



Kraft gewinnen in komplexen Zeiten

Jahresbericht 2022/23

Vorwort



Liebe Leser:innen,

ich schreibe dieses Vorwort unter den frischen Eindrücken meines Urlaubs in der Normandie, eines wirklich schönen Urlaubs in einer wunderschönen Umgebung.

Untrennbar verbunden mit dieser Umgebung ist aber auch die Erinnerung an die furchtbare Zeit des zweiten Weltkrieges mit der Besetzung durch Nazi-Deutschland. An den Stränden der Normandie sind am 06. Juni 1944 die Alliierten gelandet, um Hitler-Deutschland durch bedingungslose Kapitulation zu stoppen. Allenthalben wird an D-Day und die grauenhafte Zeit davor erinnert, überall sind Überreste von Bunkern, Panzern, Teilen der künstlichen Häfen und Schießanlagen zu sehen. „Haltet die Erinnerung wach, damit so etwas nie wieder passieren kann.“, lautet der Aufruf an jeden Besucher.



Die Museen sind auf deutsche Besucher ebenso eingestellt sind wie auf andere Nationalitäten. Wir werden durchgehend sehr freundlich und hilfsbereit empfangen, und doch empfinde ich ein beklemmendes Gefühl, hier als Deutsche herumzulaufen. Gerade in einer Zeit, in der bei uns in Deutschland rechtsradikale, rassistische Strömungen wieder zunehmen. Die Suche nach Schuldigen, Ausgrenzung, Hass, Fremdenfeindlichkeit, das Abschirmen nach Innen- all das wird wieder hochgespült, soll vermeintlich Ordnung und Sicherheit bringen in einer Welt, die immer komplexer wird. Wir erleben das nicht nur in Deutschland, sondern auch in vielen anderen Ländern, die allerdings nicht unsere Geschichte haben. Durch den Angriffskrieg in der Ukraine erleben wir wieder Krieg in Europa. Auch in Israel und im Gaza-Streifen erleidet die Zivilbevölkerung heftige Kriegstraumata, so wie Menschen in allen Kriegsgebieten.

Wir wissen heute, dass Traumata transgenerational, sogar über epigenetische Veränderungen im Erbgut weitergegeben werden können. Und wir erleben es tagtäglich hautnah in unseren Beratungen, wie lange Krieg und andere traumatische Erlebnisse, teils über Generationen hinweg nachwirken und Leid nach sich ziehen.

„Remember“ las ich in Utah Beach, und dazu gehört auch der Aufruf, sich an wirklich tragende Werte zu erinnern- Solidarität, Toleranz, Großmut, Zusammenhalt, Offenheit, Freiheit. Dafür müssen wir zuhören, im Gespräch bleiben, interessiert sein am Anderen und seiner/ ihrer Sicht der Dinge, aufhören im Streit, unsere Perspektive erweitern, vertrauen, zutrauen, sein lassen, uns zu-muten.

Im Berichtszeitraum haben die gesellschaftliche Veränderung, die angespannte politische Lage, die Krisen um uns herum, das Voranschreiten des Klimawandels und auch noch die Nachwirkungen der Covid-19-Pandemie in unseren Beratungen eine zentrale Rolle gespielt. Besonders deutlich spiegelte sich dies im Ausdruck starker Erschöpfung wider.

Unsere Zeit ist geprägt von großen Krisen und Chancen, Zugang zu einer Fülle von Informationen, einer hohen Geschwindigkeit in unserem Alltag, Veränderung, Erkenntnisgewinn in der Wissenschaft, Digitalisierung und einer riesigen Auswahl an Möglichkeiten unser Leben zu gestalten- eine sehr komplexe Zeit. In diesem Bericht finden Sie zwei Artikel von Kolleg:innen, die sich damit beschäftigen, wie es gelingen kann, in komplexen Zeiten Kraft zu gewinnen, um nicht in eine Spirale der Erschöpfung und Überforderung zu geraten, sondern immer wieder innere Balance zu finden.

Ein weiterer Artikel befasst sich mit einer anderen Facette der Komplexität der heutigen Zeit - dem Einsatz von künstlicher Intelligenz. Zwei Kolleg:innen versuchen sich einer Positionierung zu nähern bzgl. der Frage, ob KI das Gefühl vermitteln kann, in empathische Resonanz mit User:innen zu gehen und ob sie so auch hilfreich in persönlichen Lebenskrisen sein kann. Sie erörtern hierbei Grenzen und Möglichkeiten für einen Umgang mit KI. Ein Thema, das wieder neue Räume öffnet, hoch komplex ist und mit dem wir uns auseinandersetzen müssen.

Ein letzter Artikel bringt Ihnen unser Kommunikationstraining für Paare „KEK“ näher. Dieses präventive Training gibt Paaren Handwerkszeug mit für gelungene Kommunikation und hat sich über viele Jahre bewährt. Bei Interesse können Sie aktuelle Kurstermine für KEK und auch für andere interessante Veranstaltungen auf unserer neuen Homepage einsehen. www.efl-ratingen.de

Sie können diesem Bericht ebenfalls die wichtigsten statistischen Daten unserer Ratinger Beratungsstelle entnehmen, sowie einen Überblick über unsere Teamzusammensetzung und Qualitätssicherung gewinnen.

Veränderungen im Team:

Seit Anfang 2022 ist Alinah Rockstroh in ihrer zweiten Elternzeit und ich vertrete sie weiterhin als Stellenleitung. Frau Rockstroh und ihrer Familie schicken wir hiermit herzliche Grüße.

Unsere Kollegin Andrea Loose hat unsere Stelle im Herbst 2022 verlassen- wir bedauern das sehr, doch für sie hat sich ergeben, dass sie nun ab April`24 die Stellenleitung in der EFL Neuss übernehmen kann. Wir gratulieren ihr herzlich dazu und wünschen ihr alles Gute!

Weiter mussten wir Stefanie Klees verabschieden, weil sich für sie eine feste Anstellung ergeben hat. Auch dies ist für uns sehr bedauerlich, aber völlig verständlich und wir wünschen ihr alles Gute!

Begrüßen konnten wir dafür im Herbst `22 Susanne Thrien und im Januar `23 Margit Middendorf. Beide sind längst voll im Team angekommen und wir sind sehr froh über ihre Unterstützung und freuen uns auf die weitere gemeinsame Zeit die vor uns liegt.

Dankeschön:

Ich möchte mich an dieser Stelle mit Rückblick auf die Jahre `22/23 bei meinen Kolleg:innen des Ra-

tinger Teams bedanken. Es gab viele Veränderungen und Herausforderungen und dank Eures Engagements und Eurer Unterstützung haben wir es gut gemeistert. Danke!

Dank gilt unserem Kreisdechanten, Pastor Daniel Schilling, der unsere Arbeit stets voll unterstützt und nach Außen vertritt. Ebenso unserem Geschäftsführer Herrn Röblitz und den vielen Mitarbeiter:innen in der Rendantur, die im Hintergrund wichtige Arbeit tun! Bedanken möchte ich mich auch bei unseren Vernetzungs- und Kooperationspartnern für die gute Zusammenarbeit, sowie bei unseren Supervisor:innen und unserem Fachteam für die gute Begleitung. Dank gilt natürlich auch dem Erzbistum Köln, das unsere Arbeit finanziert und dem Land NRW, das kleine Projekte in diesem Zeitraum finanziell unterstützt hat. Auch für die vielen kleineren und größeren Spenden möchte ich mich herzlich bedanken. Sie unterstützen damit unsere Beratungsarbeit. Der größte Dank gilt selbstverständlich den Ratsuchenden, die uns ihr Vertrauen entgegengebracht haben!

Wir hoffen, dass dieser Jahresbericht für Sie interessante und bereichernde Einblicke bietet und freuen uns über Ihr Feedback und Ihre Anregungen.

