



# Seelen-Tide

Journal für psychologische Beratung im Erzbistum Hamburg

Meer der Möglichkeiten – Entscheidungsgeschichten

Ausgabe

2017

2018

- Entscheidungsprozesse in der Beratung  
Zeit zum Innehalten
- Entscheidungsgeschichten
- Leitfaden für eine gute Entscheidung
- Umgang mit unseren „schlechten“ Entscheidungen  
Mit Zweifeln konstruktiv umgehen



## IMPRESSUM

Redaktionsteam: Gabriele Anders  
Susanne von Gönner  
Annett Schwarz  
Gerriet Stein  
Susanne Zemke

Verantwortung: Gabriele Anders  
Thomas Wagner

Herausgeber: Erzbistum Hamburg

Gestaltung: Stabsstelle Medien

Publikation: jährlich

Auflage: 5.000

Stand: 2017/2018

Bildrechte: panthermedia.net:  
©Marco Tomasini (Titel)  
©Stefan Klaus (Seite 16)  
  
fotolia.com:  
© Adam Gregor (Seite 7)  
© theartofphoto (Seite 8)  
© animaflorea (Seite 9)  
© djama (Seite 11)  
© De Visu (Seite 13)  
© Kunstzeug (Seite 14)  
© Nelos (Seite 18)  
  
Designed by Freepik:  
Vektorgrafiken

## 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, Frau Gabriele Anders, in der Beratungsstelle Lübeck.

**Gabriele Anders**

Telefon (0451) 706 29 60

[anders@erzbistum-hamburg.de](mailto:anders@erzbistum-hamburg.de)



Dr. Stefan Heße  
Erzbischof von Hamburg



# Seelen-Tide

## Journal für psychologische Beratung im Erzbistum Hamburg

### Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten heute die dritte Ausgabe unserer Seelen-Tide in den Händen!

„Meer der Möglichkeiten – Entscheidungsgeschichten“ ist das diesjährige Journal überschrieben.

Ein spannendes Thema! Junge Menschen hören oft den Satz „Euch stehen alle Türen offen.“ Im Gespräch mit ihnen zeigt sich, dass das nicht immer ein Segen ist. Das Meer der vielen Möglichkeiten kann auch heißen: Du musst Dich nur richtig entscheiden, dann klappt alles. Woher aber wissen wir, ob eine Entscheidung richtig ist? Bedeutet Scheitern, dass ich eine falsche Entscheidung getroffen habe? Bin ich selbst schuld, wenn etwas nicht klappt? Diese Haltung ist nicht selten der Nährboden für Zweifel, Unsicherheiten und Angst vor Entscheidungen.

Es gibt viele Türen auf dem Korridor des Lebens. Welche Tür ist für mich die Richtige? Die Vielfalt der Möglichkeiten fordert uns heraus, immer wieder. Gleichzeitig ahnen wir auch: Keine Entscheidung – also das Stehenbleiben vor den Türen – ist wohl die schlechteste Variante.

Hier im Journal werden wir in Entscheidungsgeschichten des Lebens hineingekommen, wie sie nicht nur in den Beratungsgesprächen der Ehe-, Familien- und

Lebensberatung vorkommen. Entscheidungsprozesse sind vor allem Suchprozesse. Nicht immer ist der leichtere Weg auch der bessere Weg. Und vor allem sind es nicht allein unsere Entscheidungen, die unser Leben bestimmen. Der Volksmund sagt: „Was kommt, das kommt.“ Oder in meiner rheinischen Heimat: „Et kütt wie et kütt.“ Vielleicht geht es oft auch darum, die eigenen Grenzen zu akzeptieren, wenn das Leben anders verläuft, als erwartet.

Das Bild der Tür im Kontext von Entscheidungen ist nicht neu. Im Neuen Testament spricht Jesus Christus: „Ich bin die Tür; wer durch mich hineingeht, ... wird ein- und ausgehen und Weide finden ... ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.“ (Joh 10,9 +10). Jenseits der vielen Türen im Leben gibt es eine Tür, durch die wir immer gehen können. Von Gott sind wir angenommen und bejaht.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gelungene Balance von Gottvertrauen, Mut und guten Ratgebern für Ihre ganz persönlichen Entscheidungen.

Mit herzlichen Segenswünschen  
Ihr

Dr. Stefan Heße  
Erzbischof von Hamburg

## 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 (s. S. 20). Sie sind Teil des begleitenden, seelsorglichen, kirchlichen Dienstes für die Menschen.

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

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

In der außergewöhnlichen Kombination von seelsorglicher Haltung und 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 sind Fachfrauen und Fachmänner aus verschiedenen, 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.

Anmeldung und Terminvereinbarung über die im Deckblatt angegebenen Kontaktadressen. Es muss mit Wartezeiten gerechnet werden, da jeder Ratsuchende die Anzahl von Gesprächen ermöglicht bekommt, die seinem Anliegen und seinen Bedürfnissen entsprechen.

Statistisch gesehen nimmt jeder Ratsuchende durchschnittlich ca. sechs Beratungsgespräche in Anspruch, wobei die Praxis eine große Bandbreite ermöglicht.

# EIN FLUR MIT VIELEN TÜREN

## Entscheidungsprozesse in der Beratung

Die Psychologiestudentin Annika F. ist zu Besuch beim Redaktionsteam. Für ihre Studienarbeit hat sie uns um einen Austausch über das Thema „Entscheidungsprozesse im Beratungsalltag“ gebeten.

**Annika F.:** Welche Entscheidungen spielen im Beratungsprozess eine Rolle?

**Gabriele Anders:** Im Grunde kommen in unserer Praxis Fragen aus allen Lebensbereichen vor, von der Berufswahl über die Partnerschaft bis hin zur persönlichen Lebensgestaltung. Vielleicht könnte man sagen, es geht immer um Entscheidungen.

**Annika F.:** Was wären also typische Fragen, mit denen die Ratsuchenden zu Ihnen kommen?

**Annett Schwarz:** Sie fragen etwa: Soll ich meinen Job wechseln? Sollen wir heiraten? Sollen wir aufs Land ziehen? Können wir uns für Kinder entscheiden? Möchte, kann, soll ich mich trennen? (Wie) muss ich mich um meine Eltern kümmern? Kann ich mich für mehr Frieden einsetzen? Kann ich verzeihen?

**Annika F.:** Worin besteht Ihre Begleitung dann?

**Gerriet Stein:** Manchmal vergleiche ich eine Entscheidungssituation mit einem Flur, von dem aus viele Türen abgehen. Man steht da, und es noch nicht klar, in welches der möglichen Zimmer man eintreten wird.

**Susanne von Gönner:** Schönes Bild! Zuerst geht es nämlich darum, den Flur als Raum, also den Zustand vor der Entscheidung zu akzeptieren. Die Beratung bietet Zeit für das Innehalten. Ich kann aus der Position im Flur erst mal alle Türen, also die Möglichkeiten wahrnehmen. Kann mich nach meinen Erwartungen, meinen Hoffnungen und Träumen fragen. Wer bin ich? Wer will ich sein? Was kann ich tun, um mich meinem Ziel zu nähern?

**Annika F.:** Wozu führt das?

**Susanne Zemke:** Diese Fragen führen meist in einen Suchprozess, der den Klienten oft wie „der Blick über den Tellerrand“ vorkommt. Die Zögerlichkeit, sich zu entscheiden, wird dann nicht mehr nur als Schwäche wahrgenommen, sondern als Voraussetzung erkannt, eine stimmige Entscheidung treffen zu können. Es braucht Zeit und Mut, das Thema ernst zu nehmen, sich den Fragen, die kommen, zu stellen. Mut braucht es auch, weil sich ja durchaus Antworten ergeben können, die für den Suchenden ungewohnt, überraschend, neu sind.

**Annika F.:** Zum Beispiel?

**Gabriele Anders:** Eine Frau mittleren Alters überlegt, ob sie ihren langjährigen Job in einer kleinen Werbeagentur kündigen und sich selbstständig machen soll. Sie verweilt lange im Flur ihrer Entscheidungssituation

und entdeckt, dass es in diesem Flur nicht nur die zwei Türen „Gehen“ oder „Bleiben“ gibt. Sie findet zum Beispiel noch die Tür „Freisein“; und diese Tür hat eine größere Anziehungskraft als die anderen beiden. Im Laufe der Beratung entdeckt sie, dass „Freisein“ für sie bedeutet, ihre künstlerische Begabung nutzen, zeigen zu können und darin gesehen und anerkannt zu werden. Ursprünglich war sie gerade wegen ihrer Kreativität in der Firma eingestellt worden. Kritik an ihren Entwürfen hatte aber schnell dafür gesorgt, dass sie sich innerlich erschrocken zurückzog und nur noch „Vorlagen ausmalte“, wie sie das selber beschreibt.

Um durch die Tür „Freisein“ zu gehen und den Raum dahinter einzunehmen, muss sie erst mal nicht die Firma verlassen. Sie möchte vielmehr Stärke entwickeln, mit Kritik an ihren Werken souverän umzugehen: „Das gefällt mir nicht“ heißt nicht gleich „Du bist unfähig und unbrauchbar“, fasst sie einmal zusammen. „Und meine Meinung kann neben der der anderen stehen, gleichberechtigt. Dann ergibt sich daraus eventuell ein konstruktiver Austausch und am Ende ein tolles Produkt! ... Auf jeden Fall ein respektvoller Umgang auch mit mir.“

Um in diesem Sinne frei zu sein, möchte sie erst mal nicht das sichere Arbeitsverhältnis aufgeben. Aber das Angebot, ein konkretes Projekt freiberuflich zu betreuen, nimmt sie gerne an.



