

ECHT FREUNDLICHE LEUTE

EFL 20

Jahresbericht 2020 | EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG

**Auf der Suche
nach Normalität**



**EHE-, FAMILIEN- UND
LEBENSBERATUNG**

KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

VOR WORT

„Doch, es gibt sie, die Dinge, die wir positiv sehen können – auch in diesen Zeiten!“



Andrea Stachon-Groth

Leiterin der EFL im Bistum Münster



Christine Themann

Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth, Vechta

Wie geht's? – Normal halt. Wie läuft es auf der Arbeit? – Normal, wie immer. Das waren noch Zeiten, in denen wir in der Blase der scheinbaren Vorhersehbarkeit und Planbarkeit lebten. Fast schon gelangweilt wurde das Wort „normal“ ausgesprochen. Nichts Besonderes, das Übliche, „same procedure as every year“, wie Miss Sophie bei „Dinner for one“ sagt.

Das Jahr 2020 hat aber für Veränderung gesorgt. Das normale Leben privat und auch in der Arbeit der EFL wurde innerhalb kurzer Zeit radikal aus der scheinbaren Normalität gerissen. Das Vertraute galt zu großen Teilen nicht mehr, neue Regeln wurden eingeführt: Abstand halten, Maske tragen, soziale Kontakte einschränken oder digitale Teamsitzungen. Die Normen, im Sinne von Werten und Verhaltensmaßstäben, wurden durch das Coronavirus neu definiert. Und schau an, in der Hoffnung darauf, dass es bald wieder in den gewohnten Bahnen weitergeht, verändert sich der Mensch, passt sich an, geht neue Wege.

Im Sommer 2020 hatten wir fast schon das Gefühl, das gewohnte Leben kehrt zurück und das Virus „schleicht sich davon“. Mittlerweile haben wir es uns abgewöhnt, uns auf lange Sicht an feste Erwartungen zu klammern. Stattdessen wird es normal, im Hier und Jetzt auf die aktuelle Lage zu reagieren, das Beste daraus zu machen und darauf zu vertrauen, dass sich immer wieder gute Lösungen finden lassen – privat und im Arbeitsalltag. Wer hätte gedacht, dass wir so viele Beratungen telefonisch und online durchführen werden und können?

Was ist „normal“? Das kann in diesen Tagen niemand so recht beantworten. Auf der einen Seite erleben wir das Zerbrechen gewohnter Strukturen, auf der anderen Seite müssen wir uns selbst welche schaffen, da große Faktoren wie Schule, Treffen mit Freunden oder Sportkurse am Abend in der gewohnten Form wegfallen.

Mittlerweile ist es ein Höhepunkt, Lebensmittel einzukaufen, etwas Schönes zu kochen, in der Natur spazieren zu gehen und beim Vorübergehen in freundliche Gesichter zu schauen – sofern man diese unter den Mund-Nasen-Bedeckungen erkennen kann. Doch, es gibt sie, die Dinge, die wir positiv sehen können – auch in diesen Zeiten. Nur ein Beispiel: Fremde Personen wünschen einander beim Halt an der Radfahrerampel nach einem kurzen Plausch darüber, dass es nicht grün wird, einen schönen Tag. Das gehört zu den nicht normalen Überraschungen. Und auch das „Bleib gesund“, das wir vielen E-Mails, Kurznachrichten und Gesprächen anhängen, ist ein Teil der neuen und immer wieder anderen Normalität, der gerne auch nach der Pandemie bleiben darf. In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund!



8

LEUTE

„Zurück zur Normalität“



16

LEUTE

Quarantäne – ein Fallbeispiel



24

AUS DER PRAXIS

„Erzähl mal von Zuhause“

Der Beziehungsalltag kommt auf die Bühne

INHALT



26

AUS DER PRAXIS

Videoclips mit Humor

Lisa-Marie Mansfeld und Andreas Schoch sind das EFL-Videoodcast-Paar

ZUM EINSTIEG
Was macht COVID-19 mit uns als Paar? 6

LEUTE
„Zurück zur Normalität“ – Interview mit Joachim van Eickels 8
Mein Corona-Jahr in drei Worten 12
Beratung wird digital – Interview mit Andrea Beer 14
Quarantäne – eine Ausnahmesituation für Beratungsstellen 16

MEINUNG
Effel über die neue Normalität 18
Resilienz stärken 20

AUS DER PRAXIS
Herausforderung Patchwork-Familie: Wenn Risse zu Schluchten werden 22
„Erzähl mal von Zuhause“ – Beziehungsalltag auf der Bühne 24
EFL-Videopodcasts – Die zwei Hauptdarsteller im Interview 26

SERVICE
Bücher-, App- und Podcasttipps 28

STATISTIK
Zahlen und Fakten im Überblick 30

WIR FRAGEN
... Bischof Dr. Felix Genn 34

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Ehe-, Familien- und Lebensberatung
im Bistum Münster
Antoniuskirchplatz 21, 48151 Münster
efl-geschaeftsstelle@bistum-muenster.de

REDAKTIONSTEAM

Andrea Beer, Julia Geppert, Andrea Stachon-Groth

KOORDINATION

Georg Garz

GESTALTUNG

goldmarie design, Münster

DRUCK

MEO Media, Saerbeck

FOTOS

Titel: AdobeStock.com
andere: iStock.com; ©Linsengeflüster;
Bischöfliche Pressestelle; Kirche + Leben

www.ehefamilieleben.de



PAARE IN DER PANDEMIE

WAS MACHT COVID-19 MIT UNS ALS PAAR?

Kurz gesagt:

Es jagt unsere Beziehungen
durch einen Verstärker.

Von Oskar Holzberg (Buchauszug)

Jetzt mal ausführlich: Ulrike ruft beim Therapeuten an. Es geht ihr nicht gut, Corona macht ihr Angst, sagt sie. Aber wie sich bald herausstellt, ist nicht ihre Angst vor dem Virus das wahre Problem – sondern ihre Beziehung. Schon vor der Pandemie war es Ulrikes Rolle, für alle zu sorgen, Haushalt und Familie zu organisieren. Sie trägt die Verantwortung: das, was man „Mental Load“ nennt: Mann und Kinder arbeiten zwar mit, aber Ulrike ist diejenige, die sich letztlich darum kümmert, dass jemand das Wohnzimmer aufräumt und jemand losgeht, weil kein Reis mehr im Haus ist. Es ist ein Job, den sie nie haben wollte.

Und jetzt, wo alle öfter in der Wohnung sind, ist sie noch mehr damit beschäftigt, alles am Laufen zu halten. Das nervt sie, macht sie wütend, aber im Grunde macht es sie traurig. Viele ihrer sonstigen Aktivitäten sind eingeschränkt, sie ist mehr auf sich zurückgeworfen. Und im Kontakt mit ihrem nun dauerpräsenten Mann merkt sie deutlich, dass sie ihm seine Affäre immer noch nicht verzeihen hat. Es ist drei Jahre her, aber sie kann ihre verletzten Gefühle nicht wie gewohnt verdrängen. Stattdessen steigen unbewältigte Kränkungen wie Blasen in ihr auf.

Doch für Streit scheint ihr jetzt kein Platz, ständig zu viert auf 95 Quadratmetern.

Das bedrohliche und unser Leben einschränkende Virus hat uns für viele Monate vieles von dem genommen, womit wir uns stabilisieren: Reisen, Fitness, Kinoabende, den Chor und die Doppelkopfrunde. Jetzt, wo wir weniger Kontakt zu Freunden und Bekannten haben, werden wir mit dem Zustand unserer Beziehung konfrontiert. Entweder sind wir uns nah und genießen es, mehr Zeit miteinander zu haben, oder aber uns fliegt alles Unerledigte unserer Beziehung um die Ohren und jede Meinungsverschiedenheit eskaliert zum Streit, weil wir ohnehin unzufrieden miteinander sind.

Wir müssen mit der Angst und Unzufriedenheit zurechtkommen, die die Pandemie uns aufzwingt. Können wir uns gegenseitig auffangen und trösten? Gemeinsam betrauern, was wir verlieren, und uns an dem erfreuen, was wir haben – vor allem, was wir aneinander haben? Oder geraten wir in einen Teufelskreis aus Wut und Unsicherheit? Mit Masken können wir uns vor Aerosolen schützen, aber nicht vor dicker werdender Luft in der Beziehung. Covid-19 wirkt wie ein Verstärker auf Beziehungen. Das Gute blüht auf. Doch das Unbewältigte auch.

Covid-19 wirkt wie ein Verstärker auf Beziehungen. Das Gute blüht auf. Doch das Unbewältigte auch.

Paare, die gelernt haben, sich immer wieder emotional aufeinander zuzubewegen, die einander zuhören können und gelernt haben, dass es immer zwei Wirklichkeiten einer Beziehung gibt, werden auch die Pandemie gemeinsam bewältigen können. Paare, die es nicht gelernt haben, sind wie Schiffbrüchige, die ihr Rettungsboot bauen müssen, während ihr Schiff schon sinkt.

Das ist hart. Denn was nicht mehr verdrängt werden kann, muss gelöst werden. Das ist aber auch eine Chance. Wir müssen unsere Beziehung klären, und die Pandemie sollte uns zusätzlich dazu motivieren. Denn es ist zur Zeit für alle zu spüren, dass nichts härter ist, als in Krisenzeiten allein zu sein.



„Paare, die es nicht gelernt haben, sind wie Schiffbrüchige, die ihr Rettungsboot bauen müssen, während ihr Schiff schon sinkt.“

Januar 2020

Auftakt der Aktion „Erzähl mal von Zuhause“ mit einem Improtheater in der Pension Schmidt in Münster

Februar 2020

Rote Rosen und Herzluftballons: Zum Valentinstag dreht sich in der EFL Münster und der EFL Coesfeld alles um die Liebe.

Joachim van Eickels

Berater in der EFL Recklinghausen



INTERVIEW

„Zurück zur Normalität?“

Joachim van Eickels über Beratungen in Zeiten der Pandemie

„Zurück zur Normalität“ – das ist es, wonach sich viele Menschen in der Corona-Pandemie sehnen. Aber was ist „Normalität“?

Und: Kann man dazu zurück?

„Nein“, sagt Joachim van Eickels, Berater in der EFL Recklinghausen, im Interview.

Er betont: „Wer sich nicht darauf beschränkt, den Verlust von Liebgewordenem zu beklagen, sondern stattdessen gelassen auf anstehende Herausforderungen reagiert und vielleicht sogar Lust auf Neues entwickeln kann, hat es definitiv leichter.“

Im Kontext der Corona-Pandemie heißt es immer wieder, dass die Menschen sich eine Rückkehr zur „Normalität“ wünschen. Warum gibt es offenbar diesen großen Wunsch nach „Normalität“?

Normalität ist zunächst in den meisten Fällen entlastend, weil sie eine Vertrautheit verkörpert. Durch (möglichst gute) Gewohnheiten und Rituale entwickelt sich eine Anpassung an die Herausforderungen des persönlichen Lebens. Dadurch erleichtert sich die Bewältigung. Normalität schützt im Regelfall vor zu viel Stress. Ich muss unter normalen Bedingungen nicht an jedem Tag alles neu bedenken und entscheiden.

