



Zweijahresbericht 2020-21

2020 / 2021— Zwei Jahre in der Corona - **KRISE**

Trotz Krise – am 18. November 2021 konnte die Beratungsstelle ihr 50-jähriges Jubiläum feiern

Bis zuletzt stand wegen geltender Coronaregeln nicht sicher fest, ob wir das von uns über anderthalb Jahre vorbereitete 50-jährige Jubiläum unserer Beratungsstelle in der Dornse des Altstadtrathauses feiern konnten. Doch am Ende war uns das Glück hold und wir luden wie geplant– lediglich etwas eingeschränkt durch die damalige 2-G-Regel – zum Festakt in die von der Stadt Braunschweig zur Verfügung gestellte wunderschöne mittelalterliche Dornse ein.

Gemeinsam mit unseren rund 50 Gästen aus dem kirchlichen sowie dem psychosozialen Netzwerk der Stadt konnten wir Rückschau halten auf die bewegte und durchgängig erfolgreiche Entwicklungsgeschichte der Ev. Ehe-, Lebens- und Krisenberatung in Braunschweig: von ihren Anfängen als Initiative von Frauen direkt nach dem 2. Weltkrieg (Beginn im Mütterkreis der St. Paulikirche), der Fortführung und weiteren Professionalisierung unter dem Dach der Evangelischen Frauenhilfe, bis sie sich dann als feste Einrichtung der Ev.-luth. Landeskirche ab 1971 zu einer geschätzten und weit über die Grenzen der Stadt Braunschweig bekannten Institution für kompetente psychologische Beratung entwickelte.



Ein weiterer Höhepunkt der Feier war ein anregender zweiteiliger Fachvortrag zum Thema „*Liebesleid und Liebesfreud – unbewusste Muster und Möglichkeiten, Partnerschaften krisenfest zu gestalten*“ mit einem Blick ins aktuelle Geschehen im Jahr 2021 sowie in die Zukunft der psychologischen Beratung in kirchlicher Trägerschaft unter den gegebenen gesellschaftlichen Herausforderungen – nicht nur für Paare in Beziehungen. Dieser kurzweilige Vortrag mit PowerPoint Präsentation von Frau DR. ANGELES LLORCA DIAZ sowie Herrn ACHIM HAID-LOH - beide in der Dozentur am EZI, dem kirchlichen Ausbildungsinstitut für Psychologische Beratung in Berlin - wurde musikalisch am Flügel begleitet mit passenden Liebesliedern von Udo Lindenberg, ausgewählt und in unverwechselbarer Nähe zum Original vorgetragen von PETER STOPPOK, der darüber hinaus auch für den musikalisch beschwingten Rahmen der weiteren Festveranstaltung sorgte.

Sicher eine Besonderheit des Jubiläums: Der Referatsleiter, Landeskirchenrat JÖRG WILLENBOCKEL, konnte im Beisein des stellvertretenden Landesbischofs, Oberlandeskirchenrat THOMAS HOFER, in seinem Grußwort im Namen der Landeskirche nicht nur dem aktuellen Leiter der Beratungsstellen (seit 2016), Pfarrer und Pastoralpsychologe KARL-PETER SCHRAPEL, sowie dem Mitarbeiter*innenteam und Honorarkräften der Einrichtung für ihren Einsatz danken, sondern auch beide ehemaligen Einrichtungsleiter als Ehrengäste begrüßen und ihnen für ihr Wirken in den Jahren seit Begründung der Beratungsstelle den Dank der Landeskirche übermitteln:



Pfarrer i.R. Hartmut Albath



Pfarrer i.R. Thomas Krüger



Landeskirchenrat Jörg Willenböckel



Pfarrer Karl-Peter Schrapel

Pfarrer i.R. und Pastoralpsychologe HARTMUT ALBATH, den „Gründungsvater“ der Beratungsstelle, die 1971 in die Trägerschaft der Landeskirche überging. Ihm gelang es in den 33 Jahren seiner Tätigkeit, die Ev. Ehe-, Lebens- und Familienberatung im psychosozialen System der Stadt und des Landes zu verankern, sie auch in der Landeskirche gegen Widerstände als wertvolles Instrument der Seelsorge zu etablieren und innerlich für eine klare Ausrichtung und Professionalisierung der Mitarbeitenden zu sorgen.

