

JAHRESBERICHT 2021

CORONA
MAL ANDERS
BETRACHTET

RHEIN-ERFT-KREIS



Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung

INHALT

VORWORT/JAHRESRÜCKBLICK	3	
UNSER TEAM	4	
ÜBER UNS	5	
CORONA MAL ANDERS BETRACHTET		
		
Aus der Sicht des inneren Kindes	Aus der Sicht von Familien	Schön, dass man einfach mal lachen konnte
6	8	9
ABSCHIED VON DER REFERENTIN FÜR EHE- UND BEZIEHUNGSPASTORAL	10	
DANKE	11	
AUSZUG AUS DER STATISTIK	12	
UNSERE HILFE IST KOSTENLOS, ABER NICHT UMSONST	14	
IMPRESSUM	14	
KONTAKT	15	

RÜCKBLICK 2021 – VORWORT

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

das Jahr 2021 brachte neben personellen Veränderungen den Umstand mit sich, dass wir aufgrund der Aufgabe des Kardinal-Frings-Hauses in Bergheim-Quadrath-Ichendorf auch unsere Außenstelle dort zum 31.12.2021 schließen mussten.

Wir haben dies sehr bedauert, zumal die Klientinnen und Klienten im nördlichen Rhein-Erft-Kreis nun vorübergehend den Weg nach Erftstadt-Lechenich oder nach Brühl auf sich nehmen müssen. Der Abschied vom Kardinal-Frings-Haus konnte mit einem schönen Gartenfest, bei dem es zu einem lebendigen Austausch der ehemaligen und jetzigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Verbandes der Katholischen Kirchengemeinden Rhein-Erft-Kreis, der Regionalrendantur West und der EFL kam, gefeiert werden. Leider konnten bislang keine neuen Räumlichkeiten für unsere Außenstelle gefunden werden, so dass kein fließender Übergang erfolgen konnte.

Frau Regina Gläßer wechselte zum 01.09.2021 in eine andere Beratungsstelle des Bistums. Wir danken ihr herzlich für ihre überaus engagierte Arbeit in unserer Stelle und wünschen ihr privat und beruflich alles Gute.

Herr Thomas Pieger, der zwei Jahre als freier Mitarbeiter bei uns tätig war, hat zu Beginn des Jahres 2022 eine andere berufliche Herausforderung annehmen können. Wir danken auch ihm von Herzen für sein engagiertes Mittun und wünschen ihm für die Zukunft das Beste.

Ebenso danken wir Frau Waltraud Schmidt, die aufgrund des Wegfalls der Außenstelle nicht mehr die Terminvergabe in Bergheim koordiniert. »Herzlichen Dank, liebe Frau Schmidt, für die vielen Jahre Ihrer Mithilfe zum Wohle der Klientinnen und Klienten!«

Insgesamt hat uns das vergangene Jahr im Umgang mit den verschiedenen Formen von Beratung, sei es in Präsenz entsprechend der bestehenden Hygieneregeln, sei es im Videoformat, bei den Telefonberatungen oder auch in dem Format »Walk and Talk« immer flexibler und sicherer werden lassen. Für die Form der Beratung draußen beim Spazierengehen ist der Schlosspark in Brühl und der Burgpark in Erftstadt unmittelbar neben den Stellen naturgemäß besonders geeignet. Zwar sollte und musste alles »auf Abstand« geschehen, aber der Bedarf nach Beratung sank keineswegs. Der neue Strauß der Möglichkeiten wurde von den Ratsuchenden – je nach persönlicher Situation – gerne und dankbar angenommen.

Die notwendige Digitalisierung hat sich auch in unserer Stelle dadurch rasant weiterentwickelt. Dank des Erzbistums konnten alle Mitarbeiterinnen mit einem eigenen Dienstlaptop ausgestattet werden.

Auch die dienstlichen Kontakte unter den Mitarbeitenden haben sich der Situation entsprechend angepasst. Wir haben Tage des mobilen Arbeitens etabliert, so dass wir uns alle gemeinsam weniger in der Beratungsstelle begegneten. Teamsitzungen und Supervisionen wurden digital durchgeführt und unsere jährliche Weihnachtsfeier fand bei einem ausgedehnten Spaziergang und einem Essen auf dem Brühler Weihnachtsmarkt mit Abstand und Maske statt. Zwar können die Videokonferenzen den persönlichen Austausch nicht ersetzen, aber sie machen die Arbeit unter verschärften Coronabedingungen möglich und bieten sogar im Sinne der Zeiterparnis und unter Umweltaspekten einige Vorteile.

Die Ratsuchenden und die Mitarbeitenden waren und sind bis heute bereit, sich auf die großen Veränderungen einzulassen und aufeinander Rücksicht zu nehmen. So konnten wir stets der Aufgabe der EFL, für Menschen dazusein, die in schwierigen Lebenssituationen um Beratung nachfragen, gerecht werden.

Die folgenden Texte der Beraterinnen beschäftigen sich mit unserer Beobachtung im Team, dass sowohl wir selbst wie auch die Ratsuchenden »Corona auch einmal anders« betrachten konnten. Unter dieser Überschrift haben die Autorinnen sich die Frage gestellt, wie man in diesen schwierigen Zeiten den Blick auf das Positive werfen kann, ohne das Belastende und Schwere außer Acht zu lassen.

Unsere Kollegin aus der Ehe- und Beziehungspastoral, deren Stelle Ende Juli nicht mehr neu besetzt wird, hat ebenfalls zu Ihrer langjährigen Arbeit in diesem Bereich, die immer in einer fruchtbaren Kooperation mit uns EFL'lerinnen gestaltet wurde, einen Artikel verfasst.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffe, dass Sie eine anregende Lektüre vorfinden.

