

JAHRESBERICHT 2011

www.eheberatung-karlsruhe.de



EHE,-
FAMILIEN- UND
PARTNERSCHAFTSBERATUNG e. V.

NELKENSTRASSE 17
76135 KARLSRUHE
TEL: 0721-842288
FAX: 0721 856051

SPARKASSE
KARLSRUHE
9 225 426
BLZ 660 501 01

E-MAIL: eheberatung-karlsruhe@t-online.de



der Ehe-, Familien- und Partnerschaftsberatungsstelle

Die Ehe-, Familien- und Partnerschaftsberatungsstelle bietet psychologische Beratung an. Diese unterstützt Menschen im Aufbau von Beziehungen, in der Bewältigung von Paarkonflikten, bei der Verarbeitung von Trennung und Scheidung, im Umgang mit Belastungen und Lebenskrisen und eröffnet die Chance zur Neuorientierung. Sie versteht sich als Beratungsdienst für erwachsene Menschen. Unsere Arbeit erfasst folgende Leistungsbereiche: Ehe-, bzw. Partnerschaftsberatung, Lebensberatung, Familienberatung, Gruppenberatung, Trennungsberatung, Mediation, muttersprachliche Beratung für Migrantinnen und Migranten, Supervision und Beratung für hörgeschädigte Menschen.

Trägerin: Ehe-, Familien- und Partnerschaftsberatung e.V.

(Mitglieder: Karlsruher Frauenverbände, die evangelische und katholische Kirche, Stadt und Landkreis Karlsruhe)

Der Vorstand



1. Vorsitzende:
Ulrike Hanstein,
systemische Paar- und
Familietherapeutin und
Organisationsentwicklerin



2. Vorsitzende:
Silvia Burkardt,
Mitglied der Katholischen
Frauengemeinschaft



Schatzmeister:
Frank Mall
Steuerberater



Stellenleiterin:
Andrea Klaas

Inhalt:

Einleitung	4
<i>Sabine Winter</i>	
„Warum Liebe weh tut“	4
Entwicklung 2011	5
Wir sind ein Team von diplomierten Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und –beratern.....	6
Berichte aus den einzelnen Arbeitsbereichen	7
Trotz Angst – endlich wieder lernen, zu leben.	7
<i>Christiane Jurgelucks</i>	
Partnercoaching 2011.....	13
<i>Andrea Klaas</i>	
Mediation / Beratung im Rahmen des "Karlsruher Weges"	15
<i>Hanne Reutti</i>	
Interkulturelle Beratung: ein spannender Spagat	15
<i>Valeria Madrid</i>	
„Stille Schreie“ - Psychologische Beratung hörgeschädigter Menschen	18
<i>Sabine Winter</i>	
Auswertung der statistischen Erhebung 2011.....	19
<i>Sabine Winter</i>	
Unsere Klienten in Zahlen	19
Beschreibung der verschiedenen Arbeitsfelder	21
Besondere Angebote der Beratungsstelle	24
...wie das Leben so spielt...	25
Drei gute Gründe, dem Förderkreis beizutreten	26
<i>Andrea Klaas</i>	

Einleitung

„Warum Liebe weh tut“

Sabine Winter

...ist der Titel eines Buches von Eva Illouz, derzeit Professorin für Soziologie an der Hebräischen Universität von Jerusalem. Dass und wie sehr Liebe weh tun kann, erleben wir täglich in unserer Arbeit mit ratsuchenden Menschen. Sicher ist die Liebe ein Zustand, der seit je her ebenso beglückend wie schmerzhaft erlebt wird. Dennoch entsteht der Eindruck, das mit der Liebe verbundene Leid ist existenzieller geworden. Wie kommt das?

Eva Illouz beschreibt in ihrem Buch, dass Paare in der Vergangenheit meist eingebettet in wirtschaftliche, kulturelle und religiöse Regel- und Wertesysteme waren. Das machte einerseits unfrei für die Verwirklichung persönlicher Vorstellungen, bot andererseits aber Stabilität und Orientierung. So regelten diese damals gültigen Werte Nähe/Distanz, Sexualität und Emotionales, Ambivalenzen, Entscheidungen und andere Aspekte des Paarlebens. Inzwischen haben wir viele der damit verbundenen Unfreiheiten und Zwänge überwunden oder sind auf dem Weg dorthin. Gleichberechtigung, Sexualität, freie Wahl der Partner und Lebensform sind heute möglicher als je zuvor. Man könnte meinen, die Menschen heute seien „glücklicher“, aber dem ist nicht so. Die gewonnenen Freiheiten bringen es mit sich, dass Partnerschaft individueller geworden ist und als solche andauernd selbst entschieden und gestaltet werden muss. In einer unverbindlicher gewordenen Gesellschaft ist Partnerschaft oft der Bereich, an den hohe persönliche Erwartungen gestellt werden. Entscheidungen, Krisen und hohe Ansprüche werden persönlicher erlebt und erlitten als in vergangenen Epochen. Menschen heute tendieren dazu, Glück und Scheitern in Beziehung in die persönliche psychische Verantwortung zu nehmen und als individuelle Stärke oder Schwäche zu interpretieren. Dieser Fokus kann erlebtes Leid sehr verschärfen. Eva Illouz weist darauf hin, dass viele unserer persönlichen Gefühls- und Identitätserfahrungen auch innerhalb eines aktuellen sozialen und kulturellen Rahmens stattfinden. Damit fordert uns die erreichte Freiheit immer wieder auch heraus, unsere Identität und Emotionen, unsere Bindungen und Ansprüche neu zu definieren und uns in der Reibung mit uns selbst, in einer Partnerschaft und Gesellschaft zu verlieren und neu zu finden.

Eva Illouz sagt „Erfolg sollte keine Bedingung sein, etwas zu tun oder nicht. Auch in Beziehungen nicht“ (Eva Illouz, „Ist das Zeitalter der Paare vorbei?“ Interview FAZ 6.5.12). Gemeint ist hiermit die Bedeutung des „unterwegs seins“ mit sich selbst und in Beziehungen gegenüber dem Erfolgsziel „perfekten Glücks“. Das beschreibt auch unsere Arbeit mit Menschen, die wir begleiten entlang ihrer Erfahrungen mit sich selbst und anderen, in anstehenden Entwicklungskrisen und –chancen und, wenn möglich, hin zu einem neuen Einverständnis mit dem eigenen Unterwegssein zwischen den persönlichen Lebensrealitäten und -träumen in dieser unserer Kultur.

Entwicklung 2011

Sabine Winter

Auch in 2011 hat uns der starke Andrang von Klienten beschäftigt. In unserer Arbeit geht es schon lange nicht mehr nur darum, Menschen in konkreten Lebenskrisen Begleitung anzubieten. Zunehmend kommen auch Ratsuchende mit schweren Störungen, mit chronischen psychischen oder/und körperlichen Krankheiten in Beratung. Das stellt oft auch Partnerschaften und Familiensysteme vor große Herausforderungen. Es kommen Menschen im Rahmen des „Karlsruher Weges“ in Mediation, Menschen in schwierigen Familiensituationen suchen Unterstützung und Menschen in besonderen Lebenssituationen (z.B. Migration) wenden sich an uns.

So sind wir mit unseren unterschiedlichen Beratungsangeboten Teil eines Netzes, wir sind aber auch selbst angewiesen auf andere Netze und Kooperationen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Beiträge aus unseren Arbeitsbereichen und eine Übersicht über unsere Arbeit 2011 in Zahlen. Wir bedanken uns bei allen, die uns in 2011 ideell und materiell unterstützt haben!

...und sind froh darüber, dass die „äußere“ Baustelle für die Sanierung des Gebäudes Nelkenstr. 17 nach einem langen Jahr voller Beeinträchtigungen ihrem Ende entgegen geht!



Wir sind ein Team von...

Diplom oder Master Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -beratern (oder von Mitarbeitenden mit einer als gleichwertig anerkannten Ausbildung) und mit einer psychologischen, juristischen, theologischen oder anderen Grundausbildung

Leiterin der Stelle:

Klaas, Andrea
Mediatorin (BAfM), Diplom-Biologin

Schaudel, Eva-Maria
Krankenschwester

Schubert, Karl-Heinz
Mediator (BAfM), Jurist

Stellvertretende Leiterin:

Winter, Sabine
Diplom-Psychologin

Sönmez, Fatma
Jugend- und Heimerzieherin,

BeraterInnen:

Bank-Mugerauer, Ursula
Supervisorin, ev. Diplom-Theologin

Beer-Bercher, Ulrich
Kath. Diplom-Theologe

Behret, Anthony
Diplom-Psychologe

Jurgelucks, Christiane
Krankenschwester, Diplom Pfl egewirtin

Kolb, Helene
Diplom-Dolmetscherin, Supervisorin

Madrid, Valeria
Diplom-Psychologin

Worré-Neff, Chantal
Diplom-Psychologin

Peitgen-Hoffmann, Petra
Diplom-Psychologin

Reutti, Hanne
Mediatorin (BAfM), Juristin

Rüttgers, Thomas
Mediator (BAfM), Psychologe, Jurist,
Psychotherapeut

Muttersprachliche Beratung:

Chantal Worré-Neff und Hanne Reutti
Französisch, Englisch, Luxemburgisch

Helene Kolb
Russisch

Fatma Sönmez
Türkisch

Valeria Madrid
Spanisch

Sabine Winter
Deutsche Gebärdensprache

Externe Mitarbeiter:

Co-therapeut in der Selbsterfahrungsgruppe für
Männer und Frauen:

Dümmig, Karl-Heinz
Religionspädagoge, systemischer Therapeut,
Supervisor

Sekretariat:

Müller, Annette

Wenderoth, Monika

Berichte aus den einzelnen Arbeitsbereichen

Trotz Angst – endlich wieder lernen, zu leben.