Ihm folgte ab 2004 bis 2016 Pfarrer i.R. und Pastoralpsychologe THOMAS KRÜGER in der Stellenleitung nach. In dessen Wirkungszeit wurde immer deutlicher, wie gesellschaftliche Entwicklungen auch in der Beratung immer mehr zum Thema wurden: die veränderten Rollen von Männern und Frauen, Verdichtungen in der Arbeitswelt, erhöhte Erwartungen von innen und außen, dazu ein unter Druck geratenes Gesundheitssystem, das nicht so viele Psychotherapieplätze zur Verfügung stellen konnte und kann, wie kurzfristig gebraucht werden.

Die Rolle der Beratungsstelle im psychosozialen System war längst etabliert, musste aber angesichts sich immer schneller vollziehender Veränderungen stets wieder neu mit dem Team gesucht und gefunden werden. Die mittlerweile sehr gute und von hohem Respekt begleitete Vernetzung in die Kirche hinein konnte weiter ausgestaltet werden. In Thomas Krügers Leitungszeit fiel 2006 sowohl die Eingliederung der bis dahin eigenständigen Krisenberatung in die Beratungsstelle – verbunden mit dem Namenswechsel zu „*Evangelische Ehe-, Lebens- und Krisenberatung*“ – als auch seit 2007 die Übernahme der Leitungsverantwortung für die psychologische Beratung innerhalb der EFB in Salzgitter-Lebenstedt – zwei nicht groß genug einzuschätzende Integrationsleistungen gemeinsam mit den damaligen Mitarbeitenden.

Ein weiteres würdigendes und sehr persönlich gehaltenes Grußwort hielt die Stadträtin und Dezernentin für Soziales, Schule, Gesundheit und Jugend als Vertreterin der Stadt sowie des Landes Braunschweig, Frau DR. CHRISTINE ARBOGAST. Sie hob die Bedeutung der Beratungsstelle im psychosozialen Netzwerk als niedrigschwelliges aber hochprofessionelles Hilfsangebot für die Bürgerinnen und Bürger in akuten Krisensituationen dankend hervor. Auch die stetige Bereitschaft der Mitarbeitenden, sich in der Coronazeit – trotz aller damit verbundenen persönlichen Risiken – durchgängig weiter für persönliche Beratung zur Verfügung zu halten, erfuhr eine besondere Anerkennung von ihr.

Einen würdigen Abschluss fand die Jubiläumsfeier bei einem festlichen Imbiss, bei dem es – angeregt durch die gehörten Vorträge und Grußworte – zu einem lebendigen Austausch der aktuellen sowie ehemaligen Mitarbeitenden der Beratungsstellen mit den Gästen kam.

Die extra für das Jubiläumsjahr neu erstellten Informationsflyer der ELKB mit einem veränderten Logo und in frischem Design – jetzt mit grün-blauer Farbgebung – sowie überarbeitetem Text wurden von den Gästen am Ende der Veranstaltung gerne mitgenommen.

Diese stellen gleichzeitig auch den Abschluss eines Revisionsprozesses der letzten zwei Jahre dar, der zum Ziel hatte, die Niedrigschwelligkeit des Beratungsangebotes auch durch eine klarere Visualisierung sowie leichtere sprachliche Verständlichkeit zu untermauern. Dies ist neben den Flyern insbesondere auch auf der völlig neu gestalteten Homepage der Beratungsstelle (www.lebensberatung-evangelisch.de) zu sehen.



„Crisis? What Crisis?‘Die Zunahme von Krisenberatungen - Mögliche Ursachen und Hintergründe

Im Jahr 1975 veröffentlichte die britische Pop-Rock-Band Supertramp ein Album mit dem Titel „*Crisis? What Crisis?*“, der wiederum ein Zitat aus dem im Jahr 1971 erschienenen Thriller „Der Schakal“ ist. Also genau ein halbes Jahrhundert vor dem Berichtszeitraum, gleichzeitig das Gründungsjahr unserer Beratungsstelle. Der Thriller nimmt ein reales Ereignis, das 1962 gescheiterte Attentat auf den französischen Präsidenten Charles de Gaulle auf und gestaltet es in fiktiver Ausmalung in ein Katz- und Mausspiel zwischen bösen, skrupellosen Mächten und dem, den Staat und seinen Präsidenten schützenden französischen Sicherheitsbeamten. Die Covergestaltung des Musikalbums „*Crisis? What Crisis?*“ der Band Supertramp wiederum nimmt eine damals, Mitte der 70-er Jahre des letzten Jahrhunderts aktuelle Krise in England auf: Die streikbedingte Lahmlegung der gesamten britischen Wirtschaft durch die Minenarbeiter im Kohlebergbau, die kürzere Arbeitszeiten für sich einforderten. Auf dem Frontcover (https://www.musik-sammler.de/cover/1395500/1395379_1553951411.jpg) sitzt in der Fotomontage ein Mann in Badehose relaxed im Liegestuhl unter seinem Sonnenschirm mit einem coolem Drink auf dem Campingtisch daneben (alles in Farbe), während sich um ihn in scharfem Kontrast, schwarzweiß die düstere, dreckige und von rauchenden Schloten durchzogene Landschaft eines englischen Kohlereviere erstreckt.