Was heißt aber überhaupt „Normalität“?

Was für einzelne Menschen Normalität bedeutet, hängt von einer Reihe verschiedener Faktoren ab. Es hat viel damit zu tun, welche Muster zur Gestaltung und Organisation meines Lebens, meiner Beziehungen, der Stillung meiner Bedürfnisse oder der Bändigung meiner Ängste ich in meiner Herkunftsfamilie mitbekommen habe. Hinzu kommen wichtige Lebenserfahrungen, durch die ich im Negativen wie im Positiven geprägt worden bin. Jeder unternimmt stets aufs Neue den Versuch, die Umstände herzustellen, in denen er sich sicher und wohl fühlt. Der eine wird unruhig, wenn ihm seine Ruhe und Selbstkon-

Von Julia Geppert

März 2020

In Emmerich werden die neu bezogenen Beratungsräume eingeweiht.

März 2020

Corona wird als Pandemie eingestuft: Deutschland geht in den Lockdown. Die Beratungsstellen werden kurzfristig geschlossen und innerhalb weniger Tage auf Telefon- und Onlineberatungen umgestellt.

trolle bedroht erscheinen, die andere fühlt sich unwohl, sobald kein Trubel im Umfeld herrscht. Diese persönliche Normalität ist eingebettet in den Rahmen einer öffentlichen Normalität. Corona hat diesen äußere Normalitätsrahmen verändert und schränkt ein. Dies erfordert für jedes kleine System und somit auch für jeden einzelnen, sich eine neue Normalität unter erschwerten Bedingungen, zum Beispiel dem Wegfall vieler Unterstützungssysteme, aufzubauen.

Aus der Sehnsucht nach „Normalität“ scheint zu sprechen, dass „Normalität“ etwas normativ Gutes und Positives ist.

Es kann im Leben von Menschen Normalitäten geben, die auf Außenstehende negativ wirken. Vielleicht fragt man sich: „Warum tut der Mensch sich das an?“ Möglicherweise verhindert jedoch diese Gewohnheit für die Betroffenen etwas noch Schlimmeres. Dafür sensibel zu sein und die Muster der Ratsuchenden diesbezüglich zu verstehen, ist in der Beratung sehr wichtig. Normalitäten sollten also auch deswegen ohne eine Krise wie die Corona-Pandemie hin und wieder infrage gestellt und weiterentwickelt werden.

Sollte eine massive Krise wie die Corona-Pandemie nicht dazu führen, dass eine Gesellschaft und jede/jeder Einzelne scheinbare Normalitäten stärker in Frage stellt?

Zunächst gilt es zu unterscheiden: Krisen, wie sie uns jetzt die Corona-Pandemie aufnötigt, verstören nicht alle in gleicher Weise. Diejenigen, die auf stabilen Fundamenten stehen, zum Beispiel materiell, gesundheitlich oder sozial, werden durch außergewöhnlicher Ereignisse nicht so schnell aus der Bahn geworfen wie andere, die auch unabhängig von einer aktuellen Krise offene „Baustellen“ in ihrem Leben haben. Während es für diese Menschen ums blanke Überleben geht, ist aktuell zu beobachten, dass die Gruppe derer mit festem Fundament tatsächlich beginnt, neue Varianten von (Zusammen-)Leben auszuprobieren, zum Beispiel die Aufgaben im Alltag neu zu verteilen. Die Zukunft – also unsere Vorstellung von dem, was wird oder werden soll – wird nicht in der Rückkehr zu einer vor-coronalen Normalität bestehen. Corona ist ein geschichtliches Ereignis, das bleibende Umwälzungen nach sich ziehen wird, sowohl gesellschaftlich als auch privat.

Wenn Sie drei Dinge in Gesellschaft und Kirche ändern könnten, die vor der Pandemie als normal angesehen wurden, jetzt aber vielleicht doch stärker in Frage gestellt werden sollten: Welche wären das?

Da komme ich mit drei Dingen nicht aus. Corona hat bestätigt, dass andere spirituelle Formate nötig sind. Die Fokussierung auf die klassischen Gottesdienstformen erscheint nicht zukunftstauglich. Darin eingebettet wird es für die Kirche eine zwingende Aufgabe werden, über Kontakt- und Gemeinschaftsformen in schwierigen Zeiten konkret und kreativ nachzudenken. Freiheiten bei der Arbeit im Home-



Office und Flexibilität in Arbeitsfeldern müssen stärker gefördert werden. Investment in lokalere Bezugssysteme wie Familie oder Freunde ist fundamental wichtig. Die Behauptungen „Das geht nicht“ und „Das haben wir noch nie gemacht“ müssen wir endgültig kollektiv infrage stellen. Corona hat in vielen Punkten das Gegenteil bewiesen.

Generell zwingen Krisen wie die Corona-Pandemie zu Veränderung oder lenken zumindest das Augenmerk stärker auf mögliche Veränderungen ...

Veränderung ist ein unausweichliches Merkmal des Lebens. Auch ohne große Krisen ändert sich unsere Umwelt permanent und fordert uns heraus. Oft aber befällt uns ein anderer Impuls: Wir möchten dahin zurück, wo wir waren. Das ist auch in meinen Beratungen ein häufiges Anliegen von Klienten. Möglich ist ein „Zurück“ indes nicht. Wer sich nicht drauf beschränkt, den Verlust von Liebgewordenem zu beklagen, sondern gelassen auf anstehende Herausforderungen reagiert und vielleicht sogar Lust auf Neues entwickeln kann, hat es definitiv leichter. Es geht um die Arbeit an Resilienzen. Ich sehe das aber auch kritisch, denn auch das ist ein Beitrag zum gesellschaftlichen Optimierungswahn. Es macht vielen Klienten deshalb auch Druck; sie spüren, wie schwer es ihnen in ihrer Not fällt, sich zu verbessern, weil oft die Voraussetzungen sehr begrenzt sind. So komme ich manchmal nicht um die Erkenntnis herum, dass die Menschen – neben allen Bemühen um positive Veränderungen – eben auch lernen (müssen?), sich mit bestimmten Grenzen ihrer Existenz zu versöhnen. Sich immer wieder mit viel Energie dagegen aufzulehnen, sie nicht akzeptieren zu wollen, raubt Energien, die dann für machbare Schritte fehlen. Sich in seinen Grenzen annehmen zu können, ist deshalb manchmal eine gleichwertige Entwicklungsaufgabe neben der Veränderungsbereitschaft.

Was ist aus Ihrer Sicht in Krisen normal – sowohl im Blick auf das „System“, das von der Krise betroffen ist, als auch auf jede/jeden Einzelnen?

Am Anfang steht die Verunsicherung und die Irritation durch den Wegfall des Vertrauten. „Was sollen wir jetzt machen?“ „Wie soll es weitergehen?“ Es geht auch um einen Umgang mit Stress: Der eine verfällt in Panik, geht in extreme Gefühle, wird wütend oder ängstlich; andere versuchen zu rationalisieren, sachlich zu werden. Es geht nun darum, neue Sicherheiten zu gewinnen, Existenzfürsorge zu betreiben, Solidarität zu etablieren, zusätzliche gesellschaftliche Spaltung zu vermeiden. Dass dabei Fehler passieren, ist normal, auch wenn das Verunsicherung schafft und Vertrauen strapaziert. Es gibt nicht die eine richtige Lösung. Das auszuhalten, fällt den meisten Menschen sehr schwer.



Ist es in Krisen auch normal, die Kontrolle zu verlieren?

Ja klar. Entscheidend ist, wie schnell jemand aus diesem Kontrollverlust wieder herausfindet.

Wer oder was kann in solchen Situationen helfen?

Helfen kann jede Person, die ihre Ohren, die Schulter zum Anlehnen, die Hände und gegebenenfalls die eigene Geldbörse anbietet, und das auch auf Abstand. Solidarität ist

ein Anker. Wir können in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter und Gleichbetroffener Belastungen besser kompensieren. Wichtig ist, dass diejenigen, die eine Krise stärker aus der Bahn wirft, nicht ausgelacht oder belächelt werden, sondern dass man sie ernst nimmt und ihnen Respekt entgegenbringt.

Wie kann die EFL-Beratung helfen im Umgang mit der „neuen Normalität“ oder „Unnormalität“?

Die EFL wird von Menschen aufgesucht, die sich sagen und eingestehen: Wir haben es lange alleine versucht und kommen nicht weiter. Wir suchen uns Unterstützung. Die Hilfe, die die Beratenden anbieten, besteht zunächst in dem Angebot einer ungeteilten Aufmerksamkeit. Die lässt viele Ratsuchende zur Ruhe kommen, so dass die Situation für die Betroffenen deeskalieren kann. Dann bemühen wir uns, so viel wie möglich zu verstehen: Was ist das konkrete Problem? Wie ist die Geschichte des Problems? Was haben Sie bereits versucht? Welche Lösungen passen nicht mehr? Was können neue Wege sein? Schon allein durch unsere Fragen und unser Interesse an ihnen beginnen die meisten Klienten sich selbst und ihre Situation besser zu verstehen. Vielfach schauen wir wohlwollender und wertschätzender auf die Ratsuchenden, als sie das selbst in dem Moment tun können, weil wir versuchen, auf Wertungen und Zuschreibungen zu verzichten. Es kann sein, dass sie dadurch wieder bewusster mit ihren Ressourcen in Kontakt kommen und ihre Stärken wieder sehen können. Das gibt neue Sicherheit, die genutzt werden kann, eine neue Entwicklung einzuleiten, Ungewohntes auszuprobieren, sich von schlechten Gewohnheiten zu verabschieden, den eigenen Komfortbereich zu erweitern. Unsere Beratung zielt in jedem Fall auf die Selbstermächtigung der Ratsuchenden. Sie ist allenfalls ein Zwischenstopp, eine Tankstelle auf dem Weg zurück in die freie Fahrt.

Bitte ergänzen Sie die folgenden drei Halbsätze: Ich hoffe, dass es nach der Corona-Pandemie normal sein wird ...

... sich wieder reichlich zu umarmen und andere wohlthuende Formen des Körperkontaktes zu reaktivieren.

Für die katholische Kirche wünschte ich mir, dass es normal wäre, dass ...

... sie endlich alles Menschenmögliche unternimmt, um die Missbrauchsfälle aufzuarbeiten und Strukturen zu schaffen, die neue Fälle künftig verhindern können, damit sie endlich wieder ihrem eigentlichen Auftrag nachkommen kann: die Botschaft vom Trost, vom Mut machen und vom Hoffnung geben Wirklichkeit werden zu lassen.

Für die EFL wünsche ich mir, dass ...

... die Mitarbeitenden neben der Pflege und dem Ausbau all der wichtigen fachlichen Qualifikationen besonders den Ratsuchenden mit Sensibilität für die konkreten Erfahrungen, Nöte und Fragen begegnen und dass sie die Menschen hinter den Problemen bejahen.

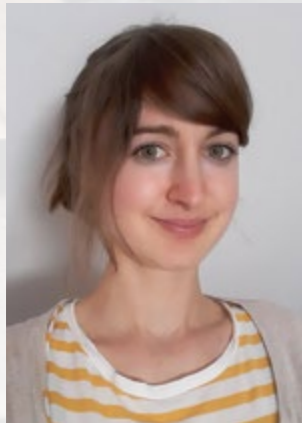
März 2020

Auf der EFL-Homepage werden Tipps und Anregungen für die Zeit des Lockdown veröffentlicht. Viele Beratungsstellen bieten Krisensprechstunden per Telefon an.

