



# Seelen-Tide

Journal für psychologische Beratung im Erzbistum Hamburg

## Was tröstet in unsicherer Zeit

-  **IM GESPRÄCH MIT LUISE REDDEMANN**  
Schmerz anerkennen und bleiben
-  **AUF DEM WEG ZU PLAN B**  
Tagebuchnotizen einer Klientin
-  **ÜBER PERSPEKTIVEN SPRECHEN**  
In unsicheren Zeiten leben
-  **ALTE WUNDEN NEU VERSORGEN**  
Bruchstücke des Lebens

Ausgabe

2023



## IMPRESSUM

Redaktionsteam: Regina Dorfmann  
Susanne von Gönner  
Annett Schwarz  
Gabriele Simak  
Gerriet Stein  
Susanne Zemke

Verantwortung: Annett Schwarz  
Gerriet Stein  
Jan Geldern

Herausgeber: Erzbistum Hamburg

Gestaltung: Abteilung Medien

Publikation: jährlich

Auflage: 5 500

Stand: 2023

Bildrechte: Adobe Stock; Henrik Dolle (Titel), He2/Kletr (Collage S. 1) · Matthias Schatz (S. 2) · Olha\_And (S. 4–7), yunus mustafa (S. 4) · contrastwerkstatt, fizkes (S. 5) · MarcFerdinand, ISAMU (S. 6) · Jenny Sturm (S. 7) · Fandorina Liza, Paolese, fidaolga, Thomas Reimer (S. 8–9) · Anatolii, archivector (S. 8, 21, 22) · 心灵艺坊, WinWin (S. 10) · Kletr, pololia, Victoria M (S. 11) · Pixel-Shot, sanderstock, Photographee.eu, Igor (S. 12–13) · Kathrin Erbe, VRD, Kletr (S. 14) · Kletr, ange1011 (S. 15) · janvier, oksanase, Prostock-studio (S. 16–17) · Conny Crane, Thomas, Vreder, thauwald-pictures, tilialucida (S. 18–19) · Vista Photo, Evrymmnt, simonmayer, Christine, Tetiana, bluedesign (S. 20–21) · Marco Heinen, Ortis, Vadym (S. 22) · luili (S. 23) · Luise Reddemann; privat (S. 7)

## MEHR ERFAHREN

Informationen zum Beratungsangebot, zu aktuellen Angeboten, zur Weiterbildung in Ehe-, Familien- und Lebensberatung, zu Stellen und Praktikumsplätzen sowie zur Supervision und Teambegleitung erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung, Annett Schwarz und Gerriet Stein, in der Beratungsstelle Schwerin.

### EFL Fachbereichsleitung

Telefon (0385) 55 51 78

FachbereichsleitungEFL@erzbistum-hamburg.de



Andree Burke,  
Stellvertretender Abteilungsleiter  
Pastorale Dienststelle



# Seelen-Tide

## Journal für psychologische Beratung im Erzbistum Hamburg

### Liebe Leserinnen und Leser,

durch die Texte dieser Ausgabe der Seelen-Tide zieht sich eine ungeheuerliche Aussage: „Es gibt keinen Trost“, so finden Sie es auf den folgenden Seiten wörtlich im Erlebnisbericht einer Beratungssituation. Und im Interview fordert Frau Professorin Reddemann dazu auf, Untröstliches auszuhalten, eben weil es nicht immer Trost gibt. Also das Heft zum Thema Trösten besser gleich wieder weglegen, wenn es Trost doch vielleicht gar nicht gibt?

Nein! Das Potenzial dieser Ausgabe der Seelen-Tide besteht darin, dass sie sich mit etwas beschäftigt, das gewissermaßen unmöglich zu sein scheint: Trost gibt es tatsächlich nicht einfach so. Denn er entzieht sich unserem Machen und unseren Möglichkeiten. Trost ist nicht einfach eine Handlungsoption oder gar eine Strategie. Und wenn doch, dann degeneriert Trost zur Vertröstung, kann bisweilen sogar missbräuchlich und gefährlich werden. Trösten ist ein Wagnis, der Trost ein Ereignis. Eines, das unser verletztes Durchleben der Angst und Trauer unterbrechen kann – vielleicht. Vielleicht für einen winzigen Moment.

Sie finden in diesem Heft also keinen „Handwerkskasten mit Anleitung“. Aber etwas anderes: Das Trösten wird vorgestellt und reflektiert als ein Vertrauen auf „eine Kraft und Zuversicht, die nicht aus uns

selbst kommt“, wie es in einem Beitrag heißt. Die Theologie nennt es Gnade, wenn uns etwas geschenkt wird, das wir uns nicht selbst verdienen können. Christinnen und Christen glauben, dass die Gnade von Gott kommt und Gott darin Leben schenkt.

Trost-Ereignisse können eine Gnadenerfahrung sein, das zeigt dieses Heft. Sie lassen manchmal aufblitzen, dass es sich zu leben lohnt; trotzdem weiterzuleben lohnt. Trost erfahren zu dürfen, kann dann bedeuten, das Ja-Wort Gottes zum Leben kurzfristig zu spüren.

Ich würde deshalb einem Trost gar nicht trauen, den es einfach gibt, so als könnte man ihn mit einem Zauberspruch herbeirufen. Aber vielleicht findet Trost statt. Die vorliegende Ausgabe der Seelen-Tide macht jedenfalls Mut dazu, das Trösten zu wagen. Denn sie bezeugt die heilenden Wirkungen menschentreuem Beistands gerade in solchen Situationen, die hoffnungslos sind.

Ich empfehle Ihnen diese Ausgabe der Seelen-Tide zur Lektüre. Es wird sich lohnen!

Mit herzlichen Grüßen, Ihr

*Andree Burke*

Andree Burke  
Stellv. Abteilungsleiter Pastorale Dienststelle

## Information

über Ehe-, Familien- und Lebensberatung und Internetseelsorge

Das Erzbistum Hamburg – die katholische Kirche in Schleswig-Holstein, Mecklenburg und Hamburg – ist Träger von acht Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen und der Internetseelsorge. Sie sind Teil des begleitenden, seelsorglichen Dienstes.

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist offen für alle – unabhängig von Herkunft, sexueller Orientierung, Weltanschauung und Religion.

Willkommen sind alle Menschen, ob alleinstehend oder in Partnerschaft, Ehe oder Familie lebend, die in schwierigen Lebenssituationen Hilfe und Begleitung suchen.

In der Verbindung von seelsorglicher Grundhaltung und beraterisch, psychotherapeutischer Herangehensweise ist die Ehe-, Familien- und Lebensberatung ein innerhalb und außerhalb der Kirche anerkannter Dienst, besonders bei Problemen mit sich selbst, in Bezug auf die Mitmenschen und bei Fragen mit ethisch-religiösem Hintergrund.

Gesprächspartner\_innen sind Fachleute mit zumeist sozial orientierten Grundberufen mit Diplom- oder Masterabschluss in Psychologie, Pädagogik, Sozialpädagogik, Theologie und einer vierjährigen Weiterbildung in Ehe-, Familien- und Lebensberatung sowie vielfältigen Zusatzqualifikationen.

Wir bieten persönliche Gespräche vor Ort an, außerdem Telefon- und Video-Beratung und im Rahmen der Internetseelsorge E-Mail- und Chatberatung.

Anmeldung und Terminvereinbarung sind über die auf der Rückseite dieses Magazins angegebenen Kontaktadressen jederzeit möglich.

Mit Wartezeiten muss gerechnet werden.

Die Dauer eines Beratungsprozesses wird individuell abgestimmt.

# IM GESPRÄCH MIT LUISE REDDEMANN

## Schmerz anerkennen und bleiben



### Ein Interview mit der Psychotherapeutin Prof. Dr. Luise Reddemann

**EFL:** Frau Reddemann, schon lange beschäftigen Sie sich damit, was leidenden Menschen im therapeutischen Kontext helfen kann. Was ist Ihrer Erfahrung nach wichtig, wenn Menschen Trost brauchen?

**LR:** Es ist gar nicht so einfach mit dem Trost. Man muss bereit sein, den Schmerz anzuerkennen und darf nicht so tun, als wäre man in der Lage, den Schmerz zu nehmen. Denn damit wäre den Menschen nicht geholfen. Im Rahmen von Therapie und Beratung begleiten wir die Menschen in ihrem Schmerz, wir blicken gemeinsam auf die Wunden. Das bedeutet, dass wir mit den Menschen sind, also nicht davonlaufen, sondern bleiben.

---

„Trost ist Treue im Zerbrechlichen.“

*Philosoph Clemens Sedmak*

---

Der Philosoph Clemens Sedmak sagt sehr treffend: „Trost ist Treue im Zerbrechlichen.“ Dieses Mit-Sein allein kann schon eine tröstliche Qualität haben. Was nicht

hilft, sind leere Worte, denn die wären billiger Trost. Trost muss also „teuer“ sein.

**EFL:** Was bedeutet das für uns als Begleitende?

**LR:** Wir müssen anerkennen, dass es nicht immer Trost gibt und wir sollten dazu bereit sein, Untröstliches bei den Menschen auszuhalten. Das ist eine Herausforderung für uns, weil auch wir selbst manchmal traurig sind, betroffen, aufgewühlt. Damit wir Menschen, die sich untröstlich fühlen, gut begleiten können, ist es wichtig, dass wir für uns selbst Möglichkeiten kennen, immer wieder Trost zu finden. Verbundenheit ist notwendig, damit wir uns nicht verloren fühlen.

**EFL:** Wie gelingt Ihnen das ganz persönlich?

**LR:** Ich bin einfach da. In meinem nun fast 80-jährigen Leben und meiner langjährigen therapeutischen Arbeit habe ich gelernt, das Leben zu akzeptieren, wie es ist und habe gelernt, nicht immer Sturm laufen zu müssen gegen alles Mögliche. Ich empfinde das Verbundensein mit allem als tröstlich. Ich erlaube mir aber auch, manchmal tieftraurig zu sein, auch aufzubegehren, weil es oft wirklich nicht zu verstehen ist, was alles geschieht in der Welt. Die meiste Zeit allerdings begleitet mich der Satz aus dem Tao: „Wenn du es verstehst, sind die Dinge so, wie sie sind. Wenn du es nicht verstehst, sind die Dinge so, wie sie sind.“

**EFL:** Diese Haltung erfordert von uns Gelassenheit; zum Beispiel Dinge, Abläufe auf sich zukommen zu lassen, in der Zuversicht, dass sich Dinge auch ohne unser Zutun zum Guten regeln. Das ist für viele Menschen schwierig.