Christiane Jurgelucks

Liebe Leserin und lieber Leser, ich begrüße Sie zu der gekürzten Fassung meines Vortrags über das Thema Angst und Angststörungen. (Den Originalvortrag habe ich am 26.01.2012 gehalten. Sie können ihn auf unserer Homepage unter www.eheberatung-karlsruhe.de nachlesen)

Der Titel heißt: Trotz Angst – endlich wieder lernen, zu leben. In diesen wenigen Worten steckt alles, worüber ich mit Ihnen sprechen möchte. Da ist das Wort Angst, ein Gefühl, um das es heute gehen soll. Aber auch das Wort leben und lernen kommt darin vor, und Sie werden später merken, warum mir das so wichtig ist.

Und schließlich haben wir das Wort „endlich“. Das ist mir das Wichtigste überhaupt, denn bei Ängsten geht es häufig um die Angst zu sterben, entweder körperlich, seelisch oder sozial. Gleichzeitig ist mit Endlichkeit aber auch der Wunsch verbunden, die Zeit, die wir im Leben haben, in unserem Sinne zu nutzen und unsere kostbare Zeit nicht zu vergeuden.

Ich möchte mit einer simplen Frage beginnen. Woran merken wir eigentlich, dass wir Angst haben? Gar nicht so leicht zu beantworten. Wie unterscheiden wir beispielsweise das Gefühl der Angst von Aufgeregtheit, Furcht, Sorge oder gar von Verliebtheit?

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich finde es nicht immer einfach, ein Gefühl genau zu benennen und auch zu beschreiben. Für konkrete Beschreibungen können wir unsere Sprache nutzen, für differenziertere Gemütsverfassungen helfen uns Poesie, aber auch ganz übliche Redewendungen. Unsere Sprache hat ausgesprochen viele dieser Redewendungen, die sich mit dem Empfinden der Angst beschäftigen, übrigens weit mehr Worte als für jedes andere Gefühl, außer der Liebe vielleicht.

Diese Fülle sprachlicher Ausdrucksmöglichkeiten weist darauf hin, dass wir es mit einer häufig auftretenden Emotion zu tun haben.

Ich möchte nun darüber sprechen, wie die Emotion der Angst beschrieben werden kann. Angst ist zunächst einmal ein ganz normales und sehr intensives Gefühl, genau wie Freude, Wut, Traurigkeit. Angst tritt bei jedem Menschen auf. Die Schwelle allerdings, an der Menschen Angst spüren, ist sehr unterschiedlich ausgeprägt. Angst hat zudem eine überlebenswichtige Schutzfunktion. Wir brauchen die mit dem Phänomen der Angst verbundenen physischen Veränderungen, um überhaupt in gefährlichen Situationen reagieren zu können. Angst kann außerdem als ein äußerst unangenehm ansteigender Erregungszustand beschrieben werden. Angst schränkt uns gedanklich und emotional ein, sie ist die Enge im Denken und Fühlen.

Verena Kast, eine jung´sche Analytikerin aus der Schweiz, sagt: „Wir reagieren dann mit Angst, wenn wir uns in einer komplexen, nicht eindeutigen Gefahrensituation befinden, die wir mit unseren vertrauten Bewältigungsstrategien nicht lösen können.“ Hans Rudi Fischer, ein systemischer Therapeut meint: „Angst taucht dann vermehrt auf, wenn Menschen sich in Übergängen (Krisen) befinden und existenziellen Fragen ausgesetzt sind, die sie noch nicht beantworten können. Fragen brauchen

Antworten, die verantwortet werden können. Das heißt, die Angst tritt in Schwellensituationen auf.“ Er nennt dies „Die Angst im Dazwischen“.

Mir gefällt die letzte Sicht sehr gut, weil sie das beschreibt, was ich sowohl persönlich als auch beruflich erlebt habe. Angst und auch die übersteigerte Angst, diagnostisch als Angststörung beschrieben, taucht in der Regel nicht aus heiterem Himmel auf, sondern häufig in Situationen, in denen Fragen beantwortet werden müssen, diese Antworten aber nicht in einer eindeutigen Weise gefunden werden können. Eindeutig meint hier, der Mensch ist nicht ambivalent oder anders ausgedrückt hin und her gerissen.

Nun ist es im Leben ja häufig der Fall, dass wir in unseren Entscheidungen nicht eindeutig sind. Es gibt immer ein Für und ein Wider. Diese Diskrepanz des Nicht-Eindeutig-Seins erzeugt in uns Spannung. Und meiner Erfahrung nach können viele Menschen, die unter starken Ängsten leiden, diese Spannung nicht gut aushalten, vor allem, wenn sie noch mit Gefühlen verbunden sind, die vom Betroffenen negativ bewertet werden. Einem Gefühl kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, dem Gefühl der Wut. Menschen mit der Neigung zur Panik können – meiner Erfahrung nach - Wut und Aggression kaum aushalten.

Sie haben wahrscheinlich gemerkt, dass sich in meinen Vortrag langsam andere Worte einschleichen: nämlich Panik und Menschen, die unter starken oder überstarken Ängsten leiden. Diese leitet die Frage ein, was denn „normale“ Angst von einer Angststörung unterscheidet.

Angst wird dann als Krankheit bezeichnet, wenn sie unangemessen intensiv und häufig auftritt, lange andauert, zu Einschränkungen im Leben des Menschen führt, starkes Leiden verursacht und schließlich zu Vermeidung von Situationen führt, in denen Angst auftreten könnte. Krankhafte Angst tritt in Situationen auf, die keine reale Gefahr oder Bedrohung darstellen.

Bevor ich Ihnen die verschiedenen Angststörungen nenne, möchte ich aber nochmal zurück zur Frage kommen, woran wir denn erkennen können, dass wir unter Angst leiden. Angst äußert sich immer durch vier verschiedene Anteile, die jedoch vom Betroffenen nicht unbedingt vollständig wahrgenommen werden müssen.

Da sind zum ersten die körperlichen Symptome, von denen wir gerade schon gehört haben, z.B. Schwitzen, Herzrasen und Schwindel, Bauchschmerzen, Übelkeit oder Durchfall. Ich möchte hier nicht weiter darauf eingehen. Angst hat immer auch gedankliche Anteile, z. B. „das klappt sowieso nicht, ich kann das nicht“. „Ich werde scheitern, ich werde verrückt, ich bin ganz leer im Kopf, gleich werde ich ohnmächtig“, „ich werde mich lächerlich machen“ etc. Angst ist nicht nur ein Gefühl, sondern auch verbunden mit anderen begleitenden intensiven Gefühlen, wie Hilflosigkeit, Ohnmacht, Traurigkeit, Wut auf sich selbst, Neid auf andere, die nicht unter Ängsten leiden. Sehr häufig ist auch – und das wird Sie vielleicht wundern – die vollständige Abwesenheit von Gefühl, ja sogar dem Angstgefühl. Hans Morschitzky, ein Psychologe aus Österreich, der sich sehr intensiv mit dem Thema Angst auseinandergesetzt hat und viele sehr gute Bücher dazu veröffentlicht hat, spricht in diesem Zusammenhang von Alexythymie, der Unfähigkeit oder eingeschränkten Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen. Aus meiner Sicht ist dieses Phänomen sehr häufig und schafft bei der Therapie insofern Probleme, als Betroffene einfach nicht glauben können, dass sie unter einer Angststörung leiden, sondern der festen Überzeugung sind, dass sie an einer körperlichen Krankheit leiden. Diejenigen Menschen, die aber im nahen Kontakt zu Betroffenen stehen, nehmen diese Gefühle sehr wohl wahr, was zu intensiven Belastung sowohl für den Fühlenden als auch in der Beziehung werden kann.

Zunächst möchte ich Ihnen noch die 4. Ebene von Ängsten nennen. Angst äußert sich immer auch im Verhalten. Grundsätzlich gibt es die Möglichkeit des Kampfes oder der Flucht. Für welche Sie sich im Moment entscheiden, hängt davon ab, welche Erfahrungen Sie in Ihrem Leben gemacht haben. Wenn Sie eine Chance auf Gewinnen sehen, werden Sie kämpfen. Wenn Sie die Einstellung vertreten, keine Chance zu haben, werden Sie flüchten, sofern Sie denken, dass eine Chance darauf besteht, zu entkommen.

Wenn Sie sich nicht entscheiden können, das heißt handlungsunfähig werden, bleibt nur noch die Starre, im Tierreich nennt man dies Totstellreflex. Übersetzt auf konkrete Angstsituationen bedeutet dies, dass Sie entweder gegen die Angst ankämpfen und viel Energie darauf verwenden, Angstsymptome zu bekämpfen oder zu kontrollieren. Oder Sie sorgen durch Ihr Verhalten dafür, dass Angst erst gar nicht auftritt, sprich, Sie vermeiden alle Situationen, die Angst auslösen können und schränken damit das Leben stark ein. Häufige Kontrollversuche sind auch das Einnehmen von Medikamenten oder das Trinken von Alkohol. Viele Menschen, die alkoholabhängig sind, leiden primär unter Angst.

Grundsätzlich besteht aber noch eine weitere Möglichkeit sich zu verhalten. Sie könnten der Angst auch begegnen, sie spüren, fühlen, sich ihr stellen und auch trotz Angst etwas tun. Dies nennt man erfolgreiche Angstbewältigung, zu der wir später noch kommen.

Es gibt unterschiedliche Angststörungen, die ich Ihnen hier nur nenne. Die Panikstörung, die Agoraphobie, die spezifische Phobie, die soziale Phobie und die generalisierte Angststörung. Eine detaillierte Beschreibung der Störungsbilder finden Sie auf unserer Homepage.