Herzliche Grüße, auch im Namen des Ratinger Teams,

Julia Schubert
Leiterin der Beratungsstelle i.V

Inhalt

Vorwort	2
„Wenn alles zu viel wird...gönne Dich Dir mal wieder selbst!“ – Erschöpfung-Signale wahrnehmen und Selbstfürsorge entwickeln	4
„Resonanz in der Natur erleben“ – die Lifeline-Methode als Weg zu mehr innerer Balance	6
„Wenn Algorithmen das Herz berühren“- Resonanz zwischen Mensch und scheinbar empathischer Technologie	10
Auszug aus unserer Statistik	14
Unser Team	16
Qualitätssicherung	17
„Unterstützende Trainings für eine gelingende Beziehung“ – KEK- Kommunikationstraining für Paare	18
Unser Beratungsangebot im Überblick	19

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt
Julia Schubert

Redaktion

Eva- Maria Scharr, Nina Tackenberg,
Benedikt Kremp, Julia Schubert

Grafik und Layout
plusdesign GmbH

Illustration

Markus Rockstroh

Fotografien

pixabay, privat,
Daniel Schubert (Teamfoto), pexels

Druck
dieUmweltDruckerei GmbH

KONTAKT

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Lintorfer Str. 51
40878 Ratingen

Telefon: 02102/27000

info@efl-ratingen.de

www.efl-ratingen.de

Öffnungszeiten Sekretariat:

Mo, Mi: 9:00 - 13:00 Uhr

Die, Fr: 15:00 - 18:00 Uhr



Wenn alles zu viel wird ... Gönn dich dir mal wieder selbst!

Erschöpfung – Signale wahrnehmen und Selbstfürsorge entwickeln

Bei Erschöpfung gilt es, die Warnsignale des Körpers zu beachten und durch Selbstfürsorge wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen.

Bei chronischem Stress und daraus resultierender Erschöpfung ist es eine wichtige Fähigkeit, die Signale, die der Körper sendet, wahrzunehmen und richtig zu deuten. Wenn wir in Beratungsgesprächen Sätze hören, wie „Das Leben erscheint mir wie ein unüberwindlicher Berg.“ „Ich bin gestresst und gefühlt funktioniere ich nur noch.“ oder „Selbst für schöne Dinge kann ich mich nicht mehr aufraffen!“ und Menschen sich in Grübeleien selbst hinterfragen, ist das so, als ob Körper und Seele uns ein STOP-Zeichen vorhalten.

In eine achtsame und fürsorgliche Haltung zu sich selbst zu kommen ist ein wichtiger Schritt, um wieder in eine neue Balance zwischen Leistungsfähigkeit und Entspannung zu gelangen. Viele Menschen wissen um diesen Zusammenhang und können für ihr eigenes Wohlbefinden sorgen. Es gelingt ihnen Pausen im Alltag einzulegen, ausreichend zu schlafen, sich zu bewegen und Erholung in der Natur zu finden. Auf der anderen Seite gibt es Betroffene, die es trotz dieses Wissens noch nicht schaffen aus dem Hamsterrad aus hohen eigenen Ansprüchen bzw. Übernahme fremder Erwartungen und permanenter Selbstüberforderung auszusteigen.

Von Klienten, die sich mit dieser inneren Fragestellung an die EFL wenden, hören wir oft, dass sie nur schwer Zugang zu eigenen Bedürfnissen finden. Sie denken zwar: „Ich müsste mal...“- kommen jedoch nicht in eine echte Veränderung, indem sie hilfreiche entlastende Rituale für sich entwickeln.

Der Zisterziensermönch und spätere Abt Bernhard von Clairvaux (...) hat zu seiner Zeit einen geistlichen Text verfasst, den wir heute unter dem Aspekt des fürsorglichen Umganges mit uns selbst neu entdecken können. In „Schale der Liebe“ beschreibt er in dem Bild der wassergefüllten Schale, dass ich nur aus dem Überfließenden etwas weggeben kann für andere. Denn sonst kann ich keine Kraft mehr für mich selbst schöpfen. Damit tut man sich selbst und anderen keinen Gefallen – so wäre kurzgefasst die moderne Interpretation seines Textes.

Dass dies einen Nerv unserer Zeit trifft, zeigt eine Umfrage zum Stresserleben von Menschen. An zweiter Stelle wurden hohe Ansprüche an sich selbst und Perfektionismus genannt. Gleich darauf folgt die Sorge um kranke Angehörige. Dieser Anlass brachte auch Frau K. dazu, zu uns in die Lebensberatung zu kommen.

In eine achtsame und fürsorgliche Haltung zu sich selbst zu kommen ist ein wichtiger Schritt, um wieder in eine neue Balance zwischen Leistungsfähigkeit und Entspannung zu gelangen.

„Unsere Tochter ist mit Anfang 30 nach einer Trennung wieder ins Elternhaus gezogen, weil sie mit dem Alleinsein nicht zurechtkam und depressive Stimmungen entwickelt hat. Doch jeden Tag, wenn sie von der Arbeit kommt, schüttet sie sich bei mir aus über ihr privates Unglück über eine fehlende Partnerschaft und den Stress auf der Arbeit. Sie sieht alles so negativ. Mein Mann kann die Situation gar nicht mehr ertragen. Ich bin die Einzige, die ihr noch zuhört, aber es erschöpft mich mehr und mehr. Ständig kreisen meine Gedanken darum, wie ich ihr helfen kann?“. Frau K. fühlte sich energielos, sie vermisste den Schwung im Leben, den sie früher gespürt hatte und die Freude an der geliebten Gartenarbeit.

Frau K. steht stellvertretend für eine nicht unbeträchtliche Zahl von Eltern in unserer Gesellschaft, die mit erwachsenen Kindern in einem gemeinsamen Haushalt zusammenleben. Aus unterschiedlichen Gründen wie z.B. einem Abbruch der Ausbildung, einer psychischen Erkrankung oder einer Lebenskrise suchen die inzwischen erwachsenen Kinder die Familie als einen stabilisierenden Anker in ihrem Leben wieder auf.

Doch nicht für alle Beteiligten stellt diese vielleicht herausfordernde Lebenssituation gleichermaßen eine Stressbelastung dar. In den Gesprächen mit Frau K.

wurde deutlich, dass sie biografisch in ihrer Herkunftsfamilie eine besondere Empathie für die großen und kleinen Kümmernisse ihrer Familie entwickelt hatte, mit vielen Situationen aber überfordert war.

Die Ärztin und Buchautorin Miriam Prieß macht früh erlebten Stress und Überforderung in sozialen Beziehungen verantwortlich für eine spätere Erschöpfung. (Psychologie heute 10/2023). Frau K. erkannte, dass sie sich in den Problemen ihrer Tochter verloren hatte und konnte durch die Rückbesinnung auf das, was ihr Freude machte, neue Kraft für sich schöpfen. Der Text „Schale der Liebe“ von Bernhard von Clairvaux, verlieh ihr eine besondere Inspiration, um im Kontakt mit ihrer Tochter eine Grenze zu ziehen und ihr zu verdeutlichen: „Ich bin für dich da! Und ich darf für mich selbst sorgen. Ich kann nicht mehr geben, als ich zur Verfügung habe.“

In diesem Beziehungsangebot und der gleichzeitigen Begrenzung durch Anerkennung ihrer eigenen Bedürfnisse, zeigt sich Frau K. zugleich ihrer Tochter gegenüber als gutes Modell für eine Lebens-Zugewandtheit.

Elke Behrens-Bruckner

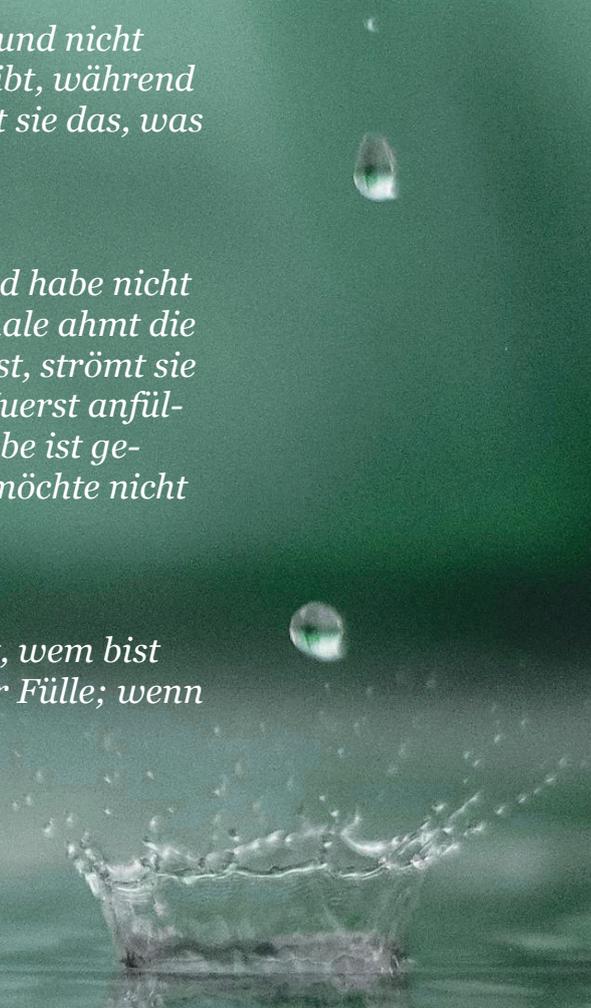
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, EFL Euskirchen

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter.

