



Kath. Ehe-, Familien-
und Lebensberatung
Wuppertal



**Katholische
Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Wuppertal-Solingen-Remscheid**

Tätigkeitsbericht 2014
Schwerpunktthema: Gruppenangebote

Herausgeber:
Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Wuppertal-Solingen-Remscheid
Alte Freiheit 1
42103 Wuppertal
Telefon: 02 02 - 45 61 11
Telefax: 02 02 - 45 69 14
Mail: info@efl-wuppertal.de
www.efl-wuppertal.de
Fotos: Reinhard Clasen
Korrektur: Manfred Tapp
Redaktion: Adrienne Lütke-Nowak, Ingrid Roth, Richard Jost
Layout: Johannes Heling

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Jahresbericht 2014 setzen wir mit dem Thema „Gruppenangebote“ einen besonderen Schwerpunkt.

Die Beratung im Einzel- und Paarsetting ist seit über 60 Jahren die Kernaufgabe unserer Beratungsarbeit. Ergänzend dazu hat sich vor allem in den letzten 10 bis 15 Jahren die Beratung in Gruppen stetig entwickelt und ist inzwischen ein nicht mehr weg zu denkender Bestandteil im Leistungsspektrum unserer Stelle. Im Laufe der letzten Jahre hat sich eine breite Palette von Gruppenangeboten ausdifferenziert, in der unterschiedliche Themen und Lebenslagen unserer Ratsuchenden aufgegriffen werden.

Unsere Themenabende folgen einem (psycho-) edukativen Ansatz und widmen sich Fragen und Anliegen, die uns in den Beratungsprozessen immer wieder begegnen. „Wie redest Du mit mir?“, „Wandel in Liebesbeziehungen“ oder „Habt Ihr Euch nicht mehr lieb?“ sind einige Beispiele für diese Arbeit, in der wir auf häufig gestellte Fragen eingehen, Informationen geben und Impulse für die weitere Auseinandersetzung geben.

Im Kommunikationstraining für Paare und in der Stressprävention vermitteln wir Basiswissen und trainieren grundlegende Fertigkeiten, die der psychischen Gesundheit und dem Gelingen einer partnerschaftlichen Kommunikation zu Gute kommen. Das fachlich begleitete Gesprächsangebot für Singles und die Gruppe „Mit der Trennung leben lernen“ sind spezifische Angebote für Menschen in bestimmten Lebenssituationen.

Paare, die sich losgelöst vom Alltag über mehrere Tage konzentriert mit Fragen ihrer Ehe und Partnerschaft auseinandersetzen und der Pflege ihrer Beziehung widmen wollen, sind in unseren Wochenendseminaren „Zeit für uns“ und „Mit allen Sinnen“ gut aufgehoben. Fortführend dazu gibt es das Aufbauseminar für Paare, die bereits in den zurückliegenden

Jahren an einem Paarseminar teilgenommen haben und ihren Prozess weiterführen wollen. Die Wochenendseminare „Familien- und Systemaufstellungen“ folgen der systemischen Sicht, nach der Menschen nicht als Einzelwesen, sondern als Teil eines lebendigen Beziehungsgeflechtes wahrgenommen und behandelt werden. Hier erleben Ratsuchende die Wechselwirkungen zwischen den Mitgliedern von Familien- oder Arbeitssystemen und finden eine intensive Arbeitsform für das Bedürfnis nach einer besseren Verbundenheit und nach einer gesunden Autonomie.

Die therapeutische Gesprächsgruppe und die Männergruppe sind als fortlaufende Gruppen konzipiert und sind für Menschen gedacht, die sich über einen längeren Zeitraum eigenen Entwicklungsprozessen zuwenden wollen.

Viele unserer Gruppenangebote sind kostenfrei, bei einigen fallen Kosten z.B. für Unterkunft und Verpflegung an. Durch die gute Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern im Bildungs- und Beratungsbereich können die Seminare zu einem sehr günstigen Preis angeboten werden. Darüber hinaus ist auf Anfrage ein Zuschuss zu den Seminarkosten über unseren Förderverein möglich.

Alle Gruppenangebote können als wertvolle Ergänzung zu den Prozessen gesehen werden, die in den Einzel- oder Paarberatungen angestoßen werden. Sie können aber auch unabhängig von einer Beratung besucht werden. In unseren Seminaren erleben die Teilnehmenden die Kraft, die einem konstruktiven Miteinander innewohnt. Sie erfahren gegenseitige Unterstützung, Solidarität und wohlwollende Konfrontation. Es tut gut, sich gemeinsam auf den Weg zu machen!

Auf den nachfolgenden Seiten stellen wir Ihnen eine Auswahl unserer Gruppenangebote näher vor.

Danke!

Das Vorwort zum Jahresbericht 2014 beende ich gerne mit einem der wichtigsten Worte zwischen Menschen: Danke! Denn auch für das letzte Jahr haben wir allen Grund „Danke“ zu sagen: dem Erzbistum Köln und dem Land NRW für die finanzielle Absicherung der Arbeit, unserem Träger, dem Gemeindeverband, und Stadtdechant Dr. Bruno Kurth für die zuverlässige Unterstützung. Unserem Förderverein danken wir für die Finanzierung der Honorar-

kräfte und die Zuschüsse zu den Seminarkosten. Allen Vernetzungspartnern danken wir für die guten Kontakte und die konstruktive Zusammenarbeit. Vor allem danken wir den vielen Ratsuchenden für das entgegengebrachte Vertrauen. Wir sind auch in Zukunft gerne für Sie da!

*Für das Team
Richard Jost
Leiter der Beratungsstelle*

Wenn die Sonne aufgeht

Die therapeutische Gruppe - Eine Teilnehmerin berichtet.

Ich war zunächst skeptisch. Erfahrungen mit Gruppengesprächen hatte ich bereits in einer Mutter-Kind-Kur gesammelt. Aber da konnte ich niemanden. Wie konnte das denn hier mit der Schweigepflicht gehen? Ich wollte niemanden bei Aldi an der Kasse treffen, der mehr über meine intimsten Probleme weiß, als meine beste Freundin oder mein Mann.

Trotzdem bin ich hingegangen. Ich musste ja nichts sagen oder was erzählen.

Es war gut so. Am ersten Termin habe ich noch nichts erzählt, nur zugehört. Ich war nicht sicher. Bereits nach dem zweiten Termin ging es deutlich besser. Hier war ein geschützter Raum. Hier konnte ich von meinen Sorgen erzählen, die ich sonst NIEMANDEM anvertrauen würde. Meine Sorgen blieben hier im Raum. Niemand würde etwas ausplaudern. Das gab mir Vertrauen. Die anderen Gruppenmitglieder berichteten von sich. Manche Probleme sind ähnlich wie meine. Für einige hatte ich bereits eine Lösung gefunden. Meine Erfahrungen konnte ich weitergeben. Jeder konnte sich davon nehmen, was er brauchte oder was für ihn richtig war. Der Rest blieb einfach da.

Wichtig war die regelmäßige Teilnahme, auch wenn es mir an einem Tag mal richtig gut ging und keinerlei Probleme meinen Alltag durcheinander gebracht haben. Man wird zu einem Teil der Gruppe, auch wenn man selber kein akutes Problem besprechen möchte. Man wird gebraucht. Die Teilnehmer unterstützen



sich auch gegenseitig.

Moderiert und geleitet wird die Gruppe von der erfahrenen Therapeutin. Es ist ein bisschen wie Brainstorming: Ideen werden gesammelt und vorgeschlagen. Und manchmal platzt einfach der Knoten: dann ist es ein bisschen wie eine Offenbarung. Manchmal noch nicht am selben Abend. Aber die Gedanken und Ideen der anderen Teilnehmer hat man im Gepäck mitgenommen. Hat Denkanregungen und plötzlich macht der Kopf einen Schritt. Irgendwann, irgendwo und plötzlich ist der Knoten gelöst. Nicht dass dann alle Probleme der Welt gelöst sind, aber dann ist man einen großen Schritt weiter. In so einem Moment ist es, als wenn die Sonne aufgeht.