Vielleicht fragen Sie sich, wie es denn kommt, dass manche Menschen eine Angststörung entwickeln, während andere auch mit den größten Belastungen souverän umgehen können. Damit kommen wir zum Thema Erklärungsmodelle der Angst. Auch dieses Thema kann ich an dieser Stelle nur kurz anreißen:

Prädisposition für Ängste

Grundsätzlich gehen die Forscher und Praktiker zur Zeit davon aus, dass einige Menschen anfälliger für das Auftreten von Angsterkrankungen sind als andere. Diese Anfälligkeit nennt man auch Vulnerabilität, also Verletzlichkeit. Die Verletzlichkeit kann bereits genetisch vorhanden sein, aber auch im Laufe der Entwicklung erworben werden z.B. durch traumatisches Erleben in der Kindheit, frühe Überforderung, aber auch Überbehütung oder aber das Lernen am Modell der Eltern. Wenn Eltern kaum Kontakt nach außen pflegen, die Familie stets unter sich bleibt, dann haben auch die meisten Kinder nicht unbedingt das Bedürfnis nach intensiven Außenkontakten.

Auslösende Bedingungen

Im Sinne der klassischen Konditionierung wirken traumatische Lernerfahrungen. Mir ist zum Beispiel vor vielen Jahren an einer Kreuzung mein Auto in Brand geraten. Ich habe mich noch nach Monaten unwohl gefühlt, wenn ich an einer Kreuzung stehen musste. Gott sei Dank bin ich nach dem Erlebnis sofort wieder Auto gefahren und habe nicht vermieden.

Körperliche Beeinträchtigungen

Hier kommen körperliche Erkrankungen, übermäßiger Konsum von Kaffee, Drogen, aber auch ein schlechter Trainingszustand in Frage. Viele Angstpatienten waren vor dem ersten Auftreten der Störung

oft geschwächt durch Schlaflosigkeit. Weitere Auslöser können akuter und chronischer Stress sein aber auch die schon besagten Konfliktsituationen, die nach einer Entscheidung verlangen.

Aufrechterhaltende Bedingungen

Ist Angst erst einmal aufgetreten, heißt das noch nicht, dass sich sofort eine Angststörung entwickeln muss. Damit dies der Fall ist, müssen Menschen in dieser Situation aktiv dafür etwas tun. Das mag sich wahrscheinlich sehr provokativ anhören, aber Angst ist - wie andere Gefühle auch - vergänglich. Wenn Gefühle dauerhaft bleiben sollen, müssen wir daran arbeiten. Was kann man also tun, damit die Angst bleibt?

Zunächst kann man ungünstige Verhaltensweisen und Bewältigungsstrategien wählen. Z.B. könnte man sich dafür entscheiden, gegen die Angst anzukämpfen, sie mit allen Mitteln von sich fernhalten wollen. Und wenn dies nicht gelingt, sich selbst für das Unvermögen mit der Angst umgehen zu können, abzuwerten.

Vielleicht hört dies sich für Sie ziemlich verrückt an, aber genau dies ist die Strategie der meisten Angstpatienten. Angstpatienten sind Meister in der Wahrnehmung von Körpersensationen und negativen Deutung dergleichen. Jedes unangenehme Gefühl wird zur Bedrohung und die meisten Menschen in dieser Situationen tun alles um diese Bedrohung zu vermeiden. Dazu entwickeln sie eine enorme Erwartungsangst, was den Stress und die Anspannung noch erhöht. Ein Teufelskreislauf, der sich ganz schnell verselbständigt.

Wir haben jetzt das so häufige Negativbeispiel der Angstbewältigung angeschaut, jetzt möchte ich mit Ihnen besprechen, wie es denn optimaler gehen könnte. Wir kommen jetzt zum Thema Therapie und Selbsthilfe.

Als erstes möchte ich sagen, dass eine Angststörung in die Hände eines Therapeuten gehört. Hat sich bereits eine Angststörung entwickelt, ist nicht damit zu rechnen, dass sie von alleine heilt. Im Gegenteil: Erfahrungen zeigen, dass es durchschnittlich 7 Jahre dauert, bis Menschen mit einer Angststörung eine adäquate Therapie erfahren. Die meisten lassen sich von ihrem Hausarzt mit Psychopharmaka behandeln. Bis dahin ist das Leiden oft schon sehr chronisch geworden und dementsprechend nicht mehr so leicht zu behandeln.

Mein Vortrag heißt ja: Trotz Angst – endlich wieder lernen, zu leben. Wie gesagt, ist der Titel nicht zufällig gewählt, sondern enthält vieles von dem, was mir wichtig ist. Es heißt „Trotz Angst“, die Angst ist also da und nicht weg. Das bedeutet, damit zu rechnen, dass Angst da ist und zu akzeptieren, dass Angst da ist.

Ein kurzes eigenes Beispiel. Wenn ich hier heute Abend einen Vortrag halte, dann ist meine Angst dabei. Ich habe nicht häufig die Gelegenheit, vor so vielen fremden Menschen zu sprechen. Und natürlich bin ich aufgeregt und auch unsicher, ob das, was ich sagen will, ankommt. Ich möchte gerne, dass Sie einen Erkenntnisgewinn haben und vom Gehörten profitieren. Dann bin ich Mitarbeiterin der Beratungsstelle und repräsentiere hier auch unsere Kompetenz. Es gäbe also genügend Gründe, mich in die Angst zu steigern. Ich tue es aber nicht, denn ich freue mich, Ihnen etwas von meinen Erfahrungen weiterzugeben, ich betrachte diese Aufgabe als Herausforderung für mich, und ich stelle mir vor, wie gut sich das anfühlen wird, wenn ich zufrieden nach Hause gehe. Was aber das Wichtigste ist, ich habe keine übermenschlichen Ansprüche an mich. Das heißt, ich darf auch Fehler machen, ich darf mich

„verhaspeln“ und Sie dürfen an meiner Aufgeregtheit teilhaben. Ich bin eben nur ein Mensch, genau wie Sie auch.

An diesem kleinen Beispiel habe ich Ihnen wichtige Erkenntnisse darüber vermittelt, was in der Angsttherapie und auch in der Selbsthilfe wichtig ist.

Die verschiedenen Formen der Psychotherapie gehen unterschiedlich mit dem Phänomen der Angst um. Das liegt daran, dass jede Richtung ein anderes Erklärungsmodell für die Entstehung einer Angststörung zugrunde legt. Ich möchte und kann an dieser Stelle nicht auf die verschiedenen Therapieansätze eingehen, aber ich möchte hier auf einen relativ neuen Ansatz, der sich aus der Verhaltenstherapie entwickelt hat eingehen. Ich habe den Ansatz deshalb ausgewählt, weil sich die Erkenntnisse mit meinen Erfahrungen aus Klinik und Gruppenarbeit decken.

Der therapeutische Ansatz heißt „Akzeptanz- und Comitmenttherapie“ und wurde der deutschen Öffentlichkeit erst durch das im Jahr 2008 erschienene Buch „Das Leben annehmen. So hilft die Akzeptanz- und Comitmenttherapie (ACT)“ des Psychologen Matthias Wengenroth bekannt.

Diese neue Therapiemethode, die sich auf dem Boden der Verhaltenstherapie entwickelt hat, verwendet neben Akzeptanz- und Achtsamkeitsstrategien auch Strategien des engagierten, wertegeleiteten Handelns. Sie lernen dabei, Ihre Flexibilität zu erhöhen, indem Sie sich in vollen Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment begeben und je nach den Erfordernissen ändern oder beharrlich beibehalten. Ihr Verhalten wird nicht mehr einseitig gesteuert von Ihren Gefühlen, Stimmungen, Gedanken und körperlichen Zuständen, sondern von jenen Werten, die Sie ausgewählt haben, um Ihrem Leben Sinn und Halt zu geben.

Wenn sich diese neue Form der Verhaltenstherapie stärker durchsetzen sollte, werden in Zukunft andere Aspekte im Vordergrund stehen als jene, die momentan im Mittelpunkt der Behandlung stehen.

Demnach müssen körperliche Anspannungen nicht mehr „wegentspannt“ werden oder durch körperliche Aktivität „abgebaut“ werden, um das Aufkommen einer Panikattacke zu vermeiden. Dysfunktionale Denkmuster müssen nicht mehr kognitiv umstrukturiert werden. Weit überhöhte Auftretenswahrscheinlichkeiten bezüglich Gefahr müssen nicht mehr logisch analysiert und verändert werden.

Das bedeutet, Sie werden therapeutisch dazu angeleitet, trotz Angst Ihre Ziele zu erreichen. Ein alter Spruch lautet: „Gott, gib mir den Mut, Dinge zu verändern und die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Denn ein großer Teil seelischen Leidens entsteht durch die mangelnde Bereitschaft vieler Menschen, unerwünschte Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und körperliche Empfindungen zu erleben.

Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie möchte nicht Ihre Gedanken und Gefühle ändern, sondern die Beziehung zu diesen subjektiven inneren Erlebnissen, indem Sie mehr Distanz zu ihnen bekommen und sich durch Gefühle nicht in Ihrem Tun einschränken lassen, wenn Sie sich zuvor für ein bestimmtes Tun entschieden haben.

Der ACT-Ansatz widerspricht radikal einem Grundsatz, der in unserer Kultur und in vielen Psychotherapiemethoden als zentrales Credo gilt, nämlich, dass man sich immer gut fühlen müsse, wenn man das richtige tut. Es heißt, gute Gefühle sollen vermehrt und schlechte Gefühle überwunden werden, wenn man nicht psychisch krank werden will.

Versuchen Sie nicht auch, Ihre Ängste durch Vermeiden zu vermindern?

Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie möchte zunächst einmal Ihr Vermeidungsverhalten in Bezug auf Angst und Angstsituationen unterbrechen. Sie geht davon aus, dass seelische Schmerzen ganz normal sind und zum Leben dazugehören. Aus Ihren Ängsten wird erst dann ein Leiden, wenn Sie nicht mit ihnen umgehen können, indem Sie sehr stark vermeiden oder sonstige, auf Dauer nicht wirksame Strategien einsetzen.