Gesprächsrunde im Team  
 von links: Annett Schwarz, Gerriet Stein,  
 Susanne von Gönner, Susanne Zemke,  
 Gabriele Anders

**Annika F.:** Das klingt nach Kompromiss ...

**Annett Schwarz:** Es ist eher ein Sowohl-als-auch!

Die Frau findet heraus, dass ihr Thema nur vordergründig die Entscheidung entweder „bleiben oder gehen“ war.

**Susanne von Gönner:** Um im Bild zu bleiben: Sie hat sozusagen entdeckt, dass es zwischen den beiden Zimmern einen begehbaren Kleiderschrank gibt, den sie „Freisein“ nennt. Von dem aus gibt es direkte Verbindungstüren zu „Gehen“ und „Bleiben“. Wenn sie sich im „Freisein-Kleiderschrank“ gut versorgt, dann kann sie beide Räume nutzen, sowohl im Vertrauten bleiben als auch in neue Herausforderungen gehen ...

**Annika F.:** Gilt diese Devise immer?

**Gerriet Stein:** Immer gilt nie!

Nein, sicher gibt es Situationen, in denen es um Entweder-oder geht. Die hohe Kunst ist es, für sich zu erkennen, was dran bzw. was möglich ist.

Der Zeitgeist suggeriert, dass es für alle Fragen eine optimale, eine richtige und eine oder viele suboptimale bzw. falsche Entscheidungen gibt. Das kann enormen Druck erzeugen. Es ist unmöglich, alle Eventualitäten vorher einzuschätzen.

**Susanne Zemke:** Und manchmal befinden wir uns auch in Situationen, wo wir uns nur zwischen dem größeren und dem kleineren Übel entscheiden können, wo es gar keine Lösung gibt, die sich ganz rund anfühlt.

**Gabriele Anders:** Unsere Haltung ist dabei: „Ich tue das, was heute möglich ist und am stimmigsten wirkt. Mein Leben ist eine sehr persönliche Entwicklungsreise, zu der Gelingen und Misslungen gehört. Entscheidungen erfordern immer auch Risikobereitschaft und Mut.“

**Susanne von Gönner:** Vor Kurzem hab ich gelesen: Gelingen und Misslingen gehört zu unserem Leben wie das Ein- und Ausatmen. Ohne Ausatmen keine nächste Einatmung möglich!

**Annika F.:** Hat diese Haltung etwas mit Vertrauen zu tun?

**Gabriele Anders:** Unbedingt! Ein vertrauender Mensch kann sich leichter entscheiden. Weil er ein mögliches Scheitern nicht als Katastrophe bewerten muss, sondern als Möglichkeit sieht, seine Haltung zu überprüfen und zu korrigieren. Weil es ihm gelingt, sich einen neuen Versuch zu erlauben.

**Annika F.:** Heißt das, mit dem genügenden Vertrauen sind Entscheidungen „easy“?

**Gerriet Stein:** Keineswegs. Vermutlich bleibt es niemandem erspart, sich mit Niederlagen, Fehlentscheidungen und Misserfolgen zu konfrontieren. Wenn es gelingt, aus einer grundsätzlich vertrauenden Haltung verlässlich mit Misserfolgen umzugehen, werden wir freier. Wir verändern unsere Bewertung von „Weil das schief ging, bin ich schlecht“ zu „Das ist schief gelaufen, das ist schlecht und tut weh. Ich bin und habe noch andere Möglichkeiten“.

Danke für das Gespräch!

Gerne!



# GIBT ES FÜR UNSERE EHE EINE ZWEITE CHANCE?

Wenn Paare in der Krise einen Weg wagen

Ein Leben wie im Bilderbuch: Anne L., Anfang 40, selbstständige Unternehmerin. Mit ihrem Mann Martin B. und ihren zwei Töchtern, vier und sechs Jahre alt, lebt sie in einem Eigenheim am Stadtrand von Hamburg. „Wir führten eine gute Ehe. Ich hätte mir niemals vorstellen können, mich von meinem Mann zu trennen“, sagt Anne heute. Sie lernt den Kollegen Alex kennen und ist fasziniert von ihm. Anderthalb Jahre lang wickeln sie gemeinsam diverse Projekte ab. Mehr nicht. Erst dann beginnt Anne, ihren Ehemann mit Alex zu betrügen. Monatelang unbemerkt.

Anne spürt sehr schnell, dass eine Zweitbeziehung für sie nicht der richtige Weg ist. Hin- und hergerissen zwischen Ehemann und Liebhaber will sie ihre Situation verändern. Sie weiß nur nicht, wie. Soll sie Martin verlassen? Oder besser doch die Verbindung zu Alex wieder lösen? „Meine Gefühle waren diffus“, erzählt sie heute. Und weiß schon damals: „Um meine Situation zu klären, brauche ich professionelle Hilfe.“ Sie kontaktiert eine der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen des Erzbistums Hamburg.

---

## Martin entdeckt eine Nachricht

---

Zwei Tage vor dem ersten Termin die Katastrophe: Martin entdeckt eine Nachricht des Kollegen auf Annes Handy. Er hatte seiner Frau ein neues Handy gekauft und sie gebeten, ihm ihr altes Smartphone zu

geben, um die Daten übertragen zu können. „Es war eine WhatsApp-Nachricht, die eindeutig war“, erzählt Martin heute über das, was sein ganzes „Sicherheitssystem Familie“, wie er es nennt, total ins Wanken brachte. Ich fragte mich erst mal, was heißt das überhaupt? „Ich hatte keinen Hinweis darauf gehabt. Hatte mich vorher nie damit beschäftigt. Ich ging dann zu ihr und fragte nur: Warum gibst du mir dein Handy, wenn Sachen darauf sind, die ich nicht wissen darf?“

„Ich stand da und hatte eine totale Gefühlosigkeit in mir“, beschreibt Anne diesen Moment. „Das war wie ein Blackout. Ich stand neben mir – und es kam mir vor, als würde das alles jetzt gerade gar nicht mir passieren.“ Bei Martin folgte der totale Zusammenbruch – bis hin zu körperlichen Symptomen. „Dass sie das tun konnte, habe ich überhaupt nicht verstanden“, erinnert er sich. „Am Abend danach hatte ich einen regelrechten Zitteranfall. Ich zog mich zurück und ging ins Bett.“

Trotz allem Unverständnis und aller Fassungslosigkeit war Martin schnell klar, dass er seine Ehe mit Anne retten wollte. Aber er wusste auch, dass dies ohne externe Hilfe nicht gelingen konnte. Deshalb begleitete er Anne zu ihrem ersten Termin in der Beratungsstelle.

Die Eheberaterin vereinbarte mit den beiden erst mal ein Moratorium: „Wir haben

uns gegenseitig versprochen, dass erst einmal niemand etwas tun würde. Also ich, dass ich nicht weggehe von meinem Mann, und mein Mann, dass er mich nicht verlassen würde. Das war gut und hat Entspannung gebracht“, erzählt Anne B. „Weil ich wusste, dass ich mich jetzt nicht entscheiden musste.“ Während Martin bereits in den „Eherettungsmodus“ übergegangen war, begann für Anne eine Zeit der Entscheidung und des Zweifels, die sie heute als wichtig und unverzichtbar beschreibt: „Die Gefühle für den anderen Mann sind doch nicht einfach sofort weg, nur weil man sieht, dass man alles verlieren würde. Vielleicht wusste ich das schon im Kopf. Aber die Emotionen mussten erst noch folgen.“

Sie folgten, als Anne sich wieder zunehmend auf die Nähe zu ihrem Mann einlassen konnte, emotional wieder mehr bei ihm war und fühlen konnte, was sie ihm angetan hatte. Und als sie sich der Frage stellte, welches tiefe Bedürfnis durch die Begegnung mit Alex wachgerufen und beantwortet wurde. Bei der Entscheidung für ihren Mann half auch, dass Alex ihr eines Tages eröffnete, dass auch er bei seiner Frau und Familie bleiben wollte.

„Mit der wiederkehrenden Nähe zu meinem Mann kamen auch die Schuldgefühle“, erinnert sie sich. „Ich habe sein Vertrauen erschüttert und wusste, wie schlecht es ihm geht. Sein Leid habe ich als Anschuldigung verstanden. Aber die Beraterin machte mir

klar, dass ich nicht die Haltung einnehmen dürfe „Ich muss das wieder gutmachen, du musst mich von der Schuld lossprechen.“ Es gehe eher um ein „Ich sehe deinen Schmerz und ich halte das mit dir aus.“

---

„Verzeihenkönnen bedarf einer klaren Entscheidung“

---

Am Anfang war es aber wichtig, dass ich mich klar zu meiner Schuld bekenne und die Verantwortung dafür übernehme.“

Heute, knapp zweieinhalb Jahre später, wirken Anne und Martin auf Anhieb wie eine Einheit. Beide sind respektvoll, freundlich, offen und wirken sehr tolerant.

