



# J a h r e s b e r i c h t 2 0 1 9

PERSPEKTIVWECHSEL

<b>PSYCHOLOGISCHE BERATUNG IM KIRCHENKREIS</b>	3
PERSPEKTIVWECHSEL	4
PERSONELLE VERÄNDERUNGEN	5
DANK	6
<b>AUS UNSERER ARBEIT</b>	7
SUPERVISION - PERSPEKTIVE VON OBEN	8
PUBERTÄT – EINE VERÄNDERUNG FÜR ALLE BETEILIGTEN	9
ICH BIN NUR NOCH AM KLAGEN UND JAMMERN – WIE HIOB!	11
NEUE SICHT AUF ALTE PROBLEME	12
BERATUNG UND SEELSORGE IN DER AUGUSTENSTRASSE	14
PERSPEKTIVWECHSEL: SCHULE TRIFFT BERATUNGSSTELLE	15
<b>DIE BERATUNGSARBEIT IN ZAHLEN</b>	18
BERATUNGS- UND SUPERVISIONSANGEBOT IM ÜBERBLICK	19
<b>ÖFFENTLICHKEITSARBEIT</b>	22
VORTRÄGE UND SEMINARE	23
ARBEIT MIT MULTIPLIKATOREN	24
MITARBEIT IN GREMIEN UND AUSSCHÜSSEN	24
SUPERVISIONSARBEIT	25
FORTBILDUNGEN IM AUFTRAG DER BERATUNGSSTELLE	26
<b>JAHRESBERICHT DER PSYCHOLOGISCHEN BERATUNGSSTELLE DEGERLOCH</b>	27
PERSPEKTIVE WECHSELN?!	28
WENN SICH DER HUMMER HÄUTET – VERSUCH EINER EINFÜHLUNG	29
BERATUNGSARBEIT 2019 IM ÜBERBLICK	32
<b>UNSERE MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER</b>	33

# Psychologische Beratung im Kirchenkreis



### Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

mehr als 2000 Menschen haben im vergangenen Jahr psychologische Beratung in der Psychologischen Beratungsstelle der Evangelischen Kirche in Stuttgart in Anspruch genommen. Eltern, Kinder, Jugendliche, junge und ältere Erwachsene und auch Menschen, die älter als 60 oder 70 Jahre sind, finden einzeln, als Paar oder Familie den Weg zu uns. Unser Angebot von Erziehungs-, Lebens- und Paarberatung sowie Supervision ist offen für alle Stuttgarter Bürgerinnen und Bürger, unabhängig von Alter, Konfession, sexueller Orientierung oder Einkommen. Die Onlineberatung wird vor allem von Menschen genutzt, die den Schritt in die Beratungsstelle aus den verschiedensten Gründen noch nicht wagen, aber durch die anonyme Onlineberatung entweder eine Lösung für sich finden oder darin bestärkt werden, den direkten Kontakt zu uns zu suchen. Erfreulich ist auch die Entwicklung im Bereich der Supervision, die zunehmend als professionelle Begleitung von einzelnen ErzieherInnen und Teams aus den Kitas des Kirchenkreises nachgefragt wird, die so die Möglichkeiten neuer Sichtweisen für ihre Arbeit, ihr Team, die Eltern und Kinder nutzen. Und nicht selten kommen Ratsuchende nach einigen Jahren wieder, weil sie eine gute und hilfreiche Erfahrung gemacht haben und für ihr Leben eine neue Perspektive entwickeln konnten.

Mit unserem diesjährigen Jahresbericht, möchten wir Sie einladen, verschiedene Perspektiven aus der Beratungsarbeit einzunehmen, wo es darum geht, Sichtweisen auszuloten, um aus inneren und äußeren Sackgassen herauszutreten. Die Menschen, die zu uns kommen, wissen oft nicht mehr, was oben und unten ist und fühlen sich gefangen in ihrer Ohnmacht, ihren negativen Gedankenspiralen, Ängsten, Schmerzen und in ihrem Elend. Es gelingt ihnen trotz vieler Versuche nicht, eine an-

In der Stadt. Mit der Stadt. Für die Stadt.



dere Perspektive zu entwickeln. Und darum soll es in diesem Jahresbericht gehen: Perspektivwechsel!

