

Psychologische Beratungsstelle

für Eltern,
Kinder und Jugendliche,
für Einzelne und Paare

Träger: Evangelische und Katholische Kirche



J
A
H
R
E
S
B
E
R
I
C
H
T

72458 Albstadt-Ebingen, Bahnhofstraße 26

Telefon: 07431 / 134 18-0
Fax: 07431 / 134 18-10
email: kontakt@beratungsstelle-albstadt.de
www.beratungsstelle-albstadt.de

2 0 1 4



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einführung	1
Beratungsangebot und Arbeitsweise	4
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	5
Vorstellung von Frau Angela Naßwetter	6
Statistik	7
Erziehungs- und Familienberatung	10
Ehe- und Paarberatung / Lebensberatung	11
Fortbildungen und Fachtage	12
Mitarbeit in Gremien	13
Prävention und Öffentlichkeitsarbeit Veranstaltungen des Förderkreises	14
Pressemitteilungen	15

Rückblick

Vielleicht haben Sie ja auch in einem ruhigen Moment das vergangene Jahr 2014 innerlich Revue passieren lassen: was ist mir gelungen, woran habe ich mich besonders erfreut, wie gelang es mir, meine Gaben und Fähigkeiten so einzusetzen, damit ich mich sicher fühlte und für andere hilfreich sein konnte. Wo war ich zufrieden, weil ich das Gefühl hatte, für mich und/oder andere Menschen etwas bewegen und verändern zu können, Anregung für eine positive Entwicklung zu sein und damit auch Selbstwirksamkeit zu erleben; in welchen Situationen standen mir Menschen hilfreich zur Seite, wenn ich nicht weiterwusste, richteten mich auf, wenn ich verzagt, mutlos und ohne wirkliche Perspektive war.

Vielleicht haben Sie sich ja auch gefragt, warum manches misslungen ist oder trotz großen Einsatzes und Anstrengungen ein gesetztes Ziel nicht erreicht werden konnte. Möglicherweise ließen schmerzhafteste Verluste und Ereignisse, eventuell auch eigene Versäumnisse Gefühle der Ohnmacht, der Einsamkeit und des Ausgeliefertseins spürbar werden.

Und vielleicht haben Sie festgestellt, dass es entlastend und hilfreich sein kann, wenn da jemand ist, dem Sie vertrauen und sich anvertrauen können mit all dem Leid und den Sorgen, aber auch der Freude, die Sie in sich tragen.

Ähnlich erlebten wir das vergangene Jahr an unserer ökumenischen Beratungsstelle. Viele ratsuchende Menschen konnten wir auf ihrem Weg, mal für eine kürzere Strecke, manchmal auch für eine längere Zeit begleiten und zur Seite stehen.

634 Menschen suchten im vergangenen Jahr Unterstützungen in den Beratungsgesprächen oder den Gruppenangeboten. Somit haben wir letztes Jahr ähnlich viele Menschen beraten wie im Jahr 2013, obwohl wir aufgrund des Ausscheidens von Frau Dr. Manuela Glaser die ersten drei Monate im Berichtsjahr eine Vakanz hatten.

Gleichzeitig konnten wir nicht immer allen Anfragen von Ratsuchenden nach Beratung zufriedenstellend nachkommen:

Zu lange Wartezeiten

So haben wir im Berichtsjahr wegen zu langer Wartezeiten **37 Ratsuchende** in der Erziehungsberatung an die Erziehungsberatungsstelle des Landkreises verwiesen. **7 Menschen** „verzichteten“ wegen zu langer Wartezeit auf Beratung an unserer Stelle.

56 Ratsuchende wurden wegen zu langer Wartezeit um erneute Anmeldung gebeten. Da wir vermehrt die Erfahrung gemacht hatten, dass Erstgespräche häufig unentschuldigt nicht wahrgenommen werden, wenn die Wartezeit länger als zwei Monate beträgt, vergeben wir Termine seit einiger Zeit nur noch bis zwei Monate im Voraus.

Dies bedeutet konkret, dass wir immer wieder Klienten bitten müssen, in einem Monat nochmals anzurufen, da die Termine für Erstgespräche in den folgenden zwei Monaten alle belegt sind.

Somit vergehen häufig 8-12 Wochen, bis ein ratsuchender Mensch einen Termin erhalten kann.

Notfälle

In Notfällen wie akuten Lebenskrisen konnten wir im vergangenen Jahr über fünfzig Klienten einen sehr kurzfristigen Termin anbieten.

Gespräche mit Vertretern des Landkreises

Im Frühjahr vergangenen Jahres führten einige Mitglieder des Beirats Gespräche mit Vertretern des Landkreises, um eine kontinuierliche Anhebung des Landkreiszuschusses für die Erziehungsberatung (welche seit Jahren konstant fast die Hälfte unserer Beratungsfälle darstellt) zu erreichen. Ziel war dabei unter anderem die Ermöglichung der Schaffung einer weiteren Stelle im Beratungsbereich, also eine Erhöhung der jetzigen Beratungskapazität von 260% auf 300%, um Klienten zeitnaher Termine anbieten zu können. Dieses Ziel konnte jedoch leider nicht erreicht werden. Wir werden dieses Vorhaben weiterhin verfolgen und bleiben mit dem Landkreis diesbezüglich im Gespräch.

Neue Kollegin Frau Angela Naßwetter

Seit 01. April 2014 ist unser Team durch die Neuanstellung von Frau Angela Naßwetter wieder komplett, nachdem das Beratungsteam aufgrund des Weggangs von Frau Dr. Glaser zum Ende des Jahres 2013 nur noch aus drei Personen bestand. Wir sind froh, in ihr nicht nur eine fachlich sehr kompetente und erfahrene Kollegin „gewonnen“ zu haben, sondern erleben ihre offene, freundliche und kollegiale Art als weitere Bereicherung und passende Ergänzung unseres Teams.

Frau Naßwetter wird sich in diesem Bericht noch persönlich vorstellen.

Zunahme der Vernetzung im Bereich Kinder und Jugend

Die Vernetzung im Bereich Erziehungsberatung hat im Berichtsjahr nochmals zugenommen. Vor allem im Bereich Jugendhilfe und Kinder- und Jugendpsychiatrie hat die Kooperation mit den entsprechenden Einrichtungen noch mehr Raum benötigt. Dies ist notwendig, da die Hilfe, die wir hier in Form von Beratung anbieten können, nicht immer ausreicht, wenn Probleme und Konflikte zu umfassend und schwerwiegend sind.

So beraten wir immer mehr Familien oder Jugendliche, die parallel, bzw. im Anschluss an die Beratung, noch Unterstützung durch verschiedene Formen der Hilfe zur Erziehung, z.B. Sozialpädagogischer Familienhilfe, Intensiver sozialpädagogischer Einzelbetreuung, sozialer Gruppenarbeit oder Tagesgruppe, erhalten.

