



Katholische  
Ehe-, Familien-  
und Lebensberatung



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

Tätigkeitsbericht 2018

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](mailto:info@efl-wuppertal.de)

[www.efl-wuppertal.de](http://www.efl-wuppertal.de)

Fotos: Adrienne Lütke-Nowak, Jürgen Steinfeld, pixabay, privat

Titelbild: Lebenslinie aus einer Traumabklärung

Redaktion: Adrienne Lütke-Nowak, Ingrid Roth, Richard Jost

Layout: Johannes Heling

### Sehr geehrte Damen und Herren,

mit dem vorliegenden Jahresbericht geben wir Ihnen einen Einblick in die Arbeit unserer Beratungsstelle und berichten über Beobachtungen und Entwicklungen in 2018. Auch im zurückliegenden Jahr haben uns erneut ca. 1.000 Menschen ihr Vertrauen geschenkt. Sie haben sich an uns gewandt mit dem Wunsch, sie bei notwendigen Veränderungen in der Partnerschaft oder in persönlichen Lebenskrisen zu unterstützen. In der Lebensberatung begegnete uns wieder eine Vielzahl psychologischer Anliegen, die Palette der Fragen reichte von A wie Antriebslosigkeit bis Z wie Zukunftsängste.

80 % unserer Ratsuchenden sind Eltern. Viele Studien belegen, dass sich die Qualität der Paarbeziehung nicht nur entscheidend auf die körperliche und psychische Gesundheit der Erwachsenen, sondern auch auf das Wohlbefinden der Kinder auswirkt. Wir erleben täglich: wenn es den Eltern gut geht in ihrem Leben und in ihrer Partnerschaft, dann geht es auch den Kindern gut. Auf diese Weise profitierten im letzten Jahr mittelbar auch 1.122 Kinder und junge Erwachsene von unserer Beratungsarbeit.

Auf den nachfolgenden Seiten wollen wir einige Aspekte unserer Arbeit besonders aufgreifen.

#### Heilsame Haltungen

Beratungsarbeit drückt sich nicht nur in Zahlen aus. Eine entscheidende Komponente ist, mit welcher Fachlichkeit wir unsere Arbeit machen und sicher noch bedeutsamer: aus welcher Haltung heraus wir arbeiten. Mit diesem Thema haben wir uns auf dem Teamtag im November beschäftigt. Lesen Sie dazu den Artikel von Felizitas Kracht auf Seite 4.

#### Seminare für die Paarbeziehung

Manche Paare nutzen ergänzend zu oder unabhängig von einer Beratung in unserer Stelle für ihre Fragen und Entwicklungsprozesse unsere Gruppenangebote. An den Wochenenden ist Gelegenheit, sich losgelöst vom Alltag intensiv Zeit zu nehmen für die Partnerschaft. Immer wieder wird am Ende eines Wochenendes der Wunsch nach weiterer Begleitung in Gruppenform geäußert. Um diesem Anliegen Rechnung zu tragen, haben wir seit einigen Jahren Aufbau-seminare konzipiert. Einen Einblick in diese Form der Arbeit erhalten Sie in dem Bericht einer Teilnehmerin auf Seite 5, die gemeinsam mit ihrem Mann vier Jahre zuvor ein Einführungsseminar besucht hat.

#### Wochenende für Mütter und Töchter

Die Beziehung zum gleichgeschlechtlichen Elternteil ist zweifellos ein bedeutsamer Faktor in der Identitätsentwick-

lung. Wieviel Verbundenheit ist möglich und förderlich, wieviel Distanz und Abgrenzung ist nötig, damit wir uns zu einer eigenständigen Persönlichkeit entwickeln können? Solche und ähnliche Fragen beschäftigten die Teilnehmerinnen unseres Wochenendangebotes für Mütter und Töchter – eine Gruppe, die wir zum ersten Mal angeboten haben. Mehr dazu lesen Sie im Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin auf Seite 6.

#### Beratung von Menschen mit Fluchterfahrungen

Was verbindet viele Menschen, die mit der „Flüchtlingswelle“ 2015 - aber auch schon viele Jahre zuvor - in unser Land gekommen sind, mit uns, mit unserer Eltern- und Großelterngeneration in Deutschland? Eine besondere Veranstaltung unserer Kolleg-inn-en in Düsseldorf schlägt die Brücke. Michael Bruckner und Eva Scharr zeigen in ihrem Bericht ab Seite 8, wie lange die Erfahrung von Krieg, Flucht und Vertreibung nachwirkt.

Die bewegenden Worte einer 80jährigen Frau, die seit einiger Zeit unsere Beratungsstelle aufsucht, belegen, wie heilsam es ist, nach über 70 Jahren endlich Worte und Gehör für das Erlebte zu finden und adäquate Hilfe zu erfahren. Möge der Erfahrungsbericht auf Seite 9 anderen Menschen, die ähnliches erlebt haben, Mut machen! Und möge er uns motivieren, den Geflüchteten heute frühzeitig bei der Bewältigung ihrer oft traumatischen Erfahrungen zu helfen.

#### Beratung älterer Menschen

Mit diesem Thema beschäftigt sich der Artikel von Ulla Massin. Sie zeigt auf, wie die Sicht auf das Altern unsere Wirklichkeit gestaltet. Wir alle wissen, dass sich sportliche Aktivitäten positiv auf unsere Lebensdauer auswirken. Aber wussten Sie schon, dass die innere Haltung zum Leben einen noch größeren Einfluss hat? Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 7.

#### Danke!

Abschließend ein herzliches Dankeschön an all die Menschen, die unsere Arbeit unterstützen, insbesondere Stadtdechant Dr. Bruno Kurth, Dr. Klaus Kunißen und Ulrike Lehmkuhl als Geschäftsführer/in unseres Trägers, dem Förderverein und allen Spendern, allen Kooperationspartnern für die gute Zusammenarbeit und vor allem unseren Ratsuchenden, die uns immer wieder ihr Vertrauen schenken. Wir sind auch in Zukunft gerne für Sie da!

