

Zweijahresbericht 2018-19

2018 / 2019 — Zwei Jahre ... und dann kam Corona

Die Ev. Ehe-, Lebens- & Krisenberatung in Braunschweig und Salzgitter: „Systemrelevant“

Bei der Erstellung dieses Zweijahresberichtes, der zurück schaut auf die Arbeit der Ev. Ehe-, Lebens- und Krisenberatung in den Jahren 2018 und 2019, befinden wir uns mitten in der durch das Covid-19 Virus ausgelösten Pandemie. Ein besonderes Jahr 2020, in dem sich die Menschen weltweit einer lebensbedrohlichen Herausforderung durch ein kleines, unsichtbares, aber sehr wirksames gefährliches Virus zu stellen haben. Das ist verbunden mit diffusen, aber angesichts hoher Sterberaten und dem Fehlen eines Gegenmittels durchaus realen Ängsten, die es auszuhalten und zu bewältigen gilt. Und so ist der Blick zurück, jetzt kurz vor Beginn eines zweiten, begrenzten „Lockdowns“ in Deutschland, in besonderer Weise auch mitbestimmt von den aktuellen Erfahrungen, die wir hier in den letzten Monaten in unseren zwei Be-



ratungsstellen in Braunschweig und Salzgitter unter Coronabedingungen sammeln konnten: Von der Landeskirche und den kommunalen Krisenausschüssen für „systemrelevant“ befunden, haben wir – zeitweise als nahezu einzige psychosoziale Einrichtung in Braunschweig und Salzgitter – mit jeweils den Bestimmungen des RKI folgendem Hygieneschutzkonzept durchgängig weiter persönliche psychologische Beratung von Angesicht zu Angesicht anbieten können. Erweitert wurde unser Angebot um telefonische Beratung für alle Ratsuchenden, die aus coronabedingten Gründen die Einrichtung nicht persönlich aufsuchen können oder wollen. All das verlangt dem Team der Beratungsstellen ein hohes Maß an Flexibilität und eigener Angstbewältigung ab. Ein Prozess, der herausfordernd war und ist, aber auch Zusammenhalt, Kreativität und Solidarität untereinander gefördert hat.

Ein Jahr vor dem 50-jährigen Jubiläum in 2021

Gleichzeitig bildet dieses besondere „Coronajahr“ auch die Schnittstelle zu einem ganz besonderen Jubiläumsjahr: 2021 kann die im Jahr 1971 als „Evangelische Ehe- und Lebensberatung“ von der Landeskirche mit eigenen Räumen in der Bismarkstraße 8 in Braunschweig und einer eigenen Leitung ausgestattete Einrichtung auf ihr 50-jähriges Bestehen zurückschauen. Ihre Anfänge reichen sogar noch weiter zurück: Aus einem nach 1945 in der St. Pauli-Gemeinde in Braunschweig gegründeten Mütterkreis wurde Ende der 40er Jahre des vorigen Jahrhunderts der Anstoß für eine Ehe- und Familienberatung gegeben. Diese begann dann mit Beratungen unter dem Dach des Landesverbandes der Ev. Frauenhilfe. Dieser führte sie mit zunehmender fachlicher Professionalisierung bis zur Übernahme durch die Landeskirche als eigenständiger Einrichtung bis zum Jahr 1970 fort.

Eine so lange Geschichte muss gewürdigt und soll auch unter den vom Corona Virus diktierten Bedingungen am 18. November kommenden Jahres entsprechend öffentlich miteinander gefeiert werden.

Aus der Praxis

Zum Kern psychologischer Beratung in unseren Beratungsstellen gehört selbstverständlich die Vertraulichkeit und Verschwiegenheit, sowohl was die Menschen und ihre Identität betrifft, die sich in Krisensituationen ihres Lebens vertrauensvoll an uns wenden, als auch im Hinblick auf die Inhalte und Themen, die sie hier zur Klärung mitbringen. Jedoch bietet der Zweijahresbericht die Möglichkeit, Tendenzen und thematische Schwerpunkte, die die Berater*innen aktuell und im Rückblick auf die Vielzahl ihrer Beratungsfälle wahrnehmen, ins öffentliche Bewusstsein zu heben. Denn in dem, was Einzelnen, Paaren und Familien zu schaffen macht, werden auch immer gesellschaftliche Tendenzen, Entwicklungen und Verwerfungen sichtbar.