**LR:** Ja, denn oft haben Menschen schlimme Kontrollverluste erfahren. Wir müssen das Bedürfnis zu kontrollieren unbedingt respektieren. Alles, was wir zum Beispiel in Beratungsgesprächen tun und empfehlen, sollte transparent sein, damit die Patientinnen und Patienten die Kontrolle darüber behalten und sich nicht ausgeliefert fühlen müssen.

So ist es auch wichtig, die Rahmenbedingungen, z.B. Grenzen in der zeitlichen Struktur, zu kommunizieren, damit Verlässlichkeit und Vertrauen entsteht.

**EFL:** Die meisten von uns haben wohl schon einmal die Erfahrung gemacht, wie tröstlich es sein kann, sich mit einem Gegenüber verbunden zu fühlen. Wie kann man dieses Gefühl fördern?

---

Mitgefühl ist die Basis

---

**LR:** Für mich ist Mitgefühl die Basis. Das bedeutet: Sich einfühlen und Hilfreiches nicht nur bewirken wollen, sondern es, so gut es geht, auch tun.

Bereit sein zu trösten, gehört für mich zur Heilkunde dazu.

Ich versuche immer, die Interaktion so zu gestalten, dass dabei Tröstendes vorkommt und die Menschen anzuregen, etwas auszuprobieren, das weiterhilft – wenn möglich, auf spielerische Weise.



**EFL:** Menschen kommen in unsere Beratung in der Hoffnung, Hilfe bei der Bewältigung ihres Leids zu erfahren. Manchmal gelingt das nur sehr begrenzt. Was hilft dann?

**LR:** Mir ist es sehr wichtig, den Patientinnen und Patienten ausreichend Raum für das Klagen zu geben. Denn wenn Klagen freundlich, akzeptierend, verständnisvoll angenommen werden, kann allein das schon tröstlich sein. Wir müssen aushalten, dass nicht immer alles besser wird beziehungsweise auch nicht werden muss. Wie

den mit dem Geschehenen zu fordern, sondern den Kummer auszuhalten. Und nicht nur Trauer, sondern auch Wut, ist in Ordnung. Auch in ihrem Protest können Menschen freundlich begleitet werden.

---

---

Raum für Klagen geben

---

---

**EFL:** Gerade dann kann es wohltuend sein, wenn ein mitfühlendes Gegenüber zur Verfügung steht und die Gefühle versteht.

zum Beispiel: „Weinen, Klagen, Sorgen, Zagen“. Dort kann man erleben, wieviel Raum der Klage gegeben wird, bis endlich Platz für Trost und Freude ist. Auch die Kantate: „Ich hatte viel Bekümmernis“, betont das wunderbar. Ich empfehle Ihnen sehr, sich einmal damit zu beschäftigen.

**EFL:** Kann man lernen, das Unveränderbare zu akzeptieren?

**LR:** Ja, das ist möglich, und ich rate allen Beratenden und Therapeuten und Therapeutinnen, sich in Akzeptanz zu üben hinsichtlich der Dinge des Lebens, und zwar aller Dinge des Lebens. Das ist schwer in unserer heutigen Macher-Kultur. Da heißt es manchmal: wenn du dieses und jenes machst, verschwindet das Leid. Dass das nicht geht, sieht man jetzt besonders in Zeiten von Pandemie und Krieg. Es geht so vieles nicht mehr, von dem wir fest glaubten, es sei machbar. Dies ist eine wichtige Lernerfahrung, die zutiefst erschüttert. Aber menschliches Leben beinhaltet immer Leidvolles, auch wenn wir uns auf den Kopf stellen. Der Gesellschaft fällt es schwer, eine gute Balance zu finden, aber ich strebe das an.

Wir sollten die Dinge des Lebens realistisch sehen und dürfen gleichzeitig traurig sein. Auch das kann tröstlich sein, wenn wir uns die eigene Trauer erlauben und die Trauer der anderen unterstützen.

**EFL:** Wie geht es weiter, wenn wir spüren, dass die Klage genug Raum hatte?

**LR:** Wenn genug geklagt ist, wird es wichtig, auf die Ressourcen eines Menschen zu schauen.



bei Wunden auf der körperlichen Ebene können auch bei seelischen Verletzungen Narben bleiben.

Man sollte nicht so tun, als könne man mit allem fertig werden – wie soll man z. B. mit 9/11 fertig werden? Und auch sehr lange nach dem Verlust durch den Tod eines nahen Menschen spüren manche den Schmerz immer wieder stark. Es geht dann darum, nicht ein Loslassen, ein Fertigwer-

**LR:** Ja, es gilt, den jeweils individuellen Weg eines Menschen, seinen persönlichen Umgang mit dem Schmerz zu achten.

Zum Beispiel: ist eine intensive Trauerarbeit über Jahre vollkommen in Ordnung. Man sollte all das in Betracht ziehen und immer die Betroffenen entscheiden lassen. Die Klage eines Menschen gilt es zu würdigen. In der Musik findet sich das übrigens wieder. Ich schätze die Bach-Kantaten sehr,



Eine wichtige Frage ist: Wie wurde das Leben bisher gemeistert? Der Blick auf das, was Patientinnen und Patienten schon Gutes machen und was ihnen hilft und dient, ist lohnend. Dafür sollte man sich ausführlich interessieren, es thematisieren und nutzen.

Wir sollten versuchen, die Menschen einzuladen, Ausnahmen zu entdecken, indem wir fragen: Gibt es Momente, in denen es Ihnen besser geht, und was ist in diesen Momenten anders?

**EFL:** Was können wir tun, wenn jemand mit solchen Fragen nichts oder noch nichts anfangen kann?

**LR:** Wir müssen respektieren, wenn jemand dies nicht will. Unsere Patientinnen und Patienten müssen gar nichts, sie müssen vielmehr das Recht haben, uns Fachleute zu begrenzen. Denn auch dann ist eine Menge möglich: Ich frage dann beispielsweise: Darf ich Ihnen denn zuhören, und wäre es okay, dass ich Bemerkungen dazu mache, wenn mir zum Beispiel auffällt, dass es Ihnen dann besser geht? Oder soll ich das lieber nicht?

Es geht also für Berater\_innen darum, mit Freundlichkeit und Mitgefühl da zu sein. Und es geht um das Wegkommen vom „Machen“ und vom „Besserwissen“. Natürlich darf man auch etwas Neues anregen, aber vorher würde ich mich immer ganz detailliert danach erkundigen, was es schon gibt und was mein Gegenüber von mir jetzt braucht.

**EFL:** Was hat für Sie eigentlich den Anstoß gegeben, sich besonders mit dem Thema Trost zu befassen?

**LR:** Ich habe als junge Ärztin in der Klinik viel mit schwer traumatisierten Patientinnen und Patienten zu tun gehabt. Damals wusste man noch nicht viel von diesem Bereich. Die Beschäftigung mit dem Thema „Sexuelle Gewalt“, mit „Kriegs- und Vertreibungstraumata“ waren in der NS-

Zeit und noch sehr lange danach tabu. Auch das Thema „Trauer“ fand noch wenig Resonanz. Erst Mitte der 1980er Jahren fing man an, sich mit all dem zu beschäftigen. In meiner Ausbildung habe ich nichts darüber gelernt, wie man tröstet. Mitgefühl war nicht vorgesehen. Wir sahen allerdings, dass die damalige psychoanalytische Distanz unglückliche Menschen noch unglücklicher machte, denn sie wollten uns als Mitmensch spüren.

---

---

Sich selbst trösten lernen

---

---

**EFL:** Welche Bedeutung hat es, den Lebensgeschichten der Menschen Raum zu geben?

**LR:** Es hilft uns dabei, unser Gegenüber besser zu verstehen. Dafür ist die Entwicklungspsychologie sehr hilfreich. Denn bestimmte wichtige Entwicklungen haben bei manchen Menschen nicht stattgefunden. Sie können aber imaginativ, also mithilfe von Vorstellungskraft, nachgeholt werden. Wir sollten auch unterstützen, dass Patientinnen und Patienten sich selbst trösten lernen. Der Vorschlag, sich in der Vorstellung um innere jüngere Anteile liebevoll zu kümmern, z. B. diese zu trösten, zu versorgen, wird gern angenommen. Wenn jemand das aber nicht oder noch nicht kann, ist es auch in Ordnung.

**EFL:** Sehen Sie Spiritualität und Religiosität als persönliche Ressourcen?





Dieses Buch richtet sich an:

- Psychotherapeutinnen und -therapeuten aller Schulen
- Traumatherapeutinnen und -therapeuten, beratende Psychologinnen und Psychologen
- Alle, die sich in der gegenwärtigen Krise ein unterstützendes Angebot wünschen



Prof. Dr. Luise Reddemann ist Fachärztin für Psychiatrie, Psychoanalytikerin und arbeitet seit Jahrzehnten mit traumatisierten Menschen. Sie ist Autorin zahlreicher Veröffentlichungen und entwickelte die psychodynamisch-imaginative Traumatherapie.

**LR:** Für mich selbst gesprochen: Immer! Ob das bei den Ratsuchenden auch so ist, beantworten sie natürlich selbst. Für viele Menschen ist der Glaube eine Ressource, unabhängig von ihrem Bezug zur Kirche. Wenn jemand auf meine Frage, wann es ihm mal besser ging, z. B. antwortet: „Früher konnte ich noch beten.“ Dann frage ich: „Können Sie sich vorstellen, dass Sie das jetzt wieder tun?“ Oder: „Was hindert Sie heute daran?“ Und dann können wir gemeinsam darauf schauen. Wir sollten Menschen zur Ressourcensuche ermutigen, natürlich immer ohne Zwang!