Überlegen Sie einmal, welche der folgenden Strategien Ihr Leben bestimmen:

Ablenkung: Wie häufig lenken Sie sich ab, wenn unangenehme Gefühle, Gedanken und körperliche Zustände hochkommen und längere Zeit anhalten?

Positives Denken: Wie häufig möchten Sie angesichts von Befürchtungen positiv denken und damit das Schlimmste nicht zulassen?

Wie oft vermeiden oder unterdrücken Sie angstmachende Bilder oder Gedanken?

Wie häufig fragen Sie zu Ihrer Beruhigung Ärzte und Angehörige, wenn Sie unsicher sind?

Wie häufig ergreifen Sie die Flucht, wenn Angst, Unruhe und Unsicherheit aufkommen?

Wie oft betäuben Sie die Angst durch Alkohol oder Medikamente?

Wie häufig ergreifen Sie bei Angst und Furcht Sicherheitsstrategien (Handy, Notfallmedikamente, eine andere Person mitnehmen?)

Und letztendlich, wie häufig suchen Sie nach den Ursachen Ihrer Angst, anstatt zu tun, was Sie entschieden haben.

Ich bin mir ziemlich sicher, dass sich bei einigen Zuhörern (LeserInnen) jetzt Unmut meldet, denn das, was ich in der Klinik und auch in meinen Gruppen immer wieder gehört habe ist: „Machen Sie etwas, dass meine Angst weggeht! Ich will wieder so sein wie vorher. Ich will meine Angst in den Griff kriegen“. Das alles geht nicht, jedenfalls nicht durch Kontrolle, Rationalität, Vermeidung, Planung und Vorbeugung.

Unser Leben ist nicht kontrollierbar, vor allem unser inneres Erleben nicht. Was den Erfolg unserer Leistungsgesellschaft ausmacht, taugt nicht für unser Innenleben.

Dieser Ansatz wird viele von Ihnen vielleicht enttäuschen, aber letztendlich besagt er, dass Angst nicht durch Kontrolle in den Griff zu bekommen ist, nein, die Kontrolle der Angst sogar verschlimmert. Annahme der Angst führt interessanterweise zu einer Reduktion. Wir sind Menschen und keine Maschinen.

Weil der Ansatz aber für viele Betroffene überhaupt nicht einfach umzusetzen ist, braucht es Unterstützung, sei es durch einen Therapeuten, sei es durch eine Gruppe oder durch Freunde.

Eine Möglichkeit diese Art des Umgangs mit der Angst zu erleben und gleichzeitig Wertschätzung und Unterstützung durch andere Menschen zu erfahren, besteht in der Teilnahme in einer unserer beiden Angstgruppen, die wir circa 14tägig in der Beratungsstelle anbieten. Beide Gruppen unterscheiden sich in Bezug auf das Alter der Teilnehmenden: eine Gruppe richtet sich speziell an Menschen, die älter als 65 Jahre sind. Wenn Sie neugierig geworden sind und Interesse an der Gruppenarbeit haben, dürfen Sie gern ein Gruppenvorgesprächstermin im Sekretariat der Ehe- Familien- und Lebensberatungsstelle ausmachen. Ich freue mich über Neuanmeldungen.

Partnercoaching 2011

Andrea Klaas

2011 haben wir, entsprechend den Erfahrungen in den letzten Jahren, unsere Paargruppe noch einmal neu organisiert: wir bieten jetzt vier Blöcke an, die inhaltlich und zeitlich (entweder 2 Abende und 2 Samstage oder 5 Abende) begrenzt sind:

Block 1: Die Partnerschaft gestalten.

Block 2: Gelingende Kommunikation lernen.

Block 3: aus tiefen Quellen schöpfen.

Block 4: In Berührung kommen.

Die vier Blöcke werden langfristig immer wieder angeboten, man kann mit Block 1, 2 oder 3 beginnen dann in kleineren oder größeren Abständen einen weiteren Kurs belegen.

Diese Gruppenarbeit ergänzt Beratung und bietet darüber hinausgehende Möglichkeiten. Anstelle einer theoretischen Ausführung möchte ich Ihnen vorstellen, was ein Paar in „Die Partnerschaft gestalten“ über die eigene Beziehung erfahren hat. Die beiden haben mir Text und Skulptur freundlicherweise zu Verfügung gestellt. Sie sehen im Folgenden jeweils von der Frau, ich nenne sie hier Johanna, und dem Mann, ich nenne ihn hier Wolfgang, die Bilder ihrer Tonfigur, die sie mit geschlossenen Augen nach einer meditativen Reise in ihre Paargeschichte geformt haben. Und sie lesen die Gedichte, die Johanna und Wolfgang zu ihren Texten verfasst haben.

Weitere Informationen zum Partnercoaching finden sie auf unserer Homepage.

Begegnung

So kamst du in mein Leben — heute morgen:
als ein sehr kalter, geometrisch geformter Klotz,
von einem großen Stück abgetrennt.

Man bezeichnet Dich als „Aufbauton Steingut weiß Artikelnr.: 4205383 Brenntemperatur 980 —1100 Grad“— da kann Dir ja wieder warm werden.

Der Weg bis dorthin ist länger — hoffentlich für uns beide ein spannender Weg.

Ich schließe die Augen, wir gehen miteinander in Kontakt. Ich konnte nicht vor dir sitzen bleiben — im Stehen wollte ich mehr Kraft und Bewegungsraum verspüren. Welch Segen! — die Augen schließen zu „dürfen“; warum arbeiten wir im Alltag nicht viel öfters mit geschlossenen Augen? Das würde uns helfen, viel mehr eins zu sein mit dem, was wir tun; wir wären nicht so beliebig visuellen Ablenkungen ausgesetzt. Ich möchte Dir meine Körperwärme geben. Du bist glatt und kalt, zu glatt — zu kalt. Ich will Dich bearbeiten: drücken, kneten, durchbohren. Das bringt mich in den Ausdruck meiner selbst.

Ich teile dich in zwei Hälften: Mann - Frau: Wolfgang - Johanna

Nun habe ich das Bild von zwei organischen Flächen vor mir: geschwungen, nicht geometrisch. Es gibt nicht wirklich eine Matheformel, um sie zu berechnen.

Zwei Flächen, unterschiedlich in ihrem Ausdruck, aber aus einem Klotz geformt. Ich verbinde sie, sie brauchen Stabilität, d.h. ich forme ein Fundament, daß sie nicht umfallen. Sie stützen sich gegenseitig. Die beiden Flächen durchbohre ich an einigen Stellen mit meinen Fingern: kleiner Finger – Daumen - Zeigefinger: „Einschußlöcher?! – Erfahrungslöcher?! – Gucklöcher?! - Lichtlöcher?! – Wahrheitslöcher?!: Hineinschauen – Hinausschauen: In Dein Leben – in mein Leben – in unsere gemeinsame Welt

Das bei der Durchbohrung herausgefallene Material bleibt liegen als:
Erfahrungen, Scherben, Hoffnungssplitter, Abrieb, Druckstellen, Hinweis auf Soll-Bruchstellen, Stücke von gelebtem Leben.....Lebensbrüche

Zwei ineinander verschlungene Ringe liegen obenauf...

Unsere 26 Jahre Ehe - Gut, daß es uns gibt.....



November 2011, Paarcoaching Karlsruhe Johanna

eins - zwei
drei

eine - einer
verbunden

aufgebrochen - ganz
zerbrechlich

vom Leben gepackt - probleme gleiten glatt ab
dehnbar

einflüssen ausgesetzt - aus-strahlend
abgeschnürt

zwei vom gleichen schlag.
verschieden geprägt
beieinander



wolfgang nov'11

Mediation/Beratung im Rahmen des "Karlsruher Weges"

Hanne Reutti

In den letzten Jahresberichten haben wir mehrfach über unsere Arbeit im Zuge des "Karlsruher Weges" berichtet. Beratung und Mediation (die Abgrenzung ist in der Praxis nicht immer leicht) nach dem "Karlsruher Modell" findet dann statt, wenn getrennt lebende Eltern gemeinsamer minderjähriger Kinder sich nicht in der Ausübung des Sorge- und/oder Umgangsrechts einigen können, sondern hierfür das Familiengericht anrufen. In besonders schwierigen Fällen raten Gericht und/oder Sozialer Dienst (Jugendamt) den Eltern, mit Hilfe einer Mediation wieder dahin zu kommen, ihre Elternverantwortung wahrzunehmen und eigenverantwortlich zu einer guten, tragfähigen Lösung für sich und ihre Kinder zu kommen. Es gibt auch Fälle, in denen Eltern mit Hilfe des Gerichts oder des Sozialen Dienstes bereits eine Umgangsvereinbarung haben, aber große Probleme bei der Umsetzung in die Praxis auftauchen.

Da es sich fast durchgängig um hochstrittige Paare handelt, ergibt sich als typischer Ablauf: Eltern, Sozialer Dienst oder Anwalt/Anwältin eines Elternteils rufen in der Beratungsstelle an wegen eines Mediationstermins an. Wir bemühen uns, innerhalb von 14 Tagen Termine anzubieten, und zwar für jeden Elternteil getrennt. In den Gesprächen wird versucht, Lösungsmöglichkeiten (z.B. bei Besuchszeiten der Kinder) zu finden. Oft geht es darum zu erarbeiten, was für Voraussetzungen geschaffen werden müssen, dass der eine Elternteil bereit ist, den Wünschen und Vorstellungen des jeweils anderen entgegenzukommen. Und das alles noch unter Berücksichtigung der möglichen Bedürfnisse der Kinder, die nie aus dem Blick zu verlieren sind und immer Vorrang haben sollten. Oft besteht nach mehreren Einzelgesprächen auch die Möglichkeit, mit den Eltern gemeinsam Gespräche zu führen. Dies erleichtert natürlich die Situation, zumal es oft ein Zeichen von Entspannung ist. Wenn die Eltern einvernehmliche Regelungen treffen können, ist das optimal. Hier kann eine Erprobungsphase vereinbart werden, die in weiteren Terminen begleitet wird.

