



Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung



*WER
BIN ICH
IN KRISE?*

Jahresbericht 2020 / 2021

Vorwort



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in unserem letzten Jahresbericht hatten wir die Hoffnung, 2021 nur noch rückblickend auf die Pandemie zu schauen. Dieser Wunsch ist uns allen nicht erfüllt worden – bis heute ist die Pandemie noch hochaktuell und bestimmt viele Bereiche unseres Lebens.

Wir sind dankbar für die große Solidarität und Flexibilität unserer KlientInnen, unseres Trägers und unserer MitarbeiterInnen, die möglich gemacht hat, dass wir über die ganze Zeit unser Beratungsangebot aufrechterhalten und gerade in dieser Krise unterstützend für die Menschen da sein konnten und weiterhin können. Hygienekonzepte für die Beratung vor Ort und alternative Beratungsformen wie Video-, Telefon- und Emailberatung werden von allen Beteiligten angenommen und mitgetragen, so dass wir Ratsuchenden und Mitarbeitenden größtmöglichen Schutz bieten können. Beratung braucht einen sicheren Rahmen, damit sich Ratsuchende und Beratende auf einen intensiven Beratungsprozess einlassen können.

Wir blicken auf zwei krisenreiche Jahre zurück. Durch die Pandemie haben nicht wenige Menschen nahe Verwandte und Freunde verloren, Kranke mussten sterben, ohne Abschied nehmen zu können, alte und Menschen mit Behinderung waren nicht selten von Kontakten abgeschnitten. Junge Familien standen und stehen auch heute noch vor dem Problem, Arbeit und Betreuung der Kinder mit den Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie in Einklang zu bringen, Jugendliche sind schmerzlich ausgebremst in ihrem Bestreben, sich von der Familie zu lösen und in das eigene Leben zu starten. Menschen mit weniger guten Ressourcen gerieten in schwere Krisen. Im gesell-

schaftlichen Zusammenleben stehen wir vor immensen Herausforderungen.

Neben anderen weltweiten Krisen rückte der Klimawandel durch die Flutkatastrophen in unserer unmittelbaren Nähe deutlicher in unser Bewusstsein. Auch hier haben viele Menschen ihr Leben verloren, Angehörige ihre Liebsten und noch immer fürchten viele Betroffene um ihre wirtschaftliche Existenz und ringen mit den Folgen ihrer traumatischen Erlebnisse.

Die Krise der katholischen Kirche, gerade auch in unserem Bistum war und ist ein Thema, das viele Menschen beschäftigt und aufwühlt und die Verortung ihres Glaubens in ihrer Kirche in Frage stellt.

Unser fachlich qualifiziertes Beratungsangebot unter der Trägerschaft der katholischen Kirche steht gerade in diesen nicht einfachen Zeiten weiterhin allen Menschen offen, unabhängig von Herkunft, Weltanschauung, sexueller Orientierung, Geschlecht und Konfession. Unser Auftrag ist es, Menschen in Krisen unterstützend zur Seite zu stehen, schwere Situationen mitzutragen, Menschen auf der Suche nach eigenen Lösungswegen zu begleiten und zu befähigen, notwendige Entwicklungsschritte zu gehen.

In den Beratungsprozessen waren wir allerdings auch immer wieder sehr beeindruckt welche Widerstandskräfte in Krisen in Menschen zum Vorschein kommen, Ressourcen an die Oberfläche treten dürfen und neben einer Schwere auch immer wieder Chancen entdeckt werden konnten.

Da wir alle im Berichtszeitraum immer wieder gefordert waren mit Krise umzugehen, den eigenen Weg im Umgang mit Ängsten und schwierigen Situationen zu finden, ist das Thema dieses aktuellen Jahresberichtes Krisenbewältigung.

Wir berichten u.a. von einem Seminar, in dem es um verschiedene Bewältigungsstile in Krise geht und beleuchten, welche unterschiedlichen Anteile in unserem „inneren Team“ an Krisenbewältigung beteiligt sein können und wie wir mit diesen Anteilen in Kontakt kommen, sie zu verstehen lernen, sie würdigen und ggf. beruhigen können. Außerdem beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Seiten der Angst-Angst als Herausforderung und Chance.

Bei all der Schwere können wir stolz darauf sein, was wir in den vergangenen zwei Jahren alle miteinander geschafft haben. Weitgehend hat uns eine große Solidarität getragen und es sind immer wieder erstaunliche Kräfte freigesetzt worden, um Andere zu unterstützen und Dinge in Bewegung zu bringen.

Wir möchten Ihnen jetzt von Veränderungen innerhalb des Teams unserer Beratungsstelle berichten. Wie Sie an dem Foto zu diesem Vorwort erkennen können, sind wir seit 2021 als „Doppelspitze“ in der Teamleitung besetzt. Mit Unterstützung unseres Trägers, des kath. Gemeindeverbandes Mettmann und des Erzbistums Köln konnten wir nach der Elternzeit von Frau Rockstroh eine Co- Leitung etablieren, die durch ihre Flexibilität so familienfreundlich ist, dass auch junge Frauen in Leitung tätig sein können. Trotz Unterbrechungen durch Elternzeiten gewährleistet sie für alle Beteiligten Kontinuität und Verlässlichkeit.

Zum Abschluss möchten wir noch einmal allen danken, die uns in den vergangenen zwei Jahren unterstützt haben in unserer Arbeit und unseren Ideen. Besonderer Dank geht an unseren Kreisdechanten, Herrn Pfarrer Schilling, sowie die Mitarbeitenden des kath. Gemeindeverbandes Mettmann, insbesondere an den Geschäftsführer Herrn Röblitz.

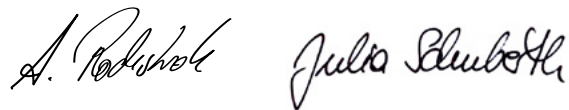
Dank geht auch an unser Team, das in diesen herausfordernden Zeiten, teils über größere Distanz und über digitale Wege so gut zusammengehalten und so engagiert, den Blick nach vorn gerichtet, immer wieder neue Ideen und Lösungswege entwickelt hat.

Nicht zuletzt geht unser Dank an die Ratsuchenden, die uns in den vergangenen zwei Jahren ihr Vertrauen entgegengebracht haben und an die Menschen, die unsere Arbeit finanziell durch Spenden oder durch gelungene Kooperationen unterstützt haben.

Wir hoffen, mit diesem Jahresbericht einen guten Einblick in unsere Tätigkeit zu ermöglichen und wünschen eine interessante Lektüre.

Mit freundlichen Grüßen,

auch für das Team der Ratinger EFL,



Alinah Rockstroh und Julia Schuberth

Co- Leitungsteam der Beratungsstelle

Ein Nachtrag

Unser Vorwort zu diesem Jahresbericht war längst geschrieben, als die jüngste, zutiefst erschütternde Krise in Form des Krieges gegen die Ukraine eskaliert ist. Wir sind in Gedanken bei den Menschen, die dem Krieg direkt ausgesetzt sind, die so viel Leid erleben müssen und geben die Hoffnung nicht auf, dass sich doch noch ein Weg findet, diesen unnötigen Krieg möglichst schnell zu beenden.

Diese jüngste Krise überschattet uns alle, lässt Ängste und Sorgen aufkommen und bringt auch hier viele Menschen an die Grenze der Belastbarkeit.

Sie können auch mit diesen Sorgen und Ängsten in unsere Beratungsstelle kommen. Oft tut es schon gut, in geschütztem Rahmen aussprechen zu können, was im Inneren los ist und die Last teilen zu können. Gemeinsam können wir schauen, wie Sie auch in diesen Zeiten Kraft schöpfen und sich innerlich regulieren und stabilisieren können.

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt
Julia Schuberth, Alinah Rockstroh

Redaktion
Team der Beratungsstelle

Grafik und Layout
Markus Rockstroh

Fotografien
Team-Foto: Rainer Holz
pixabay.com; istockphoto.com

Druck
dieUmweltDruckerei GmbH

**Kath. Beratungsstelle für
Ehe-, Familien- und
Lebensfragen**
Lintorfer Straße 51
40878 Ratingen

Telefon: 02102 / 27000
Telefax: 02102 / 21011

info@efl-ratingen.de
www.efl-ratingen.de
📧 efl_zeit.zum.reden

Unser Beratungsangebot



Einzelberatung



Paarberatung



Onlineberatung



Gruppenangebot



Mediation /
Mediative Beratung



Familienberatung

Wir hören Ihnen zu. Wir versuchen gemeinsam mit Ihnen zu verstehen, was Sie bewegt und welches Problem Sie beschäftigt. Wir machen Vorschläge und eröffnen neue Perspektiven. Wir begleiten Sie in schwierigen Situationen. Wir unterstützen Sie bei der Suche nach verantwortungsvollen Entscheidungen und neuen Lösungen. Manchmal reichen auch einige wenige Gespräche hierfür aus. In persönlichen Gesprächen suchen wir gemeinsam mit Ihnen Lösungen.

Unser Beratungsangebot ist kostenfrei und steht jeder/m offen, unabhängig von Konfession, Herkunft, sozialem Status und sexueller oder weltanschaulicher Orientierung.