Man hat die ganze Nacht ins Dunkel gestarrt und nichts gesehen, aber jetzt: die Sonne bringt es ans Licht. Jetzt kann man neben dem alten auch einen neuen Weg entdecken, die persönliche Lösung.

Genauso ist es mir ergangen. Es geht nicht von heute auf morgen. Es ist ein Prozess, der seine Zeit braucht. Auch jetzt, wie ich hier sitze und schreibe und nochmal in alten Gedanken blättere: geht mir ein Licht auf und ich sehe wieder ein Problem klarer, habe eine Idee wie es dazu kommen konnte, und was ich als nächstes anders mache.

„Die eigenen Stärken entdecken“ ist ein Gruppenangebot für Männer und Frauen, das von Adrienne Lütke-Nowak geleitet wird.

Die Teilnehmer treffen sich alle 14 Tage donnerstags für 2,5 Stunden und sind auf der Suche nach Lösungen und persönlicher Weiterentwicklung. Wir nehmen die Stärken in den Blick und versuchen mit liebevoller Unterstützung weniger entwickelte Seiten in uns zu fördern, zum Wachsen anzuregen.

Immer wenn ein Platz frei wird, kann ein neuer Teilnehmer nach mindestens einem Vorgespräch aufgenommen werden. Man kann probeweise an drei Abenden an der Gruppe teilnehmen, bevor man sich entscheidet, für eine längere Zeit (z.B. bis zu den Sommerferien oder Weihnachten).

Verfasserin anonym

Stressprävention und Stärkung der Selbstheilungskräfte, eine praktische Einführung in Selbsthypnose

Die Hypnotherapie geht davon aus, dass wir Menschen die Ressourcen zur Veränderung in uns tragen und meist weder instruiert werden noch neu lernen müssen, um körperliche und seelische Probleme zu lösen. Da das einem Menschen in verzweifelter Lage kaum vorstellbar ist, führte Erickson das Unbewusste als Hilfsgröße ein, in die die heilenden Fähigkeiten projiziert werden können. Hypnose wird als komplexe Form der Kommunikation betrachtet, bei der in verbaler und nonverbaler, direkter und indirekter, expliziter und metaphorischer Weise dem Klienten geholfen wird, seine durch bewusstes Denken und vorbewusste Wertungen eingeengte mentale Flexibilität zu erweitern.

Seit 1940 hat der amerikanische Psychiater Milton H. Erickson an einer differenzierten und auf die subjektive Realität der Patienten zugeschnittene Form der Hypnotherapie gearbeitet. Seit 1960 findet diese Therapierichtung zunehmend Anerkennung und Integration in den verschiedensten Therapieschulen.

Erickson hat aus eigener Erfahrung die Wirksamkeit von Selbsthypnose zur Schmerzbewältigung kennen gelernt. Simonton hat die Hypnose für die Behandlung seiner Krebspatienten genutzt (Simonton, Wieder gesund werden) und damit u.a. einen Grundstein für die psychotherapeutische Begleitung von Krebspatienten gesetzt.

6 Bei näherer Beschäftigung mit dem Thema gilt es zu unterscheiden zwischen Hypnose und (hypnotischer) Trance. Hypnose wird verstanden als die Methode jemanden (oder sich selbst) in eine hypnotische Trance zu führen. Trance ist kein Schlaf, wie viele Zeitgenossen oft meinen, sondern ein Zustand hoch fokus-

sierter Aufmerksamkeit auf eine Sache unter Ausblendung von Störfaktoren.

Es gibt verschiedene Trance-Phänomene, wie z.B. ruhige Atmung, veränderte Herzfrequenz, Entspannung; veränderter Hautwiderstand, Verschiebung der Wahrnehmung, Dissoziation und Assoziation, ideomotorische Reaktionen, Erleben von Zeitverzerrung, Amnesie und Hypermnésie, um nur einige zu nennen.

Was ist eine hypnotische Trance?

Trance ist alles was wir nicht mit der bewussten Aufmerksamkeit lenken. Dinge, die wir mit Routine tun; wenn wir einen spannenden Film sehen oder ein packendes Buch lesen: dann können wir „wie in Trance“ sein. Wir vergessen die Zeit, die Umgebung, die unbequeme Haltung. Ein Teil der Wahrnehmung und der eigenen Handlung wird vom Bewusstsein abgespalten und unbewusst durchgeführt. Man kann total aufmerksam sein (wie im Kino) oder weggetreten, wie beim Tagträumen. Körperlich kann man in tiefer Entspannung sein oder hoch aktiv, wie beim Joggen.

Hypnose, Entspannung, autogenes Training und Meditation versetzen das Gehirn in einen Zustand entspannter Wachheit (kurzwelliges EEG, Alpha-Rhythmus), während im Schlaf das Hirn langwellige EEG-Muster produziert. (Selbst)Hypnose führt zu einer Beruhigung des Körpers und der mentalen Tätigkeit.



Meist wird sie als innere Ruhe erlebt. Hier ist ein günstiger Augenblick für die Ziele, die mit Selbsthypnose erreicht werden sollen, wie z.B. „Entstressung“, Panikvermeidung, Konzentration, Schmerzbewältigung oder anderes. Man hat untersucht, dass Trancezustände wie Entspannung eine physiologische Wirkung haben, die grundsätzlich die Gesundheit fördern, da sie einer Stressreaktion entgegenwirken. Selbsthypnose ist ein starkes Mittel um Zugang zu den Selbstheilungskräften zu erlangen, um Zugang zu Bereichen des Unbewussten zu bekommen, in denen die Lösung für das Problem schon angelegt ist.

Die Stresspräventions-Seminare

Die zweimal im Jahr stattfindenden Seminare in der EFL Wuppertal sind für jedermann zugänglich und finden nun schon seit neun Jahren regelmäßig in der Beratungsstelle statt.

Nach einer relativ kurzen Einführung, in der die Begrifflichkeiten erklärt werden, wird den Teilnehmern die Sicherheit vermittelt, dass sie nicht manipuliert werden, sondern dass ihnen effektive Methoden gezeigt werden, mit denen sie lernen können sich zu unterstützen und ihre Ziele zu erreichen. Wir beschäftigen uns in der Gruppe also auch mit den Zielen und Erwartungen der Teilnehmer.

In dem Seminar werden die Teilnehmer eingeladen, aufmerksam zu werden für die inneren Problem- oder Katastrophen-Erwartungen (Problemtrance), für die inneren Gespräche, mit denen sich viele Menschen kritisch begleiten, anstatt sich stärkend zur Lösungssuche einzuladen.

Im Zustand der Trance haben die Klienten dann Zugang zu ganz eigenen Lösungsbildern, Lösungssätzen oder -körperhaltungen. Sie entwickeln eine neue Sicht der Dinge und lernen auf entspannte Weise, sich sogar Fehler zu erlauben, um daraus wieder zu lernen, etc. Im Zustand der Trance denken wir sehr konkret

und bildhaft, entsprechend muss die Wahl der Worte, der Bilder und der Symbolik sein.

Neben ein paar Standard-Induktionen, bzw. -Übungen (Yoga-Atmen, Körper-Scan, Sicherer Wohlfühlort) suchen sich die Teilnehmer der Seminare passend für ihr Problem und ihr Ziel möglichst mit allen Sinnen ganz eigene Ressourcenbilder und Lösungswege in ihrer Vorstellung. Es wird also ganz nah an den bereits vorhandenen Fähigkeiten, Vorlieben und Ressourcen entlang gearbeitet.

Abgesehen von Routinehandlungen oder zufälligen Erfolgen ist es für jedes angestrebte Ziel wichtig, dass im Bewusstsein eine Vorstellung davon vorhanden ist, was erreicht werden soll. So arbeiten auch die Leistungssportler heutzutage mithilfe von Selbsthypnose und mentalem Training in dem sie sich ihren Parcours, den Kampf, die Laufstrecke möglichst genau vorstellen. Dazu wird die Fähigkeit trainiert, irrelevante bzw. störende Einflüsse aus der Wahrnehmung weitgehend auszublenden und fördernde Einflüsse, Ressourcen zu verstärken.