Und von heute aus betrachtet, als sei es eine 50 Jahre in die Zukunft schauende Prophetie in die Coronazeit, ist die Rückseite des Albumcovers (https://www.musik-sammler.de/cover/1395500/1395379_1_1553951411.jpg) gestaltet: Zu sehen ist die fünfköpfige Band, wie bei einem Vorher-Nachher-Fotoshooting: Bild oben in Farbe: Alle lümmeln sichtlich vergnügt und eng beieinander am Meeresstrand, genießen die Sonne, den Wind und das Leben. Schwarzweißbild darunter: Jedes einzelne Bandmitglied steht, sauber und exakt im 1,5 Meter Abstand vom Nebemann getrennt, in Reih und Glied zwischen Mauer hinter sich und Zaunbegrenzung davor – also im wahrsten Sinne eingesperrt und isoliert. Eine Band und doch ist jeder auf sich selbst zurück geworfen. Daran ändert es auch nicht viel, dass sich einer der fünf, wie aus Protest auf die Mauer gesetzt hat. Auch er bleibt letztlich für sich allein.

Titel und Bild lösen jedenfalls eine Fülle von Assoziationen in mir aus, gerade wenn ich an die zwei Corona-Krisenjahre 2020/21 des Berichtszeitraums zurück denke und realisiere, dass wir uns aktuell, seit dem Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine am 24. Februar 2022, mitten in der zweiten großen Krise mit weltweiten Folgen befinden. Ende nicht abzusehen. Und so stelle ich dieses Cover-Bild und das Wort-Bild „Crisis? What Crisis?“ als Symbol und Einleitung den nun folgenden Beobachtungen über eine statistisch deutlich sichtbare Zunahme von Krisenberatungen in unseren beiden Beratungsstellen seit 2020 und den aus unseren Erfahrungen damit abgeleiteten vorsichtigen Deutungsversuchen, wie einen Prolog voran.

- Warum hat sich der Anteil an Krisenberatungen gegenüber den „normalen“ Beratungen von weniger als ein Drittel (29%) auf fast die Hälfte (43%) erhöht?

Das, was während der Höhepunkte der Coronapandemie mit weltweiten, umfassenden Lockdowns und noch vor der Entwicklung eines wirksamen Impfstoffes gegen dieses tödliche Virus vielfach in der Öffentlichkeit so ausgedrückt wurde, konnten auch wir in unseren Beratungsprozessen entdecken: Die Pandemie wirkte wie ein Brennglas. Bereits in Ansätzen vorhandene Problemlagen wurden immens verstärkt, so dass viele Menschen dann in einen Zustand psychischer Überforderung gerieten. Dazu kamen neue, durch die Coronamaßnahmen, wie Homeoffice, Kindergarten-, Schul- und Betriebsschließungen etc. verursachte Probleme, die ganze Familien und jeden Einzelnen völlig unvorbereitet vor ungeahnte Herausforderungen stellten. Vertraute und bislang bewährte Verarbeitungsmuster konnten nicht mehr greifen. Je nach persönlicher Grundkonstellation machte sich infolge dessen entweder Panik oder völlige Erschöpfung und Lethargie breit. Aber nicht nur in negativer, problemverstärkender Richtung wirkte die Bedrohung durch das Coronavirus. Erfreulicherweise gab es auch die andere Seite: Da wo Menschen sich in bis dahin tragenden und stabilen Beziehungen befanden, verstärkte die Bedrohung von außen auch den Zusammenhalt und die Solidarität untereinander. Das war und ist sicher eine stabilisierende positive Erfahrung während der Krisenzeit, ganz nach dem Motto: *„Gemeinsam sind wir stark! Gemeinsam schaffen wir das!“* Wer auf solche Resilienzkräfte zurückgreifen konnte, dem gelang es überwiegend, angesichts der permanenten existenziellen Lebensbedrohung gelassener zu bleiben, als etwa Menschen, die schon vor der Krise auf sich allein gestellt und ohne haltgebendes soziales Netz waren.