Aus einem christlichen Menschenbild heraus haben wir uns zur Aufgabe gemacht, Ihnen in Lebenskrisen beratend zur Seite zu stehen und gemeinsam mit Ihnen Lösungen für Ihre Probleme zu suchen. ■

Inhalt

Vorwort	Seite 2
Unser Beratungsangebot.....	Seite 4
Vom Sinn der Angst	Seite 5
Das Leben ist Veränderung	Seite 8
Was passiert in mir in einer Krise?.....	Seite 12
Auszug aus unserer Statistik	Seite 16
Interview: Fragen an uns im Kontext der aktuellen Situation der Kath. Kirche	Seite 18
EFL goes Instagram.....	Seite 22
Fortbildung, Arbeitskreise und Vernetzung.....	Seite 24
Unser Team	Seite 26
Dankeschön.....	Seite 27

Vom Sinn der Angst: Herausforderung und Chance



Rückblick auf das Krisenjahr 2021 in Deutschlands öffentlichen Kanälen: Sturm auf das Kapitol, Rückzug aus Afghanistan, Flutkatastrophe, Einzelhandel und Gastronomie am Rande der Existenz, Eltern, Kindern und Schulen am Limit, Rentenkrise und Mietexplosion. – und weiterhin Corona

Umgang mit Angst als Schlüsselqualifikation

Zum Nachdenken Anregendes zu den Themen Angst und Krise entdecken wir in Verena Kasts Vorlesung zum Thema „Schlüsselqualifikation Angst“ aus ihrer Vorlesungsreihe Psychologie der Emotionen, gehalten von 1996 bis 2001 an der Universität Zürich¹. Heute aktueller denn je, bezieht sie sich auf die Forderung der Soziologie, den Umgang mit Angst als Schlüsselqualifikation zu begreifen, die in einer „Risikogesellschaft“² gelehrt werden müsse. Denn Angst ist der Preis und die logische Konsequenz der Modernisierung unserer Gesellschaft in ihrer Vieldeutigkeit und Komplexität. Angst zu haben, ist dann normal

und daher von medizinischen Diagnosen abgrenzbar. Daher ist es wichtig, mit der eigenen Angst umgehen zu lernen. Die Fähigkeit zur Angstbewältigung wird zu einer Qualifikation und Angst zum hilfreichen Schlüssel, der uns Bereiche aufschließt, die uns sonst verschlossen blieben.

Angst warnt uns

Angst sagt „wir sind in Gefahr“ und ruft uns auf, etwas zu tun. Wird sie aber zu groß, weil unsere bewährten Strategien versagen oder die inneren oder äußeren Anforderungen uns zu hoch erscheinen und überfordern, dann lähmt uns die Angst, und macht uns ohnmächtig. Oder wir machen kopflos irgendetwas, leben rastlos „auf der Überholspur“, nur um uns nicht hilflos zu fühlen.

Angst ist ganzheitlich. Wir sind in Körper, Geist und Seele betroffen. Sie ist ein nicht nur uns körperlich erschütterndes Erleben, sondern stellt auch häufig

unser Selbstbild, z.B. stets zufrieden und leistungsfähig zu sein und die Dinge im Griff zu haben, in Frage. Manch einer ärgert sich oder schämt sich über seine vermeintliche Schwäche. Daher setzen automatisch uns schützende Mechanismen ein.

So verdrängen wir unsere Angst, indem wir sie beispielsweise verleugnen („Wir sehen uns leider selten, aber unsere Ehe läuft gut“). Oder wir reagieren auf eine Mieterhöhung psychosomatisch mit Kopf- oder Rückenschmerzen und schlafen schlecht. Oder wir rationalisieren („Es hat schon immer Klimawandel gegeben“). Der Preis für dieses Ausblenden besteht darin, dass wir unsere Angst nicht mehr spüren. Dennoch ist sie noch vorhanden und hemmt uns, blockiert uns in unseren Wünschen und Absichten. Wir überhören ihre Signalfunktion und verlieren den eigentlichen Grund für unsere Angst aus den Augen. Und dann ist es uns nicht mehr möglich zu sortieren und zu differenzieren.

Angst gibt uns eine Chance

Gelingt es uns aber, uns zu beruhigen und unserer Angst zu öffnen, sie sanft anzunehmen und ihr nachzuspüren, um ihrem Weckruf auf die Spur zu kommen, dann eröffnet sich die Chance, unserer Angst auf den Grund zu gehen.

Wir lernen zu unterscheiden, ob unsere Angst, eine berechtigte Furcht vor konkreten Ereignissen aus unserer Umwelt ist oder vor uns bedrohenden Phantasien, die nur in unserer Vorstellung existieren und damit unserer Innenwelt entstammen.

Hören wir der Angst zu, dann stellen sich Fragen:

- Woher kommt die Gefahr? Handelt es sich um eine Gefahr von außen oder von innen?
- Ist es überhaupt eine Gefahr? Macht es in diesem Fall Sinn zu flüchten? Oder ginge es vielmehr darum, mutig stand zu halten?

Angst fordert unsere Identität heraus

Angst betrifft unsere Identität. Da sie unseren ganzen Körper, unser Denken, unsere Gefühle und unsere Handlungsfähigkeit beeinflusst, wird „für uns fühlbar“ unser Selbst-Wert eingeschränkt. Wir erleben uns wertlos. Ein großer Teil unserer Identität scheint verloren, d.h. dessen von dem wir glaubten, was wir sind und wer wir waren.

Somit ist die Erfahrung der Angst untrennbar mit der Frage nach unserer Identität verbunden und bietet die Möglichkeit der Entwicklung und Differenzierung:

- Wer bin ich jetzt? Wer war ich schon alles? Was in mir hat mir schon mal geholfen?
- Wohin gehe ich jetzt? Wer bin ich allein, wer bin ich mit anderen zusammen?

In der Krise spitzt sich unsere Angst zu, dann, wenn alles wegbricht, von dem wir dachten, dass es uns trägt, was uns etwas wert ist, Haus und Hof, Gesundheit, unsere Werte wie Erfolg, Respekt, Rücksichtnahme auf die Welt mit ihren Geschöpfen und ihren Ressourcen. Das löst tiefste Angst aus.

Und es kann uns zu existentiellen Überlegungen führen:

- Wer bin ich - in der Krise? Was bleibt, wenn ich denke, dass nichts bleibt? Was trägt mich, wenn alles verloren zu sein scheint?
- Welche Werte sind mir wichtig? Welche Werte sind mir geblieben? An welchen Werten orientiere ich mich? Folge ich meiner Angst, oder vermag ich diese durch Hoffnung und Vertrauen zu ersetzen? Suche ich den Streit oder die Liebe?

So bietet uns die Auseinandersetzung mit unserer Angst die Möglichkeit, diese zu bewältigen oder zumindest abzumildern. Wir werden wieder handlungsfähig und sind in der Lage, bessere Entscheidungen zu treffen.

Beistand gegen die Angst

Sollten wir uns aber von unserer Angst überwältigt fühlen und ihr hilflos ausgeliefert, dann ist es hilfreich, sich in dieser Situation Beistand zu suchen. Das können Menschen sein, die einem nahe sind, denen wir vertrauen und von denen wir wissen, dass sie erste Hilfe leisten, indem sie uns beruhigen, ermutigen und mit uns zusammen kreative Ideen entwickeln. Gemeinsam lachen über die Unwägbarkeiten des Lebens ist auch erlaubt.

Bestehen aber unsere Ängste über einen längeren Zeitraum, d.h. wir merken, dass wir unruhig oder zu wenig schlafen, unsere Reaktionen auf Anforderungen und unsere Gefühle nicht unserer normalen Verfassung entsprechen, dann ist es an der Zeit, sich eine professionelle Unterstützung an die Seite zu holen.

Denn dauern belastende Gefühle länger an, so kann das häufig ein Anzeichen dafür sein, dass wir prägende Erlebnisse aus unserer Biographie noch nicht in den Blick genommen haben. Der freundliche und annehmende Blick auf unsere Ängste, unsere Bereitschaft, unserer Biographie reflexiv zu betrachten, kann helfen unsere Blockaden zu lockern und unsere Angst zu bewältigen.

Und auch im Jahresrückblick 2021 des Deutschen Fernsehens konnten wir sehen, was in Not guttut: Hoffnung durch Unterstützung und Solidarität.

