



Evangelische
**Ehe- und Lebens-
Beratungsstelle**
Hermannsburg

*Persönliches besprechen,
Krisen bewältigen,
einen Weg finden.*

Jahresbericht **2023**



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

wir freuen uns Ihnen über unsere Arbeit aus dem vergangenen Jahr 2023 berichten zu können.

Die Beratungsnachfragen steigen jährlich kontinuierlich an, d.h. die Fallzahlen nehmen zu. Thematisch bleibt die Ausrichtung der Themen vielfältig. Das Durchschnittsalter der Ratsuchenden ist bei Mitte 40 angesiedelt-sowohl bei Männern als auch bei Frauen.

Vermittlungen in Beratung finden über Ärzte und Psychotherapeuten statt, Mund-zu-Mund-Propaganda und zunehmend über das Internet.

Für die Ratsuchenden ist es wesentlich, dass sie eine kurze Wartezeit auf einen Beratungstermin haben. Die Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz beträgt mittlerweile zwischen 6 Monaten und zwei Jahren. Stationäre Rehabilitationsplätze (Psychosomatische Rehabilitation) sind nach einer Wartezeit von bis zu 6 Monaten erhältlich.

Insofern füllt unser niedrigschwelliges Beratungsangebot eine wichtige Lücke im psychosozialen Versorgungssystem. Insbesondere, weil

Krankschreibungen zunehmend psychische Diagnosen zum Hintergrund haben, die nur begrenzt medikamentös behandelt werden können. Professionell begleitete Gespräche beschleunigen den Genesungsprozess.

Die Bedeutung unseres Beratungsangebotes wird durch Zahlen der Techniker Krankenkasse untermauert. Im Gesundheitsreport 2023 wird aufgezeigt, dass die Fehltagelast der erwerbstätigen Versicherten der TK einen Anstieg der Fehltagelast wegen psychischer Störungen um 7,2% im Vergleich zum Vorjahr aufweisen. D.h. Versicherte mit der Diagnose „Psychische und Verhaltensstörungen“ waren je Fall 47,2 Tage (Männer) oder 46,3 (Frauen) Tage krankgeschrieben. Die Nutzung von Beratungsangeboten der Lebensberatungsstellen könnte die Anzahl der Krankheitstage verringern und die Selbstwirksamkeit erheblich verbessern.

*Ina Reichinger und
Dorothee von Felde*

Ev. Ehe- und Lebensberatungsstelle

Lutterweg 11, 29320 Südheide-Hermannsburg

Tel.: 05052 34 47

FAX: 05052 91 16 61

E-mail: beratungsstelle.hermannsburg@evlka.de

Beratungsraum in Munster

Kirchgarten 16

Beratungsraum in Bergen

im Gemeindehaus St. Lamberti, Friedensplatz

www.Lebensberatung-Hermannsburg.de

Die Arbeit der Ev. Ehe- und Lebensberatungsstelle wird vom Kuratorium Lebensberatung im Kirchenkreis Soltau getragen.

Dazu gehören der Ev.-luth. Kirchenkreis Soltau und folgende Kirchengemeinden:

- St. Lamberti Bergen
- St. Antonius Bispingen
- St. Laurentius Faßberg-Müden
- St. Peter- und -Paul Hermannsburg
- Ev.-luth. Kirchengemeinde Munster
- St. Johannis Soltau
- Lutherkirche Soltau
- Friedenskirche Unterlüß (KK Celle)
- Fabian und Sebastian Sülze und St. Jakobi d. Ä. Wietzendorf
- Heilig-Geist-Kirchen-Gemeinde Wolterdingen

Vorsitzender dieses Kuratoriums ist Herr Stephan Haase als Kirchenvorstandsvorsitzender der Kirchengemeinde St. Peter-Paul Hermannsburg. Sein Stellvertreter ist Herr Pastor Torsten Schoppe (Haus der Familie Soltau und Kirchengemeinde Wolterdingen).

Die Beratungsstelle wird finanziert durch Zuwendungen

- der Ev.-luth. Landeskirche Hannover
- des Kirchenkreises Soltau
- der Kirchengemeinden des Kuratoriums Lebensberatung
- der Gemeinde Südheide
- der Gemeinde Faßberg
- des Landes Niedersachsen
- des Landkreises und des Kirchenkreises Celle
- und durch Kostenbeiträge der Klient*innen
- sowie Spenden und Kollekten

Wir bedanken uns ausdrücklich bei allen Beteiligten für die fortwährende Unterstützung unserer Beratungsarbeit!