Es gibt auch Fälle, die so zerstritten sind, dass nichts möglich ist und in denen es auf anderen Wegen, z.B. mit Hilfe von Gerichtsentscheidungen, weitergeht. Aber auch, wo die Mediation nicht zu dem eigentlich angestrebten Ziel geführt hat, kommt es manchmal doch nach einer Besinnungszeit zu einem zweiten Anlauf, weil den Eltern bewusst wird, dass das Mediationsverfahren ein Potential für Einigungen bietet.

Interkulturelle Beratung: ein spannender Spagat

Valeria Madrid

Frau Z. ist seit 7 Jahren verheiratet und hat drei Kinder im Vorschulalter. Seit einigen Monaten hat ihr Mann sie verlassen. Seine Gewaltausbrüche waren für sie unerträglich. Sie sucht Beratung für sich und ihn. Sie lieben sich, aber sie streiten sich so arg, dass Frau Z. sich Sorge um die emotionale Entwicklung ihrer Kinder macht. Zum ersten Termin kommt sie allein, die Angst vor der Reaktion ihres Mannes vor und nach dem Termin hat sie „blockiert“. Sie hat ihm deshalb zunächst nichts davon erzählt. Normalerweise reden sie nicht mit Aussenstehenden über ihre Probleme und die Gewalt. Es wird von ihr als Frau erwartet, dass sie mit der Situation zurechtkommt. Dass sie sich getrennt hat, war ein riesiges Thema in der Familie; sie solle sich „zusammenreißen“ und ihren Mann akzeptieren, so wie er ist.

Es sei für beide das erste Mal, dass sie eine Beratungsinstitution aufsuchen. In ihren Familien ist es nicht Usus, Hilfe bei „Fremden“ zu suchen; dafür haben sie ältere Verwandte oder gute Nachbarn, die Ratschläge anbieten. Aber sie sind mit ihrem Latein am Ende. Sie sind beide Kinder islamischer Familien verschiedener Ursprungsländer, in zweiter Generation in Deutschland

Die Beratung von Klienten mit Migrationshintergrund stellt für den Berater eine Herausforderung dar: die Unterschiede zu erkennen, zu akzeptieren und in Frage zu stellen. Die Themen dieser Paare unterscheiden sich im Grundsatz nicht von denen anderer Klienten, aber sie müssen dabei ständig die Spannung zwischen dem Eigenen und dem Fremden, der Loyalität zur Ursprungsfamilie/ Heimat und den Reizen des neuen Landes verhandeln. Diese Widersprüche werden im Alltag erlebt und bedeuten für viele Klienten ein ständiges „Hüpfen“ zwischen die Welten.

Wer zur Beratung geht, erwartet in der Regel eine „interkulturelle Erfahrung“. Eine solche Beratung beinhaltet das Aufeinandertreffen von mindestens zwei verschiedenen Kulturen - Berater und Beratende - und das sogar in den Fällen, wo Berater und Beratende aus der selben „Heimat“ stammen. Das Verstehen der Wünsche und Bedürfnisse der Klienten ist der erste Akt von „Übersetzung“ der Berater: Habe ich Sie richtig verstanden? Diese erste Bewegung zueinander ist in jeder Beratung notwendig, und noch mehr in Beratung von Menschen mit Migrationshintergrund. Diese Klienten erleben oft und intensiver die Auseinandersetzung zwischen dem Bekannten und dem Neuen, dem Fremden und dem Eigenen, letztendlich die Zugehörigkeit zu verschiedenen Welten.

Das bewusste Umgehen mit dem interkulturellen Hintergrund bringt in den Sitzungen mit dem Paar Z. ein gegenseitiges Verständnis und Offenheit dafür, diese Tatsache als einen Teil des beraterischen Settings und des Lebens zu akzeptieren. Die Tatsache, dass Berater und Beratende aus unterschiedlichen Ländern stammen, verbunden mit vielfältigen Bräuchen, Religionen und Biographien, wurde auch beleuchtet. Die Unwissenheit über die Kultur der Klienten, gepaart mit der Neugier und Interesse, die dies in dem Berater erwecken, wurden offen behandelt, somit wurden die Klienten auf „komische Fragen“ vorbereitet, die vielleicht eine neue Perspektive für sie beinhaltet haben, ohne Bewertung/Abwertung der anderen Kultur. Während der Beratung wurde offen damit umgegangen, dass sie kulturell/biographisch unterschiedlich sind, obwohl sie erwartet hatten, dass ihr Partner die „eigenen Kultur“ teilt: Er kommt aus einer mehr traditionellen Familie, konservativ nach seiner eigenen Beschreibung - und sie aus einer mehr modern und europäisch orientierten Umgebung. Für Klienten wie das Paar Z. wird dadurch die Erziehung der Kinder ein kritisches Thema. Die verschiedenen Erfahrungen der Eltern werden wie in jeder Partnerschaft verhandelt, um einen eigenen Stil zu entwickeln. Und diese Begegnung ist oft in bikulturellen Paaren „angespannt“: Die Verteidigung des eigenen Stils mit Begründung „so macht man es in meiner Heimat, so ist es gut“ wird als Kampfansage gegen den Partner benutzt, wodurch eine Verständigung erst recht unmöglich gemacht wird. Was für einen Elternteil als „einfach, locker“ gesehen wird, ist für den anderen „chaotisch“; was für den einen „diszipliniert“ wirkt, ist für den anderen „streng und engstirnig“. Das bedeutet: Das Verstehen des Ursprungs dieser Bräuche, die Bedeutung für jeden Elternteil in der Suche nach Integration, kann auch ein Beratungsziel werden.

Obwohl diese Aufgaben allgemein zur Beratung gehören, legt sich der Berater oft selbst Steine in den Weg. In dem Interesse, „kultur-sensibel“ zu sein, entwickeln wir manchmal sogar „Hemmungen“ in Gegenwart der Ausländer/ Migranten. Wenn ein Klient erwähnt: „In meiner Heimat sind wir so, so wird es gemacht“, stellen wir manchmal ungern diese Aussagen in Frage, aus Angst, damit Vorurteile Ausländern gegenüber auszudrücken. Mit dem Ergebnis: Es kommen vielleicht für die Beratung wichtige Themen nicht zur Sprache. Die Herausforderung der Beratung besteht dann, diese verschiedenen, koexistierenden Realitäten ohne eine Bewertung aufzuzeigen. Wenn die Eltern sagen, „wir wollen, dass

unsere Tochter einen Jungen aus unser Heimat/Religion heiratet, keinen anderen werden wir erlauben“, könnte man/der Berater ganz schnell in eine „Establishment-Position“, eine „Verteidigungshaltung“ kommen: „Was Sie vorschlagen, ist hier illegal, das können Sie ihren Töchtern nicht verbieten“ usw.. Beziehung und Verständigung zwischen Klient und Berater können durch eine solche Position des Beraters schnell gestört werden. Dennoch ist hilfreich, „Klartext“ zu reden und die möglichen Folgen dieser Entscheidungen zu erwähnen oder sogar auch die persönliche Meinung des Beraters zu zeigen. Vorzutäuschen, „ ich sehe es genauso wie Sie“, kann ebenso ineffektiv sein wie „ Sie sehen es ganz falsch“. Wenn der Berater in Wirklichkeit eine andere Haltung vertritt als der Klient, begibt sich der Berater in eine schlechte Position, wenn er seine Haltung verbirgt. Als Berater Farbe zu bekennen, ohne zu moralisieren oder überreden zu wollen, gibt den Klienten oft die Möglichkeit, ihre Haltung, Meinung und Gefühle dem Fremden oder Unbekannten gegenüber zu öffnen und, wenn schon nicht sich ihnen anzuschließen, sie wenigstens zu tolerieren oder anzuerkennen. „Ich verstehe die Sorge um ihre Töchter, aber, was glauben sie, was kann passieren , wenn Sie dabei bleiben, alle Kontakte mit Menschen anderer Nationalität zu verbieten? Was kann mit Ihrer Eltern-Kind-Beziehung passieren? In Ihrer Heimat kümmern sich die Frauen um alles rund um die Familie. Hier sieht es anders aus. Angenommen, Sie würden es auch so machen wie es hier üblich ist, was wären die Folgen für die Familie? Und welche, wenn Sie loyal zu Ihrer Heimat bleiben?

Ein weiteres Thema bei bikulturellen Paaren ist die Isolierung der „Ausländer“. Der Ankömmling steht oft vor der Aufgabe, eine neue Sprache zu lernen, Arbeit zu suchen und einen Freundeskreis aufzubauen. Stress-Situationen, die in der Heimat normalerweise von Freunden oder Familie mitgetragen werden (z.B. Krankheiten, Arbeitslosigkeit usw.), müssen hier ausschließlich vom Partner mitgetragen werden - mit der entsprechenden Belastung für die Partnerschaft. In Extremfällen, wie Gewaltausübung in der Partnerschaft, wird die Isolierung der Frau eines der Hindernisse sein, die eine Veränderung der Situation ermöglichen könnten.