MARGARETE ROENSPIES-DERES
Leiterin

UNSER TEAM

Das Team der Beratungsstelle besteht aus den Sekretärinnen, den Beraterinnen und Beratern. Sie kommen aus unterschiedlichen psychosozialen Grundberufen. Alle verfügen über eine mehrjährige Weiterbildung zur/zum Ehe-, Familien- und Lebensberater/in nach den Richtlinien der Kath. BAG e.V. oder einen »Master of Counseling« und weitere therapeutisch-beraterische Qualifikationen.

LEITUNG

Margarete Roenspies-Deres
Dipl. Psychologin / Dipl. Theologin
EFL-Beraterin

MITARBEITERINNEN IN BRÜHL

Isabella Dauer
Ergotherapeutin (BA)
EFL-Beraterin

Regina Gläßer (bis 31.08.2021)
Dipl. Sozialarbeiterin
EFL-Beraterin (MC)

Fatima Schwarz
Dipl. Psychologin
EFL-Beraterin in Ausbildung (MC)

Judith Engelbert-Kühl
Sekretariat

MITARBEITERINNEN IN BERGHEIM

Elke Behrens-Bruckner
Pädagogin
EFL-Beraterin
Syst. Integrative Paartherapeutin

Waltraud Schmidt (bis 31.12.2021)
Sekretariat

MITARBEITERIN IN ERFSTADT

Brigitte Blum M.A.
EFL-Beraterin
Syst. Familientherapeutin (SG)

FACHTEAM

Jörg Fricke
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Familienrecht und Erbrecht

Matthias Harms
Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Pfarrer Christian Ott
Supervisor (DGSv)
Psychoanalytiker

SUPERVISORIN

Brigitte Büchler-Schäfer
Supervisorin DGSv, SG
Coach nach DBVC

FREIE MITARBEITER/INNEN

Friederike Ludwig
Juristin und Mediatorin
EFL-Beraterin (MC)
Syst. Familientherapeutin (DGSF)

Gabriele Schließer
Psychologin (M.Sc.)
Syst. Familientherapeutin (DGSF)

Christof Horst
Dipl. Pädagoge / Dipl. Theologe
EFL-Berater

Thomas Pieger (bis 31.12.2021)
Dipl. Pädagoge
Syst. Familientherapeut (DGSF)

ÜBER UNS

ÖFFNUNGSZEITEN

Telefonische Erreichbarkeit der Beratungsstelle:
montags – freitags | 9:00 – 12:00 Uhr
montags | 14:00 – 15:00 Uhr

Außerhalb unserer Telefonzeiten können Sie uns eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen oder uns per Mail kontaktieren.

Telefon: 02232 13196
info@efl-rhein-erft-kreis.de

UNSER PROFIL

Zu uns kommen Menschen in Konflikt- und Krisensituationen. Wir beraten unabhängig von Religionszugehörigkeit, Weltanschauung, sexueller Identität und Staatsangehörigkeit. Die Beratung erfolgt auf der Grundlage vorhandener Gesetze und unterliegt der Schweigepflicht. Sie ist für die Ratsuchenden kostenfrei.

Formen der Beratung sind

- Einzelberatung
- Paarberatung
- Elternberatung (nach Trennung)
- Familienberatung (mit volljährigen Kindern)
- Onlineberatung
- hinzu kommen Kommunikationskurse für Paare (KEK-Kurse)

BERATUNGSFORMATE

Im Jahr 2021 wurden coronabedingt neben der Präsenzberatung sehr gute Erfahrungen mit Distanzformaten (Telefon, Video, Onlineberatung) gemacht. Auch der Wechsel beider Formate wurde zunehmend akzeptiert und in Anspruch genommen (Blended Counseling).

QUALITÄTSSICHERUNG

- Regelmäßige Fallbesprechungen im Team
- Monatliche interne Fallsupervision
- Monatliche externe Fallsupervision
- 2 x jährlich Fachteam
- Supervision und Fachteam für Onlineberatung im Erzbistum Köln
- Supervision für Sekretärinnen in Beratungsstellen, DiCV Köln

EXTERNE FORTBILDUNGEN 2021

Im Jahr 2021 nahmen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der EFL-Beratungsstelle an folgenden Fortbildungen teil:

»Sexualität in der Psychotherapie und Beratung«

Dr. Melanie Büttner, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

»Verzeihen und Versöhnen in Paarbeziehungen – ein strukturiertes Vorgehen zur Gestaltung von Versöhnungsprozessen in der Beratung«

Friederike von Tiedemann

»Wenn die Liebe fremdgeht – Umgang mit Verletzungen nach Affären und Außenbeziehungen«

Friederike von Tiedemann

Masterstudiengang »Master of Counseling – Ehe-, Familien- und Lebensberatung«

EFL-Beratung im Erzbistum Köln in Zusammenarbeit mit der Katholischen Hochschule NRW und der Bundesarbeitsgemeinschaft Beratung e.V. Bonn.

AUS DER SICHT DES INNEREN KINDES

BEI MEINER TÄTIGKEIT ALS EHE, FAMILIEN- UND LEBENSBERATERIN DREHTE SICH IN DER VERGANGENHEIT, BEDINGT DURCH DIE PANDEMIE, VIELES UM DAS THEMA SELBST- UND BEZIEHUNGSFÜRSORGE. FÜRSORGE PRÄGT AUCH AKTUELL NOCH IN GROSSEN TEILEN MEINEN BERATUNGSALLTAG.

