

Familien-, Paar- und Lebens- beratung

Psychologische Beratungsstelle
des Evangelisch-lutherischen
Kirchenkreises Laatzen-Springe



Jahresbericht 2018

Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei

„Der Anteil der einsamen Menschen steigt.“ – „Einsamkeit: die Todesursache Nummer eins!“ so war in den vergangenen Monaten häufiger zu lesen. Manfred Spitzer, Professor für Psychiatrie und Bestsellerautor, vertritt diese dramatische These. Andere fordern die Einrichtung eines „Einsamkeitsministeriums“ wie in England. Aber wie misst man „Einsamkeit“?

Es gibt dafür keine offizielle Diagnose und insofern keinen Wert, an dem der Grad an Einsamkeit abgelesen werden kann. Einsamkeit als solche hat keinen Krankheitswert; sie kann geradezu gesucht werden, um sich vor Beanspruchungen zu schützen oder um für sich gedankliche oder spirituelle Klarheit zu gewinnen. Anders zu beurteilen und davon zu unterscheiden ist soziale Isolation, die nicht allein zu überwinden ist.

Erfahrungen in unserer Beratungsstelle bestätigen, dass das Gefühl von Einsam-

keit bewusster wahrgenommen und ausgesprochen wird. Einsamkeit kann sich auf vielfältige Weise äußern: durch den Verlust eines langjährigen Partners, der gestorben ist oder infolge von Demenz kein Gegenüber mehr ist, durch Trennung nach Konflikten oder tiefem Vertrauensbruch, aber auch durch den Verlust an verbindenden Themen und das Ende gemeinsamer Gespräche, obwohl es nach außen noch eine Form von Gemeinschaft gibt. Eine weitere Ursache, das zeigen vor allem die Beobachtungen in England, liegt darin, dass Menschen auf Grund sozialer Armut nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Der finanziellen Armut folgt die Beziehungsarmut, die in die Isolation führt.

„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“, konstatiert schon am Anfang der Bibel Gott, der Schöpfer und erschafft dem Adam eine Gefährtin. Dieses Bibelwort darf nicht auf die Begründung der

Ehe eingegrenzt werden. Schon durch die Erschaffung des Menschen zeigt Gott, dass auch er nicht allein bleiben will. Wer wir sind, wer ich bin, erwächst aus der Relation zu einem DU und aus der Beziehung zu der mich umgebenden Schöpfung und Kultur. Jede Person ist auf Resonanz angewiesen.

Menschen, die unter dem Gefühl der Einsamkeit leiden, zu helfen, solche Resonanzräume neu zu entdecken, sie neu zu erfahren und zu beleben, ist eine der Aufgaben, die unsere Beratungsstelle wahrnimmt. Und sie hilft auch dabei zu unterscheiden, wo Probleme individuell und persönlich zu bearbeiten sind, und wo Isolation und mangelnde Teilhabe durch soziale Armut verursacht sind. Das Netzwerk unserer diakonischen Beratungsstellen bietet auch dort Hilfe und Unterstützung.

Detlef Brandes, Superintendent

Statistik 2018

Im Jahr 2018 lag die Fallzahl in der Beratungsstelle bei 217. Das ist etwas geringer als in den Jahren zuvor, was erfahrungsgemäß oft mit personellen Veränderungen innerhalb der Beratungsstelle einhergeht. Natürlich fällt es auch besonders auf, nachdem im Jahr 2017 die Fallzahl wieder auf einem hohen Niveau war.

Die durchschnittliche Wartezeit bis zu einem ersten Gesprächstermin betrug weiterhin nur 15 Tage und jede fünfte Anmeldung fand persönlich in unserer

offenen Sprechzeit statt. Gerade in besonderen Krisensituationen versuchen wir, kurzfristige Termine möglich zu machen.