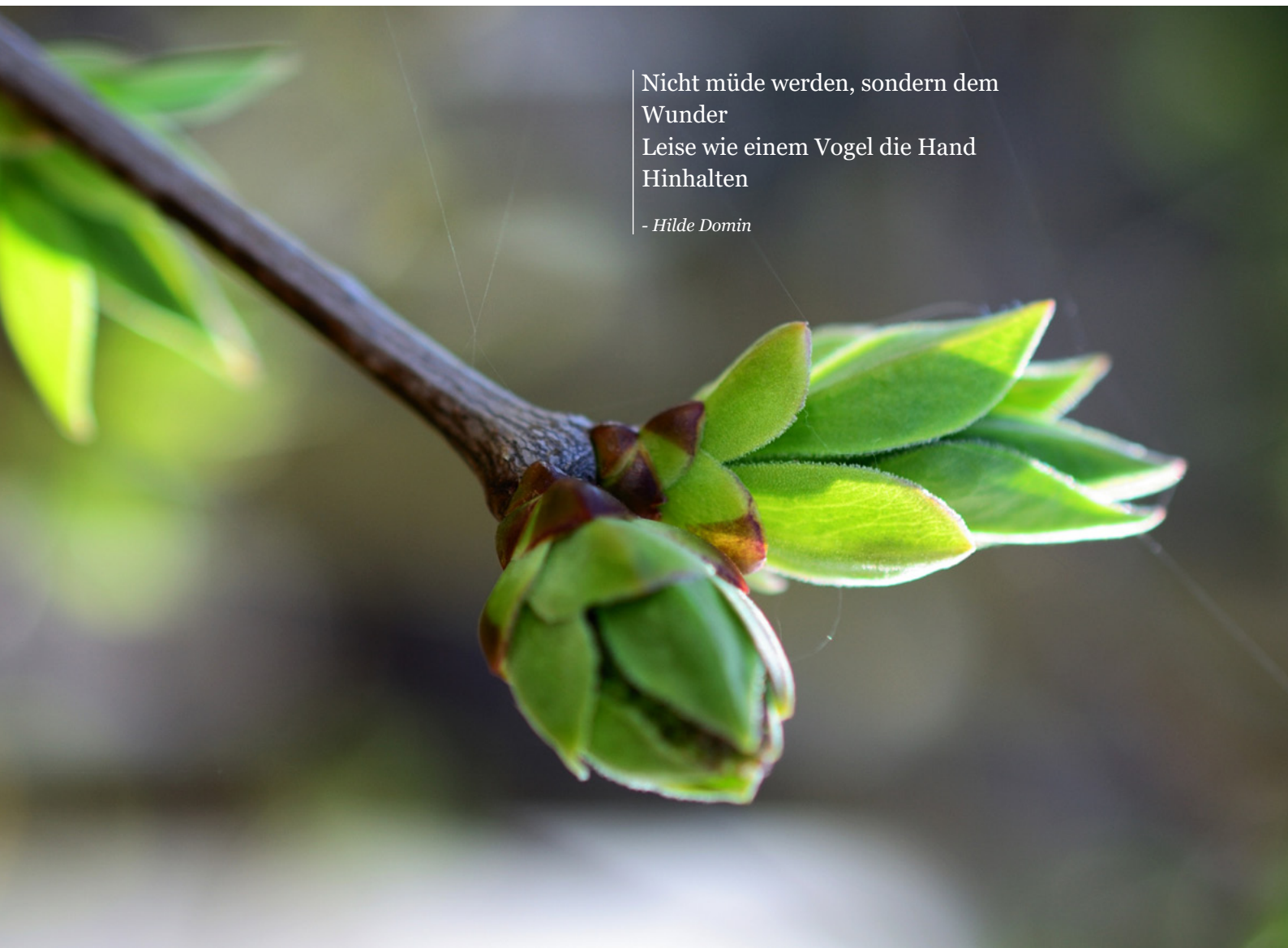
So machten sich Menschen aus dem ganzen Land auf den Weg, um zu helfen Und auch überall auf der Welt... ■

Claudia Krollpfeifer

Verwendete Quellen

¹ Kast, Verena. 2007. *Psychologie der Emotionen. Sechs Vorlesungen, gehalten an der Universität Zürich (1996-2001). CD 5: Schlüsselqualifikation Angst. 6 CDs MP3-Format, Auditorium Netzwerk. Mülheim/Baden.*

² Beck, Ulrich: *Risikogesellschaft: auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt a.M.: Suhrkamp 1986.*



Nicht müde werden, sondern dem
Wunder
Leise wie einem Vogel die Hand
Hinhalten

- Hilde Domin

Das Leben ist Veränderung

Ein Gruppenangebot zum Umgang mit Krisen und Veränderung

Ende September 2021 veranstalteten wir als EFL Ratingen in Kooperation mit dem kath. Bildungsforum ein Gruppenseminar unter der Überschrift „Das Leben ist Veränderung – was brauchen wir, um gut damit umzugehen?“. Das Seminar fand in der Begegnungsstätte Ludgerustreff der Caritas in Heiligenhaus statt und konnte dank einer entspannteren Coronalage auch wie geplant Face-to-Face umgesetzt werden. Neben der Leiterin der Begegnungsstätte Frau Niering konnten 13 Teilnehmende für diese Veranstaltung gewonnen werden- teils BesucherInnen der Begegnungsstätte- teils über die großflächige Bewerbung der Veranstaltung angesprochen. Dies war zugleich eine Premiere, da erstmalig ein Gruppenangebot in Kooperation mit der Ludgerus Begegnungsstätte Heiligenhaus stattfand.

Es ist uns ein Anliegen, die Arbeit der EFL im Kreis Mettmann bekannter zu machen und als Ehe-, Familien- und Lebensberatung vor Ort präsent zu sein. Durch die Kooperation mit der Begegnungsstätte Ludgerusstift in Heiligenhaus und demnächst auch der Gerberstraße in Erkrath sollen bewusst die Menschen im Kreis „ü 50“ angesprochen sein.

Mit dem Seminar wollten wir den Interessierten ein Angebot machen, ihren persönlichen Umgang mit Krisen und Veränderungen zu reflektieren. Neben Reflexion und Einstimmung ins Thema stellten wir auch einen theoretischen Input zur Verfügung. Dabei ging es schwerpunktmäßig darum, wie unterschiedlich Menschen mit Krisen umgehen und was eine gute Veränderungs- und Krisenbewältigung ausmacht.

Veränderung kann gewünscht sein, Freude erzeugen, aber auch Unsicherheit und Angst hervorrufen und eine Krise auslösen. In jedem Fall ist Veränderung eine Zeit des Übergangs, in dem das Vertraute nicht mehr sicher gilt und das Neue noch nicht stabil vorhanden ist.

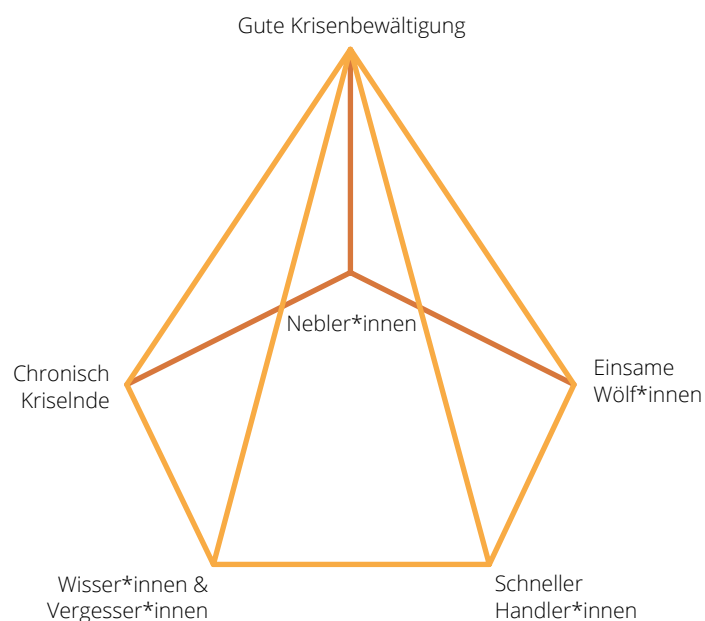
Die Art, wie wir mit Krisen umgehen, entwickeln wir vor dem Hintergrund unserer Lebenserfahrung, denen unserer Familien und deren Vorfahren- sie macht vor diesem Hintergrund individuell Sinn, sollte

aber hin und wieder darauf überprüft werden, ob sie für die aktuelle Lebenssituation noch passend und hilfreich ist.

Eine tragende Säule unseres theoretischen Inputs war der Artikel von Lieb und Brink (2020), der sich mit unterschiedlichen Krisenbewältigungsstilen, deren Merkmalen und Konsequenzen für die beraterische Arbeit befasst. Wir stellten den Anwesenden die fünf unterschiedlichen Krisenbewältigungsstile vor, die Lieb und Brink (2020) durch empirische Forschung mit von Krisen Betroffenen ermittelt haben.

Die „NeblerInnen nach innen und außen“, die „einsamen Wölfe“, die „chronisch Kriselnden“, die „Wissenden und Vergessenden“ und die „schnellen HandlerInnen“.

Jeder Krisenbewältigungsstil trägt sowohl problematische Verhaltensweisen als auch wichtige Ressourcen mit sich. Eine gute Krisenbewältigung konzipieren die Autoren als eine fünfeckige Pyramide, deren Basis jeweils auf den Ressourcen der fünf Bewältigungsstile aufgebaut ist. Selbstverständlich treten die Stile nie in Reinform auf.







Lieb und Brink (2020) stellen zusammen, was jeder der fünf von ihnen herausgearbeiteten Krisenbewältigungsstile mit seinen spezifischen Ressourcen zu einer gelungenen, aktiven Problemlösung beitragen kann. Jeder Stil kann durch Hinzufügung der Ressourcen der anderen gewinnen.