Auch wir im Team durften im ersten Corona-Jahr 2020 diese gute Erfahrung machen: Als Krisenberatungsstelle sollten wir, darum hatten uns die kommunalen sowie die kirchlichen Krisenstäbe gebeten, weiterhin eine Anlaufstelle für Menschen in psychischen Nöten sein. So haben wir unter Beachtung der jeweils gültigen Hygieneregeln durchgängig, auch in den Zeiten der Lockdowns, persönliche Beratung von Angesicht zu Angesicht angeboten, gleichzeitig noch zusätzlich telefonische und Videoberatung mit ins Angebot genommen, um wirklich für jede*n Ratsuchende*n erreichbar zu bleiben. All das verlangte dem Team der Beratungsstellen ein hohes Maß an Flexibilität und eigener Angstbewältigung ab. Ein Prozess, der herausfordernd war, aber erfreulicherweise deutlich den Zusammenhalt, die Kreativität und Solidarität untereinander gefördert hat.

Doch im zweiten Coronajahr 2021 bildete sich auch bei uns im Team das ab, was wir ebenso bei unseren Ratsuchenden beobachten konnten: Der Dauerstress dieser Krisenzeit führte zu Erschöpfungserscheinungen. Auch die stärksten seelischen Widerstandskräfte nutzen sich auf Dauer ab. Infolge dessen nahmen die Spannungen untereinander deutlich zu. Bei vielen Menschen lagen zu diesem Zeitpunkt die Nerven einfach blank. Spätestens dann braucht es Hilfe von außen! Das haben auch wir im Team erkannt und uns in dieser Zeit mit zusätzlicher Supervision und fachlicher Beratung, die zeitweise bröckelnde Solidarität untereinander erfolgreich zurück erkämpft.

- Wie können wir in der nicht enden wollenden Dauerkrisenzeit - erst durch die immer noch nicht vollständig überwundene Coronapandemie und aktuell durch den Ukrainekrieg mit all seinen verheerenden menschlichen und wirtschaftlichen Folgen - mit unserem Angebot der Krisenberatung dazu beitragen, dass die angesichts der bedrohlichen Ängste zeitweise verloren gegangene innere Stabilität unserer Ratsuchenden soweit wieder hergestellt werden kann, dass die Bewältigung des eigenen Lebens dann auch wieder ohne Hilfe von außen gelingt?

Um das besser zu verstehen, ist es hilfreich, die aktuellen globalen Krisenszenarien näher zu betrachten und zu fragen:

- Was macht eigentlich das Krisenhafte in den Ereignissen Coronapandemie und Ukrainekrieg aus?

Da ist zum einen die reale Bedrohung der eigenen Unversehrtheit im Raum: Das Virus kann mich töten genauso wie ein eskalierender Ukrainekonflikt, der am Ende in einen Atomkrieg mündet. Um trotz dieser Dauerbedrohung irgendwie weiterleben zu können, werden unsere individuellen Angstabwehrmechanismen aktiviert. Und die sind von Mensch zu Mensch sehr verschieden. Jede*r greift dabei auf das zurück, was sich bisher für ihn / sie bewährt hat: Die einen reagieren z.B. mit Verleugnung oder aggressiver Abwehr: *„Das kann alles gar nicht so schlimm sein!“*

Hier wird nur in böser Absicht Panik verbreitet! Andere versuchen „alles richtig zu machen“, um so der Bedrohung durch die eigenen Ängste zu entkommen. Und wie die Erfahrungen während der Coronazeit und im Umgang mit dem Kriegsthema zeigen, auch diese Art der Angstbewältigung kann eine aggressive Seite bekommen: *„Ich mache alles, was mich schützt, befolge jede Vorsichtsmaßnahme. Doch wer das nicht tut, wer die Situation anders einschätzt als ich, der ist mein Feind, weil er oder sie damit mich und andere gefährdet!“* So kann es im Miteinander zu großen Spannungen kommen und hat auch zu heftigen Konflikten in der Gesellschaft, in Familien und Freundeskreisen geführt, mit denen wir auch in der psychologischen Beratung in den letzten zwei Jahren besonders zu tun hatten. Das ist verständlich, weil es hier eben nicht um die reine Vernunft geht, sondern um starke beängstigende Gefühle. Das Schwarz-Weiß-Denken, die daraus resultierende „Entweder-oder“-Haltung – die eine lebensfördernde und pragmatische „Sowohl-als-auch“-Haltung zumindest eine Zeit lang kategorisch ausschließt – sind menschlich normale Verhaltensmuster, wenn es um die Abwehr von Bedrohungen von außen geht.