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen, und habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See. Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen und dann ausgießen. Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt, überzuströmen, nicht auszuströmen. Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.

Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle; wenn nicht, schone dich.

Bernhard von Clairvaux - Schale der Liebe



Resonanz in der Natur erleben: Die Lifeline-Methode als Weg zu mehr innerer Balance

Ein Erfahrungsbericht von stressigen To-Do-Listen
zu entspannenden Naturmomenten im Alltag



(FOTO: A. LOOSE)

Abb.1
Erfahrungen
in den Bergen

Viele von uns haben in Zeiten der COVID-19-Pandemie vermehrt Zeit in der Natur verbracht, den Wald spazierend entdeckt und oft auch die stressreduzierende Wirkung von Naturerlebnissen am eigenen Leib erspüren können. Diese positive Wirkung von naturnahem Erleben als Bewältigungsstrategie wurde in zahlreichen Studien untersucht. Dazu ergab eine Metaanalyse, dass beispielsweise der Zugang zu Gärten, während der COVID-19-Pandemie mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit für Depressionen verbunden war (Patwary et al., 2023). Häufige Besuche von öffentlichen Grünflächen, waren ebenfalls mit einem verbesserten psychischen Wohlbefinden verbunden.

Nun sind wir – ein Glück – in der postpandemischen Zeit angelangt, in die jedoch die vielfältigen Auswirkungen der Pandemie hineinragen und die von weiteren ernsten Besorgnissen und Krisen geprägt ist. Gefühlt steigt der Stresslevel in unserer Gesellschaft, was auch in den Themenfeldern spürbar wird, mit denen Klient:innen (einzeln oder als Paare bzw. Familien) als Ratsuchende in die Beratung kommen. Im Zusammenhang mit dem Stresspegel in unserer Gesellschaft spricht der Soziologe Hartmut Rosa im Interview mit der Süddeutschen Zeit von einer explodierenden To-Do-Liste (Kühlem, 2023). Es scheint so, als hätte sich alles, was getan werden will, noch vermehrt, als solle vieles noch schneller und effizienter erledigt werden. Rosa spricht in diesem Zusammenhang von gefühlten, legitimen Erwartungen,

die vermehrt an uns gerichtet sind – vermehrt beispielsweise durch die potenziell pausenlose digitale Erreichbarkeit sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext.

Was braucht es, um mit diesen Erwartungen bzw. Anforderungen möglichst gut umgehen und den Stress auf ein akzeptables Niveau reduzieren zu können? Das ist eine Frage, auf die es vielfältige Antworten gibt und ich versuche in diesem Artikel nur ausschnittsweise Antworten anzubieten. Dabei lege ich den Fokus auf die Begegnung mit der Natur und wie wir sie erleben, wie wir mit ihr in Resonanz treten können. Im psychologischen Kontext verwendet u.a. Verena Kast (2013) den Begriff Resonanz, um das wechselseitige Schwingen und Mitschwingen von Gefühlen, Empfindungen und Gedanken zwischen Menschen, aber auch zwischen Menschen und Natur zu beschreiben. Was schwingt uns entgegen, wenn wir Natur erleben? Welche Gedanken, Empfindungen und Gefühle werden angestoßen? Was spricht uns an, wenn wir Resonanz mit und in der Natur erleben? Exemplarisch möchte ich dazu einen Beratungsverlauf mit einer Klientin beschreiben.

Fallvignette:

Frau N., 40 Jahre alt, berichtet, dass sie in einem fordernden Beruf teilzeitbeschäftigt tätig sei und mit ihrem Ehemann und ihren beiden schulpflichtigen Kindern zusammenlebe. Zusätzlich zu ihren beruflichen

und familiären Verpflichtungen kümmern sie sich um ihre pflegebedürftige Mutter, die in der Nähe lebe. Frau N. sagt, sie fühle sich überlastet, gestresst und habe Schwierigkeiten, ihre eigene Balance zu finden. Sie komme in unsere Beratungsstelle, um Wege zu finden, wie sie mit den vielen Aufgaben in ihrem Leben besser umgehen könne und wolle ihre innere Anspannung, ihren Stress reduzieren.

In den ersten Sitzungen wird deutlich, dass sich Frau N. nicht nur durch ihre vielfältigen Aufgaben, sondern auch durch einen strengen inneren Antreiber gestresst fühlt. Dieser innere Antreiber bewirke immer wieder, dass sie ihre Aufgaben mit sehr hohem Anspruch an Perfektion erledigen wolle. Gleichzeitig sehne sie sich nach Entspannung und Ruhe.

Ich biete Frau N. an, auf ihre Sehnsucht nach Entspannung zu blicken und frage sie, ob Naturerlebnisse in der Vergangenheit für sie eine Rolle gespielt haben, ob sie entspannende und wohlig geborgene Gefühle mit Naturerleben verbinden kann. Da Frau N. dies bejaht, schlage ich ihr vor, dieser Ressource intensiver und mit Hilfe einer Lifeline-Arbeit nachzuspüren. Dafür legt die Klientin ein Seil im Raum aus und wählt aus einer Reihe von Naturfotographien die Bilder aus, die mit ihrem eigenen Naturerleben in Verbindung stehen. Anschließend ordnet sie die Fotos chronologisch entlang des Seils im Raum an.

Frau N. wählt für ihre frühen Kindertage ein Foto mit einer Bergwelt aus (**Abb.1.**). Sie erinnert sich, dass sie im Alter von etwa sechs bis zehn Jahren mit ihrer Herkunftsfamilie den Sommer in den österreichischen Bergen verbracht habe. Ihr Vater habe unterm Jahr immer viel gearbeitet, sei wenig präsent gewesen. In diesen Urlauben, beim Wandern sei er gesprächig, heiter und ihr oft sehr zugewandt gewesen. Sie habe vor allem genossen, gemeinsam bei einer Rast oben auf dem Berg mit ihm die Aussicht zu genießen. Wenn Sie sich jetzt in dieses Bild hineinversetzte, gefalle es ihr sowohl das saftige Grün der Wiesen zu sehen als auch den Weitblick über die Berge und den Himmel zu haben. Der Anblick allein sei schon wohltuend.

Dieser innere Antreiber bewirke immer wieder, dass sie ihre Aufgaben mit sehr hohem Anspruch an Perfektion erledigen wolle. Gleichzeitig sehne sie sich nach Entspannung und Ruhe.



(FOTO: A. LOOSE)

An ihre Jugendzeit denkend, erinnert sich die Klientin an ihren Sport im Ruderverein. Gerudert habe sie etwa zwischen 12 und 16 Jahren und habe es geliebt auf dem Wasser zu sein (**Abb. 2**). Wenn sie jetzt auf das Foto mit dem See schaue, sich an damals erinnere, komme bei ihr besonders das Gefühl von Freiheit auf. Am meisten habe es ihr damals gefallen, im Einer zu rudern. Ohne Absprache, ganz allein zu entscheiden, wohin es gehen soll und einfach den See, um sich zu haben. Noch heute tue es ihr gut, am Wasser zu sein. „Ich liebe es zu beobachten, wie die Sonne in dem Wasser glitzert, wie die Wellen sich kräuseln und überhaupt die Weite, die so ein See herstellen kann“, sagt Frau N. Und ein wenig glitzern auch ihre Augen dabei.