Gewalt stellt für den Berater, wie in der Beratung von Paar Z., in sich selber eine weitere Hürde dar. Der Umgang mit einer Notfallsituation, die Auseinandersetzung mit den heftigen Gefühlen, sind ein Teil der Ziele der Beratung. Des weiteren können die unterschiedliche Wahrnehmung der Welt, der Geschlechterrollen und Bräuche zwischen den Anwesenden in der Sitzung manchmal faszinierend oder aber auch befremdlich wirken. Der Spagat zwischen „Verständigung/Akzeptanz für die persönliche Lage und Glaube der Klienten ohne Duldung der Gewalt gelingt nicht in allen Fällen. Bei dem Paar Z. ist das glücklicherweise gelungen. Nach ca. einem Jahr Beratung waren sie keine Fremden mehr im Beratungszimmer. Sie haben offen, gefühlvoll über ihre Probleme, Ängste und Wünsche gesprochen und haben eine Beziehung zueinander erreicht, die, wenn nicht problemfrei, so doch wenigstens ohne die Last der Gewalt ist. Herr und Frau Z. haben Hilfe in der für sie fremden, unbekanntem Beratungslandschaft gesucht, und im Teilen ihrer Erfahrungen und Biographien haben sie nicht nur selber profitiert, sondern sie haben damit auch für den Berater neue Landschaften und Sichtweisen geöffnet.

„Stille Schreie“ - Psychologische Beratung hörgeschädigter Menschen

Sabine Winter

Wie schon im Jahr 2010 wurde dieses Beratungsangebot auch im Jahr 2011 gerne in Anspruch genommen und ich konnte sowohl die direkte Beratungsarbeit als auch die zugehörigen Kooperationen und Vernetzungen weiter stabilisieren bzw. ausbauen.

Im Jahr 2011 kamen 33 hörgeschädigte Menschen in Beratung (davon 21 Gehörlose und 13 Schwerhörige). Ich habe ca. 200 Beratungsstunden abgehalten, es gab 25 Neuanmeldungen und 21 abgeschlossene Prozesse. Wie im Vorjahr auch gab es Einzeltermine, Beratungen mittlerer Dauer und lange Prozesse. Diese Unterschiede entstehen durch die Art der Fragestellung bzw. durch die Schwere des Konfliktes, mit dem KlientInnen in Beratung kommen.

Schwerpunktthemen in der Beratung schwerhöriger Menschen sind die Probleme, die durch ihre Abwehr und das Überspielen der Schwerhörigkeit entstehen. Gehörlose Menschen haben diese Möglichkeit nicht und ihre Probleme entstehen oft in Kontakten mit der „hörenden Welt“, aber auch untereinander in der Familie, in Partnerschaft und im sozialen Umfeld. In 2011 kamen vermehrt gehörlose Menschen in Beratung, die durch den zunehmenden Leistungsdruck in der Arbeitswelt in schwere persönliche Krisen geraten waren.

Mehr als in 2010 gab es im Jahr 2011 für mich die Möglichkeit zu neuen Kooperationen und „öffentlicher Aufmerksamkeit“. Möglicherweise ist diese Öffnung auch Ausdruck eines neuen „Zeitgeistes“. So werden aktuell in den EFL-Beratungsstellen München und Esslingen MitarbeiterInnen für neu geschaffene Stellen für die Beratung hörgeschädigter Menschen gesucht. Eine gute Entwicklung!

„Stille Schreie“ wird in der bisherigen Projektform Ende 2012 enden. Durch private Spenden, einzelne Unterstützungen (Caritas und andere), die Bezirkskollekte September 2011 und die Teilhabe an Konfidank in 2012 können wir diese Arbeit noch bis Ende 2013 finanzieren. Es wäre wichtig, bis dahin eine Möglichkeit zu finden, sie als Regelanbot übernehmen und weiter führen zu können.

Auswertung der statistischen Erhebung 2011

Sabine Winter

2010

Beratungsfälle: 1.232

Beratungsstunden: 5.873

2011

Beratungsfälle: 1139

Beratungsstunden: 4.943

Es kamen 1.014 Frauen (%) und 729 (%) Männer in Beratung

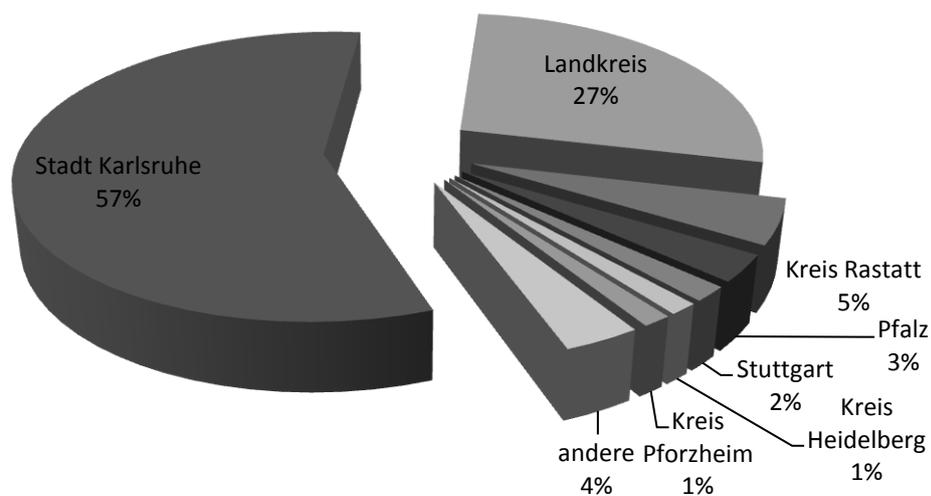
In 810 Beratungsfällen waren 1.519 Kinder betroffen

Im Vergleich mit dem Vorjahr sieht man, dass wir in 2011 weniger Beratungsstunden gehalten haben. Das liegt nicht daran, dass der Bedarf zurück gegangen wäre – eher im Gegenteil. Die Gründe hierfür sind eine Kollegin, die für längere Zeit ausfiel und wir mussten aus wirtschaftlichen Überlegungen heraus die Anzahl der Honorarstunden senken.

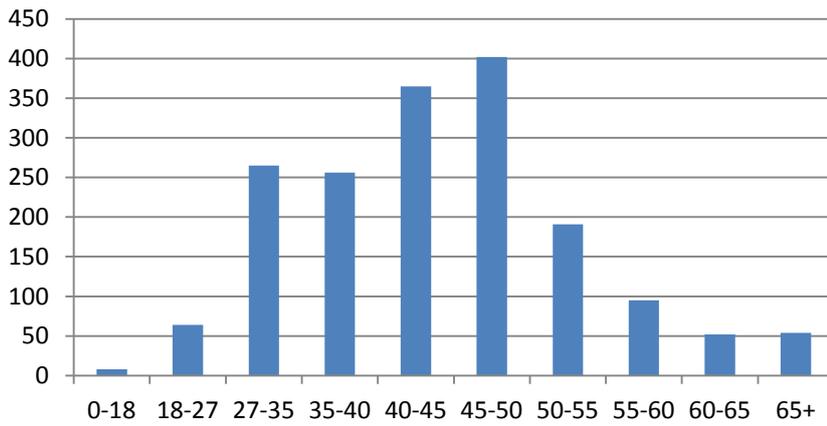
Unsere Klientinnen und Klienten in Zahlen

Woher kommen unsere Klienten?

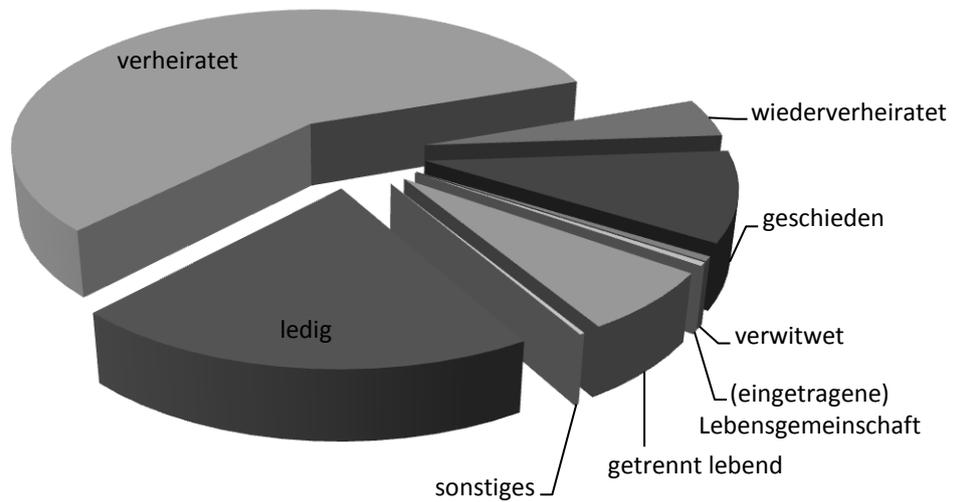
Es kommen 57% der KlientInnen aus Karlsruhe Stadt und 27% aus dem Landkreis. Die Zahlen zeigen auch, dass es viele Menschen gibt, die aus unterschiedlichen Gründen teils weite Wege in Kauf nehmen, um in Beratung zu kommen.



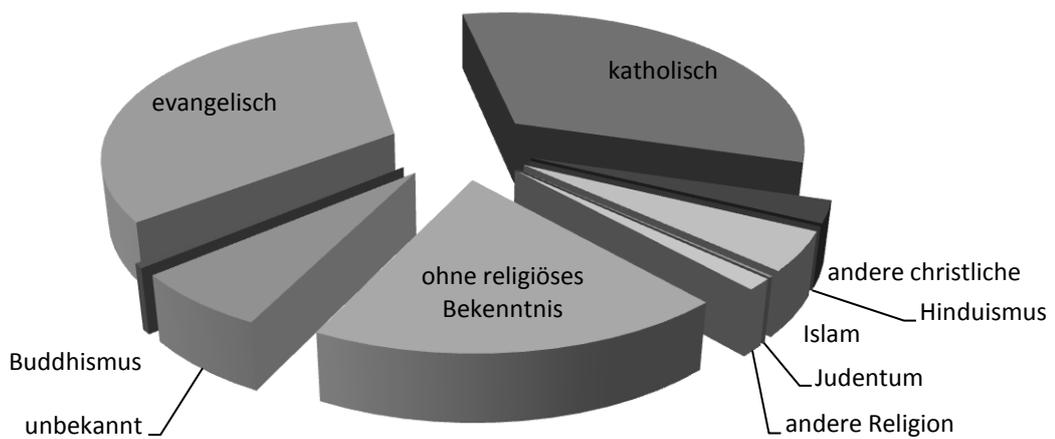
Aus welchen Altersgruppen stammen unsere 1752 Klienten?