**EFL:** Haben Sie noch ein Beispiel dafür, wie Sie Menschen zum Probieren ermuntern?

**LR:** Viele Menschen sind traurig über verlorengegangene Fähigkeiten. So berichtet z. B. jemand, dass er früher so gern eine Stunde lang mit dem Hund spazieren gegangen ist. Heute geht das nicht mehr. Da können wir besprechen und verhandeln: Wären vielleicht zehn Minuten möglich? Viele Leute resignieren, wenn Sachen nicht mehr so gehen, wie sie mal gingen. Ich persönlich weiß selbst, wie das ist und kann den Schmerz darüber nachfühlen.

**EFL:** Neben allem Mitgefühl geht es Ihnen immer wieder auch um die Suche nach dem, was vorstellbar ist?

---

Die Suche nach dem,  
was vorstellbar ist

---

**LR:** Ja, es geht um die Einladung zum Hingucken, zum Nachdenken darüber, was möglich ist, was veränderbar scheint und eventuell auch darum zu schauen, warum Menschen an einigen Stellen so streng mit sich sind.

Die Menschen kommen zu uns, weil sie wollen, dass es ihnen besser geht. Deswegen ist es unsere Aufgabe, uns dafür zu interessieren, wann es ihnen besser geht. Und wir müssen die Kraft haben, Trostlosigkeit zu ertragen. Darauf können wir uns verlassen: Wenn wir da sind für einen anderen Menschen, wenn sich unser Gegenüber gesehen fühlt, dann hat das allein schon tröstliche Qualität.

**EFL:** Wir empfinden es in der Beratung oft als Geschenk, am seelischen Wachstum von Menschen teilnehmen zu dürfen.

**LR:** Ja, es ist schön zu erleben, wenn es Menschen besser geht, und zu sehen, dass sie sich entwickeln und entfalten. Das ist eine Belohnung für unsere Arbeit. Aber wir sollten das nicht erwarten und auch keinen Dank dafür verlangen. Denn auch dabei gilt: Wir sollten annehmen, was ist.

**EFL:** Frau Reddemann, Sie haben mit Ihrer langjährigen Arbeit dazu beigetragen, Ratsuchende besser zu verstehen und mit ihnen gemeinsam auf verborgene Ressourcen und Kompetenzen zu schauen. Auch wir haben viel von Ihnen gelernt. Mögen Sie uns noch etwas mit auf den Weg geben?

**LR:** Ja, besonders wichtig finde ich, nicht immer nur positiv zu sein, denn damit fühlen sich Menschen, die viel gelitten haben, nicht gesehen.

---

Keine Urteile fällen

---

Es ist wichtig, dass wir keine Urteile fällen, sondern dass wir einfach mit den Leuten sind. Das ist in Ihren Beratungskontexten vermutlich noch mehr möglich als in der Psychotherapie, die ja, gerade im Rahmen von Kurzzeittherapie, eher veränderungsorientiert arbeitet.

Oft geht es aber in Prozessen erst einmal längere Zeit um das Zuhören, das Offen-sein, das „Mit-sein“. Manche Dinge brauchen einfach Zeit. Wir müssen es uns manchmal regelrecht erkämpfen, dass das sein darf, damit die Menschen das finden können, was sie brauchen – so gut das halt geht.

Ich wünsche Ihnen alles Gute – für Sie persönlich und für Ihre Arbeit und so oft, wie es geht, Freude. Und bitte: Wenn die Arbeit mal zu anstrengend ist, dann sorgen Sie für Freude in Ihrem Alltag!

**EFL:** Liebe Frau Reddemann, herzlichen Dank für dieses berührende Gespräch.



# AUSGEBREMST

### Auf dem Weg zu Plan B



#### 4. Oktober

Heute habe ich angerufen. Ich habe mir einen Termin in einer Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen gemacht. Meine Freundin Sabine hat darauf gedrängt. Sie meint, als meine beste Freundin müsste sie mir sagen, dass sie mit meiner Traurigkeit nicht mehr klarkommt und ich mir professionelle Hilfe suchen soll. Ich bin ein bisschen empört gewesen. Es gibt doch einen nachvollziehbaren Grund für meine Verzweiflung! Die Trennung von Jörg nach 17 Jahren und damit der Zusammenbruch all meiner Träume und Pläne, was meine Zukunft angeht, ist doch nicht etwas, was man einfach so wegstecken kann. Sabine hat leicht reden, sie hat einen Mann und ein Kind. Ich habe es nicht und weiß nicht, was jetzt kommen wird. Eigentlich finde ich, eine beste Freundin müsste das aushalten können.



#### 5. November

Ich hatte meinen ersten Termin in der Beratungsstelle. Die Beraterin machte einen ganz netten Eindruck. Sie hat eigentlich wenig gesagt, nach einer Einführung wegen der Schweigepflicht und so weiter, hat sie mich erzählen lassen. Ich hatte kaum angefangen zu reden, da kamen mir auch schon die Tränen. Das scheinen die aber zu kennen, da war eine Taschentuch-Box auf dem Tisch. Und sie hat auch nicht versucht, irgendeinen tröstenden Spruch loszulassen. Ich konnte in Ruhe erzählen, von meiner Beziehung zu Jörg, dass er meine Jugendliebe war und wie wir unsere Zukunft geplant hatten, dass wir unser Studium abschließen wollten, danach ein altes Haus kaufen und herrichten und dann heiraten und eine Familie gründen wollten. Und dass er jetzt plötzlich zu der Erkenntnis gekommen ist, dass er das eigentlich alles nicht will. Dass er unser Haus wieder verkaufen möchte und dass er ganz froh ist, dass das mit dem Kind noch nicht geklappt hat, weil wir uns dann einfacher trennen können. „Das hat Ihnen sicher den Boden unter den Füßen weggezogen“, meinte die Beraterin. Wie wahr! Und ich komme nicht wieder aus dem Tief heraus. Ich kann nachts nicht schlafen, weil ich immer wieder darüber grübele, was nun werden soll und tagsüber bin ich unkonzentriert. Ich war die erste Zeit auch krankgeschrieben, aber das geht ja auch nicht ewig. Das ruhige Zuhören der Beraterin tut gut. Es fühlt sich ganz anders an als ein Gespräch mit Sabine.

#### 17. Januar

Heute war es anstrengend. Wir haben über die letzten Jahre der Beziehung gesprochen. Über mein Festhalten an den Plänen, die wir gemacht haben und ob das noch die Pläne von Jörg waren. Ich konnte die Frage nicht wirklich beantworten. Wann sind wir auseinandergedriftet? War es wirklich so eine Überraschung, als er sagte, er möchte nicht mehr? Plötzlich war ich mir da nicht mehr so sicher. Das zuzugeben war heftig. Trotzdem bin ich insgesamt ruhiger geworden. Es tut gut, die Beratungstermine zu haben, weil ich weiß, dass da jemand zuhört, ohne einen genervten Eindruck zu machen. Und wenn ich mich im Kreis drehe, dann macht sie mich darauf aufmerksam, aber dadurch kommt irgendwie eine Ordnung in meine Gedanken. Ich bereue, dass wir nicht früher versucht haben, ein Kind zu bekommen. Dann hätte ich jetzt wenigstens das. Wer weiß, ob ich noch Kinder bekommen werde. Bei dem Gedanken kamen mir dann doch wieder die Tränen. Aber das kennt die Beraterin ja schon. Sie lässt mir dann Zeit und hält die Traurigkeit mit mir aus. Aber dann hat sie mich daran erinnert, dass ich noch nicht zu alt bin. Stimmt ja, mit 34 ist der Zug noch nicht ganz abgefahren, aber ich müsste ja erstmal einen passenden Mann kennenlernen. Ist alles unklar. Das kann ich irgendwie nicht gut aushalten, ich will immer wissen, was auf mich zukommt. Wir haben herausgearbeitet, dass das bei meiner Mutter auch so war. Es musste immer alles klar festgelegt sein, sie wollte die Dinge unter Kontrolle haben. Da bin ich wohl stärker geprägt, als ich dachte.



### 2. März

Die Beraterin hat mich gefragt, was ich tun würde, wenn ich beim Autofahren einen Weg erwischen würde, der plötzlich in einer Sackgasse endete. Umdrehen, zurückfahren und einen anderen Weg probieren natürlich. „Eben“, sagte sie und dann begriff ich, dass sie damit meinte, dass ich das ja auch auf meine derzeitige Situation anwenden könnte. Wir haben in den letzten Wochen immer mal wieder darüber gesprochen, welche eigenen Träume ich in der Zeit mit Jörg zurückgestellt habe. Und nachdem ich am Anfang beteuert habe, ich wäre wunschlos glücklich gewesen, fiel mir dann doch so einiges ein. Die Städtereisen, auf die er immer keine Lust hatte. Dass wir nie ins Kino gegangen sind, weil er fand, dass man sich die Filme ja viel günstiger auf DVD angucken kann. Eigentlich ist das lächerlicher Kleinkram, aber die regelmäßigen Kinoabende, die ich jetzt mit Sabine mache, sind wirklich schön. Darauf hätte ich auch früher kommen können.

### 13. Juni

Wenn ich eine glückliche Familie sehe, dann tut es immer noch weh. Aber ich habe gelernt, dass es im Leben dazu gehört, dass man nicht immer alle Pläne verwirklicht bekommt. „Dann wird sich vielleicht ein Plan B entwickeln“, meinte die Beraterin. Das kann sein. Aber warum klappt es bei manchen mit der Realisierung ihrer Träume besser als bei anderen? Das Leben ist wohl nicht immer unter Kontrolle zu bringen.

Ich habe eine Reise nach Rom gebucht. Ich fahre mit der Volkshochschule, weil ich es mir nicht zutraue, ganz allein zu fahren. Aber ich freue mich sehr darauf. Und dann werde ich demnächst auch mein letztes Gespräch mit der Beraterin haben. Ich glaube, erstmal ist alles gesagt. Zum Klönen gibt es ja Sabine!