*Für das Team  
Richard Jost  
Leiter der Beratungsstelle*

## Heilsame Haltungen – Selbstwerdung in Beziehung

Angeregt durch die Rückmeldung eines Teilnehmers („Eure Haltung stimmt.“) des Familienaufstellungswochenendes im September 2018 haben wir als Team am Teamtag im November 2018 reflektiert, was uns wichtig ist und in der Beratung leitet.

Wir waren uns einig, dass Beratung einen Raum der Freiheit bietet, Antworten auf existentielle Fragen zu finden, frei für neue Perspektiven zu werden, Neues zu entdecken und die eigene Wahrnehmung zu erweitern. Heilungsprozesse können so ermöglicht und unterstützt werden.

Schon der alte Kirchenvater Gregor von Nazianz (4. Jh.) wusste: „was nicht angenommen wird, kann nicht geheilt werden.“ Augustinus (4./5.Jh.) empfiehlt: „Sprecht, was in ihnen (den Menschen) lebt.“

Und schon Paulus (1. Jh.) fordert dazu auf, sich selbst Rechenschaft zu geben (zu reflektieren) über die Hoffnung (die eigene Haltung), die trägt und bewegt. (vgl. 1 Petr 3, 15) Im Brief an die Kolosser (Kol 3, 12 – 17) benennt er die heilsamen Haltungen in der Begegnung mit Menschen wie Güte, Neugier, Demut, Trost, Mut, Vergebung, Gerechtigkeit und Barmherzigkeit. Diese inneren Haltungen werden sich immer auch im äußeren Verhalten ausdrücken.

Es ist unumstritten, wie wichtig die Beziehung zwischen Klient/in und Berater/in ist, wie sehr sie zum Heilerfolg beiträgt. Martin Buber folgend („Der Mensch wird erst am Du zum Ich.“) geschieht Selbstwerdung in Beziehungen. Das sieht sowohl die intersubjektive Psychologie als auch die relationale Theologie so.

In diesem Prozess sollen Menschen neu befähigt und befreit werden, wieder Experten in eigener Sache für ihr Leben zu werden.

Das 2. Vatikanische Konzil formuliert als Auftrag der Kirche, denen zu antworten, die auf Güte, Erbarmen, Gnade, Beistand oder Trost angewiesen sind. So begegnen wir jedem Menschen mit Offenheit, Echtheit, Empathie. Wir sind getragen von der Haltung, sich selbst und jeden anderen Menschen als Gottes geliebtes Ebenbild zu betrachten und anzunehmen. In diesem Raum der Freiheit kann ergebnisoffene Beratung stattfinden.

„Wenn im Leben Leidvolles passiert, werden Lebensfragen oft auch zu religiösen Fragen. Glaube kann Ressource und Resilienzfaktor sein, so wie Markus Stockhausen es beschreibt:

„Ich glaube an eine höchste Intelligenz, die in jedem von uns mit unermesslicher Liebe und Weisheit wirkt und die uns immer wieder erneuert, jeden Tag, jede Nacht. Es ist eine Freude, Menschen zu beleben und ihnen zu helfen, sich zu erinnern an diese tiefe Dimension, an ihre tiefsten Sehnsüchte und Werte. Dass Menschen die Kraft aus ihrer tiefsten Quelle erfahren können, ist der mögliche Dienst (...) der Kirche an den Menschen. Die Quelle ist in Dir und mir. Das ist ja auch reformatorische Weisheit, dass jeder Mensch einen direkten Draht zu Gott oder dem Absoluten hat oder haben kann. Wir sind nicht getrennt, sondern ewiger Teil des Ganzen.“

*Felizitas Kracht*

”

*Was nicht angenommen wird,  
kann nicht geheilt werden.*

*Gregor von Nazianz, 4. Jh.*

## Aufbauseminar für Paare

Jede Paarbeziehung braucht Pflege. Sechs Paare unterschiedlichsten Alters haben das erkannt und sich zum Paar-seminar auf Norderney angemeldet. Für alle ist es das zweite Mal; sie können auf der Erfahrung des ersten Seminars „Zeit für uns“ aufbauen. Schon bei der Kennenlernrunde wird klar: alle sind bereit, einander zu vertrauen, sich zu öffnen und den Anderen auch sehr Persönliches zu offenbaren. Und: jeder kommt hierher, um seiner Beziehung etwas Gutes zu tun. Alle fiebern seit langem auf diese drei Herbsttage hin, haben bis zu vier Kinder untergebracht und sich frei gemacht. Vorfreude und Erwartung sind greifbar.

Am ersten Tag bitten die beiden erfahrenen Paarberater, Claudia Wortmann und Richard Jost, jeden Teilnehmer, sich den aktuellen Zustand ihrer Beziehung als Skulptur vorzustellen. Alle sitzen im Kreis. Eine Teilnehmerin – sie ist seit 40 Jahren verheiratet, die Kinder sind längst erwachsen – bittet zwei „Stellvertreter“ aus der Gruppe, die Skulptur, die es bisher nur in ihrem Kopf gibt, darzustellen. Sie stellt die Beiden einander gegenüber, lässt sie sich berühren, aber aneinander vorbeischaun. Anschließend erzählen die Darsteller, wie es sich anfühlt, so dazustehen. „Es ist schön, deine Hand zu halten, aber ich kann dich nicht sehen“, sagt der junge Mann, der den 20 Jahre älteren Teilnehmer vertritt. Der Ältere nickt nachdenklich. Jeder darf sagen, was er an der Skulptur wahrnimmt und welche Frage er damit verbindet. Kein Urteilen, keine Zwischentöne, keine Erlebnisberichte aus dem eigenen Leben.