1. Veränderungen in Paarbeziehungen

Der Druck, der auf vielen Familien, Paaren und den Einzelnen durch berufliche Anforderungen sowie verstärkte Erwartungen an Flexibilität lastet, nimmt in den letzten Jahren beständig zu: Wer sich beruflich besonders stark engagiert steht vermehrt in Gefahr, in eine Selbstüberforderungskrise zu geraten. Immer mehr Menschen kommen zu uns, oft durch Empfehlung ihrer die körperlichen Symptome wie Schlaflosigkeit, Unruhe und Erschöpfungszustände behandelnden Arzt*innen, die unter den typischen Burnout Erscheinungen leiden. Am Arbeitsplatz sind zudem immer häufiger Menschen von Mobbing betroffen – eine weitere Auswirkung des auf Gewinnmaximierung und beständiges Wachstum ausgerichteten und aufgrund der Globalisierung unter starkem Konkurrenzdruck stehenden Wirtschaftssystems. Die Auswirkungen dieses Konkurrenzdrucks sind aber nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch in allen übrigen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens spürbar: Das, was beispielsweise im Straßenverkehr zu beobachten ist, wie vermehrte Rücksichtslosigkeit, Drängerei, Ausleben eigener Aggressionen durch Raserei, Durchsetzung des „Rechtes des PS-Stärkeren“, wirkt auch hinein in viele Paarbeziehungen und Familien. Statt Solidarität und Zusammenhalt sowie gegenseitiger Rücksichtnahme, die ja den Kern gelingender Beziehungen ausmachen, steigen auch hier die gegenseitigen Erwartungen auf die Erfüllung eigener Bedürfnisse sowie deren vehementer Einforderung vom anderen. Hier kann psychologische Beratung helfen, einander überfordernde Beziehungserwartungen zu erkennen, und gemeinsam nach tragfähigen, entspannenden Wegen im Miteinander zu suchen. Häufig ist der erste Schritt auf diesem Weg bereits getan, wenn Paare oder Familien in Konflikten aus der gegenseitigen Vorwurfshaltung herausfinden und stattdessen wieder in die Lage kommen, sich über die hinter den Vorwürfen stehenden eigenen Wünsche und Bedürfnisse auszutauschen.

Ein Teil, der mit dem gesellschaftlichen Konkurrenzdruck einhergehenden Vereinzeln und Vereinsamung vieler Menschen, wirkt auch hinein in Paarbeziehungen: Es fällt vielen nicht nur immer schwerer, eigene Bedürfnisse überhaupt zu erkennen, sondern darüber hinaus, sie dann mit der*dem Partner*in so zu kommunizieren, dass diese*r darauf eingehen kann. So führen asymmetrische Paarbeziehungen, wo das Gleichgewicht von gegenseitigem Geben und Empfangen nicht mehr gegeben ist, häufig zu Trennungen oder Frustrationen bei dem Beziehungspartner, der das Gefühl hat, ständig nur der*die Gebende zu sein.

Manchmal steht auch das erlernte durchsetzungsfähige Auftreten im beruflichen Bereich in krassem Widerspruch zur Unsicherheit in den eigenen privaten Beziehungen. Nicht selten ist das in Paarbeziehungen bei Männern zu beobachten – häufiger bei jüngeren als bei älteren. So, als habe „Mann“ zwar das Rüstzeug zur Selbstbehauptung auf dem Markt mitbekommen, aber weniger gelernt, dass das eigene Selbstwertgefühl nicht ausschließlich durch Bestätigung von außen, etwa durch die Bewunderung durch die Partnerin, aufrechterhalten werden kann. Ob das auch etwas damit zu tun hat, dass immer mehr Kinder in Trennungsfamilien aufwachsen, also gescheiterte Paarbeziehungen erleben und nicht selten zum Partnerersatz eines Elternteils werden, kann nur eine Hypothese sein. Aber es ist doch zu vermuten, dass solche Erfahrungen in der Kindheit nicht ohne Auswirkungen auf die eigene Identität und die Beziehungsfähigkeit als Erwachsener bleiben. Hier kann psychologische Beratung helfen, eigene unverschuldete Entwicklungsdefizite zu erkennen und sich Wege der „Nachreifung“ zu erschließen.