## Den Gefühlen Raum geben

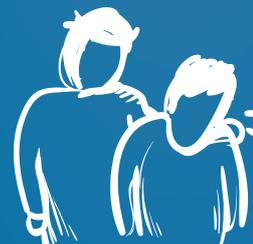


Jeder Mensch kennt die Erfahrung von Kummer, Schmerz und Traurigkeit. Alle brauchen wir ab und zu oder über eine lange Zeit hinweg Trost. Ein ganz normales Bedürfnis also – dann kann es mit dem Trost doch nicht so schwer sein?

Die Erfahrung zeigt: Doch, manchmal ist es schwer. Denn kein Mensch kann Trost so einfach machen, herstellen, geben – oder auf der anderen Seite benutzen, bestellen, nehmen.

Deshalb finden Sie an dieser Stelle weder einen „10-Punkte-Ratgeber“ noch einen Handwerkskasten mit Anleitung.

Gerne laden wir Sie aber ein, sich von den folgenden Gedanken anregen, vielleicht anrühren zu lassen und zu schauen, wie sie nachklingen.



### ALLGEMEINES

Wussten Sie schon? Das Wort Trost hängt mit dem Wortstamm „treu“ zusammen und bedeutet Festigkeit, seelischer Halt, Ermütigung im Leid (merke: Es bedeutet also nicht das Wegnehmen von Leid). Vielleicht entlastet das? Es braucht als Tröstender weder Lösung noch Allheilmittel, sondern Einfühlung.

„Trost ist Treue im Zerbrechlichen“, so formuliert es der Philosoph und Theologe Clemens Sedmak.

Trost kann gelingen, wenn zwischen Menschen Resonanz, eine gemeinsame Schwingung, entsteht. Resonanz kann man nicht „machen“, aber vielleicht entsteht sie in dem Moment, in dem Menschen sich aufeinander einlassen und beginnen, sich einzufühlen.

# Logbuch

## Jahresrückblick 2022

Beratungsstunden gesamt: 11.386 Stunden.  
Das entspricht 474 Tagen & Nächten  
oder gut 1 ¼ Jahren durchgehend.

Komplette „Fahrtzeit“  
vom 1. Januar 2021 bis 31. Dezember 2021

### Online-Beratung

1.158 Stunden

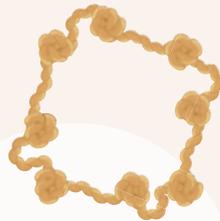
Das entspricht einem Monat  
und 18 Tagen durchgehend.



### Ratsuchende

2.095 Männer und Frauen

Das entspricht allen Passagieren  
eines Kreuzfahrtschiffes Größe L.



### Alter der Ratsuchenden

unter 30 Jahre: 229 Personen

30–50 Jahre: 1.128 Personen

Über 50 Jahre: 738 Personen



### Anzahl der Kinder (unter 21),

die vom Beratungserfolg der Eltern profitieren

1.511 Mädchen und Jungen

Das entspricht etwa der Schülerzahl  
von vier großen Grundschulen.

### Hinweis auf Beratung

über vorwiegend vier Wege:

Telefonbuch: 114

Bekannte: 402

Vermittlung: 397

Internet: 277



### Beratungsthemen

Lebens- und Paargeschichte;  
Kommunikation, Sexualität,  
Glaubens- und Sinnfragen,  
Gewalt, Verluste,  
neue Lebensphasen



### Beraterinnen und Berater, Verwaltungskräfte

42 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter  
in unterschiedlicher Stundenzahl,  
viele auch nebenberuflich

Das EFL-Team des Erzbistums Hamburg  
füllt einen großen Reisebus.

### Konfessionszugehörigkeit der Ratsuchenden:

katholisch: 285 | evangelisch: 644 | muslimisch: 31 | sonstige: 48 | ohne Konfession: 1.087

Die EFL berät alle Ratsuchenden!



# HELFEN ZU WEINEN

## So kann Trösten gelingen

### Erste Hilfe

**Ein kleiner Junge kam später nach Hause, als die Mutter erwartet hatte. Als sie nach dem Grund der Verspätung fragte, antwortete das Kind:**  
**„Ich habe Julia geholfen. Ihre Puppe ist kaputtgegangen.“**  
**„Hast du geholfen, sie zu reparieren?“**  
**fragte die Mutter.**  
**„Nein“, antwortete das Kind.**  
**„Ich habe ihr geholfen zu weinen.“**

(Quelle unbekannt, aus: „Hoppla – Neue Geschichten für andere Zeiten“, Andere Zeiten e.V., Hamburg 2021, 1. Auflage)

Erschütterung, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Schmerz – wenn ein Ereignis uns das Gefühl gibt, mit der Situation nicht mehr umgehen zu können, verlieren wir den Kontakt zu den eigenen Kraftquellen und zu uns selbst. Wir sind dann vielleicht apathisch, nervös, unkontrolliert oder weinen hemmungslos. Das Leben und die Welt scheinen nicht mehr so, wie sie einmal waren. In vielen Alltagssituationen gelingt es uns, mit solch belastenden Gefühlen irgendwie umzugehen. Wenn das nicht ausreichend möglich ist, suchen wir etwas, was entlastet. Oft kann in diesen Situationen, in denen wir an die Grenze der Unabänderlichkeit stoßen, nur Trost beim Umgang damit unterstützen.

Wir suchen also Trost – bei uns selbst oder bei anderen. Zum Trösten braucht es kein Fachwissen, es gelingt oft intuitiv. Es ist ein fester Teil menschlichen Verhaltens, der in Bindungs- und Beziehungserfahrungen erlebt und erlernt wird. Menschen teilen über das Trösten ihre Kraft untereinander. Die Kraft eines anderen kann für mich als „Powerbank“ in schwierigen Situationen fungieren. Wenn ich meine Not jemandem

zeige und mich damit angenommen fühle, verringert sich die Spannung und der Blick kann wieder frei werden für neue Perspektiven.

---

---

### Was ermöglicht Trost?

---

---

Ein Geben und Nehmen seit frühester Kindheit – was ermöglicht Trost?

Wenn wir sehen und hören, dass jemand leidet, werden unsere eigene Erfahrung und Gefühle berührt und wir kommen selbst ins Spiel. Das ermöglicht uns die Fähigkeit zur Empathie. Sie ist kein konstanter Faktor, sondern schwankt je nach Situation und Thema und kann sich im Laufe des Lebens entwickeln und verändern. Sie steht in enger Verbindung zu unseren persönlichen Erfahrungen mit Trost. Gefühle der Ohnmacht gehören nämlich zu den sehr frühen Lebenserfahrungen. Werden diese kindlichen Ängste von einer Vertrauensperson liebevoll beantwortet, kann sich das Kind beruhigen, es ist getröstet und fühlt sich verbunden. Wir erinnern uns oft sehr gut, wer uns wann und wie getröstet hat. Aus den eigenen Erfahrungen von Getröstetwerden kann sich die Fähigkeit zu trösten entwickeln. Ab einem Alter von etwa vier Jahren sind Empathie und Antizipation kognitiv so ausgeprägt, dass wir selbst trösten und in diesem Sinne anderen helfen können. Darüber hinaus ermöglicht die Erfahrung von Trost auch die Entwicklung eigener Strategien, uns selbst zu trösten.



Tröstlich scheinen selbst sanfte Signale des Mitgefühls, des Wahrnehmens. So entsteht oft aus dem Dasein und dem Angebot, die Spannung gemeinsam auszuhalten, ein schützender Raum.

Wenig tröstlich wirkt dagegen eine Erklärung, wie wir mit dem Schmerz am besten umgehen oder wie unsere Gefühle zu sein haben. Kommentare wie: „Och, das ist doch gar nicht so schlimm“ oder: „das tut ja schon gar nicht mehr weh“, können das Erleben von Trost verhindern.

Ein Kind versucht dann vielleicht, den Erwartungen gerecht zu werden und tut so, als sei es getröstet. Anteilnahme und die Erfahrung, dass die beängstigenden Gefühle sein dürfen und aushaltbar sind, hat es dabei kaum erlebt.

Daraus lässt sich eine Haltung ableiten, mit der wir anderen in Not begegnen können: „Ich kann nicht viel ändern und dir deinen Schmerz nicht nehmen. Aber ich fühle mit dir und versuche, jetzt bei dir zu bleiben.“



# MITTEN AUS DEM LEBEN GERISSEN

## Wenn Trost unmöglich scheint

In manchen Situationen des Lebens sind Menschen untröstlich. Wie können wir da sein, wenn Trost unmöglich scheint?

Ein warmes Septemberlicht schiebt sich zwischen die Wolken und scheint in den Beratungsraum. Diesen Schwung nehme ich auf, als ich die Tür für ein letztes heutiges Gespräch öffne. Zögernd bleibt das Paar davor stehen, sie können sich nicht entscheiden, wer den ersten Schritt in den Flur nimmt. Mein aufmunternder Blick, die einladende Geste treffen meine Gegenüber nicht an. Die Gesichter sind verschlossen, beinahe leer und unbewegt. Als ob sie Mühe mit der Bewegung haben, die üblichen sozialen Verhaltenskodexe scheinen außer Kraft gesetzt. Außer dem Namen kenne ich von dem Paar mir gegenüber nichts, und einer Intuition folgend verzichte ich auf die Regularien des ersten Gespräches. Ich bin unsicher, wie ich nun beginnen kann. Der Mann schaut auf, eigentlich sieht er mich an, aber der Blick meint nicht mich. „Unser Sohn ist bei einem Verkehrsunfall gestorben.“ Dieser kurze Satz zerschneidet das milde Licht im Zimmer und ich hole tief Luft. Wünschen sich die Eltern an dieser Stelle ein Beileid? Das Wort klingt mir so banal, fast abgedroschen, dabei sagt es doch etwas über meine Rolle aus. Ich bin dabei, bei dem Leid, was sie mir berichten. Abwechselnd und sich ergänzend erzählen die trauernden, immer noch geschockten Eltern von dem Verkehrsunfall, dem Verursacher, ein minutiöser Ablauf und die Rekonstruktion des Unfassbaren. Besuche und Warten im Krankenhaus, suchend nach dem hoffnungsvollen Gesicht des Arztes, angstvolles Interpretieren der Geräusche.