Psychologische Beratung als Aufgabe der Kirche

Leitbild der Einrichtung

Als psychologisches Angebot in evangelischer Trägerschaft ist die Beratungsstelle Teil des seelsorgerlichen Auftrages der evangelischen Kirche.

In der Ev. Ehe- und Lebensberatungsstelle Hermannsburg wird Menschen professionelle Hilfe in verschiedensten Konfliktsituationen angeboten, wird ihnen Raum und Zeit zum Reflektieren und (Neu)-Orientieren gegeben. Darin und darüber hinaus bietet sich aber auch Raum für Glaubens- und Sinnfragen. Erfahrungsgemäß suchen viele Menschen in einer Krisensituation nicht nur schnelle psychologische (Ab-)Hilfe, sondern beschäftigen sich zugleich mit der Frage nach dem Sinn der Krise oder des Lebens schlechthin.

Das Beratungsangebot steht allen Menschen gleichermaßen offen, gleich welcher sozialen Schicht, Nationalität oder Glaubensgemeinschaft sie angehören. Kernstück der Beratung ist die vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre zwischen Ratsuchenden und Beraterin. Hierzu gehört unbedingt die Sicherheit, der Beraterin alles anvertrauen zu können. Aus diesem Grunde stehen die Beraterinnen unter Schweigepflicht.

Die Mitarbeiterinnen der Ev. Ehe- und Lebensberatungsstelle Hermannsburg sind – aus unterschiedlichen psychosozialen Grundberufen stammend – durch Fort- und Weiterbildung vielseitig qualifiziert.

Die Arbeit wird im jährlichen Tätigkeitsbericht statistisch ausgewertet und dokumentiert.

Auch als kleine Beratungsstelle ist die Ev. Ehe- und Lebensberatungsstelle Hermannsburg bemüht, ein möglichst gut erreichbares Beratungsangebot zu unterbreiten. Zwei Außenstellen in Bergen und Munster ergänzen die regionale Erreichbarkeit.

Arbeitsschwerpunkte sind Beratung für Einzelne, Paare und Familien. Darüber hinaus bieten wir Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung an, Supervision und Fachberatung beim Thema Kindeswohlgefährdung.

Frauen im Schwangerschaftskonflikt haben darüber hinaus das Recht, auch anonym beraten zu werden, wenn sie dieses wünschen.

Auch als kleine Beratungsstelle sind wir bemüht, ein möglichst **gut erreichbares Beratungsangebot** zu unterbreiten. Telefonisch und per Mail können Beratungsanfragen gestellt und Termine vereinbart werden.

Alle Mitarbeiterinnen sind zur regelmäßigen Fortbildung und Supervision verpflichtet, um das fachliche Wissen zu aktualisieren und den Klient*Innen somit umfassende und qualifizierte Hilfe anbieten zu können.

Um Qualität und Vernetzung der Beratungsarbeit zu sichern und regelmäßig weiterzuentwickeln sind wir 2023 folgenden Aktivitäten nachgegangen:

Ereignisse und Aktivitäten:

- Seit dem letzten Quartal 2022 bis Ende 2023 bestand ein Mentorat für einen Ausbildungskandidaten „Lebensberatung“ am EZI Berlin.
- Im Rahmen der Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung suchten uns 24 Klientinnen auf. Die Gesprächsangebote wurden fast immer von den betroffenen Frauen allein wahrgenommen, Partner oder andere Angehörige waren selten anwesend. Im Rahmen der Schwangerenberatung wurden drei Anträge bei der Mutter-Kind-Stiftung Hannover gestellt.
- Zur regelmäßigen Gruppenveranstaltung Angst und Depression im Gemeindehaus Peter-Paul fanden 29 Gruppenveranstaltungen statt.
- Öffentlichkeitsarbeit fand bei der Bundeswehr in Munster statt und im Ausschuss für Soziales im Rathaus Faßberg. Ein Tages-Workshop zum Thema Psychische Erkrankungen wurde für eine Selbsthilfegruppe in Hermannsburg angeboten.
- An drei Gremienveranstaltungen wurde teilgenommen: AGL-Sitzung Hannover, Arbeitskreis Schwangerschaftskonfliktberatung Celle, Sprengelkonferenz der Lebensberatungsstellen im Sprengel Lüneburg.
- Supervision wurde 9x besucht und 1x gegeben.
- Fallbesprechungen fanden im Team monatlich statt.
- Mitarbeit in der MAV des Kirchenkreises Soltau

Fortbildungen wurden zu folgenden Themen besucht:

- Gewalt in Partnerschaft und Familie
- Sozialrecht rund um die Geburt
- Gesundheit in der Zeitenwende

Aktivitäten

Fortbildung

STATISTIK 2023:

In diesem Jahr suchten uns 161 Personen auf: 39 Männer und 122 Frauen.