„Ich musste mich entscheiden, meiner Frau zu verzeihen“, erzählt Martin über die Phase, die begann, nachdem beide entschlossen waren, für ihre Liebe zu kämpfen. „Ich habe das sofort rational gesehen und entsprechend gehandelt. Hass- und Wutgefühle hatte ich nur gegen den anderen Mann. Für mich standen die Kinder an erster Stelle. Diese wollte ich nicht nur am Wochenende sehen. Es machte deshalb keinen Sinn, meiner Frau immer vorzuhalten: Was hast du mir angetan?“ Aber der betrogene Ehemann räumt auch ein, dass er Anne ohne die Kinder sicher einem deutlich höheren Druck ausgesetzt hätte – allein aus Stolz. „Ich hätte vermutlich gesagt: Geh, oder ich gehe, und werde dir klar über das, was du willst. Das Gefühl, betrogen worden zu sein, braucht Zeit, einfach nur Zeit, damit es nicht mehr so schmerzt.“ Und Martin brauchte die Hilfe seiner Frau, um wieder vertrauen zu können. „Ich habe ihm immer wieder gesagt, dass ich ihn nicht verlassen würde“, sagt Anne. „Aber das kam nicht immer bei ihm an, vor allem in der ersten Zeit nicht. Immer, wenn ich mit einer Freundin allein ausging, schickte ich ihm Fotos von uns beiden zum Beweis. Ich konnte ja verstehen, dass er misstrauisch war.“

Es ist ein Prozess, der immer, bei jedem Paar, in Wellen verläuft, erklärt die Eheberaterin. „In den Wellentälern kommt immer wieder der Schmerz hoch, der schon längst überwunden zu sein schien“, erklärt sie. „Bei dem einen Partner ist es der Schmerz darüber, hintergangen worden zu sein. Bei dem anderen ist auch Schmerz da, und zwar der Schmerz darüber, den anderen verletzt zu haben und dies nur bedingt wieder gutmachen zu können. Sich dem zu stellen, ist für beide eine große Herausforderung.“

Manche Paare entscheiden sich für eine Trennung, wenn die Wellentäler allzu heftig ausfallen.

Wie lange es dauert, bis eine Entscheidung gereift ist, ist dabei ganz unterschiedlich. Aber alle müssen immer wieder bereit sein, eines aufzubringen: ganz viel Geduld und Mut.

Anne und Martin fanden heraus, was für die Unternehmerin der tiefere Anlass für ihre Außenbeziehung war: „Wir hatten uns als Paar vernachlässigt und haben zu wenig Zeit zu zweit verbracht“, wissen sie heute. Nach der Geburt ihres jüngsten Kindes hatten sie beispielsweise in getrennten Zimmern geschlafen. So konnte sich Martin um den Schlaf der Großen kümmern, während seine Frau in aller Ruhe stillte. Bei getrennten Schlafzimmern war es dann geblieben – auch, als die Kleine gar nicht mehr gestillt werden musste. Irgendwann sind wir uns kaum noch ohne die Kinder begegnet“, erzählt Martin.

---

„Wir sind achtsamer geworden“

---

Sein „System“ fühlt sich mittlerweile wieder sicher an, sagt er, „aber nicht mehr so wie vorher“. Dennoch sei ihre Ehe jetzt in Vielem sogar besser geworden. „Wir sind achtsamer. Jeder mit sich selbst und dann auch miteinander“, bilanziert Martin „Man denkt erst einmal nach, bevor man genervt vom anderen ist oder genervt reagiert.“



Zur Beratung gehen Anne und Martin nach wie vor – aber nur noch alle zwei bis drei Monate. Und sie haben gerade den Mut für ein weiteres Ziel aufgebracht: Sie haben begonnen, ein neues Haus zu bauen – als Zeichen dafür, dass sie zusammen bleiben wollen und werden.

aus: anders handeln, Heft 1/2017: Vergebung  
(Autorin: Cordula Henne), Verein Andere Zeiten  
[www.anderezeiten.de](http://www.anderezeiten.de)

# WAS SOLL ICH BLOSS TUN?

Wenn Lebenspläne scheitern

## Der Berg der Entschiedenheit

„Wie lange bist du Mönch?“, wollte ich wissen.

– „Ein richtiger Mönch? Noch nicht lange. Ich habe allein fünfzig Jahre gebraucht, um den Berg der Entschiedenheit zu besteigen.“

„Sollte man zuerst sehen und dann entscheiden, oder entscheidet man zuerst und sieht dann?“

– „Wenn ich dir einen Rat geben darf“, sagte er, „vergiss die Fragen, und nimm den Berg unter die Füße.“

aus: Theophan der Mönch: Das Kloster jenseits der Zeit. Freiburg i.Br. 1997

Vollkommen verzweifelt meldet sich der 23-jährige Herr A. in der Beratungsstelle an. „Wenn ich dieses Studium nicht schaffen kann, kann ich mich nirgends mehr blicken lassen. Was soll ich bloß tun?“

Alles hat er auf sein Medizinstudium ausgerichtet. Der Arztberuf hat Tradition in der Familie. Schon Vater und Großvater sind Ärzte, und die ältere Schwester hat gerade ihre Facharztprüfung abgelegt. Die Schulfreunde finden schnell das richtige Studienfach. Für ihn aber ist der Numerus clausus zu hoch. Also erst mal Wartesemester sammeln und die Zeit mit einem Praktikum im Krankenhaus füllen, bis es endlich losgeht.

## Der erste Schritt ist die Hälfte des Weges

Die ersten ein, zwei Semester laufen ganz gut, aber dann fällt ihm das Lernen fürs Physikikum immer schwerer. Seine Freundin versucht ihn so gut es geht zu unterstützen, aber sie bemerkt immer mehr, dass er sich für kaum noch etwas interessiert, sondern wie ein Besessener über seinen Büchern sitzt. Die Trennung kommt, Herr A. wird krank, steht morgens nicht mehr auf. Als er überlegt, wie er sein Leben beenden kann, bekommt er Angst vor sich selbst. So kann es nicht weitergehen. Die Telefonseelsorge empfiehlt die Beratungsstelle. Der Berater sagt ihm: „Der erste Schritt ist die Hälfte des Weges“. Herr A. hat sich eingestanden, dass er Unterstützung von außen braucht.



In den nächsten Monaten suchen sie gemeinsam einen Weg aus der Verzweiflung. Der junge Mann durchlebt ein seelisches Auf und Ab, diesmal aber gehalten durch den verlässlichen Rahmen der Beratung. Er erkennt: Sein Leben ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Balanceakt zwischen Freude und Verzweiflung, zwischen Anstrengung und Erholung, zwischen Mut und Angst.

## Kontrolle zurückgewinnen

Mit dem Berater schaut er seine Rolle in der Familie an. Er überprüft Erwartungen, die an ihn gestellt werden. Und er überprüft sich selbst, wie er damit umgeht. Natürlich dürfen die Menschen um ihn herum Erwartungen haben, aber er muss diese noch längst nicht alle erfüllen. Er lernt, seine ursprünglichen Ziele zu verabschieden und Verantwortung für seinen veränderten Lebensweg zu übernehmen. Er selbst entscheidet über die möglichen Schritte. Damit gewinnt er die Kontrolle über sein Leben zurück. Allmählich traut er sich, auf Eltern und Schwester zuzugehen und sich ihnen zu öffnen. Auch zu einigen seiner alten Freunde nimmt er wieder Kontakt auf. Er ist erstaunt, wie viel Verständnis er erfährt. Nicht bei allen allerdings – aber jetzt hat er den Mut, die Konsequenzen zu tragen.

Und er entwickelt eine entlastende, neue Perspektive: Er wird jetzt Krankenpfleger lernen.

# SOLL ICH GEHEN ODER BLEIBEN?

Wenn Fragen uns verändern

Die 48-jährige Frau B. meldet sich zur Beratung an. „Soll ich gehen oder bleiben?“ heißt ihr Thema, es geht um ihre Ehe. Außerdem leidet sie unter Rückenschmerzen, die Ärzte sind ratlos. Ihr Mann weiß nichts von der Beratung, sie möchte allein kommen.

## Wertschätzung und Respekt

Seit zehn Jahren ist sie verheiratet. Davor gab es mehrere Partnerschaften. Beruflich hat Frau B. viel erreicht, in den letzten Jahren eine Menge Geld verdient. Privat sei sie nicht so erfolgreich, berichtet sie. Ihr Mann, selbst schon im Ruhestand, gehe mit dem Geld, das größtenteils sie verdient, leichtsinnig um. Auch sonst treffe er viele Entscheidungen im Alleingang. Überhaupt hätten sie sich in mancher Hinsicht auseinandergelebt, unternehmen fast nichts mehr zusammen und streiten oft, nicht nur über Geld. Frau B. findet, dass zu viel Last und Verantwortung auf ihr liegt und vermisst Wertschätzung und Respekt. „Er ist einfach nicht der Richtige für mich“, denkt sie oft. Andererseits möchte sie die Beziehung nicht einfach hinwerfen. Scham und Verzweiflung machen sich breit. Nicht schon wieder scheitern ...