April 2020

Der Tag der Mitarbeitenden wird pandemiebedingt als Treffen in Präsenz abgesagt – Fortbildungen und Seminare ebenfalls. Viele Vorträge und Sitzungen „wandern“ erfolgreich in den digitalen Raum.

MEIN CORONA-JAHR IN DREI WORTEN



**Liebe
Verbundenheit
Kreativität**

Leonie Sögtrop (EFL Bocholt)



planlos, unsicher, unfrei

Evelin Böing (EFL Bocholt)



**Corona
unfreiwillige Veränderungen
digitaler Entwicklungssprung**

Lisa Frings (EFL Warendorf, Oelde und Ahlen)

**Mensch
Sein
Leben**

Cornelia Voßhenrich-Tünnißen
(EFL Borken)



Die Krise: des einzelnen, der Staaten, der gesamten Menschheit ... Die Erkenntnis bei vielen: die Party ist vorüber und der Ansatz: den Lebensraum Erde für zukünftige Generationen erhalten ... aber wie?

Michael Remke-Smeenck
(Leitung EFL Ibbenbüren und EFL Lengerich)

**Emotion
Relation
Innovation**

Ulrich Strickling
(Leitung EFL Cloppenburg
und EFL Vechta)



**Ausgebremst
Herausgefordert
Entschleunigt**

Monika Holtkamp
(EFL Dülmen)



Jetzt erst recht!

Carsten Bösing
(Ökumenische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, Oldenburg)

Mai 2020

Mit einem umfangreichen, strengen Hygienekonzept öffnen die Beratungsstellen ab Mitte Mai. Es gibt überall Hand-
desinfektionsmittel, es werden nur noch große Räume für die Beratungen genutzt, Masken müssen getragen werden.

Andrea Beer

Diplom-Psychologin
und Beraterin in
der EFL Münster

INTERVIEW

BERATUNG WIRD DIGITAL

Von „face-to-face“-Gesprächen zu Telefonaten, Beratungen und Team-Sitzungen per Video oder online im Chat, keine Gruppenangebote: Die Corona-Pandemie hat den Beratungsalltag umgekrempelt. Zwar blieben die Themen und Anliegen der Ratsuchenden nahezu unverändert, allerdings habe die Intensität der Beratungen zugenommen, sagt Andrea Beer, Beraterin in der EFL Münster. Deswegen sei es gut, dass das Beratungsangebot – wenn auch in veränderter Form – aufrecht erhalten werden konnte und könne.

Wie sieht der Beratungsalltag in der Corona-Zeit aus?

Der Beratungsalltag hat sich stark verändert. Vor Corona fanden praktisch alle Beratungsgespräche vor Ort in der Beratungsstelle statt, als sogenannte „face-to-face“-Beratungen. Seit März 2020 führen wir vermehrt Gespräche als Telefonate oder Videoberatungen durch. Außerdem werden Online-Beratungen per E-Mail oder per Chat stärker genutzt als vor der Pandemie. Team- und Supervisionssitzungen müssen im Augenblick digital stattfinden, Gruppenangebote sind momentan nicht möglich.

Welche Herausforderungen gab es im Zusammenhang mit Quarantäne-Situationen?

Wenn ich an unsere eigene Quarantäne-Situation als Familie denke – unser damals 13-jähriger Sohn wurde Ende März 2020 positiv auf Corona getestet – fallen mir als erstes die große Hilfsbereitschaft und Unterstützung ein, die wir erfahren haben. Die größte Herausforderung war zunächst die Versorgung mit Lebensmitteln für fünf Personen. Zum Glück lebt unser ältester Sohn in Münster; da wir vorher aufgrund der Lockdown-Situation zu ihm keinen Kontakt gehabt hatten, musste er nicht in Quarantäne und hat für uns eingekauft und die Einkäufe vor die Tür gestellt. Ein Vorteil der großen Familie und eines Hauses mit Garten ist ja auch, dass man gemeinsam Spiele machen kann, sich unterhalten kann, miteinander kochen ... Eine Quarantäne alleine ist sicherlich sehr viel belastender.

„Die Pandemie wird oft mit einem Brennglas verglichen, das die Probleme deutlicher hervortreten lässt.“

dass viele Menschen aufgrund von Corona psychisch stark belastet sind und mehr Unterstützung benötigen. Trotz Corona haben wir das Beratungsangebot aufrecht erhalten und durch telefonische Beratung (21 Prozent aller Kontakte haben 2020 telefonisch stattgefunden) und E-Mail-/Online-Beratung verstärkt. Diese Formate werden auf- und ausgebaut, es gibt inzwischen Angebote der Video-Beratung mit Ratsuchenden, Chats können in Anspruch genommen werden.

Sind die Themen und Anliegen ebenfalls andere?

Generell machen wir die Beobachtung, dass Corona nicht die Themen verändert, wohl aber die Intensität der Schwierigkeiten. Wenn ein Paar vorher viel gestritten hat, sind diese Streits jetzt heftiger. Gründe sind mögliche Belastungen durch Home-Office und Home-Schooling, finanzielle Schwierigkeiten beispielsweise aufgrund von Kurzarbeit und vieles andere. Die Pandemie wird ja oft mit einem Brennglas verglichen, das die Probleme deutlicher hervortreten lässt.

Wird die Corona-Krise Ihrer Ansicht nach langfristige Folgen für die Gesellschaft haben?

Wir gehen von massiven Folgen für die Gesellschaft aus. Abgesehen von den finanziellen und wirtschaftlichen Folgen, ist schon jetzt eine steigende Zahl psychischer Erkrankungen zu beobachten – das spiegelt sich ja auch in unseren Erfahrungen. Was die Pandemie für die Kinder bedeutet, ist noch gar nicht abzusehen. Experten befürchten außerdem einen massiven Anstieg von häuslicher Gewalt, aufgrund der belastenden Situation. Hier besteht die Gefahr, dass diese weniger aufgedeckt wird, weil die betroffenen Kinder/Frauen/Männer weniger als sonst die Möglichkeit haben, Hilfe zu holen.

Von Ann-Christin Ladermann

Hat sich für Sie und Ihre Kolleginnen und Kollegen die Arbeitssituation durch Corona verändert?

Auf jeden Fall. In größeren Teams ist das „Team-Splitting“ umgesetzt. Es gibt feste Gruppen von Kolleginnen und Kollegen, die zu bestimmten Zeitfenstern in der Beratungsstelle sind. Für den Fall, dass jemand aus dem Kollegium positiv auf Covid-19 getestet wird, muss die Beratungsstelle nicht vollständig schließen. Grundsätzlich sind Beratungen „live“ weiterhin möglich, allerdings mit Maske, mit Abstand und mit Lüften. Damit machen wir durchgehend positive Erfahrungen. Die Anzahl der Ratsuchenden, die im vergangenen Jahr Beratung in Anspruch genommen haben, ist im Vergleich zum Vorjahr um etwa zehn Prozent gesunken. Die Gesamtzahl der Gespräche und Kontakte ist aber in etwa gleich geblieben. Das bedeutet: Wer in Beratung war, hat mehr Gespräche in Anspruch genommen als in den Vorjahren. Das deckt sich mit unserer Erfahrung,

Mai 2020

Digitale Angebote werden verstärkt ausgebaut und bieten neue Chancen für Zielgruppen wie Paare mit kleinen Kindern, Paare in einer Wochenend-Beziehung oder ältere Paare, die Beratungsstellen nicht mehr gut erreichen können.

AUS DEN BERATUNGSSTELLEN

QUARANTÄNE

Eine Ausnahmesituation für Beratende und Ratsuchende

Quarantäne – ein Wort, das wir seit mehr als einem Jahr wie selbstverständlich in unseren Wortschatz aufgenommen haben. Was es bedeutet und wie es sich anfühlt, in Quarantäne zu sein, davon erzählt Alexandra Klima, Beraterin in der EFL Rheine.

Von Ann-Christin Ladermann

Es war ein komplettes Gedankenkarussell, das sich nach dem Anruf in Alexandra Klimas Kopf zu drehen begann. Ihr Mann: corona-positiv. Zwei Wochen Quarantäne ab diesem Mittwochabend im November. „Wen hast Du zuletzt gesehen? Um wen musst Du Dich sorgen? Diese Fragen gingen mir durch den Kopf“, berichtet die 48-Jährige. Fragen, die die Ehe-, Familien- und Lebensberaterin aus Rheine aus ihrem beruflichen Alltag kennt. Seit Beginn der Pandemie steht sie Klientinnen und Klienten zur Seite, die nicht wissen, wie sie am besten mit den Einschränkungen umgehen können. Tritt eine Quarantäne-Situation ein, spitzt sich die Situation meist zu: „Die Ungewissheit, wie die Krankheit verlaufen wird, wen habe ich angesteckt und – wenn Familie da ist – die Auseinandersetzung mit intensiver Nähe und notwendiger Distanz bringt manche Menschen aus dem Konzept“, weiß Alexandra Klima.

Der Zeitpunkt für ihre eigene Quarantäne hätte schlimmer sein können: „Ich habe weiter telefonisch alle meine geplanten Beratungen durchgeführt und die Prüfungen für meine Weiterbildung zur Traumatherapeutin absolviert“, blickt sie zurück und schmunzelt. „Das war die perfekte Ablenkung.“ Für ihren Sohn lief es ungünstiger: Der 18-Jährige verpasste

die Vorklausuren fürs Abitur und musste nachschreiben. Ihr Mann isolierte sich von seiner Familie und zog für die beiden Quarantäne-Wochen ins geräumige Dachgeschoss. Dort, wo sonst die Tochter wohnt, die für ein Praktikum im Ausland war, kurierte er seine glücklicherweise mild verlaufende Corona-Infektion aus.

Die Unsicherheit sei vor allem zu Beginn groß gewesen, erinnert sich Alexandra Klima. „Der Anruf vom Gesundheitsamt hat uns aber beruhigt. Wenn sich das Virus so verhält, wie man es aus den Medien weiß, dann haben wir uns an alle Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen gehalten.“ Und so war es. Niemand aus dem Umfeld erkrankte an Corona, selbst Alexandra Klima und ihr Sohn steckten sich nicht an. Eine große Erleichterung, denn die größte Sorge der Erziehungs- und Verhaltenswissenschaftlerin galt der Reaktion der Mitmenschen. „Obwohl ich mich an alle Vorkehrungen gehalten habe – man entwickelt so etwas wie ein Schuld- und Schamgefühl.“

Für einige ihrer Klienten stellt eine Quarantäne eine noch größere Herausforderung dar. Alexandra Klima erinnert sich an ein Paar, das zum Zeitpunkt der Quarantäne schon seit

mehreren Monaten zu ihr in die Beratung kam. „Die beiden steckten in einer Krise, und wir sind gemeinsam der Frage nachgegangen, was jeder von ihnen unter Liebe versteht, wann sie sich geliebt fühlen.“ Der eine wünschte sich mehr Unterstützung, der andere eher Zuneigung. Dann der Ausnahmezustand: Die beiden Kinder wurden positiv getestet, zwei Wochen Quarantäne für die ganze Familie. „Wir haben uns zur Videoberatung verabredet, weil sie nicht wussten, wie sie damit umgehen sollen“, berichtet Alexandra Klima, die den ersten Schockmoment aus eigener Erfahrung gut nachvollziehen konnte. Sie versuchte, Gelassenheit in die Situation zu bringen, an das zu erinnern, was das Paar in den Wochen zuvor mit ihr erarbeitet hatte. Eine Chance, die das Paar ergriffen hat, erfuhr die EFL-Beraterin nach den 14 Tagen. Die Familie hatte die Zeit sehr bewusst für sich genutzt. „Erst durch diese Entschleunigung der Quarantäne konnten sich die beiden als Paar neu aufeinander einlassen und das, was wir in der Beratung besprochen hatten, umsetzen“, freut sich Alexandra Klima.