Beratungsschwerpunkte:

Ehe- und Paarberatung	33 Fälle	–	20,37%
Familienberatung:	24 Fälle	–	14,81%
Lebensberatung:	103 Fälle	–	63,58%
Mediation:	1 Fall	–	0,62%

Altersgruppen der Ratsuchenden:

18-27 Jahre	6,17%
27-35 Jahre	13,58%
35-40 Jahre	13,58%
40-50 Jahre	19,75%
50-60 Jahre	21,61%
Ab 60 Jahre	25,31%

Alter

Das Durchschnittsalter der Männer ist 46,4 Jahre, das der Frauen 49,5 Jahre.

Die **Wartezeit auf einen Ersttermin** betrug zwischen 5 und 7 Tagen.

Die Verweildauer im Beratungsprozess betrug bei:

98 Personen	6 Monate
15 Personen	12 Monate
8 Personen	24 Monate
1 Person	36 Monate

Dauer

Die übrigen Beratungsprozesse sind noch nicht beendet. Die durchschnittliche Verweildauer im Beratungsprozess: 4,82 Monate.

Summe aller Sitzungen in 2023:

844 Sitzungen in insgesamt 960 Stunden.

Durchschnittlicher Aufwand pro Fall: 6 Stunden.

Konfessionszugehörigkeit 2023:

Evangelisch	105 Personen
Katholisch	8 Personen
Andere Religionszugehörigkeit	1 Person
Ohne Religionszugehörigkeit	5 Personen
Keine Angaben	42 Personen

Konfession

8 Ratsuchende hatten einen Migrationshintergrund.

Kinder

80 Klienten und Klientinnen haben Kinder, die Gesamtzahl der Kinder aller Klient*innen ist 157, so dass indirekt 157 Kinder „mitberaten“ werden, bzw. von der Stärkung ihrer Eltern profitieren können. Das Durchschnittsalter der Kinder ist 17,5 Jahre. **Die Klient*innen haben durchschnittlich zwei (1,96) Kinder.**

Erwerbssituation der Ratsuchenden 2023

Vollzeit berufstätig	35,8%
Teilzeit berufstätig	19,14%
Geringfügig beschäftigt	3,7%
Selbstständig	0,62%
Nicht erwerbstätig (Hausmann o.ä.)	6,79%
ALG-I-Bezug	0,61 %
ALG-II-Bezug/Sozialhilfe	3,09%
Berentet	14,2%
Grundsicherung	4,32%
Keine Angaben	11,73%

Einkünfte

Beratungsanlässe der Ratsuchenden

Selbstwertproblematik/Kränkungen
Stimmungsbezogene Probleme/depressives Erleben
Psychosomatische Symptome
Ängste
Probleme im Sozialkontakt
Kritische Lebensereignisse
Traumatische Erlebnisse
Psychische Erkrankungen
Einsamkeit
Themen des Alterns
Sucht
Körperliche Beeinträchtigungen

Anlässe

Partnerbezogene Beratungsanlässe

Kommunikationsprobleme
Beziehungsproblem
Streitverhalten:
Gewalt
Außenbeziehung
Auseinanderleben/Mangel an Kontakt
Trennung/Scheidung und Nachfolgen nach Trennung/Scheidung

Familienbezogene Beratungsanlässe

Schwierigkeiten im familiären Umfeld
Symptome/Auffälligkeiten der Kinder
Probleme als Patchworkfamilie
Gewalt in der Familie
Umgang mit pflegebedürftigen Angehörigen

Beziehung

Bildungssituation der Indexklienten:

Männlich

Keine Angaben:	1,23%
Sonderschulabschluss:	0,00%
Hauptschulabschluss:	6,79%
Mittlere Reife:	6,79%
Hochschulabschluss und Fachhochschulabschluss:	9,26%

Weiblich

Keine Angaben:	11,11%
Sonderschulabschluss:	0,00%
Hauptschulabschluss:	14,20%
Mittlere Reife:	26,54%
Hochschulabschluss und Fachhochschulabschluss:	22,52%

Bildung

Die Übrigen machten zum Schulabschluss keine Angaben.