Krisenbewältigungsstile	Spezifische Ressourcen der einzelnen Krisenbewältigungsstile
HandlerInnen	aktive Problemlösung; Vertrauen in sich selbst und das eigene Handeln
NeblerInnen	Ausdauer, Ertragen von Ambivalenzen und Schutz vor voreiligen Entscheidungen
Krisensensible	sich anderen öffnen, diese an Nöten und Gefühlen teilhaben lassen und um Hilfe bitten
Wölfe	Autonomie
Wissende	auf im Leben bereits erlebte Krisen und entwickelte Problemlösungen zurückgreifen können

Für Lieb und Brink (2020) ergibt sich eine gute Krisenbewältigung aus einer möglichst flexiblen Verknüpfung der Ressourcen der verschiedenen Stile:

- eine Krise als Zustand zu akzeptieren;
- eine Krise „Krise“ zu nennen und sie passend zu bezeichnen;
- die anstehende Entscheidung reifen zu lassen und diese dann auch zu wagen und die Verantwortung dafür zu tragen;
- die chaotischen Gefühle in der Krise mit angstbesetztem Ohnmachtzustand auszuhalten, zu benennen, Hilfe zu suchen/ zuzulassen
- Krisen sind immer mit Ängsten verbunden, die nicht zuzulassen Kraft kostet.

Auf den theoretischen Input folgte ein reger Austausch mit den Teilnehmenden, die es durchweg hilfreich fanden, über die Unterschiedlichkeit der Bewältigung von Krisen und Übergängen zu sprechen. Manche Teilnehmende fanden sich in den verschiedenen Bewältigungsstilen wieder, erkannten, dass

sie mehrere Stile haben, die sich auch über das Lebensalter verändern. Ein Teilnehmer gab sinngemäß folgendes Feedback: „Ich habe verstanden, dass es verschiedene Muster gibt, mit Problemen umzugehen und dass meines, nicht das einzig Wahre ist. Auch die anderen Stile haben ihren Sinn und ihre Berechtigung. Ich wünsche mir, dass ich nachsichtiger mit den Bewältigungsstilen anderer Menschen werde.“

Insgesamt war es ein rundum geglücktes und begegnungsreiches Seminar, das wir am 19. Mai 2022 in der Caritas-Begegnungsstätte Gerberstraße, Gerberstraße 7, 40699 Erkrath erneut anbieten werden. ■

Julia Schuberth & Andrea Loose

Literatur

Lieb, H. & Brink, B. (2020). *Krisenbewältigungsstile: Merkmale, Erlebenswesen, therapeutische Konsequenzen. Psychotherapie im Dialog, 21, 89-93, Thieme: Stuttgart; außerdem zu finden im Blickpunkt EFL-Beratung Nr.45, 1, 2021*

Was passiert in mir in einer Krise?

Ein Fallbeispiel aus der Arbeit mit dem inneren Team

Beratungsprozess

Zu Beginn der Beratung sagt Herr Müller, dass er die nächtlichen Panikattacken endlich loswerden wolle und dass er wieder einsatzfähig sein müsse. Man brauche ihn dringend in der Firma, die Familie brauche sein volles Gehalt und für seine Frau müsse er auch mehr da sein. Ich sage ihm, dass wir hier in der Beratung die Möglichkeit haben, zunächst einmal voll und ganz auf ihn zu schauen und versuchen könnten zu verstehen, was in ihm los ist. Denn häufig führe dieser Weg dazu, dass Menschen wieder besser für ihr Umfeld da sein können. Herr Müller zögert zunächst etwas, da es ihm schwer falle in Worte zu fassen, was in ihm vorgehe. Ich biete ihm an, dass wir gemeinsam versuchen könnten seine inneren Vorgänge zu sortieren mit der Methode des inneren Teams. Mit dieser Technik haben wir die Möglichkeit, verschiedene innere Stimmen sichtbar zu machen und untereinander bestehende Konflikte besser greifen zu können. Herr Müller ist einverstanden und scheint, als Grafiker, neugierig auf die bildliche Methode zu sein. Ich gehe ans Flipchart und male repräsentativ für Herrn Müller ein Oberhaupt mit einem Kopf und einem großen Körper auf das Blatt Papier, um die Technik zunächst grob zu erklären. Wir unterscheiden hier metaphorisch zwischen einer Teamleitung (Oberhaupt) und einem inneren Team, das in der Regel aus mehreren Stimmen besteht. Ich sage Herrn Müller, dass er als Oberhaupt jetzt zu einer inneren Teamsitzung einladen dürfe und wir einfach mal schauen könnten, wer sich aus seinem inneren Team in diesem Moment melden würde.

Beratungssetting: Einzelberatung

Name: Anton Müller*

Alter: 44

Familienstatus: verheiratet (seit 12 Jahren)

Kinder: 2 Töchter (7J., 9J.)

Beruf: Projektleiter in Marketing-Abteilung

Sonstiges: Vor drei Jahren Haus gekauft

Symptomatik: Burn-Out-Symptomatik/nächtliche Panik-attacken/seit 3 Monaten krankgeschrieben. Ehefrau Mai 2021 Job durch coronabedingte Kürzungen verloren, er finanzielle Sorgen, Ehefrau seit Kündigung depressive Momente, er schaffe es aktuell nicht mehr sie aufzuheitern.

* Name / biografische Details abgeändert



1. Bild

Herr Müller überlegt und nennt als erstes einen inneren „Rödler“, der das Gefühl habe, immer an alles denken zu müssen, sich niemals entspannen dürfe und endlose to-do-Listen im Kopf habe. Ich frage Herrn Müller, welche Körperhaltung und welchen Gesichtsausdruck dieser Anteil habe und male ihn in den großen Körper des Oberhauptes. Herr Müller lehnt sich zurück und atmet tief durch. Es gebe aber auch noch einen erschöpften Anteil, der vom „Rödler“ allerdings nicht gehört werde, vermutlich, weil er nur flüsternd auf sich aufmerksam mache. Und schließlich wäre da noch dieses nächtliche Herzrasen, dies sei wie eine Art innere Panik, die er versuche nicht rauskommen zu lassen. Nachts verliere er jedoch inzwischen die Kontrolle über diese Stimmen und der Gedanke, dass alles zusammenbrechen könne, werde sehr groß. Herr Müller betrachtet das Bild länger und mir scheint, als bekäme er kurz feuchte Augen.

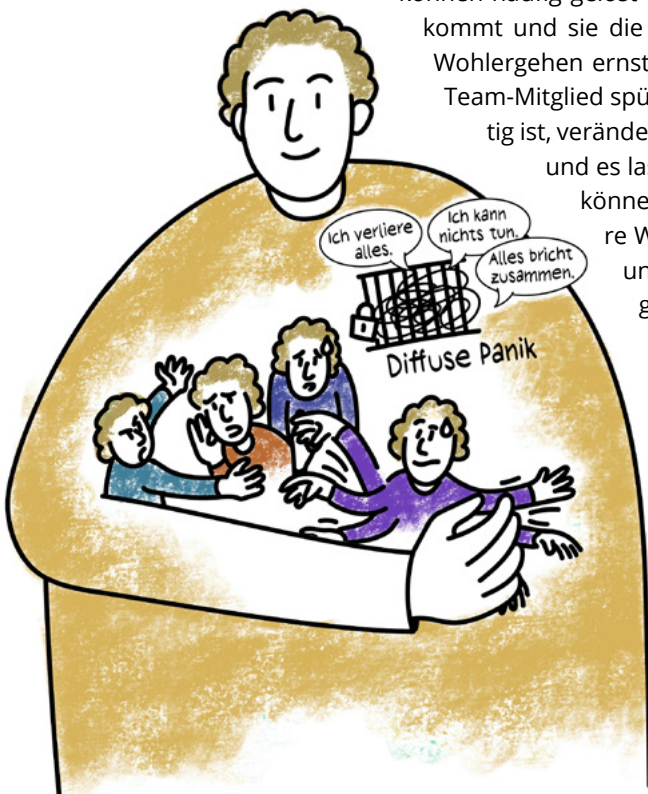
2. Bild

Im nächsten Moment setzt er sich aufrecht hin und sagt mit ernster Stimme, dass Panik hier aber nicht weiterhelfe, keine Zeit wäre sich auszuruhen und schließlich alles von ihm abhängige. Ich frage ihn, ob sich in diesem Moment vielleicht noch ein weiterer Anteil mit dieser Meinung gemeldet habe, dem die Anwesenheit des „Erschöpften“ und der „diffusen Panik“ gar nicht gefallen würde. Er nickt und sagt, dass dieser Anteil die Aufgabe habe beide in Schach zu halten, da sie auf keinen Fall größer werden dürften. Zudem stellt sich heraus, dass der „Rödler“ noch einen „Antreiber“ im Nacken sitzen habe, der ihm immer ins Ohr flüstere, dass alles von ihm abhängige und er auf keinen Fall schlapp machen dürfe.