Diese positiven Rückmeldungen zeigen ihr, wie wichtig eine professionelle Beratung sein kann – auch und besonders in Krisenzeiten. Dass besonders die lang andauernde Coronapandemie aber ebenfalls alte Wunden aufreißen und neue hervorbringen kann, musste sie in ihrem beruflichen Alltag auch erfahren. „Corona bringt Angst mit sich. Das ist manchmal erschreckend“, sagt sie und denkt dabei an eine Klientin, die schon vor der Pandemie mit Angstzuständen in der EFL Unterstützung suchte. „Sie deutete Symptome ihres Körpers schnell über und hatte besonders Angst vor Krankheiten“, berichtet Alexandra Klima. Ein Verhalten, das sie mit Achtsamkeits- und Atemübungen mittlerweile gut im Griff hatte.

„Dann brach Corona aus, und meine Klientin musste sich zusätzlich vor ein paar Monaten als Kontaktperson in Quarantäne begeben“, erinnert sich die 48-Jährige. Ein Horror für die Frau,



▼ Hat beide Seiten erlebt: Alexandra Klima, Beraterin der EFL Rheine, war selbst in Quarantäne und hat Klientinnen und Klienten beraten, die in der gleichen Situation waren.

die Angst hatte, zu erkranken, vielleicht sogar zu sterben. „Wenn wir unter Stress stehen, können wir unser Verhalten viel schwerer regulieren“, erklärt die Beraterin. Mehrmals telefonierte Alexandra Klima mit ihr, erinnerte an die bekannten Übungen und bewahrte sie davor, in alte Muster zu verfallen. „Wer an solchen Angstzuständen leidet, den kostet eine solche Situation enorm viel Kraft.“ Doch Alexandra Klima ist zuversichtlich: „Manchmal ist ein Weg beschwerlich und dauert länger, aber die Mitarbeitenden der EFL sind für die Menschen da.“

Juni 2020

Unter Einhaltung des Hygienekonzepts finden Teamsitzungen und die Konferenz der Stellenleiterinnen und Stellenleiter auch wieder live in großen Räumen statt.

EFFEL ÜBER DIE NEUE NORMALITÄT

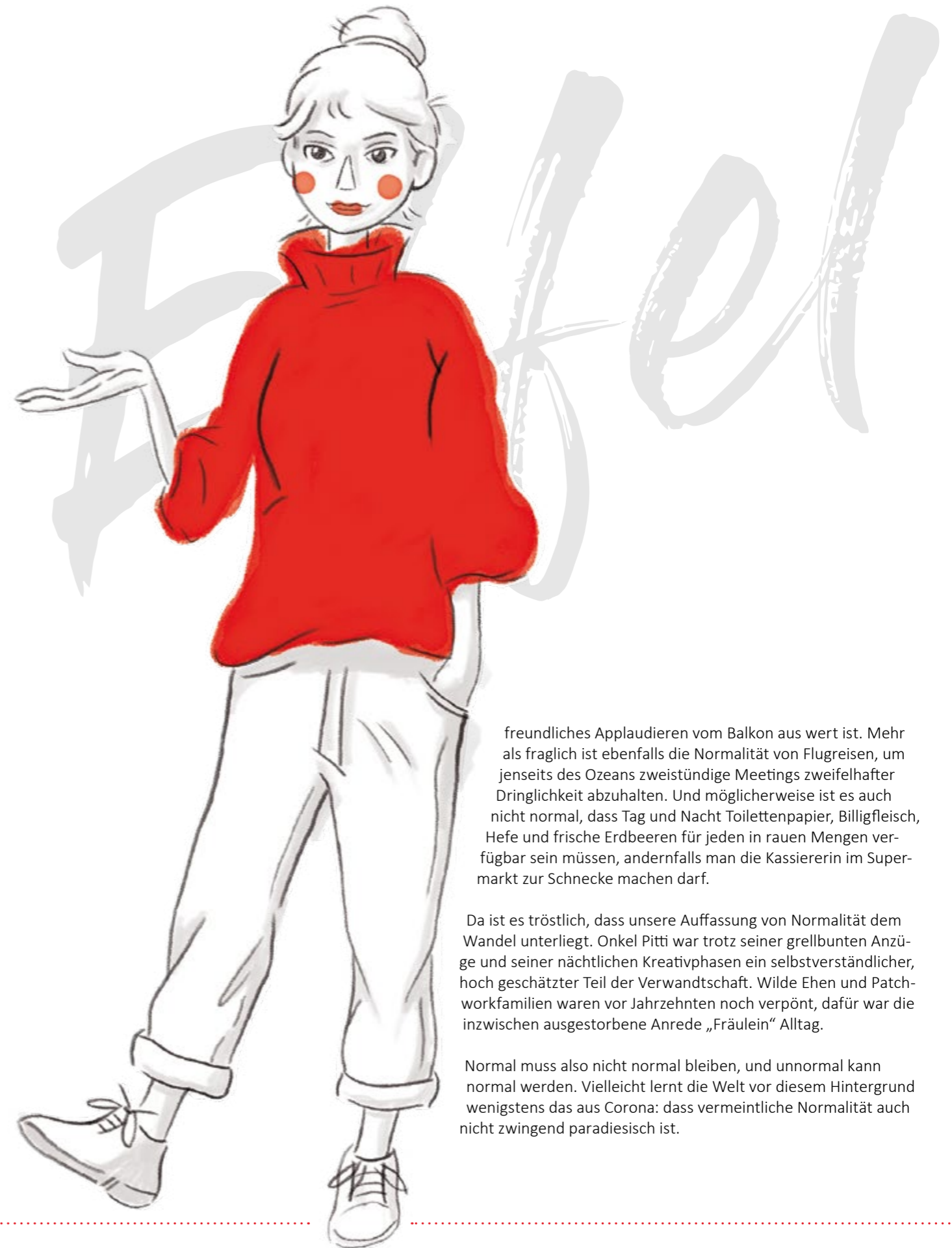
„Normal muss nicht normal bleiben“

Von Anke Lucht

In Corona-Zeiten ist Normalität das neue Paradies: Niemand weiß genau, was es eigentlich ist, aber jeder weiß, dass es das Ziel allen menschlichen Strebens und die größtmögliche erreichbare Glückseligkeit darstellt.

Oma sagte immer: „Unser Onkel Pitti ist nicht ganz normal.“ Sie und die Verwandtschaft machten diese Kategorisierung fest an Onkel Pittis auffälligem Kleidungsstil und an seinem im Familienkreis zuvor nie da gewesenen Brötchenerwerb im Bereich „irgendwas mit Kunst“. Dessen ungeachtet liebte die gesamte Familie Onkel Pitti heiß und innig. Offenbar bewertet der Mensch das Unnormale also nicht pauschal schlechter als das vermeintlich Normale.

Apropos vermeintlich: Auch das, was sich viele für die Zeit „nach Corona“ zurückwünschen, ist wohl eher vermeintliche Normalität. Jedenfalls muss man es nicht normal finden, dass Pflegekräfte für etwas über dem Mindestlohn malochen, parallel mit zeitfressender Bürokratie von den zu Pflegenden ferngehalten werden und dass Care-Arbeit allgemein der Gesellschaft maximal ein gelegentliches



freundliches Applaudieren vom Balkon aus wert ist. Mehr als fraglich ist ebenfalls die Normalität von Flugreisen, um jenseits des Ozeans zweistündige Meetings zweifelhafter Dringlichkeit abzuhalten. Und möglicherweise ist es auch nicht normal, dass Tag und Nacht Toilettenpapier, Billigfleisch, Hefe und frische Erdbeeren für jeden in rauen Mengen verfügbar sein müssen, andernfalls man die Kassiererin im Supermarkt zur Schnecke machen darf.

Da ist es tröstlich, dass unsere Auffassung von Normalität dem Wandel unterliegt. Onkel Pitti war trotz seiner grellbunten Anzüge und seiner nächtlichen Kreativphasen ein selbstverständlicher, hoch geschätzter Teil der Verwandtschaft. Wilde Ehen und Patchworkfamilien waren vor Jahrzehnten noch verpönt, dafür war die inzwischen ausgestorbene Anrede „Fräulein“ Alltag.

Normal muss also nicht normal bleiben, und unnormale kann normal werden. Vielleicht lernt die Welt vor diesem Hintergrund wenigstens das aus Corona: dass vermeintliche Normalität auch nicht zwingend paradiesisch ist.

Juni 2020

Die Qualitätsgruppe Diagnostik stellt einen Leitfaden zum Umgang mit Suizidalität vor. Er soll Mitarbeitenden Sicherheit geben für den Umgang mit dieser sensiblen Thematik.

RESILIENZ STÄRKEN

Die Corona-Pandemie hat uns herausgefordert – und tut es noch. Rein logistisch in der Organisation eines neuen Alltags, aber vor allem auch seelisch. Als Resilienz bezeichnet man die Fähigkeit, mit der Personen auf Herausforderungen und Veränderungen durch Anpassung ihres Verhaltens reagieren. Andrea Stachon-Groth, Leiterin der EFL im Bistum Münster, gibt Tipps und Ankerpunkte, wie man gut durch eine solche Krise kommt, indem man die eigene Resilienz stärkt.

Von Andrea Stachon-Groth

Schauen wir dankbar jeden Tag auf das, was uns ein gutes Gefühl gibt. Die Sonne, die uns wärmt, der Waldspaziergang, die gut riechende Tasse Kaffee, ein Lächeln beim Bezahlen an der Kasse oder im Supermarkt. Es sind die vielen Kleinigkeiten, die uns glücklich und zufrieden machen können am Tag.

Den Tag über die Kleinigkeiten einzusammeln, die ein warmes Gefühl, Zufriedenheit bewirken, die kleinen Geschenke und Aufmerksamkeiten, die andere Ihnen mit einem Lachen, einem freundlichen Blick, einer interessierten Frage entgegen bringen, dankbar anzunehmen.

Achtsam und dankbar durch den Alltag zu gehen, lässt sich üben. Eine kleine Übung könnte sein, sich jeden Abend drei Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist, die einen gefreut haben.

Kontakte und Netzwerke zu pflegen, ist eine wichtige Säule, um Widerstandsfähigkeit zu erhalten, die Fähigkeit, auch in schwierigen Zeiten seelisch gesund zu bleiben. Ein altes Sprichwort heißt: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Wie gut tut es, uns anzuvertrauen, uns gegenseitig zu stützen.