Zu Beginn des Seminars haben sich alle auf Regeln verständigt. Dazu gehört, dass jeder bestimmt, was er einbringt, was er preisgibt. Freiwilligkeit und Selbstfürsorge. Schnell wird auch klar, wie wichtig es ist, die richtigen Worte zu wählen. Die Themen dieses Seminars verdienen eine positive, wertschätzende Sprache. Niemandem fällt es schwer, die Regeln anzuwenden.

Als schließlich das Paar einander gegenüber sitzt, immer noch als Teil des Kreises, kommt zur Sprache, was lange ungesagt war. „Warum sagst du mir das erst jetzt?“ „Ich habe gedacht, du wolltest mich aus unserem Leben drängen.“ „Du bist mir gerade so nah wie lange nicht mehr.“ Überraschung, Rührung, Befremden, Verständnis. Die Gruppe erlebt die Gefühle des Paares mit. Die beiden Diplom-Psychologen unterstützen die Paare in ihrem Dialog, erinnern an den Arbeitsauftrag, unterbrechen, ermutigen.

Der Abend steht unter dem Motto „Weg vom Wort“, das schnell zum geflügelten Wort wird. Ein dunkler Raum, nur von Kerzenlicht erhellt, sanfte Musik, es duftet nach Calendula und Rose. Die Paare waschen einander die Füße. Zuerst

tauchen die Frauen ihre Hände in das warme Wasser, berühren die Haut ihres Mannes. Später massieren sie seine Füße mit einem Öl, das sie sich vorher ausgesucht haben. Es ist ein sinnliches Erlebnis für Beide, die Gebende und den Empfangenden. Anschließend werden die Frauen verwöhnt. Für Manche ist es der intensivste Körperkontakt seit Langem. Für alle ist es ein stimmiger Einstieg in den kommenden Tag, an dem es auch um Sexualität und Zärtlichkeit gehen wird. Mit einem wohlig-warmen Gefühl, das sich von den Füßen in den ganzen Körper ausbreitet, setzen sich die, für die der Abend noch nicht zu Ende ist, im Wintergarten des Gästehauses zusammen. Bei allerlei Getränken und Knabberereien lassen sie den Tag heiter ausklingen.

Am Samstag sucht jeder sein „Heimatgebiet“. Den Ort zwischen Nähe und Distanz, Wechsel und Dauer, an dem er sich zu Hause fühlt. Manche Paare stehen dicht zusammen, andere sehen ihren Partner am anderen Ende des Diagramms, dessen Linien quer durch den Raum laufen. Die Einheit steht unter den Fragen: Wie geht es mir in meinem Heimatgebiet? Was schätze ich an deinem? Wie würde sich unsere Partnerschaft verändern, wenn jeder sein Heimatgebiet erweitert? Es folgt eine lebhaft Diskussionsrunde, zunächst im Paar, dann in der Gruppe. „Ich fühle mich wohl, wenn es eine Distanz zwischen uns gibt. Das gibt mir Freiheit, Ruhe und Individualität“, sagt einer. Seine Frau erwidert: „Ich brauche auch viel Freiraum, aber deine Nähe fehlt mir.“ Die Übung hilft, sich über den eigenen Standpunkt klarzuwerden, zu erkennen, was der Andere braucht. Und sie macht es möglich, sein Heimatgebiet zu erweitern oder sich einen „Ausflug in exotische Gefilde“ vorzustellen.

Die Gruppe wächst in atemberaubend schneller Zeit zusammen. Waren sich am Anfang alle fremd, hat man nach zwei Tagen schon so viel von den anderen Teilnehmern gehört, von ihnen gelernt und vor ihnen ausgebreitet, dass alle froh über den dritten Tag des Seminars sind. Noch ein Tag, an dem nichts anderes eine Rolle spielt. Nicht die Arbeit, nicht die Familientermine, nicht der Müllkalender. Es geht um das Paar. In der Abschlussrunde wird deutlich, dass die Zeit auf der Insel ein Quell der Nähe und Vertrautheit für die Paare war. Konflikte sind hochgeschwappt, aber auch Ideen, wie sie zu bewältigen sind. Es gab Momente der Erkenntnis, des Erschreckens und der Erleichterung. Die letzte Frage, die die beiden Kursleiter beantworten müssen, liegt auf der Hand: Wann ist das nächste Paar-Seminar?

*Anna Papathanasiou*

### Ein Wochenende für Mütter und Töchter

„Ihr seid euch viel zu nah!“ „Eure Beziehung ist unnormale und ungesund.“ „Ihr müsst euch mehr voneinander distanzieren.“

Solche und ähnliche Sprüche hören meine Mama (63 Jahre) und ich (34 Jahre) schon seit meiner Teenie-Zeit. Das wir uns damit wohl fühlen und es uns gar nicht anders wünschen, ist für die entsprechenden Personen seit jeher irrelevant.

Als uns der Flyer über das geplante Mutter-Tochter-Wochenende in die Hände fiel, waren wir direkt angetan. Ausschlaggebend für unsere Anmeldung war, neben unserer Neugier, dass wir, trotz unserer Nähe, nur selten Zeit ‚exklusiv für uns zwei‘ finden. Insbesondere seitdem es meinen Sohn gibt. Wir reisten voller Vorfreude an und natürlich hatten wir die Sprüche der anderen im Gepäck. Sicherlich wollten wir auch ein Stück weit herausfinden, ob vielleicht doch mehr (innere) Distanz für uns wichtig sein könnte.