Beratungen im Zusammenhang mit Kindeswohlgefährdung

Immer wieder erörtern wir im Team in unseren Besprechungen Fälle, in denen wir das Wohl des Kindes gefährdet sehen und ob unsere Beratung als Hilfe ausreicht und/oder der Familie weitere Hilfe angeraten werden muss. Diese Abwägungen in Bezug auf Kindeswohlgefährdung nach § 8a sind häufig sehr aufwendig und nehmen großen Raum ein.

Erstmalig haben wir letztes Jahr eine Fachkraft einer anderen Einrichtung als externe insoweit erfahrene Fachkraft im Sinne des §8a/b im bei einer möglichen Kindeswohlgefährdung beraten können.

Dank an:

Bei solch komplexen Beratungsfällen ist es unbedingt notwendig, sein eigenes beraterisches professionelles Handeln immer wieder selbstkritisch im Team zu beleuchten.

Team

Deshalb bin ich sehr froh, dass sich die kollegiale Zusammenarbeit und Unterstützung im „neuen“ Team sehr vertrauensvoll und wertschätzend gestaltet, so dass in Intervention und Supervision konstruktiv und hilfreich reflektiert und neue Verständnis- und Interventions-möglichkeiten entwickelt werden können.

Beirat

Aber nicht nur das Team an der Beratungsstelle ist maßgeblich dafür verantwortlich, dass wir vor Ort gute Beratungsarbeit leisten können. Der gesamte Beirat der ökumenischen Beratungsstelle unter Vorsitz von Dekan Beatus Widmann unterstützt unsere Arbeit und sorgt mit dafür, dass wir unsere Arbeit tun können. Dafür bedanke ich mich recht herzlich!

Förderkreis

Dieser Dank gilt auch dem Förderkreis unserer Beratungsstelle, welcher nicht nur wieder drei interessante Fachvorträge organisiert hat, sondern uns auch sonst in vielen Belangen unterstützt und mitträgt!

Stadt Albstadt

Zollernalbkreis

Auch möchte ich ganz herzlich der Stadt Albstadt sowie dem Landkreis Zollernalb für deren Unterstützung und die vertrauensvolle Zusammenarbeit auf vielen Ebenen Dank sagen!

Den Kooperationspartnern

Mein Dank gilt nicht zuletzt auch allen unseren Kooperationspartnern, die uns im Austausch und in der Zusammenarbeit immer wieder bereichern!

**Den Freundinnen und
Freunden**

**Den Unterstützerinnen und
Unterstützern**

Ihnen, liebe Freundinnen und Freunde, liebe Unterstützerinnen und Unterstützer, danke ich für Ihr Interesse, ihre wohlwollende Begleitung und Ihre Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen

Stephan Heesen

Beratungsangebot und Arbeitsweise

Erziehungs- und Familienberatung

- Beratung von Eltern und anderen Erziehungspersonen
- Kinder- und Jugendberatung
- Familienberatung

Ehe- und Paarberatung

- für Paare oder Einzelpersonen
- Trennungs- und Scheidungsberatung
- Mediation
- Sexualberatung

Lebensberatung

- bei Problemen mit Krankheit, Tod oder anderen Verlusterlebnissen
- bei depressiven Stimmungen und Suizidgedanken
- bei Problemen mit dem Alter und dem Älterwerden
- bei Problemen am Arbeitsplatz

Therapeutische Gruppe für Frauen und Männer

Einzel- und Gruppen-**Supervision** für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus seelsorgerlichen, sozialpädagogischen und psychologischen Arbeitsfeldern

Anmeldung

Telefonisch oder persönlich während der Bürozeiten:

Montag bis Freitag 09.00 - 11.30 Uhr
Montag bis Donnerstag 13.30 - 17.30 Uhr

Beratungszeiten

Die Beratungszeiten sind nicht identisch mit den Öffnungszeiten des Sekretariats. Beratungen finden nach Vereinbarung statt.

In akuten Lebenskrisen sind kurzfristige Beratungstermine möglich.

Kosten

Erziehungsberatungen sind grundsätzlich kostenlos, ebenso das Erstgespräch bei Paar- und Lebensberatungen.

Für weitere Beratungsgespräche in der Paar- und Lebensberatung wird ein Eigenbeitrag in Höhe von 1 % des monatlichen Nettoeinkommens pro Sitzung erbeten.

Sind **keine** oder nur **geringe Einkünfte** vorhanden, wird die Beratung **kostenlos** weitergeführt.

Bankverbindung

Sparkasse Zollernalb

Konto-Nr. 62 405 715 BLZ 653 512 60

Spenden-Konto Förderkreis

Sparkasse Zollernalb

Konto-Nr. 66 114 772 BLZ 653 512 60

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Beratungsstelle

Fachkräfte in der Beratung

Stephan Heesen

Dipl.-Sozialpädagoge (FH), Heilerziehungspfleger
Weiterbildung in personenzentrierter Gesprächsführung
Personenzentrierte Kinder- und Jugendpsychotherapie i. A.
Leitung der Beratungsstelle, 100%

Esther Braitmayer

Dipl.-Sozialarbeiterin (FH), Sozialdiakonin,
Ehe-, Lebens-, Familien- und Erziehungsberaterin (EKFuL),
Sozialtherapeutin, 50%

Roswitha Rieth-Balthasar

Dipl.-Psychologin, Pädagogin,
Paartherapeutin, Mediatorin,
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (EKFuL), 60%

Angela Naßwetter

Dipl.- Theologin, Dipl.- Pädagogin,
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,
Systemische Paartherapeutin, 50 % (seit 01.04.2014)

Teamassistentinnen

Anmeldung, Empfang, Sekretariat / jeweils 50 %

Elli Teschner

Erzieherin, Verwaltungsangestellte

Ines Schön

Wirtschaftsfachwirtin (IHK), Verwaltungsangestellte

Freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Dr. med. Herbert Mayer

Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapeut

Herbert Göckel

Dipl.-Sozialarbeiter (FH), Psychodramaleiter,
Systemischer Familientherapeut

Birgit Knöpfler

Rechtsanwältin

Peter Nickl-Baur

Supervisor
Kinder- und Jugendlichen-Therapeut, Psychotherapeut

Frau Eisl, Frau Jakob

Raumpflegerinnen in Krankenvertretung

Willkommen!

Guten Tag!