3. Bild

Im Laufe der nächsten Sitzungen nehmen wir uns Zeit, die Positionen des „Rödlers“, des „Gefühlsbändigers“, des „Antreibers“ und des „Erschöpften“ nochmal ausführlicher anzuhören. Ich erläutere Herrn Müller, wie wichtig es ist, als Oberhaupt, den Botschaften der verschiedenen Teammitglieder wertschätzend und wohlwollend zur begegnen, denn jede innere Stimme verfolgt im Grunde eine positive Absicht, egal ob sie sich verängstigt, kritisch, zögernd oder streng verhält. Innere Konflikte, also Unstimmigkeiten im inneren Team, können häufig gelöst werden, indem jede Stimme zunächst einmal ihren Raum bekommt und sie die Erfahrung macht, dass sie sein darf und auch ihr jeweiliges Wohlergehen ernst genommen wird. Wenn eine Atmosphäre entsteht, die jedes Team-Mitglied spüren lässt, dass es am Ende allen gut gehen soll und jeder wichtig ist, verändert sich ganz schnell die Kooperationsbereitschaft aller Stimmen und es lassen sich Lösungen und Wege finden, mit denen alle gut leben können. So erhielt der „Rödler“ von Herrn Müller und mir besondere Wertschätzung dafür, was er über so lange Zeit gestemmt habe und er konnte in diesem Prozess selbst benennen, wie anstrengend diese ständige Aufgabe für ihn sei. Der „Antreiber“ und der „Gefühlsbändiger“ wurden von Herrn Müller und mir in ihrer Intention gesehen, Herrn Müller und das ganze Team vor der Überflutung der „diffusen Panik“ zu beschützen. Und der „Erschöpfte“ erzählte, dass er sich vom Team ausgeschlossen fühle, den Eindruck habe, gegen Windmühlen ankommen zu müssen, ihm dafür leider die Kraft fehle und er seiner Aufgabe, für Herrn Müllers Erholung zu sorgen, nicht nachkommen könne. Daher sei er froh, dass die „diffuse Panik“ mit den nächtlichen Panikattacken dafür gesorgt habe, dass Herr Müller jetzt erst einmal krankgeschrieben sei.



4. Bild



Erst in der sechsten Sitzung scheint Herr Müller sich mit seiner Aufmerksamkeit der „diffusen Panik“ widmen können. Herr Müller berichtet, dass er diese Stimme aus seiner Kindheit kenne, aber eigentlich gedacht habe, sie gut im Griff zu haben, so dass sie eigentlich die letzten Jahrzehnte nicht präsent gewesen sei. Er denkt zurück und stellt fest, dass sich die Stimme seit Beginn der Corona-Situation wieder gemeldet habe und die Panikattacken kurz nach dem Jobverlust seiner Frau begonnen haben. Ich frage Herrn Müller, ob hinter dem Gitter vielleicht ein junger Herr Müller versteckt gehalten wird, also die Stimme eigentlich ein inneres Kind ist, die da aus ihm spricht? Herr Müller atmet tief durch, lehnt sich zurück und antwortet mit zitteriger Stimme, dass da etwas dran sein könnte. Mit seinem Einverständnis male ich ein ängstliches Kind hinter die Gitterstäbe. Herr Müller betrachtet länger schweigend das Bild und stellt fest, dass es sich für ihn grausam anfühle, dass der kleine Anton da so alleine eingesperrt sei. Er fände schöner, wenn der Anteil, wie die Anderen, auch von ihm, als Oberhaupt, im Arm gehalten werden könnte. Ich schildere Herrn Müller, dass bei uns allen, in Krisensituationen, vorverletzte, kindliche Teammitglieder aktiv werden, die mit ihren Gedanken und Gefühlen häufig noch in der Vergangenheit feststecken und noch nicht realisiert haben, dass die damalige Situation schon lange vorbei ist. Und dass wir heute selbst als Erwachsene, in der Rolle als Oberhaupt, in der Lage sind, ihnen die Fürsorge zu schenken, die man vielleicht selbst in der Kindheit benötigt hätte.

5. Bild

In den folgenden beiden Sitzungen erzählt Herr Müller viel von seinem inneren Kind. Das Gefühl zu haben, „Alles bricht zusammen“ kenne er sehr gut, aus seiner Kindheit. Nach der Trennung seiner Eltern sei es seiner Mutter psychisch sehr schlecht gegangen, er selbst habe diese Ohnmacht damals nicht aushalten können, mit aller Kraft versucht, seine Mutter aufzuheitern oder sie im Haushalt und später mit seinem Nebenjob, zu unterstützen. Er stellt fest, dass er daher eigentlich auch die anderen Anteile („Rödler“, „Antreiber“ und „Gefühlsbändiger“) bereits aus seiner Kindheit kenne, die ihm damals schon geholfen haben, in der Situation irgendwie klar zu kommen. Zeit für Ruhe und Erholung habe er sich, auch schon damals, nur selten erlaubt.



6. Bild



Herr Müller bittet mich erneut das 2. Bild aufzuhängen. Er steht auf und zeigt auf den „Erschöpften“ und benennt kraftvoll, dass er finde, dass dieser Teil viel zu lange von ihm und seinem inneren Team nicht berücksichtigt worden sei. Er sei gerade fast ein bisschen sauer auf die anderen Teammitglieder deswegen und wolle dem „Erschöpften“ endlich mal den Raum geben, auszusprechen, was er brauchen könnte, um weniger erschöpft zu sein. Ich melde Herrn Müller zurück, dass es mir so vorkommt, als habe sich gerade eine zusätzliche, neue Stimme zu Wort gemeldet, die wir bisher noch gar nicht aufgemalt hatten. Herr Müller überlegt und sagt, dass sich gerade ein fürsorglicher Teil neben den „Erschöpften“ gestellt habe und ihm den Rücken stärken wolle. Ich frage ihn, ob die anderen Teammitglieder inzwischen auch bereit seien sich anzuhören, was der „Erschöpfte“ zu sagen habe? Er grinst und sagt, dass gerade alle Teammitglieder im Kreis ständen und gespannt seien, was der „Erschöpfte“ brauchen könnte.

Beratungsabschluss

In der letzten Beratungssitzung lässt Herr Müller den Beratungsprozess Revue passieren. Seit einem Monat arbeite er wieder, übernehme jetzt allerdings nicht mehr so viele zusätzliche Aufgaben, wie er es zuvor getan habe. Die nächtlichen Panikattacken seien viel seltener und schwächer geworden und im Nachhinein sei er sehr beeindruckt, wie viel leichter es ihm fiel mit den nächtlichen Panikattacken umzugehen seitdem er das Bild gehabt habe, dass er sein inneres Kind selbst in den Arm nehmen kann. Seine Frau habe zum Glück wieder einen Job gefunden, sodass er das Gefühl habe, die finanzielle Verantwortung nicht mehr alleine tragen zu müssen. Zudem nehme er sich heute häufiger die Zeit joggen zu gehen oder ein Buch zu lesen. ■

Alinah Rockstroh

Literatur:

Kumbier, Dagmar (2013): Das Innere Team in der Psychotherapie. Methoden- und Praxisbuch. Stuttgart: Klett-Cotta.

Kumbier, Dagmar & Bossemeyer, Constanze (2021): Zuversicht trotz Coronablues. Psychologisches Handwerkszeug für Pandemiegeschüttelte. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.

Holmes, Tom & Lauri (2010): Reisen in die Innenwelt. Systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen. München: Kösel.

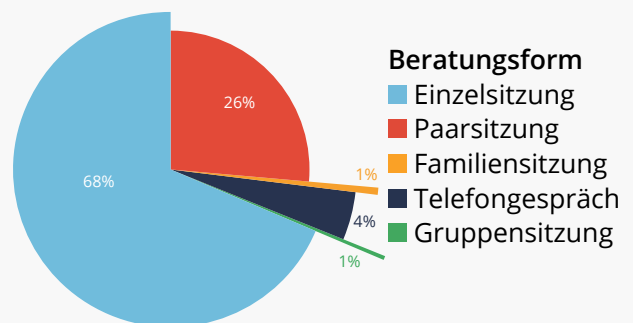
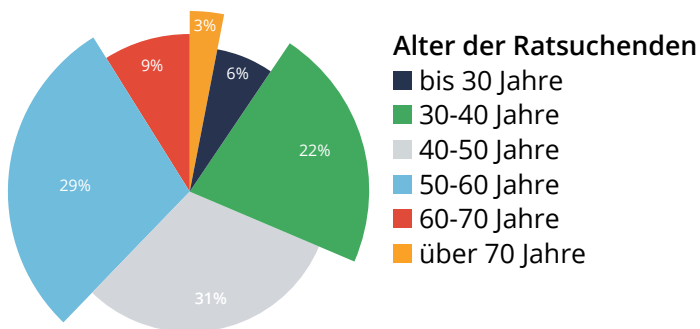
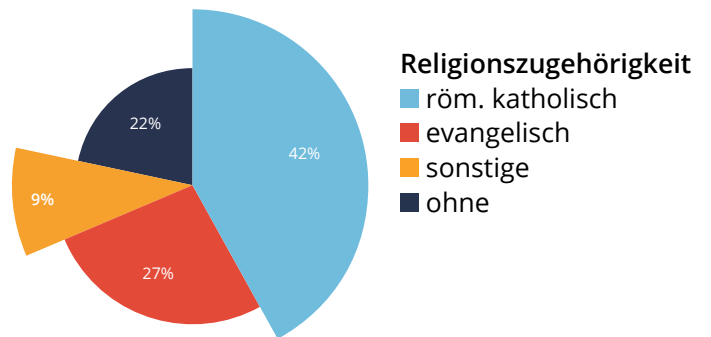
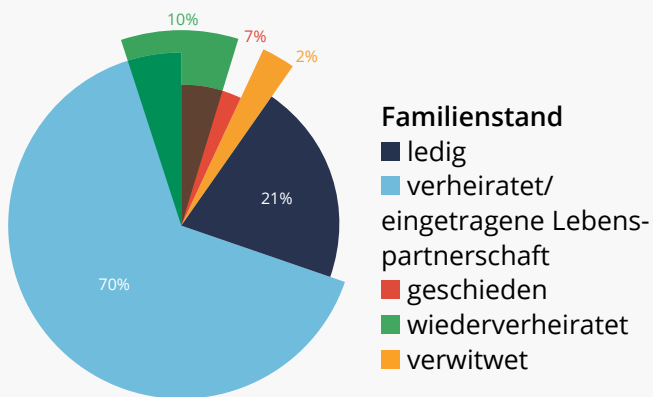
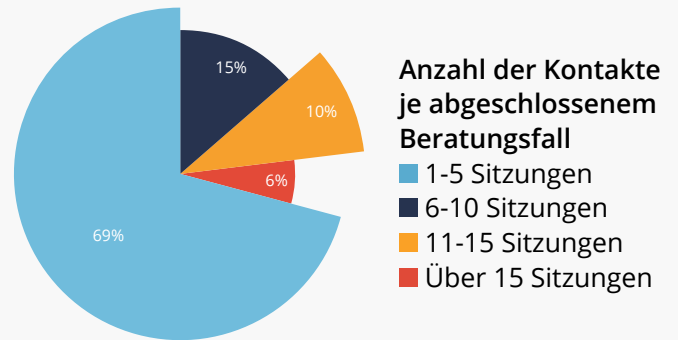
„Das Innere Team in Zeiten von Corona“. Online-Vortrag, gehalten am 15. April und am 1. Mai 2020 von Dagmar Kumbier. <https://www.youtube.com/watch?v=FNAGgS-lKYw&t=1s>