*Wie nimmt man Abschied von seinem Kind?*

Doch nun ist es endgültig. „Wie nimmt man Abschied von seinem Kind?“, fragen sie mich, und ich weiß keine Antwort. Ich spüre den Kloß im Hals, denke an meinen Sohn im gleichen Alter. Sie konnten seine Reglosigkeit in ihren Armen nicht ertragen, die fortschreitende Zeit, in denen ihr Sohn körperlich dem Totsein immer näherkam. Der ungewollte, unvermeidbare Abschied. Irgendwie fanden sie die Kraft, ihn körperlich loszulassen und alle Energie in die Rituale seiner Beisetzung zu legen. Das Letzte, was sie für ihn tun konnten. Behutsam, jeden Schritt mit Bedacht, für ihn passend zu organisieren.

Die Zeit hatte sich verändert. Es gibt nun die Zeit davor und die Zeit danach, die Stunde null, so nennen sie es. Ihr Gefühl für

Zeit hat sich verändert und ist nicht mehr stimmig zu dem Zeitgefühl der Umwelt. Überhaupt: die Menschen um sie herum, Familie, Freunde und Nachbarn, die Alltäglichen, sie passen nicht zu dem gefühlten Stillstand nach seinem Weggehen. Draußen, die anderen, bei denen alles ist wie immer. „Guten Tag“, „Schönen Abend“, „Alles Gute“, „Wie geht’s“, all die Floskeln, sie sind ihnen fremd.

Die Klage der Eltern versetzt mich in immer größere Hilflosigkeit. Was gibt es für mich zu sagen? Es gibt keinen Trost; seine Abwesenheit erfüllt den gesamten Raum. Ich zünde eine Kerze an, fülle Gläser mit Wasser für den trockenen Mund, den die Trauer verursacht. Um es für mich erträglicher zu machen, frage ich die Eltern nach



der Zeit vor seinem Tod, nach der Zeit der Lebendigkeit ihres Sohnes. Ich erfahre von seiner Ausbildung, seiner Partnerin und den Besonderheiten, die ihn so einzigartig gemacht haben. Sie berichten von der Nähe und dem Vertrauen zu ihm und beklagen, nun nicht mehr die Eltern eines Sohnes zu sein, den Verlust der erhofften Großelternschaft. „Haben wir ihm alles gegeben, was er von uns als Eltern brauchte?“ Ich schlucke alle in mir aufkommenden Beschwichtigungen und Relativierungen herunter, suche nicht nach Auswegen oder Aussichten; sie hätten nur meine eigene Angst besänftigt und viel Anstrengung erfordert. Mich bewegt, wie sie es schaffen, ihm auch jetzt noch nahe zu sein.

---

---

#### Die Zeit hat sich verändert

---

---

Sie hatten sich die Musik angehört, die er im Auto zuletzt hörte. Sie haben diese ihnen bislang unerschlossenen Melodien auf ihr Handy geladen und hören sie nun, um mit ihm verbunden zu bleiben, vielleicht seine letzten Gefühle zu dieser Musik nachzuempfinden, seine Gedanken mitzudenken und den Rhythmus zu spüren. Ich bitte die beiden, die Musik vorzuspielen. So sitzen wir zu dritt in dem dämmrigen Beratungsraum und hören zu. Nicht nur den Tönen, sondern ihm, seinen möglichen Emotionen und in mir entsteht das Bild eines jungen, energischen und empfindsamen Menschen. Nun ist auch für mich die Zeit der Beratungsstunde nicht mehr fühlbar, es kommt eine neue Dimension dazu, und es entsteht ein intensiver Raum der Nähe. Vielleicht sind wir drei etwas getröstet.

Beim Abschied danken wir uns gegenseitig, gleichzeitig fremd und verbunden, vertraut und doch um eine gemeinsame Erfahrung bewusst.



*Ich glaube,  
dass Gott aus allem,  
auch aus dem Bösesten, Gutes  
entstehen lassen kann und will.  
Dafür braucht er Menschen,  
die sich alle Dinge zum Besten  
dienen lassen.*

*Ich glaube,  
dass Gott uns in jeder Notlage  
soviel Widerstandskraft geben will,  
wie wir brauchen.  
Aber er gibt sie nicht im voraus,  
damit wir uns nicht auf uns  
selbst,  
sondern allein auf ihn verlassen.  
In solchem Glauben müsste alle Angst  
vor der Zukunft überwunden sein.*

*Ich glaube,  
dass auch unsere Fehler und  
Irrtümer nicht vergeblich sind,  
und dass es Gott nicht schwerer ist  
mit ihnen fertig zu werden,  
als mit unseren vermeintlichen  
Guttaten.*

*Ich glaube,  
dass Gott kein zeitloses Fatum ist,  
sondern dass er auf aufrichtige  
Gebete und verantwortliche Taten  
wartet und antwortet.*

*Dietrich Bonhoeffer*

*Widerstand und Ergebung, DBW Band 8, Seite 30 f*





## Spenden – Keine Zeit für Papierkram?

### Sie glauben gar nicht, wie einfach spenden geht:

1. Einfach auf unsere Internetseite [www.ehe-familien-lebensberatung.info](http://www.ehe-familien-lebensberatung.info) gehen
2. Beratungsstelle auswählen
3. Auf den Button „Hier spenden“ klicken
4. Formular ausfüllen
5. Fertig!

Wir sagen jetzt schon einmal herzlichen Dank; auch und vor allem im Namen aller Menschen, denen Sie durch Ihre finanzielle Unterstützung zu einem zeitnahen Termin verhelfen



P. Sascha-Philipp Geißler SAC  
Generalvikar

# IHRE SPENDE HILFT



### Liebe Leserin, lieber Leser,

manchmal ist sprichwörtlich „guter Rat teuer“. Da ist es gut, um Menschen zu wissen, die ein offenes Ohr haben und helfen, Herausforderungen anzupacken und lebensförderlich gestalten zu können. In der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) des Erzbistums Hamburg wirken engagierte und kompetente Menschen zusammen, um Rat- und Hilfesuchenden in verschiedenen und schwierigen Lebenssituationen Beratung und Begleitung zu ermöglichen. Das ist ein wertvoller und hilfreicher Beitrag, den Kirche konkret für Menschen auf ihrem Lebensweg anbietet. Das Erzbistum Hamburg stellt den Dienst der EFL gern bereit.

Ein herzliches Dankeschön, wenn Sie mit einer Spende die Arbeit unserer EFL-Teams unterstützen. Sie helfen so mit, dass guter Rat nicht „teuer“, sondern niederschwellig erreichbar ist und als Hilfe auf dem Lebensweg dient. Danke!

Herzlich grüßt

P. Sascha-Philipp Geißler SAC  
Generalvikar

## Bitte helfen Sie mit und spenden Sie!

### Dazu haben Sie drei Möglichkeiten:

#### 1. Die direkte Spende an die Beratungsstelle

**Konto: EFL Erzbistum Hamburg** • Darlehnskasse Münster  
IBAN: DE37 4006 0265 0000 0051 51 • BIC: GENODEM1DKM  
Verwendungszweck: EFL Beratungsstellen 02135

#### 2. Die Spende an den Förderverein der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Hamburg

**Konto: Förderverein der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Hamburg** • Ostseesparkasse Rostock  
IBAN: DE54 1305 0000 0201 0645 70 • BIC: NOLADE21ROS

#### 3. Die Mitgliedschaft im Förderverein schon ab 12 Euro pro Jahr

##### Weitere Informationen:

Förderverein der Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
im Erzbistum Hamburg  
Strandstraße 92 · 18055 Rostock  
Telefon (0381) 490 40 85 · [efl.foerderverein@web.de](mailto:efl.foerderverein@web.de)

Jeder Euro fließt in die Beratungsarbeit!

Seelen-Tide

14

# GENAU GENOMMEN: EIN GESCHENK

## Die Spiritualität der EFL

**Warum engagiert sich die katholische Kirche in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung? Weil sie mit diesem Dienst die frohe Botschaft verkündet, ist sich die Beraterin sicher. In einem Gespräch mit ihrer Freundin erklärt sie, warum die Arbeit der EFL auch für sie selbst so bereichernd ist.**

„Es ist ein Geschenk, dass es diesen Dienst gibt. Für die Ratsuchenden, für die Kirche, für uns, die wir ihn ausführen“, sage ich. Anja schaut mich ratlos an: „Wie meinst du das?“, fragt sie.

Wir haben uns nach langer Zeit wieder getroffen; erzählen einander, was aus uns geworden ist.

„Ich verstehe“, sagt sie, „dass euer qualifiziertes, kostenfreies Beratungsangebot für Einzelne und Paare im wahrsten Sinne des Wortes ‚geschenkt‘ ist – aber ein Geschenk für die Kirche? Die gibt doch einen Haufen Kirchensteuern aus, bewusst auch für Nichtkirchenmitglieder. In den Beratungen wird nicht mal gepredigt – was hat die Kirche denn davon außer Kosten?“

„Dass die Kirche“, antworte ich, „indem sie unseren Dienst bereitstellt, die frohe Botschaft verkündet!“

„Wie meinst du das?“, fragt Anja nach.