Teilnehmer der Stresspräventions-Gruppen erleben diese Übungen meistens als sehr unterstützend, sehr entspannend und beruhigend. Manche haben danach einen gefühlsmäßigen Zugang zu ihrer Kompetenz – was sehr förderlich ist, wenn man etwas Neues lernt. Die Erfahrung von Selbstwirksamkeit stellt sich ein und erhöht das Selbstbewusstsein.

Literatur:

Ernest L Rossi, Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson;
 Revenstorf, Peter, Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin;
 Alman, Lambrou, Selbsthypnose;
 Revenstorf, Zeyer, Hypnose lernen;
 Gay Bruno Schmid, Selbstheilung durch Vorstellungskraft.

Adrienne Lütke-Nowak

Männergruppe in der EFL Wuppertal

Männer und Reden? Und dann auch noch: in der Gruppe? Zwei Welten stoßen aufeinander – könnte man meinen.

Dass dem nicht so ist, zeigen die zehn Teilnehmer der therapeutischen Männergruppe in Wuppertal. Seit fast 2 Jahren treffen sie sich alle 14 Tage im Gruppenraum der EFL, um gemeinsam mit den anderen Männern über ihr Leben zu sprechen und neue Anstöße für die eine oder andere problematische Situation zu bekommen.

Sie sind zwischen 30 und 60 Jahre alt, kommen aus unterschiedlichen Berufen und Lebenssituationen, leben in einer Ehe, sind geschieden oder allein, haben Kinder oder keine, sind alleinerziehende oder Besuchs-Väter, sind hetero oder schwul.



Viele Themen haben in der Gruppe Platz. Es geht um das Leben „draußen“ - Beziehung und Kommunikation: Ehe-PartnerInnen, Ex-PartnerInnen, Freunde und Feinde, Kinder, Eltern, Beruf, Kollegen... und das Leben „innen“: Niedergeschlagenheit und Freude, Ziele, Träume, Wünsche, persönliche Entwicklung, Vergangenheit und Zukunft, Sorgen, Ängste, Stärken, Schwächen, Gesundheit...

geht, um die zu verarbeitende Trennung oder Schwierigkeiten in der Paarbeziehung, um das Verhältnis zu den eigenen Eltern oder Probleme am Arbeitsplatz, wir sprechen in einer ruhigen, wohlwollenden Atmosphäre, jeder wird akzeptiert wie er ist. Mit „Ratschlägen“ und Bewertungen halten wir uns zurück; eher versuchen wir das Problem zu verstehen und teilen unsere eigenen Erfahrungen und Gefühle mit.

Es geht also nicht so sehr – wie es bei Männern gelegentlich vermutet wird – um schnelle Problemlösungsvorschläge und Tipps, sondern um ein Hinschauen und Hinhören – im wahrsten Sinne des Wortes – damit aus dem Verständnis des eigenen Problems ein Weg zu einem neuen Umgang mit einer schwierigen Situation gefunden wird.

Die Selbstheilungskräfte, die jeder Mensch in sich trägt, können sich in einer Gruppe vielfältigen. Wir als Gruppenleiter versuchen, dies zu fördern und zu unterstützen, wir halten keine Vorträge. Probleme werden von der Gruppe angegangen, nicht von uns.

Nur mit Männern zusammen zu sitzen, macht unbefangener. Dass sie nicht (nur) über die „üblichen“ Männerthemen sprechen, sondern über sich selbst, kann überraschend, entlastend und ermutigend sein. „Mann“ kann so sein, wie er ist.

Ob über die Gruppentreffen hinaus Kontakte oder Freundschaften entstehen, bleibt den Bedürfnissen und Grenzen der Teilnehmer überlassen.

Zu Beginn des Jahres und nach den Sommerferien besteht die Möglichkeit für einen Wechsel: jemand entscheidet sich für den Ausstieg aus der Gruppe. Wir nehmen dann neue Teilnehmer auf, Männer, die sich und die anderen mehr und besser verstehen wollen als bisher... Interessenten können sich im Sekretariat der Beratungsstelle anmelden.

*Michael Remke-Smeenck
& Jürgen Gnielka*

Soll ich oder soll ich nicht? Bitte bewusst entscheiden!

Ein Gruppenangebot für Singles

Vielleicht kennen Sie auch die viel beschäftigten, vielseitig interessierten Singles in Ihrem Bekannten-, Familien- und Freundeskreis, die in der Regel wenig Zeit, ein ausgefülltes Leben haben und hier und da unterwegs sind, manchmal jedoch resigniert klagen, dass es schade ist, keinen Partner zu haben und sein Leben nicht zu zweit verbringen zu können. Viele Menschen sind nicht gerne solo und sehnen sich nach einer Beziehung. Sind aber Persönlichkeit und Lebensstil überhaupt auf eine Partnerschaft ein- bzw. abgestimmt? Wo hat ein Partner/in in einem sehr aus gefüllten Leben Platz? Was wäre ich bereit aufzugeben



zugunsten einer Partnerschaft? Fühle ich mich durch die Erwartungen und Vorstellungen aus meinem Umfeld unter Druck gesetzt obwohl ich mich eigentlich ganz wohl mit meinem Single-Leben fühle?

Um diese und ähnliche Fragen geht es in der Gruppe für männliche und weibliche Singles. „Bitte bewusst entscheiden“, ist ein Koopera-

tionsprojekt zwischen der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle und der Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal ist.

Es soll um die Klärung des eigenen Lebensentwurfs gehen, nicht darum einen neuen Partner/in kennen zu lernen. Dabei geht es um Fragen wie bin ich im Moment drauf? Was passt zu mir, auch auf dem Hintergrund meiner Lebens- und Beziehungserfahrungen?

Nach mehrmaliger Durchführung der Gruppe hat sich herausgestellt, dass sich im wesentlichen zwei Personengruppen anmelden: zum einen Männer und Frauen zwischen Ende 20 und Ende 30 (oft gedrängt durch die Erwartungen ihrer Umwelt sich nun endlich zu binden und eine Familie zu gründen). Da gibt es einerseits den eigenen Wunsch nach Bindung und Beziehung andererseits ein ausgefülltes Leben (Beruf, Hobbys, Freundeskreis) mit dem sie sehr zufrieden sind. Zum anderen beziehungs- und ehe-erfahrene Menschen, die nach längerem Alleinsein mit der manchmal ängstlichen Frage kommen „Soll/will ich es noch einmal wagen?“ Auch hier erleben die Teilnehmer den Mehrwert der Gruppe in der Auseinandersetzung mit diesen Fragen für sich und mit anderen, die dasselbe Thema haben.

Ziel der Gruppe ist es, mehr Klarheit in dieser Frage in der jetzigen Lebenssituation zu erlangen sowie die inneren Bewertungsmaßstäbe zu überprüfen. Es wäre gut, wenn beide Lebensentwürfe möglichst gleichberechtigt nebeneinander stehen könnten. Dazu braucht es zunächst eine Standortbestimmung und die Frage nach einem Veränderungsimpuls. Ein Blick in die Vergangenheit auf die eigenen Beziehungserfahrungen kann u.U. helfen, Altes abzuschließen, sich aus alten Bindungen zu lösen, um Neues beginnen zu können oder so zu bleiben wie ich bin.

Felizitas Kracht

Mit der Trennung leben lernen

Fachlich begleitete Gruppe für Menschen in Trennungssituationen

Übergänge

*Die Brücke
von einem Ufer zum gegenüber liegenden,
die Brücke
hat ein Geländer,
die Treppe einen Handlauf,
am Übergang
von einem Ufer zum anderen
von einem Stockwerk zum nächsten
brauchen wir
Sicherheit,
Halt für Füße und Hände*

*Übergänge
brauchen Begleitung,
ein Geländer zum Festhalten
und Loslassen
und wieder halten,
Sicherheit und Unsicherheit im Wechsel
im Rhythmus des Gehens.
Schritt für Schritt
Halten und lassen.*

*Zu allen Zeiten und in allen Kulturen
haben Menschen heilsame Rituale des
Übergangs zelebriert,
um die Unsicherheit durchstehen
zu können in Gemeinschaft.*

Sehr häufig begegnen uns in der Beratungsarbeit Männer und Frauen, die eine Trennungssituation zu bewältigen haben oder in ihr feststecken.