2. Trauer ist keine Krankheit!

In die Ev. Ehe-, Lebens- und Krisenberatungsstelle kommen immer wieder auch Menschen, die nach schweren Verlusten in ihrem Leben, etwa dem Tod eines nahen Angehörigen durch Suizid, ein Unglücksfall, ein Verbrechen oder eine schwere Krankheit in eine akute Lebenskrise geraten. Nicht selten stand vor der Anmeldung in der Beratungsstelle ein Arztbesuch, weil diese bitteren Verluste und die damit verbundene tiefe Trauer auch mit körperlichen Symptomen, wie innerer Unruhe, Angstzuständen, Schlaflosigkeit oder Antriebslosigkeit einhergehen. Berufstätige können in einem solchen Zustand nicht mehr wie gewohnt ihrer Arbeit nachgehen und benötigen daher eine Krankschreibung durch den Arzt.

Wenn dies mit der ärztlichen Empfehlung verbunden ist, psychologische Hilfe in einer solchen Ausnahme- und Krisensituation akuter Trauer für sich in Anspruch zu nehmen, dann ist die Weiterleitung an unsere Einrichtungen gewiss eine gute Möglichkeit. Denn auch Trauerbegleitung ist ein Feld psychologischer Beratung im kirchlichen Bereich.

Die Betroffenen erkennen sich in diesem außergewöhnlichen Zustand, wie häufig geäußert, oft selbst nicht mehr wieder. Es scheint so, als ginge ihnen in dieser schweren Krise die Kontrolle und bisherige Sicherheit ihres Lebens auf einmal verloren.

Problematisch wird es jedoch, wenn behandelnde Ärzte die Diagnose einer schweren Depression stellen und dann nicht selten auch mit entsprechenden dämpfenden Psychopharmaka medikamentös den Zustand der Trauernden verbessern wollen. Denn solche Medikamente führen eher zur Verzögerung und dadurch auch zur Verlängerung des nötigen Trauerprozesses. Und die Diagnosestellung einer Depression – die ja in diesem Fall nicht ohne Anlass ist – führt bei vielen Ratsuchenden dazu, sich selbst für krank zu halten. Dabei gehören Abschieds- und Trennungserfahrungen ganz natürlich zu unserem Leben dazu. Und die Trauer ist die angemessene Reaktion darauf. Sie ist keine Krankheit, sondern im wahrsten Sinne des Wortes „Not-wendig“. Denn der Trauerprozess, der individuell sehr unterschiedlich verläuft, ist die einzige mögliche Form der Verarbeitung von Trennungen und damit verbundener Abschiede und Verlusterfahrungen. Wer nicht trauert kann einen Verlust auch nicht seelisch verarbeiten. Trauer ist aber ein sehr energieverzehrender Prozess. Er verbraucht, so wie körperliche Arbeit, Energie, was auch die oben beschriebenen körperlichen Reaktionen in dieser Zeit hinreichend erklärt. Darum können Trauernde, auch wenn sie nicht krank sind, nicht ihre normale, gewohnte Leistungsfähigkeit abrufen. Sie brauchen einen besonderen Schutzraum und entsprechende Rücksichtnahme ihrer Umwelt auf ihre besondere Situation. Diese Erkenntnis war über Jahrtausende im kulturellen Bewusstsein fest verankert: So war man z.B. als Trauernde*r durch die meist über ein Jahr getragene schwarze Trauerkleidung für andere erkennbar und konnte mit entsprechend rücksichtsvoller Behandlung durch seine Mitmenschen rechnen. Doch dieses Wissen um die Notwendigkeit von Trauerprozessen droht in einer vom Funktionieren bestimmten Leistungsgesellschaft immer mehr verloren zu gehen. Hier kann psychologische Beratung aufklärend sowie individuelle Trauerprozesse begleitend und fördernd wirken.

