchen. Auch gilt es immer wieder die eigene Rolle zu reflektieren und das richtige Maß an Distanz und Nähe auszuloten.

In einer offenen Gesprächsgruppe soll die Möglichkeit bestehen, über diese Themen ins Gespräch zu kommen und gemeinsam neue Perspektiven zu entwickeln.

Zielgruppe

Ehrenamtlich Tätige

Termine

Do 29. 06. | 27.07. | 31.08.
28.09.2023
jeweils 16.00 – 17.30 Uhr

Leitung

Ursula Dannhäuser

Kosten

keine



MACH MAL PAUSE

Unser Lebensalltag ist häufig geprägt von der permanenten Anforderung zu funktionieren. Rund um die Uhr ist es möglich, zu arbeiten, sich zu informieren und in Kontakt zu sein. Körper, Seele und Geist benötigen jedoch Pausen, Rhythmusveränderungen und Regeneration. Aus der Gesundheits- und Resilienzforschung wissen wir, wie wichtig Erholung ist. An einem Samstag sind Sie eingeladen, Möglichkeiten der Entspannung kennen zu lernen.

Die Methode ZAPCHEN vermittelt Übungen, die unerwartet schlicht und einfach, dabei tiefgreifend wirkungsvoll sind. Sie ermöglichen eine tiefe Entspannung und Regeneration, eine einfache Rückkehr zu Wohlbefinden und spielerischer Freude und sie können leicht in den Alltag übernommen werden.

Zielgruppe

Menschen, die bereit sind, mit Hilfe von Körperübungen, neue Erfahrungen zu machen

Termin

Sa 25.11.2023 | 9.30 – 17.00 Uhr

Mitzubringen sind

bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen, Decke

Leitung

Ursula Dannhäuser

Kosten

um Spenden wird gebeten

KEK-KOMMUNIKATIONSTRAINING FÜR PAARE

Glückliche Paare haben ein Geheimnis. Sie können »gut« miteinander reden. Mit dem KEK-Gesprächstraining (Konstruktive Ehe und Kommunikation) können Paare

- im konkreten Gespräch neue Erfahrungen machen, sich so auszudrücken, dass das Gemeinte richtig ankommt
- so zuzuhören, dass man/frau besser versteht, was der/die andere meint
- Meinungsverschiedenheiten fair austragen

An zwei Wochenenden werden grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten in der Gruppe erlernt und im Paargespräch eingeübt. Die Anwendung der Kommunikationsregeln ermöglicht den Paaren neue Erfahrungen im miteinander Sprechen und Verstehen.

Zielgruppe

Paare in mehrjähriger Beziehung

Termine

Fr. 20./Sa. 21.10.2023
und Fr. 03./Sa 04.11.2023
Fr. 17.30 – 20.30 Uhr und
Sa 9.30 – 17.15 bzw. 16.30 Uhr
(ein Kurs besteht aus
2 Wochenenden)

Voraussichtliche Termine 2024

Fr. 20./Sa. 21.01.2024 und
Fr 02./Sa 03.02.2024
Fr. 06./Sa. 07.09.2024 und
Fr. 20./Sa 21.09.2024

Leitung

Hedy Bergmann
Claudia Gootz
Carmen Neikes

Kosten

320,00 € pro Paar

WIR MÜSSTEN MAL WAS FÜR UNS TUN – VIELLEICHT EIN PAARCOACHING IM NETZ?

3 Abende für die Partnerschaft

PaarBalance: alles, was die Paarforschung zu bieten hat, aufbereitet mit vielen kleinen kurzen humorvollen Videos, begleitet von erfahrenen Paarberater:innen.

An drei Abenden erhalten Sie eine Einführung und thematische Begleitung zu den Herausforderungen einer Partnerschaft, dazu gehören:

- die wertvollen Unterschiede
- welche Ressourcen haben wir
- Wünsche an dich
- gute Kommunikation
- Stressbewältigung und einiges mehr ...

Danach können Sie dieses internetbasierte Paarprogramm selbständig fortführen. Sie erhalten dazu einen Gratiscode von uns.