Ich bin „die Neue“ und möchte mich Ihnen vorstellen:

Unsere neue Kollegin:

Angela Naßwetter

Angela Naßwetter

Diplom Theologin
Diplom Pädagogin
Ehe-Familien und Lebensberaterin
und Systemische Paartherapeutin



Nach dem Studium an der
Universität Tübingen war ich als
Bildungsreferentin des BDKJ in unserer
Diözese tätig.

Über die ehrenamtliche Mitarbeit bei der Telefonseelsorge
kam ich hauptberuflich zum Beratungsbereich.

Nach 5 Jahren an der Psychologischen Beratungsstelle
Reutlingen und 14 Jahren an der Psychologischen
Beratungsstelle Ulm wünschte ich mir noch einmal einen
beruflichen Wechsel und suchte neue Herausforderungen für
mich.

Nun bin ich seit 1. April 2014 an der hiesigen Ökumenischen
Beratungsstelle.

Das ganze Team, Stellenleiter und alle Kolleginnen haben mich
sehr herzlich in ihrer Mitte aufgenommen und mir den Start
leicht gemacht. Inzwischen ist ein dreiviertel Jahr vergangen
und ich fühle mich hier sehr wohl.

Ich nehme unsere Beratungsstelle als sehr gut aufgestellt wahr
und meinen Eindrücken nach als höchst anerkannt und
wertgeschätzt. Besonders die gute Vernetzung mit anderen
kommunalen und kirchlichen Einrichtungen ist sehr erfreulich
und gestaltet die Zusammenarbeit und Kooperationen in
konstruktiver und gedeihlicher Weise.

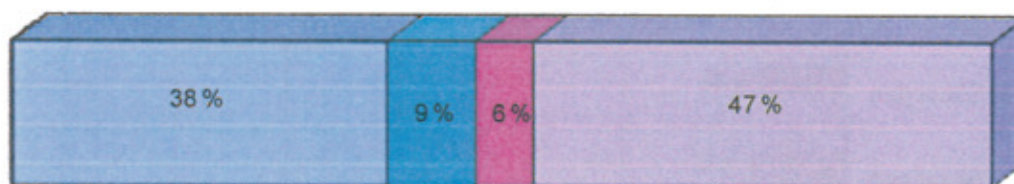
Ich freue mich auf die kommenden Begegnungen mit Ihnen.

Herzlichst

Angela Naßwetter

Statistik 2014

	2013	2014
Ratsuchende	648	634
männlich: 38,96 %	247	247
weiblich: 61,04 %	401	387
Beratungsfälle (gesamt)	453	430
Übernahmen aus Vorjahr	163	171
neue Fälle	290	259
davon abgeschlossene Fälle	282	274
Erziehungs- und Familienberatung	171	162
Ehe- und Paarberatung	78	65
Lebensberatung	204	203



Erziehungs- und
Familienberatung
162

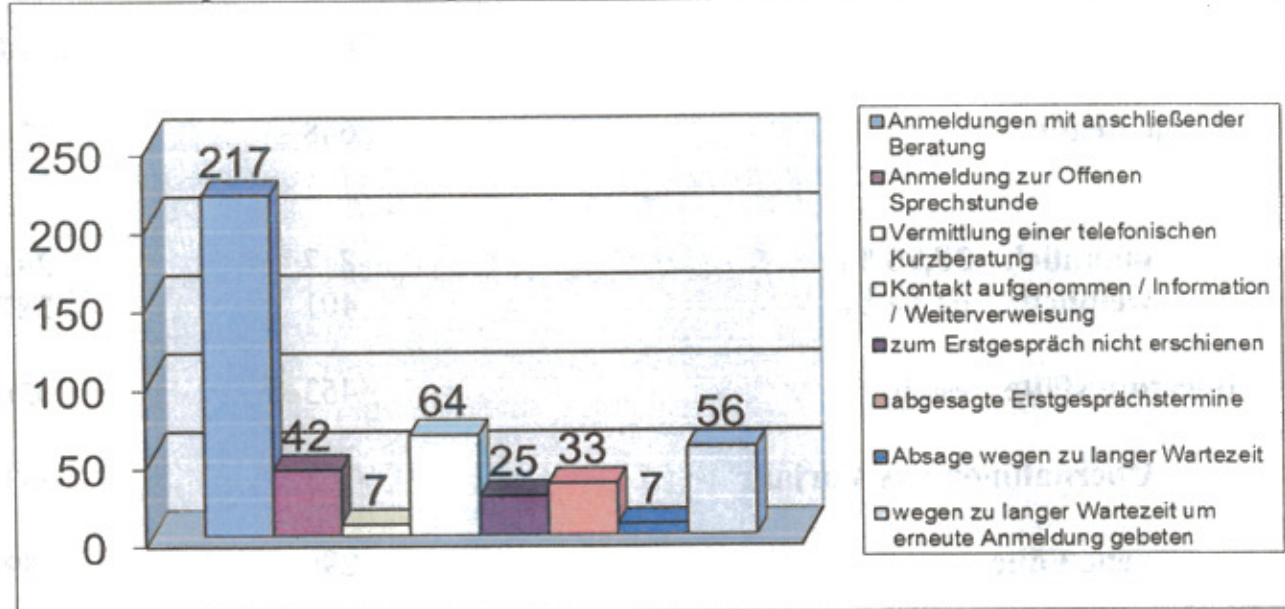
Paare mit
Kind
40

Paare
ohne Kind
25

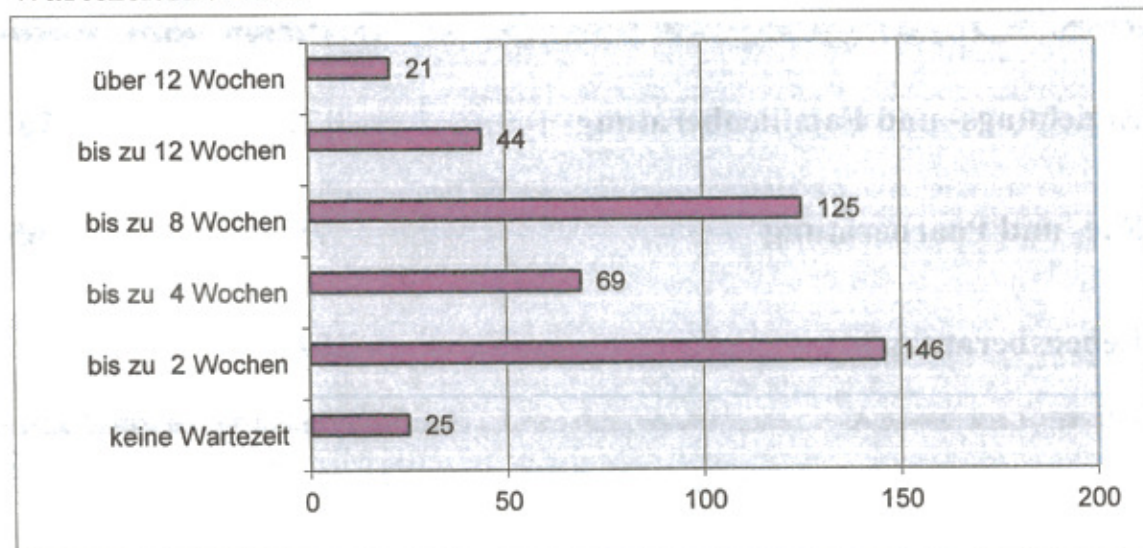
Lebensberatung
203

juristische Beratung	3	1
Psychodramagruppe	9	8
Psychodramagruppe für Pfarrer/innen	7	7