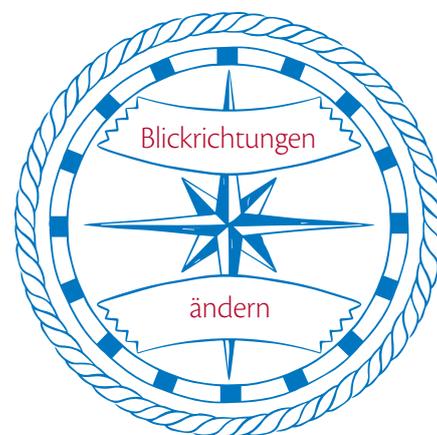
Die Beratung ermöglicht Frau B., erst einmal all ihre widersprüchlichen Empfindungen auszusprechen. Es geht zunächst gar nicht darum, eine konkrete Entscheidung zu treffen. Vielmehr bietet die Beraterin ihr an, gemeinsam zu schauen, was hinter der quälenden Ambivalenz steckt. Und sie fragt nach Ausnahmen: Wann fühlt sie sich wohl? In welchen Situationen war es gut mit ihrem Ehemann? Frau B. fallen ein paar kleine Beispiele ein, in denen sie sich verständlich machen konnte und beide aufeinander eingegangen sind. Und etwas anderes meldet sich, nämlich ihr alter Schmerz, von früheren Bezugspersonen nicht genügend Wertschätzung erfahren zu haben. Das spürt sie auch auf der körperlichen Ebene: Der Schmerz fühlt sich an wie ein Speer im Rücken. Sie erkennt, dass sie das bislang so oft mit „Weggehen“ beantwortet und sich damit zu schützen versucht hat. Mit der Zeit lernt sie zu differenzieren. Den gefühlten Speer nimmt sie jetzt immer öfter als Hinweis, standfester zu werden, mehr für sich zu tun. In der jeweiligen Situation nicht wütend, enttäuscht oder resigniert auf Abstand gehen, sondern standzuhalten, im Kontakt zu bleiben. Selbstmitgefühl macht der Wut Platz. Frau B. wagt öfter mitzuteilen, was sie belastet. Sie erlebt, dass



sich etwas in ihr aufrichtet und stärker wird. Sie schafft es jetzt viel besser, auch mal die Perspektive zu wechseln. Dadurch gelingt es, nicht allein ihren Mann für ihren Kummer verantwortlich zu machen, sondern auch den eigenen Anteil zu sehen.

## Ich trete für mich ein

Die Frage „Soll ich gehen oder bleiben?“ ist in den Hintergrund getreten. „Ich komme zu mir und trete für mich ein“ heißt es jetzt. Und mal schauen, wie diese neue Blickrichtung sich auf die Partnerschaft auswirkt. Allmählich kann sie sich vorstellen, gemeinsam mit ihrem Mann zur Beratung zu gehen.





„Wenn du eine Entscheidung treffen  
musst und du triffst sie nicht,  
ist das auch eine Entscheidung.“

William James

# DAS WAR KEINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Von der Sehnsucht, unsere Entscheidungen zu optimieren, und der Frage, wie wir mit unseren „schlechten“ Entscheidungen umgehen

Sie haben sich gerade entschieden, diese Zeilen zu lesen, vielleicht werden Sie sogar den ganzen Artikel lesen – ob das so schlau ist?

Täglich treffen wir eine enorme Zahl von Entscheidungen. Das können sehr gewichtige Themen sein. Heiraten wir? Ziehe ich um? Kaufe ich dieses oder jenes Auto? Entscheide ich mich für oder gegen eine Operation? Nehme ich den neuen Job an? Aber auch eine Flut von Alltagsentscheidungen, die für kleinste Handlungen verantwortlich sind, beschäftigt uns permanent. Welche Hose ziehe ich an? Bringe ich den Brief vor oder nach der Arbeit weg? Fahre ich mit dem Zug oder dem Auto? Was koche und was esse ich?

Bücher, Filme und Vorträge zu der Frage, wie wir unsere Entscheidungen treffen und wie wir diesen Prozess optimieren können, sind schwer in Mode. Was steckt hinter dieser Sehnsucht, immer besser entscheiden zu wollen? Ohne diese Neigung könnte sich der Mensch nicht weiterentwickeln. Sie ist Inspiration für Veränderung und Experimente, Grundlage der Forschung und sichert uns oftmals sogar das Überleben.

Mit dem Menschenwerden beginnt dieser dauerhafte Prozess: Wir entscheiden, machen Erfahrungen und lernen. Das geschieht mal bewusst, mal intuitiv und oft auch scheinbar chaotisch. Fester Bestandteil ist aber immer auch die Bewertung unseres Handelns. Dafür sorgen wir selber,

aber sehr häufig auch andere Menschen. Mit der Bewertung stellt sich aber sofort auch die Frage, nach welchen Kriterien das geschieht.

Mit strenger Anleitung und Disziplin kann ein Kind lernen, eine Schleife zu binden. Die Eltern sind vielleicht stolz, wie schnell das geklappt hat. Möglich ist aber auch, dass das Kind gerade eine schlechte Erfahrung mit dem „Lernen“ gemacht hat.

Wir machen unsere Erfahrungen mit den Bewertungen, und oft ist die Angst vor negativer Bewertung der überwiegende Lerninhalt.

Die Kriterien, die wir zur Bewertung unserer Handlungen anlegen, spiegeln unsere Sehnsüchte, unsere Werte und unsere Haltungen wider.

Immer wieder werden uns dabei auch Fehler bewusst, wenn wir unsere persönlichen Maßstäbe oder die Maßstäbe Anderer anlegen und unser Handeln bewerten. Das passiert oft unbewusst und wird dann durch Gefühle spürbar. Wir sind froh, stolz, zufrieden, aber auch ärgerlich, wütend, fühlen uns beschämt oder „kriegen es mit der Angst zu tun“. Mit der Strategie, unsere Entscheidungen optimieren zu wollen, können schlechte Entscheidungen vermieden werden.

Was aber, wenn das bereits passiert ist, wir unser Handeln negativ bewerten, uns schlecht fühlen? Wie gehen wir dann mit uns um? Hier hilft die Entscheidungsoptimierung kaum noch weiter.

Gut, man kann sich fragen, was man aus der Sache gelernt hat, und das kann natürlich für die Zukunft sehr wertvoll sein. Trotzdem bleibt die Frage, wie wir im Hier und Jetzt mit uns und unseren Gefühlen umgehen. Insbesondere die Schuld ist dabei ein häufiger, aber nicht sonderlich beliebter Gast. Bisweilen versuchen wir dann auch, die Schuld den Anderen zuzuschieben, was ja nicht immer gut funktioniert.

Wir sind also häufig parallel damit beschäftigt, zum einen möglichst „gute“ Entscheidungen treffen zu wollen und zum anderen die „schlechten“ zu verarbeiten.

Wir kommen an dieser Stelle mit den Aufgaben einer Verarbeitung in Kontakt. Was kann helfen? Es kann darum gehen,

- den traurigen Teil des Geschehenen zu erkennen, ihn sich bewusst zu machen und ihn zuzulassen
- die routinierten Bewertungen (eigene und fremde) infrage zu stellen, um neue Perspektiven einnehmen zu können



- Wissen zu sammeln, was einem persönlich gut tun kann. Das dürfen auch kleine „Helfer“ sein.
- sich zu fragen, warum es uns so schwerfällt, eigene Fehler anzunehmen

Entscheidend ist bei der Aufgabe der Verarbeitung die Haltung, die ich mir selbst gegenüber einnehme. Kann ich mich selber in den Arm nehmen?

Es geht dabei nicht um Selbstmitleid. Vielmehr ist die Fähigkeit, bei mir zu bleiben, mich selber um mich zu kümmern, mir wohlgesonnen und zugewandt zu bleiben hier von zentraler Bedeutung. Beim Umgang mit belastenden Ereignissen, mit Misserfolgen, mit Schicksalsschlägen und Krisen können wir dazulernen, wie wir weiterhin sorgsam mit uns umgehen. Auf den ersten Blick wäre es natürlich immer besser gewesen, es durch „gute Entscheidungen“ erst

gar nicht so weit kommen zu lassen. Doch das ist unrealistisch und so auf Dauer nicht hinreichend. Auf den zweiten Blick ist die Fähigkeit, mit sich selber sorgsam umzugehen, ein notwendiger Gegenpol zur Suche nach immer besseren Entscheidungen. Diese beiden Teile schließen sich eben nicht gegenseitig aus. Vielmehr geht es um eine Balance zwischen ihnen, die unsere Verarbeitungsprozesse „von klein auf“ begleiten.

Was waren die „dicksten Böcke“, die ich in meinem Leben „geschossen“ habe? Wie bin ich mit Brüchen in meinem Leben fertig geworden?

Mit diesen Fragen können wir „schlechte Erfahrungen“ aus einer neuen Perspektive in den Blick nehmen. Dort finden sich vielleicht „kleine Schätze“ der Verarbeitung. Eine Beratung kann hierfür natürlich einen sehr guten Rahmen bieten.

Du kannst dir nicht ein Leben lang die Türen alle offen halten, um keine Chance zu verpassen.

Auch wer durch keine Türe geht und keinen Schritt nach vorne tut, dem fallen Jahr für Jahr die Türen eine nach der andern zu. Wer selber leben will, der muß entscheiden:

Ja oder Nein – im Großen und im Kleinen.

Wer sich entscheidet, wertet, wählt, und das bedeutet auch: Verzicht.

Denn jede Tür, durch die er geht, verschließt ihm viele andere. Man darf nicht mogeln und so tun, als könne man beweisen, was hinter jener Tür geschehen wird.

Ein jedes Ja – auch überdacht, geprüft – ist zugleich Wagnis und verlangt ein Ziel.

Das aber ist die erste aller Fragen: Wie heißt das Ziel, an dem ich mich messe Ja und Nein? Und: Wofür will ich leben?

aus: Paul Roth: Wir alle brauchen Gott. Würzburg 1975

## Zwei Wölfe

Ein alter Indianer saß mit seinem Enkel am Lagerfeuer. Der Alte sagt nach einer Weile des Schweigens:

„Weißt du, im Leben ist es oft so, als ob zwei Wölfe im Herzen miteinander kämpfen. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“

„Welcher der beiden gewinnt den Kampf um das Herz?“, fragt der Junge.