Auszug aus unserer Statistik

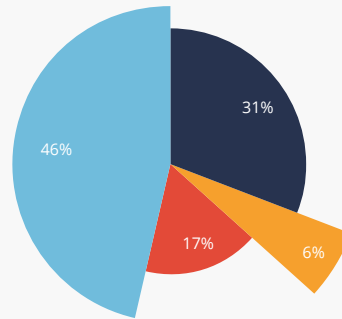
2020

Im Jahr 2020 kamen **231 Klienten** (149 weiblich, 82 männlich) zu uns in die Beratungsstelle und wir konnten **1075 Beratungsstunden** anbieten. Zudem fanden 51 Stunden On-line-Beratung statt.



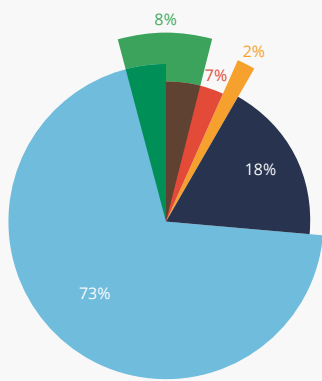
2021

Im Jahr 2021 kamen **181 Klienten** (114 weiblich, 67 männlich) zu uns in die Beratungsstelle und wir konnten **955,5 Beratungsstunden** anbieten. Zudem fanden 105 Stunden On-line-Beratung statt.



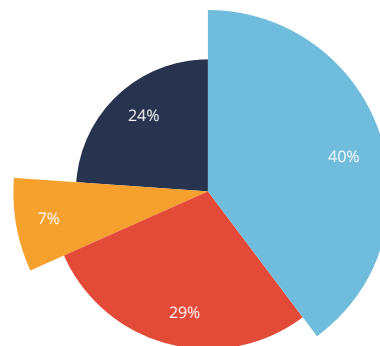
Anzahl der Kontakte je abgeschlossenem Beratungsfall

- 1-5 Sitzungen
- 6-10 Sitzungen
- 11-15 Sitzungen
- Über 15 Sitzungen



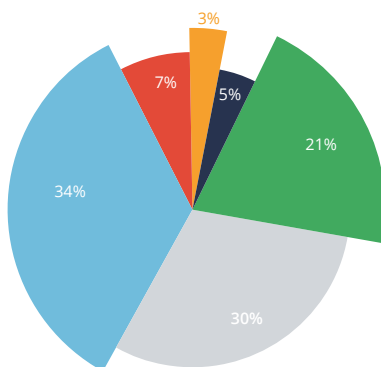
Familienstand

- ledig
- verheiratet/ eingetragene Lebenspartnerschaft
- geschieden
- wiederverheiratet
- verwitwet



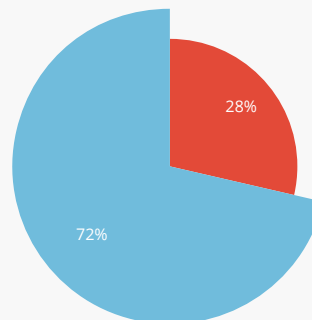
Religionszugehörigkeit

- röm. katholisch
- evangelisch
- sonstige
- ohne



Alter der Ratsuchenden

- bis 30 Jahre
- 30-40 Jahre
- 40-50 Jahre
- 50-60 Jahre
- 60-70 Jahre
- über 70 Jahre



Beratungsform

- Einzel-sitzung
- Paarsitzung
- Familiensitzung
- Telefongespräch
- Gruppensitzung

Die 10 meistgenannten Beratungsthemen in den Jahren 2020 / 2021:

10

- Selbstwertprobleme/Kränkungen
- Dysfunktionale Interaktion/ Kommunikation
- Stimmungsbezogene Probleme (z.B. Depressionen)
- Kritische Lebensereignisse/ Verlusterlebnisse
- Beziehungsrelevante Aspekte der Herkunftsfamilie
- Beziehungsrelevante Aspekte aus der Paargeschichte
- Trennungswunsch/Angst vor Trennung
- Ausbildungs- Arbeitssituation
- Heftiger Streit
- Familiäre Schwierigkeiten durch Trennung/ Scheidung



Interview

Fragen an uns im Kontext der aktuellen Situation der Kath. Kirche

Für einen Gemeindebrief in unserem Kreis sind wir vor Kurzem um ein Interview gebeten worden zu Fragen, die konkret unsere Beratungsarbeit betreffen, und auch dazu, inwiefern Ratsuchende uns zu Themen wie #outinchurch, Sexualmoral der katholischen Kirche, Umgang der katholischen Kirche mit den Mißbrauchsvorwürfen anfragen. Wir stellen Ihnen dieses Interview gern auch in diesem Jahresbericht zur Verfügung, da es Antworten auf häufig gestellte Fragen gibt.

Interview für den Gemeindebrief „Bileams Esel“, geführt mit Julia Schuberth, Co-Leiterin der Beratungsstelle:

Erzählen Sie uns ein wenig von sich und Ihrer Arbeitsstelle.

Mein Name ist Julia Schuberth. Ich leite zusammen mit Alinah Rockstroh die kath. Ehe- Familien- und Lebensberatungsstelle in Ratingen, die eine von zwölf Beratungsstellen des Erzbistums Köln ist.

Unser Team besteht zurzeit aus sechs Berater:innen und unserer Sekretärin. Sie finden darunter u.a. Ausbildungsabschlüsse in Psychologie, Religionspädagogik und Pädagogik.

Ich selbst bin vom Grundberuf Diplom Sozialpädagogin. Darüber hinaus habe ich den Abschluss der systemischen Beraterin sowie der Ehe- Familien- und Lebensberaterin.

Beraten Sie nur Kirchenmitglieder?

Nein. Zu uns in die Beratungsstelle kann jede/r kommen, unabhängig von Konfession, Herkunft, sexueller Orientierung oder Weltanschauung.

Entstehen Kosten für die Beratung?

Die Beratung ist tatsächlich kostenfrei. Unsere Arbeit wird vom Erzbistum Köln, über Projektzuschüsse vom Land und über Spendengelder finanziert.

In welchen Situationen suchen Menschen bei Ihnen Rat?

In unsere Beratungsstelle kommen Menschen in unterschiedlichsten Familien-, Partnerschafts- oder Lebenskrisen. Sie kommen i.d.R. als Paar oder Einzelpersonen. Unser Beratungsangebot richtet sich an erwachsene Personen und Familien.

Die Menschen suchen Rat bei Beziehungsschwierigkeiten, bei der Bewältigung von Übergängen, nach Außenbeziehung eines Partners, bei sexuellen Schwierigkeiten, depressiven Verstimmungen, Bewältigung von Trauer und vielem mehr. Wer das Gefühl hat, allein nicht weiterzukommen, in einer Krise zu stecken und Hilfe zu brauchen, kann sich an uns wenden.

Unser Auftrag ist es, Menschen in Krisen unterstützend zur Seite zu stehen, schwere Situationen mitzutragen, Menschen auf der Suche nach eigenen Lösungswegen zu begleiten und zu befähigen, notwendige Entwicklungsschritte zu gehen.

Uns steht neben der Beratung vor Ort auch die Möglichkeit zur Verfügung, Beratung per Video, Telefon oder Email durchzuführen. Gerade während der Pandemie war und ist es sehr wertvoll, auch diese Alternativen anbieten zu können.

Wie kann man mit der Beratungsstelle Kontakt aufnehmen?

Sie können telefonisch oder per Email mit uns Kontakt aufnehmen. Über unsere Homepage steht Ihnen auch ein digitales Anmeldeformular zur Verfügung.

Gibt es auch gezielte Gruppen- und Seminarangebote?

Sie finden Gruppen- und Seminarangebote auf unserer Homepage unter „Veranstaltungen“. Hier sind alle Veranstaltungen der 12 Beratungsstellen im Erzbistum Köln eingestellt. Sie finden verschiedenste Angebote von Achtsamkeitsgruppen, Kommunikationskursen, Männergruppen, u.v.m.