Beratung in Zahlen

Einige Zahlen mögen den Umfang und die Qualität der in unserer Einrichtung geleisteten Beratungsarbeit illustrieren: Ca. **1200 Ratsuchende** (2018: 1145 / 2019: 1259) nahmen jährlich das Beratungsangebot unserer Stelle wahr. Der Vergleich zu den Vorjahren zeigt ungebrochen die konstant hohe Nachfrage nach qualifizierter psychologischer Beratung. Dem entspricht die ebenso konstant hohe Anzahl an angebotenen **Beratungsstunden: 3878** Stunden waren dies im Jahr 2018, **3628** im Jahr 2019. Zeitweise unbesetzte Planstellen und fehlende Stunden in Phasen des Personalwechsels konnten kurzfristig durch Erhöhung von Honorarstunden kompensiert werden, so dass ein verlässliches Beratungsangebot für die Ratsuchenden aufrechterhalten werden konnte.

Im Rahmen von **knapp 1000 Beratungsprozessen** (2018: 898 / 2019: 997) pro Jahr konnten wir psychologische Beratung für Einzelne, Paare und Familien anbieten.

Folgendes Schaubild zeigt, wie sich die drei wesentlichen Beratungsformate in statistischer Verteilung dargestellt haben:



Insgesamt **28,5 Prozent** der Fälle davon wurden als **Krisenberatung** angeboten. Dieses Format ermöglicht kurzfristige Beratungsgespräche mit dem Ziel, Menschen in Krisen zu stabilisieren und mit ihnen Ressourcen angesichts von erschütternden Lebenserfahrungen zu suchen. Krisenberatung ist i. d. R. auf maximal fünf Beratungssitzungen begrenzt.

Hervorzuheben ist dabei die Tatsache, dass wir vergleichsweise einen schnellen Zugang zu unseren Beratungsangeboten sicher stellen und so geringe Wartezeiten ermöglichen konnten: In **ca. 80 Prozent** aller Fälle waren wir imstande, nach der telefonischen Voranmeldung **innerhalb der ersten zwei Wochen ein Vorgespräch** anzubieten, oft auch deutlich früher. Viele Klienten machen deutlich, wie sehr sie es schätzen, dass ihr mit hohen Belastungen verbundenes Anliegen schnell und kurzfristig bearbeitet werden kann.

Konstant blieb die **Verteilung der Geschlechter** bei den Ratsuchenden: Ca. **60 Prozent** waren **weiblich**, **40 Prozent männlich**. Das ist insofern bedeutsam, als dass diese Zahlen das zuweilen gepflegte Vorurteil, „reden“ sei vor allem „Frauensache“, deutlich widerlegen.

Bis zu **90 Prozent** der Ratsuchenden waren in der Alterskohorte **zwischen dem 20. und dem 60. Lebensjahr** angesiedelt. Die Tatsache, dass gerade auch jüngere Menschen unser Beratungsangebot wahrnehmen, mag mit den vergleichsweise geringeren Ängsten und Vorurteilen mit Blick auf psychologische Beratung zu tun haben, möglicherweise auch mit einer erhöhten Vulnerabilität und Belastung in der Lebensphase des Erwerbslebens. Es zeigt sich in dieser Zahl aber auch, dass psychologische Beratung ein kirchliches Angebot darstellt, das (Alters-) Gruppen erreicht, die in anderen Bereichen kirchlicher Arbeit eher unterrepräsentiert sind.

Unsere Beratungsstelle hat eine weite Ausstrahlung in den Bereich der Landeskirche und das Braunschweiger Land hinein: Konstant ca. **40 Prozent** der Ratsuchenden kommen **nicht aus** dem Kerngebiet der Stadt **Braunschweig**.