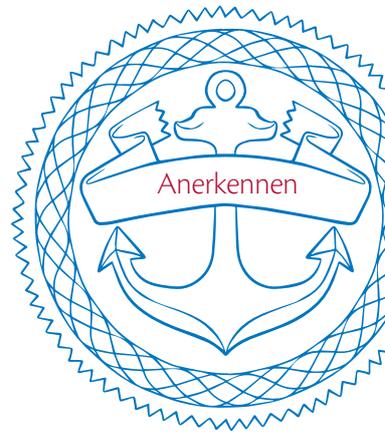
„Der Wolf, den man füttert“, antwortet der Alte.

alte Indianerweisheit



# BEVORMUNDUNG ODER FÜRSORGE?

Wenn erwachsene Kinder für ihre Eltern entscheiden müssen



**Therese K. wartet lange auf einen Termin in der Beratungsstelle. Als sie dann den Termin hat, muss sie ihn mehrfach verschieben. „Ich schaffe es nicht, meine Mutter allein zu lassen.“ Seit einigen Wochen kann Frau K. es nicht mehr verantworten, die Mutter allein in ihrer Wohnung zu lassen. „Mutter isst und trinkt nichts mehr aus eigenem Antrieb, lebt nicht mehr im Tag-Nacht-Rhythmus, will sonntags in den Supermarkt einkaufen gehen, sitzt auf ihrer Couch im warmen Wohnzimmer im Wintermantel und erzählt, dass sie bald nach Hause fahren wird.“ Die Nachbarn erzählten voller Sorge, dass sie kürzlich die alte Dame nachts fast unbekleidet auf der Straße angetroffen hätten.**

Vor Jahren schon hat Frau K. von der Mutter eine allumfassende Vorsorgevollmacht bekommen, aber daran kann sich die Mutter nicht erinnern. In ihren geistig wachen Phasen lehnt sie einen Umzug in ein Pflegeheim kategorisch ab. Die Geschwister von Frau K. wohnen 500 km entfernt, sie selbst steht noch im voll im Berufsleben, die Kinder sind aus dem Haus, ihr Mann pendelt täglich in die 80 km entfernte Großstadt, sie hätte gern mehr Zeit für die Enkelkinder. An Zeit für sich selbst ist kaum zu denken. Die Mutter lehnt jegliche Hilfe ab, schimpft mit ihr, wenn sie „immer gleich putzt“, denn sie bekommt nicht mehr mit, wenn „einiges“ schon auf dem Weg zur Toilette „verloren geht“.

Frau K. weiß, dass im Alter nicht nur Augen und Ohren nicht mehr funktionieren, sondern auch der Geruchs- und Geschmacksinn nachlassen. „Hast du schon wieder das Fenster aufgerissen, du hattest schon immer eine übertriebene Nase!“, schimpft die Mutter, die einmal eine sehr intelligente, herzengute und freundliche Frau gewesen sei. Ordnung und Hygiene seien ihr immer wichtig gewesen. Für die Mutter ist die eigene Selbstständigkeit seit jeher ein hohes Gut. Für neue, altersbedingte Unzulänglichkeiten wird die Tochter verantwortlich gemacht. „Auch das ist ein Weg des Gehirns, mit dem Alter fertig zu werden“, erklärt die Beraterin.

---

## Oma geht nicht ins Heim!

---

Es stehen wichtige Entscheidungen an, so geht es nicht weiter. Frau K. ist verzweifelt. Dank ihres verständnisvollen Arbeitgebers wurde ihr für 2 Monate Pflegezeit bewilligt. Die Nachbarn der Mutter drängen seit Langem, dass es so nicht weitergeht. Die Kinder von Frau K. erinnern sie: „Früher hast du immer gesagt, dass du Oma nie ins Heim geben würdest.“ Der Mann von Frau K. unterstützt sie, macht sich aber vor allem Sorgen um seine Frau: „Sie macht sich kaputt, wenn das so weiter geht“, äußert er, als er sie einige Male zum Beratungsgespräch begleitet. Früher habe die Mutter gesagt, dass sie der Tochter nie zur Last fallen wolle und schon jahrelang überlegt, wie sie ihre Pflege absichern werde, sollte einmal die Situa-

tion eintreten. Fragen wie: Pflege ich meine Mutter zu Hause oder gebe ich meine Mutter ins Heim? habe Frau K. selbst auch gern hinausgeschoben. Ein Auszug aus der Wohnung, in der sie 60 Jahre gelebt hat, ist für die kranke Mutter von Frau K. nicht mehr denkbar. Zu viel Scham in Bezug auf die altersbedingten Unzulänglichkeiten des Körpers, ja fast Panik, dass fremde Menschen sie waschen oder anziehen. Und zu belastende Erinnerungen an die Vertreibung, welche ja auch eine „zwangsweise“ Umsiedlung war. Frau K. möchte ihre Mutter nicht „vertreiben“, fühlt die steigende Verantwortung für die Mutter als große Last. Die Entscheidung für die Inanspruchnahme eines ambulanten Pflegedienstes ist ein weiterer Schritt. Der Pflegedienst, der inzwischen ins Haus kommt, wird von der Mutter oft sehr heftig abgelehnt.

---

## Bin ich eine schlechte Tochter?

---

Noch fährt Frau K. abends nach Hause und lässt ihre Mutter allein. Die Fahrt nach Hause ist tränenreich und voller Sorgen. Manchmal könne sie an nichts anderes mehr denken. Die Beratungsgespräche und die Rückmeldungen der Ärzte helfen Frau K. zu einer klaren Entscheidung zu kommen. Als die Mutter eines Tages in ihrem eigenen Wohnzimmer sitzend fragt, wo sie denn sei, sie wolle jetzt nach Hause, wächst in Frau K. das Ja zur stationären Pflege. Dennoch fragt sie sich in den Beratungsgesprächen, ob sie nun eine schlechte Tochter sei. Die



„Ein Haus steht in der Finsternis.  
Finsternis steht ringsrum.  
Ein Fenster leuchtet.  
Einer sagt: Verzweiflung.  
Einer sagt: Hoffnung.  
Und eine Waage ist nicht zur Hand.  
Nur Entscheidung.“

*Johannes Trojan (1837–1915)*

Geschwister äußern sich ebenfalls nicht klar: „Du kannst es am besten einschätzen, wie dringend es ist, neulich am Telefon war Mutti ganz gut orientiert.“ Frau K. bekommt erneut Zweifel. Auch der Pflegedienst kann sich eine weitere ambulante Pflege vorstellen: „Mutti muss nur mehr mitmachen“, äußern die Pflegekräfte. Frau K. überlegt,

---

### Sterben auf Raten?

---

wie sie ihre Mutter zu mehr Akzeptanz der Hilfen von außen bewegen könnte. „Sicher wird das eines Tages so sein, dass es nicht anders geht, aber noch ist es lange nicht so weit“, schimpft die Mutter. Parallel dazu wächst bei Frau K. die Erkenntnis, dass ihre Mutter sie mit dieser Entscheidung alleinlässt. Sie ist nicht mehr in der Lage, für sich diese Entscheidung zu treffen und damit Frau K. zu entlasten. Das löst in Frau K. auch große Traurigkeit aus, es ist wie ein Sterben auf Raten. Die Mutter ist zwar noch da, aber nicht mehr sie selbst. Dies rührt von vielen kleinen Schlaganfällen her, erklärt der Neurologe nach den Untersuchungen.

Die Einsicht in die Notwendigkeit stationärer Pflege macht die Entscheidung nicht leichter. Frau K. arbeitet für sich ihre Muttergeschichte auf. Erinnert Sätze der Mutter wie „Unsere Bomben waren die Angst vor Vergewaltigung“ oder „Ich war erst 19 und gerade nicht zu Hause, als meine Mutter viel zu früh starb“ verdeutlichen die Schuld- und Schamgefühle der Mutter. Frau K. wird bewusst, wie sehr die individuelle Lebensgeschichte auch von den Folgen der Nazizeit, des Krieges und der Vertreibung bestimmt wird. Die Frage des Beraters, was ihre Mutter ihr wohl empfehlen würde, wenn sie heute noch gesund wäre und selbst eine Entscheidung treffen könnte, habe ihr sehr geholfen. Frau K. kann in ihre Überlegungen auch vermutete Sätze ihres längst verstorbenen Vaters und die Empfehlungen von Verwandten und Freunden einbeziehen. So muss sie die Entscheidung „quasi“ nicht allein treffen. Sie stellt sich ein „unabhängiges inneres Team“ vor, das ihr hilft, eine notwendige Entscheidung für ihre Mutter zu treffen.

Die letztendliche Entscheidung für den Zeitpunkt des Umzugs in das Pflegeheim fällt durch die Krankheit der Mutter selbst.

Die Ärzte halten Frau K. vor: „Wie können Sie es verantworten, dass diese Frau noch allein lebt? Das ist fahrlässig!“ Nach dem „Umzug“ der Mutter ins Pflegeheim bearbeitet Frau K. noch einige Stunden die Themen zu Entscheidung, Gewissen und Schuldgefühl.

---

### Entscheidungen bringen Klarheit

---

Die Entscheidung für den Umzug in die Pflegeeinrichtung brachte Klarheit, Entlastung und wieder langsam wachsende Nähe zur Mutter. Damit verbunden ist auch das wiederkehrende Verständnis für die Mutter, die in ihrer Geschichte von Flucht und Vertreibung massive Traumatisierungen erleiden musste.