Zielgruppe

Paare und Einzelne

Termine

Mi 13.09. | 20.09. | 27.09.2023
jeweils 16.30 – 18.00 Uhr

Leitung

Hedy Bergmann
Carmen Neikes

Kosten

um Spenden wird gebeten

VERANSTALTUNGSORT FÜR KURSE

Beratungsstelle Bonn
Gerhard-von-Are-Str. 8
53111 Bonn

INFORMATION UND ANMELDUNG FÜR ALLE KURSE

Telefon 0228 630455
E-Mail: info@efl-bonn.de

MITARBEITER:INNEN

LEITERIN DER STELLE

Ursula Dannhäuser

Dipl.- Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin
Systemische Familientherapeutin (SG)
Supervisorin
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

MITARBEITER:INNEN

Hedwig Bergmann

Dipl. Heilpädagogin
Trainerin und Supervisorin für KEK
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Sabine Lunnebach

Dipl.- Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Claudia Gootz

Sozialpädagogik/Soziale Arbeit BA
Ehe-, Familien- und Lebensberatung MA
Trainerin für KEK

FREIE MITARBEITER:INNEN

Carola Nussbaum

Theologin Mag.
Pastoralassistentin
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Hedje Altmaier-Zeitler

Dipl. -Theologin
Pastoralreferentin
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
(Master of Counseling – in Weiterbildung)

JURISTISCHE BERATUNG

Ariane von der Heyden-Karas

Fachanwältin für Familienrecht



SEKRETARIAT

Marlies Nienhaus

Andrea Weffer

Ursula Cordes

Dipl.- Sozialpädagogin
Supervisorin DGSV
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
bis 30.06.2023

Carmen Neikes

Dipl. Theologin
Systemische Familientherapeutin (DGFS)
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Maryse Ndong

Dr. phil. Germanistik
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
(Master of Counseling – in Weiterbildung)
ab 01.05.2023

Rebekka Hagedorn

Studium der Germanistik, Theologie und Pädagogik
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
(Master of Counseling – in Weiterbildung)

Gregor Bünnagel

Dipl.-Theologe
Pastoralreferent
Systemischer Berater

SUPERVISION

Dipl.-Psych. Frank Pinterowitsch

Psychologischer Psychotherapeut
Supervisor

IMPRESSUM

Kath. Beratungsstelle für
Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Gerhard-von-Are-Straße 8
53111 Bonn

Fon: 0228 630455

info@efl-bonn.de
www.efl-bonn.de

BANKVERBINDUNG
Darlehenskasse Münster
IBAN DE54 4006 0265 0001 1121 00

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT
Ursula Dannhäuser

REDAKTION
Ursula Dannhäuser
Carmen Neikes

LAYOUT
Barbara Schwerdtfeger

FOTOS
Ursula Dannhäuser

DIE EFL IST AUCH AUF INSTAGRAM





EFL BONN – GRUPPENANGEBOTE 2023

WER BIN ICH UND WIE WILL ICH SEIN – EINE GRUPPE FÜR JUNGE ERWACHSEN BIS 30 JAHRE

Mo. 14.08. | 28.08 | 11.09. | 25.09. | 16.10. | 30.10. | 16.30 – 18.00 Uhr

.....

SUPERVISION FÜR MENSCHEN IM EHRENAMT

Do 29.06. | Do. 27.07. | Do. 31.08. | Do. 28.09. | 16.00 – 17.30 Uhr

.....

MACH MAL PAUSE

Sa 25.11. | 9.30 – 17.00 Uhr

.....

KEK-KOMMUNIKATIONSTRAINING FÜR PAARE

Fr. 20.10. | 17.30 – 20.30 Uhr | Sa. 21.10. | 9.30 – 16.30 Uhr

Fr. 03.11. | 17.30 – 20.30 Uhr | Sa. 04.11. | 9.30 – 16.30 Uhr

.....

WIR MÜSSTEN MAL WAS FÜR UNS TUN – VIELLEICHT EIN PAARCOACHING IM NETZ?

Mi. 13.09. | Mi. 20.09. | Mi. 27.09. | 16.30 – 18.00 Uhr

.....

Informationen zur Anmeldung im Heft