„Na, ich meine das, was Jesus verkündet und gelebt hat: Jeder Mensch hat eine besondere Würde, ist wertvoll vor Gott. Diese Zusage kann Menschen aus ihrer Angst befreien, und dann wird Frieden möglich. Die Kirche versteht sich als die, die

diese Botschaft zu den Menschen bringt; gerade, weil viele im Alltag das krasse Gegenteil erfahren. Es soll nicht nur erzählt, sondern konkret erlebt werden. So stellt Kirche zum Beispiel diesen Ort bereit, für jeden, der ihn aufsuchen möchte. Hier ist Raum für alle Fragen, die Menschen beschäftigen. Es geht einmal nicht um Effektivität, vorzeigbare Fortschritte, Erfüllung von Erwartungen. Bei all dem, was in Kirche schiefläuft, was einen manchmal verzweifeln lässt – es ist so gut, dass sie dafür einen Haufen Geld ausgibt.“

„Und für dich?“, fragt Anja. „Ist diese Arbeit für dich wirklich ein Geschenk? Jeden Tag von den Ängsten und Sorgen anderer zu hören – ist das nicht manchmal zu viel?“

„Natürlich gibt es anstrengende Tage und immer wieder kommt die Not mancher Menschen mir nah. Oft würde ich gerne mehr tun können, um Erleichterung und Lösung zu bewirken“, entgegne ich.

„Grundsätzlich aber bin ich sehr glücklich, genau in diesen Situationen da sein zu können und dafür gute Arbeitsbedingungen vorzufinden. Dabei fühle ich mich verortet in meinem Glauben, ich arbeite sozusagen immer im ‚Homeoffice‘.“

„Damit meinst du jetzt aber nicht, dass du auch per Videocall berätst?“, Anja schmunzelt.

„Nein, ich meine, dass ich mich in der Beratung auch mit meinem eigenen Glauben zu Hause fühle: Mich trägt der Gedanke, dass dieser eine Mensch, die Beziehung dieser beiden Menschen einzigartig und

wertvoll sind. Im Auftrag der Kirche kann ich mit dieser Überzeugung und der professionellen Haltung Menschen auf ihrer Suche nach dem nächsten Schritt, nach Lösungen begleiten. Jeder Beratungsprozess ist besonders, unterscheidet sich in Inhalt, Intensität, Länge von den anderen. Ich kann mich vieler Methoden bedienen, um die Gespräche zu gestalten, aber das, was sich entwickelt, ist immer auch ein Geschenk, nicht planbar oder konstruierbar und ergebnisoffen – für die Klientinnen und Klienten und für mich. In einem Raum, in dem Offenheit und Vertrauen sein kann, wird etwas möglich, was über uns hinaus zeigt. Etwas, was mehr ist als die Summe unserer Gedanken, eine Kraft und Zuversicht, die nicht aus uns selbst kommt. So kann ich mich auch einlassen auf das Geschehen, in dem ich begleitende Zeugin davon werde, wie Menschen suchen, fragen, ringen. Manchmal gelingt es, mit etwas Schwerem Frieden zu machen und einen nächsten Schritt zu gehen. Wenn neues Vertrauen, Hoffnung entsteht, bei all dem Scheitern, dem Versagen, dem Mangel – dann erfahre ich das Wirken der Geistkraft – in unserer aller Leben und im kirchlichen Leben auch.“



# AUS DER BAHN GEWORFEN

Auf der Suche nach der neuen Spur



**Ein Ehepaar in der Krise, auf einmal fehlt das Verständnis für den anderen. Kann es trotzdem gelingen, die Verbindung zueinander nicht zu verlieren?**

„Lass mich einfach traurig sein“, mit diesem Satz beginnt Herr P. unser heutiges Gespräch. „Können Sie sich das vorstellen? Das hat Luise gestern Abend zu mir gesagt, nach einem erfolgreichen Tag! Wir hatten endlich den ersten Termin mit der Spezialistin, die die Krankheit ganzheitlich angeht. Ich war so begeistert, endlich die richtige, vielversprechende Therapie! Danach saßen wir auf der Terrasse in der Sonne, in die Zukunft schauen – es war endlich wieder mal ein leichter Augenblick ...“

Herr P. ist Ende 50, nach arbeitsreichen, erfolgreichen Berufs Jahren ist er vor zwei Jahren in den Vorruhestand gegangen; endlich sollte Zeit sein, all die Dinge zu unternehmen, die lang warten mussten. Dann wurde bei seiner Frau Luise die Krankheit Multiple Sklerose (MS) festgestellt; sie erlitt mehrere Schübe hintereinander; der passionierten Langläuferin blieb als Fortbewegung bald nur noch der Rollstuhl. Der Kampf gegen das Fortschreiten der Erkrankung hat den Alltag des Paares fortan bestimmt, beeindruckend, wieviel Kraft und Hoffnung sie aktivieren konnten.

Bei unserem heutigen Beratungstermin per Videocall, den wir seit einem halben Jahr

regelmäßig halten, wirkt Herr P. enttäuscht und verärgert. Sein Mitgefühl und der Schock über die abrupten Einschränkungen des Alltags haben ihn animiert, die neuesten Fortschritte in der MS-Therapie zu finden und seine Frau leidenschaftlich zu unterstützen.

Frau P. schaut ihn an, dann blickt sie in die Kamera, grüßt mich lächelnd. Auch über den Bildschirm nehme ich eine Veränderung in ihrem Ausdruck wahr. Sie wendet sich an ihn und wiederholt ihren Wunsch: „Ja, lass mich doch einfach mal traurig sein.“ Sie hat im vergangenen Jahr gekämpft wie eine Löwin, intensive Untersuchungen, Therapien, Ernährungsumstellungen – trotzdem weit entfernt vom alten „Normal“. Er schaut sie ratlos an: „Willst du etwa aufgeben? Du musst doch dranbleiben, es kann doch nicht sein, dass diese Krankheit unsere Träume zerstört, das darfst du dir nicht gefallen lassen! Was soll ich denn nur tun?“

---

Lass mich einfach traurig sein

---

Einen Augenblick lang klingen seine Fragen nach. Da sind zwei Menschen aus ihrer Bahn geworfen – und sie versuchen, in die Spur zurückzufinden. Nur in welche? Gibt es eine gemeinsame Spur? Das scheint plötzlich nicht mehr klar.

„Ich kann so nicht mehr weiter machen Dirk“, sagt Frau P. jetzt. „Ich brauche eine Pause. Ich habe immer nur nach vorn geschaut in der letzten Zeit, war nur beschäftigt damit, wie die Krankheit weggeht. Immer bin ich dagegen angegangen und sie ging nicht weg! Ja, du hast so viel getan – keine Ahnung, wo ich jetzt ohne deine

Unterstützung wäre. Und trotzdem bitte ich dich: Lass mich einfach mal traurig sein.“  
„Und was, meinen Sie, könnte Ihr Mann dafür tun?“, frage ich.

„Er könnte es endlich auch sehen: Ich bin nicht mehr die, die immer nach vorne schaut, immer ein Ziel vor Augen. Er könnte merken, dass ich nicht mehr so weitermachen will und kann. Ich bin komplett ausgebremst, ja.“

Tränen laufen über ihre Wangen.

„Wenn die Tränen sprechen könnten, was würden sie sagen?“, frage ich.

Erst schaut Frau P. verwundert, dann beginnt sie nach einer Weile: „Sie sagen:

Es ist traurig und schwer, dein Körper ist schwach, er tourt nicht mehr einfach, ohne Atempause. Du kannst davor nicht weglaufen. Es ist nicht mehr wie vorher.“

„Aber willst du jetzt für den Rest deines Lebens krank sein?“, fragt ihr Mann.

Sie antwortet: „Natürlich will ich nicht krank sein, aber ich will auch nicht mehr immer weiterkämpfen, immer davonlaufen, wohin denn?“

„Wir wollten aber doch noch so viel laufen, so viele Orte besuchen, so viel erleben – ist es nicht mehr wert, dafür zu kämpfen?“, entgegnet ihr Mann.

Beide wirken erschöpft, enttäuscht.

„Herr P., was bewegt Sie gerade?“, frage ich.

„Ich bin schockiert! So kenne ich meine Frau nicht. Was soll denn jetzt werden? Uns zu einem Ziel durchkämpfen, das können wir gut. Jetzt will sie nicht mehr! Irgendwie verstehe ich es ja; es ist so wahn-sinnig anstrengend, das alles. Aber ich habe Angst, dass unser Leben leer und ereignislos wird, was soll ich denn den ganzen Tag machen, ohne Ziele, ohne Vorhaben, die

mich fordern? Unkraut jäten, den Hund ausführen?“

„Vielleicht musst du die Alpenüberquerung jetzt einfach mal planen, ohne mich!“, schlägt Frau P. vor.

„Das kann nicht dein Ernst sein, was soll das? Willst du mich loswerden?“, fragt er erschrocken.

Schmerz, Trauer und Enttäuschung scheinen den Raum um die beiden herum zu füllen, das kommt auch bei mir im Beratungszimmer, 30 Kilometer entfernt, an. Beide wirken einsam. Wir halten einen Augenblick inne.

---

---

#### Schmerz, Trauer und Enttäuschung

---

---

„Da ist so viel Schmerz und Trauer! Körperlicher Schmerz besonders bei Ihnen, Frau P., aber emotionaler Schmerz auch bei Ihnen, Herr P. Die schönen Zukunftspläne scheinen durchkreuzt. Sie sind beide ausgebremst, jeder auf seine eigene Weise und mit unterschiedlichen Möglichkeiten, damit umzugehen – auch das zu merken, tut weh“, sage ich.

Die beiden nehmen Blickkontakt zueinander auf, halten einander die Hand. Ich lade beide zu einem kleinen Ritual ein, das sie schon kennen. Sie sagen sich gegenseitig einen Satz, der mit „Ich sehe, dass du ...“ beginnt. Er darf unkommentiert angenommen werden. „Ich sehe, dass du traurig bist, Luise“, sagt Herr P. leise und drückt ihr sanft die Hand. Ihr Blick zeigt Zustimmung und Dankbarkeit. „Ich sehe, dass du auch traurig bist, Dirk“, antwortet sie. Ein tiefer Seufzer zeigt seine Erleichterung.

Ich lade das Paar ein, in diesem Augenblick auch offline noch etwas zu verweilen und die Kraft aufzunehmen. Wir verabschieden

uns; den Folgetermin haben wir schon vereinbart.