Aber leider haben sie zur Folge, dass dadurch das stabilisierende Miteinander / das *„Gemeinsam sind wir stark!“* verloren geht. Und der dafür zu zahlende Preis ist die Vereinzelnung, das radikale «Zurückgeworfen-Sein auf sich selbst». Und das wiederum führt dazu, dass die eigene Abwehr der Angst, Mächten ausgeliefert zu sein, die ich nicht mehr kontrollieren kann, noch weiter verstärkt werden muss. Ein sich ständig verstärkender Prozess, der, wenn er nicht unterbrochen wird, so viel Energie frisst, dass es über kurz oder lang zum psychischen Zusammenbruch kommen muss, einer Krise, wo die eigene Steuerungsfähigkeit vorübergehend verloren geht.

Und genau das konnten wir häufig in unseren Beratungen beobachten und ist gewiss ein wichtiger Faktor, der die signifikante Zunahme von Krisenfällen in der Beratungsstelle erklärt.

Ein weiterer Faktor kommt noch dazu: Sowohl die Coronakrise als auch der aktuelle Ukrainekrieg, beide mit ihren immensen wirtschaftlichen Folgen, stellen etwas grundlegend infrage, was uns hier in Europa seit vielen Jahrzehnten eine zusätzliche Sicherheit vor existentiellen Ängsten gegeben hat: nämlich unseren materiellen Wohlstand. Dazu kommt, dass die immer deutlicher erfahrbare Klimakrise uns mit einer bitteren, sehr unangenehmen Wahrheit konfrontiert: Dieses System des kapitalistischen Wohlstands mit dem – auf Dauer unhaltbaren – Versprechen eines ständigen Wachstums ist zutiefst ungerecht, weil es den einen auf Kosten der anderen gut geht (Nord-Süd-Gefälle, daraus resultierende Flüchtlingsbewegungen) und weil es auf einer ungeregelten Ausbeutung der natürlichen Ressourcen ohne den Gedanken der Nachhaltigkeit aufbaut, die uns mit der noch größeren Gefahr der Selbstvernichtung der gesamten Menschheit konfrontiert. Die in der jungen Generation verwurzelte „Fridays for Future-Bewegung“ weist uns beständig, aber bisher leider scheinbar wenig erfolgreich, auf die verheerenden Folgen der Fortsetzung dieses Ausbeutungssystems hin.

Was sich schon seit längerem und jetzt in den letzten zwei Jahren noch einmal verstärkt in der psychologischen Beratung kritisch beobachten lässt: Je stärker die Menschen, etwa beruflich, in diesem System, das auf Profitmaximierung setzt, beheimatet sind, umso größer ist auch die Gefahr, der Systemlogik folgend Selbstausbeutung zu betreiben mit den absehbaren seelisch-gesundheitlichen Schäden: So nimmt die Zahl der Ratsuchenden mit den typischen „Burn-out-Erscheinungen“, also einem depressiven Erschöpfungszustand als Folge ständiger Selbstüberlastung, von Jahr zu Jahr bei uns zu.

- Was können wir dem mit dem Angebot psychologischer Krisenberatung entgegensetzen?

Da ist zuerst die Erfahrung, dass krisenhaften Zuständen nicht mit Flucht, sondern wirksam nur mit erhöhter Aufmerksamkeit auf sich selbst, aber auch auf die Mitmenschen begegnet werden kann. Also erstmal anhalten und innehalten! Dazu gehört untrennbar eine verstärkte Wahrnehmung von Grenzen, sowohl der eigenen Begrenztheit und Wirksamkeit, als auch im Sinne von Unterschieden zueinander. Das letztere wird mit dem Fachbegriff „Differenztoleranz“ beschrieben. Das meint nicht mehr, als die Erkenntnis, dass wir als Menschen keine „Normprodukte“ sind, sondern gerade die Verschiedenheit und Unterschiedlichkeit unser Menschsein ausmacht.