10

Das ist der Grund dafür die fachlich angeleitete Gruppe „Mit der Trennung leben lernen“ seit ca. 10 Jahren anzubieten. Besonders Menschen in Trennungs- und Scheidungssituationen helfen die entlastenden und unterstützen Möglichkeiten einer Gruppe. Sehr schnell

stellte sich heraus wie sehr die 10 Teilnehmer und Teilnehmerinnen von der gegenseitigen Unterstützung, von der Gemeinsamkeit des Themas und der Betroffenheit und den unterschiedlichen Umgangsmöglichkeiten damit profitieren.

Ziel aller Teilnehmer ist es in der Regel Hilfestellungen für die Gestaltung dieses Lebensübergangs zu finden. Dabei geht es neben den Themen Abschied und Trauer auch um Neuorientierung, die Suche nach neuen Wegen und eigener Zukunft allein oder mit den Kindern. Der Blick in die Vergangenheit auf die Lebens-



und Beziehungsgeschichte, auf die Situation jetzt ist notwendig, um neue Ziele und Perspektiven zu finden. Wovon muss ich mich verabschieden, was möchte ich loslassen? Welche Korrekturen sind nötig? Wie kann ich meine Trennung in meine Lebensgeschich-

te integrieren? Wie kann ich mich lösen von dem, was mich an die Vergangenheit bindet (offene Rechnungen, Erwartungen, Versagen, Schuld)?

In dieser stressigen Lebenssituation (das Alte habe ich nicht mehr, das Neue noch nicht) ist es nötig, Menschen wieder einen Zugang zu sich und ihrem Erleben zu ermöglichen, zu inneren Bildern, Kontakt mit sich selbst. Wir beginnen daher jeden Abend mit kleinen Körper- und Bewegungsübungen, die der Zentrierung und Öffnung für innere Prozesse dienen, die innere Wahrnehmung schulen, die eigene Kraft wieder spüren lernen.

Ein Blick in die Arbeit von KEK-Trainern - Kurs zur Weiterentwicklung von Partnerschaft

Es ist wieder soweit.

Vier Paare haben sich zum Kommunikationstraining angemeldet. Was sie motiviert hat, wer die Idee hatte und die Initiative ergriff, ist uns Trainern nur selten bekannt. Aus der Anmeldung gehen Name, Adresse und Telefonnummer hervor. Nicht immer kommen die Teilnehmer aus dem Beratungskontext. Sie haben die Information über den Kurs aus Annoncen in der Tageszeitung, aus den in den Gemeinden oder anderen caritativen Einrichtungen ausgelegten Programmheften der EFL, aus dem Programm der Bildungswerke oder der informativen Homepage der EFL im Erzbistum Köln, koeln.efl-beratung.de entnommen.

Die teilnehmenden Paare melden sich verbindlich für zwei Kursteile, jeweils freitags abends von 18:30h bis 21:00h und den darauf folgenden Samstag von 10:00h bis 18:00h an.

Neben dem Austausch in der Gruppe oder zu zweit gibt es an jedem Gruppenabend die Möglichkeit zur Einzelarbeit. Die Teilnehmer lernen, dass dieser Trauer- und Bewältigungs-Prozeß in Wellen (mit ups and downs) verläuft und dass das völlig normal ist und dazu gehört.

Ein schöner, zunächst nicht beabsichtigter Nebeneffekt ist es, dass sich über 90% der Gruppenteilnehmer, die in den letzten 10 Jahren zusammen gekommen sind als Selbsthilfegruppe auch nach Beendigung des Kurses weiter getroffen haben.

Felizitas Kracht

Voraussetzung ist eine Partnerschaft oder Ehe, die schon eine Weile - vielleicht 1 – 2 Jahre bestehen sollte.

Der Kurs vermittelt den Paaren wissenschaftlich erprobte und belegte Regeln und Erkenntnisse zur Paar-Kommunikation, praktische Zweiergesprächsübungen und die Erfahrung, wie hilfreich und begehrenswert Zeit für Paar-Gespräche sein kann; möglichst weit weg von



Tür- und Angelgesprächen hin zu Gesprächen auf Augenhöhe, Zeit für einander und Neugier aufeinander: was habe ich erlebt - wie war das für mich; was hast du erlebt, wie war das für dich.

Es geht um Erkennen und Reflektieren von Fehlern und Ausschöpfen von bisher vielleicht noch nicht genutzten Möglichkeiten im Paar-Gespräch; dazu gehören z.B. Fertigkeiten, unangenehme Gefühle zu äußern, hilfreiche Methoden, Probleme zu lösen, angenehme Gefühle zu äußern, die eigene Gesprächskultur zu reflektieren und über Veränderungen und Neuorientierung in der Partnerschaft und Stärken der Beziehung miteinander zu sprechen.

Den einzelnen Paaren steht viel Zeit zur Verfügung, um miteinander mit Hilfe der Regeln und dem wiederkehrenden Coaching durch die Trainer vertieft ins Gespräch zu kommen. Die Teilnehmer treffen sich nach den Zweierübungen im Gruppenraum und tauschen ihre Erfahrungen aus, die sie mit der Anwendung der Regeln und der Begleitung (Coaching) der Trainer gemacht haben. Auch wenn keine besprochenen „Probleme“ ausgetauscht werden, sind diese Gruppengespräche von wesentlicher Bedeutung. Die steigende Intensität der Paar-Gespräche und die dadurch entstehende Nähe oder Sehnsucht nach Nähe und Verstanden werden, bildet sich auch in der Gruppe ab, verbindet die Menschen miteinander, tröstet, ermutigt und belebt.

Altersmäßig gestalten sich die Gruppen völlig unterschiedlich. Die Bedeutung des Altersunterschieds verliert sich im Kursverlauf. Im Gegenteil, er wird als bereichernd empfunden. So bedankten sich im vorigen Jahr jüngere Paare bei einem Rentnerpaar für das Geschenk seiner reichen Erfahrung und die zuversichtliche Botschaft, dass es immer Möglichkeiten und Notwendigkeiten zur aktiven Gestaltung der Beziehung gibt.

Egal ob wir es als Trainer mit Paaren aus der Beratung, mit belasteten Paaren oder neugierigen Paaren zu tun haben – es lohnt sich, mit ihnen Wege zu eröffnen, anders aufeinander zuzugehen, mehr voneinander zu erfahren, mutig auszuprobieren, die ein oder andere Altlast zu verabschieden und Neues in den Blick zu nehmen.

KEK wurde im Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V. in München entwickelt als zielgruppenspezifische Erweiterung von EPL – ein partnerschaftliches Lernprogramm für die Ehevorbereitung.

Im vorliegenden Text wurde wegen der Übersichtlichkeit ausschließlich die männliche Form verwendet.

Gabriele Hähner

Zeit für uns – ein Wochenende für Paare

Fünf Paare, die einander zuvor nie gesehen haben, sitzen in einem Stuhlkreis. Die jüngsten sind 27, der älteste 56 Jahre alt. Sie werden die nächsten drei Tage miteinander verbringen, weil sie eines verbindet: Sie wollen mit ihrem Partner exklusiv Zeit verbringen, sich miteinander sehr bewusst befassen, ihre Paarbeziehung beleben, neu entdecken und vielleicht sogar Konflikten auf den Grund gehen, die sie voneinander entfernen. Zwei erfahrene Berater, eine Frau und ein Mann, begleiten sie dabei, geben ihnen Impulse, moderieren Gespräche der Paare und in der Gruppe. Übungen, die „Kopf, Herz und Hand“ anregen, runden das Seminar ab.

Am Anfang lenken die Paare ihren Blick auf die Vergangenheit. Sie erzählen davon, wie sie sich kennengelernt haben, geraten ins Schwärmen und stecken die anderen mit ihrer lebendigen Erinnerung an diese Zeit der glühenden Verliebtheit an.