Neugierig trafen wir auf die anderen Mütter und Töchter – natürlich waren wir gespannt, wer, außer uns, sich ebenfalls vom Flyer hatte locken lassen. Ziemlich bald stellte sich heraus, dass die anderen vier Mutter-Tochter-Paare ebenfalls eher enge Beziehungen pflegten. Unabhängig vom Alter, denn dies war erfreulicherweise bunt gemischt.

Die beiden Dozentinnen schafften eine wunderbare Wohlfühlatmosphäre - das Ambiente des Tagungshauses und die leckere Verpflegung trugen ihren Teil dazu bei. Die Gruppe bestand aus aufgeschlossenen und sympathischen Frauen, so dass von Anfang an eine Atmosphäre bestand, in der man sich gut aufgehoben fühlen und einander offen begegnen konnte.

Übungen, wie beispielsweise die Einladung, an Hand von Fragen in seiner eigenen Geschichte zu reisen, um sich anschließend mit der jeweils anderen darüber auszutauschen, waren ebenso wie Fantasiereisen oder eine sich gegenseitig geschenkte Handmassage liebevolle Möglichkeiten, sich miteinander wohlzufühlen.

Es gab auch das Angebot eine Beratung im Setting Dozentinnen und ein Mutter-Tochter-Paar wahrzunehmen. Eine Chance, die wir nutzten und die uns auch bezüglich einer Problematik neue Erkenntnisse brachte.

Zwischendurch gab es immer wieder Austausch mit den anderen Paaren und die Möglichkeit vom anderen etwas zu erfahren und einander kennenzulernen. Erfreut stellten wir fest, dass die Erfahrungen der anderen sich vielfach mit unseren eingangs benannten Sprüchen deckten. So dass der größte Schatz, der uns am Ende des Wochenendes mit nach Hause begleitete, die Sicherheit war, dass wir unsere Beziehung nicht verändern müssen, so lange es uns damit gut geht.

Es war ein gehaltvolles und zugleich lockeres Wochenende (bei dem Themen in der Tiefe zwar möglich, aber nicht zwingend waren), es wurde viel gelacht, auch einige Tränen flossen und es hätte auch gerne ein paar Tage länger andauern können. Eine wunderbare Möglichkeit, miteinander nochmal ganz anders in Kontakt zu kommen, sich mit anderen Frauen auszutauschen und sich mit seiner Rolle als Mutter und/oder Tochter zu beschäftigen. Wir sind dankbar für diese Möglichkeit und hoffen, dass viele andere Mutter-Töchter-Paare (oder auch Väter und Söhne...) diese Chance, ihre Beziehung zu festigen, ergreifen.



## Älter werden – einmal anders betrachtet

Zunehmend kommen ältere Menschen in unsere Beratungsstelle mit ihren je persönlichen Themen: Abnahme der eigenen körperlichen Möglichkeiten, Vereinsamung, schmerzhaftes Auseinandersetzen mit der eigenen Lebensgeschichte, wenig oder kein Kontakt zu den Kindern, Demenzerkrankung des Partners/der Partnerin ...

Wie ist unsere eigene Einstellung zum Thema Alter? Freuen wir uns darauf? Denken wir eher an körperliche Beeinträchtigungen und Erkrankungen oder an zunehmende Freiheiten und Möglichkeiten?

Wie wir über Dinge denken und sprechen, so gestalten wir unsere Vorstellung von der Wirklichkeit. Negative Erwartungshaltungen fördern Fähigkeitsverluste. Positive Lebenseinstellung und Beziehungspflege verringern deutlich die Gebrechlichkeit.

Was verändert sich, wenn wir Altern als Prozess menschlicher Bereicherung und Stärke betrachten?

Es ist nachgewiesen, dass Menschen mit zunehmendem Alter zufriedener mit sich sind und weniger die Erwartungen anderer erfüllen wollen. Älter werden beinhaltet die Möglichkeit, das eigene Leben zu verbessern. Gute Beziehungen haben Einfluss auf das Selbstbewusstsein. Die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben hat Einfluss auf die Aktivitäten. Die innere Haltung hat einen größeren Einfluss auf die Lebensdauer als Sport zu treiben!

In der Betrachtung der persönlichen Lebensgeschichte kann es möglich werden, Lebenssinn zu finden und das eigene Leben und die Endlichkeit anzunehmen und damit Frieden zu schließen. Besonders schmerzhaft kann das sein, wenn erwachsene Kinder den Kontakt zu den Eltern abgebrochen haben. Dann wird es darum gehen, den Verlust als Realität zu akzeptieren, den Schmerz zu fühlen und zu lernen damit weiterzuleben. Mit Respekt vor der Lebensleistung kann sich der Blick auf die eigenen Ressourcen öffnen.

Erkrankt eine Person an Demenz, leiden alle Angehörigen mit. Es kommt zu dysfunktionalen Kommunikations- und Verhaltensmustern. Dann ist es hilfreich, den Blick auf Bewältigungsstrategien und Entlastungsmöglichkeiten zu richten – mit Wertschätzung und Respekt! Fühlt sich der/die Demenzkranke ernstgenommen? Wird es möglich, den Blick nicht nur auf die Defizite sondern auch auf die Fähigkeiten zu richten?

Jede und jeder hat Einfluss auf die persönliche Lebensgestaltung. Dazu möchten wir ermutigen und darin unterstützen, den eigenen Weg zu finden!