Familie

Familienstand:

Ledig:	11,11%
Verheiratet:	37,04%
Wiederverheiratet:	6,17%
Geschieden:	8,64%
Verwitwet:	6,79%
Getrenntlebend:	15,43%
Ohne Angaben:	14,82%

Wohnorte der Klienten und Klientinnen:

Keine Angabe:	3 Personen
Bergen:	2 Personen
Hermannsburg:	64 Personen
Müden-Örtze	3 Personen
Faßberg:	10 Personen
Munster:	2 Personen
Unterlüß:	6 Personen
Wietzendorf:	5 Personen
Soltau:	7 Personen
LK Gifhorn:	1 Person
KK Celle:	9 Personen

Orte

Die berufliche Situation der Ratsuchenden

135 Personen verfügen über eine abgeschlossene Berufsausbildung. 3 Personen sind in Ausbildung, 3 Personen haben keine abgeschlossene Berufsausbildung. 20 Personen machten keine Angaben.

Die Wohnsituation der Ratsuchenden:

Alleinlebend	27 Personen
Alleinlebend mit Kindern:	26 Personen, <i>davon 21 Frauen</i>
Ehe ohne Kinder:	37 Personen
Ehe mit Kindern:	32 Personen
Partnerschaft ohne Kinder:	2 Personen
Partnerschaft mit Kindern:	8 Personen
Bei den Eltern lebend:	5 Personen
In Wohngemeinschaft	1 Person
Keine Angaben:	23 Personen

Wohnen

Sachbericht 2023 über die Arbeit in der Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung

Im Berichtsjahr 2023 lässt sich folgendes beobachten:

- Im Rahmen der Schwangerenberatung wurden drei Anträge beim Stiftungsbüro Mutter und Kind gestellt.
- Im Rahmen der Schwangerschaftskonfliktberatung fanden insgesamt 24 Beratungen statt. Die Beratungsnachfragen von Frauen, die in einer nicht-ehelichen Partnerschaft leben-mit oder ohne Kinder- ging zugunsten verheirateter Frauen zurück. Dennoch war der Großteil der ratsuchenden Frauen entweder alleinlebend mit oder ohne Kinder und stellte insgesamt den größten Teil der Ratsuchenden dar. Ein Trend zum Alleinleben -mit oder ohne Kinder- zeigt sich. Eine unsichere Lebenssituation ist ein wesentlicher Hintergrund für die Entscheidung zum Abbruch, insbesondere wenn nicht auf stabilisierende soziale Beziehungen zurückgegriffen werden kann.
- Die hauptsächlich betroffene Altersgruppe ist zwischen 22 und 34 Jahre alt.
- Als Entscheidungsgründe werden vor allem soziale Unsicherheit, berufliche Gründe, eine brüchige Partnerschaft und Überforderungserleben benannt.

Das beschriebene Überforderungserleben wird durch folgende Nennungen deutlich, dabei sind Mehrfachnennungen möglich:

- | | |
|--|--------------|
| • Persönliche Gründe | 8 Nennungen |
| • Gründe der Partnerschaft | 11 Nennungen |
| • Familiäre Gründe | 8 Nennungen |
| • Abgeschlossene Familienplanung | 5 Nennungen |
| • Altersgründe: zu jung/zu alt | 8 Nennungen |
| • Körperliche und psychische Überforderung | 10 Nennungen |
| • Berufliche Gründe | 9 Nennungen |
| • Körperliche Gesundheit der Frau | 3 Nennungen |
| • Finanzielle Gründe | 8 Nennungen |
| • Wohnsituation | 7 Nennungen |

„Der Leidensdruck variiert oft“

Wie ein realistischerer Liebesbegriff Paaren helfen kann, erklären zwei Eheberaterinnen

Hermansburg. Wenn Paare alleine nicht mehr weiter kommen, helfen Ina Reichinger und Dorothee von Felde von der Ehe- und Lebensberatungsstelle Hermansburg. Welche Themen Paare mit in die Beratung bringen, wann eine Eheberatung helfen kann und wie eine glückliche Partnerschaft aussehen kann, erzählen sie im Interview.