Abb.2
Erfahrungen auf dem Wasser

Für die Zeit als Erwachsene wählt Frau N. ein Bild, das sie an die Arbeit im Garten erinnert (**Abb.3**). Leider komme sie durch ihre vielen Verpflichtungen selten zur Gartenarbeit und teils sei es ihr auch lästig, weil es ein weiteres To-Do auf ihrer Liste sei. Wenn sie sich aber die Zeit nehme, dann tue ihr die Arbeit im Garten oft gut. Das „Wühlen“ in der Erde, der Geruch von feuchtem Boden und der Wechsel der Natur mit den Jahreszeiten, das alles trage auch zu ihrer Entspannung bei. Gerade in der körperlichen Begegnung mit der Erde, der Arbeit im Garten stelle sich ein besonderes Gefühl des Aufgehoben – Seins ein. Genau dieses vermisse sie oft im Alltag: Es sei dann eine ganz besondere Verbundenheit mit all dem, was da wächst, blüht und wieder vergeht. ▶



Abb.3
Erfahrungen
im Garten

Am Ende der Beratungssitzung und mit dem Blick auf die ausgewählten Bilder sagt Frau N., dass es ihr sehr gutgetan habe, ihre positiven Naturerlebnisse zu erkunden. Sie sei sich bewusster geworden, welche Möglichkeiten der Entspannung im Erleben in der Natur stecken. „Allerdings frage ich mich, wie ich das alles in meinen Alltag integrieren soll...“, meint sie und schaut mich fragend und skeptisch an. „Eine gute Frage“, entgegne ich ihr und ermuntere sie, das gute Gefühl erstmal mitzunehmen und bis zur nächsten Beratungssitzung zu schauen, wie der Alltag und das Erleben in der Natur zusammenkommen können. Wir blicken dann beim nächsten Mal darauf, was gelungen ist und wo es noch Veränderung braucht, um mehr Entspannung in den Alltag zu integrieren.

Als Beraterin habe ich in der Arbeit mit dem Resonanzraum Natur wahrgenommen, wie die Klientin im Verlauf der Beratung in Kontakt mit ihren Ressourcen, aber auch mit ihren Bedürfnissen gekommen ist. Natur im Sinne der Bergwelt als „Abstandhalter“ von den Erfordernissen des Alltags, den weiten Blick genießen und ein Stück „entrückt“ sein, von den alltäglichen Anforderungen. Auf dem See, die Freiheit zu haben, zu lenken, wohin man möchte. Und in der Gartenwelt sich verbunden fühlen mit den Rhythmen der Natur.

Für eine bewusstere Wahrnehmung der besonderen Begegnungen mit Natur und die Integration in den Alltag wird es wahrscheinlich auch eine Begrenzung des inneren Antriebers brauchen und damit Abstriche im eigenen Streben nach Perfektion. Denn es braucht Zeit, Raum und ein Bewusstsein für ein Naturerleben, das in uns klingt und eine spürbare positive Resonanz erzeugt. Erst durch das richtige Hinhören und Spüren lernen wir die heilsame Kraft der Natur kennen, und ergründen immer besser, welche Gefühle, Bedürfnisse, und Gedanken durch die Begegnung mit der Natur ins Schwingen kommen. Ein Ziel könnte zum Beispiel auch werden, in stressigen Alltagssituationen auf diese Ressource zurückgreifen zu können, beispielsweise mit Hilfe eines Ankers, wie einem Bild oder einem Gegenstand. Und durch das kurze Innehalten, das Hineinversetzen in das Gefühl der inneren Freiheit oder des Abstands, auch kurzfristige Ausstiege aus dem Alltagsstress zu ermöglichen.

Andrea Loose

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, EFL Neuss

Erst durch das richtige Hinhören und Spüren lernen wir die heilsame Kraft der Natur kennen, und ergründen immer besser, welche Gefühle, Bedürfnisse, und Gedanken durch die Begegnung mit der Natur ins Schwingen kommen.

Literatur

Adevi, A. & Breznik, M. (2022). *Naturbasierte Therapie (NBT). Stressfolgeerkrankungen landschafts- und kindheitsorientiert behandeln*. Bern: Hogrefe.

Kast, V. (2013). *Seele braucht Zeit*. Freiburg: Kreuz.

Kühlem, M. F. (2023, 08.09.). *Die To-do-Liste explodiert - Soziologe Hartmut Rosa im Interview über eine Gesellschaft im Stress*. <https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/kultur/hartmut-rosa-interview-gesellschaft-stress-e870990/>

Patwary, M. M. et al. (2023). *Nature exposure and mental health during the COVID-19 pandemic: A Navigation Guide systematic review with meta-analysis*. Preprint retrieved from: <https://ecoevorxiv.org/repository/view/5062/>

**„Ich setzte meinen Fuß in die Luft
und sie trug“**

Hilde Domin



Wenn Algorithmen das Herz berühren: *Resonanz zwischen Mensch und scheinbar empathischer Technologie.*

Seit Ende 2022 ist Chat GPT frei zugänglich und hat gezeigt, wie stark Künstliche Intelligenz (KI) die Welt verändert. KIs können Abschlussarbeiten schreiben, autonome Fahrzeuge steuern, als Alexa und Co. jegliche Fragen im Alltag beantworten, den Urlaub planen, E-Mail-Antworten vorschlagen, Gesichtserkennung übers Smartphone steuern etc.. KIs bieten Entlastungen an, indem sie Aufgaben übernehmen, die man ansonsten selbst tun würde. Jetzt geht die Möglichkeit der Nutzung von KIs aber noch weiter. Kann eine KI aktuell auch schon emotional entlasten und begleiten, indem sie scheinbare Empathie schenkt und Verständnis in emotionalen Belangen zeigt?

Die „ARD-Wissen“-Dokumentation „Better than Human?“ von MDR und WDR (ausgestrahlt am 8.1.24;

abspielbar in der ARD-Mediathek) hat hierzu ein ungewöhnliches Experiment durchgeführt. Drei Proband:innen lassen sich in ihren emotionalen Krisen von einer KI beraten. Die Reaktionen der Experiment-Teilnehmer:innen sind verblüffend. Zwei der drei Proband:innen scheinen von den Antworten der KI tief berührt zu sein und beschreiben eine deutliche emotionale Entlastung durch die Begleitung der KI. Die dritte Probandin hingegen sagt deutlich, dass es sich für sie nicht stimmig angefühlt habe, einem PC von ihren Sorgen zu erzählen. Wir selbst stehen zwischen tiefer Faszination und Entsetzen, als wir uns die Doku anschauen. Kann eine KI Empathie vermitteln und es so aussehen lassen, als würde sie in Resonanz gehen?

Wir wagen selbst auch ein Experiment und befragen ChatGPT zu diesem Thema.

Ein Interview mit einer KI:

● **You:** Was bedeutet Resonanz zwischen Menschen?

● **ChatGPT:** Die Resonanz zwischen Menschen bezieht sich auf eine tiefe Verbindung oder ein harmonisches Zusammenspiel auf emotionaler, mentaler oder spiritueller Ebene. Es bedeutet, dass Menschen auf einer Wellenlänge sind und sich gegenseitig verstehen oder unterstützen, was zu einer starken Bindung führt.

In einer resonanten Beziehung können die Menschen einander unterstützen, sich gegenseitig verstehen und sich emotional nahe fühlen. Resonanz kann auch bedeuten, dass die Handlungen, Überzeugungen oder Energien einer Person bei anderen eine positive Reaktion hervorrufen. Es geht um eine Art von „Schwingung“ oder gemeinsamen Schwingungsmuster, die zu einer tieferen Bindung zwischen den Menschen führen.

● **You:** Meinst du es ist möglich, dass eine Person im Gespräch mit einer KI Resonanz empfindet? Dass ein Gefühl entsteht, emotional verstanden worden zu sein und der Eindruck entsteht, die KI hätte Empathie und würde sich wirklich in mich einfühlen können?

● **ChatGPT:** Es ist möglich, dass Menschen während eines Gesprächs mit einer KI eine gewisse Art

von Resonanz oder Verbindung empfinden. KI-Systeme, wie der, mit dem du gerade sprichst, sind darauf ausgelegt, auf Eingaben zu reagieren und menschenähnlichen Text zu generieren. Dies kann dazu führen, dass die Konversation für manche Menschen persönlich oder empathisch wirkt. Jedoch ist es wichtig zu betonen, dass die KI keine eigene Bewusstseinsempfindungen oder Emotionen hat. Sie verarbeitet Informationen basierend auf vorherigen Mustern und Daten, um kontextrelevante Antworten zu generieren. Die scheinbare Empathie oder Verständnisfähigkeit der KI beruht auf programmierten Algorithmen und statistischen Modellen, nicht auf echtem emotionalem Verständnis.