Beim Ausräumen der Wohnung wird Frau K. bewusst, wie schwer es den Eltern fiel, sich von „Altem“ zu trennen. Jetzt stehen neue Entscheidungen an: Was braucht die Mutter in ihrem neuen Zimmer? Was verschenkt sie im Namen der Mutter an die Enkel und Urenkel? Was behält sie selbst als Erinnerung?

Der Wunsch der Mutter von Frau K., zu Hause sterben zu können, ist nicht in Erfüllung gegangen. Die Entscheidung für die vollstationäre Pflege war ein langwieriger Prozess. Es folgten schwere Wochen der Umstellung auf allen Seiten. Dankbar ist Frau K., dass in der Begegnung mit der Mutter inzwischen wieder einige gute Momente möglich sind, die von Versöhnung, Verständnis und Dankbarkeit geprägt sind.



# WAS IST JETZT MÖGLICH?

## Entscheidungen in Patchworksituationen

Herr Z. bittet um einen kurzfristigen Termin. Es sei sehr dringend. Es gehe um die in der folgenden Woche anstehende Abiturfeier seiner ältesten Tochter Charlotte. Herr Z. ist seit zwei Jahren geschieden, Charlotte lebt bei seiner geschiedenen Frau und deren neuem Partner. Charlotte möchte, dass auch der Vater bei der Abiturfeier mit dabei ist, genauso wie die Mutter mit ihrem neuen Mann. Herr Z. spürt sein Verletztsein durch die Scheidung immer noch sehr. Der Kontakt zu seiner Exfrau sei äußerst angespannt.

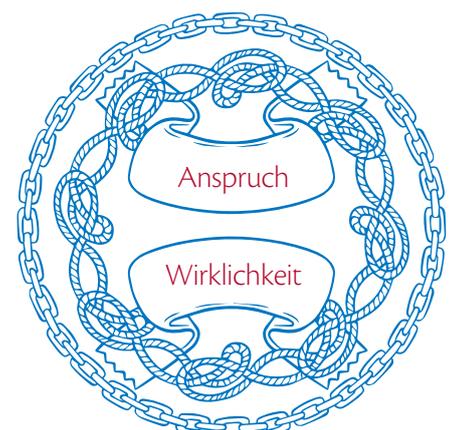
Herr Z. fühlt sich nicht in der Lage, beim Abiball mit allen gemeinsam an einem Tisch zu sitzen. Andererseits spürt er die große Hoffnung der Tochter auf ein gutes Zusammensein der getrennten Elternteile anlässlich ihres großen Tages. Herr Z. befürchtet, dieser Situation nicht gewachsen zu sein. Er könnte unter der Anspannung die Kontrolle verlieren. Das würde Charlotte doch auch belasten, das wäre doch peinlich. Andererseits weiß er, wie sehr sie enttäuscht wäre. Charlotte habe ihn gefragt, ob sie ihm nicht wichtig genug ist, um an einem für sie so wichtigen Tag mal alles hinter sich zu lassen. Irgendwann müsse auch er akzeptieren, dass Mama einen neuen Mann hat.

Eigentlich mag er weder aushalten, dass Charlotte auf ihn sauer ist, wenn er nicht kommt, noch kann er sich vorstellen, dabei zu sein. Er befindet sich in einem Teufelskreis. Wie er es innerlich dreht und wendet, er findet keine Lösung. Er ist verzweifelt. Im Beratungsgespräch kann Herr Z. für sich herausfinden, dass es nicht immer um eine gute Lösung gehen kann, sondern manchmal „nur“ um eine der Situation angemessene Lösung, eine bestmögliche. Momentan darf Herr Z. seine eigenen Grenzen ernst nehmen und achtsam mit sich selbst sein.

### Achtsam mit sich selbst sein

Er muss es aushalten, dass seine Tochter und vielleicht auch andere kein Verständnis für seine Situation haben werden. Wichtig ist, dass er selbst Verständnis für sich hat und einschätzt, dass es vermutlich „für alle“ besser ist, wenn er diesmal nicht dabei ist. Im übertragenen Sinne holt sich Herr Z. in der Beratung „die Erlaubnis“, die Einladung seiner Tochter nicht anzunehmen, wohl wissend, dass er sie mit seinem Nein sehr enttäuscht. Herr Z. hadert so sehr mit sich und seiner von ihm so definierten „Schwäche“, dass er erst mithilfe der Beratung kreative Ideen für Zwischenlösungen findet: Er wird zur Zeugnisausgabe gehen,

aber nicht beim anschließenden Ball dabei sein. Er schreibt seiner Charlotte einen dicken Glückwunsch und wird sie ein paar Tage nach dem Abiball zum Essen bei ihrem Lieblingsitaliener einladen. Und er wird ihr versprechen, dass er daran arbeiten wird, dass er vielleicht bei ihrer Diplomfeier oder bei ihrer Hochzeit mit dabei sein kann. Bis dahin gibt es exklusive Zeit für sie, wenn sie ihn besucht.





„Gottes sind Wogen und Wind, Segel aber und Steuer,  
dass ihr den Hafen gewinnt, sind euer.“

Gorch Fock (1880–1916)



# LOGBUCH

Jahresrückblick 2016

Logbuch-Eintrag	Schiff EFL	Route 2016	Zum Vergleich
Komplette „Fahrzeit“ vom 1. 1. bis zum 31. 12. 2016	Beratungsstunden gesamt	13.891 Stunden	Das entspricht 578 Tagen und Nächten oder anderthalb Jahren (durchgehend)
Funk	Online-Beratung	993 Stunden	Das entspricht einem Monat und 10 Tagen (durchgehend)
„Passagiere“	Ratsuchende	2.152 Frauen und Männer	Das entspricht allen Passagieren eines Kreuzfahrtschiffes Größe L
erwünschte „blinde Passagiere“	Anzahl der Kinder (unter 21), die vom Beratungserfolg der Eltern profitieren	1.343 Mädchen und Jungen	Das entspricht etwa 54 Schulklassen
Alter der Passagiere	Alter der Ratsuchenden	unter 30 Jahre: 245 Personen 30 – 50 Jahre: 1.151 Personen über 50 Jahre: 756 Personen	Die stürmischen Zeiten im Leben sind die Jahre zwischen 30 und 50, aber auch danach ist nicht nur Flaute
Tourenvermittlung	Hinweis auf Beratung über vorwiegend vier Wege	Telefonbuch: 233 Bekannte: 382 Vermittlung: 445 Internet: 239	Die beste Werbung ist, wenn sich herumspricht: Da kann man hin und geht nicht unter!
Crew des EFL-Schiffes	Beraterinnen und Berater, Sekretärinnen	49 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unterschiedlicher Stundenzahl, viele auch nebenberuflich	Das entspricht etwa der Anzahl der Passagiere eines vollbesetzten Reisebusses
Ziele, Startpositionen, Routen, Vorkommnisse, Anliegen	Beratungsthemen	Lebens- und Paargeschichte; Kommunikation, Interaktion, Sexualität, Fremdgehen, Glaubens- und Sinnfragen, Angst vor Trennung, Eifersucht, Gewalt, Streit, Eltern, Verluste, Bewältigung von Übergängen (z.B. Geburt, Berentung) ...	Anliegen und Ziele, auch die Methoden gleichen denen der Psychotherapie, Themen bringen die Ratsuchenden mit, haben aber nicht immer „Beschwerden“ mit Krankheitswert, wohl aber vielfältige Probleme und Konflikte, nicht selten ist ihre Situation existenziell kritisch und bedrohlich
nicht nur „christliche Seefahrt“	Konfessionszugehörigkeit der Ratsuchenden	katholisch: 348 Ratsuchende evangelisch: 685 Ratsuchende sonstige: 70 Ratsuchende konfessionslos: 1.049	Unser Bild zum Vergleich: Alle Menschen, ob Christen, Andersgläubige oder „Passagiere“ ohne Konfessionszugehörigkeit, bekommen in der „Schiffsmesse“ der EFL Stärkung.

# 10 PUNKTE

## Leitfaden für eine gute Entscheidung

Liebe Leserinnen und Leser,

kennen Sie das? Sie stehen vor einer wichtigen Entscheidung, deren Tragweite über das Alltägliche hinausgeht. Möglicherweise überlegen Sie, Ihre langjährige berufliche Tätigkeit zu verändern, einen Umzug in eine entfernte Stadt vorzunehmen oder endlich Hausbesitzer\_in zu werden. Wenn Sie sich jetzt entscheiden, weiterzulesen, kann Ihnen der folgende Leitfaden bei der Entscheidungsfindung behilflich sein:



### 1. Situationsanalyse

„Manchmal trifft man die richtige Entscheidung, manchmal trifft man die Entscheidung richtig.“

Captain T. Kirk

Sie merken schon länger, dass Ihre Lebenszufriedenheit abnimmt? Vielleicht ist auch eine akute Krise eingetreten, die eine Veränderung oder Entscheidung fordert. Trauen Sie sich – zunächst völlig ergebnisoffen – nach Ihrem Leiden zu fragen. Welche Träume, Hoffnungen, Beziehungen, Pläne sind nicht mehr lebendig genug? In der Folge braucht es eine Klärung der Fragestellung und der Ebene, auf der eine Veränderung ansteht.