Die Corona-Krise entwickelte sich zu einer existenziellen Bedrohung, in der wir insbesondere während des Lock-down alle von Sorgen, Verzweiflung und starken Emotionen geplagt wurden. Anders als sonst bin ich als Beraterin selbst genauso wie meine Klientinnen und Klienten von dieser Krise und deren Folgen betroffen. So sind auch wir Berater/innen krisenbedingt mit Bewältigung, Anpassung und mit Selbst- und Beziehungsfürsorge beschäftigt.

Wenn wir verstehen wollen, was uns eigentlich so sehr zermürbt, so stehen uns unterschiedliche Erklärungsmodelle zur Verfügung. Aus der Perspektive des »Inneren Teams« sieht man, dass unsere inneren Teammitglieder sehr individuell und unterschiedlich auf die Corona-Regeln, die Einschränkungen und den Lock-down reagieren.

Zu Beginn meldeten sich optimistische, mitfühlende, ruhebedürftige und/oder tatkräftige innere Anteile, ganz nach der Devise: »Wir schaffen das!« Als sich jedoch relativ schnell abzeichnete, dass die »Kurzstrecke«, als die wir die Corona-Krise ursprünglich eingeschätzt hatten, nun doch zu einem anstrengenden »Langstrecken-Marathon« heranwuchs, wurden wir von Kummer und Sorgen um unsere inneren Teammitglieder, wie bspw. dem/der verzweifelte/n Unternehmer/in, der/dem besorgten Angehörigen und der/dem Erschütterten überwältigt. Unsere vorverletzten (Kind)-Anteile reagierten mit heftiger Angst – dies führte dazu, dass wir, überflutet von Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit innovativere Kampfstrategien und neue Anteile gegen die Corona-Krise entwickeln mussten. Alle gesellschaftlichen Restriktionen, sozialen Einschränkungen, Lock-down und AHA-Regeln führten nicht zum erhofften Erfolg. Wir fühlten uns eingesperrt und fremdgesteuert und erlebten massiven Kontrollverlust. Unsere frustrierten Autonomie-, Sicherheits-, und Kontrollbedürfnisse lösten wütende, aggressive und rebellische Anteile in uns aus. Hinzu kamen Traurigkeit und Gefühle von Einsamkeit, weil wir unser »natürliches« Bedürfnis nach Nähe nicht befriedigen durften.

Wir konnten nicht mehr unbeschwert feiern, durften uns noch nicht einmal berühren, weder beiläufig, noch tröstend oder spielerisch. Wer mit Partnern oder Familie lebte, hatte es in dieser Hinsicht noch ganz gut getroffen.

Besonders hart traf es hingegen alleinstehende Menschen. Nicht mehr berührt zu werden ist eine ganz besondere Art von Einsamkeit. Demgegenüber tut es der Liebe und den Liebenden aber auch nicht immer gut, wenn sie allzu sehr und zu dicht aufeinander hocken. Dieses Phänomen begegnete mir in meinen Beratungen auffallend häufig. Paare und Familien gerieten immer häufiger in heftige, zum Teil eskalierende und auch gewalttätige Auseinandersetzungen. Darüber hinaus sorgte die Pandemie in Familien und auch im Freundeskreis für Zwietracht. Der unterschiedliche Umgang mit ihr ist nach wie vor eine große Herausforderung. Dies führte zu Konflikten, Spaltungen und Auseinandersetzungen. Wir waren und sind gezwungen, uns zu positionieren und müssen uns immer wieder mit unseren Werten auseinandersetzen (vgl. Kumbier/Bossemeyer, S. 18–48).

Angst und Ohnmacht sind intensive und bedrängende Gefühle, die uns lähmen und handlungsunfähig machen können. Aber auch dauerhaft frustrierte Bedürfnisse nach Bindung und/oder Autonomie, Sicherheit und Kontrolle schreien nach Befriedigung. So habe ich in meinem Beratungsalltag meine Klienten/innen vor allem bei der Ressourcenaktivierung begleitet – aus der schematherapeutischen Brille betrachtet – demnach den Erwachsenenmodus gestärkt. In diesem Modus sind wir in der Lage, gut für uns und unsere Bedürfniserfüllung zu sorgen, Probleme zu bewältigen und konstruktive Lösungen zu finden. So habe ich mit meinen Klientinnen und Klienten zusammen versucht, ihren Neigungen entsprechend, Tätigkeiten zu finden, die den gesunden Erwachsenenmodus fördern. Aktivitäten, wie die bewährten Entspannungsverfahren nach Jacobsen, Imaginationsübungen, Meditationen oder Yoga sind verlässliche Methoden, um sich gut selbst zu regulieren, selbst zu beruhigen und sich damit auch selbstwirksam zu fühlen. Beispielsweise entwickelte eine meiner Klientinnen während der Beratung, im ersten Lockdown eine mittelgradige depressive Episode. Mit dem Besitz ihrer selbstfürsorglichen Kompetenzen (in der Natur sein, Meditation, Achtsamkeitsübungen) sowie einer temporären Medikation mit Antidepressiva durch ihren behandelnden Psychiater, gelang es ihr nach einigen Monaten, diese erfolgreich zu überwinden. Kurz nach dem zweiten Lockdown klagte sie erneut über starke Antriebslosigkeit, Freudlosigkeit und depressive Stimmung.