Menschen können dennoch eine Verbindung oder Resonanz mit KI erleben, besonders wenn die Interaktion auf ihre Bedürfnisse und Erwartungen zugeschnitten ist. Es ist jedoch wichtig zu erkennen, dass die KI keine tatsächlichen Emotionen hat und ihre Reaktionen auf Algorithmen und Daten basieren. Es wäre ratsam, diese Interaktionen als nützliche Werkzeuge oder Dienstleistungen zu betrachten, ohne ihnen menschenähnliche Gefühle oder Empathie zuzuschreiben.

● **You:** Bei welchen emotionalen Themen könnte man sich aus deiner Sicht gut an eine KI wenden?

● **ChatGPT:** KI kann in verschiedenen Situationen

als nützliches Werkzeug für emotionale Unterstützung dienen, besonders wenn es um klare und begrenzte Anliegen geht. Hier sind einige Beispiele für emotionale Themen, bei denen sich Menschen möglicherweise an eine KI wenden können:

1. Stressmanagement: KI kann Tipps und Techniken für das Management von Stress und Entspannung bieten.
2. Selbstreflexion: Für Menschen, die nach Anregungen für Selbstreflexion suchen, könnte die KI Fragen stellen oder unterstützende Ratschläge geben.
3. Routine und Selbstpflege: KI kann Erinnerungen und Anregungen für gesunde Routinen und Selbstpflegemaßnahmen bieten.
4. Positive Verstärkung: Menschen könnten eine KI um positive Bestärkung oder motivierende Botschaften bitten.
5. Informationsvermittlung: KI kann auf Anfrage Informationen zu psychologischen oder emotionalen Themen bereitstellen.
6. Achtsamkeit und Meditation: Unterstützung bei Achtsamkeits- oder Meditationsübungen könnte von KI angeboten werden.

Es ist wichtig zu betonen, dass KI nicht in der Lage ist, komplexe emotionale Probleme oder psychische Gesundheitszustände angemessen zu behandeln. Bei ernsthaften emotionalen Herausforderungen ist es ratsam, professionelle Hilfe von Menschen, wie Therapeut:innen oder Psycholog:innen, in Anspruch zu nehmen. KI kann jedoch als unterstützendes Mittel für alltägliche emotionale Bedürfnisse fungieren.

● **You:** Was sollte beachtet werden, wenn man mit einer KI mit emotionalen Themen ins Gespräch geht? Hast du Ratschläge?

● **ChatGPT:** Wenn du mit einer KI über emotionale Themen sprichst, gibt es einige Ratschläge zu beachten:

1. Bewusstsein für die Natur der KI: Erkenne an, dass die KI keine echten Emotionen hat und nicht wirklich empathisch ist. Die Antworten basieren auf programmierten Algorithmen und Daten.
2. Vorsicht bei sensiblen Informationen: Sei vorsichtig, welche persönlichen und sensiblen emotionalen Informationen du mit der KI teilst. Bedenke Datenschutzaspekte und sei dir bewusst, dass die Maschine keine echte Vertraulichkeit gewährleisten kann.
3. Klare Kommunikation: Formuliere deine Fragen oder Aussagen klar und deutlich. KI kann Schwierigkeiten haben, subtile oder vage Ausdrücke zu verstehen.
4. Realistische Erwartungen: Setze realistische Erwartungen hinsichtlich der Fähigkeiten der KI. Verlasse dich nicht zu stark auf die Maschine für emotionale Unterstützung und Verständnis.
5. Akzeptiere begrenzte Empathie: Selbst wenn die KI empathisch wirkt, erkenne an, dass dies auf vordefinierten Mustern basiert. Die Maschine

kann keine echten Gefühle oder Empathie erleben.

6. Achte auf Warnhinweise: Wenn die KI darauf hinweist, dass sie nicht in der Lage ist, angemessen auf bestimmte emotionale Themen zu reagieren, respektiere diese Grenzen und suche gegebenenfalls menschliche Unterstützung.
7. Reflektiere deine Gefühle: Nach dem Gespräch mit der KI kann es hilfreich sein, deine eigenen Gefühle und Reaktionen zu reflektieren. Vermeide es, die Interaktion als echte emotionale Verbindung zu interpretieren.
8. Fördere menschliche Interaktion: Nutze die KI als Ergänzung, nicht als Ersatz, für menschliche Interaktion. Es ist wichtig, echte zwischenmenschliche Verbindungen aufrechtzuerhalten.
9. Durch das Verständnis dieser Punkte kannst du eine sinnvolle und verantwortungsbewusste Interaktion mit einer KI zu emotionalen Themen fördern.

● **You:** Wir beobachten bei uns, dass wir beide, die dich hier befragen, mit unseren Gedanken dazu ziemlich überfordert sind. Wir spüren jeder zwei unterschiedliche, ziemlich polarisierte Stimmen in uns, die der Nutzung von KI bei emotionalen Themen gegenüber sehr unterschiedlich eingestellt sind. Auf der einen Seite steht eine neugierige, pragmatische, faszinierte Stimme, die mögliche Vorteile in einem künstlichen emotionalen Ansprechpartner sehen kann. Und dem gegenüber steht eine andere ängstliche, besorgte, skeptische Stimme, die vor den aktuell angreifbaren Konsequenzen warnen möchte. Innerlich springen wir immer wieder hin und her zwischen diesen Stimmen und fühlen uns fast etwas zerrissen, wie wir uns zu der Entwicklung, dass mit KI über emotionale Themen gesprochen wird, positionieren möchten. Zudem stellen wir fest, dass wir immer wieder die Stühle tauschen, mal ist die eine mehr in dem besorgten Anteil und die andere mehr in dem neugierigen und beim nächsten Treffen ist es wieder andersherum.

● **ChatGPT:** Es klingt so, als ob ihr beide euch in einem ziemlich komplexen und dynamischen Prozess der Auseinandersetzung mit dieser Thematik befindet. Es ist ganz normal, dass verschiedene Aspekte eurer Persönlichkeit und eures Denkens miteinander konkurrieren, wenn es um solch komplexe Fragen geht.

Es ist wichtig zu verstehen, dass es normal ist, gemischte Gefühle zu haben und dass es keine einfache Antwort auf die Frage gibt, wie man sich zu der Entwicklung von KI in Bezug auf emotionale Themen positionieren sollte. Es ist eine komplexe Angelegenheit, die verschiedene Perspektiven, Erfahrungen und Werte berührt.

Es könnte hilfreich sein, weiterhin offen über eure Gedanken und Gefühle zu kommunizieren, sowohl miteinander als auch mit anderen in eurem Umfeld. Durch den Austausch von Ideen könnt ihr mögli-

cherweise verschiedene Standpunkte besser verstehen und euch in eurem Denkprozess unterstützen.

Denkt daran, dass es in Ordnung ist, sich Zeit zu lassen um eure Meinung zu bilden und dass es wichtig

ist, euch selbst zu erlauben, diese inneren Konflikte zu erforschen und zu akzeptieren. Es ist ein Zeichen von Reife und Reflexion, verschiedene Perspektiven zu berücksichtigen und offen für neue Informationen und Einsichten zu sein.



*ELIZA Effekt: Der Eliza-Effekt beschreibt die Tendenz des Menschen, menschenähnliche Merkmale in Technologien zu interpretieren

Bei den Erfahrungen und Erkenntnissen in der Auseinandersetzung mit diesem Thema wird deutlich, dass wir zwei unterschiedliche Perspektiven in uns tragen – eine neugierige und faszinierte Sichtweise, die die potenziellen Vorteile erkennt, und eine ängstliche und skeptische Perspektive, die auf mögliche Risiken hinweist. Um beiden Seiten Raum zu geben, stellen wir unsere unterschiedlichen Argumente und Positionen der beiden Teile zur Verfügung. Diese sind sicherlich bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt und könnten individuell erweitert oder gekürzt werden.