Der nächste Schritt ist die Auseinandersetzung mit der Gegenwart. Wo stehen wir jetzt? Was lähmt uns? Wo stoßen wir immer wieder an unsere Grenzen? Die Paare erzählen sich gegenseitig von ihren „Beziehungsgärten“, die sie vorher gemalt haben. Manche Gärten sind licht und bunt, in anderen droht ein großer Misthaufen die sprießenden Blumen zu verdrängen. In einem Garten hüpfen Kinder zwischen Bäumen, in einem anderen hat sich das Paar beinahe aufgelöst. Dieser Tag ist intensiv. Manch einer erzählt später, vor dem Forum, was er seinem Partner schon lange nicht mehr gesagt hat – vielleicht sich selber nicht einmal eingestanden hat. Die Atmosphäre ist geprägt von Offenheit und einem großen Maß an Vertrauen. In der Gruppe entsteht eine Dynamik, die, von den Beratern begleitet, alle überrascht und mit Dankbarkeit erfüllt. Nach einem vorzüglichen Abendessen auf der abendsonnigen Terrasse mit Blick auf die dichten Wälder des bergischen Landes kommen alle noch einmal zusammen. Bei einer Übung kommen sich die Paare sehr

nah. Einander eng gegenüber-sitzend dürfen sie in die Betrachtung ihres Partners versinken, angeleitet von den Worten der Berater. Sie haben „Zeit für sich“, viel mehr als das im üblichen Alltagstrubel möglich ist. Für Viele ist das ein besonders berührendes Erlebnis.

Der letzte Tag steht im Zeichen der Zukunft. Die Frauen und Männer formulieren für ihr Gegenüber und vor der Gruppe, was sie sich vorgenommen haben. Voller Herzlichkeit geben die Zuhörer ihnen anschließend ihre Wünsche mit auf den Weg. Als das Wochenende zu Ende geht, herrscht Einigkeit: Diese Tage haben gut getan. Manchen steht vielleicht noch ein Weg bevor, eine Paar-Beratung oder ein Kommunikationstraining. Andere sind erfüllt von dem Gefühl, die Quellen ihrer Paarbeziehung wieder zum Sprudeln gebracht zu haben. Sie schauen ihren Partner jetzt wieder öfter verliebt an, sind aufmerksamer geworden und dankbarer. Sie sind einander nahe gekommen.

Das Tagungshaus „Maria in der Aue“ ist der ideale Ort für dieses Angebot. Umgeben von nichts als idyllischer Landschaft, versorgt mit



gutem Essen und untergebracht in angenehmen Zimmern, können sich die Paare ganz auf sich konzentrieren. Zwischen den Seminareinheiten bleibt genug Zeit für Spaziergänge, Schwimmbad oder Sauna. Wer mag, trifft sich abends auf der Terrasse oder in der Schänke zum Tages-Ausklang. Kopf, Herz und Hand kommen voll auf ihre Kosten – der Bauch natürlich auch – und es ist kaum vorstellbar, nicht wieder hierher zurückzukehren.

Anna Papathanasiou

Familien- und Systemaufstellungen – ein Beitrag zu gelingenden Beziehungen

Die Visualisierung von Beziehungen, ihre experimentelle Veränderung und die Vorwegnahme von Lösungsmöglichkeiten mit unterschiedlichen Methoden und Techniken gehört seit vielen Jahren zum gängigen Repertoire vieler Therapierichtungen. Eine dieser Möglichkeiten ist die Aufstellung von Familien- und Arbeitssystemen mit Hilfe von Stellvertreterinnen. Die Aufstellungsarbeit als Interventionsmöglichkeit im beratend-therapeutischen Prozess basiert auf der systemischen Sichtweise, nach der die Person nicht als Einzelwesen wahrgenommen und „behandelt“ wird, sondern als Teil eines Beziehungsgeflechtes. Die Qualität der Beziehungen und die Wechselwirkungen in Systemen haben entscheidenden Einfluss auf die persönliche Entwicklung, das Lebensgefühl und die Lebensgestaltung ihrer Mitglieder. Es können sich lebensfördernde oder lebenshemmende Kräfte entfalten.

Entstehungsgeschichte und Weiterentwicklungen

In den 70er Jahren gewann die systemische Sichtweise und die darauf aufbauende Familientherapie zunehmend an Einfluss. In dieser Zeit wurde in den USA erstmals mit Familienaufstellungen gearbeitet. Besondere Beachtung fand die Arbeitsweise von Virginia Satir, die mit so genannten „Familienskulpturen“ unbewusste Strukturen, Bindungen und Einflüsse in einer Familie direkt erfahrbar werden ließ (Satir, 1975). Die Klienten stellten ihre Familienmitglieder so im Raum auf, wie es ihrem intuitiven Empfinden im Hinblick auf die Beziehungen zueinander entsprach. Die dabei wahrgenommenen Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen und Handlungsimpulse machten Beziehungskonflikte und -muster sichtbar und konnten in der weiteren Therapie bearbeitet werden.

In Deutschland sind Familienaufstellungen in den 90er Jahren durch die Veröffentlichungen über die Arbeit von Bert Hellinger (Weber, 1995), später auch durch Publikationen von Hellinger selbst, bekannt geworden. Parallel zu seinem Ansatz, oft auch in kritischer Absetzung zu seinem Vorgehen, haben viele systemisch arbeitende Therapeuten eigene Akzente gesetzt und den Ansatz mit weiteren Methoden aus Psychotherapie und Beratung verbunden. So haben sich über die Jahre verschiedene Formate der Aufstellungsarbeit entwickelt, wie System-, Struktur-, Organisations- und Familienaufstellungen. Eine bedeutsame Erweiterung lieferte in den letzten Jahren das Konzept von Franz Ruppert zum Verständnis traumatisierender Erfahrungen, insbesondere der „stillen Traumata“ und die von ihm entwickelte Methode „Aufstellen des Anliegens“ (Ruppert, 2010, 2012).

Aufstellungsarbeit und EFL-Beratung

In der Beratungsarbeit werden oft Störungen deutlich, die sich weder aus der aktuellen Lebenssituation noch aus der Paar-Geschichte hinreichend erklären lassen. Häufig führt das Bemühen um einen inneren Zugang zum Ratsuchenden und zu seinem Problem in dessen individuelle Lebensgeschichte und damit zu seiner Herkunftsfamilie, manchmal auch zu seinem erweiterten Familiensystem.

Bei bestimmten Problemstellungen, insbesondere bei verschiedenen Formen der Verstrickung und bei dysfunktionalen Loyalitäten kann die Aufstellungsarbeit einen bedeutsamen Beitrag zur Klärung und Veränderung leisten. Besonders seien hier genannt:

- **Identifizierung:** gemeint ist hier eine Form der Selbstentfremdung, bei der eine Person unbewusst mehr oder minder stark mit einer anderen Person aus dem Familiensystem verschmilzt.
- **Triangulierung:** hier wird ein Kind bei Partnerschaftskonflikten von einem Elternteil als Koalitionspartner gegen den anderen Elternteil in Anspruch genommen. Dies behindert nicht nur die Eltern-Kind-Beziehung.

hung, sondern auch die Solidarität auf Geschwister-Ebene.

- **Partnerersatz:** ein Kind wird in einer unbefriedigenden Paarbeziehung zum Ersatzpartner oder kommt in die Position, einen früheren Partner, dessen Verlust nicht verarbeitet wurde, zu ersetzen.
- **Parentifizierung:** ein Kind übernimmt für einen Elternteil Vater- oder Mutterposition. Diese Dynamik ist oft zu beobachten, wenn Eltern in ihrer Kindheit emotional vernachlässigt wurden oder selbst früh Vater oder Mutter verloren haben und ein Kind Fehlendes ersetzen soll.



- **Nachfolge:** Wenn ein Mitglied des Familiensystems durch Krankheit, Unfall, Verbrechen, Krieg etc. zu früh gestorben ist, kann ein anderes Familienmitglied Tendenzen zur „Nachfolge“ entwickeln. Dies kann sich in suizidalen Neigungen, aber auch in riskanter Lebensführung oder der Neigung, sich dem Leben zu verschließen, zeigen.
- **Übernommenes:** trägt ein Systemmitglied eine besondere Last, eine Schuld oder eine Erkrankung, kann ein anderes Mitglied im System das Bestreben entwickeln, diese Last oder Schuld zu übernehmen in der Vorstellung, es erleichtere damit dem Betroffenen, sein Leben zu leben.
- **Fremdgefühle:** Hier handelt es sich um nicht gelebte Gefühle von Mitgliedern im Familiensystem wie z.B. Trauer oder Wut, die von anderen Familienangehörigen übernommen werden.