*Ulla Massin*

Literatur:

Thomas Friedrich-Hett, Noah Artner, Rosita A. Ernst (Hrsg.), Systemisches Arbeiten mit älteren Menschen. Konzepte und Praxis für Beratung und Psychotherapie, Auer Verlag Heidelberg 2014



*Die innere Haltung hat einen größeren Einfluss auf die Lebensdauer als Sport zu treiben.*

## Flucht und ihre Folgen: Nachkriegsgeneration und Flüchtlinge in Deutschland im Jahr 2018

„Wir flohen über die Ostsee. Meine Mutter meine jüngste Schwester auf dem Arm. Sechs Monate alt. Ich schaute nach meinen beiden jüngeren Geschwistern, trieb sie voran und versuchte sie zu ermuntern. Unglaubliche Kälte. Später dann die Bombenangriffe. Mein jüngster Bruder lag neben mir. Tödlich getroffen. Das Blut rann ihm aus der Nase. Ab und an suchte ich den Blick meiner Mutter. Vergebens. Sie blieb ihr Leben lang stumm. Damals war ich zwölf Jahre alt.“

Die Erinnerung kehrte zurück. Nach 70 Jahren. Die endlosen Flüchtlingszüge 2015. Da war sie wieder: Die Angst. Die dumpfe Trauer. Die Stille, bis man nichts mehr spürt. Gefühls- und Sprachlosigkeit. Noch heute. Die Bilder im Fernsehen 2015: Sie konnte sie kaum ertragen. Und dann: Die Willkommenskultur von Frau Merkel: Großartig! Gleichzeitig der Schmerz und die Trauer. Und die Erinnerung nach der Ankunft auf der Alb: 1946 unwillkommen zu sein, als Flüchtling aus Ostdeutschland. Schamgefühle. Auf der Flucht: So viel gelitten.

Frau Weber berichtete aus ihrem Leben. Der Saal gefüllt. 150 Personen lauschen. Stille. Sie alle waren gekommen, um an einem Vortrag teilzunehmen, der unter die Haut führte: „Wir Kriegskinder und Kriegsenkel im Spiegel unserer Familien“. Bilder, Gedanken und Gefühle werden wach. Und die Flüchtlingswelle von 2015. Die Zuhörerschaft in nachdenklicher Verfasstheit.

„Ich saß mit meiner Mutter und meinem Vater im Luftschuttkeller. Das Haus über uns lag in Schutt und Asche. Russische Soldaten bewachten den Kellerflur. Ein Soldat marschierte in den Kellerraum: „Du da! Du da! Du da! Du da! Mitkommen!“ Meine Mutter war die letzte der Frauen. Mein Vater gab mir einen stillen Wink, ich sollte meiner Mutter folgen. Im Kellerflur stand ein Soldat, der begann sein Gewehr auf mich auszurichten, als ich auf dem Flur auf ihn zukam. Plötzlich schrie mein Vater: „Komm zurück!“ Ich lief zu meinem Vater. Der Soldat senkte sein Gewehr. Nach geraumer Zeit kehrte meine Mutter zurück. Sie sprach kein Wort. Auch mein Vater nicht. Sie hatte eine eiskalte Hand. Nie haben wir über diese Situation gesprochen.

Als ich die ersten Berichte der geflüchteten Frauen aus den syrischen Kriegsgebieten vernahm, wie sie geschlagen, gefoltert und vergewaltigt wurden, wie sie versuchten, ihre verletzten und verstörten Kinder zu trösten, war ich wie gelähmt. Alles war wieder da. Und doch nicht da. Nach Tagen brach ich unvermittelt in ein unsägliches Schluchzen aus. Es wollte nicht enden.“

Damals, 1945, war Frau Müller vier Jahre alt. Sie habe ein Leben lang keine Gefühle zeigen können. Ihre Leidenschaft gehörte den verhaltensauffälligen Schülern. Für die erstritt

sie Recht und Partei. Ihre Töchter werfen ihr vor, herzlos zu sein. Mit der Flüchtlingswelle, den Geschichten der syrischen Frauen, lernt Frau Müller zu erzählen. Doch die Töchter glauben ihr noch nicht so richtig. Sie warten ab. Doch die Nähe zwischen ihnen wächst. Sie schauen sich schon mal gemeinsam Filme von damals und heute an. Ein erster Schritt.

An diesen biografischen Erzählungen ist so berührend und erschreckend, wie lange die damaligen Kriegereignisse nachwirken. Es ist ein lebenslanger Prozess, mit diesen Erinnerungen umgehen zu lernen.

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen waren seit langem ein Ort, wo Raum und Zeit für diesen Prozess angeboten wurden.

Daraus erwuchs ab 2015 eine hohe Motivation, den Flüchtlingen, die in unser Land kamen, ebenfalls einen Ort anzubieten, wohin sie in ihrer Not gehen und von ihren Fluchterfahrung erzählen konnten.

„Der Kopf ist voll mit Problemen. Es passt nichts anderes hinein.“ „Ich habe Angst, verrückt zu werden.“

Schlafstörungen, Alpträume, starke Kopfschmerzen, extreme Ruhelosigkeit, Depression, wiederkehrende Bilder bzw. „Filmsequenzen“ der traumatischen Erfahrungen (Intrusionen bzw. Flashbacks), das Schuldempfinden, überlebt zu haben – von diesen Symptomen berichten die Flüchtlinge.

So ähnlich hätte die Kriegsgeneration des Zweiten Weltkriegs wahrscheinlich auch ihren Zustand beschrieben, wenn sie denn darüber hätte reden können. Diese Symptome sind die Folgeerscheinungen von traumatischen Erfahrungen.

Den Flüchtlingen die Symptomatik zu erklären, bewirkt eine starke Entlastung: „Ich werde nicht verrückt?!“

Durch einfache Körperübungen versuchen wir, die Menschen zu befähigen, ihren Körper zu stabilisieren und so ein Gefühl der Selbstwirksamkeit zu entwickeln. In den BeraterInnen finden die Flüchtlinge einen Menschen, der ihnen zuhört und ihr Schicksal bezeugen kann. Die Isolation des Schweigens wird durchbrochen.