Sie berichtete, dass sie bereits erfolglos versucht habe ihren gesunden Erwachsenen mithilfe von Meditation und Bewegung im Freien zu aktivieren. Voller Sorge, dass sich das Stimmungstief verschlimmern könnte, berichtete sie mir, dass sie nicht in der Lage sei, ihren gesunden Erwachsenen zur Selbstfürsorge zu aktivieren. Der Modus des gesunden Erwachsenen ist der Anteil, der für sich und andere Verantwortung übernimmt, für Bedürfniserfüllung sorgt und entsprechend seiner Ziele und Werte handelt (vgl. Faßbinder/Schweiger/Jacob, S. 231). Selbstberuhigung, Selbstregulierung und Selbstwirksamkeit sind ein Teil der Fähigkeiten, die wir zur Selbstfürsorge brauchen. Was aber ist mit dem anderen Teil, den wir ebenso für unser Wohlbefinden brauchen? Der Freude? Wir sind alle von der Pandemie geschüttelt und auch in unterschiedlichen Ausprägungen vom Corona-blues betroffen.

Die Frage, die sich nach zwei Jahren des Aushaltens und Einschränkens nun stellt, ist: Wie können wir zurück zur Freude finden? Meine Klientin habe ich gefragt, woran sie eigentlich in der Vergangenheit ganz besondere Freude gehabt habe? So haben wir uns in der Beratung nun auch auf die Förderung ihres fröhlichen und glücklichen Kindes konzentriert. Sie kam zu dem Ergebnis, dass sie vor allem beim Tanzen und Singen sowie beim Spielen mit dem Hund am meisten Freude empfindet. Mit diesem Fokus und gleichzeitiger Stärkung des gesunden Erwachsenen hat sie ein erneutes Tief in der für sie beängstigenden Heftigkeit verhindern können.



Der Modus des fröhlichen Kindes (vgl. Faßbinder/Schweiger/Jacob, S. 222-229) geht einher mit Spaß, Freude, Ausgelassenheit, Spiel, Spontaneität und Leichtigkeit. Psychisch gesunde Menschen sind in der Regel die meiste Zeit in ihrem gesunden Erwachsenenmodus. Fühlen wir uns dagegen erschöpft, überlastet oder in sonstiger Weise erholungsbedürftig, ist es wichtig, dass wir auf Aktivitäten zurückgreifen, die uns in den fröhlichen Kindmodus bringen. Dadurch lässt sich Stress kompensieren und / oder ein Gegengewicht zu frustrierenden Situationen schaffen, wie sie bspw. in der Pandemie, im Beruf oder in Beziehungen auftreten können. Wir brauchen also für eine gute Selbst- und Beziehungsfürsorge sowohl den gesunden Erwachsenenmodus als auch den fröhlichen Kindmodus. So habe ich in meinen Beratungen mit meinen Klient/innen, aber auch in mir selbst immer wieder versucht, Kontakt zum fröhlichen Kind aufzunehmen, um diesen wichtigen Anteil ebenso zu stärken, damit wir gut für uns selbst, aber auch für unsere Beziehungen sorgen können.

Faßbinder, Schweiger und Jacob (2011) geben in ihren Therapie-Tools Schematherapie zahlreiche Ideen, mit welchen Aktivitäten wir den Modus des fröhlichen Kindes fördern können – hier einige Beispiele, die auch in Zeiten von Corona aktiviert werden könnten: sich verkleiden und schminken, einen Schneemann bauen, Schneeballschlacht, Kissenschlacht, Disneyfilme anschauen, Kinderlieder hören und laut singen, Mini-Playback-Show nachspielen und tanzen, Grimassen schneiden, jemanden ärgern, den man mag (nur ein bisschen und liebevoll!), mit anderen um die Wette laufen, im Regen spazieren gehen und in Pfützen springen oder jemandem ein Pupskissen hinlegen.

Allein der Gedanke daran, dass meine französische Freundin Natalie, die sehr auf ihre Etikette bedacht ist, sich auf einen, mit einem Pupskissen präparierten Stuhl setzt, hat mich immer wieder in schallendes Gelächter versetzt. Ich freue mich sehr auf ihren nächsten Besuch!

Literatur:

Kumbier, D. | Bossemeyer, C. (2021):

Zuversicht trotz Corona-Blues. Göttingen

Faßbinder, E. | Schweiger, U. | Jacob, G. (2016):

Therapie-Tools Schematherapie. Basel

DANICA MONTUORI

AUS DER SICHT VON FAMILIEN

**CORONA: EIN BRENNGLAS FÜR AMBIVALEN-
ZEN IM GESCHLECHTERVERHÄLTNIS?! NEUE
RITUALE UND ROUTINEN IN DER FAMILIE ZU
FINDEN UND ZU INTEGRIEREN, KANN EINE
CHANCE SEIN, GESCHLECHTERROLLEN NEU
AUSZUHANDELN.**

Bei vielen Familien war das letzte Jahr auch stark davon geprägt, neue Rituale und Routinen in ihren Familienalltag zu integrieren, um Familie in Zeiten der Pandemie zu leben. Dies umzusetzen bedingt Zeit für Aushandlungsprozesse und einen guten Dialog. Die gemeinsame Kommunikation zu verbessern, war bereits vor der Pandemie ein häufig genanntes Anliegen von Paaren, die unsere Beratungsstelle aufsuchen.

Rückblickend frage ich mich: Wie haben Paare das Vereinbarkeitsmanagement erlebt? Gab es neue Routinen? In der Beratungsarbeit mit Paaren, die minderjährige Kinder haben, konnte ich eine Ambivalenz in den Beschreibungen des Familienalltags in Bezug auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf und den Geschlechterrollen wahrnehmen. Der Familienalltag wurde immer wieder einerseits als anstrengend und andererseits als entschleunigt beschrieben.