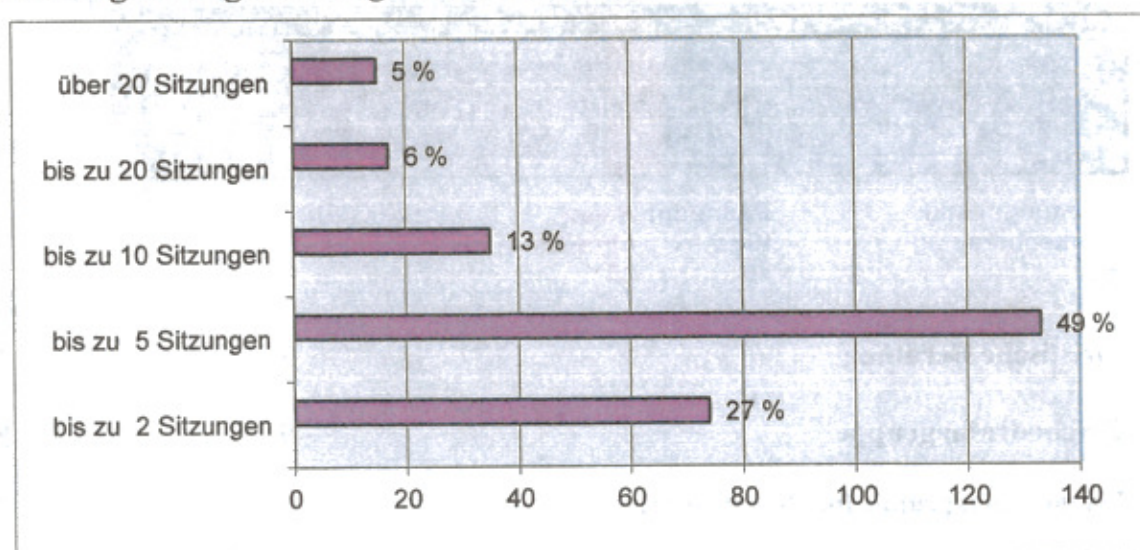
Anrufe und persönliche Gespräche im Sekretariat / Fälle



Wartezeiten / Fälle



Sitzungshäufigkeit / abgeschlossene Fälle



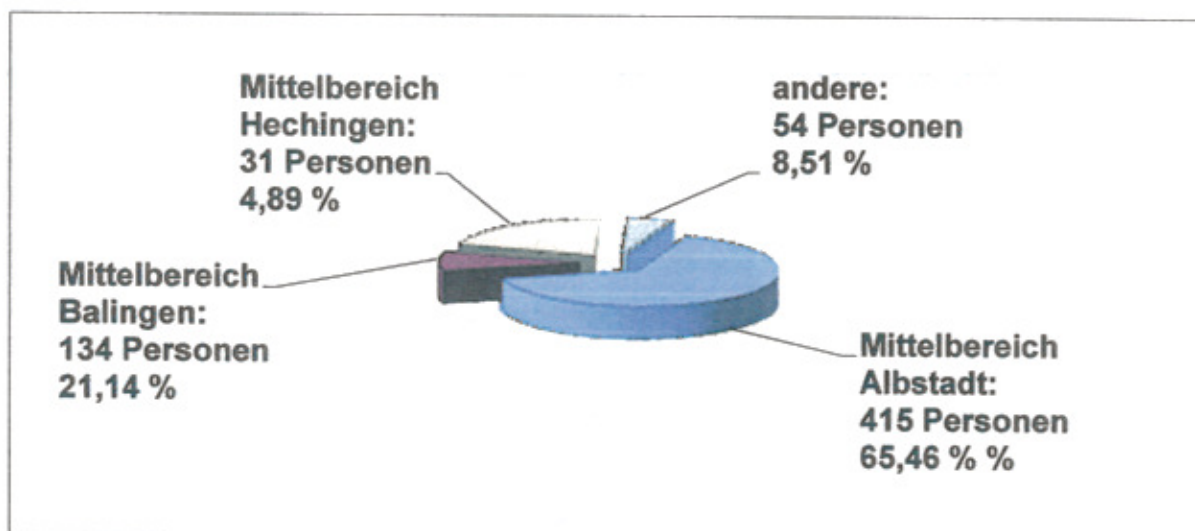
Konfession / Personen

	Anzahl	Prozent
evangelisch	246	38,80 %
römisch-katholisch	245	38,64 %
keine Religion/Konfession	63	9,94 %
unbekannt	41	6,47 %
Islam	21	3,31 %
sonstige christliche	16	2,52 %
andere Religion	2	0,32 %
Summe:	634	100,00 %

Staatsangehörigkeit / Personen

	Anzahl	Prozent
deutsch	565	89,12 %
nicht-deutsch	69	10,88 %
Summe:	634	100,00 %
davon Menschen mit Migrationshintergrund	114	17,98 %

Einzugsbereiche / Personen



Erziehungs- und Familienberatung

Erziehungs- und Familienberatung, Beratung von Kindern, Jugendlichen und Eltern gemäß § 28 KJHG

142

Beratung von jungen Menschen über 18 Jahren und / oder ihrer Eltern gemäß § 41 KJHG