Vielleicht ist genau das die beide Generationen verbindende Erfahrung: Das Schweigen brechen, in Kontakt kommen – mit sich und mit den Mitmenschen – um sich in Beziehungen beheimaten zu können.

*Michael Bruckner*

*(Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle  
Düsseldorf)*

*Eva-Maria Scharr*

*(Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle  
Gummersbach)*



## Als Kriegskind

Als Kriegskind erlebte ich im 2. Weltkrieg dramatische Szenen bei Luftangriffen und empfand eine ständige Bedrohung durch Flugzeuge. Bei Tag und Nacht ertönten Sirenen. Das Sirenensignal „Vollalarm“ versetzte uns in Todesangst und wir rannten in Keller und Bunker, um uns zu schützen. Ich erlebte als 6-jährige Feuer, Zerstörung und Tod in unmittelbarer Nähe. Mein kleiner Freund starb unter den Trümmern.

Diese alten Traumata quälen mich bis heute, sie konnten bisher nie therapiert werden, bis ich 2018 in der kath. Lebensberatung kompetente Hilfe bekam.

Während ich bisher mit Herzrasen und Schweißausbrüchen auf das Geräusch herannahender Flugzeuge reagierte (besonders bei Nacht), lernte ich jetzt, mir ein neues Mantra „Ferienflieger“ zu sagen, anstelle von „Lebensgefahr“. Beim Sirenengeheul, das mir durch „Mark und Bein“ geht und Panikgefühle bei mir auslöst, übe ich jetzt ein neues Mantra „kein Krieg!“ oder besser: „nur eine Übung!“ Ganz allmählich verblasst die Angst.

In der Therapie und im Selbsthypnose-Seminar suchte ich positiv besetzte heile innere Landschaften auf, lernte dort in Ruhe zu verweilen und spürte neue Energien im Alltag. Mit Hilfe von Klopftechniken stellte ich mich meinen Ängsten und Defiziten und lerne durch tägliches Üben Selbstakzeptanz.

Die Beratung hilft mir, mein Leben rückblickend zu verstehen, und ich hoffe mich mit der Vergangenheit auszusöhnen.



“

*Allmählich verblasst die Angst.  
Die Beratung hilft mir,  
mein Leben rückblickend zu verstehen.*

## Und dann war da noch ein wunderbarer Mitsingabend!

### LIEBESLIEDER UND BEZIEHUNGSWEISEN

Ein Abend mit Florian Bölker am Klavier  
und Liedern über die Liebe zum Hören und Mitsingen

All you need  
is Love...

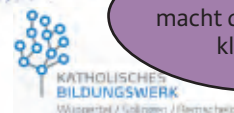
14. APRIL 2018, 19.30 UHR

Mit LiebesLiedern und BeziehungsWeisen  
der unterschiedlichsten Art zum Hören  
und Mitsingen begeistert Florian Bölker  
mit seiner großen Spielfreude und  
Fähigkeit zur Improvisation.

PFARRSAAL DER KATHOLISCHEN  
KIRCHENGEMEINDE ST. JOSEPH  
HACKHAUSER STR. 16  
42697 SOLINGEN-OHLIGS

EINTRITT FREI – SPENDEN ERBETEN

PLATZRESERVIERUNG UNTER  
0202 – 456 111  
ODER UNTER  
INFO@EFL-WUPPERTAL.DE



Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Wuppertal – Solingen – Remscheid  
In Kooperation mit dem Kath. Bildungswerk Wuppertal-Solingen-Remscheid  
www.efl-wuppertal.de – Tel. 02 02 - 45 61 11 – info@efl-wuppertal.de



Schön, dass Sie auch mal so was Lockeres anbieten

Neben meiner Partnerin zu sitzen und „unsere“ alten Lieder zu singen – das hat was! Da werden Erinnerungen wach.

Gemeinsam singen macht einfach Spaß

Eine tolle Idee!

Ein gelungener Mix aus Liedbeiträgen von Florian Bölker und Mitsingen von bekannten Liebesliedern

Wir freuen uns schon auf die nächste Veranstaltung!

Liebeslieder nicht nur zu hören, sondern auch selber zu singen, hat mich sehr bewegt!

Florian Bölker macht das einfach klasse!