Diskussion

Die Debatte der beiden inneren Anteile zur Fragestellung, ob eine Nutzung der KI-Technologie bei emotionalen Belangen sinnvoll sein kann, zeigt sich als äußerst komplex. Sie umfasst technologische, ethische, gesellschaftliche, psychologische sowie emotionale Aspekte und diese Vielschichtigkeit des Themas macht es schwer, eine klare Antwort oder Perspektive zu finden.

Neben der Vielschichtigkeit zeigt sich auch noch die Herausforderung der Schnelligkeit. Durch die schnelle Entwicklung der KI-Technologien erscheint es fordernd, Voraussagen zu treffen, wie sich dies auf die Individuen und die Gesellschaft auswirken wird. Das wiederum bewirkt Unsicherheit und zeigte sich auch beim Schreiben dieses Artikels als enorme Herausforderung im Hier und Jetzt zu bleiben und nicht in Zukunftsperspektiven à la: „Was, wenn in Zukunft der Beratungs-Bot uns alle überflüssig macht?“ oder eben: „Was, wenn wir demnächst sinnvoll Wartezeiten für Klienten mit einem EFL-Bot überbrücken können?“, abzudriften.

Auf die Frage, ob KI Resonanz-Gefühle erzeugen kann, können wir aus der Selbsterfahrung heraus mit einem klaren „Ja“ antworten. Beim eigenen Ausprobieren, in der Recherche zu diesem Artikel, gab es richtige Momente des Erstaunens über die Gefühle von Resonanz und Verstanden-werdens, ausgelöst durch die Antwort des ChatBots. Hier erlebten wir es als bedeutsam, immer wieder zu spüren, wie wertvoll es ist nicht einem Teil blind zu folgen, sondern beiden Teilen genau nachzuspüren, dem neugierigen und dem vorsichtigen. Eine vollständige Ignoranz der KI-Technologie halten wir für problematisch, da wir die Befürchtung haben, dass uns diese Realität irgendwann einholen wird und wir dann nicht mehr mitgestalten können. Ein wiederum unreflektierter Umgang mit KI im emotionalen Bereich, der ausschließlich auf Neugier basiert, könnte potenziell Risiken mit sich bringen. Wir würden daher gern ermutigen auf die Suche nach allen inneren Anteilen zu gehen.

Wir wünschen uns den Raum für eine weitere Reflexion darüber, wie jeder Einzelne und auch die Gesellschaft mit der fortschreitenden KI-Entwicklung umgehen sollte und halten eine Thematisierung auch im Rahmen unseres Beratungskontextes für notwendig und gewinnbringend, denn es gibt bereits erste Beratungs- oder Coaching-BOTS auf dem freien Markt (z.B. Deprexis, Replica, Wysa).

Abschließend haben wir Chat-GPT gefragt, ob sie ein Gedicht schreiben kann über diesen Dialog der beiden inneren Teile:

● ChatGPT: „Schaltkreis und Seele“

*In meinem Inneren, ein Disput erwacht,
Ein Ringen um KI, das Herz in der Nacht.
Die Maschine, so kalt, mit Algorithmen bestückt,
Verspricht Antwort, wenn die Seele erdrückt.*

*Doch in mir regt sich ein zaghaftes Beben,
Die Zweifel, die Ängste, beginnen zu leben.
Kann die Maschine die Seele verstehen?
Oder bleibt sie im Schatten der Kälte stehen?*

*Auf einer Seite steht die Neugier, so hell,
Die KI als Begleiter, im Wissensduell.
Sie verspricht Antworten, rational und klar.
Doch fühle ich Resonanz, ist jemand mir nah?*

*Die andere Seite ruft nach Menschlichkeit,
Nach Empathie, Trost, in der dunklen Einsamkeit.
Die KI mag schlau sein, doch ergreift sie das Herz?
Für die Tiefe der Gefühle, den inneren Schmerz?*

*So tanze ich weiter auf diesem schmalen Grat,
Zwischen der KI und dem, was das Herz erschaffen mag.
Ein Gedankentanz, ein ewiges Ringen,
Um die Frage, wie die Emotionen singen.*

*Vielleicht liegt die Antwort nicht in Schwarz oder Weiß, In der Mischung der Welten, in einem harmonischen Kreis.
Die KI als Werkzeug, die Menschheit im Blick,
In einem Dialog, der Zukunft beglückt.*

(Chat GPT, leicht ergänzt)



**Sara Engelbrecht
Alinah Rockstroh**
Ehe- Familien- und
Lebensberaterinnen (MA)

Quellen

Better Than Human? - Leben mit KI (2023) ARD-Mediathek, 29.12.23, <https://www.ardmediathek.de/video/ard-wissen/better-than-human-leben-mit-ki/das-erste/>

Hoheisel, C. (2024, Februar 9) Beziehungstipps vom Chatbot - Künstliche Intelligenz. Deutschlandfunk Nova. <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/kuenstliche-intelligenz-beziehungstipps-vom-chatbot/>

*ChatGPT 3.5 (2024, Januar 23) <https://chat.openai.com/>
Intelligenz und Zukunft (2023) Human – Lernen mit KI. Ausgabe 2, S.1-32*

Plemper, B. (2024) Emotionale künstliche Intelligenz. Psychologie Heute, Ausgabe 1, S.12

Beispiele für KI - Hilfsangebote

Deprexis (2024) <https://de.deprexis.com/>

Replica (2024) <https://replika.ai/>

Wysa (2024) <https://www.wysa.com/>

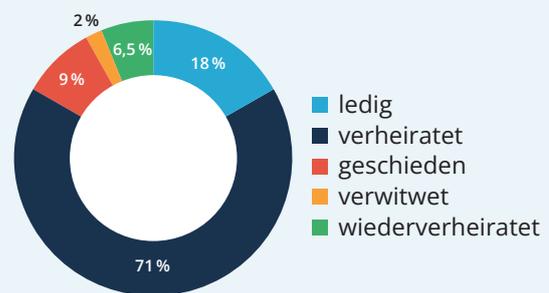
Hegmann, E. (2023) Eric AI - Online Coaching mit künstlicher Intelligenz: <https://www.eric-hegmann.de/shop/liebes-wissensdatenbank/>

Auszug aus unserer Statistik

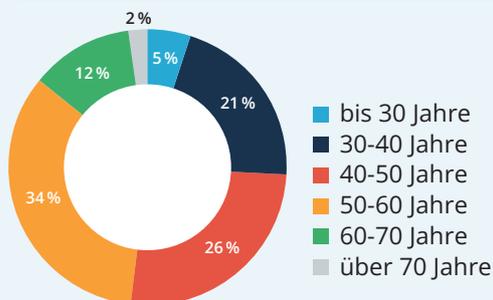
2022

Im Jahr 2022 kamen **217 Klient:innen** (62 % Frauen, 38 % Männer) zu uns in die Beratungsstelle und wir konnten **1094,5 Beratungsstunden** anbieten. Zudem fanden **99 Stunden Online-Beratung** statt.