Rahmen und Durchführung der Aufstellungsarbeit in der EFL Wuppertal

Die Prinzipien des Familienstellens lassen sich in unterschiedlichen Settings anwenden. In der Arbeit mit Einzelklienten oder im Paarssetting können systemische Interventionen im Rahmen von Imaginationsübungen eingesetzt werden. Schuhe, auf den Boden gelegte Zettel, Figuren oder das Familienbrett können als Visualisierungshilfe genutzt werden.

Am wirkungsvollsten ist die Aufstellungsarbeit aber mit Gruppen. Hier können die Gruppenmitglieder, die stellvertretend für einzelne Systemmitglieder aufgestellt werden, durch ihre Empfindungen und Impulse sehr wertvolle Hinweise geben. Sowohl das Aufdecken der zugrundeliegenden Dynamik als auch die Suche nach hilfreichen Entwicklungsschritten wird entscheidend erleichtert. Außerdem bietet die Gruppe die Chance, an der Arbeit anderer zu partizipieren.

Die Gruppenangebote der EFL Wuppertal finden an einem Wochenende samstags und sonntags ganztägig statt. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 16 beschränkt. Die Leitung liegt bei zwei Fachkräften (weiblich und männlich) mit Ausbildung in einem psychosozialen Grundberuf und beratend-therapeutischer Zusatzqualifikation, sowie Ausbildung und Erfahrung im Familienstellen. Das Seminar beginnt mit einer Einstiegsrunde, in der sich die Teilnehmenden kurz vorstellen und ihre Motivation für das Seminar darlegen. Da immer einige der Anwesenden zum ersten Mal dabei sind, schließt sich eine kurze Einführung an, in der auch die Struktur der Arbeit sowie das Vorgehen bei einer Aufstellung transparent gemacht werden.

Die Anliegen für die Aufstellungen beziehen sich häufig auf das Herkunftssystem, so z.B. das Bedürfnis nach einer besseren Beziehung zu den Eltern oder Geschwistern, die Bewältigung einer frühen Trennung von Vater und/oder Mutter, die Bearbeitung von Belastungen wie emotionale Vernachlässigung, Gewalt oder Missbrauch oder der Wunsch nach mehr Autonomie und gesunder Abgrenzung.

Themen aus dem Gegenwartssystem sind oft Beziehungsklärungen auf der Paar-Ebene, die Sorge um die Entwicklung eines Kindes, Fragen, die sich aus der Patchworksituation von Familien ergeben, die Bewältigung einer Abtreibung oder der Verlust eines Kindes. Darüber hinaus nutzen Klienten die Arbeit auch zur Klärung von Konflikten am Arbeitsplatz (Organisationsaufstellung) oder für den Umgang mit Krankheiten oder Ängsten.

Jede Aufstellung beginnt mit einem kurzen Interview zur Zielfokussierung. Die Teilnehmenden schildern ihre aktuelle Situation, benennen ihr Anliegen und beschreiben, was für sie ein gutes Ergebnis wäre. Oft kommen an dieser Stelle bereits Informationen zu Besonderheiten im Familiensystem, die für die weitere Arbeit wichtig sind. Anschließend wählt die aufstellende Person aus der Gruppe einen Stellvertreter für sein Anliegen und positioniert sich und das Anliegen im Raum. Es entwickelt sich ein Dialog zwischen Ratsuchendem und Anliegen, aus dem sich prozessorientiert der nächste Schritt ergibt. Oft kommen an dieser Stelle weitere Personen dazu, je nach Anliegen aus der Herkunftsfamilie, der Gegenwartsfamilie oder aus dem Arbeitssystem. Manchmal werden für die weitere Bearbeitung auch Stellvertreter für innere Anteile, wie z.B. Gefühle, Ressourcen oder Handlungsimpulse, gewählt. Die Empfindungen der Stellvertreter und ihre Veränderungsimpulse führen zu neuen Konstellationen im Beziehungsbild und liefern die Grundlage für anstehende Dialoge zur Klärung, für Annäherung oder gesunde Abgrenzung. Die Aufstellung endet, wenn das Anliegen erfüllt und der Prozess zu einem guten Ergebnis gekommen ist. Die Aufstellungen werden ergänzt durch Runden, in denen sich die Teilnehmenden zu ihrer aktuellen Befindlichkeit und zu ihrem inneren Prozess äußern können.

Die Arbeit in der Gruppe wird oft ergänzt durch die Beratungen im Einzel- oder Paarsetting. Hier kann eine Hinführung und innere Vorbereitung auf die Aufstellungsarbeit geschehen, ebenso wie eine weitere Begleitung der angestoßenen Entwicklungen.

Evaluation

Die Wirkungen von Systemaufstellungen sind bisher noch wenig erforscht. Zu den Aufgaben von Beratung und Therapie gehören nicht nur eine sorgfältige Problemanalyse, Beratungsplanung und fachlich begründete, zielgerichtete Interventionen im Beratungsverlauf, sondern auch die Evaluation der dadurch erzielten Ergebnisse. Vor diesem Hintergrund erscheint es unerlässlich, auch die Wirkungen von Systemaufstellungen empirisch zu überprüfen. Als qualitative Prüfmittel bieten sich Selbsterfahrungsberichte der Ratsuchenden oder eine strukturierte Nachbefragung an. Darüber hinaus müssen auch Verfahren eingesetzt werden, welche die Effekte der Arbeit quantitativ erfassen können.

Erste Studien zeigen ermutigende Ergebnisse. In einer retrospektiven Befragung berichtet die überwiegende Mehrheit der Seminarteilnehmer über positive Effekte. Viele erleben die Aufstellungsarbeit als Stärkung, sie empfinden einen deutlichen Zuwachs an Optimismus und Selbstwirksamkeit. Sie erleben mehr Lebensfreude und Lebensmut, sind für die Zukunft optimistischer gestimmt und sehen sich besser im Stande, auftretende Schwierigkeiten zu überwinden. Die Aufstellungsarbeit verbessert das Verständnis in die eigene Situation sowie die Einsicht in die Situation von Familienangehörigen. Darüber hinaus liefert sie einen Beitrag zur Beziehungsklärung und hilft, mit Belastungen aus der Vergangenheit künftig besser klar zu kommen. Die Befragung wurde mit einem großen zeitlichen Abstand (zwischen vier und 28 Monaten) nach den Seminaren durchgeführt. Kurzfristige Euphorie-Effekte, wie sie der Aufstellungsarbeit manchmal unterstellt werden, scheinen hier also ausgeschlossen (Jost, 2007).

In einer randomisiert-kontrollierten Studie (RCT) der Universität Heidelberg wurde die Wirkung von Aufstellungen erstmals mit einer Prä-, Post- und Follow-up-Messung unter Einbeziehung einer Kontrollgruppe mit etablierten Verfahren aus der Psychotherapieforschung erfasst. Die aktiven Teilnehmer von

Systemaufstellungen zeigten zwei Wochen nach dem Seminar signifikante Veränderungen im Hinblick auf zentrale Variablen psychischer Gesundheit. Im Vergleich zur Kontrollgruppe zeigten sie eine verbesserte psychische Befindlichkeit, eine reduzierte psychische Belastung und ein geringeres Ausmaß an Inkongruenz. Diese positiven Wirkungen lassen sich auch bei einer weiteren Befragung vier Monate nach der Intervention noch nachweisen. Systemaufstellungen scheinen also nicht nur kurzfristige Verbesserungen, sondern auch mittelfristige Effekte zu erzielen (Weinhold et al., 2013).