Die Beratungen gliedern sich in zwei Bereiche, die über die Jahre relativ gleich aufgeteilt sind: die „Lebensberatung“ nimmt etwa 40% der Fälle ein und die „Familienberatungen“ (d.h. es sind Kinder unter 18 Jahren oder junge Volljährige betroffen) haben einen Umfang von etwa 60%. Die Region Hannover fördert Familienberatungen nach dem KJHG (Kinder-

und Jugendhilfegesetz) und so werden Menschen aus diesem Bereich kostenfrei beraten.

Mit den Job-Centern gibt es seit vielen Jahren eine Kooperation und auf deren Empfehlung und mit deren Förderung kamen 14 Menschen im Jahr 2018 in eine Beratung.

Diese Fallzahlen geben keine Auskunft über die Intensität oder Dauer der Beratungen, geschweige denn über die Ergebnisse oder die Nachhaltigkeit. Dazu haben wir seit 2017 eine anonyme

Befragung nach Ende des Beratungsprozesses eingeführt und betrachten die Statistik auch über mehrere Jahre. Dabei fällt auf, dass die Menschen zu einem überwiegenden Anteil (54%) über die Empfehlung und über Öffentlichkeitsarbeit, z.B. das Internet (16 %) zu uns kommen oder an frühere Beratungserfahrungen anknüpfen (20%). Auch die Veränderung der Dauer der Beratungsprozesse in den letzten Jahren ist uns deutlich geworden. Seit 2013 hat sich die Anzahl der Einmalberatungen von 24 auf 15% verringert und auf der anderen Seite sind die Beratungen, die 6 und mehr Kontakte umfassen, von 17 auf 30% gestiegen. Die Beratungsprozesse werden langfristiger und werden sozusagen eine Begleitung in einem Lebensabschnitt (siehe Artikel Frau Baumann). Andere Beratungsstellen berichten, dass der Anteil der älteren Menschen (Bereich „Lebensberatung“)

kontinuierlich ansteigt. Diesen Eindruck gab es auch in unserem Team und so haben wir anhand unserer Statistik festgestellt, dass der Anteil der Menschen über 60 seit 2010 von damals 15% auf über 37% im letzten Jahr gestiegen ist. Es freut uns, dass sich die Menschen nicht aufgeben, sondern eine Krise als Chance wahrnehmen, um das Leben zu verändern.

In den Anlässen, die die Menschen zur Beratungsstelle bringen, spiegelt sich das wieder: die Themen „Verlusterlebnisse“, „kritische Lebensereignisse“ sowie „Stimmungsbezogene Problematik“ oder „Selbstwert“ standen im Vordergrund. Partnerbezogene oder Familien-Themen kommen viel weniger vor als im KJHG-Bereich. Dort dominierten sowohl in den Einzel- als auch Paargesprächen die Auseinandersetzungen in Beziehungen, die innerfamiliären Konflikte, häufig in

Zusammenhang mit überlegter, aktueller oder vollzogener Trennung. Dabei bringen oft die Reaktionen der Kinder auf die Trennung die Eltern in Beratung. Zusätzlich zu den Beratungen konnte in 2018 ein neues spezielles Gruppenangebot gestartet werden: Focusing. Die Kombination aus Selbsterfahrung und Methodenvermittlung wurde gut angenommen und wird im Jahr 2019 wieder angeboten (siehe Artikel Frau Vonholt). Die ausführliche Statistik der Fallzahlen z.B. zu der Altersverteilung, den Wohnorten, oder den Beratungsanlässen und unserer weiteren Tätigkeiten wie Vorträgen, Supervisionen, Fortbildungen und unsere Gremienarbeit können Sie auf unserer Homepage www.lebensberatung-laaten.de nachlesen.

Andreas Heinze

„Ich brauche Sie noch“

In den letzten 3 Jahren ist die Anzahl von Klienten, die über einen längeren Zeitraum zur Beratung kommen, kontinuierlich angestiegen. Ein großer Teil dieser Klienten kommt regelmäßig länger als ein Jahr. Es zeigt sich, dass viele Menschen aufgrund unterschiedlichster Lebenssituationen zuverlässige, beraterische Begleitung brauchen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Einige Klienten mussten schon als Kind sehr belastende Erfahrungen machen und hatten weder Halt noch Unterstützung. Trauer zu verarbeiten braucht Zuhören, Raum und Zeit. Auch eine Erkrankung kann dazu führen, dass Klienten mit einem Außenstehenden sprechen möchten, weil Freunde und Angehörige zu betroffen, traurig und verängstigt sind.