20

Beratungsfälle

162

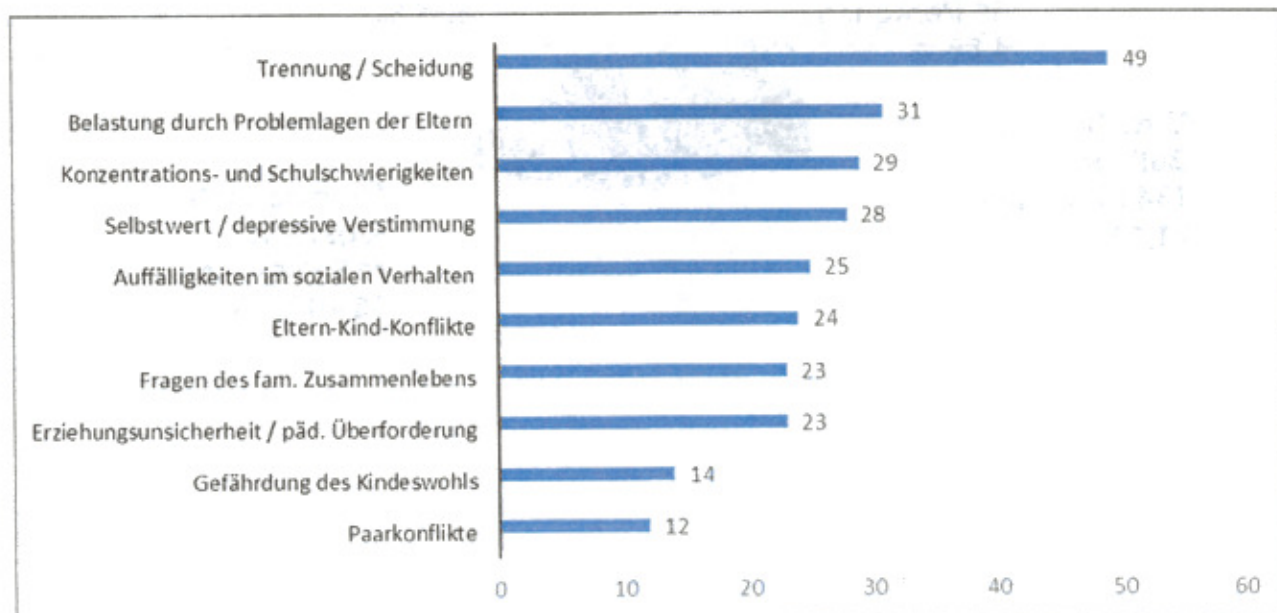
Ratsuchende

296

Alterstabelle/Kinder, Jugendliche und junge Menschen

	männlich	weiblich	Summe	Prozent
bis 2 Jahre	9	6	15	9,27 %
3 - 5 Jahre	11	8	19	11,74 %
6 – 8 Jahre	16	9	25	15,44 %
9 - 11 Jahre	10	7	17	10,44 %
12 – 14 Jahre	11	23	34	20,99 %
15 – 17 Jahre	10	22	32	19,76 %
über 18 Jahre	5	15	20	12,36 %
Summe:	72	90	162	100,00 %

Häufigste Beratungsanlässe (Mehrfachnennungen möglich)



Ehe- und Paarberatung

Beratung von Eltern in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung
gemäß § 17 KJHG

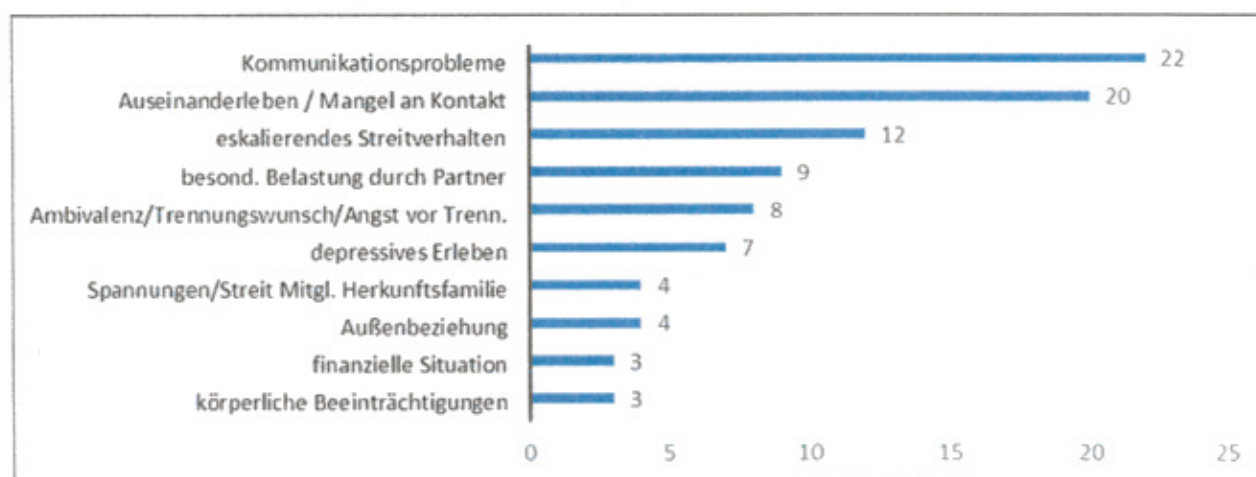
40 (mit 80 Kindern unter 18 Jahren)

Beratung von Paaren ohne Kinder unter 18 Jahren **25**

Beratungsfälle **65**

Ratsuchende **112**

Häufigste Beratungsanlässe (Mehrfachnennungen möglich)

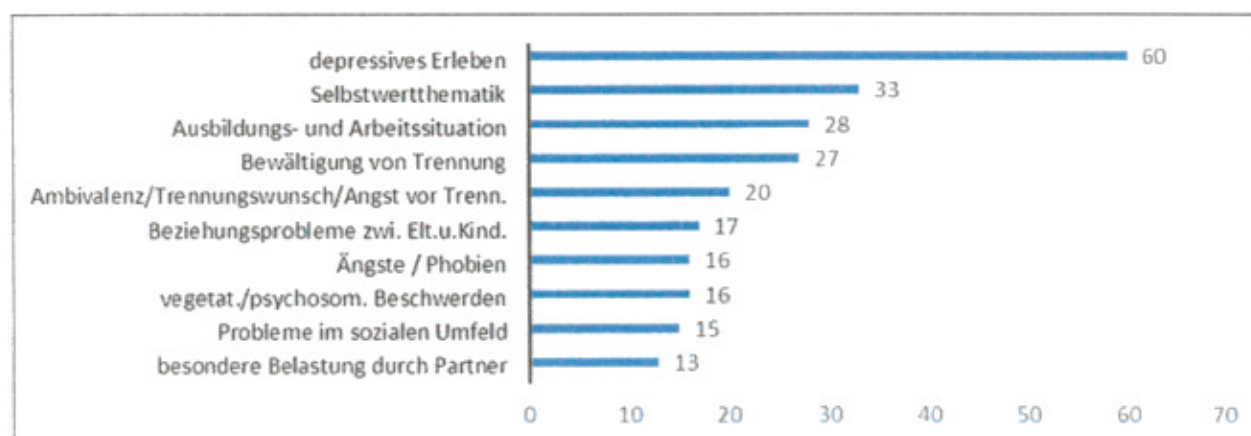


Lebensberatung

Beratungsfälle **203**

Ratsuchende **216**

Häufigste Beratungsanlässe (Mehrfachnennungen möglich)