Hilfreich ist es zudem, Rituale und eine Alltagsstruktur und Routine zu pflegen: regelmäßiger Schlaf, feste Essenszeiten, Zeiten für Spaziergänge, genauso wie kleine Abwechslungen, ein neues Rezept ausprobieren, ein neues Spiel spielen, eine alte Bekannte anrufen.

Nichtsdestotrotz bleibt vieles, was wir nicht ändern können. Wir können das Coronavirus nicht auslöschen; auch es zu leugnen, weil wir uns mit der Realität nicht auseinandersetzen wollen, ist sinnlos. Wir können das Virus nicht sehen, anders als eine Überschwemmung, wo wir tatkräftig zupacken können und zugleich ein Ergebnis sehen. Das vermittelt ein Gefühl von Selbstwirksamkeit. Dies herzustellen ist immer wieder wichtig bei den vielen Kleinigkeiten der Verhaltensänderung und Regeleinhaltung im Alltag.

Das zu akzeptieren, was unabänderlich ist, ist genauso relevant und wichtig, wie zu erkennen, was veränderbar ist, es zu benennen und ins Handeln zu kommen. Diese Verantwortung zu übernehmen, verstärkt unser Gefühl der Selbstwirksamkeit: Ich kann etwas tun, damit es mir besser geht, und bin nicht hundertprozentig von anderen abhängig, und sei es, die eigene Einstellung und das innere Erleben zu verändern.

ACHTSAMKEIT IN DER KRISE

- Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt lenken
- Achtsam für andere Menschen sein
- Achtsam für die eigenen Bedürfnisse sein, sich bewusst etwas Gutes tun

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

- Für das, was ich denke und fühle
- Bedürfnisse und Grenzen kennen und respektieren

NETZWERKORIENTIERUNG

- Stärkende Beziehungen im eigenen Umfeld aufbauen, halten und pflegen
- Den sozialen Kontakten vertrauen und sich bei Problemen an sie wenden

SCHUTZFAKTOREN

- Regelmäßige Bewegung und Schlaf, Essen
- In Etappen planen
- Alltagsroutinen
- Soziale Kontakte
- Freiraum ohne Nachrichten
- Emotionskontrolle lernen, positive Emotionen fördern
- Optimismus
- Spiritualität
- Kognitive Flexibilität
- Anforderungen als verstehbar, bewältigbar und sinnhaft zu empfinden (Salutogenesemodell)

HERAUSFORDERUNG PATCHWORKFAMILIE

WENN RISSE ZU SCHLUCHTEN WERDEN

Was Corona mit einer
konfliktiven Familiensituation
machte. Und wo der Ausweg
war. **Ein Fallbeispiel.**

Von Anke Lucht

Die Spießerin war zu viel. „Spießerin“ wollte Ulrike G. sich nicht nennen lassen, schon gar nicht von ihrem Ex-Mann, schon gar nicht vor den Kindern, schon gar nicht einen Tag vor Heiligabend. Als Rainer G. sie trotzdem so nannte, zweimal sogar und mit Nachdruck, „da war der Ofen aus“, sagt sie heute in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL). Immerhin sei es nicht um Spießigkeit gegangen, sondern um gesunden Menschenverstand, um Gesundheit, um Corona. Das könne sie nicht auf die leichte Schulter nehmen.

Ulrike G. ist es wichtig, eine aufgeschlossene und lockere Mutter zu sein – soweit man das sein könne, wenn man als Alleinerziehende für zwei 13- und 16-jährige Jungs zuständig ist. Früher sei ihr die Lockerheit leichter gefallen, räumt sie ein: „Damals war ich halt nicht allein mit der Erziehung, dem ganzen Alltag, und die Jungs waren auch noch nicht beide voll in der Pubertät.“ Damals, das war die Zeit bis vor etwa zwei Jahren. Es war die Zeit, als Rainer G. noch alltäglicher Teil des Familienlebens war, die Zeit, als er Ulrike G. noch nicht spießig fand, sondern sich in der Ehe mit ihr wohlzufühlen schien. Sagt sie. Es sei schon lange keine Ehe mehr gewesen, nur eine bessere WG. Sagt er.

Die EFL-Beraterin hat sich in langen, coronabedingt überwiegend telefonisch geführten Gesprächen ein Bild von den Geschichten beider Ex-Partner zusammengesetzt: wie die Liebe zerbrach, wie erst eine Patchworksituation und dann zusätzlich Corona ihnen das Leben erschwerte. Wo es doch eh schon schwierig genug war. Auch gemeinsam in die Beratung einzusteigen, nachdem zunächst Ulrike G. allein Rat gesucht hatte, war keine leichte Entscheidung. Wegen der Söhne mache er das mit, sagt Rainer G. Kann unter diesen Bedingungen eine Beratung erfolgreich sein? „Von einem Tag auf den anderen“ habe Rainer G. ihr angekündigt, auszuziehen, „neu durchzustarten“. „Mir hat es den Boden unter den Füßen weggezogen“, erinnert sich Ulrike G. Die Erinnerung daran, wie Rainer G. ihr eröffnete, dass es keinen Sinn mehr habe, dass er ausziehe, dass er aber immer für die Kinder da sein werde, lässt sie heute noch frösteln. Rainer G. fröstelt

auch, aber eher, wenn er an die Zeit vor der Trennung zurückdenkt. „Sie hätte doch merken müssen, dass es zwischen uns nicht mehr stimmte“, meint er. Und räumt ein: „Das mit der Gesa ist natürlich nicht gut gelaufen.“

Dass Gesa B., die er in beruflichem Zusammenhang kennengelernt hatte, bei seinem Trennungsentschluss eine wesentliche Rolle spielte, erfuhren Söhne und Ex-Frau kurze Zeit später. Rainer G. stellte sie den Söhnen als „meine Partnerin“ vor. Dass Gesa B. ihrerseits eine 17-jährige Tochter hat, und dass ihr Vater sich wünschte, sie möchten sich mit dieser gut verstehen, machte es den Jungs nicht leichter.

Ulrike G. machte „das mit der Gesa“ zu dem Zeitpunkt schon kaum noch was aus – sagt sie jedenfalls. Wer sieht, wie sie dabei die Augen verengt, den Blick abwendet, dem kommen Zweifel. So oder so: Mit Gesa, ihrer Tochter und deren leiblichem Vater samt zweiter Ehefrau und vier Kindern war die Patchworkfamilie komplett. Und die Situation unübersichtlich. „Patchwork klingt niedlich, aber das war es überhaupt nicht, sondern nur kompliziert, aufwändig und holprig“, sagt Rainer G.

Die Konfliktherde potenzierten sich mit der Zahl der Beteiligten. Wie genau muss Rainer G. trotz beruflicher Verpflichtungen die Besuchszeiten seiner Söhne einhalten? Warum müssen diese die gemeinsame Zeit beim Vater mit Gesa B. und deren Tochter teilen? Kann und muss Rainer G. als Gutverdiener seiner Ex-Frau ausgleichen, dass sie seit der Geburt der gemeinsamen Kinder nicht mehr berufstätig ist?

Als wäre all das und vieles mehr noch nicht genug, kam dann noch Corona – und damit Ulrike G.s angebliche Spießigkeit. Sie plane den beruflichen Wiedereinstieg in ihrem erlernten Beruf als Logopädin, hielt sie ihrem Exmann vor, und dürfe sich keinem zusätzlichen Ansteckungsrisiko aussetzen. Sie mache sich Sorgen um ihre Söhne. Bei ihm gehe es zu locker zu, Gesa B.s Tochter habe allen Vorschriften zum Trotz wechselnde Freundinnen und Freunde zu Besuch und zusätzliche Kontakte während der Aufenthalte bei ihrem leiblichen Vater. Rainer B. hörte sich das an, am Telefon, beim Abholen und Zurückbringen der Söhne. Und sagte nichts dazu. Bis ihm am Tag vor Weihnachten die „Spießerin“ rausrutschte. Zweimal und mit Nachdruck. Ofen aus. Ofen aus? Die EFL-Beraterin hakte nach, schlug nach telefonischen Gesprächen mit beiden Ex-Eheleuten eine Mediation bei ihrer Kollegin vor. In den großen Beratungsräumen der EFL sei sogar unter Corona-Bedingungen ein Austausch unter Begleitung – natürlich auf Abstand und mit viel Lüften – möglich.

Die G.s überlegen, Rainer G. noch ein wenig länger als seine Ex-Frau. Doch: Beide lassen sich ein. Und Erstaunliches geschieht: Trotz der Vorgeschichte, trotz der Verletzungen fangen beide an zu reden. Sie spricht über die Angst, die Söhne könnten seine neue Familie cooler finden, könnten von dort Corona mit nach Hause bringen, über die Verletzung, durch eine andere Frau ersetzt worden zu sein, von ihren finanziellen Ängsten und dem Wunsch, beruflich neu durchzustarten. Er spricht über sein schlechtes Gewissen, den Wunsch, es wenigstens jetzt allen irgendwie recht zu machen, die Herausforderung, sich mit so vielen Beteiligten abzusprechen, seine beruflichen Belastungen, seine Sehnsucht nach den Söhnen zwischen den Besuchsterminen.

Allmählich wird das Bild klarer: Die sowieso komplexe Situation ist zusätzlich komplexer, weil zwischen allen Beteiligten viel Unausgesprochenes, nur Angenommenes im Raum steht. Rainer G. nahm an, seine Ex wolle ihm die Kinder entziehen – er ahnte nicht, dass sie vor allem um deren Gesundheit besorgt war. Ulrike G. nahm an, das Wohlergehen seiner ersten Familie sei ihm gleichgültig – sie ahnte nicht, wie schwer ihm die Absprachen nach allen Seiten hin fielen.

Auf diese Gesamtsituation wirkte Corona wie ein Brennglas: entzündete, schärfte aber auch den Blick – darauf, dass vor allem das Wohl der Kinder ausschlaggebend sein muss.

Ohne ständiges und deutliches Miteinander-Reden wird es nicht gehen – das sehen Ulrike G. und Rainer G. jetzt. Rainer G. wird mit vielen im Gespräch bleiben müssen, Ulrike G. wird mit viel mehr Offenheit in die Gespräche gehen müssen. Es bleibt eine Herausforderung. Aber wenigstens, meinen beide, haben sie ein gemeinsames Ziel: das Wohl ihrer Kinder.

Und irgendwann, nachdem sich das abgezeichnet hat, riskiert Ulrike G. sogar ein Lächeln. Und so etwas wie ein Augenzwinkern: „Wenn es darum geht, dass es den Jungs gut geht, bin ich dann wohl doch eine Spießerin – da verstehe ich keinen Spaß.“

BEZIEHUNGSALLTAG

WAS FÜR'N THEATER

Tue Gutes und rede darüber – ein Grundsatz, der auch für die Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) im Bistum Münster gilt. Mit dem Format „Erzähl mal von Zuhause“ möchten die Beratungsstellen auf ihre Angebote speziell für junge Paare aufmerksam machen.