### 2. Ressourcenbarometer

„Wenn du erkennst, dass es dir an nichts fehlt, gehört dir die ganze Welt.“

Laotse

Machen Sie sich bewusst, ob Ihre Ressourcen für eine Veränderung ausreichend sind. Was benötigen Sie – qualitativ und quantitativ an Zeit, Energie, theoretischem Wissen und praktischen Erfahrungen? Dabei spielen sowohl der richtige Zeitpunkt, die finanzielle Situation, die gesundheitliche und die mentale Verfassung eine wichtige Rolle.



### 3. Rahmenbedingungen

„Im heutigen Leben bedeutet Spielraum alles.“

Oscar Wilde

Kennen Sie Ihre Wohlfühlorte? Fragen Sie sich, welche Ihre optimalen Rahmenbedingungen für gute und tragende Entscheidungen sind! Beziehen Sie körperliche Aspekte wie ausreichende Bewegung und genügend Schlaf mit ein und nehmen Sie sich Zeit. Ein angenehmer Ort mit inspirierender Umgebung wird auf die Auswahl Ihrer Entscheidungsoptionen einen erheblichen Einfluss haben.



### 4. Zeitpunkt

„Wenn die Zeit kommt, in der man könnte, ist die Zeit rum, in der man kann.“

Marie von Ebner-Eschenbach

Legen Sie den Beginn und die Zeitdauer des Entscheidungsprozesses fest. Ihre seelische Stabilität ist eine wichtige Voraussetzung, um den zeitlichen Rahmen abzustecken. Stellen Sie den Aufwand und das Abwägen der Optionen in ein gutes Verhältnis zu der Bedeutung der Entscheidung. Der optimale Entscheidungszeitpunkt ist da, wenn weitere Überlegungen mehr Kosten als Nutzen bringen.

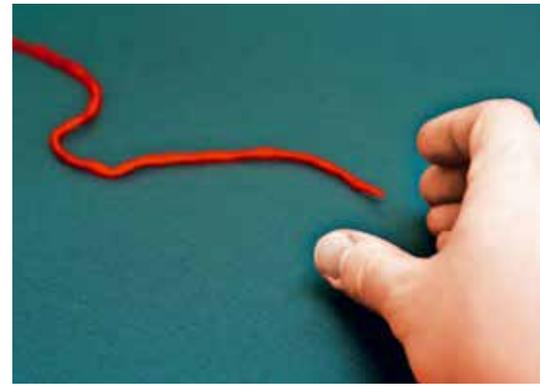


### 5. Zielrichtung

„Die Perfektion der Mittel und die Verwirrung der Ziele – das scheint unsere Zeit zu charakterisieren.“

Arthur Schopenhauer

Formulieren Sie nun ein Ziel, es bildet die Kriterien für die notwendigen Wahloptionen. Bedenken Sie dabei, das Ziel mit Maß und unter Einbeziehung der schon benannten Ressourcen zu formulieren. Bei kurzfristigen Zielen beglücken Sie sich mit häufigeren Erfolgserlebnissen, verbleiben allerdings in andauernden Entscheidungsprozessen. Langfristige Ziele haben den Vorteil, sich nicht ständig neue Ziele setzen zu müssen, erfordern aber eine anspruchsvolle Auseinandersetzung mit den eigenen Werten.





## 6. Wahlkriterien

„Heutzutage kennt der Mensch von allen Dingen den Preis und von keinem den Wert.“

Oscar Wilde

Wenn Sie nun ein Ziel formuliert haben, prüfen Sie, welche Werte diesem Ziel zugrunde liegen. Entscheidungen fallen oft deshalb schwer, weil verschiedene Werte miteinander konkurrieren. Kind oder Karriere ist wohl die meistgenannte Entscheidungskonkurrenz. Erstellen Sie sich Ihre ganz persönliche Wertehierarchie. Prüfen Sie dabei, welche Werte nicht verhandelbar sind, welche Ihnen in der Vergangenheit weitergeholfen haben und wo sich Ihr Blick auf Werte verändert hat.



## 7. Treiber und Hemmer

„Das Schwierige im Leben ist, dass Herz und Verstand zusammenarbeiten. In meinem Fall arbeiten sie noch nicht mal auf freundschaftlicher Ebene.“

Woody Allen

Identifizieren Sie nun innere Stimmen, die Ihre Entscheidung hemmen, oder aber sie antreiben. Bedenkenträger, Kritiker oder Revolutionäre in uns sind Ergebnisse von Erfahrungen aus der Vergangenheit und Kindheit. Seien Sie der Dirigent, der jede einzelne Stimme würdigt, aber ihr auch den passenden Platz zuweist. Trauen Sie sich, besonders begabten Solisten einen exponierten Platz einzuräumen, mit ihnen wird das Ensemble ein Kunstwerk.



## 8. Entscheidungsprozess

„Wer darauf besteht, alle Faktoren zu überblicken, bevor er entscheidet, wird nie entscheiden.“

Henri-Frédéric Amiel

Trauen Sie sich, sich Zeit für mehrere Wahloptionen zu nehmen und nicht bei den üblichen zwei stecken zu bleiben. Gute Entscheidungen treffen wir, indem wir die Zustimmung zu dieser oder jener Option geben und nicht nur einer Alternative zustimmen oder diese abwählen. Gestehen Sie sich ein, dass sie nur eine begrenzte Zahl von Informationen zur Verfügung haben können. Gleichen Sie Ihre Entscheidungen mit Ihren Werten ab und spielen Sie in Gedanken die Folgen der Entscheidung durch. Was wäre die beste aller möglichen Folgen, was wäre das schlechteste aller zu erwartenden Ergebnisse?



## 9. Ratgeber

„So hilfreich es ist, den guten Ratschlägen zu folgen, so gefährlich ist es, sich den guten Ratgebern zu unterwerfen.“

Bert Brecht

Fragen Sie nun Freunde, denen die Veränderung, die auf Ihre Entscheidung folgt, keine Angst macht. Freundschaftliche Beziehungen sind gerade in Umbruchszeiten eine wirksame Stütze. Prüfen Sie sich, ob Sie Ihre Ratgeber danach aussuchen, dass sie Sie und Ihre Entscheidungen nicht infrage stellen. Eventuell suchen Sie sich einen professionellen Entscheidungsbegleiter. Besonders wertvoll sind jene, die keine eigenen Werte und Prioritäten auf den Ratsuchenden projizieren, sondern durch gezielte Fragen aus der Vogelperspektive den Entscheidungsprozess im Fluss halten.



## 10. Überprüfung

„Wer A sagt muss nicht B sagen. Er kann auch erkennen, das A falsch war.“

Bert Brecht

Genehmigen Sie sich nach einem langen Entscheidungsprozess eine Zeit des Innehaltens. Nicht ohne Grund gibt es das Sprichwort, die ganze Sache noch einmal zu überschlafen. Lassen Sie freudige und zweifelnde Stimmen zu Wort kommen, ohne sich gleich wieder demontieren zu lassen. Sehen Sie sich die zurückgelassenen Optionen und die in die zweite Reihe beorderten Spieler an. Nehmen Sie sich die Zeit, diese zu betrauern. Um unsere inneren Zweifler ernst zu nehmen, ist es mitunter hilfreich, vor dem Entscheid eine individuelle Probezeit festzulegen und nach einer angemessenen Bewährung die Wahl zu reflektieren.



Wenn Ihnen dieser 10-Punkte-Plan gefallen hat und Sie sich nun zum Entscheidungsprofi entwickeln wollen, empfehlen wir Ihnen das Buch von Lukas Niederberger: Am liebsten beides – Wie man gute Entscheidungen trifft. Erschienen bei Patmos.

# Danke für Ihre Unterstützung!

## KEINE Frage des Geldes

soll es für Sie persönlich sein, wenn Sie das Angebot der Ehe-, Familien- und Lebensberatung nutzen möchten.

## Eine Frage des Geldes

ist es, seit etwa 40 Jahren ein fachlich hoch qualifiziertes psychologisches Beratungsangebot für Paare, Familien und Einzelne zu ermöglichen.

Das Erzbistum Hamburg finanziert die personelle und räumliche Grundausstattung der Beratungsstellen aus Kirchensteuereinnahmen.

Die Beratungsstellen Neubrandenburg, Schwerin, Rostock und Wismar werden zusätzlich vom Ministerium für Soziales und Gesundheit des Landes Mecklenburg-Vorpommern und der jeweiligen Kommune finanziell gefördert.

Der Förderverein der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Hamburg fördert die Arbeit der Beratungsstellen durch verschiedene Aktionen und Mitgliedsbeiträge.

Auch viele Ratsuchende unterstützen die Beratungsarbeit mit Spenden, entsprechend ihren jeweiligen Möglichkeiten.

## Eine Frage des Geldes

ist es, auf den stetig wachsenden Bedarf an Beratung zu reagieren und zusätzliche Beratungsangebote zu machen. Die Wartezeiten in den Beratungsstellen sind für viele Ratsuchende zu lang.

## Eine Frage des Geldes

ist es, wenn Sie sich über die Möglichkeit des Spendens informieren und die Beratungsarbeit unterstützen und fördern möchten.



Ihre Spende hilft, damit Menschen zeitnah psychologische Beratung und zielgerichtet zusätzliche Angebote (z.B. Männergesprächskreis) und Projekte (z.B. Wochenende für Paare in der Mitte des Lebens) nutzen können.

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit, damit Menschen mit ihren Fragen, Konflikten und Anliegen nicht alleingelassen werden.