Fortbildungen und Fachtage der BeraterInnen:

- **Ausbildung in integrierter familienorientierter Beratung (EKFuL)**
Evangelisches Zentralinstitut, Berlin
- **„Umgang mit Traumata“**
Fortbildung, Stuttgart
- **„Krise als Chance“**
Fachtage der Caritas, Stuttgart
- **„Sandspiel-Therapie“**
Teamfortbildung mit Frau Heinzel-Junger, Beratungsstelle
- **„Die Kunst des Antwortens“**
- Beziehungsvolle Dialoge mit Kleinkindern gestalten –
Frau Prof. Dr. Dorothee Gutknecht, Balingen
- **„SoPart-Schulung“**
Neue Statistiksoftware, Stuttgart
- **„Personalentwicklungs-Gespräche“**
Fortbildung
- **„Migration und Beratung“**
Fortbildung
- **„Kinderschutz zwischen Beziehung und Konflikt“**
Fachkongress der Kinderschutzzentren
- **„Armut in Deutschland“**
Ökumenische Dekanatskonferenz
- **„Kultursensible Beratung“**
Fachtage

Fortbildungen und Fachtage der Sekretärinnen

- **„Supervisionsgruppe“**
Brigitte Straßner, Klinikseelsorgerin, Beratungsstelle Tübingen
- **„Informationen zu § 8a und 8b“**
Susanne Bakaus, Beratungsstelle Heilbronn
- **„Selbstverletzendes Verhalten bei Kindern und Jugendlichen“**
Brigitte Höfer, Beratungsstelle Bernhausen
- **en-bloc-Fortbildung**
Elisabeth Englert und Wilfried Marx, Fischbach / Bodensee
- **„Umgang mit Gefühlen“**
Conny Richter, Beratungsstelle Ulm
- **„Aufbauschulung in Statistik SoPart“**
Dietmar Wächter, Fa. Gauss, Fortbildung Stuttgart

Mitarbeit in Gremien

- Evangelische Leitungskonferenz
- Beirat der Psychologischen Beratungsstelle
- Synode des Evang. Kirchenbezirks Balingen
- Ampel, Mitarbeitervertretung in den Psychologischen Beratungsstellen
- AK Diakonie
- Diakonische Runde, Albstadt
- Diözesaner Leitungskreis PFL
- Trägerübergreifende Leitungskonferenz PFL
- Mitarbeiterversammlung PFL
- Mitarbeiterversammlung Evangelischer Kirchenbezirk Balingen
- Dekanatskonferenz des Katholischen Dekanats Balingen
- Fachdienstleiterkonferenz des Katholischen Dekanats Balingen
- Förderkreis der Psychologischen Beratungsstelle Albstadt e. V.
- AK gegen sexuelle Gewalt
- Psychiatrie-AK (PAK)
- Tag der seelischen Gesundheit, Albstadt
- AK Frühe Hilfen
- AK Projekt Elternkonsens, Albstadt
- Netzwerk Prävention
- Forum „Erziehung wagen“
- Kooperationstreffen Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Albstadt
- Kooperationstreffen Schulpsychologische Beratungsstelle
- Kooperationstreffen Jugendamt
- Kooperationstreffen mit Diakonischer Bezirksstelle, Balingen
- Kooperationstreffen mit Landeskriminalamt
- Austausch mit insoweit erfahrenen Fachkräften zu § 8a
- Evangelische Profildiskussion, Landesstelle, Stuttgart

Prävention und Öffentlichkeitsarbeit

- **„Vorstellen der Arbeit an der Psychologischen Beratungsstelle“**
 - gegenüber angehenden Beratungslehrern, Schulamtsbezirke Zollernalb und Sigmaringen
 - im Kirchenbezirksausschuss, Balingen
 - im Kirchengemeinderat Onstmettingen
 - im Sozialausschuss der Stadt Albstadt
 - am Sozialwissenschaftlichen Gymnasium Hechingen
- **„Burnout verhindern – aber wie“?**
Marktlücke, Albstadt
- **„Wenn ich könnte, wie ich wollte“ – was hindert mich daran, meine Wünsche zu verwirklichen?**
Frauenfrühstück, Burladingen-Hausen
- **„Besondere Kinder – lebhaft, unaufmerksame Kinder in Kindergarten, Schule und zuhause“**
„Erziehung wagen“, Albstadt-Ebingen
- **„Die Bedeutung von Regeln und Grenzen für die Erziehung“**
„Stärke-Wochen“, Feriendorf Tieringen
- **„Ein offenes Ohr haben – hilfreich miteinander reden“**
Fortbildung für Ehrenamtliche, Balingen-Schmidlen
- **„Versöhnung ist möglich“**
Pressebeitrag im Zollernalbkurier
- **„Mut und Hoffnung schöpfen“**
Pressebeitrag im Diakonie Magazin
- **„Glück ist auch eine Sache der Einstellung“**
 - über das Fest der Liebe und Wege zur Weihnachtsfreude -Pressebeitrag im Schwarzwälder Boten

Veranstaltungen des Förderkreises

- **Mitgliederversammlung des Förderkreises,**
Psychologische Beratungsstelle, Albstadt-Ebingen
- **„Die Wahrheit über das Lügen“ - Neue Erkenntnisse aus der Gehirnforschung -**
Dr. Ahmed A. Karim, Dipl.- Psychologe, Ev. Gemeindehaus, Balingen
- **„Krisen als Wendepunkte“**
Dr. phil. Mathias Jung, Psychotherapeut, Philosoph, Ev. Gemeindehaus Albstadt
- **„Jungen – eine Gebrauchsanweisung“ – Jungen verstehen und unterstützen**
Dr. Reinhard Winter, Dipl.- Pädagoge, Ev. Gemeindehaus Hechingen

Versöhnung ist möglich

Kämpfe im Nahen Osten, in Zentralafrika, in der Ukraine – es vergeht kein Tag, an dem nicht irgendwo Menschen ihr Leben verlieren, weil verfeindete Gruppen nicht bereit sind, sich um friedliche Lösungen ihrer Konflikte zu bemühen.

Neben all diesem Schrecklichen gab es eine kürzlich Nachricht, die fast unterging, die mir jedoch sehr bedeutsam erscheint, weil sie zeigt, dass Versöhnung möglich ist.

Am 3. August dieses Jahres, dem 100. Jahrestag der Kriegserklärung von Deutschland gegenüber Frankreich, trafen sich die Präsidenten dieser beiden Staaten, Hollande und Gauck, auf dem Hartmannswellerkopf, einem heftig umkämpften Berg im nahen Elsass. Sie reichten sich die Hände, um erneut die enge Verbundenheit zwischen ihren beiden Völkern zu bezeugen.