Familie im Mittelpunkt

Wann sollten Paare über eine Ehe- oder Partnerberatung nachdenken?

Ina Reichinger: Erfahrungsgemäß kommen die Paare in der Regel zu spät. Oftmals stecken sie bereits tief in wiederkehrenden Konflikten fest, die sich um ähnliche Themen drehen. Manchmal kommen sie mit der Einstellung: Bevor wir uns trennen, versuchen wir es hier nochmal. Sinnvoller ist es natürlich, sich früher Hilfe von außen zu holen, wenn man erkennt, dass man als Paar an bestimmten Stellen Blockaden hat, wo man sich nicht einig ist und die Kommunikation schwieriger wird.

Dorothee von Felde: Oft suchen Paare auch dann Unterstützung, wenn sich ihre Lebenssituation grundlegend verändert, zum Beispiel durch die Geburt eines Kindes oder wenn einer von beiden in den Ruhestand geht. Auch der Auszug der Kinder aus dem Elternhaus kann zu neuen Herausforderungen führen.

Reichinger: Als Paar Beratungen in Anspruch zu nehmen, ist, glaube ich, eine höhere Hürde, als es im Einzelgespräch zu tun. Das Thema ist noch schambefahret und eine Paarberatung wird eher damit assoziiert, alleine gescheitert zu sein. Sich mit intimen Themen an jemand anderen zu wenden, kann schwierig sein. Hinzukommt, dass beide Partner zu einer Beratung bereit sein müssen. Es kommt vor, dass der oder die andere nicht will, nicht kann oder einfach Angst hat. Es ist sicher auch ein sehr angstbehaftetes Thema.

Wie gehen Sie damit um, wenn Sie in der Beratung merken, einer von beiden ist offen für die Beratung und der andere nicht?
Reichinger: Das ist dann bera-

EHE- UND LEBENSBERATUNG Kontakt

Die evangelische Ehe- und Lebensberatungsstelle Hermansburg ist Teil des Kirchenkreises Soltau und unterstützt Einzelle, Paare und Familien im Rahmen von allgemeiner Lebens-, Ehe- und Partnerschaftsberatung. Weitere Informationen unter <https://t1p.de/zxu1k>, per E-Mail an beratungsstelle.hermansburg@evika.de und unter (050 52) 34 47. bz



Jedes Paar erlebt Krisen, Unterstützung von außen kann helfen, sie besser zu überstehen.

Foto: Pixabay/miss60_d

terische Kunst. In der Tat ist es so, dass die Motivation fast immer unterschiedlich ist. Der Leidensdruck variiert oft. Unser Ziel ist es, besonders denjenigen mit mehr Widerstand mitzunehmen. Was Angst und Widerstände angeht, geht es darum, „abschmelzend tätig“ zu werden. Was nicht immer gelingt, das muss man auch sagen. Aber im Idealfall gelingt es im Beratungsprozess, denjenigen mit mehr Widerstand einzufangen, zu motivieren, ein gutes Ziel zu formulieren und zu verdeutlichen, dass Beratung eigentlich hilfreich und entlastend sein sollte.



„Paare suchen oft dann Unterstützung, wenn sich ihre Lebenssituation ändert“

Dorothee von Felde
Ehe- und Lebensberatungsstelle

Gibt es Themen, die immer wieder in den Beratungen aufkommen?

Reichinger: Wenn aus Paaren Eltern werden, stehen sie sehr unter Druck, insbesondere die jüngeren Paare. Der Druck, Arbeit, Selbstverwirklichung und persönliche Interessen unter einen Hut zu bringen, nimmt zu, während gleichzeitig Kinder mit intensiven Anforderungen hinkommen. Die Kunst besteht darin, diese verschiedenen Aspekte miteinander auszuhandeln und in Einklang zu bringen.

Von Felde: Besonders herausfordernd wird es für die, die keine positiven Vorbilder für eine funktionierende Familie haben. Die wollen das für sich selbst,

wissen aber nicht, wie sie das hinkommen. Ihnen fehlt einfach die Basis.