## Statistik EFL Wuppertal-Solingen-Remscheid 2018

<b>Beratungsformen und Beratungsstunden</b>	Einzelberatung	1.434,0	36,7 %
	Paarberatung	1.960,0	50,0 %
	Familienberatung	18,0	0,5 %
	Gruppenberatung	498,0	12,8 %
	<b>Beratungsstunden insgesamt</b>	<b>3.910,0</b>	<b>100 %</b>
<b>Alter der Ratsuchenden</b>	0 bis unter 20	6	0,6 %
	20 bis unter 30 Jahre	57	5,9 %
	30 bis unter 40 Jahre	270	27,7 %
	40 bis unter 50 Jahre	268	27,5 %
	50 bis unter 60 Jahre	260	26,7 %
	60 bis unter 70 Jahre	86	8,8 %
	70 bis unter 80 Jahre	22	2,3 %
	80 Jahre und älter	5	0,5 %
	<b>Ratsuchende Personen insgesamt</b>	<b>974</b>	<b>100 %</b>
<b>Geschlecht</b>	weibliche Klienten	574	58,9 %
	männliche Klienten	400	41,1 %
<b>Konfession</b>	katholisch	350	35,9 %
	evangelisch	325	33,4 %
	sonstige	92	9,4 %
	ohne Konfession	207	21,3 %
<b>Herkunftsland (Migrationshintergrund)</b>	Deutschland	792	81,3 %
	ausländisch – europäisch	125	12,8 %
	ausländisch – außereuropäisch	57	5,9 %
<b>Familienstand</b>	ledig	209	21,5 %
	verheiratet	646	66,3 %
	geschieden	107	11,0 %
	verwitwet	12	1,2 %
<b>Aktuelle Familienform der Beratungsfälle</b>	ohne Kinder	137	20,4 %
	Fälle mit Kindern unter 18 J.		59,5 %
	• leibliche Eltern	301	
	• Patchworkfamilie	55	
	• Alleinerziehende	32	
	• nicht mit Kindern zusammenlebende Väter/Mütter	11	
	Fälle mit ausschließlich volljährigen Kindern	135	20,1 %
	<b>Beratungsfälle insgesamt</b>	<b>671</b>	<b>100 %</b>
<b>Kinderzahl (unabhängig vom Alter der Kinder)</b>	Fälle ohne Kinder	136	20,3 %
	Fälle mit 1 Kind	170	25,3 %
	Fälle mit 2 Kindern	232	34,6 %
	Fälle mit 3 Kindern	75	11,2 %
	Fälle mit 4 und mehr Kindern	58	8,6 %
<b>Alter der Kinder</b>	0 bis unter 3 Jahre	86	7,7 %
	3 bis unter 6 Jahre	123	11,0 %
	6 bis unter 10 Jahre	152	13,4 %
	10 bis unter 14 Jahre	133	11,9 %
	14 bis unter 18 Jahre	151	13,5 %
	18 bis unter 21 Jahre	102	9,1 %
	21 bis unter 27 Jahre	150	13,4 %
	27 Jahre und älter	225	20,0 %
	<b>Kinder insgesamt</b>	<b>1.122</b>	<b>100 %</b>
<b>Onlineberatung</b>	Anzahl der Online-Klienten	49	
	Onlineberatung in Stunden	108	

## 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. Jugendlichen-psychotherapeutin, Hypnotherapeutin
	Anita Parachalil	Dipl. Theologin
	Michael Remke-Smeenk	Dipl. Religionspädagoge, Sexualtherapeut
	Katja Wierzba	Verwaltungsmitarbeiterin
	Monika Röttgers	Verwaltungsmitarbeiterin
in Remscheid:	Ulla Massin	Dipl. Theologin
	Heidi Merten-Riese	Heilpraktikerin für Psychotherapie
ab Oktober:	Danica Montuori	Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A
in Solingen:	Ingrid Roth	Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychosynthese-Beraterin
	Sabine Wittwer	Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin
Honorarkräfte:	Jürgen Gnielka	Dipl. Psychologe, Psycholog. Psychotherapeut, Gesprächspsychotherapeut (GWG)
	Claudia Prinz	System. Familientherapeutin, Sexualtherapeutin
	Anna Sellhorn	Dipl. Psychologin
Beraterinnen im Studiengang Master of Counseling:	Andrea Loose	Psychologin (B.Sc.), Ergotherapeutin
	Danica Montuori	Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

## Das Team



Das Team der EFL-Beratungsstelle:

v.l.n.r. in der hinteren Reihe: Sabine Wittwer, Monika Röttgers, Richard Jost, Felizitas Kracht, Jürgen Gnielka, Ingrid Roth. In der vorderen Reihe: Adrienne Lütke-Nowak, Anna Sellhorn, Katja Wierzba, Anita Parachalil, Danica Montuori und Michael Remke-Smeenk

## 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 seit 2006 mit Hilfe von Spendengeldern fachlich qualifizierte Honorarkräfte und zusätzliche Angebote für Ratsuchende. Auf diese Weise kann die Wartezeit 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

## Externe Fortbildungen

Mitarbeiter-innen der EFL-Beratungsstelle Wuppertal-Solingen-Remscheid nahmen 2018 an folgenden Fort- und Weiterbildungen teil:

- Studium Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
Vierjähriger Studiengang der Katholischen Hochschule NRW, Köln in Kooperation mit der EFL im Erzbistum Köln mit Prof. Dr. Tanja Hoff, Dr. Hannspeter Schmidt, Sabine Lunnebach, Georg Riesenbeck u.a.
- Weiterbildung Systemaufstellungen, Wieslocher Institut für systemische Lösungen, Diana Drexler
- Auftanken und Schätze heben mit dem Zürcher Ressourcenmodell mit Carola Kalitta-Kremer
- „Psychische Erkrankungen im Kontext der Beratung von Paaren“ mit Prof. Dr. Wolfgang Schwarzer
- Trainerausbildung „Kinder im Blick“
- Bindung und Körpererfahrung: Heilende Erinnerungen in der Pesso-Therapie mit Barbara Fischer-Bartelmann
- Erzählkongress – Metaphern und Geschichten in der Therapie mit Stefan Hammel et al.
- Fachtag: Stärke statt Macht mit Claudia Terrahe-Hecking
- Fachtag: Worauf es ankommt! Gewaltberatung mit Josef Wagener
- Fachtag: kultureller Vielfalt achtsam und neugierig begegnen mit Andrea Domke und R. Feria de Klinkert
- „Magnetfeld Bindung“ Jahrestagung des Bundesverbandes der kath. Ehe-Familien- und Lebensberater-innen mit Alexander Trost, Marc Brost, Hildegard Keul, Eva Barnewitz u.a.