Heutzutage, wo fast jede deutsche Stadt eine Partnerschaft mit einer französischen Stadt pflegt, ist es kaum noch vorstellbar, dass die beiden Völker sich in zwei Weltkriegen als so genannte Erbfeinde gegenüberstanden und sich bis aufs Blut bekämpften – endlose Gräberfelder z. B. in Verdun und im benachbarten Elsass bezeugen dies auf erschreckende Weise.

Die guten Beziehungen zwischen unseren beiden Völkern sind das Ergebnis langjähriger Versöhnungsbemühungen. Auf beiden Seiten war man erschüttert über die Tatsache, dass man sich gegenseitig furchtbare Wunden zugefügt hatte. Man hat begriffen, dass Hass und Vergeltung keine Lösung sind, sondern die Spirale der Gewalt immer weiter hochtreiben.

Wie schwierig das Sich-Versöhnen ist, erleben wir auch in unserem Alltag, in den Beziehungen zu den Menschen unserer Umgebung. Im Streit neigen wir oft dazu, den anderen zu entwerten oder gar zu verteufeln



– nach dem Muster „Ich bin der Gute und der andere ist der Böse – der Feind, der mit allen Mitteln besiegt werden muss.“

Das Gefühl, im Recht zu sein, sowie ein gewisser Stolz hindern uns daran, auf den anderen zuzugehen und ihm die Hand zur Versöhnung zu reichen.

Wenn Feindseligkeit und Hass den Verstand vernebeln, fällt es uns schwer zu erkennen, dass auch wir Fehler gemacht und einen gewissen Anteil an der Entstehung des Konflikts haben z. B. durch provozierende Worte oder Taten.

Diese Einsicht ist jedoch die wichtigste Voraussetzung für jegliche Versöhnung. Nur so kann die verhängnisvolle Kette von Schlag und Gegenschlag, von Rache und Vergeltung unterbrochen und eine Annäherung der feindlichen Parteien ermöglicht werden.

In manchen Fällen gelingt dies nur mit Hilfe eines neutralen Vermittlers, der den verfeindeten Parteien hilft, ihre Emotionen besser zu kontrollieren und die Verhandlungen auf eine sachliche Ebene zu bringen.

Eine weitere Voraussetzung ist der entschiedene Wille zur Versöhnung. Nur dann ist man bereit, die genannten Anstrengungen auf sich zu nehmen.

Versöhnung ist ein mühsames Geschäft – im Großen wie im Kleinen. Dass sie jedoch gelingen kann, zeigt in erfreulicher Weise das Beispiel Deutschland-Frankreich.

Roswitha Rieth-Balthasar
Psychologische Beratungsstelle
der evangelischen und
katholischen Kirche, Albstadt

»Glück ist auch eine Sache der Einstellung«

Diplom-Sozialpädagoge und Berater Stephan Heesen über das Fest der Liebe, zu hohe Erwartungen und Wege zur Weihnachtsfreude

Stephan Heesen sieht dem Weihnachtsfest freudig entgegen. Für alle, denen es nicht so geht, hat der psychologische Berater nützliche Tipps. Foto: Eyrich



Albstadt. Weihnachten – das Fest der Liebe. Das sollte es eigentlich sein. Doch gerade dann knirscht und kracht es in vielen Familien. Warum? Und: Was kann jeder einzelne tun, um das Weihnachtsfest tatsächlich zu genießen? Der Schwarzwälder Bote hat einen Profi gefragt: Stephan Heesen, Leiter der ökumenischen psychologischen Beratungsstelle in Albstadt, ist Diplom-Sozialpädagoge und psychologischer Berater – und er weiß, wie Familienkonflikte zu vermeiden sind. Bevor sie entstehen.

Herr Heesen, warum fliegen an Weihnachten in so vielen Familien die Fetzen?

Oft haben wir eine idealisierte Vorstellung von Weihnachten. Entweder haben wir das Fest in der Kindheit als besonders schön erlebt – oder eben gar nicht. Als Erwachsene mit eigener Familie wünschen wir uns dann entweder das, was wir früher hatten, oder das, was wir eben nicht hatten. Weihnachten wird als Fest der Liebe hochgehalten – aber 24 Stunden glückliche Familie ist nicht die Realität. Daher sollten wir uns vorher bewusst machen: Das ist meine Vorstellung von Weihnachten – und überlegen: »Vielleicht machen wir es doch mal anders.«

Was raten Sie Familien, damit Weihnachten für alle Generationen ein schönes Fest wird?

Die Planung ist entscheidend. Alle Familienmitglieder sollten vorher über ihre Vorstellungen sprechen – und dann Kompromisse finden. Eine kurze statt einer langen Geschichte, zwei gemeinsame Lieder statt einen ganzen Abend unter dem Christbaum singen. Und wenn die älteren Kinder am späten Abend in die Disco gehen oder mit ihren Freunden etwas unternehmen möchten, können Eltern vielleicht auch akzeptieren, dass Jugendliche auch noch anders feiern wollen.

**Kauflust – Geschenkefrust.
Haben Sie einen Tipp?**

Es ist nicht der materielle Wert, der ein Geschenk wertvoll macht, sondern, ob sich der Schenkende Gedanken über den Beschenkten gemacht hat. Toll ist es, wenn alle nicht gleichzeitig ihre Päckchen aufreißen, sondern nacheinander auspacken – das jüngste Kind vielleicht zuerst – und jeder bewusst die Freude der anderen erlebt, sich mit ihnen freut. Das Schönste, was man Kindern schenken kann, ist außerdem Zeit: Wenn ein Kind zum Beispiel etwas bekommt, das Papa oder Mama dann mit ihm zusammenbauen. Meine Kinder hat es außerdem immer brennend interessiert, wenn ich von Weihnachten in meiner Kindheit erzählt habe.

Die Adventszeit, aber auch das Fest selbst, empfinden viele als Stress. Warum?

Weil alles immer perfekt sein soll. Daher sollte man sich fragen: Braucht es zehn Sorten Plätzchen, oder tun es zwei? Muss ich zu jeder Weihnachts-

feier laufen? Muss es immer ein Vier-Gänge-Menü sein? Hier hilft es, die Ansprüche herunterzuschrauben und alle einzubinden, damit die Vorbereitung zum positiven Gemeinschaftserlebnis wird. Wenn die Kinder den Baum schmücken, ist es nicht wichtig, ob er perfekt ist – es ist wichtig, wertzuschätzen, was sie getan haben. Ich nenne das den Wasserfall der Wertschätzung: Wer sie erfährt, gibt sie auch an andere weiter: der Vater an ein Kind und das Kind an jüngere Geschwister – ein Gewinn für alle.