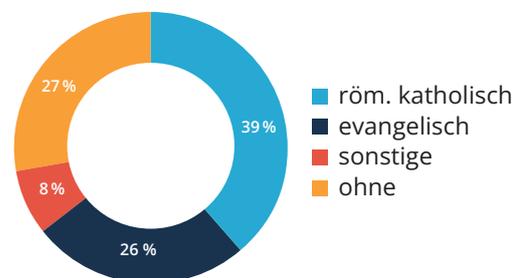
Familienstand



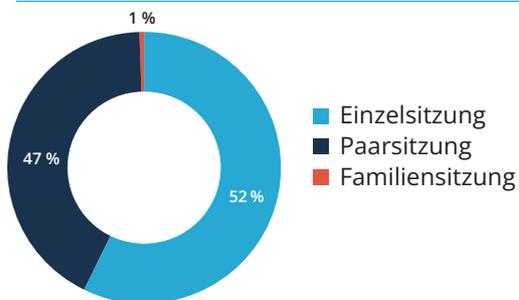
Alter der Ratsuchenden



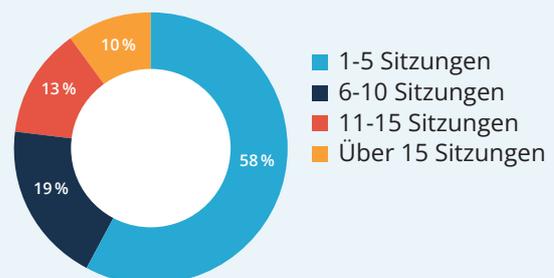
Religionszugehörigkeit



Beratungsform



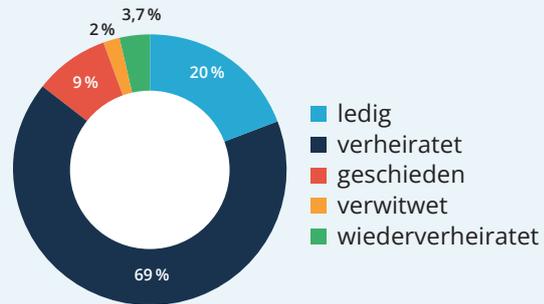
Anzahl der Kontakte je abgeschlossenem Beratungsfall



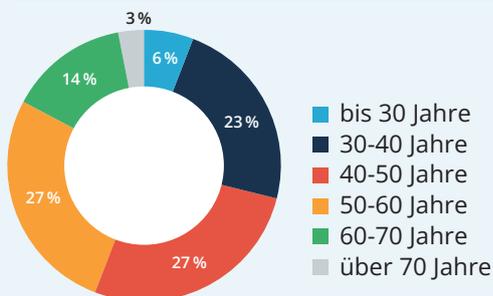
2023

Im Jahr 2023 kamen **213 Klient:innen** (63% Frauen, 37% Männer) zu uns in die Beratungsstelle und wir konnten **1178,5 Beratungsstunden** anbieten. Zudem fanden **34 Stunden Online-Beratung** statt.

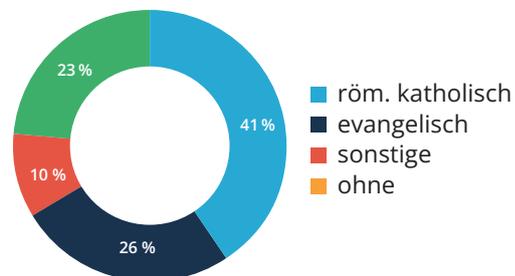
Familienstand



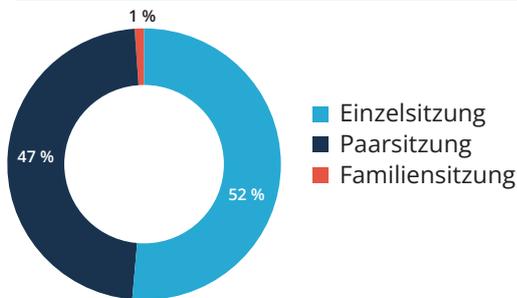
Alter der Ratsuchenden



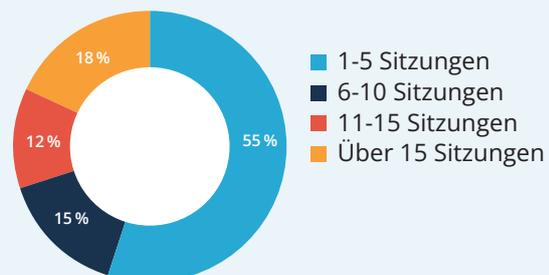
Religionszugehörigkeit



Beratungsform



Anzahl der Kontakte je abgeschlossenem Beratungsfall



Die 10 meistgenannten Beratungsthemen in den Jahren 2022/23:

1. Selbstwertprobleme/ Kränkungen
2. Dysfunktionale Interaktion/ Kommunikation
3. Stimmungsbezogene Probleme (z.B. Depressionen)
4. Kritische Lebensereignisse/ Verlusterlebnisse
5. Beziehungsrelevante Aspekte der Herkunftsfamilie
6. Ausbildungs- Arbeitssituation
7. Partnerwahl/ Partnerbindung
8. Bewältigung von Trennung
9. Trennungswunsch/ Angst vor Trennung
10. Auseinanderleben

Unser Team

Julia Schuberth

Stellenleitung Ratingen i.V.
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (BAG)
Dipl. Sozialpädagogin

Claudia Krollpfeifer

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (BAG)
Dipl. Pädagogin

Susanne Thrien

Syst. Paar- und Familientherapeutin (DGSF)
Dipl. Pädagogin

Margit Middendorf

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (M.C.i.W.)
Psychologin (B. Sc.)

Bernd Böcker

Ehe-, Familien- und Lebensberater (BAG)
Dipl. Religionspädagoge

Alinah Rockstroh

Stellenleitung Ratingen in Elternzeit
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (M.C.)
Psychologin (M.Sc.)

Christin Tewes (bis 01.03.2024)

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (M.C.i.W.)
Health Administratorin (M.A.)

Ulrike Siefen

Sekretariat

Erweitertes Team:

Susanne Gehling

Mediatorin (M.M.)



Qualitätssicherung

Regelmäßige interne Veranstaltungen zur Qualitätssicherung:

- monatliche Teambesprechung aller Mitarbeitenden
- monatliche Supervision und Intervention
- regelmäßige psychiatrische Supervision und juristische Beratung im erweiterten Fachteam
- Leitungssupervision
- Leitungscoaching

Fachteam:

Dr. med. Christine Ernst

Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und psychotherapeutische Medizin

Heike Dahmen- Lösche

Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht

Detlef Tappen

Diplom- Theologe
Regionalreferent

Supervisor:

Dipl. Psych. Frank Pinterowitsch

Psychologischer Psychotherapeut (DGPT, D3G)

Leitungscoaching:

Brigitte Büchler- Schäfer

Supervisorin DGSv, SG
Psychotherapeutin HPG

Online- Supervisor:

Florian Klampfer

Dipl. Sozialpädagoge
System. Familientherapeut (DGSF)

Fortbildungen 2022/23:

- „Ego-State-Therapie bei Traumafolgestörungen“ – *lifelessons*; Kai Fritzsche
- „Focusing – Der Körper weiß den nächsten Schritt“ – Maria Schüller
- „Auf die Haltung kommt es an“ – Beziehungsqualitäten in der Video-Beratung; Dr. G. Steenbuck
- „Facilitative Thinking“ – Inspiration für Zusammenarbeit und Führung; *Kommunikationslotsen Köln*
- „Smarte Liebe- wieviel Analoges braucht Beziehung?“ – *Jahrestagung des Bundesverbandes Kath. EFL*
- „Bleibt alles anders- Gesellschaft braucht Beratung!“ – *Jahrestagung des Bundesverbandes Kath. EFL*
- „Psychodrama“ – szenisch kreativ beraten; *Christoph Rutter*
- „Persönlichkeitsstörungen in der Paartherapie“ – *Frederike von Tiedemann*
- „Beratung mit dem inneren Team“ – Aufbaukurs; *Ifit Hamburg*
- „Systemische Sexual- und Paartherapie“ – *lifelessons*; Ulrich Clement

Unterstützende Trainings für eine gelingende Beziehung

KEK-Kommunikationstraining für Paare

„Wir möchten unsere Kommunikation verbessern.“

Dies ist ein häufiger Satz aus der ersten Beratungssitzung mit Paaren. Reden wir noch oder streiten wir schon? Streiten wir noch oder reden wir schon? Manchmal wird dies von den Partnerinnen und Partnern sehr unterschiedlich erlebt. Letztlich will aber niemand wirklich streiten, wo reden doch so viel schöner ist. Der/die eine leidet unter dem Gespräch, weil er/sie es als Streit empfindet und heftig unter Stress gerät, während der/die andere das Gespräch als eine Diskussion erlebt, bei der unterschiedliche Standpunkte ausgetauscht werden. Wer hat recht, fragen die Partner:innen hier manchmal an. Nun, wir sind alle verschieden und nehmen die Welt unterschiedlich wahr. Ein Umstand, den niemand verneinen würde; so sagt es „der Kopf“.

Doch im täglichen Miteinander zu erleben und auszuhalten, dass der/die Partner:in so vieles anders wahrnimmt, etwas anderes gehört oder verstanden hat, ist für Paare eine enorme Herausforderung.