Von Jule Geppert und Ann-Christin Ladermann

Der Auftakt zur Kampagne fand am 20. Januar 2020 in der Pension Schmidt in Münster statt. Die Corona-Pandemie hat weitere Termine bisher verhindert – die sind aber in Planung. Auf der Bühne: das Improtheater placebo. Auf humorvolle und spontane Art und Weise haben die Schauspielerinnen und Schauspieler Eva-Maria Jazdzewski, Judith Suermann und Arnd Cremer, begleitet von Phillip Ritter am Keyboard, alltägliche Beziehungsprobleme

thematisiert. Das Prinzip des Abends vor vollem Haus war so einfach wie erfolgreich: Das Ensemble forderte das Publikum immer wieder auf, Stichworte für das nächste Spiel zu liefern. So dienten zum Beispiel typische Beziehungssätze von Zuhause als Inspiration für die nächste Szene. Von „Der Hund kommt nicht aufs Sofa“ und „Das haben wir immer so gemacht“ über „Nicht mit der Gabel in die beschichtete Pfanne“, „Räum deine Schuhe weg“ und „Bleib mal locker“ bis hin zu „Ich habe geputzt“ und „Schön, dass es dich gibt“ war alles dabei.

Andrea Stachon-Groth, Leitern der EFL im Bistum Münster: „Wir möchten auf diesem Weg versuchen, jüngere Menschen anzusprechen.“ Schließlich sei der Name der Einrichtung „Ehe-, Familien- und Lebensberatung“ sperrig und wirke auf junge Leute eher unattraktiv. „EFL kann aber auch stehen für ‚Echt Freundliche Leute‘. Und so haben wir zusammen mit dem placebotheater gezeigt, dass wir von der EFL gerne für Menschen mit kleinen und großen Problemen da sind“, verdeutlichte die Leiterin.

Ein kleines Geschenk gab es auch für die Zuschauerinnen und Zuschauer: eine Zahnbürste. Denn wer kennt sie nicht, die nicht zugeschraubte Zahnpastatube samt Bürste auf dem Waschbeckenrand ...



„Erzähl mal von Zuhause“ mit (v.l.) Phillip Ritter und Arnd Cremer vom placebo-Theater, EFL-Leiterin Andrea Stachon-Groth sowie Eva-Maria Jazdzewski und Judith Suermann vom placebo-Theater.



ERZÄHL MAL VON ZUHAUSE

Impro-Show in der Pension Schmidt (Eintritt frei) mit Echt Freundlichen Leuten (EFL im Bistum Münster)

20. Januar 2020, 19.30 Uhr (Alter Steinweg 37, Münster)

placebo
theater

EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

Juli 2020

Die EFL im Kreis Coesfeld feiert 50-jähriges Jubiläum. Statt der geplanten Feier wird eine Festschrift erstellt, die die Geschichte der EFL im Kreis Coesfeld illustriert.

August 2020

Sommerferien zuhause.

INTERVIEW

VIDEOCLIPS MIT HUMOR

„Erzähl mal von Zuhause“ – das machen auch Lisa-Marie Mansfeld (27) und Andreas Schoch (32) im Video-Podcast der EFL. Sie berichten auf humorvolle Art und Weise über kleine Reibereien im Alltag. Im Interview erzählen sie von sich und wie sie dazu gekommen sind, Hauptdarsteller des EFL-Video-Podcasts zu sein.

**Was macht ihr beruflich?**

Lisa Marie: Wir haben beide Germanistik und Theologie studiert, arbeiten jetzt an der Uni und promovieren. Daneben arbeitet Andreas als Referent des Rektors in der Öffentlichkeitsarbeit der PTH Münster und leitet das Projektbüro des Hochschulgründungsprojekts Campus für Theologie und Spiritualität in Berlin. Ich selbst bin an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster als Wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Abteilung Religionspädagogik und Didaktik des Religionsunterrichts tätig.

Wie lange seid ihr zusammen?

Andreas: Kennengelernt haben wir uns im Studium im April 2015. Wir saßen zusammen in einem Uni-Seminar. In einer Sitzung war Lisa-Marie, wie immer, ziemlich pünktlich um 10.16 Uhr im Seminarraum und setzte sich auf einen der letzten freien Plätze, der zufällig neben mir war.
Lisa-Marie: Andreas war am Anfang mit seinem westfälischen Charme etwas brummelig, weshalb ich ihn ehrlicherweise ein wenig arrogant fand - allerdings stellte sich schnell heraus, dass er auch nett sein kann. Wir haben zusammen ein Projekt erarbeitet, und dadurch viel Zeit miteinander verbracht.

Andreas: Das war übrigens unser erstes gemeinsames Video, denn für die Ergebnispräsentation haben wir einen Film gedreht. Zusammengekommen sind wir erst später, im Sommer 2017.

Wie lange seid ihr verheiratet?

Lisa-Marie: Vor Gott noch gar nicht (das kommt – sofern Corona es zulässt – geplant am 12. Juni 2021, woran wir aber leider gerade nicht glauben). Seit dem 24. Juli 2020 sind wir standesamtlich verheiratet.

Kanntet ihr die EFL schon vor dem Podcast-Projekt?

Andreas: Ja, aber "nur" aus Erzählungen. Lima hat Freunde, die schon mal ein Angebot genutzt haben.

Wie seid ihr auf das Projekt aufmerksam geworden? Warum habt ihr euch gemeldet, dabei mitzumachen?

Lisa-Marie: Andreas fiel der Flyer in die Hände und er fand ihn offenbar so gut, dass er ihn nicht wie sonst immer, direkt weggeworfen hat. Da wir ein sehr diskussionsfreudiges Paar sind, das meistens mit einer guten Portion Humor über Gott und die Welt redet und diskutiert, hatte

Andreas schon oft gesagt, dass wir so ein Gespräch mal für uns hätten festhalten sollen. Da hat er sich beim Blick auf den Flyer gedacht, das könne passen. Nach den Vorgesprächen hatten wir richtig Lust drauf und dachten, vielleicht interessiert es ja irgendwen, worüber wir uns austauschen, zanken und diskutieren. Andreas hat darüber hinaus großen Spaß am Filmen und Schneiden und daran, Videos zu editieren, sodass er seine ab und an durchscheinende Kreativität ausleben kann.

Andreas: Außerdem probieren wir beide gerne neue Sachen aus und nehmen uns auch selber nicht immer so ernst. Und zu guter Letzt ist die EFL eine sehr wertvolle Institution, besonders in der jetzigen Zeit, für die man gerne Werbung macht.

Wie war der erste Videodreh?

Lisa-Marie: Wiederholungsreich, mit viel „Wie liegen meine Haare? Sehe ich von rechts oder links besser aus? Warum klingt meine Stimme so komisch?“ und insgesamt viel Lachen und Spaß verbunden. Schwieriger war es im Vorhinein ein Thema zu finden, über das man auf Kommando reden soll. Aber wie gesagt, da wir gerne diskutieren, war das schnell gefunden.

Was macht euch am meisten Spaß dabei?

Andreas: Sich hinterher die Outtakes angucken, das Material schneiden, so dass das Abfolge und Timing irgendwas witziges dabei rausspringen lassen. Am besten ist es aber, gemeinsam eine neue fertige Folge anzusehen, wenn sie online ist.

Wie ist das Feedback von Familie und Freunden?

Andreas: Erfreulicherweise ziemlich positiv (davor hatten wir nämlich zugegeben schon ein bisschen Angst, dass die das völlig bescheuert finden). Viele, auch entferntere Bekannte, freuen sich auf jede neue Folge und fragen immer schon, wann denn das nächste Video kommt.

Würdet ihr auch selbst eine Beratung in Anspruch nehmen, wenn ihr merkt, ihr könnt einen Konflikt/ein Problem nicht alleine lösen?

Andreas: Auf jeden Fall. Manchmal braucht man einen Blick von außen, um die eigene Perspektive wechseln zu können.

Das Interview führte Jule Geppert.



Der EFL-Video-Podcast auf dem Youtube-Kanal des Bistums Münster:
www.youtube.com/bistummuenster

„Und zu guter Letzt ist die EFL eine sehr wertvolle Institution.“

September 2020

Die neuen Räumlichkeiten der EFL Kleve werden gesegnet.

BÜCHER-, APP- UND PODCASTTIPPS

MEDIATHEK



Dr. med. Claudia Croos-Müller

Ich schaf(f) das! Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower

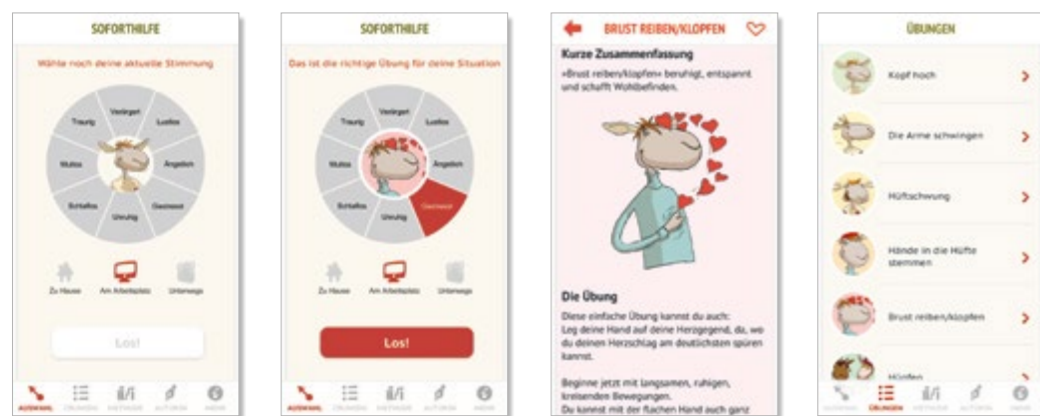
Idee und Texte: Dr. med. Claudia Croos-Müller

Illustrationen: Kai Pannen

Copyright: 2017 Kösel Verlag München in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München
15 Euro, ISBN: 978-3-466-34762-9

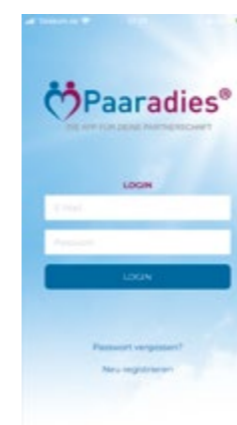
Kleine Körperübungen – Große Wirkung, das versprechen die 50 wunderschön gestalteten Karten. Die Schafe Oscar, Emily, Willy und Marie zeigen auf witzigen Illustrationen, wie über kleine, einfache Körperübungen unsere Psyche beeinflusst werden kann: mehr Kraft und Energie, innere Ruhe und Gelassenheit ... sind somit kein unerreichbares Ziel mehr. Die Karten eignen sich für den Einsatz in Beratung und Therapie, aber auch für die Schule und unterschiedliche Gruppenangebote. Und selbstverständlich auch zum spielerischen Einsatz im Alltag, ganz alleine. Sehr zu empfehlen.

Als Ergänzung gibt es die App „Body2Brain“ (kostenlos für Android und Apple erhältlich). Die App empfiehlt für die jeweilige Lebenslage (beispielsweise „gestresst zuhause“ oder „unruhig im Beruf“) die passende Übung.



September 2020

Es finden vermehrt Videoberatungen statt, die Möglichkeiten auch unterschiedlicher Formate werden ausgebaut.