---

---

#### Verbindung spüren

---

---

Auch wenn der Schmerz dadurch nicht weg ist, die Verbindung der beiden ist wieder spürbar. Es wirkt, als hätten die offenen Worte auch Klarheit und Entlastung gebracht. In diesem veränderten Leben anzukommen, heißt für das Paar auch, neue Wege zu finden, das gemeinsame und das je eigene Leben zu gestalten. Die Kraft dazu kann entstehen, wenn beide sich vom anderen auch mit den Ängsten und Schwierigkeiten und jeweils eigenen Bedürfnissen wahrgenommen fühlen. So kann die eigene und die gemeinsame Kraft wachsen, einen guten Umgang mit einer so herausfordernden Situation zu finden.



# IN UNSICHEREN ZEITEN LEBEN

# ZUKUN

## Über Perspektiven sprechen

**Naturkatastrophen, Krieg, Ungerechtigkeiten, Klimakrise, wir leben in unsicheren Zeiten. Wie gehen die Menschen damit um? Ein Blick auf die Zukunft aus drei Perspektiven.**

### **Stefanie, 52:**

Der farbenprächtige, mit Bannern versehene Zug mit vielen jungen Menschen setzt sich in Bewegung. Entschlossene Gesichter, Trillerpfeifen, Mikrofone und Klingeln erzeugen eine Atmosphäre, bei der ich mich überraschenderweise wohl fühle. Ein Megafon wiederholt unermüdlich den Satz: „Wir sind hier, wir sind laut, weil ihr uns die Zukunft klaut.“ Ich klatsche im vorgegebenen Rhythmus mit und dabei beschleicht mich die Scham einer Verursacherin. Ich gehöre zur Generation von Vielfliegern, Kreuz-

fahrtsschiffreisenden und konsequenten Autobesitzern, bin ich groß geworden mit der Idee des stetigen Wachstums.

Ich schaue mich um und betrachte die Familien mit Fahrrädern, die Jugendlichen, denen so oft Langeweile, Egoismus und Beliebigkeit vorgeworfen wird.

Die Teilnehmer\_innen laufen die Einkaufsstraße entlang, die zum Konsum einlädt und im Widerspruch zu Verzicht und bewusstem Umgang mit den knappen Ressourcen steht. An einer Ecke stoppt der Zug und alle warten geduldig, bis eine junge Frau auf einem wackligen Podest steht. Sie hat einen wachen Blick und wirkt beidenswert selbstbewusst. Sie mahnt vor der Gefahr des Klimawandels, beschreibt bereits eingetretene klimatische Folgen und beschwört die Politik, endlich grund-

legend zu handeln. Wie um die globale Bedeutung sichtbar zu machen, übersetzt sie ihre Worte gleich ins Englische und Französische, selbstverständlich und unpräzise.

Jedes Mal, wenn ich diese harten Fakten höre, wird es mir schwer ums Herz. Ich denke an die politischen Rängeleien um Geld und Macht, die Unterschiedlichkeit der globalen Verhältnisse, lang existierende Formen von Abhängigkeit. Schuldbewusst bedenke ich meine eigene Trägheit beim Aufgeben liebgewordener Bequemlichkeit und die stille Erleichterung, wenn ich mein Gewissen mit einer Spende beruhige.

Ich frage mich, woher diese neue Generation den Mut und den Glauben an Veränderung nimmt. Welche Hoffnung, vielleicht auch Zukunftsangst bewegt sie,



Gemeinsam für die Zukunft

# NFT

# www



dass sie sich mit zwei Generationen und einer ganzen Weltordnung anlegt.

## Jan, 24:

Woher ich meine Motivation nehme?

Aus meiner Wut, meiner Empörung darüber, dass ihr es so weit habt kommen lassen! Und euer betuliches Lob für unser Engagement ärgert mich richtig! Könnt ihr mal weniger abgeklärt sein und eure Verantwortung nehmen, ohne sie mit eurem Versöhnlichkeitswahn zu banalisieren? Ich fühle mich davon eher betrogen als ernstgenommen.

Wie ihr die Verantwortung ernst nehmen könntet? Indem ihr euch endlich deutlich verweigert, Ausreden zu finden, warum es wieder nicht geht, unser Leben umzubauen. Die Wirtschaft, die Arbeitsplätze, die Verordnungen vorschiebt und endlich ernst macht – aber sofort!

Glaubt ihr vielleicht, wir wären in unserer Generation alle einer Meinung? Wisst ihr, wie viele meiner Altersgenossen es genauso wenig interessiert, was der Burger, die Tauchferien im Club, die plastikverpackten Einweggetränke, was dies alles das Klima, unsere Zukunft, kostet?

---

### Lust auf Zukunft und Leben

---

Ich beneide euch manchmal darum, dass ihr euer Leben so sorglos leben könntet, ein bisschen Flugscham und einen Leinenbeutel und das finale Schulterzucken im Gepäck. Und das Ganze dann noch mit: „im Hier und Jetzt leben“ krönen können! Was mich motiviert ist meine Zukunft, meine Lust auf Zukunft und Leben – und die Erfahrung, dass es stark macht, mit anderen gemeinsam an einem Strang zu ziehen. Macht mit und überlasst es nicht nur uns!

## Katharina, 31:

Wir haben zwei Kinder, und manchmal fragen wir uns, wie ihre Zukunft aussehen wird, und ob es sich wirklich lohnen wird, in dieser Welt zu leben?

Manchmal, wenn ich Nachrichten sehe, fühle ich Ohnmacht und Verzweiflung ob der Gewalt, der Kriege und Naturkatastrophen überall. Es macht Angst, die Konsequenzen zu sehen, die die Klimakrise hervorruft: Überschwemmungen, Dürren, Stürme direkt vor unserer Haustür, hier in Deutschland.

---

Es muss nicht bleiben, wie es ist

---

Leben ist Veränderung, ständig – es geht gar nicht ohne. Dinge, die man für normal und sicher hält, sind es nicht. Ich bin etwa immer davon ausgegangen, niemals hautnah einen Krieg erleben zu müssen, aber der Beginn des Ukraine-Krieges hat diese Überzeugung ins Wanken gebracht. Ich habe die Freiheit, tun zu können, was ich möchte, für selbstverständlich gehalten. Die Pandemie aber hat mich gelehrt, dass sie das nicht ist. Wie schnell kann sich Normalität ändern!

Wenn ich das Fortschreiten der Klimakrise betrachte, scheint mir eine Veränderung alternativlos. Denn wenn wir so weitermachen wie bisher, steht unsere Zukunft auf dem Spiel, und erst recht die Zukunft unserer Kinder!

Mein Heimatpfarrer sagte immer: „Kinder zeigen die Liebe ihrer Eltern, aber auch die Hoffnung, dass es sich lohnt, in dieser Welt zu leben.“

Mir hilft zu wissen: noch ist es möglich, etwas zu erreichen. Wir sind nicht dazu verdammt, die Situation zu akzeptieren, wie sie ist. Es gibt viel Ungerechtigkeit auf

der Welt und nicht alles können wir ändern. Dort, wo es möglich ist, sehe ich es aber als meine Aufgabe zu handeln und die Welt ein bisschen besser zu machen. Mir macht ein Zitat Hoffnung: „Wie wunderbar ist es, dass niemand einen Moment warten muss, bevor er anfängt, die Welt zu verbessern.“ Es stammt bemerkenswerterweise von Anne Frank, die schlimmste Grausamkeit erleben musste und dem Holocaust zum Opfer fiel. Die Hoffnung hat sie bis zuletzt nicht aufgegeben. Das ist, was mich beflügelt, mir Mut macht und mich antreibt, für eine gute Zukunft einzustehen. Es muss nicht bleiben, wie es ist. Wir können Veränderung gestalten. Und wenn sich viele zusammentun, lässt sich Großes bewirken!



# BRUCHSTÜCKE DES LEBENS

## Alte Wunden neu versorgen

Auf Empfehlung ihres Pfarrers meldet sich eine Frau, Mitte 50, telefonisch in der Beratungsstelle. Eigentlich gehe es nicht so sehr um sie selbst, sondern um ihre Mutter, die würde ihr in letzter Zeit große Sorgen machen. Sie, die Tochter, fühle sich manchmal sehr unsicher im Umgang und wolle mit Hilfe der Beratung ausloten, was sie tun könne.

Im Erstgespräch berichtet sie von der fast 90-jährigen Frau, die 300 Kilometer entfernt noch relativ eigenständig lebt. Die ersten beiden Coronajahre waren allerdings ein großer Einschnitt. „Mutter ist bis dahin noch relativ mobil und kontaktfreudig gewesen. Und plötzlich überall Angst vor Ansteckung, alle Veranstaltungen fielen aus, anfangs sogar die Gottesdienste, die sie immer gern besucht hat. Als ihre alte Freundin starb, durfte sie nicht einmal auf die Beerdigung, weil diese wegen der Pandemie nur im engsten Kreis stattfinden durfte. Das war ein schwerer Schlag für Mutter. Wir haben als Familie natürlich vieles versucht, aber es war nicht leicht. Richtig abgebaut hat sie seither.“ Es ist zu spüren, dass all das der Tochter sehr zu schaffen macht. Und da ist noch mehr: „Noch schlechter geht es ihr seit Beginn des Krieges. Gerade in den ersten Wochen erzählte sie oft am



Telefon, wie sehr sie die Bilder aus dem Fernsehen erschüttern. Sie hat Alpträume und muss ganz viel weinen. Das zu erleben ist neu für mich. Früher hat sie fast nie geweint. Und kürzlich war sie ganz aufgeregt. Da hatte sie einen Flyer vom Roten Kreuz über Katastrophenschutz im Briefkasten, auf dem empfohlen wird, welche Vorräte man sich zulegen soll. Sie war richtig in Panik, fragte, ob das nun alles wieder losgeht. Ich merke dann, irgendetwas von früher beschäftigt sie und das kommt jetzt an die Oberfläche... Meist versuche ich dann, sie ein bisschen abzulenken, aber richtig helfen kann ich ihr nicht. Was soll ich aus der Ferne bloß tun? Sie tut mir so leid, aber ich bin selbst ganz hilflos und überfordert.“

Gemeinsam schauen wir auf die Lebensgeschichte der Mutter, zumindest auf das,

was die Tochter davon weiß. Im Krieg war sie ein Kind, der Vater war gefallen, die Mutter tat alles, damit der Rest der Familie überlebte; gesprochen wurde nicht viel. „Wozu auch noch über das Schreckliche reden? Lieber nach vorne schauen!“, war die Devise. Es musste schließlich weitergehen

---

All das Schlimme wurde so gut wie  
möglich verdrängt

---

All das Schlimme wurde so gut wie möglich verdrängt. „Auch in der nächsten Generation, bis heute“, erkennt die Klientin. Sie ist erschüttert. Zum ersten Mal versteht sie diese Überlebensstrategie, kann einordnen, warum die Mutter – und mit ihr so viele Menschen ihrer Generation – auch noch in späteren Jahren all die schrecklichen Erfahrungen unter dem Deckel hielt,





so gut es eben ging. Und sie kann der Mutter erstmalig nachsehen, dass diese oft so sprachlos war.