Während der Beratungsprozesse entsteht der Eindruck, dass es für viele Menschen schwierig ist, sich anderen vorbehaltlos anzuvertrauen, ohne Angst vor Unverständnis, Bewertung und Beurteilung zu haben.

Um uns ein genaueres Bild über die Beweggründe zu verschaffen, haben wir eine Klientenbefragung durchgeführt.

Klientenbefragung

„Was ist für Sie gut daran, dass Sie regelmäßig oder länger zur Beratung kommen?“

Hilft Ihnen das im Alltag?“

„Seit 2017 bin ich in der Beratungsstelle in Beratung. Ich ging dorthin, weil ich mich in einem seelisch zerrütteten Zustand befunden habe. Meine Selbstwahrnehmung war nur noch negativ. Ich habe mich für alles schuldig gefühlt und konnte und wollte auch nicht wahrnehmen, wenn mich Familienangehörige oder Freunde vom Gegenteil überzeugen wollten. Es wurde einfach unmöglich für mich, dass ich mich meiner Familie oder anderen Mitmenschen öffne. Die Nähe von meinem Partner empfand ich als Zumutung. Ich zog mich nicht nur immer mehr in unser Haus zurück, sondern auch immer tiefer in eine innerliche Isolation. Gespräche über mich zu führen, war für mich eine Qual (seelisch und körperlich).

Mich im Spiegel zu betrachten, konnte ich nicht aushalten. Mein Gesicht und meinen Körper empfand ich als abstoßend. Ich war nur noch leer und empfand keine Freude mehr.

Durch die Beratung hat sich glücklicherweise und Gott sei Dank wieder ein Blick öffnen können. Ich habe Mut fassen können, mich wirklich mit mir beschäftigen zu dürfen, ohne dass ich das in Frage stelle. Der eigene Blick auf mich und mein Inneres wird immer mehr verstärkt und stärkt mich. Mir selbst gestatte ich, Dinge im Alltag geschehen zu lassen, ohne sie kontrollieren oder bewerten zu wollen oder sie sogar von anderen so stark bewerten zu lassen, dass es mich blockiert. Ich begann wieder Lust zu empfinden, diesen Alltag wieder selbst bestimmen zu wollen und sogar Freude, als ich merkte, dass mir dies auch gelingt. Meine Familie macht mir auch wieder Freude.

Sich wirklich mit dem eigenen Aussehen zu beschäftigen und dieses für mich immer noch schwierige Thema nicht einfach wegzuwischen, ist eine tägliche Herausforderung, der ich mich stellen will.“ (69 Jahre)

„Durch meine Krebserkrankung bin ich in einen Ausnahmezustand geraten. Die Erkrankung hat meine komplette Lebensplanung und mein Sicherheitsgefühl untergraben.

Mir war klar, dass meine Freunde mir nicht helfen können und Familie ist nicht vorhanden. Es beruhigt mich, dass ich eine Stelle habe, wo ich mit allem hinkommen kann.

Sie nehmen dem Ganzen die Schwere durch Ihre Kompetenz, Ihr psychologisches Wissen und Ihr Einfühlungsvermögen, und es tut gut, mit Ihnen zusammen auch lachen zu können. Das tut mir gut“ (60 Jahre)



Dorit David

„Ich brauche Sie noch. Ich habe keinen, dem ich das erzähle, was ich Ihnen sage. Große und kleine Ereignisse. Da ist niemand, der mir sagt, dass ich mich bewegen muss.“ (74 Jahre)

Hier werde ich ernst genommen. Ich bekomme Hilfe bei der Alltagsbewältigung. Ich würde sonst in ein Loch fallen. Anregungen, was ich machen kann, damit ich mich besser fühle und mich

selbst besser verstehe. (50 Jahre)

Birgit Baumann

Focusing – auf die Weisheit des eigenen Körpers hören

Einladung zum Gespräch mit Ihrem Körper und Ihrer Seele

- Spüren Sie nach, wie Sie körperlich reagieren
 - Und welche Gefühle Sie dabei haben
- ### Führen Sie einen Dialog
- Geben Sie sich die Chance, mit Körper und Seele ins Gespräch zu kommen mit der Methode des Focusing.