Reichinger: Bei jungen Paaren beobachte ich auch ein hoch traditionelles Rollenverhalten. Das sich auch bei existenziellen Themen wie dem Umgang mit Geld in der Beziehung widerspiegelt. Ich bin da immer wieder erstaunt, dass das auch heute noch Thema ist. Jungen Frauen scheint oft nicht bewusst zu sein, welche Auswirkungen ein Ehevertrag auf ihre finanzielle Situation haben kann, insbesondere wenn sie in Teilzeit arbeiten und ein niedrigeres Einkommen haben. Das sind Themen, die wir von unseren Müttern kennen, aber sie scheinen immer noch aktuell zu sein.

Von Felde: Es ist wirklich erstaunlich. Ich dachte, wir wären schon einen Schritt weiter mit der Emanzipation. Aber ich habe da auch den Eindruck, dass wir da als Gesellschaft einen Schritt zurück gemacht haben.

Können Sie sich das erklären?
Reichinger: Ich arbeite mit einem Mehrgenerationenansatz. Da beobachte ich, dass die jüngere Generation oft ähnliche Rollenmuster wie meine Großeltern lebt. Ich sage manchmal, dass eigentlich nur noch der Gartenzweig und die Kittelschürze fehlen. Das ist natürlich eine Metapher. Aber für mich ist diese Entwicklung persönlich bemerkenswert, da ich selbst solche Rollenmuster nicht vorgelebt habe. Der emanzipatorische Ansatz, besonders für Frauen, scheint verloren gegangen zu sein, anders sind diese Rollenbilder nicht zu erklären.

Welche Themen beschäftigen die Paare noch?

Reichinger: Eine Beziehung außerhalb der Partnerschaft ist manchmal Thema, wobei ich interessant finde, dass das hier im ländlichen Bereich eher weniger vorkommt. Vor ein paar Tagen ging durch die Medien, dass 4,6 Millionen Männer, insbesondere jüngere, glücksspielsüchtig sind oder erste Symptome dafür zei-

gen. Die Zahl konnte ich erst nicht glauben, aber es ist ein Thema, das auch bei uns in der Beratung vorkommt. Insbesondere bei jüngeren Paaren. Mir fällt da auf, dass sich Männer heutzutage eher in Computerspiele oder Glücksspiel flüchten. Es kommt vor, dass sich Männer am Wochenende über mehrere Stunden nur mit dem Computer beschäftigen. Das ist eigentlich eine ähnliche Sache wie Fremdgehen. Aber die Partnerinnen und Partner tolerieren das über eine lange Zeit. Da erlebe ich ganz ähnliche Verschleierungsmechanismen wie bei Angehörigen von Alkoholkranken.

Was beschäftigt die älteren Paare?

Reichinger: Bei älteren Paaren spielt vor allem das Auseinanderleben eine Rolle. Die Frage, wohin die gemeinsame Reise für den Rest ihres Lebens gehen soll, wird für sie zunehmend präsent und sie zu beantworten, ist schwierig.

Jedes Paar ist anders, wie gehen Sie an die Beratung heran?

Reichinger: Als Familientherapeutin schaue ich über die Generationen hinweg: Was nimmt aus der Herkunftsfamilien bis heute Einfluss? Ein zentrales Verständnis meiner Arbeit ist die Frage, welchen Einfluss traumatische familiäre Erlebnisse bis heute auf Paarbeziehungen haben. In meinem Ansatz fließen auch Konzepte der Transaktionsanalyse ein, die einerseits tiefenpsychologisch fundiert sind, andererseits aber auch laienhaft gut verständliche Modelle bieten. Wenn Paare zu mir kommen, fokussiere ich mich besonders auf das „hier und jetzt“ – also auf aktuelle Themen oder Schwierigkeiten. Dabei versuche ich, die Strukturen und Muster zu erkennen, die die Dynamik in der Paarbeziehung prägen.

Was kann denn die Beratung im besten Fall bewirken? Ganz verschwinden werden problematische Dynamiken ja wahrscheinlich nicht?

Reichinger: Das stimmt, wir sind ja alle, wie wir sind. Aber wenn

es uns gelingt, uns relativ urteilsfrei in die Schuhe unseres Partners und unserer Partnerin zu stellen und ein Stück zu begreifen, wie er oder sie tickt, dann haben wir schon ganz viel gewonnen. Dann kann ich den anderen ganz anders abholen.