Qualitätsstandards

Familien- und Systemaufstellungen sind keine gesetzlich geschützten Begriffe. Ebenso fehlen verbindliche Ausbildungsrichtlinien für die Aufstellungsarbeit. Eine Orientierung bei der Suche nach seriösen Angeboten geben die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen (DGfS, 2014). Die Aufstellungsarbeit der EFL Wuppertal richtet sich nach den Leitlinien und Qualitätsmerkmalen des Bundesverbandes Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater (Bundesverband, 2006). Elemente dieser fachlichen Standards sind u.a.:

- Einbindung der Aufstellungsarbeit in einen beraterischen / therapeutischen Kontext
- Orientierung am Anliegen, dem Auftrag und den Ressourcen der Teilnehmenden
- Respekt vor den beteiligten Personen, ihrer Identität, dem Vorhandenen, vor dem was war und ist, vor ihrem So-Sein
- Ressourcenorientierung, nicht Defizitorientierung
- Lösungsorientierung, nicht Problemorientierung

- Respekt und Neutralität gegenüber den Entscheidungen der beteiligten Personen: Veränderung bzw. Nichtveränderung
- Schutz der Privatsphäre durch die Arbeit in überschaubaren Gruppen und Sicherstellung der Vertraulichkeit
- Fundierte beraterische, therapeutische Grundausbildung der Leiter-innen der Familienaufstellungen sowie aufstellungsspezifische Fortbildungen
- Regelmäßige Supervision
- Fachliche Weiterentwicklung durch die Mitarbeit in regionalen Netzwerken

Literaturverweise:

- Bundesverband Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V. (2006). Zur Methode der Familienaufstellungen im Kontext institutioneller kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung. In: Blickpunkt EFL-Beratung, Jg. 9, H. 2, S. 74-75
- Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen (2014). Weiterbildungsrichtlinien [Online] verfügbar unter: http://familienaufstellung.org/wb_richtlinien [16.02.2015]
- Jost, R. (2007). Familienaufstellungen im Urteil der Klienten. Eine retrospektive Befragung. In: Blickpunkt EFL-Beratung, Jg. 10, H. 1, S. 56-59.
- Ruppert, F. (2010). Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. Unterwegs zu gesunder Eigenständigkeit: Wie Aufstellungen dabei helfen. München: Kösel.
- Satir, V. (1975): Selbstwert und Kommunikation. Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe. München: Pfeiffer.
- Weber, G. (1995). Zweierlei Glück. Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers. Heidelberg: Carl-Auer.
- Weinhold, J., Hunger C., Bornhäuser, A. & Schweitzer, J. (2013). Wirksamkeit von Systemaufstellungen: Explorative Ergebnisse der Heidelberger RCT-Studie. In: Familiendynamik, Jg.38, H.1, 2-11.

Richard Jost

Statistik EFL Wuppertal-Solingen-Remscheid 2014

Beratungsformen und Beratungsstunden	Einzelberatung	1.223	31,4%
	Paarberatung	2.233	57,3%
	Familienberatung	27	0,7%
	Gruppenberatung	383	9,8%
	Sonstiger Fachkontakt	33	0,8%
	Beratungsstunden insgesamt	3.899	100%
Alter der Ratsuchenden	0 bis unter 20	9	1,0 %
	20 bis unter 30 Jahre	76	8,2 %
	30 bis unter 40 Jahre	226	24,2%
	40 bis unter 50 Jahre	336	36,0%
	50 bis unter 60 Jahre	209	22,4%
	60 bis unter 70 Jahre	62	6,7%
	70 bis unter 80 Jahre	13	1,4%
	80 Jahre und älter	1	0,1 %
	Ratsuchende Personen insgesamt	932	100%
Geschlecht	weibliche Klienten	554	59,4%
	männliche Klienten	378	40,6%
Konfession	katholisch	367	39,4%
	evangelisch	318	34,1%
	sonstige	77	8,3%
	ohne Konfession	170	18,2%
Herkunftsland (Migrationshintergrund)	Deutschland	735	78,9%
	ausländisch – europäisch	152	16,3%
	ausländisch – außereuropäisch	45	4,8%
Familienstand	ledig	193	20,7%
	verheiratet	642	68,9%
	geschieden	86	9,2 %
	verwitwet	11	1,2 %
Aktuelle Familienform der Beratungsfälle	ohne Kinder	142	22,6%
	Fälle mit Kindern unter 18 J.	365	58,0%
	• leibliche Eltern	260	
	• Patchworkfamilie	54	
	• Alleinerziehende	37	
	• nicht mit Kindern zusammenlebende Väter/Mütter	14	
	Fälle mit ausschließlich volljährigen Kindern	122	19,4%
	Beratungsfälle insgesamt	629	100%
Kinderzahl (unabhängig vom Alter der Kinder)	Fälle ohne Kinder	142	22,6%
	Fälle mit 1 Kind	152	24,2%
	Fälle mit 2 Kindern	208	33,0%
	Fälle mit 3 Kindern	90	14,3%
	Fälle mit 4 und mehr Kindern	37	5,9%
Alter der Kinder	0 bis unter 3 Jahre	43	4,3%
	3 bis unter 6 Jahre	114	11,3%
	6 bis unter 10 Jahre	144	14,3%
	10 bis unter 14 Jahre	167	16,6%
	14 bis unter 18 Jahre	158	15,7%
	18 bis unter 21 Jahre	93	9,2%
	21 bis unter 27 Jahre	128	12,7%
	27 Jahre und älter	160	15,9%
	Kinder insgesamt	1.007	100%
Onlineberatung	Anzahl der Online-Klienten	45	
	Anzahl der Mails	222	
	Onlineberatung in Stunden	152	

Qualitätssicherung und Vernetzung 2014

Externe Fortbildungen

Mitarbeiter-innen der EFL-Beratungsstelle Wuppertal-Solingen-Remscheid nahmen 2014 an folgenden Fort- und Weiterbildungen teil:

- Studium Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberatung - Vierjähriger Studiengang der Katholischen Hochschule NRW, Köln in Kooperation mit dem Erzbistum Köln mit Dr. Hannspeter Schmidt, Prof. Dr. Tanja Hoff, Gabriele Hähner, Georg Riesenbeck u. a.
- Systemische Gesprächsführung für Paartherapeuten mit Arnold Retzer
- Gefahr und Anpassung – Wie Bindungsmuster sich im Leben entwickeln und Partnerschaften beeinflussen mit Dipl. Psych. Nicola Sahhar
- Einführung in die Schematherapie unter besonderer Berücksichtigung der Arbeit mit Paaren mit Dipl. Psych. Gisela Henn-Mertens
- Trauma, Angst und Liebe – unterwegs zu gesunder Eigenständigkeit. Wie Aufstellungen unterstützen können mit Prof. Dr. Franz Ruppert
- Neue Wege finden jenseits von Worten - Körpertherapeutische Methoden in der Paarberatung mit Dipl. Psych. Elisabeth Breit-Schröder
- Zeitgeschichte in Lebensgeschichte Jahrestagung des Bundesverbandes der kath. Ehe-, Familien- und Lebensberater-innen mit Prof. Dr. Ruthard Stachowske, Simone Urbank, Prof. Dr. med. Matthias Franz u.a.

- Das Netz fängt auf - Krisenintervention in der Online-Beratung mit Petra Risau, Dipl.-Päd., Lehrbeauftragte für Krisenintervention in der Online-Beratung
- Akteure in und neben dem familiengerichtlichen Streitverfahren - Fachtagung Fam FG u.a. mit RA Prof. Dr. Roland Proksch, Evangelischen Fachhochschule Nürnberg
- Hypnose – Kongress mit Marie-E. Faymonville und Paul Janouch
- EGO – States mit Woltemade Hartmann
- Beratung mit Männern mit Dipl.-Psych. Björn Süffke

Externe Supervision und regelmäßige interne Veranstaltungen

- Fallsupervision der Beratungsarbeit mit Bardo Schaffner, Dipl. Päd., Gestalt- und Familientherapeut, Supervisor EAS
- Traumatherapeutische Fortbildung und Supervision mit Gabi Fischer
- Onlineberatung – Supervision
- Supervision Familien-Mediation
- Familien- und Systemaufstellungen - Interventionsgruppe mit der EFL im Bistum Münster
- Leitung von Paarseminaren - Interventionsgruppe mit der EFL im Bistum Münster
- Teambesprechungen mit allen Mitarbeiter-innen
- Teamtage zur Organisationsentwicklung
- Praxisanleitung der Teilnehmerinnen des Studiengangs Master of Counseling, Ehe-Familien- und Lebensberatung