Paaradies® Die App für die Partnerschaft

Paaradies® wurde unter der Leitung von Frau Dr. Sandra Hensel am Institut für Kommunikationstherapie und angewandte Forschung in Partnerschaft und Familie e.V. entwickelt. App und Website folgen inhaltlich den Konzepten von Dr. Joachim Engl und Dr. Franz Thurmaier, den Entwicklern der international bekannten Kommunikationstrainings EPL und KEK. (kostenlos für Android und Apple erhältlich)

Die App hilft Paaren konkret im Alltag, ihre Liebe lebendig zu erhalten. Gefördert werden eine konstruktive Kommunikation, Konfliktlösungsfähigkeiten, kleine Übungen und Rituale, um die Liebe zu beleben, Zeit für schöne Aktivitäten, gemeinsame Erinnerungen an positive Erlebnisse. Die App kann nur zu zweit genutzt werden.



Paaradox – der Beziehungs-Podcast

Ein Podcast von Claudia Clasen-Holzberg und Oskar Holzberg

Alle wichtigen Themen der Liebe werden besprochen: Kommunikation, Sex, Gefühle, Bindung, Streit, Affäre ... Das Paartherapeuten-Paar arbeitet seit mehr als 30 Jahren mit Paaren und ist auch genauso lange miteinander verheiratet. Auf der virtuellen Couch gibt es nicht nur Einblicke in die vielfältigen Therapie- und Beratungsprozesse, sondern auch humorvolle Einblicke in die langjährige Beziehung der beiden. Humorvoll, unterhaltsam und lehrreich!

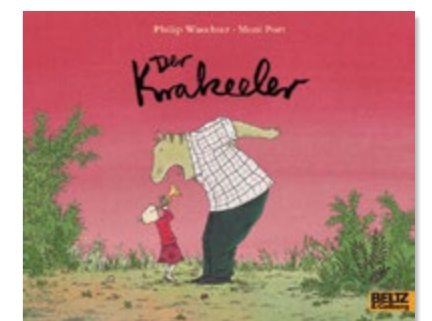
Und wer lieber ein Buch zum Thema liest: Oskar Holzberg, **Schlüsselsätze der Liebe. 50 kluge Gedanken, die Ihre Beziehung verbessern könnten.** Kurz und knapp beleuchtet der Autor die wichtigen Fragen der Liebe, pointiert und unterhaltsam.

DuMont Buchverlag. Taschenbuch: 10 Euro, ISBN: 978-3-832-16391-4

Der Krakeeler

Ein Mädchen möchte sich nicht mit ihrem Leben abfinden - ihr Vater gehört zu den Krakeelern und das kleine Mädchen leidet darunter. Nach einer durchdachten Nacht und Beratung durch eine Freundin nimmt sie ihr Leben in die Hand und verändert so ihre Zukunft - weg von der transgenerationalen Weitergabe hin zum eigenen Ich! Ein Plädoyer für Mut und Selbstwirksamkeit.

Philipp Waechter/Moni Port (Verlag Beltz und Gelberg)
6,50 Euro, ISBN: 978-3-407-76134-7



November 2020

Der EFL-Video-Podcast „Erzähl mal von Zuhause“ mit Lisa-Marie Mansfeld und Andreas Schoch startet.

ZAHLEN UND FAKTEN

Folgende Zahlen beziehen sich – falls nicht explizit genannt – auf die gesamte EFL im Bistum Münster, das heißt auf die 32 Beratungsstellen im nordrhein-westfälischen und sechs im niedersächsischen Teil (Offizialat Vechta) des Bistums Münster.

Anzahl der Beratungsgespräche

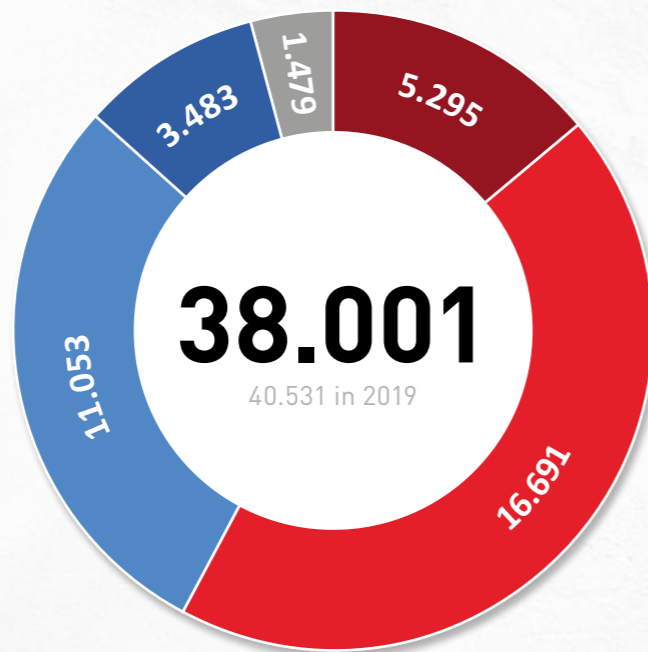
Die Anzahl der Beratungsgespräche ist etwa gleich geblieben: es haben 38.001 Beratungskontakte stattgefunden (im Vorjahr 40.531), trotz Corona und trotz Lockdown gab es also fast gleich viele Kontakte wie im Vorjahr.

Diese Zahlen verdeutlichen die hohe Belastung und den hohen Druck, unter denen die Ratsuchenden im Jahr 2020 standen.

Trotz Corona wurde das Beratungsangebot aufrecht erhalten und durch telefonische Beratung (21 Prozent aller Kontakte) und E-Mail-/Online-Beratung verstärkt. Diese Formate werden auf- und ausgebaut, es gibt inzwischen Angebote der Video-Beratung mit Ratsuchenden und Chats können ebenfalls in Anspruch genommen werden.

Digitale Beratungsangebote werden in Zukunft vermehrt eine Rolle spielen: es können Paare erreicht werden, die aufgrund der häuslichen Situation (zum Beispiel sehr kleine Kinder) nicht zur Beratungsstelle kommen können, Paare die eine Wochenendbeziehung führen, Paare die sehr weit weg wohnen, ältere Paare, für die der Weg in die Beratungsstelle zu beschwerlich ist etc. Das Angebot ist dadurch niedrigschwelliger geworden.

Mit dem ersten Lockdown im Frühjahr sanken die Anmeldezahlen, vermutlich waren viele Menschen damit beschäftigt, ihr verändertes Leben (Stichwort beispielsweise Home-Schooling) zu organisieren und hatten keine Möglichkeiten, Beratung in Anspruch zu nehmen. Im Laufe der Jahres haben sich die Anmeldezahlen wieder auf dem hohen Niveau der letzten Jahre eingependelt.



- Einzelgespräche mit der Frau
- Einzelgespräche mit dem Mann
- Paar- und/oder Familiengespräche
- Sonstige Gespräche (zum Beispiel Gruppe/Telefon)
- Onlineberatung

12.129 Personen haben im Jahr 2020 Rat und Unterstützung gesucht, 7.399 Frauen und 4.718 Männer (12 ohne Angabe).

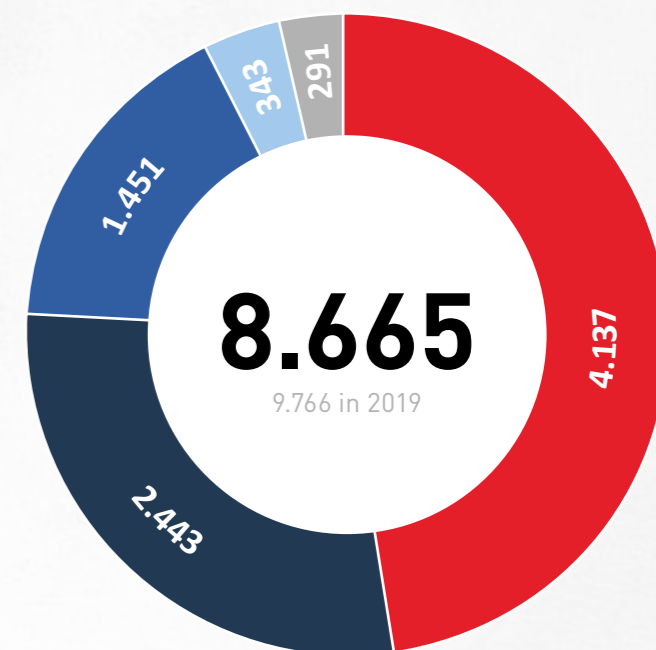
Insgesamt arbeiten 122 Kolleginnen und Kollegen als Beraterinnen und Berater der EFL (NRW-Teil).

Anlass der Beratung

Insgesamt 4.137 Fälle, die § 17 SGB VIII betreffen, sind Eltern mit minderjährigen Kindern, die in Partnerschaftsfragen Beratung aufgesucht haben. Insgesamt haben mehr als 7.000 minderjährige Kinder indirekt von der Beratung ihrer Eltern profitiert.

Fälle in Zusammenhang mit LSBTIQ*: in etwa 100 Fällen war das Thema „LSBTIQ*“ Thema der Beratung. Das bedeutet einen weiteren Zuwachs um etwa 10 Prozent in diesem Themenbereich.

In der Onlineberatungsstelle des Bistums Münster fanden etwa 200 Menschen Rat und Unterstützung. Acht Onlineberaterinnen und -berater stehen den Ratsuchenden dort virtuell zu Verfügung; jede Anfrage wird innerhalb von zwei Werktagen beantwortet. Die Onlineberatungsstelle wird auch von Menschen, die außerhalb des Bistums Münster leben, in Anspruch genommen und stellt ein niedrigschwelliges Angebot dar, das vor allem in Zeiten von Corona an Bedeutung gewonnen hat.

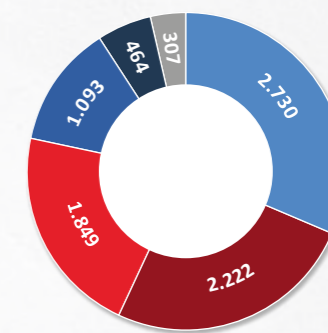


- Beratung zum Aufbau der Partnerschaft, bei Krisen oder bei Trennung/Scheidung (§ 17 SGB VIII)
- Beratung junger Erwachsener bis 27 Jahre
- Partnerschaftsberatung ohne SGB VIII-Relevanz
- Lebensberatung
- unbekannt

Familienform der Beratungsfälle

Knapp ein Viertel unserer Ratsuchenden hat keine Kinder (1.849), ein Viertel hat ausschließlich volljährige Kinder (2.222). Von den Ratsuchenden mit minderjährigen Kindern (4.137) ist mehr als ein Viertel (1.093 Fälle) alleinerziehend und gehört somit zu einer Gruppe, die von der Corona-Pandemie besonders hart getroffen wurde (Stichwort Home-Schooling).

In knapp 500 Fällen leben die Ratsuchenden in einer Stief- oder Patchwork-Situation beziehungsweise Pflege- oder Adoptivsituation. Auf die besonderen Schwierigkeiten während Corona weist der Artikel auf Seite 22/23 hin.