„Mit Respekt und Freundschaft wäre schon viel gewonnen“

Ina Reichinger
Leiterin Ehe- und Lebensberatungsstelle

Die Verständigung zwischen Menschen ist ja immer wichtig, doch in einer Partnerschaft, geprägt durch emotionale Vorbelastung und individuelle Lernerfahrungen, ist das besonders herausfordernd. Im Rahmen der Paarberatung ist es wichtig, so weit zu begleiten, dass sich jeder von beiden öffnet und lernt über seine Verletzungen zu sprechen und vielleicht auch die Erfahrung macht, diese vergeben zu können. Vergeben heißt in dem Fall, dass ich sie dem anderen nicht mehr übel nehme. Das ist gerade bei Paaren wichtig, die lange zusammen sind. Wenn ich schon 30 Jahre lang mit jemandem zusammen bin, dann habe ich auch 30 Jahre Altlasten. Es erfordert eine gewisse Kunst, die Vergangenheit nicht immer mitzunehmen.

Von Felde: Ein erster Schritt ist das bewusste Aufdecken, oft unbewusster Dynamiken im Paarleben. Hier ist es wichtig, genau hinzuschauen und zu verstehen, wie die beiden miteinander leben. Anschließend gilt es, die kleinen „Schraubchen“ zu identi-

fizieren – also die kleinen Veränderungsmöglichkeiten. Mit einem neuen Bewusstsein können dann gezielt Anpassungen vorgenommen werden. Beide Partner müssen bereit sein, aktiv an diesem Prozess zu arbeiten. Es geht darum, realistische Ziele zu setzen, anstatt unrealistische Idealvorstellungen zu verfolgen. Das Ziel ist, den Alltag des Paares zu erleichtern und konkrete Hilfe anzubieten.

Gibt es auch Paare, bei denen Sie merken, dass es bei denen nicht funktionieren wird? Und wie gehen Sie dann damit um?

Reichinger: Die Kunst besteht darin, den Menschen auf eine angemessene Weise mitzuteilen, dass eine Paarberatung in diesem Fall möglicherweise nicht sinnvoll ist. In solchen Situationen sage ich meinen Klienten, dass ich ihnen nicht helfen kann. So bin ich diejenige, die es nicht hinkriegt. Im Idealfall kann ich sogar jemanden empfehlen, der möglicherweise besser geeignet ist, basierend auf seiner Person oder Hintergrund. Es erfordert Fingerspitzengefühl, die eigenen Grenzen anzuerkennen und zu kommunizieren.

Von Felde: Es dauert sehr lange, bis es so weit ist. Vorher versucht man alles, was helfen könnte. Aber es gibt das Topf- und Deckel-Prinzip und es gibt einfach Töpfe, da passt dann dieser Deckel nicht drauf.

Was macht denn im Gegensatz dazu eine glückliche Partnerschaft aus?

Reichinger: Es gibt Grundmechanismen in Partnerschaften, die wichtig sind. Entscheidend ist zum Beispiel die Frage, ob ich mich von meinem Partner gesehen und wahrgenommen fühle? Kann ich darüber auch ins Gespräch kommen und sagen, wenn ich mich gerade nicht gesehen fühle? Ein weiterer essenzieller Aspekt ist das Gleichgewicht im Geben und Nehmen. Das sollte ein vorhanden sein, genauso wie beim Thema Bestimmen und sich Unterordnen.

Von Felde: Ich glaube, es ist auch wichtig, eine unerschütterliche Basis zu haben, an der nicht gerüttelt werden kann. Das Gefühl, gemeinsam weiterzugehen und in schwierigen Zeiten miteinander sprechen zu können, ist von grundlegender Bedeutung. Es kann belastend sein, wenn bei jeder Krise wieder die Frage nach einer Trennung aufkommt. Krisen werden zweifellos kommen, aber sich darauf zu einigen, dass es diese grundlegende Basis gibt, kann dazu beitragen, dass die Beziehung trotz Herausforderungen Bestand hat.

Reichinger: Beziehung erfordert Arbeit, insbesondere angesichts der Veränderungen, die Menschen und Lebenssituationen durchlaufen. Es ist wichtig, im Gespräch zu bleiben. Ich empfehle immer, sich den typischen Liebesbegriff aus dem Kopf zu schlagen. Mit Respekt und Freundschaft miteinander hätten wir viel gewonnen. Dies reduziert die Erwartungshaltung und öffnet den Weg für Verzeihen. Zeit füreinander zu haben, ohne störende Dritte oder Ablenkungen wie Handys, ist ein häufiges Thema in der Paarberatung und meiner Meinung nach von großer Bedeutung.

Interview: Janika Schönbach