In unseren Gesprächen überlegen wir gemeinsam, wie die Klientin lernen kann, ihre eigene Biografie, angereichert mit diesen aktuellen Erkenntnissen, in den Blick zu nehmen. Viel Trauer spürt sie dabei, und allmählich lernt sie, den uralten Schmerz über all das, was nicht sein durfte, anzuerkennen. Auf der Basis dieses Verstehens wird ein offenerer Zugang zur alten Mutter möglich, ein neues, tieferes Mitgefühl. Ganz praktisch probiert die Tochter, anders als bislang, auf die Mutter zuzugehen: sie nicht mehr abzulenken, wenn sie wieder einmal aufgeregt ist, sondern behutsam nachzufragen, ihr mit Erklärungen zu helfen, warum die längst vergessenen geglaubten Schrecken der Kindheit und Jugend sich nach vielen Jahrzehnten wieder melden, ihr ein Verständnis zu ermöglichen, wie es kommt, dass Erinnerungen mit Wucht zurückkehren, weil vieles damals gar nicht verarbeitet werden konnte.

Hier und da kann die Tochter kleine Hilfestellungen geben, wie die alte Frau damit heute ganz praktisch umgehen kann. Bei all dem, was an Neuem möglich ist, darf und soll die Klientin aber auch gut auf die eigenen Grenzen achten. Denn sie ist Tochter und keine Therapeutin.

Wie so oft in der Beratung geht es nicht um ein „Happy End“, nicht um ein „Alles wird gut“.

Sondern es geht darum zu entdecken, ob bei allem Schmerz von Mutter und Tochter etwas zur Ruhe kommen kann. Und vielleicht gelingt es ihnen zu spüren, dass der gemeinsame Blick auf die Bruchstücke des Lebens eine neue Verbundenheit wachsen lässt.



## WENN SIE TRÖSTEN MÖCHTEN

Wer Trost geben möchte, sollte sich berühren lassen können, ohne sich überwältigt zu fühlen.

Trösten bedeutet nicht, den Kummer zu mildern oder gar wegzumachen.

Lassen Sie sich vom Unglück des anderen nicht vertreiben.

Versuchen Sie nicht, den Schmerz Ihres Gegenübers zu mindern, sondern ihn ein Stück zu teilen. Meist ist es besser, gerade nicht helfen zu wollen, sondern den Gefühlen ohne Absicht Raum zu geben.

Wegbegleiter trösten manchmal schon dadurch, dass sie einfach da sind. Dass sie nicht überfordert weglaufen, sondern bleiben, selbst wenn es ihnen schwerfällt. Machen Sie sich keinen Stress, genau die richtigen Worte zu finden. Vielleicht gibt es diese gar nicht. Sondern es reicht, wenn Sie (wie es die Therapeutin Luise Reddemann so schön ausdrückt) verbunden bleiben, Ihr „Mit-Sein“ anbieten.



## WENN SIE TROST SUCHEN

Tröstlich kann es sein, sich mit der Natur zu verbinden. Oder den eigenen Schmerz in einem Musikstück wiedergespiegelt zu erleben; die eigenen Gefühle zulassen, vielleicht kreativ ausdrücken, etwas gestalten, schreiben; sich von Textstellen, Gebeten, Gedanken anrühren lassen.

Vielleicht gelingt es, trotz des eigenen Schmerzes, ein bisschen um sich zu schauen und sich angebotenen Trost nicht zu entziehen; ein kleines Stück den geschlossenen Raum zu öffnen, in dem man sich gerade fühlt.



## WENN SIE SICH GEGENSEITIG TRÖSTEN WOLLEN

Machen Sie sich klar: Jeder Mensch leidet anders und vielleicht braucht auch jeder seine ureigensten Trost-Elemente. Was dem einen hilft, passt manchmal auch für den anderen, aber manchmal eben auch nicht. Oder nicht zu jeder Zeit. Unterschiede dürfen sein. Schauen Sie, was geht und wo Sie zu zweit (oder als Familie oder Freundeskreis) miteinander in Kontakt kommen. Erlauben Sie sich, die eigenen Bedürfnisse wahr- und ernst zu nehmen. Dann können Sie auch offener sein für die des anderen.

Es ist gut, sich zu vernetzen, sich mit Mitmenschen verbunden zu fühlen. Wie heißt es so treffend: „Nur ich allein kann es schaffen, aber ich muss es nicht allein schaffen.“



## WENN SIE UNTRÖSTLICH SIND

Es ist in Ordnung, wenn ein Mensch sich untröstlich fühlt. Die eigene Untröstlichkeit bedingungslos akzeptieren zu lernen, nimmt den Druck, irgendwelchen Erwartungen entsprechen und genügen zu müssen.

Sich untröstlich zu fühlen, heißt nicht notwendigerweise, das Schwere mit sich allein ausmachen zu müssen. „Meinen Schmerz kann ohnehin niemand nachfühlen“, sagen Sie sich vielleicht.

Doch überlegen Sie, ob Sie trotz aller Skepsis Kontakte zulassen können. Damit die Einsamkeit Sie nicht zusätzlich trostlos macht.

# IN EIGENER SACHE

## Die Seelen-Tide-Redaktion



v. l. n. r.: Susanne von Gönner, Gerriet Stein, Regina Dorfmann, Annett Schwarz, Gabriele Simak und Susanne Zemke sind Mitarbeitende in den EFL-Beratungsstellen Hamburg-Harburg, Hamburg-Mitte, Lübeck, Schwerin und Wismar.

Die Seelen-Tide erscheint einmal jährlich. Das jeweilige Schwerpunktthema und unsere Texte entstehen in längeren Diskussionsprozessen und die Redaktion versteht sich als Team.

Aus diesem Grund sind unsere Artikel nicht namentlich gekennzeichnet.

Der Persönlichkeitsschutz unserer Ratsuchenden ist uns sehr wichtig. Deshalb beschreiben wir in Fallbeispielen, mit denen wir die konkrete Beratungsarbeit illustrieren, selbstverständlich keine realen Personen. Auf dem Hintergrund lang-

jähriger Beratungserfahrungen skizzieren wir fiktive Einzelpersonen und Paare, diese aber mit realen Gedanken und Gefühlen, wie wir sie häufig im Beratungsalltag erleben.

Fragen, Anregungen und Kritik zu unserem Journal nehmen wir gern entgegen.

Kommen Sie mit uns ins Gespräch, wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen!

[seelentide@erzbistum-hamburg.org](mailto:seelentide@erzbistum-hamburg.org)





# Kontakt



[www.ehe-familien-lebensberatung.info](http://www.ehe-familien-lebensberatung.info)

## Fachbereichsleitung

Annett Schwarz und Gerriet Stein  
Telefon (0385) 55 51 78  
FachbereichsleitungEFL@erzbistum-hamburg.de

## Hamburg

Lange Reihe 2, 20099 Hamburg  
Telefon (040) 24 65 24  
sekretariat@efl-hamburg.de

Leiterin der Beratungsstelle:  
Adrian Giele

Julius-Ludowieg-Straße 41  
21073 Hamburg-Harburg  
Telefon (040) 77 35 32  
sekretariat@efl-harburg.de  
Leiterin der Beratungsstelle:  
Susanne von Gönner

## Schleswig-Holstein

Greveradenstraße 1, 23554 Lübeck  
Telefon (0451) 782 05  
sekretariat@efl-luebeck.de  
Leiterin der Beratungsstelle:  
Regina Dorfmann

Alter Markt 7, 24103 Kiel  
Telefon (0431) 56 26 06  
sekretariat@efl-kiel.de  
Leiterin der Beratungsstelle:  
Solvejg Groth

## Mecklenburg

Strandstraße 92, 18055 Rostock  
Telefon (0381) 490 40 85  
sekretariat@efl-rostock.de

Leiterin der Beratungsstelle:  
Sunna Hollmann

Morgenlandstraße 8  
17033 Neubrandenburg  
Telefon (0395) 544 36 08  
sekretariat@efl-neubrandenburg.de  
Leiterin der Beratungsstelle:  
Angela Meurer

Goethestraße 27, 19053 Schwerin  
Telefon (0385) 55 51 78  
sekretariat@efl-schwerin.de  
Leiter der Beratungsstelle:  
Gerriet Stein

Turnerweg 10, 23970 Wismar  
Telefon (03841) 21 01 40  
sekretariat@efl-wismar.de  
Leiterin der Beratungsstelle:  
Annett Schwarz

## Internetseelsorge

[www.internetseelsorge-hamburg.de](http://www.internetseelsorge-hamburg.de)

Leiterin: Margot Tönnis

Auch online sind wir für Sie da:  
Nicht nur zur Überbrückung der Wartezeiten, auch als eigenständiges alternatives Angebot zur Face-to-Face-Beratung nutzen immer mehr Menschen das Onlineangebot der Ehe-, Familien- und Lebensberatung.



ERZBISTUM  
HAMBURG

Fachbereich  
Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
Goethestraße 27  
19053 Schwerin  
Telefon (0385) 55 51 78  
FachbereichsleitungEFL@erzbistum-hamburg.de  
[www.ehe-familien-lebensberatung.info](http://www.ehe-familien-lebensberatung.info)