Es können nur die eigenen Gedanken gedacht und die eigenen Gefühle gespürt werden. In der Regel geht jede/r davon aus, dass das Gegenüber, genauso oder doch recht ähnlich denkt und fühlt; welch ein Trugschluss.

Wie kann es gelingen, Gefühle und Gedanken so zum Ausdruck zu bringen, dass der/die Partner:in sie möglichst gut versteht und wie und was kann der/die einzelne dazu beitragen, dass der/die andere sich gut verstanden fühlt?

„Wir wünschen uns Kommunikation, die Raum lässt für unsere individuellen Unterschiede und doch dazu führt, dass wir uns verstehen und gerne beieinander sind.“ Dies beschreibt den Wunsch nach einer gelingenden Kommunikation genauer.

KEK – Konstruktive Ehe und Kommunikation

Das Gesprächstraining KEK wurde entwickelt von Dr. Joachim Engl und Dr. Franz Thurmaier vom Institut für Kommunikationstherapie in München. Es ist wis-

senschaftlich evaluiert und langjährig erprobt. Das Training zielt ganz konkret auf die Verbesserung von Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten für Paare. Zunächst werden ungünstige Kommunikationsmuster bewusst gemacht. Daraus werden beziehungsfördernde Gesprächsfertigkeiten abgeleitet, so dass wichtige Dinge angesprochen werden können, ohne den/die Partner:in zu verletzen und so, dass das Gegenüber gut zuhören und verstehen kann, weshalb das Gesagte dem/der Partner:in gerade jetzt so viel bedeutet.

In sieben aufeinander aufbauende Einheiten, die jeweils ca. 3 Stunden dauern und verteilt auf 2 Wochenenden stattfinden, werden Gesprächsfertigkeiten intensiv eingeübt. An diesem Kurs nehmen 4 Paare teil, die von 2 zertifizierten KEK-Trainer:innen begleitet werden.

In den Gesprächen, die die Paare miteinander führen, geht es darum, angenehme und unangenehme Gefühle zu äußern und Konflikthafes anzusprechen, ohne zu verletzen. Es gilt Lösungen und Erleichterungen für Schwieriges im Miteinander zu finden und nicht zuletzt die besonderen Stärken des oder der Einzelnen und des Paares zu beleuchten.

Über die Vermittlung von konstruktiven Gesprächsregeln gelangen die Paare in kurzer Zeit dazu, in ihrer Kommunikation neue positive Erfahrungen zu machen. Während des Kurses werden die Paare, in eigenen Räumen intensiv von einem Coach begleitet. Diese Gespräche werden ergänzt durch Gruppeneinheiten, in denen es um allgemeingültige Themen von Partnerschaft geht und um Rückmeldungen aus der vorangegangenen Einheit. Die persönlichen Themen der Paare bleiben jedoch in den jeweiligen Räumen, die die Paare zur Verfügung gestellt bekommen und werden nicht vor der Gruppe besprochen. Damit dies alles gut gelingen kann, nehmen die Partner:innen von Anfang an gemeinsam an diesem Training teil.

Hedy Bergmann

Ehe- Familien- und Lebensberaterin, EFL Bonn

Rückmeldungen von Teilnehmer:innen:

	so gut in Kontakt wie schon lange nicht mehr		Gefühl von tiefer Verbundenheit		gutes Handwerkszeug auch für andere Zusammenhänge
	an wichtige Themen gekommen		dankbar		herausgefordert
	sicher gerahmt durch Coaching		berührt		

Unser Beratungsangebot



Einzelberatung



Paarberatung



Onlineberatung



Gruppenangebot



Mediative Beratung



Familienberatung

Illustration: Markus Rockstroh

Sie befinden sich in einer schwierigen Lebensphase oder Ihre Partnerschaft ist von Konflikten belastet? Es gibt Klärungsbedarf in Ihrer Familie? Oder Sie haben sich getrennt? Sie suchen in dieser schwierigen Phase Unterstützung einer neutralen und kompetenten Person? Dann sind wir für Sie da.

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir verstehen, was Sie bewegt und welches Problem Sie beschäftigt. Wir erarbeiten mit Ihnen neue Perspektiven. Wir unterstützen Sie bei der Suche nach verantwortungsvollen Entscheidungen und Lösungen.

Manchmal reichen einige wenige Gespräche aus. Bei Bedarf begleiten wir Sie auch durch längere schwierige Zeiten.

Die Beratung ist für Sie kostenfrei und wir unterliegen der Schweigepflicht.

Wir beraten in Deutsch und Englisch. Sollte die Verständigung schwierig werden, so nehmen wir eine:n Sprachmittler:in hinzu.

Was wir für Sie tun können

- Paarberatung bei Konflikten in der Partnerschaft und/ oder Familie
- Einzelberatung in Krisen und Phasen der Neuorientierung
- Familienberatung mit volljährigen Familienmitgliedern
- Gruppen- und Kursangebote

Was auch zu unserem Angebot gehört

- Mediative Beratung bei Trennung und Scheidung
- Stabilisierende psychologische Beratung für Menschen mit Traumasymptomen (z.B. Menschen mit Fluchterfahrung oder Betroffene der Flutkatastrophe)
- Fachvorträge nach Absprache
- Online Paarcoaching „Paarbalance“

Für wen sind wir da?

- Volljährige Menschen, unabhängig von Kirchenmitgliedschaft, Religionszugehörigkeit, Nationalität, geschlechtlicher Identität und sexueller Orientierung
- Wichtig für uns ist Ihre Motivation

Beratungsformate

- Beratung vor Ort, per Telefon und Video
- Onlineberatung per Mail/Chat
www.onlineberatung.de

Helfen Sie uns zu helfen!

Spenden – für mehr und zeitnahe Beratungen

In turbulenten Zeiten erfahren viele Menschen Halt und Sicherheit durch unser Beratungsangebot. Die Beratungsarbeit ist ein Angebot der katholischen Kirche. Die Beratungsstelle wird vom Erzbis­tum Köln finanziert. Einzelne Projekte werden vom Land NRW finanziell unterstützt.

Um der immer steigenden Nachfrage an Beratun­gen gerecht werden zu können, sind wir dringend auf Ihre Spenden angewiesen.

Spendenkonto Beratungsstelle Ratingen

Gemeindeverband der kath. Kirchengemeinden im Kreis Mettmann

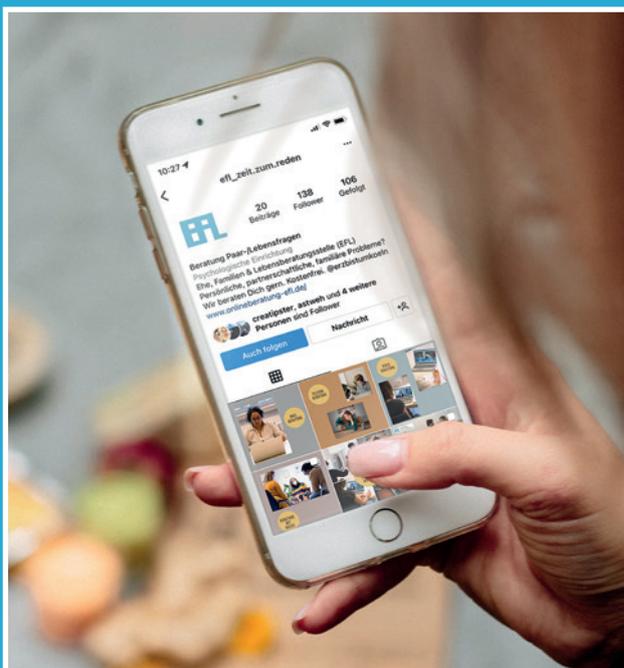
IBAN: DE 80 3015 0200 0001 7013 25

BIC: WELADED1KSD

Verwendungszweck: Spende für die Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung Ratingen

IHRE SPENDEN ...

- kommen zu 100% der Beratungsarbeit der EFL Ratingen zugute
- verkürzen Ihre Wartezeit
- garantieren ein langfristiges Angebot für die Menschen in und um Ratingen
- können von der Steuer abgesetzt werden



 EFL auf Instagram: [efl_zeit.zum.reden](https://www.instagram.com/efl_zeit.zum.reden)

Für mehr Informationen folgen Sie uns gerne auf unserem Account.