## Externe Supervision, Intervention und regelmäßige interne Veranstaltungen

- Fallsupervision der Beratungsarbeit mit Heide Roscher-Degener, Dipl.-Psychologin, Supervisorin (DGsv)
- Onlineberatung – Supervision
- Familien- und Systemaufstellungen - Interventionsgruppe mit der EFL im Bistum Münster
- Leitung von Paarseminaren - Interventionsgruppe mit der EFL im Bistum Münster
- Flüchtlingsberatung – Interventionsgruppe der EFL-Stellen im Erzbistum Köln

- 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-, Familien- und Lebensberatungsstellen im Erzbistum Köln
- Arbeitskreis Kooperation mit Familienzentren im Erzbistum Köln
- AG Fortbildung Ehe-, Familien- und Lebensberatung
- Netzwerktreffen „Frühe Hilfen“
- AG Zusammenarbeit Bezirkssozialdienste und Erziehungsberatung/EFL-Beratung
- Fachgruppe Beratung in Lebensfragen
- AG Psychosoziales und Behinderung
- Arbeitskreis Ess-Störungen
- Arbeitskreis Trennungs- und Scheidungsberatung
- Bündnis gegen Depression
- Verbund der freien Anbieter
- Stadtteilkonferenz Ostersbaum
- Konferenz kath. Fachverbände
- Stadtkonferenz
- Arbeitskreis Beratungsstellen, Solingen
- Kath. Familienkonferenz Solingen
- Arbeitskreis Hilfen zur Erziehung, Remscheid
- Arbeitskreis Psychotherapie und Beratung, Remscheid
- Arbeitskreis Trennung und Scheidung, Remscheid
- Interdisziplinärer Arbeitskreis FamFG, Remscheid
- AK Kinder im Blick, Remscheid
- AK psychosoziale Notfallversorgung, Remscheid
- Psychosozialer Arbeitskreis, Remscheid
- AK „Eltern stärken – Kinder schützen“, Remscheid
- AG Familienberatungsstellen Wuppertal
- Kooperation mit neun Familienzentren in Wuppertal, Solingen, Remscheid und Wermelskirchen

## Angebote in Familienzentren

- offene Sprechstunden
- Erzählcafé
- Elternabende
- Teilnahme an Familientagen
- fachliche Unterstützung der Erzieher-innen

## Veranstaltungen in Kooperation mit:

- Kath. Bildungswerk Wuppertal/Remscheid/Solingen
- Kath. Familienbildungsstätte
- Ehe- und Familienpastoral
- Pfarrgemeinde St. Laurentius
- PHoS - Palliatives Hospiz Solingen
- EFL im Bistum Münster
- Suchtberatung Caritasverband Wuppertal/Solingen
- Männertag Wuppertal

## Unser Beratungsangebot im Überblick

### Partnerschaftsberatung

(Ehe)Paare werden frühzeitig in ihren Beziehungs- und Erziehungskompetenzen gestärkt, damit ein partnerschaftliches Zusammenleben in der Familie gelingt. Das präventiv ausgerichtete Angebot vermittelt Fertigkeiten einer guten Kommunikation und Stressbewältigung, es stärkt das Wir-Gefühl und hilft, Fehler zu vermeiden oder frühzeitig zu korrigieren. Frühe Interventionen sollen Entwicklungen und Veränderungen ermöglichen, bevor sich Problemlagen entwickeln oder gar verfestigen.

### Partnerschaftskonfliktberatung

Die (Ehe)Paare erfahren Unterstützung bei der Lösung bestehender Probleme. Sie lernen, destruktive Interaktionsmuster zu erkennen und abzubauen. Sie erhalten Anleitung zur konstruktiven Konfliktlösung und machen die Erfahrung, wie sie das Miteinander in ihrer Beziehung und Familie positiv beeinflussen können. Ernsthafte Krisen sollen so abgewendet oder bewältigt werden.

### Trennungs- und Scheidungsberatung

Bei Trennung und Scheidung hilft die Beratungsstelle den Beteiligten bei der emotionalen Verarbeitung des Geschehens und unterstützt Eltern bei der Wahrnehmung der gemeinsamen elterlichen Sorge. Ziel sind einvernehmliche Lösungen, die den Kindern einen möglichst unbelasteten Kontakt zu Vater und Mutter ermöglichen, damit Elternschaft auch unter erschwerten Bedingungen gelingt.

### Lebensberatung

An der Schnittstelle zur Therapie berät die EFL in einer Vielzahl psychologischer Fragen und Anliegen wie z.B. Umgang mit depressiven Verstimmungen, mit Selbstwertproblemen und Kränkungen, Verlust und Trauer, Krankheit und Alter. Sie hilft bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen und Krisen. Sie unterstützt bei Problemen im beruflichen Kontext

und in Fragen der persönlichen Entwicklung. Auch nutzen Menschen das Beratungsangebot zur Überbrückung der Wartezeit auf einen ambulanten oder stationären Therapieplatz oder zur Nachsorge.

### 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.

### Gruppenberatung

Der Austausch über Lebensprobleme oder Partnerschaftskonflikte 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. Das gemeinsame Lernen und die gegenseitige Unterstützung führen zu einem zusätzlichen Mehrwert für die Teilnehmenden.

### Krisenintervention

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

### Onlineberatung

Ratsuchende können sich über das Internet zeitlich flexibel, ortsunabhängig und auf Wunsch auch anonym an diesen Dienst der Beratungsstellen wenden. Per E-Mail- und Chatberatung erhalten Einzelpersonen und Paare Hilfe und Unterstützung bei der gemeinsamen Lebensplanung, der Bewältigung von Beziehungskonflikten und bei Sorgen aus dem Alltag.

Die Katholischen Beratungsstellen  
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
in Wuppertal – Solingen – Remscheid

Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal

T 0202 . 45 61 11

F 0202 . 45 69 14

E [info@efl-wuppertal.de](mailto:info@efl-wuppertal.de)

Düsseldorfer Str. 67, 42697 Solingen

T 0212 . 22 67 33 0

F 0212 . 23 34 68 0

E [solingen@efl-wuppertal.de](mailto:solingen@efl-wuppertal.de)

Blumenstr. 5, 42853 Remscheid

T 02191 . 4 62 71 28

F 02191 . 4 62 75 92

E [remscheid@efl-wuppertal.de](mailto:remscheid@efl-wuppertal.de)

[www.efl-wuppertal.de](http://www.efl-wuppertal.de)