Regelmäßige Arbeitskreise und Vernetzung

- Vorstandstätigkeit im Bundesverband Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberater-innen
- Konferenz der Leiter-innen der Ehe-, Fami-

- lien- und Lebensberatungsstellen im Erzbistum Köln
 - Konferenz der Träger und Leiter-innen der EFL-Beratungsstellen im Erzbistum Köln
 - Arbeitskreis Kooperation mit Familienzentren im Erzbistum Köln
 - AG Fortbildung Ehe-, Familien- und Lebensberatung
 - Fachgruppe Beratung in Lebensfragen
 - AG Psychosoziales und Behinderung
 - Infotreff „psychische Gesundheit“ der VHS
 - Arbeitskreis Ess-Störungen
 - Arbeitskreis Trennungs- und Scheidungsberatung
 - Konferenz kath. Fachverbände
 - Stadtkonferenz
 - Bündnis gegen Depression
 - Verbund der freien Anbieter
 - Stadtteilkonferenz Ostersbaum
 - Arbeitskreis Beratungsstellen in Solingen
 - Kath. Familienkonferenz Solingen
 - Arbeitskreis Hilfen zur Erziehung in Remscheid
 - Arbeitskreis Psychotherapie und Beratung in Remscheid
 - Arbeitskreis Trennung und Scheidung in Remscheid
 - Interdisziplinärer Arbeitskreis FamFG in Remscheid
 - AK psychosoziale Notfallversorgung in Remscheid
 - Psychosozialer Arbeitskreis in Remscheid
 - AK „Eltern stärken – Kinder schützen“ in Remscheid
 - Verein zur Förderung der Beratungsarbeit der Kath. EFL in Wuppertal e.V.
 - Mitwirkung in der Mitarbeiter-innen-Vertretung
 - Kooperation mit neun Familienzentren in Wuppertal, Solingen, Remscheid und Wermelskirchen
- Veranstaltungen in Kooperation mit:**
- Kath. Bildungswerk Wuppertal/Remscheid/Solingen
 - Kath. Familienbildungsstätte
 - Kath. Citykirche Wuppertal
 - Ehe- und Familienpastoral
 - PHoS - Palliatives Hospiz Solingen
 - EFL im Bistum Münster
- Angebote in Familienzentren**
- offene Sprechstunden
 - Erzählcafé
 - Elternabende
 - Teilnahme an Familientagen
 - fachliche Unterstützung der Erzieherinnen

MitarbeiterInnen

Die Mitarbeiter/innen der Beratungsstelle kommen aus verschiedenen psychosozialen Grundberufen. Sie verfügen über die Zusatzausbildung in Ehe-Familien und Lebensberatung nach den Richtlinien des Deutschen Arbeitskreises für Jugend-, Ehe- und Familienberatung (DAKJEF) und der Kath. BAG e.V.

Leitung:	Richard Jost	Dipl. Psychologe, Dipl. Sozialpädagoge
Mitarbeiter/innen in Wuppertal:	Felizitas Kracht	Dipl. Sozialarbeiterin, Religionspädagogin, Trauma-Beraterin, systemische Sexualtherapeutin
	Adrienne Lütke-Nowak	Dipl. Sozialpädagogin, Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeutin, Hypnotherapeutin
	Claudia Prinz	System. Familientherapeutin, Sexualtherapeutin
	Michael Remke-Smeenck	Dipl. Religionspädagoge, Sexualtherapeut
	Monika Röttgers	Verwaltungsmitarbeiterin
	in Remscheid:	Ursula Hiltmann
	Heidi Merten-Riese	Psychotherapeutin (HPG)
in Solingen:	Ingrid Roth	Pädagogin, Psychotherapeutin (HPG) Psychosynthese- Beraterin
	Sabine Wittwer	Dipl. Sozialpädagogin, System. Familientherapeutin
Honorarkräfte:	Edith Gätjen	System. Familientherapeutin
	Jürgen Gnielka	Dipl. Psychologe, Psycholog. Psychotherapeut, Gesprächspsychotherapeut
Beraterinnen im Studiengang Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberatung:	Susanne Kranig	Krisenberaterin
	Anita Parachalil	Dipl. Theologin



Wie Sie uns unterstützen können und was Ihre Spende bewirkt

Die Beratung der EFL ist ein kostenfreies Angebot, von dem alle Ratsuchenden unabhängig von ihrer finanziellen Situation Gebrauch machen können. Der Wunsch nach Beratung übersteigt aber erheblich die von der Kath. Kirche und dem Land NRW zur Verfügung gestellten finanziellen Mittel. Der Förderverein der Beratungsstelle finanziert mit Hilfe von Spendengeldern fachlich qualifizierte Honorarkräfte und zusätzliche Angebote für Ratsuchende. Auf diese Weise kann die Warte-

zeit auf einen Beratungstermin kurz gehalten werden, damit sich Krisen und Problemlagen nicht zuspitzen oder verfestigen. Durch eine Mitgliedschaft im Förderverein oder durch Spenden können auch Sie dazu beitragen, dass mehr Menschen rechtzeitig professionelle Hilfe finden. Die Spenden sind steuerlich absetzbar.

Spendenkonto:

Verein zur Förderung der Beratungsarbeit der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Wuppertal e.V.

IBAN: DE20 3305 0000 0000 2014 83

BIC: WUPSDE33

Stadtsparkasse Wuppertal

Unser Beratungsangebot im Überblick

Problemklärung

In einem – nach telefonischer Anmeldung kurzfristig vermittelten – Gespräch mit einem Berater / einer Beraterin wird geklärt, welche Form der Hilfe und der Unterstützung der/die Ratsuchende benötigt.

Einzelberatung

Wer sich in einer schwierigen Lebenssituation überfordert fühlt und sich nicht mehr selbst zu helfen weiß, kann in Einzelgesprächen Beratung in Anspruch nehmen. Gemeinsam mit einem Berater / einer Beraterin werden Ursachen und Entstehung von Problemen und Konflikten nachvollzogen und Lösungen gesucht.

Paarberatung

Fragen und Probleme der Partnerschaft sind zentrale Aufgaben der EFL. In den Paarberatungen wird gemeinsam mit beiden Partnern für die bestehenden Konflikte in Partnerschaft und Ehe eine Lösung gesucht. Kommunikative und psychotherapeutische Kompetenz des Beraters / der Beraterin erleichtern die Suche nach Lösungsmöglichkeiten und neuem Verständnis in der Partnerschaft.

Familienberatung

In den Familiengesprächen erhält jedes Familienmitglied die Möglichkeit, seine Sicht der familiären Probleme einzubringen. So können unter Berücksichtigung aller Beteiligten mit ihrer jeweils eigenen Perspektive neue Lösungen für innerfamiliäre Schwierigkeiten entwickelt werden.

Krisenintervention

In besonders kritischen Lebenssituationen können in der Beratungsstelle auch kurzfristig lösungsfokussierte Gespräche zur Krisenintervention vereinbart werden. Dadurch werden Ratsuchende in unmittelbarer Handlungsnotwendigkeit unterstützt.

Gruppenberatung

Der Vergleich von Lebensproblemen oder Partnerschaftskonflikten hilft in der Gruppenarbeit, sich über Auswege zu verständigen. Bei diesem Ansatz wird der Reichtum an Erfahrungen aller Gruppenteilnehmer genutzt, um Lösungsversuche miteinander zu besprechen und mit Hilfe der Gruppe zu erproben.

Onlineberatung

Ratsuchende können sich über das Internet an diesen Dienst der Beratungsstellen wenden. Per E-Mail- und Chatberatung können sie dann Hilfe und Unterstützung bei der gemeinsamen Lebensplanung, der Bewältigung von Beziehungskonflikten und Sorgen aus dem Alltag erhalten.

Mediative Beratung

Mediative Beratung ist ein Verfahren zur eigenständigen Regelung offener Streitfragen. In Elternschaft und Partnerschaft kann sie zur Einigung der Eltern im Falle von Trennung und Scheidung beitragen und zur Klärung von Sorge- und Umgangsrecht. So vermittelte, einvernehmliche Vereinbarungen der Eltern helfen, gerichtliche Auseinandersetzungen zu vermeiden.