In einem 6-Schritte Programm lernen Sie, einen Dialog mit Ihrem Inneren zu führen. Der Körper weist Ihnen dabei die Richtung und gibt Ihnen Hinweise. Er reagiert in unterschiedlichster Art und Weise, wenn Sie sich mit einem selbst gewählten Thema beschäftigen. Sie können lernen, diese Signale bewusst wahrzunehmen und für sich zu nutzen. Dies ist hilfreich, wenn Sie Entscheidungen treffen oder Vorgehensweisen planen müssen. Ebenso trägt Focusing ganz wesentlich zur Akzeptanz der eigenen Person bei.

Zur Vorbereitung nutzen wir kurze Meditationsübungen und Elemente aus dem Feldenkrais.

Mit diesem Text gestaltete ich einen Flyer, der für einen 8-Wochen-Kurs warb, der an 8 Abenden für jeweils 135 Minuten stattfinden sollte. Überall wo ich vom Focusing erzählte, schlug mir großes Interesse entgegen. Viele hatten schon mal davon gehört, aber es noch nie selbst ausprobiert. Nachdem die Leine Nachrichten einen kurzen Artikel veröffentlichte, stand das Telefon in der Beratungsstelle nicht mehr still, sodass ich noch vor Weihnachten 2018 mit einem Kurs beginnen konnte. Die 8 Teilnehmerinnen hatten sehr unterschiedliche Motivationen, um an diesem Kurs teilzunehmen. Eine Frau litt unter einem chronischen Schmerzsyndrom und versprach sich Linderung ihrer Beschwerden. Eine andere befand sich im beruflichen Umbruch und war gleichzeitig durch Pflege und Betreuung der alternden Mutter gefordert, sie suchte nach Neuorientierung. Eine Teilnehmerin war Inhaberin einer eigenen Firma und wünschte sich mehr Gelassenheit im Alltag. So hatte jede ihre ganz eigene Motivation für die Teilnahme an dem Kurs.

Da jede Teilnehmerin aus ihrem Alltagsgeschäft herbeigeilt kam, begannen wir jedes Mal mit einer kurzen Meditation. Dies ermöglichte allen, innerlich anzukommen, Dinge abzuschließen und sich auf den Abend einzustellen. Schon dies war für manche sehr ungewohnt. In der Stille zu sitzen, den Atem wahrzunehmen, die Gedanken zu registrieren, aber nicht den Gedanken zu folgen. Es war hilfreich, um sich auf den Focusing-Prozess vorzubereiten. Dann folgte eine kleine Feldenkrais-Sequenz mit dem Ziel, sich auf der körperlichen Ebene bewusst wahrzunehmen. (In der Feldenkrais Arbeit lernt man, sich durch angeleitete Bewegungen langsam zu bewegen, die Qualität der Bewegung zu spüren und die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten des eigenen Körpers zu entdecken.) Auf diese Weise vorbereitet, folgten dann angeleitete Übungen mit dem Ziel, in einen inneren Dialog zu treten. Dabei begaben sich die Teilnehmerinnen auf die Suche nach körperlichen Reaktionen auf ein bestimmtes Thema hin. Wenn man sich zum Beispiel sehr ärgert oder sehr freut, dann spürt man das oft im Bauch, im Brustraum oder in der Kehle. Wir kennen alle die Ausdrücke wie: der Hals wird eng, es grummelt im Bauch, Schmetterlinge im Bauch, das Herz klopft, es wird eng im Brustkorb...