## Konto:

EFL Erzbistum Hamburg  
IBAN: DE37 4006 0265 0000 0051 51  
BIC: GENODEM1DKM  
Verwendungszweck:  
EFL Beratungsstellen 02135

## Weitere Informationen unter

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

## SEPA-Überweisung/Zahlschein

**Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts**

**BIC**

**Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.**

**Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)**  
Erzbistum Hamburg EFL-Beratungsstellen

**IBAN**  
DE37 4006 0265 0000 0051 51

**BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)**  
GENODEM1DKM

**Betrag: Euro, Cent**

**Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers**  
SPENDE EFL BERATUNGSTELLEN 02135

**noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)**

**Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)**

**IBAN**

**Datum**

**Unterschrift(en)**

## Beleg für Kontoinhaber

**IBAN des Kontoinhabers**

**Kontoinhaber**

**Zahlungsempfänger**

**Verwendungszweck**  
SPENDE  
EFL BERATUNGSTELLEN  
02135

**Datum**

**Betrag: Euro, Cent**



„Forget the perfect offering –  
there is a crack in everything,  
that’s how the light gets in.“

aus dem Lied „Anthem“ von Leonard Cohen

# Fundstücke

## PERFEKTIONISMUS

Mulla Nasrudin saß in einem Teehaus, als ein guter Freund aufgeregt auf ihn zukam. „Ich werde heiraten, Mulla“, verkündete sein Freund, „und ich bin so aufgeregt. Mulla, hast du selber schon einmal ans Heiraten gedacht?“

Nasrudin antwortete: „Ich dachte in der Tat daran, zu heiraten. In meiner Jugend wünschte ich es mir sogar sehr stark. Ich wartete darauf, dass ich die perfekte Frau für mich finden würde. Ich reiste umher auf der Suche nach ihr, zuerst nach Damaskus. Dort traf ich eine schöne Frau, sie war anmutig, gütig und zutiefst spirituell, aber sie besaß kein weltliches Wissen. Ich reiste weiter und ging nach Isfahan. Dort traf ich eine Frau, die sowohl spiritu-

ell als auch weltlich und in vieler Hinsicht schön war, aber wir konnten uns nicht so gut verständigen. Schließlich ging ich nach Kairo, wo ich sie nach langem Suchen fand. Sie war tief spirituell, anmutig und schön in jeder Hinsicht, zu Hause in der Welt und zu Hause in den Bereichen des Jenseits. Ich fühlte, dass ich die perfekte Frau gefunden hatte.“

Sein Freund fragte weiter: „Und hast du sie nicht geheiratet, Mulla?“ „Leider nicht“, sagte Nasrudin, während er den Kopf schüttelte, „denn unglücklicherweise wartete sie auf den perfekten Ehemann.“

© Kornfeld, Jack/Feldmann, Christina: Geschichten des Herzens. Freiburg 2013, www.arbor-verlag.de

## DER CHINESISCHE BAUER

In einem Dorf in China, nicht ganz klein, aber auch nicht groß, lebte ein Bauer – nicht arm, aber auch nicht reich, nicht sehr alt, aber auch nicht mehr jung, der hatte ein Pferd. Und weil er der einzige Bauer im Dorf war, der ein Pferd hatte, sagten die Leute im Dorf: „Oh, so ein schönes Pferd, hat der ein Glück!“

Und der Bauer antwortete: „Wer weiß?“

Eines Tages, eines ganz normalen Tages, keiner weiß weshalb, brach das Pferd des Bauern aus seiner Koppel aus und lief weg. Der Bauer sah es noch davongaloppieren, aber er konnte es nicht mehr einfangen. Am Abend standen die Leute des Dorfes am Zaun der leeren Koppel, manche grinsten ein bißchen schadenfreudig, und sagten: „Oh, der arme Bauer, jetzt ist sein einziges Pferd wegelaufen. Jetzt hat er kein Pferd mehr, der Arme!“

Der Bauer hörte das wohl und murmelte nur: „Wer weiß?“

Ein paar Tage später sah man morgens auf der Koppel des Bauern das schöne Pferd, wie es mit einer wilden Stute im Spiel hin und herjagte: Sie war ihm aus den Bergen gefolgt. Groß war der Neid der Nachbarn, die sagten: „Oh, was hat der doch für ein Glück, der Bauer!“

Aber der Bauer sagte nur: „Wer weiß?“

Eines schönen Tages im Sommer stieg der einzige Sohn des Bauer auf das Pferd, um es zu reiten. Schnell war er nicht mehr alleine, das halbe Dorf schaute zu, wie er stolz auf dem schönen Pferd ritt. „Aah, wie hat der es gut!“ Aber plötzlich schreckte das Pferd, bäumte sich auf und der Sohn, der einzige Sohn des Bauern fiel hinunter und brach sich das Bein, in viele kleine Stücke, bis zur Hüfte. Und die Nachbarn schrien auf und sagten: „Oh, der arme Bauer: Sein einziger Sohn! Ob er jemals wieder wird richtig gehen können? So ein Pech!“

Aber der Bauer sagte nur: „Wer weiß?“

Einige Zeit später schreckte das ganze Dorf aus dem Schlaf, als gegen Morgen ein wildes Getrappel durch die Straßen lief. Die Soldaten des Herrschers kamen in das Dorf geritten und holten alle Jungen und Männer aus dem Bett, um sie mitzunehmen in den Krieg. Der Sohn des Bauern konnte nicht mitgehen. Und so mancher saß daheim und sagte: „Was hat der für ein Glück!“

Aber der Bauer murmelte nur: „Wer weiß?“

Und die Moral von der Geschichte?

„Wer weiß?“

Verfasser unbekannt

## Literaturempfehlungen

**Maja Storch:**

**Machen Sie doch, was Sie wollen**

Wissen Sie überhaupt, was Sie wollen? Falls nicht, sind Sie damit nicht allein. Viele Menschen wissen nicht, was sie wollen. Überall lauern Lebensentwürfe, die wir nicht selbst erfunden haben und die auch nicht zu uns passen. In diesem Buch zeigt ein kleiner Wurm, wie Sie Ihr Leben so leben können, dass es zu Ihnen passt.

**Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Von Bauchgefühl und Körpersignalen.**

Bus oder Fahrrad? Kino oder Couch? Nichts als Entscheidungen, von frühmorgens bis spät in die Nacht, Tag für Tag, immer. Nicht jeder weiß sofort, was im entscheidenden Moment gut für ihn ist. Die Psychoanalytikerin Maja Storch übersetzt erfolgreiche Zwiesprache zwischen Bewusstsein und Intuition und damit die neuesten Erkenntnisse der Neuropsychologie zum Thema Entscheidungen in einfache Beispiele und Leitsätze.

## Vorankündigung

Die nächste **Martins-Soiree** findet am **17.11.2017** in Rostock im Foyer der Don-Bosco-Schule, Kurt-Tucholsky-Straße 16 a statt.

**Thema: „Wie die Liebe lebendig bleibt: Verletzlichkeit in der Partnerschaft“**

Referent: Oskar Holzberg, Dipl. Psychologe, Psychotherapeut; Autor zahlreicher Bücher, u. a. „Schlüsselsätze der Liebe“, „Liebe kennt keine Regeln“.

**19.00 Uhr Musik** der Oberstufenschüler und Martinshörnchen

**19.30 Uhr Vortrag**

Veranstalter:

Förderverein der Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Erzbistums Hamburg e.V.

Um Anmeldung wird gebeten unter Telefon (0381) 490 40 85 oder [efl.foerderverein@web.de](mailto:efl.foerderverein@web.de)

# Kontakt



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

## Fachbereichsleitung

Gabriele Anders  
Telefon (0451) 782 05  
[anders@erzbistum-hamburg.de](mailto:anders@erzbistum-hamburg.de)

## Hamburg

Am Weiher 29, 20255 Hamburg  
Telefon (040) 24 65 24  
[sekretariat@efl-hamburg.de](mailto:sekretariat@efl-hamburg.de)  
**Leiterin der Beratungsstelle:**  
Susanne Zemke

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

## Schleswig-Holstein

Greveradenstraße 1, 23554 Lübeck  
Telefon (0451) 782 05  
[sekretariat@efl-luebeck.de](mailto:sekretariat@efl-luebeck.de)  
**Leiterin der Beratungsstelle:**  
Gabriele Anders

Alter Markt 7, 24103 Kiel  
Telefon (0431) 56 26 06  
[sekretariat@efl-kiel.de](mailto:sekretariat@efl-kiel.de)  
**Leiterin der Beratungsstelle:**  
Martina Moosbauer

Außenstelle Kiel  
Linienstraße 3  
24534 Neumünster  
Telefon (04321) 147 29  
[friedrich.tiesmeyer@efl-neumuenster.de](mailto:friedrich.tiesmeyer@efl-neumuenster.de)  
**Ansprechpartner: Friedrich Tiesmeyer**

## Mecklenburg

Strandstraße 92, 18055 Rostock  
Telefon (0381) 490 40 85  
[sekretariat@efl-rostock.de](mailto:sekretariat@efl-rostock.de)  
**Leiterin der Beratungsstelle:**  
Sunna Hollmann

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

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

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

## Internetseelsorge

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

**Leiterin: Ursula Ohm**  
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  
Greveradenstr. 1  
23554 Lübeck  
Telefon (0451) 782 05  
[sekretariat@efl-luebeck.de](mailto:sekretariat@efl-luebeck.de)  
[www.ehe-familien-lebensberatung.info](http://www.ehe-familien-lebensberatung.info)