Paare, die beide in Vollzeit berufstätig sind, erlebten das Arbeiten im Homeoffice oft als stressig und herausfordernd. Hierfür wurden fast immer die räumlichen Rahmenbedingungen und die Versorgung der Kinder zuhause benannt. Gleichzeitig erzählten die Paare auch von Erleichterungen im Alltag, da Fahrzeiten zur Arbeitsstelle und Dienstreisen wegfielen, und somit mehr Zeit für die Familie und dem Nachgehen eigener Interessen zur Verfügung stand. Zusätzlich entstanden diesbezüglich weniger Kosten. Als Vorteil erlebten diese Paare auch, dass die Flexibilität der beruflichen Situation eine persönliche Zeiteinteilung ermöglichte, die der Familie zugutekam. Auch Paare mit kleinen Kindern und Kindern im Säuglingsalter nahmen Entlastungen dadurch wahr, dass die Väter tagsüber auch mal nach dem Kind schauten und kurzfristig Hausarbeiten zuhause übernahmen.



Nichtsdestotrotz stand der Stress, der durch die »Entgrenzung«¹ der Arbeit entstand, deutlich im Mittelpunkt der Schilderungen. In diesem Zusammenhang wurde vor allem bei den berufstätigen Paaren die Gleichzeitigkeit der beruflichen und privaten Situation und die Ausdehnung der Arbeitszeit hervorgehoben.

Mit Sicht auf die Geschlechterrollen zeigte sich in der Beratung, dass Frauen, die bereits vor der Pandemie in Teilzeit arbeiteten, die Mehraufgaben zuhause »automatisch« übernahmen und in der Beratung die Überforderung durch das Homeschooling thematisierten. Auch konnte ich im Gespräch erfahren, dass Väter häufig in Vollzeit berufstätig blieben, während Frauen ihr Arbeitspensum zeitweise verringerten oder die Arbeit im Homeoffice dankbar annahmten, um für die Kinder flexibler zu sein. Gleichzeitig wurde im Gespräch auf Seiten der Frauen die Unzufriedenheit mit diesem Umstand deutlich.

Der Blick auf die »Entgrenzungen« der Arbeit und die Geschlechterverhältnisse² in Familien wird mich weiterhin in meiner Arbeit begleiten und durch das Brennglas der Pandemie sichtbarer und unverblümt.

Bleibt zu hoffen, dass dies auch eine Chance für die Gleichstellung der Geschlechter in der heutigen Zeit darstellt.

Literatur:

Jurczyk, K. | Schier, M. | Szymenderski, P.
Lange, A. | Voß, G.G. (2009):
Entgrenzte Arbeit – entgrenzte Familie.
Berlin: Hans Böckler Stiftung

ISABELLA DAUER

¹Entgrenzung: »[...] zunehmende Brüchigkeit, Ausdünnung und zum Teil auch Auflösung bis dahin sicherer (oder zumindest für sicher gehalten) struktureller Ab- und Be-Grenzungen von Sphären der Gesellschaft und des persönlichen Lebens [...]« (Jurczyk et al., 2009, S. 27).

²»Der Begriff »Geschlechterverhältnis« betont also als Strukturkategorie die gesellschaftliche Verfasstheit der Konstellationen, Bedingungen, Chancen von Frauen und Männern als aufeinander verwiesene und notwendig aufeinander verweisende bipolar konstruierte Gruppen, die organisiert sind auch in Bezug auf die gesellschaftlich relevante Frage der Generativität« (Jurczyk et al., 2009, S. 46f).

SCHÖN, DASS MAN EINFACH MAL LACHEN KONNTE

IN DEN BEIDEN CORONA JAHREN GING ES UNS SICHER ALLEN SO, DASS WIR VIELE HERAUSFORDERUNGEN ANNEHMEN UND BEWÄLTIGEN MUSSTEN, VIELE VERSTÖRENDE EINSCHRÄNKUNGEN HINZUNEHMEN HATTEN, VIEL LEIDVOLLES UND BEÄNGSTIGENDES AUSHALTEN MUSSTEN.

Als Beraterin in einer Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle habe ich neben der Würdigung der problematischen Erfahrungen meiner Klientinnen und Klienten aber auch immer wieder die Frage danach gestellt, wo Einzelne, Paare sowie Familien besondere Ressourcen bei sich entdecken konnten in der Bewältigung dieser Krise.

Die Frage »Was glauben Sie denn, was Ihnen in dieser Zeit besonders gut gelungen ist...« war für viele meiner Klientinnen und Klienten ein Anlass, vom Klagemodus in eine andere Sichtweise zu kommen. Nicht als ein »entweder – oder« sondern als ein »sowohl – als auch«.

Ich möchte einige dieser Impulse hier wiedergeben:

- »Ich habe irgendwann im Lockdown entschieden, anderen fremden Menschen zuzulächeln. Auch mit Maske und Abstandsregeln. Mit den Augen. Es gibt doch keinen Grund, unfreundlich zu sein. So bin ich sehr nett in Kontakt gekommen.«
- »Als Familie haben wir gemerkt, wie gut uns die Ruhe getan hat. Wir waren oft so eingespannt nach allen Seiten, dass wir keine Zeit mehr für uns hatten. Wir haben angefangen, Spiele zu spielen, uns mit uns zu beschäftigen. Das wollen wir auch nach Corona nicht mehr verlieren.«
- »Wir haben unsere Freunde draußen zum Wandern getroffen. Und nette kleine Picknicks gemacht. So wie früher, als unsere Eltern kein Geld hatten für Cafés.«
- »Im Supermarkt habe ich so oft gelacht mit anderen. Dieser Eiertanz, bloß Abstand zu halten – und dann stößt man von hinten mit jemand anderem zusammen. Schön, dass man dann einfach lachen konnte.«
- »Als Paar ist uns bewusst geworden, wie oft wir über Kleinigkeiten gestritten haben. Plötzlich haben wir Nähe gefühlt, Verbundenheit, das Glück darüber, den anderen zu haben. Das Geschenk, nicht einsam zu sein. Diese Nähe begleitet uns.«