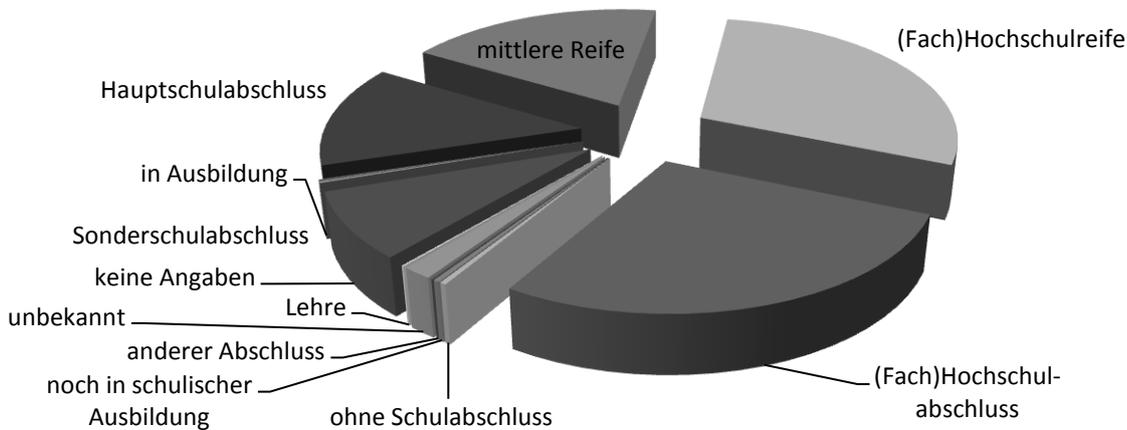
Welchen Familienstand haben unsere 1752 Klienten?



Welcher Religion gehören unsere 1752 Klienten an?

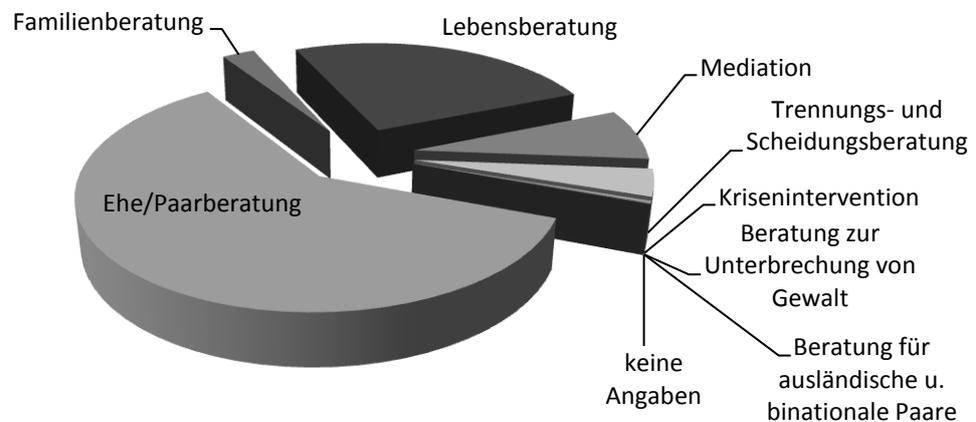


Welchen Bildungsstand haben unsere 1752 Klienten?



Beschreibung der verschiedenen Arbeitsfelder

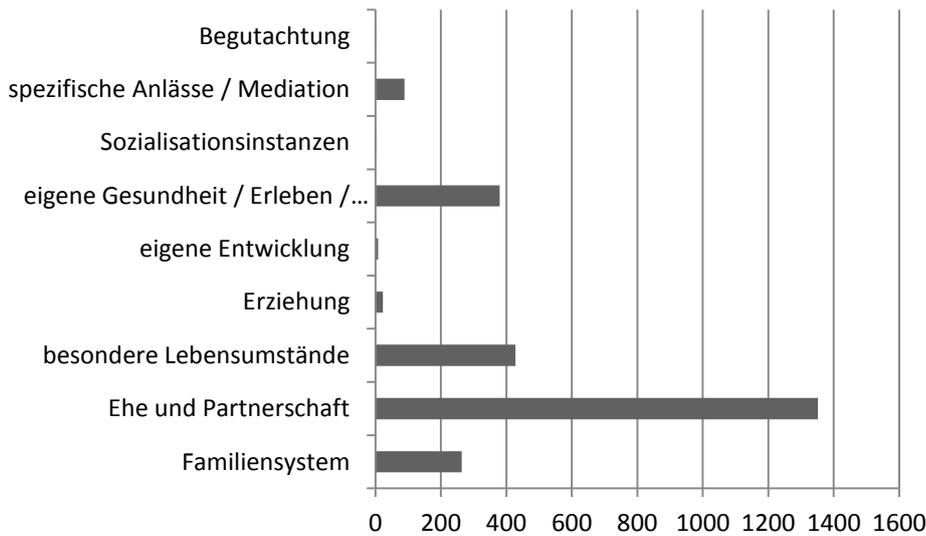
Schwerpunkte in der Beratung (1.139 Fälle)



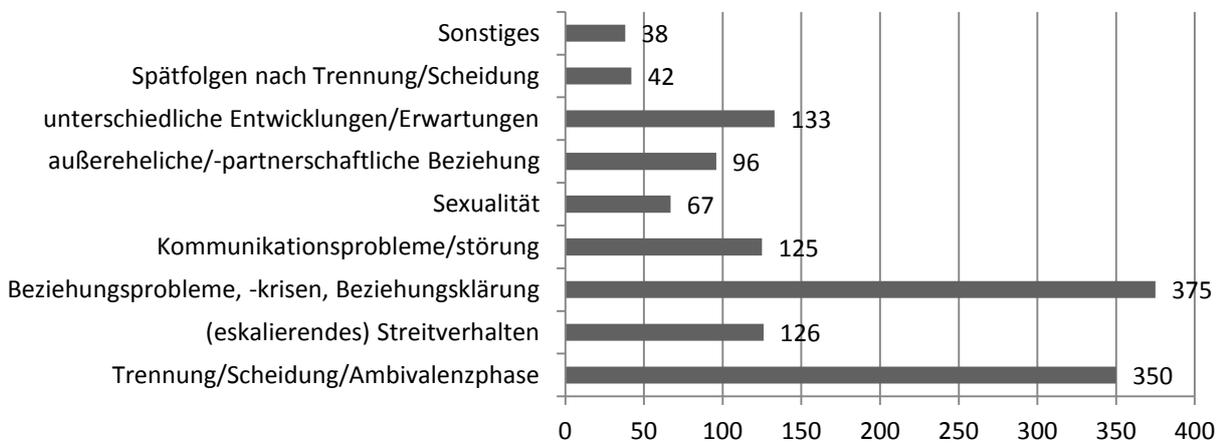
Meist nennen Ratsuchende schon bei ihrer Anmeldung ein Hauptanliegen oder die Sekretärinnen fragen dies nach, um eine passende Zuordnung zu den KollegInnen zu gewährleisten. Die Schwerpunkte der Themen und Anliegen in 2011 entsprechen in etwa den Zahlen des Vorjahres. Auch in 2011 waren „Probleme in der Ehe und Partnerschaft“ das meist genannte Anliegen.

Zu Beginn der Beratungsgespräche klären wir das Anliegen mit den Ratsuchenden gemeinsam detaillierter. In der Regel kristallisieren sich dann mehrere konkrete Anlässe heraus. Diese Anlässe bestimmen die Art, die Dauer, Richtung und Ziel der individuellen Prozesse.

Auswahl häufig genannter Anlässe und Probleme

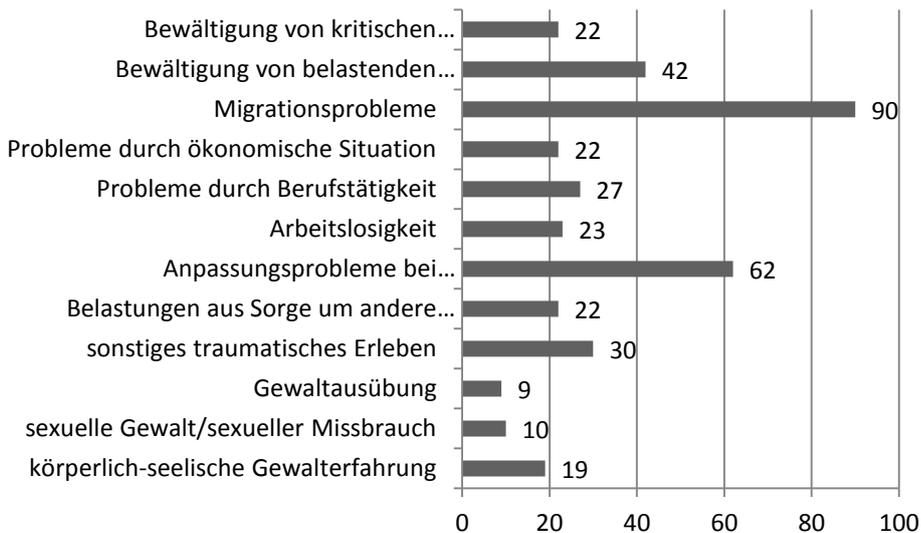


Paar- und Partnerschaftsberatung (1.352 Nennungen)