Jeder Laie kann diese Methode erlernen. Der Begleiter bzw. die Begleiterin hat vor allem die Aufgabe, präsent zu sein, hier und da etwas zu wiederholen, was der/die Partnerin gesagt hat und zuzuhören. „Was für ein Geschenk, wenn uns jemand einfach mal zuhört!“ Das war eine der Rückmeldungen der Teilnehmerinnen im Kurs. Andere sagten: „Meine Themen sind klarer geworden. Ich habe gelernt meinem Körper zu vertrauen, er zeigt mir schon den Weg. Die Konzentration auf mich selbst bzw. auf meinen Körper hat mir gut getan. Ich kann mich schneller wieder erden.“



Dorit David



Dorit David

Im Focusing sprechen wir von körperlichen Resonanzen auf ein bestimmtes Gefühl hin. Dieses Gefühl erforschen wir, zuerst jeder für sich, dann im Anschluss in der Partnerarbeit mit einem Begleiter.

Ich habe Vertrauen zu mir selbst bekommen. Zur Ruhe zu kommen, die Signale des Körpers wahrzunehmen, hat mich gestärkt. Das starke Gefühl (Ärger, Frust, Wut, Freude) ist nur ein Teil von mir, ich bin noch mehr, das ist entlastend. Ich konnte an meinen Themen arbeiten, das hat mich stärker gemacht.“

Inzwischen hat schon der zweite Kurs stattgefunden, auch hier haben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ähnlich profitiert und fühlten sich gestärkt in ihrem Alltag und im Leben.

Dipl.-Päd. Ingeborg Vonholt
Feldenkraislehrerin, Embodied Life Teacher,
Systemische Supervisorin (SG)

Das Team der psychologischen Beratungsstelle



Von links nach rechts: Ingebort Vonholt, Birgit Baumann, Andreas Heinze, Kathrin Arlt, Marion Nolting

Wir sind ein multiprofessionelles Mitarbeiterteam und verfügen über Zusatzqualifikationen in den Bereichen systemische Therapie und Beratung, Paarberatung, Mediation, Supervision, Coaching, Strukturaufstellungen, Trauerbegleitung, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie und NLP.

Die Supervision für das Team wurde von Herrn Michael Keutner durchgeführt.

Alle MitarbeiterInnen bilden sich kontinuierlich fort.

Unser Angebot

- Lebensberatung
- Paarberatung
- Trennungs- und Scheidungsberatung
- Familienberatung
- Psychoonkologische Beratung
- Erziehungsberatung
- Beratung für Jugendliche und junge Erwachsene
- Gruppen für Kinder und Erwachsene
- Trauerbegleitung
- Fortbildung und Coaching für Mitarbeiterinnen sozialer Berufe
- Supervision

Die Beratungsgespräche werden zum überwiegenden Teil aus Kirchensteuern finanziert. Wir erwarten eine Kostenbeteiligung. Keine Beratung soll aber an den Kosten scheitern. Erziehungsberatung (KJHG) ist kostenfrei.



Familien-, Paar- und Lebensberatung



Psychologische Beratungsstelle
des Evangelisch-lutherischen
Kirchenkreises Laatzen-Springe

Kiefernweg 2
30880 Laatzen

und Außenstelle:

Pastor-Schmedes-Str. 5
31832 Springe

Tel. 0511 / 82 32 99

Fax 0511 / 9824 339

E-mail: Lebensberatung.Laatzten@evlka.de

www.lebensberatung-laatzten.de

Offene Sprechstunde:

Donnerstag 16.30 Uhr – 17.30 Uhr

* Literaturhinweise zum Artikel „Focusing – auf die Weisheit des eigenen Körpers hören“

Moshe Feldenkrais:

Bewußtheit durch Bewegung: Der aufrechte Gang/TB

Gene Gendlin:

Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme/TB

Ann Welser Cornell:

Focusing – Der Stimme des Körpers folgen: Anleitungen und Übungen zur Selbsterfahrung/TB

Evangelisch-lutherischer Kirchenkreis

Laatzen-Springe

facettenreich + verbindend