- »Wir sind ein tolles Team. Uns ist ganz schnell gelungen, unseren Alltag neu zu organisieren im Homeoffice. Und dann war es sehr schön, uns zwischendurch zu sehen, zusammen zu essen, Zeit zu teilen.«
- »Die gewonnene Zeit im Home Office genieße ich sehr. Die nutze ich für Sport. Statt im Berufsverkehr im Stau zu stehen, bin ich draußen und tue etwas für mich.«
- »Mir haben sich plötzlich digitale Welten erschlossen, zu denen ich vorher kaum Zugang hatte. Ich hätte nie geglaubt, dass Zoom-Veranstaltungen auch ihre Qualität haben.«
- »Als Vater habe ich viel mehr Kontakt zu meinen Kindern, meiner Familie gehabt. Es ist schön, nicht immer von 7:00 bis 19:00 Uhr weg zu sein. Das Zwischendurch ist für mich wertvoll.«
- »Als Paar genießen wir unsere intensiven Gespräche. Diese Zweierzeit ohne Außen, ohne Verabredung, wollen wir weiter pflegen. Auch nach Corona.«
- »Als Alleintlebende habe ich erfahren, auf welche Freunde ich bauen kann, wer mir Raum gibt in seinem Leben, auch im Lockdown.«
- »Ich habe Dankbarkeit gelernt und bin froh, hier in diesem Luxus zu leben und gut versorgt zu sein. Das ist nicht selbstverständlich. Plötzlich freue ich mich darüber, Mehl zum Backen zu haben!«

Diese »Liste« könnte ich fortführen.

Der philosophische Publizist Wilhelm Schmid schreibt in seinem Buch »Glück« darüber, dass Glück nicht die Abwesenheit von Leidvollem bedeutet. Sondern dass wir größere Chancen haben, glücklich zu sein, wenn wir es schaffen, eine akzeptierende Haltung auch Schmerzvollem gegenüber zu entwickeln.

Mit Blick auf unsere eigenen Ressourcen in dieser erschütternden Krisenzeit kann es uns möglicherweise gelingen, uns dieser Haltung anzunähern.

BRIGITTE BLUM

ABSCHIED VON DER REFERENTIN FÜR EHE- UND BEZIEHUNGSPASTORAL

FRAU REGINA OEDIGER-SPINRATH WIDMET SICH ANDEREN AUFGABEN.

Die EFL ist ein SEGEN – DANKE für 16 beWEGende Jahre der Kooperation

Es gab kein klar umrissenes Stellenprofil und keine/n Vorgänger/in auf meiner Stelle als Referentin für Ehepastoral als ich 2006 das erste Gespräch mit dem Team der EFL hatte. Wie können Beratung und Seelsorge fruchtbar für Paare kooperieren? Es galt Neuland zu betreten. Befürchtungen von gegenseitiger Vereinnahmung wurden schnell ausgeräumt, Unsicherheiten wichen und so konnte ich schon bald erleben, welche Chancen darin liegen neu zu beginnen. Die erste Frucht unserer Kooperation war ein Tag für Paare mit kulturellem Programm, Workshops und einem spirituellen Abschluss. Dieses Format kam so gut an, dass wir es in Kooperation mit der Kath. Familienbildungsstätte in Bergheim 10 Jahre gemeinsam anboten. Durch unsere unterschiedlichen Perspektiven konnten unsere Ideen in bereichernde Kooperationsformate fließen: z.B. Abende für Paare nach Familie und Beruf, »Eltern sein-Paar sein« für junge Eltern, Filmangebote, Valentinsgottesdienste, Gottesdienste für Menschen nach Trennung und Scheidung. Das Großprojekt »Liebesweg Brühl« war ein Highlight. Im Mai 2006 gab es 4 Wochen lang Führungen, Ausstellungen, Veranstaltungen und Gottesdienste rund um die Liebe in der Stadt.



Seelsorgliche Gespräche haben ihren Wert und stoßen manchmal auch an Grenzen. Wenn ich spürte, dass meine Gesprächsberatung noch vertieft werden sollte, konnte ich Menschen an die EFL weitervermitteln. Was für ein Segen! Manchmal konnte ich auch erfolgreich als Schwellen- »Begleiterin« wirken. Nach dem Motto: »Kann ich erst einmal mit Ihnen reden?« Umgekehrt wurde auch ich punktuell gefragt, mit Menschen während oder nach der Beratung spirituelle und religiöse Aspekte zu vertiefen. Gleichzeitig konnte ich auch dem Team der Berater/innen geistliche Impulse mit auf den Weg geben.

Ich schätze die Beratungsarbeit der EFL sehr! Ich habe erfahren, dass Menschen dort ungeschminkt, offen und ehrlich ihre Fragen und Probleme beim Namen nennen können. Dazu gehören auch Themen wie Scheidung und Wiederheirat, Schwangerschaftsabbrüche, nicht heterosexuelle Beziehungsformen, die Ratsuchende so manchem Seelsorger nicht sagen würden.

Ich erlebe in der EFL, dass die Berater/innen aus ihrer christlichen Grundhaltung heraus den Ratsuchenden wirklich offen, wertschätzend, empathisch begegnen. Wer sich gesehen, gehört und verstanden fühlt, kann sich öffnen und traut sich auf einen Weg, der nicht schon vorentschieden wird in »richtig« und »falsch«. Ich glaube wir können als Seelsorger/innen viel von den Beraterinnen und Beratern lernen.