Ein Teil des TEAMS der Beratungsstelle bei der Übergabe des Zertifikats „Faire Einrichtung“

Das gilt es erstmal anzuerkennen – sowohl für sich selbst, als auch im Vergleich mit allen anderen: Die andere Person kann niemals so sein, wie ich sie gerne haben will, weil sie nicht >Ich< ist, sondern eine andere und deshalb nur so sein kann wie sie selbst!

So bieten wir in der Krisenberatung – aber auch in der „normalen“ psychologischen Beratung – eine grundsätzlich annehmende Beziehung an, die das „Sosein“ unseres Gegenübers respektiert und nicht infrage stellt. Dabei vertrauen wir auf die grundsätzlich in jedem Menschen – gottgegeben –

angelegten Selbstheilungskräfte. In dieser annehmenden, Halt gebenden Beziehung – so ist unsere Erfahrung in der Krisenberatung – kann sich dann nach und nach die bei den Ratsuchenden vorübergehend verloren gegangene Selbstannahme, die Selbstexploration und die Selbstwahrnehmung neu entfalten.

Und so gewinnt unser Gegenüber – wenn alles gut geht – seine Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit wieder zurück. Das mitzuerleben ist im Übrigen sehr beglückend!

Als Leiter der zwei Beratungsstellen und im Rückblick auf die letzten beiden herausfordernden Jahre möchte ich an dieser Stelle - ausdrücklich auch im Namen aller Ratsuchenden - meinem hervorragenden Team ganz besonderen Dank aussprechen. Ohne die Bereitschaft und das Engagement aller Mitarbeitenden, sowohl beim Jubiläum als auch in all den Erfordernissen und Zumutungen der Coronazeit, wäre dieser positive Rückblick auf die gemeinsam gestalteten Jahre 2020 und 2021 undenkbar. Mit so einem Team macht die Arbeit einfach Freude!

Beratung in Zahlen

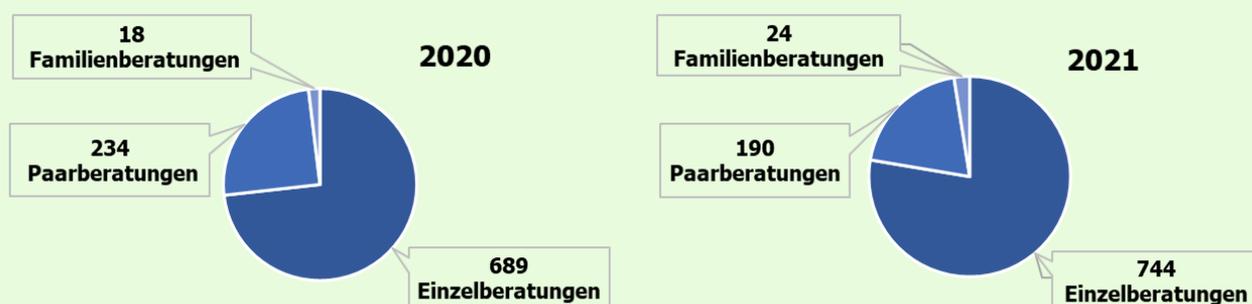
Einige Zahlen sollen Umfang und einzelne Aspekte unserer Beratungsarbeit näher beleuchten:

Im Jahr 2020 haben insgesamt 1179 Klient*innen Beratung in unserer Einrichtung in Anspruch genommen; im Jahr 2021 waren es 1211 Klient*innen. 2020 wurden 3897 Beratungsgespräche geführt, 2021 gab es 3646 Beratungskontakte.

Diese Zahlen zeigen deutlich, dass die Nachfrage nach psychologischer Beratung im Langfristvergleich ungebrochen hoch ist. Coronabedingte Einbrüche sind statistisch nicht erkennbar – bedingt vor allem durch die Tatsache, dass auch in den Phasen der Lockdowns unsere Beratungsstelle (anders als vergleichbare Einrichtungen) kontinuierlich geöffnet war und ein stabiles Angebot für psychologische Beratung vor Ort und im direkten Kontakt gewährleistet werden konnte.