Wie sieht es mit der Initiative #outinchurch aus? Gibt es da auch Beratungsbedarf, weil Klient:innen Arbeitnehmer in kirchlichen Einrichtungen sind, aber wegen ihrer sexuellen Orientierung um ihren Arbeitsplatz und ihrem Platz in der Kirche fürchten?

Im kirchlichen Dienst sehen wir viele Menschen, die Sorge haben, durch ihre sexuelle Orientierung oder auch die Form, wie sie ihre Partnerschaft leben, in Konflikt mit ihrem Arbeitgeber zu kommen und schlimmstenfalls ihren Arbeitsplatz und auch ihren Platz in Kirche zu verlieren.

Es entsteht großes Leid dadurch, dass Menschen in dieser Sorge leben und einen so wichtigen Teil ihres Lebens verbergen müssen.

Es richten sich kaum Betroffene mit diesem Thema an uns als katholische Einrichtung. Die Unsicherheit, wie eine katholische Beratungsstelle zu diesen Themen steht, könnte ein Grund sein.

Unsere Aufgabe ist es nicht, zu werten und den richtigen Weg zu weisen, sondern zuzuhören, verstehen zu wollen und zu unterstützen, den jeweils eigenen Weg aus der Krise zu finden, unabhängig davon, was wir als BeraterInnen persönlich für richtig halten.

Mir ist es an dieser Stelle wichtig zu erwähnen, dass alle Mitarbeitenden der EFL-Beratung der Schweigepflicht unterliegen.

Wie denken Ihre Klient:innen über die offizielle Linie der Kirche zur Sexualität? Haben sie damit Probleme und wenn ja welche?

Aufgrund der öffentlichen Diskussionen zu diesem Thema gibt es im Moment vermehrt Klient:innen, die in Beratung kurz Bezug dazu nehmen. Hier begegnet uns fast ausschließlich der Wunsch, die katholische Kirche möge sich den Lebenswirklichkeiten der Menschen öffnen und einen neuen Umgang mit dem Thema Sexualität finden.

Der Großteil der Klient:innen, der in keinem Abhängigkeitsverhältnis zur Kath. Kirche steht, nimmt unsere Beratung in Anspruch, ohne Hemmungen, in einer katholischen Beratungsstelle Themen wie Sexualität, Sex vor der Ehe, Trennung und Scheidung, nichteheliche Kinder u.ä. anzusprechen. Für sie sind diese Themen längst Lebenswirklichkeit und nicht mehr in Frage gestellt.

Anders verhält es sich meines Erachtens noch bei Menschen, die eine andere Variante von Sexualität leben als heterosexuelle Menschen. Hier scheint die Hemmschwelle noch höher zu sein. Sie holen sich, meiner Erfahrung nach, in Krisen eher anonym Rat in unserer Online-Beratung unter www.onlineberatung-efl.de

Was wünschen sich Opfer von sexualisierter Gewalt von der Kirche?

Mir ist an dieser Stelle wichtig, dass unterschieden wird, zwischen dem Thema "sexuelle Orientierung" und dem „Missbrauchsskandal“. Das einzig Gemeinsame, was diese beiden Themen haben, besteht darin, dass Tabuisierung und Verschleierung unfassbares Leid hervorrufen.

Sexueller Missbrauch an Kindern und Jugendlichen steht ansonsten in keinem Zusammenhang mit unterschiedlichen Normvarianten von Sexualität.

Auch Opfer von sexualisierter Gewalt in kirchlichen Zusammenhängen suchen nur selten unsere Beratungsstelle auf. Können sie sicher sein, wie man ihnen begegnen wird in einer katholischen Einrichtung? Für sie steht viel auf dem Spiel. Jede Verharmlosung, Abwertung kann eine Retraumatisierung bedeuten und großes Leid auslösen. Wer in der Kindheit oder Jugend sexuelle Übergriffe erlebt hat und das auch noch von einer hoch angesehenen Person, der er/ sie vertraut hat und als Vorbild gesehen hat, als Vertreter einer Kirche, die für Liebe, Sicherheit und Geborgenheit steht, dieser Mensch hat in der Regel Jahre unter Schuldgefühlen gelitten, Jahre gebraucht, seiner eigenen Wahrnehmung und anderen Menschen wieder zu vertrauen. Er/Sie musste vermutlich Jahre lang mit vernichtenden Gefühlen von Wut, Scham,

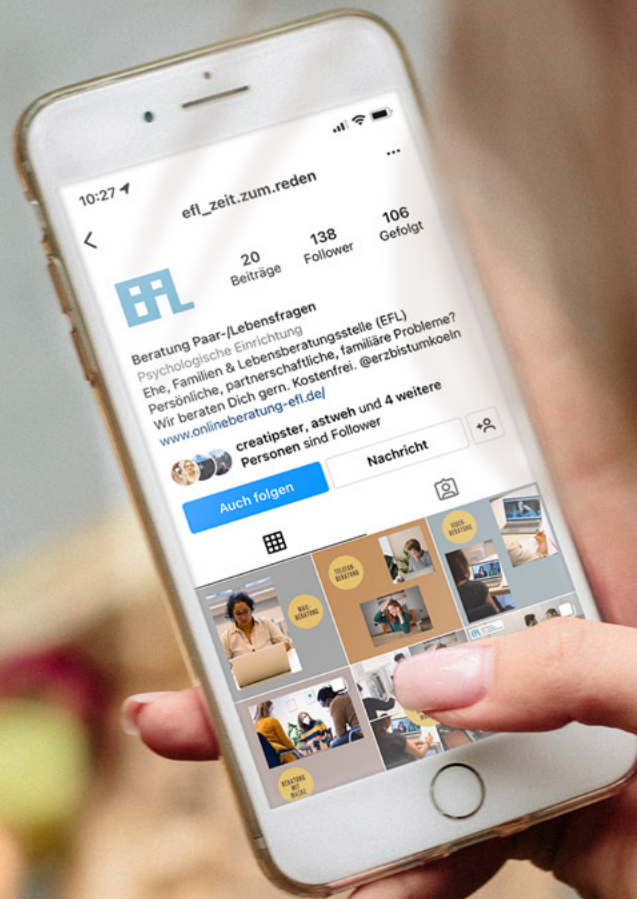
Ekel leben und hat sie nicht selten erst einmal gegen sich selbst gewendet. Die Betroffenen haben schwere Zeiten hinter sich, um das Erlebte einigermaßen verarbeiten zu können.

Ich glaube, Opfer wünschen sich, dass kompromisslos anerkannt wird, wer die Schuld und wer die Scham tragen sollte. Sie wünschen sich Konsequenzen, die belegen, dass ihr Empfinden von Recht und Unrecht richtig ist, sie ihrer Wahrnehmung trauen können. Und sie wünschen sich, dass aufgearbeitet wird, welche Strukturen die Verschleierung und den Missbrauch möglich gemacht haben, damit Wege gefunden werden, dies zu stoppen und Kinder und Jugendliche besser zu schützen. ■

Julia Schubert

Co- Leiterin der Beratungsstelle





10:27

efl_zeit.zum.reden



20 Beiträge

138 Follower

106 Gefolgt

Beratung Paar-/Lebensfragen
Psychologische Einrichtung
Ehe, Familien & Lebensberatungsstelle (EFL)
Persönliche, partnerschaftliche, familiäre Probleme?
Wir beraten Dich gern. Kostenfrei. @erzbistumkoeln
www.onlineberatung-efl.de/



creatipster, astweh und 4 weitere Personen sind Follower

Auch folgen

Nachricht





#eflgoesinstagram #jungeefl #followus

Hashtags, Follower, Posts, Storys und Klicks sind Begriffe, mit denen wir als Berater der EFL in unserem Arbeitsalltag nicht wirklich zu tun hatten, bevor unser Instagram-Account online gegangen ist. Jetzt gehören diese Begriffe zumindest im Arbeitskreis „Junge EFL“ wie selbstverständlich dazu. Aber erst nochmal zurück zum Anfang, denn schließlich hat unser Account auch eine Vorgeschichte und wurde nicht von heute auf morgen aus dem Boden gestanzt.

Der Arbeitskreis „Junge EFL“ hat sich im Frühjahr 2021 gegründet und besteht aktuell aus fünf Beraterinnen aus dem Erzbistum Köln. Der AK ist mit dem Arbeitsziel gestartet, die EFL für das jüngere Klientel sichtbarer und attraktiver zu machen. Nach einigen Mindmaps und kreativen Stunden ist uns deutlich geworden, dass der Weg an einem eigenen Instagram-Account nicht vorbei führt. Die anfängliche Skepsis hat sich durch Rechercharbeit, Austausch mit anderen Beratern und viel Unterstützung und mutmachenden Worten von Tobias Wiegelmann (Fachreferent für die EFL im Erzbistum Köln) in gute Energie umgewandelt, den eigenen Account mit Enthusiasmus und Freude zu beginnen.

Dass Socialmedia mit dem Arbeitsauftrag, jüngeres Klientel zu akquirieren, ein wichtiger Bestandteil unseres Arbeitskreises sein wird, war uns, von Anfang an, bewusst. Dass wir uns aber letztendlich auch für einen eigenen Account entschieden haben und anfängliche Ideen, uns mit Gastbeiträgen auf bestehenden Accounts und Podcasts zu zeigen, wieder über Board geworfen wurden, hat sich erst im Laufe der Zeit entwickelt.