Ich kann die inhaltliche Entscheidung, alle Stellen der Referentinnen und Referenten für Ehe- und Beziehungspastoral in den Regionen des Erzbistums zu streichen, inhaltlich nicht nachvollziehen und ich bedauere sie sehr. Es wird für mich also keine Nachfolge mehr geben. Für mich waren es 16 sehr gute Jahre, in denen ich innovativ, kreativ und spirituell wirken durfte. Über die EFL hinaus war ich immer wieder in neuen Teams für und mit Paaren unterwegs in Hoch-Zeiten, Alltagszeiten und Krisenzeiten. Ich bin sehr dankbar für all die vielen beWEGenden Erfahrungen in Gesprächen, Gottesdiensten, beim Klettern und Bogenschießen, mit einem Tischler nach dem Motto »Stellt dem Glück einen Stuhl hin«, mit einem Kräuterpädagogen »Beziehung auf Augenhöhe- Wir bauen ein Hochbeet« oder einem Fotografen auf der Suche nach »Natural hearts«.

Ich sage von ganzem Herzen DANKE! Ein SEGEN, dass es die EFL gibt!

REGINA OEDIGER-SPINRATH,
REFERENTIN FÜR EHE- UND BEZIEHUNGSPASTORAL

DANKE

UM UNSER UMFANGREICHES BERATUNGSANGEBOT AUFRECHTERHALTEN ZU KÖNNEN, SIND WIR AUF SPENDEN ANGEWIESEN. AN DIESER STELLE MÖCHTEN WIR UNS BEI ALLEN BEDANKEN, DIE UNS MIT KLEINEN UND GROSSEN SPENDEN UNTERSTÜTZT HABEN.

Unser Dank gilt allen, die unsere Arbeit in diesem Jahr ideell und finanziell bedacht haben.

Besonders erwähnen möchten wir die kfd Brühl Pingsdorf, die kfd Brühl Heide, die Aktion Gemeinsinn Brühl, die uns regelmäßig einen Teil ihrer ehrenamtlichen Einnahmen zukommen lassen. Unser Dank gilt auch der Stadt Bedburg für die Zuschussung unserer Arbeit und der Dr. Richard Fricke Stiftung/Bergheim.

Unser Dank gilt Pfarrer Thull und den leitenden Pfarrern der Seelsorgebereiche, die uns mit einer Sonderkollekte für die Arbeit der EFL bedacht haben.

Mit Hilfe dieser Gelder war es uns möglich, die Arbeit der freien Mitarbeiter/innen zu finanzieren und so den Ratsuchenden zeitnaher eine Hilfe anzubieten.

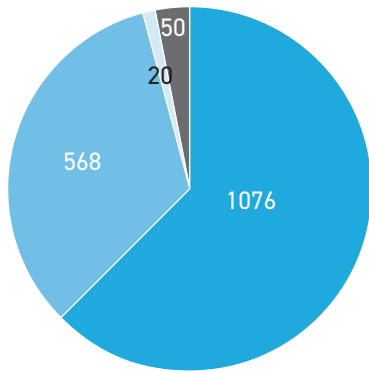
Das Team der Mitarbeiter/innen bedankt sich herzlich bei allen, die unsere Arbeit im vergangenen Jahr mit Interesse und Vertrauen begleitet und mitgetragen haben.

Unser besonderer Dank gilt

- dem Erzbistum Köln
- dem Landschaftsverband Rheinland
- unserem Kreisdechanten Msgr. Achim Brennecke
- den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen im Gemeindeverband der Kath. Kirchengemeinden Rhein-Erft-Kreis, namentlich dem Geschäftsführer Herrn Gerd Klasen
- unseren Fachteammitgliedern
- der Referentin für Ehepastoral im Rhein-Erft-Kreis, Frau Regina Oediger-Sprinath
- unserer Supervisorin Frau Büchler-Schäfer
- unseren Kooperationspartnern
- allen Freunden und Förderern, die unsere Arbeit in diesem Jahr ideell und mit Spenden unterstützt haben
- den Ratsuchenden für das entgegengebrachte Vertrauen