- Paare/Einzelpersonen ohne Kinder
- Paare/Einzelpersonen mit volljährigen Kindern
- zusammenlebende Eltern mit minderjährigen Kindern
- Alleinerziehende Familien
- Stief-/Patchwork- und Pflege-/Adoptivfamilien mit minderjährigen Kindern
- unbekannt

Dezember 2020

Wir haben einen virtuellen Adventkalender mit Körperübungen hinter 24 digitalen Türchen auf der Website. Nach dem Motto „Ich schaff(f) das!“ hat Dr. med. Claudia Croos-Müller Körperübungen zusammengestellt, die sich direkt auf das Wohlbefinden der Seele auswirken.

Dezember 2020

Zahlreiche EFL-Beratungsstellen erweitern das Angebot von offenen Sprechstunden rund um die Weihnachtsfeiertage.

Die am häufigsten genannten Problembereiche

Personenbezogene Themen

Selbstwertprobleme/Kränkungen	3.850
Stimmungsbezogene Probleme (zum Beispiel Depression)	2.549
Kritische Lebensereignisse/Verluste	2.287
Ängste und Zwänge	1.257
Vegetative/psychosomatische Probleme	1.116
Körperliche Erkrankungen	1.071
Probleme im Sozialkontakt	853
Traumatische Erlebnisse (beispielsweise Missbrauch)	818
Konzentrations-/Arbeitsstörung	470
Glaubens- und Sinnfragen	354
Information	318
Alkohol	285
Persönlichkeitsstörungen	276
Individuelle sexuelle Probleme	193
Sonstige Sucht	181
Suizidalität	131
Ess-Störungen	111
Psychotische Störungen	95
Sexuelle Orientierung	81
Sonstige	9

Partnerbezogene Themen

Dysfunktionale Interaktion/Kommunikation	3.593
Auseinanderleben/Kontaktmangel	1.900
Beziehung und Paargeschichte	1.694
Beziehung und Herkunftsfamilie	1.618
Trennungswunsch/Angst vor Trennung	1.448
Partnerwahl/Partnerbindung	1.267
Heftiger Streit	1.183
Beziehung und Schicksalsschläge/Krankheiten	1.170
Sexualität	1.022
Bewältigung von Trennung	1.021
Unterschiedliches Rollenverständnis	891
Übergänge (zum Beispiel Geburt, Berentung)	830
Fremdgehen/außereheliche Beziehung	805
Eifersucht	434
Tätlichkeiten, Gewalt	323
Interkulturelle Paar- und Familienprobleme	168
Ungewollte Kinderlosigkeit	133
Schwangerschaft	59
Sonstige	6

Familienbezogene Themen

Familiäres Umfeld (Eltern/Schwiegereltern/Geschwister)	1.297
Beziehungsprobleme zwischen Eltern und Kinder	858
Symptome/Auffälligkeiten der Kinder	791
Familiäre Schwierigkeiten wegen der Kinder	782
Fam. Schwierigkeiten durch Trennung/Scheidung	698
Unterschiedliche Erziehungsvorstellungen	642
Ablösungsprobleme	426
Stief-/Patchwork-Situation	394
Umgang mit pflegebedürftigen Angehörigen	259
Gewalt in der Familie	163
Sexueller Missbrauch	76
Vernachlässigung des Kindes/der Kinder	41
Sonstige	3

Gesellschaftliche/Sozio-kulturelle Themen

Ausbildungs-/Arbeitssituation	1.087
Wohnsituation	777
Finanzielle Situation	685
Probleme im sozialen Umfeld	223
Arbeitslosigkeit	222
Migrationsprobleme	98
Sonstige	1

Schwerpunkte unserer Arbeit 2020:

Ungewollte Kinderlosigkeit

Die Anzahl der Paare in Deutschland, die ungewollt kinderlos sind, steigt seit vielen Jahren an. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend spricht von etwa 10 Prozent aller Paare zwischen 25 und 59 Jahren, die ungewollt kinderlos sind (bmfsfj.de). Die EFL reagiert auf vermehrte Anfragen in diesem sensiblen Themenbereich: drei Kolleginnen qualifizieren sich im Bereich „Beratung bei ungewollter Kinderlosigkeit“ weiter.

Gewalt

In fast 500 Fällen spielte das Thema Gewalt in der Partnerschaft oder in der Familie eine Rolle. Vor dem Hintergrund, dass in der Hälfte der Fälle minderjährige Kinder in der Familie sind, ist diese Anzahl erschreckend hoch. Die EFL arbeitet eng mit anderen Beratungsstellen zusammen, beispielsweise mit der Gewaltberatung der Caritas im Bistum Münster.

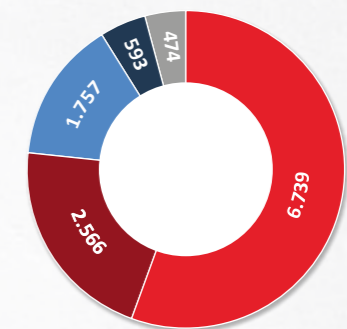
Trauma

In mehr als 800 Fällen wurden traumatische Erlebnisse (zum Beispiel Missbrauch) der Ratsuchenden in der Beratung bearbeitet, das sind fast 10 Prozent aller Fälle. Die EFL im Bistum Münster bietet seit einigen Jahren eine Qualifikation zur Traumaberaterin/zum Traumaberater an. Darüber hinaus werden alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in einer „Basisqualifikation Trauma“ geschult, um diesem Thema kompetent begegnen zu können.

Religionszugehörigkeit der Ratsuchenden

Mehr als 12 Prozent unserer Ratsuchenden haben Migrationshintergrund. Damit ist die Anzahl der Ratsuchenden mit Migrationshintergrund in den letzten Jahren kontinuierlich angestiegen.

Inklusion: im Jahr 2020 wurde ein Flyer in „Einfacher Sprache“ entwickelt, um Menschen mit Inklusionsbedarf den Zugang zu unseren Beratungsstellen zu erleichtern. Der Flyer erklärt in einfachen Worten die Arbeit der EFL und kann auf der Homepage eingesehen werden: Beratung bei Problemen – Wir helfen.



- katholisch
- evangelisch
- ohne Religionszugehörigkeit
- Religionszugehörigkeit unbekannt
- sonstige Religion

Dezember 2020

Als Anerkennung für das herausfordernde Jahr 2020 bekommen die Ratsuchenden in Münster eine „Weihnachtstüte“ überreicht mit hilfreichen Telefonnummern, einem Impulstext, Übungen zur Stärkung der eigenen Ressourcen und einer Süßigkeit.

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) im Bistum Münster ist eine vertrauensvolle und verlässliche Anlaufstelle für viele Menschen. Doch nicht nur die schätzen das, was die EFL im Bistum Münster leistet. Auch und besonders Bischof Dr. Felix Genn tut das, wie er in einem kurzen Fragebogen betont.



WIR FRAGEN

Bischof Dr. Felix Genn

Wie würden Sie Normalität definieren?

Ein Leben ohne die demütigsten Einschränkungen.

Als wie „normal“ würden Sie die priesterliche Lebensform bezeichnen?

als nicht „normal“, weil die sehr geliebte freiwillig bejehete rühmlichste Lebensform gegen jeden Mann. Hier sein steht.

Gibt es etwas, das Sie an Ihrem Leben ändern möchten?

Ja: mehr Zeit zur Erholung und der täglichen Abgabe ausser.

Warum würden Sie Menschen, in deren Leben plötzlich nichts mehr normal ist, empfehlen, sich an die EFL zu wenden?

weil ich deren Arbeit sehr sehr schätze! Danke

Wie würden Sie Familie definieren?

Eine Gemeinschaft von Vater und Mutter mit ihren Kindern; wenn das aus vielen Gründen nicht möglich ist, schätze ich die Sorge für Kinder als vorrangig.

Welche Eigenschaft Ihrer Mutter haben Sie besonders bewundert?

Und welche Ihres Vaters?

Ihre Geduld; Ihr Zuhörenkönnen und ihre Weisheit - die einer einfachen Bauernfrau! Keine Arbeitssucht; keine Eitelkeit und sein Durchhaltevermögen.

Sie selbst leben in einer besonders engen Beziehung zu Jesus Christus.

Gab es auch in dieser Beziehung schon einmal eine wirkliche Krise?

Ich kann mich an keine erinnern, wohl aber mache ich die Erfahrung: Wenn einer tanzt, dann zu.

Welche drei Fragen würden Sie gerne von Jesus Christus unmittelbar beantwortet bekommen?

Warum müssen unschuldige leiden, z.B. bei einem Aufruhr?

Warum hast Du so viel Geduld mit uns Menschen, auch die mit mir?

Warum hast Du die NS-Zeit so lange geduldet und nicht anders schiedliche Dinge?

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Ihrer Nähe

48683	Ahaus Stadtwall 11	02561 40161
59227	Ahlen Dechaneihof 1	02382 1004
59269	Beckum Clemens-August-Str. 17	02521 821742
46395	Bocholt Neutorplatz 1	02871 183808
46325	Borken Freiheit 20	02861 66011
26919	Brake Ulmenstr. 1	04401 2292
49661	Cloppenburg Löninger Str. 2	04471 84295
48653	Coesfeld Gartenstr. 12	02541 2363
45711	Datteln-Ostvest Hachhausener Str. 67	02363 3875400
27749	Delmenhorst Louisenstr. 28	04221 916900
46535	Dinslaken Danziger Str. 3	02064 58645
46282	Dorsten Hülskampsweg 3	02362 24329
48249	Dülmen Overbergplatz 4	02594 80073
47226	Duisburg-Rheinhausen Schwarzenbergerstr. 47a	02065 73008
46446	Emmerich Neuer Steinweg 26	02822 4344
48282	Emsdetten Kirchstr. 18	02572 9419019
47608	Geldern Clemensstr. 4	02831 87483
47574	Goch Auf dem Wall 6	02823 6496
48268	Greven Münsterstr. 35	02571 986581
49477	Ibbenbüren Klosterstr. 19	05451 500223
47623	Kevelaer Friedenstr. 32	02832 799326
47533	Kleve Kolpingstr. 9a	02821 22891
49525	Lengerich Bahnhofstraße 88a	05481 9020880
59348	Lüdinghausen Bahnhofstraße 20	02591 78726
44532	Lünen Pfarrer-Bremer-Str. 20	02306 30171214
45768	Marl Barkhausstraße 30	02365 33678
47441	Moers Essenberger Str. 6a	02841 23730
48151	Münster Antoniuskirchplatz 21	0251 135330
59302	Oelde Stromberger Straße 30	02522 9379166
26121	Oldenburg Peterstr. 22–26	0441 980760
45657	Recklinghausen Kemnastr. 7	02361 59929
48431	Rheine Herrenschreiberstr. 17	05971 96890
48565	Steinfurt Europaring 1	02551 864446
49377	Vechta Münsterstr. 32	04441 7066
48231	Warendorf Geiske 4	02581 9284391
46483	Wesel Sandstr. 24	0281 25090
26384	Wilhelmshaven Schellingstr. 9E	04421 303113
46509	Xanten Rheinstr. 2–4	02801 9885090

Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Münster

Antoniuskirchplatz 21
48151 Münster

Fon 0251 13533-10

efl-geschaefsstelle@bistum-muenster.de
www.ehefamilieleben.de