Wenn die Familie beieinander ist und es tatsächlich zum Streit kommt: Ist es schon zu spät?

Nein. In vielen Fällen lässt sich die Auseinandersetzung über eine Frage vertagen – auf die Zeit nach Weihnachten. Ist das nicht der Fall, können wir einen Schritt zurücktreten und uns fragen: Warum

kommt es zum Streit? Hilfreich ist es immer, die Umgebung zu wechseln: Ein gemeinsamer Spaziergang an der frischen Luft, Bewegung – das kann die Situation enorm entschärfen.

Das leidige Thema: Verwandtenbesuche, die mehr unter die Rubrik »Pflicht« fallen. Muss das sein?

Nein. Wer Besuche als Stress empfindet, solle sie entzerren oder nur im jährlichen Wechsel abstaten. Außerdem ist es sinnvoll, auch hier vorher zu planen: Was können wir gemeinsam unternehmen, damit es allen gefällt?

Immer mehr Menschen sind an Weihnachten allein und trauen sich nicht, zu einer Feier der Kirche oder zu Freunden zu gehen. Wie können auch sie ein schönes Fest erleben?

Wer keine Familie hat oder mit ihr im Streit lebt, kann

Fotoalben hervor- und seine Familie damit zu sich holen. Das kann aber auch wehtun – deshalb ist es wichtig, sich vorher zu überlegen, ob es einen deprimiert, oder ob es gelingen kann, positive Erin-

IM GESPRÄCH MIT

Stephan Heesen

nerungen zu wecken. Jemanden anzurufen, kann ein weiterer Weg sein. Das muss nicht unbedingt ein Bekannter sein – auch die Telefonseelsorge ist unter der Nummer 0800/111 0 111 für einsame Menschen da.

Sollte man Menschen, von denen man weiß, dass sie alleine sind, einladen?

Wenn ja, dann keinesfalls aus schlechtem Gewissen. Denn das Fest verläuft dann anders

als sonst. Das muss dem Gastgeber klar sein. Wer es tut, sollte es nur dann tun, wenn er es wirklich will, denn man lässt den Gast ja teilhaben an der eigenen Familie. Wenn jemand ganz »Ja« dazu sagen kann und eine echte Motivation dazu verspürt, finde ich das toll.

Noch eine Woche, dann ist das Jahr vorbei. Sind gute Vorsätze für das neue Jahr sinnvoll?

Generell finde ich es sinnvoll und positiv, solange man sich nicht als gescheitert betrachtet, wenn man nicht alles schafft. Wer zehn Kilo abnehmen will, kann sich auch freuen, dass er fünf geschafft hat, anstatt sich für einen Versager zu halten, wenn es keine zehn waren. Menschen lernen am besten vom Positiven. Ansporn ja, Druck nein – die Motivation ist entscheidend. Da kann es auch hilfreich sein, die Dinge aus anderer Perspektive zu betrachten, eventuell mit Hilfe des Gesprächs mit einem Freund – oder einem Berater in der psychologischen Beratungsstelle.

Die Schicksale von Menschen, denen es längst nicht so gut geht wie uns, erleben wir derzeit vor der Haustür, etwa in der Landesperstufenaufnahmestelle in Meßstetten. Müssen wir ein schlechtes Gewissen haben, wenn wir über Gänsebraten und Klößen sitzen?

Nein. Natürlich kann es uns dazu herausfordern, etwas abzugeben – nicht nur zu Weihnachten. Gott hat uns die Liebe geschenkt, und wir sind dazu berufen, sie weiterzugeben. Außerdem kann uns dieses Bewusstsein helfen, selbst mehr Glück zu empfinden, weil wir dankbar sind für das, was wir selbst haben. Der Buchautor David Niven hat gesagt: »Freude beginnt im Inneren. Die Glücksforschung zeigt, dass nicht das, was passiert, dich glücklich macht, sondern die Einstellung zu den Ereignissen.«

» Die Fragen stellte Karina Eyrich

Mut und Hoffnung schöpfen

Psychologische Beratungsstelle zeigt einen Ausweg auf



Stephan Heesen will Hoffnung geben

Eine ebenso zuverlässige wie verschwiegene Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern, die mit ihren familiären Schwierigkeiten nicht klar kommen – das ist die Psychologische Beratungsstelle der evangelischen und katholischen Kirche in Ebin-

gen. Mitten in der Stadt, im Gebäude Bahnhofstraße 26, wird niemand verurteilt oder beurteilt. Ganz im Gegenteil: Jeder Ratsuchende kann sicher sein, dass er dort mit seinen Problemen auf breites Verständnis stößt. Das ist Stellenleiter Stephan Heesen besonders wichtig.

Vertrauliche Gespräche

In der Familien- und Erziehungsberatung gibt es unterschiedliche Settings. Manchmal handelt es sich um reine Elternberatung, in anderen Fällen sind Kinder und Jugendliche die Adressaten der Beratung. Manche Jugendliche halten die Spannungen zu Hause kaum mehr aus oder kommen in der Schule nur schwer zurecht. Anderen wiederum machen Konflikte am Ausbildungsplatz sehr zu schaffen. Eltern hingegen resig-

nieren angesichts ständig wiederkehrender Troztfälle, hinterfragen schließlich ihre Erziehung im Gesamten. Reden darüber können sie alle offer. im Rahmen der streng vertraulichen Beratungsgespräche. Das erleichtert unheimlich.

Problemlösung

Die Psychologische Beratungsstelle hilft und steht zur Seite, solange es erforderlich ist. In manchen Fällen reicht ein einziger Termin aus, in anderen hingegen sind 20 Treffen vonnöten. Einfühlsam wird darauf hingearbeitet, den Grund für die Spannungen freizulegen. „Warum reagiere ich so wütend auf die Reaktion meines Kindes?“ Vielfach liegen die Ursachen dafür in der eigenen Jugend verborgen. Schläge bei-

spielsweise, Misshandlungen. Tief im Inneren sind sie über lange Jahre hinweg nicht aufgearbeitet worden. Und drängen jetzt nach außen, prallen mit den Bedürfnissen der anderen Familienmitglieder heftig zusammen. Viele der Klienten wenden sich gezielt an die Psychologische Beratungsstelle, weil auch sie im christlichen Welt- und Menschenbild fest verankert sind. Für Stephan Heesen ist es dabei „immer wieder spannend, den unterschiedlichsten Menschen zu begegnen“. Es erfüllt den dreifachen Familienvater, sie zu begleiten und ihnen zu helfen, sich und ihre Schwierigkeiten besser zu verstehen. „Meistens gehe ich zufrieden nach Hause“, sagt Stephan Heesen. weil seine Gesprächspartner „Hoffnung und Mut geschöpft haben“.