Auch die Anzahl an Beratungsprozessen ist gleichbleibend hoch: In den Jahren 2020 und 2021 konnten wir im Durchschnitt 950 Beratungsprozesse für Einzelne, Paare und Familien initiieren und durchführen.

Folgende Schaubilder zeigen die statistische Verteilung der drei üblichen **Beratungsformate**:



Alle drei genannten Beratungsformate können auch als **Krisenberatung** durchgeführt werden. Krisenberatungen werden kurzfristig angeboten. Die Anzahl der Sitzungen ist allerdings auf fünf begrenzt. Krisenberatungen dienen der Stabilisierung, Sicherung und der Mobilisierung von hilfreichen Ressourcen in als krisenhaft erlebten Lebenssituationen, nicht selten auch als Überbrückung bis zum Beginn einer Therapie oder stationären Aufnahme. Auffällig ist dabei folgende Entwicklung: Während in den Vorjahren ca. 29 Prozent der Beratungen im Modus der Krisenberatung durchgeführt wurden, ist in den Jahren 2020/21 ein deutlicher Anstieg an Krisenberatungen festzustellen: 2020 waren 43 Prozent der Beratungen Krisenberatungen, im Jahr 2021 42 Prozent. Die durch Corona hohen Belastungen für Einzelne, Paare und Familien schlagen sich in der Statistik deutlich nieder. Schon jetzt lässt sich sagen, dass der Trend nach vermehrt nachgefragten und notwendigen Krisenberatungen auch über den Berichtszeitraum hinaus ungebrochen anhält.

Die wesentlichen **Beratungsanliegen** beziehen sich vor allem auf unterschiedliche Aspekte menschlicher Beziehungen: In ca. 47 Prozent der Fälle werden Beziehungsprobleme und -krisen, Trennung, Scheidung, ein ambivalentes Erleben in einer Bindung, Kommunikationsprobleme und -störungen, eskalierendes Streitverhalten, unterschiedliche Entwicklungen oder Erwartungen sowie Außenbeziehungen als Anlässe dafür genannt, psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen.

Weitere Beratungsanliegen lassen sich keiner eindeutigen Kategorie zuordnen. Sie beziehen sich v.a. auf die Eltern-Kind-Beziehung, Fragen nach Selbstwert und Identität, psychische Auffälligkeiten bei Klient*innen oder Familienmitgliedern, Belastungen aus Sorge um andere Menschen, Probleme durch Berufstätigkeit und Angst. Deutlich ist: Durch die Coronakrise haben sich die Beratungsanliegen im Kern nicht geändert. Die durch die Krise entstandenen zusätzlichen Belastungen haben aber in vielen Fällen zu einer Eskalation im Erleben und Kompensieren der bereits zuvor bestehenden Belastungen geführt. Insofern wirkt Corona „wie der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt“ oder wie ein „Brennglas“, unter dem bestehende Probleme noch größer werden.

Zwar ist ein leichter Anstieg bei den Beratungen unter 30jähriger und über 70jähriger festzustellen, deutlich aber ist, dass vor allem Menschen in der Lebensmitte unser Beratungsangebot wahrnehmen: Gut 70 Prozent unserer Ratsuchenden sind zwischen 30 und 60 Jahre alt. Das ist insofern bemerkenswert, als dass diese Menschen „in der rush hour des Lebens“ andere kirchliche Angebote eher selten nachfragen, aber hier ein für ihre Anliegen passgenaues Angebot der Kirche vorfinden.

Ca. 60 Prozent der Klient*innen sind weiblich, 40 Prozent männlich. Knapp 50 Prozent der Ratsuchenden sind evangelisch. Dies zeigt, dass unser Angebot von psychologischer Beratung im kirchlichen Kontext gut etabliert ist und wahrgenommen wird, zugleich aber auch außerhalb dieses Kontextes eine hohe Wirksamkeit entfaltet und auch dort ungebrochen nachgefragt wird.



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-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, die durch freiwillige Beiträge der Klient*innen finanziert werden. Auch der Seelsorger im Bereich der Polizei und eine Praktikantin des EZI bieten Beratungen an.

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 und Gruppen - an.

Erreichbarkeit / weitere Informationen

Montag	8 - 18 Uhr	In diesen Zeiten ist unser Büro besetzt und Sie können persönlich oder telefonisch einen Termin vereinbaren.
Dienstag bis Donnerstag	8 - 16 Uhr	
Freitag	8 - 14 Uhr	

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.