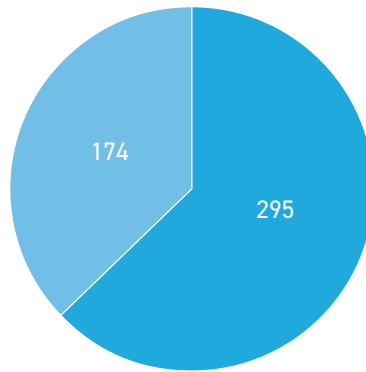
UNSERE ARBEIT IN ZAHLEN

AUSZÜGE AUS DER STATISTIK 2021



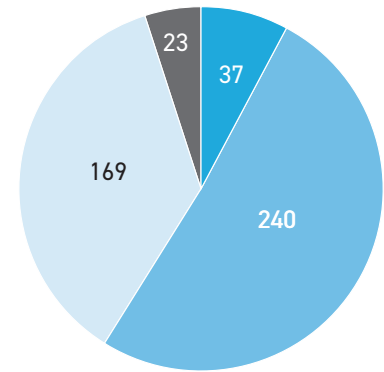
BERATUNGSSTUNDEN

- Einzel Sitzungen
- Paar Sitzungen
- Familien
- Onlineberatung



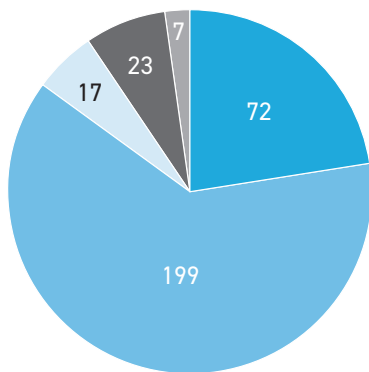
469 KLIENT/INNEN

- Frauen
- Männer



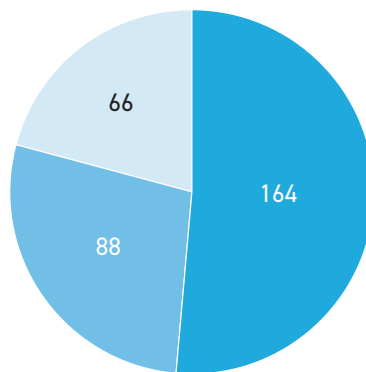
ALTER DER KLIENT/INNEN

- bis 30 Jahre
- 30 bis 50 Jahre
- 50 bis 70 Jahre
- über 70 Jahre



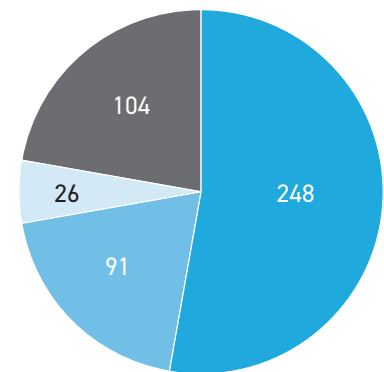
PARTNERSCHAFTSFORM

- alleinlebend
- verheiratet
- verheiratet, getrennt lebend
- unverheiratet
- unverheiratet, getrennt lebend



KINDER

- Fälle mit Kindern unter 18
- Fälle mit volljährigen Kindern
- Fälle ohne Kinder



RELIGIONSZUGEHÖRIGKEIT

- röm.kath.
- evangelisch
- sonstige
- ohne

PERSONENBEZOGENE THEMEN

(nach der Häufigkeit der Nennung, Mehrfachnennung möglich)

stimmungsbezogene Probleme (z.B. Depressionen)	68
kritische Lebensereignisse/Verlusterlebnisse	64
Selbstwertprobleme/Kränkungen	61
Ängste und Zwänge	31
Körperliche Erkrankung	30
Konzentrations-/Arbeitsstörung	29
Vegetative/psychosomatische Probleme	26
Traumatische Erlebnisse (z.B. Missbrauch)	17
Probleme im Sozialkontakt	16
Glaubens- und Sinnfragen	10
Information	10
Alkohol	8
Individuelle sexuelle Probleme	7
Persönlichkeitsstörung	6
Sexuelle Orientierung	2
Ess-Störungen	2
Psychotische Störung	1
Suizidalität	1

PARTNERBEZOGENE THEMEN

(nach der Häufigkeit der Nennung, Mehrfachnennung möglich)

Dysfunktionale Interaktion/Kommunikation	121
Beziehungsrelevante Aspekte aus der Paargeschichte	104
Beziehungsrelevante Aspekte aus der Herkunftsfamilie	59
Partnerwahl/Partnerbindung	47
Auseinanderleben/Mangel an Kontakt	45
Bewältigung von Übergängen	43
Sexualität	41
Beziehungsrelevante Schicksale und Krankheiten	38
Trennungswunsch/Angst vor Trennung	33
Bewältigung von Trennung	29
Heftiger Streit	23
Unterschiedliches Rollenverständnis	18
Außenbeziehung/außereheliche Beziehung	16
Eifersucht	13
Sonstiges	11
Tätlichkeiten/Gewalt	9
Interkulturelle Paar- und Familienprobleme	7
Ungewollte Kinderlosigkeit	5
Schwangerschaft	5

UNSERE HILFE IST KOSTENLOS, ABER NICHT UMSONST

Die Arbeit der Beratungsstelle wurde finanziert vom Erzbistum Köln,
vom Landschaftsverband Rheinland. Notwendige Ergänzungen zu unserem Angebot
der Beratungsstelle sind nur über Spenden finanzierbar.
Spenden können steuerlich abgesetzt werden.

SPENDENKONTO

Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung Rhein-Erft-Kreis
Kreissparkasse Köln
IBAN: DE55370502990142275531
BIC: COKSDE33
Spende für die Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung Rhein-Erft-Kreis

IMPRESSUM

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT

Margarete Roenspies-Deres

REDAKTION

Team der Beratungsstelle

GRAFIK UND LAYOUT

Barbara Schwerdtfeger

BILDNACHWEISE

shutterstock.com: Nowik Sylwia (7) | stock.adobe.com: scenery1 (1/16) | tinica10 (8) | PrintingSociety (9)

Kath. Beratungsstelle
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Schloßstraße 2
50321 Brühl
Telefon: 02232 13196
E-Mail: info@efl-rhein-erft-kreis.de
www.efl-rhein-erft-kreis.de

KONTAKT

KATHOLISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR
EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSFRAGEN

Schloßstraße 2
50321 Brühl

Telefon: 02232 13196

E-Mail: info@efl-rhein-erft-kreis.de

www.efl-rhein-erft-kreis.de

SEKRETARIATSZEITEN

montags – freitags | 9:00 – 12:00 Uhr

montags | 14:00 – 15:00 Uhr

NEBENSTELLE

50374 Erftstadt-Lechenich

Franz-Busbach-Straße 9

Telefon: 02235 691186

TRÄGER

Verband Kath. Kirchengemeinden

Rhein-Erft-Kreis

WWW.EFL-RHEIN-ERFT-KREIS.DE