Um die **50 Prozent der Ratsuchenden** sind **Mitglieder der Landeskirche**. Das bedeutet, dass unser Beratungsangebot im kirchlichen Kontext gut etabliert und nachgefragt ist, zugleich aber auch weit in den nicht-kirchlichen Bereich hineinwirkt und in gleicher Weise konfessionell nicht gebundene Menschen anspricht.

Das Wichtigste auf einen Blick

*Hilfe bei Problemen, Sorgen, Ängsten & Krisen - gleich an zwei Standorten:
Braunschweig und Salzgitter*

- ⇒ Die Beratungsstelle in der Parkstraße 8a ist die größte Ehe-, Lebens- und Krisenberatungsstelle in Braunschweig.
- ⇒ Sie unterhält auch eine Beratungseinrichtung in Salzgitter-Lebenstedt, in der Ev. Familien-Bildungsstätte, Kattowitzer Straße 225.
- ⇒ Beide Beratungsstellen in landeskirchlicher Trägerschaft bieten für erwachsene Einzelne, Paare und Familien qualifizierte psychologische Beratung in belastenden Situationen an, unabhängig von finanziellen Möglichkeiten, Herkunft oder Konfession der Ratsuchenden.
- ⇒ Die Beratung erfolgt nach den Standards der Ev. Konferenz für Familien- und Lebensberatung. Näheres dazu finden Sie im Internet unter: www.ekful.de/home/. Beratungsarbeit bedeutet demnach nicht Weitergabe von allgemeinen Ratschlägen. Es geht darum, Probleme aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten und Impulse zu geben, um Möglichkeiten der Problembewältigung selbstkritisch abzuwägen, realistisch abzuschätzen und dann in eigenes Tun umzusetzen.
- ⇒ Psychologische Beratung in evangelischer Trägerschaft erfolgt nach dem christlichen Menschenbild auf Augenhöhe und ist ressourcenorientiert. Wir vertrauen darauf, dass jeder Mensch mit seinen Stärken und Schwächen, seiner Einzigartigkeit wertvoll ist und schon die Fähigkeit in sich trägt, seinen ganz eigenen Weg zu finden.
- ⇒ Weitere Informationen über die Beratungsstelle in Braunschweig und Salzgitter finden Sie im Internet unter: www.lebensberatung-braunschweig.de oder www.lebensberatung-evangelisch.de

Das Team

Wir sind ein Team von acht festangestellten Berater*innen (im Umfang von 4,5 Vollzeitstellen). Davon ist eine Kollegin in der Beratungsstelle in Salzgitter-Lebenstedt tätig. Zudem wird unser Team bei Bedarf von vier Berater*innen auf Honorarbasis unterstützt, welche durch die freiwilligen Beiträge der Klient*innen finanziert werden.

Unser Büro ist mit drei Verwaltungsfachkräften (im Umfang von 1,5 Vollzeitstellen) besetzt.

Jede*r Berater*in hat eine Ausbildung als psychologische*r Berater*in nach den Standards der EKFUL oder eine vergleichbare Qualifikation. Wir orientieren uns in unserer Arbeit an verschiedenen psychologischen Ansätzen (tiefenpsychologisch, systemisch, gesprächs-, verhaltens- oder traumatherapeutisch).

Zum Erhalt und zur Weiterentwicklung unserer Beratungsqualität nehmen wir regelmäßig an Fallsupervisionen und Fortbildungen teil.

Neben psychologischer Beratung bieten wir zudem **berufliche Supervision für kirchliche Mitarbeiter*innen** - sowohl für Einzelne als auch für Teams - an.

Erreichbarkeit / weitere Informationen

Montag
Dienstag bis Donnerstag
Freitag

8 - 18 Uhr
8 - 16 Uhr
8 - 14 Uhr

In diesen Zeiten ist unser Büro besetzt und Sie können persönlich oder telefonisch einen Termin vereinbaren.

Offene Sprechstunde montags 16 - 18 Uhr, Erstkontakte - auch ohne vorherige Anmeldung

Tel: 0531 - 220 330, E-Mail: lebensberatung.bs@lk-bs.de

Falls wir nicht erreichbar sind, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter.
Auch diese wird vertraulich bearbeitet.