Der große Vorteil an einem eigenen Account ist für uns, dass wir uns proaktiv bei den Menschen vorstellen können und nicht auf andere Accounts und deren thematische Schwerpunkte, angewiesen sind. Für uns ist der Gedanke reizvoll, die EFL mit ihren Mitarbeiter*innen durch einen eigenen Account so zu präsentieren, wie sie wirklich ist und dabei unsere Haltung und Werte authentisch zu vermitteln. Dadurch, dass ein Instagram-Account lebendiger und persönlicher als eine Homepage ist, haben wir uns vorgenommen, dieses Medium zu nutzen, um Einblicke in unsere Arbeit zu geben. Was erwartet Klient*innen, wenn sie bei uns eine Beratung in Anspruch nehmen? Wie sehen unsere Räumlichkeiten aus? Welche Berater*innen arbeiten in der EFL? Was für unterschiedliche Beratungssettings bieten wir an? Wie kann ich mir als

Klient*in einen Beratungsprozess vorstellen? Uns ist wichtig Gesicht zu zeigen und durch diese Einblicke mögliche Hemmschwellen abzubauen und Nähe und Vertrauen aufzubauen. Deswegen wird es auf unserem Account regelmäßige Vorstellungen von einzelnen Berater*innen und Beratungsstellen geben. Da potenzielle Ratsuchende aber nicht nur wissen wollen welche Nase ihr/e Berater*in hat, sondern auch wissen wollen, in welcher Art und Weise in der EFL gearbeitet wird, wird es auf unserem Account auch einige Posts zu unseren Arbeitsmaterialien und Methoden geben. Denn wir wollen auf unserem Account nicht nur zeigen, dass wir authentisch und sympathisch sind, sondern wir wollen auch unsere Kompetenz und Expertise vermitteln. An dieser Stelle ist aber deutlich zu unterstreichen, dass unser Account den Fokus nicht auf alltägliche Tipps und Tricks richtet und in keinem Fall die Beratung ersetzen soll. Wir betrachten unseren Account als digitale Visitenkarte, die potenziell interessierten Menschen erste Informationen über uns und unsere Arbeit liefert, unsere Angebote aufführt und Interesse wecken soll.

Im November 2021 haben wir unseren ersten Post online gestellt und diesem folgten bislang 19 weitere. Aktuell informieren wir auf unserem Account über Beratung in Coronazeiten und zeigen den Besuchern unseres Accounts die vielfältigen Möglichkeiten unserer Beratungsstellen auf. Die letzten zwei Jahre, das Leben in der Pandemie, haben uns nochmal deutlich gemacht wie wichtig es ist, flexibel arbeiten zu können und digitale Angebote bereitzustellen. Deswegen haben auch wir immer mehr Erfahrungen im Bereich blended counseling (f2f Beratung meets Onlineberatung) machen dürfen. Uns als EFL, liegt es aber auch am Herzen, nicht nur digitale Angebote zur Verfügung zu stellen, sondern auch online, für potenzielle Ratsuchende, sichtbar zu sein. Ratsuchende suchen sehr häufig online nach Tipps und Infos zu ihren Problemen. Mit unserem Instagram-Account, unserer digitalen Visitenkarte, sind wir ab jetzt noch sichtbarer in der digitalen Welt. Für noch mehr Informationen zu unserem Account folgt uns auf Instagram #followus. Ihr findet uns unter @efl_zeit.zum.reden. Viel Spaß mit unserem Content! ■

Nora Klar

EFL Wuppertal

Stellen übergreifender Artikel

Fortbildung & Vernetzung

Regelmäßige Arbeitskreise, Konferenzen und Kooperationen

- Konferenz der LeiterInnen der Kath. EFL im EBK
- Träger-/ Leiterkonferenz der Kath. EFL
- Teambesprechung der Online BeraterInnen im EBK
- Supervision der Onlineberatung
- KEK Supervision
- Arbeitskreis Kindschaftsrecht
- Runder Tisch Häusliche Gewalt
- Arbeitskreis Flucht und Migration
- Arbeitskreis Familienzentren
- Arbeitskreis „junge Beratung“
- Arbeitskreis Kommunikation
- Kooperation mit verschiedenen Familienzentren
- Steuerungs- Koordinierungstreffen der kath. Familienzentren
- Treffen der pastoralen Leitungen der Familienzentren
- Studientag der pastoralen Dienste
- Vernetzung EFL-Stellen Kreis Mettmann
- Konferenz der kreisweiten Dienste
- Zusammenarbeit mit der Ehepastoral
- Zusammenarbeit mit dem kath. Bildungsforum

Regelmäßige interne Veranstaltungen zur Qualitätssicherung

- monatliche Teambesprechung aller Mitarbeitenden
- monatliche Supervision
- regelmäßige psychiatrische Supervision und juristische Beratung im erweiterten Fachteam
- Leitungssupervision
- Leitungsscoaching

Gemeinsame Projekte

- Ehevorbereitung im Kreis Mettmann mit Jessica Lammerse und Pastor Zervosen
- „Das Leben ist Veränderung- das brauchen wir, um gut damit umzugehen“- eine Veranstaltung in Kooperation mit dem kath. Bildungsforum Mettmann und der Begegnungsstätte Ludgerustreff in Heiligenhaus
- „Schatz wir brauchen wieder Zeit für uns“- eine Veranstaltung in Kooperation mit dem kath. Bildungsforum Leverkusen und der Ehe- und Beziehungspastoral im Rhein- Kreis Neuss
- Vierteljährlich digitale Newsletter für die Eltern in Familienzentren
- Digitale Vorstellung von „Paarbalance“ für Teams der Familienzentren
- Gemeinsame PGR- Sitzung St. Peter und Paul zum Thema „Gelingende Partnerschaft“



Unser Team

Leitungsteam:

Julia Schuberth (3. von rechts)
Diplom-Sozialpädagogin
Systemische Beraterin, KEK-Trainerin
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Co-Leitung der Beratungsstelle

Alinah Rockstroh (3. von links)
Psychologin (M.Sc.)
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (M.C.)
Mediatorin, KEK-Trainerin
Co-Leitung der Beratungsstelle

Ihr Team vor Ort:

Claudia Krollpfeifer (1. von rechts)
Diplom-Pädagogin
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Bernd Böcker (mitte)
Diplom-Religionspädagoge
Diplom-Sozialarbeiter
Ehe-, Familien- und Lebensberater
Trauerbegleiter

Andrea Loose (2. von rechts)
Psychologin (B.Sc.)
Ergotherapeutin
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (M.C.)

Christin Tewes (2. von links)
Health Administratorin M.A.
Dipl.-Pflegerin,
System. Coach,
in Weiterbildung zur Ehe-, Familien- und Lebensbe-
raterin (M.C.)

Sekretariat:

Ulrike Siefen (1. von links)

Honorarkraft:

Susanne Gehling
Rechtsanwältin
Supervisorin (SHB)
Mediatorin (M.M.)

Leitungskoaching:

Brigitte Büchler-Schäfer
Supervisorin DGSv, SG
Lehrende Supervisorin
Coach nach DBVC
Psychotherapeutin HPG



Fachteam:

Dr. med. Christine Ernst

*Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und
psychotherapeutische Medizin*

Heike Dahmen-Lösche

*Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht*

Detlef Tappen

*Diplom-Theologe
Regionalreferent*

Supervisor:

Kurt Pelzer

*Diplom-Psychologin
Paar- und Familientherapeut
Supervisor (SG und DGSv)*

Online-Supervisoren:

Helmut Paschen

*Dipl. Sozialpädagoge
Systemischer Berater
Supervisor*

Dankeschön

An dieser Stelle möchten wir allen danken, die unsere Arbeit in der Beratungsstelle unterstützen und uns zur Seite stehen:

- dem Erzbistum Köln
- unserem Kreisdechanten Pfarrer Daniel Schilling
- den Mitarbeitenden im Gemeindeverband der Kath. Kirchengemeinde Mettmann, besonders dem Geschäftsführer Herrn Röblitz
- unseren Fachteammitgliedern
- unserer Mediatorin, Frau Gehling
- unserem Supervisor, Herrn Pelzer
- unseren Kooperationspartnern
- allen Freunden und Förderern, die unsere Arbeit in diesen Jahren ideell und mit Spenden unterstützt haben
- den Ratsuchenden für das entgegengebrachte Vertrauen

Unsere Hilfe ist kostenlos, aber nicht umsonst

Die Finanzierung leistet das Erzbistum Köln. Einzelne Projekte werden vom Land NRW unterstützt. Notwendige Ergänzungen zum Angebot der Beratungsstellen sind nur über Spenden finanzierbar. Die Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung Ratingen ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden können steuerlich abgesetzt werden.

Spendenkonto:

Gemeindeverband Ehe Familie u. Lebens.

IBAN: DE 8030 1502 0000 0170 1325

BIC: WELADED1KSD

Verwendungszweck:

Spende für die Kath. Ehe-Familien-Lebensberatung in Ratingen

Kontakt:

Kath. Beratungsstelle für
Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Lintorfer Straße 51
40878 Ratingen

Telefon: 02102 / 27000
Telefax: 02102 / 21011

info@efl-ratingen.de
www.efl-ratingen.de

 [efl_zeit.zum.reden](https://www.instagram.com/efl_zeit.zum.reden)