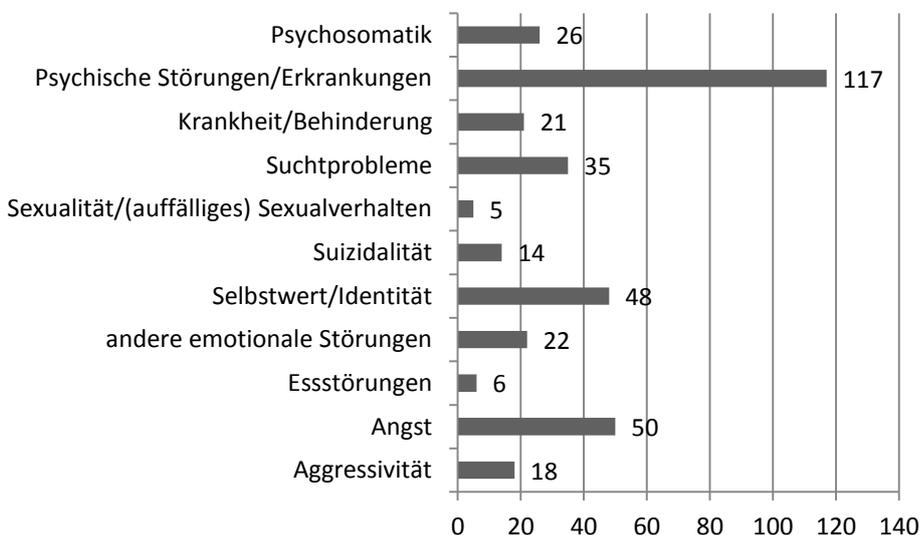
Auch in 2011 gehörten Probleme in der Ehe und Partnerschaft zu den häufigsten Nennungen der Beratungsanlässe und stellten den größten Schwerpunkt unserer Beratungsarbeit dar. Hinter dieser Nennung stehen vielerlei unterschiedliche Bedarfe. Das reicht von Problemen in der Kommunikation, eskalierenden Streits und konkreten Krisen über Konflikte im emotionalen und sexuellen Bereich bis hin zu Problemen, die durch schwere körperliche/seelische Belastungen oder Störungen eines oder beider Partner entstehen. Konkret geht es darum, das spezifische persönliche Erleben, das hinter diesen oft schlagwortartig genutzten Nennungen steht, heraus zu arbeiten und in einen Beratungsprozess zu gestalten.

Lebensberatung (die häufigsten von 428 Nennungen)



Während in Prozessen mit dem Thema Paarkonflikte doch oft mit beiden Partnern gearbeitet wird, geht es in der Lebensberatung meist um die Begleitung einzelner Ratsuchender. In diesen Prozessen können sowohl die Beratungsdauer als auch inhaltliche Themen stark variieren. Beratungsanliegen können sowohl konkrete Belastungen, oft durch Veränderung bisher tragender Lebensstrukturen, als auch die Auseinandersetzung mit „inneren“ seelischen Veränderungen und Entwicklungsschritten sein.

Probleme mit der eigenen Gesundheit, dem Erleben und Verhalten



Hier geht es um Probleme, die auch in Lebensberatungen anklingen können, hier aber nochmals deutlicher werden. Die Beobachtung aus 2010, dass viele der Ratsuchenden psychisch schwerer belastet sind, hat sich auch in 2011 bestätigt. Wir beobachten diesen Trend sowohl in der Paarberatung als auch in der Arbeit mit einzelnen Menschen. Zunehmend öfter kommen Menschen in Beratung, die tiefe und schwere Belastungen und Störungen haben. Dann sind die eigene Lebensqualität und -fähigkeit, das Selbsterleben und Beziehungserfahrungen stark belastet. Nicht immer ist es uns möglich,

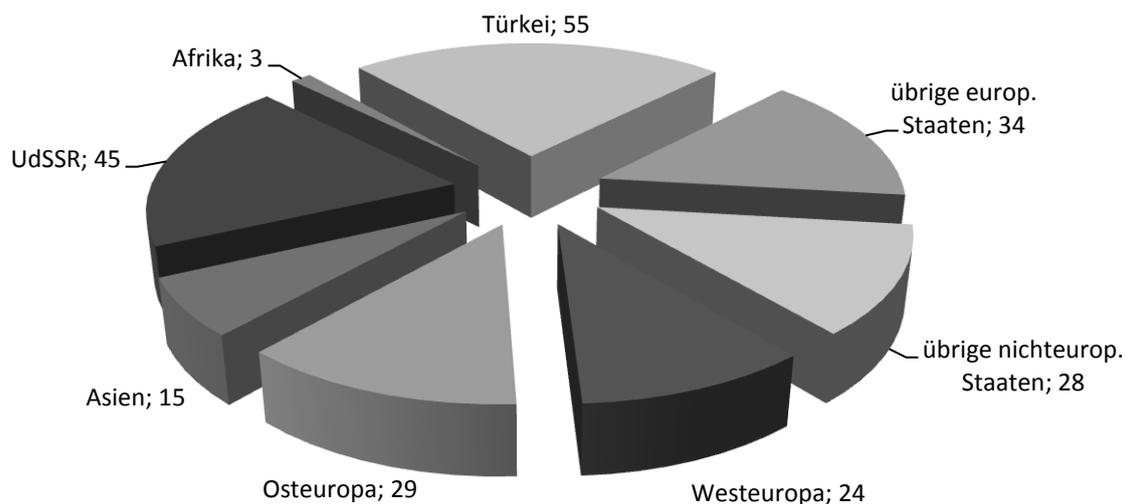
diese Menschen dauerhaft zu unterstützen. Oft dienen diese Beratungsprozesse dazu, den Zeitraum bis zu einer Therapie zu überbrücken.

Mediation

Mediation: 87

Mediation als Möglichkeit, sich in Trennung oder Scheidung aussergerichtlich zu einigen, ist einer der Schwerpunkte in unserem Beratungsangebot. 4 KollegInnen arbeiten zusätzlich auch in diesem Bereich und die Wartezeiten zeigen, dass sie mehr als ausgelastet sind. Sowohl die sozialen Dienste, als auch Anwälte oder das Familiengericht empfehlen oder schicken Klienten mit diesem Thema in die Beratungsstelle. Ganz wichtig ist in diesem Zusammenhang unsere Kooperation mit der Initiative „Karlsruher Weg“.

Besondere Angebote der Beratungsstelle



Eins unserer besonderen Angebote ist die Arbeit mit interkulturellen Paaren und einzelnen Menschen. Mehrere KollegInnen bieten in diesem Bereich Beratung an und sind sowohl fachlich, als auch für die jeweiligen kulturellen Besonderheiten hoch qualifiziert. Sie bieten in vielen der „Weltsprachen“ auch muttersprachliche Beratung an, was in vielen Fällen für Ratsuchende aus anderen Ländern die „Schwelle“ in die Beratungsstelle niedriger macht und dann das nötige Vertrauen im Kontakt mit der Beraterin ermöglicht. Die Leitung und Koordination für diesen Bereich liegt bei Frau Chantal Worré-Neff, die nach ihrer Krankheit im Sommer diesen Jahres wieder kommen wird. Frau Helene Kolb bietet seit über 10 Jahren muttersprachliche Beratung in russischer Sprache an und hat in Fokus 19, November 2011 einen Artikel mit dem Thema „Interkulturelle Paare im Konflikt“ verfasst, den Sie auf unserer Homepage nachlesen können. Nachdem die türkisch-sprachige Beratung für eine Zeitlang ruhen musste, bietet Frau Fatma Sönmez seit 2011 auch diese Beratung wieder an und erlebt regen Zulauf. Frau Valeria Madrid bietet Beratung in spanischer Sprache an und auch ihre Kompetenz ist eine stabile Größe im Gesamtangebot für interkulturelle Paare und Menschen mit Migrationshintergrund.

...wie das Leben so spielt...

Sabine Winter

Vor einiger Zeit kam ein älterer Herr als Klient in die Beratungsstelle. Im Wartezimmer entdeckte er unsere Festschrift zur 50-Jahr-Feier und öffnete dann im Gespräch folgende Geschichte.

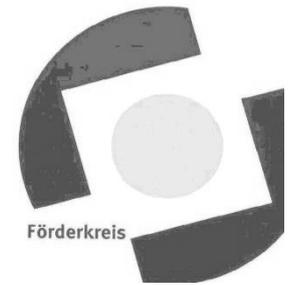
Als junger Mann gehörte er einer Karlsruher Studentenverbindung an. Eines Nachts zogen jene Studenten in ausgelassener Stimmung „um die Häuser“ und entdeckten dabei das Schild der Eheberatungsstelle, damals noch mit dem Zusatz „Vertrauensstelle für Verlobte u. Eheleute“ benannt. Die jungen Leute bemächtigten sich des Schildes und brachten ihre kostbare Beute in ihr Verbindungshaus im Schwarzwald. Dort hängt das gute, alte Stück bis heute über einem Türrahmen und läßt vielleicht den einen oder anderen Gast schmunzeln. Als Studentenstreich längst verjährt, fand eine symbolische Rückführung des Schildes durch seine Geschichte und ein aktuelles Foto statt.

Und vielleicht schmunzeln Sie ein wenig mit?



Drei gute Gründe, dem Förderkreis beizutreten

Andrea Klaas



- Sie unterstützen eine gute Sache
- Sie werden zu unseren Veranstaltungen eingeladen – Vorträge, Filmgespräche und Seminare.
- In Ihrem Briefkasten liegt ab und zu interessante Post – der aktuelle Jahresbericht oder der jährlich erscheinende Weihnachtsbrief.

Wenn Sie Interesse an dem Förderkreis haben, wenden Sie sich bitte an das Sekretariat,
Tel. 0721/842288

Ehe-, Familien- und
Partnerschaftsberatungsstelle

Weihnachtsbrief 2011

Alles wird gut



www.eheberatung-karlsruhe.de