---

## PERSPEKTIVWECHSEL

---

Zu diesem Thema ist mir die Fabel „Der Hase und der Igel“ aus den Hausmärchen der Brüder Grimm aus der Mitte des 19. Jahrhunderts eingefallen. Hier wird erzählt, wie sich der Hase über die schiefen Beine des Igels lustig macht. Daraufhin fordert ihn der Igel zu einem Wettlauf heraus. Der Wettlauf auf dem Acker beginnt. Während der Igel nur wenige Schritte rennt, weil er seine ihm zum Verwechseln ähnlich sehende Frau am Ende der Ackerfurche platziert hat, kommt der siegessichere Hase außer Atem an und begreift nicht, wie es zu solch einer Niederlage kommen konnte. Er fordert Revanche und führt insgesamt 73 Läufe mit stets demselben Ergebnis durch. Beim 74. Rennen bricht er erschöpft zusammen und stirbt.

Warum fange ich mit dieser kleinen Geschichte an? Ich glaube, weil sie mich daran erinnert, wie wir alle dazu neigen, Denk- und Verhaltensweisen, die uns eher schaden als nutzen, zu wiederholen. Viele Menschen in der Beratung fragen sich immer wieder, wie komme ich aus dem Hamster Rad heraus, und warum schaffe ich es nicht. Der Hase in der Fabel stellt sich diese Frage leider nicht, sondern er wiederholt seine Strategie in der Überzeugung, dass sie gelingen muss. Obwohl er nach der 30. Niederlage bestimmt schon sehr erschöpft und niedergeschlagen ist, sieht er sich nicht in der Lage innezuhalten, sich Gedanken zu machen, Überlegungen anzustellen, woran es liegen könnte, dass er nie gegen den Igel gewinnt. Er

verleugnet auch eine Realität, weil er an seinen Vorstellungen und Größenfantasien festhält und er spürt sich nicht mehr, weil er getrieben ist.

Etwas mehr als 50 Jahre später schreibt Sigmund Freud über das Phänomen des Wiederholungszwangs in immer wieder abgeänderter Form. Die Dynamik des Wiederholungszwangs sei dadurch gekennzeichnet, dass viele Handlungen und Verhaltensweisen, die Leid und Not verursachen, aufrechterhalten werden, weil sie einem bestimmten Muster folgen, dem unbewusste, ungelöste Konflikte zugrunde liegen. Diese Muster können Prägnanzen, Glaubenssätze, Normen und Ideale sein, die wir in frühen Jahren erfahren und mit unseren Bezugspersonen erlebt haben und die aus der damaligen Perspektive vertraut und sinnvoll waren. Im Laufe des Lebens kann diese unbewusste Form der Problembewältigung bzw. eines Lösungsversuchs jedoch zum Hindernis werden und viel Leid verursachen. Was sich einmal bewährt hat und auf den ersten Blick als die richtige Strategie erscheint, ist möglicherweise in einer anderen Lebenssituation „überdenkenswert“ und braucht einen Perspektivwechsel.

Das 21. Jahrhundert ist gekennzeichnet von großen gesellschaftlichen Veränderungen. Mit der Digitalisierung und den kompetitiven Dynamiken hat sich die Arbeitswelt stark verändert und zusammen mit der Komplexität des alltäglichen Lebens müssen wir uns großen Herausforderungen stellen. Viele Menschen sehen keine Perspektive, um aus dem Teufelskreis der Überforderung des Lebens oder der geringen Aussicht auf ein besseres Leben herauszukommen. Sie entwickeln Symptome wie Ängste, Schlaflosigkeit, Ruhelosigkeit, Schmerzen, Aggressivität oder Rückzug und auch körperliche Erkrankungen, die letztendlich ein Lösungsversuch ihrer jeweiligen Problemlage und ihres Leidens sind. Laut AOK sind seelische Krankheiten auf dem Vormarsch. Die Fehltagelast am Arbeitsplatz sind 2019 mit annähernd 12% auf psychische Störungen zurückzuführen. Auch Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in der Ausbildung sind von psychischen Leiden betroffen, weil der Anspruch des „Besser-Schneller-Höher“ auch hier viel Druck und Spannung auslöst und die jeweiligen Grenzen und Möglichkeiten einzelner Menschen außer acht lässt.

Veränderungen und Übergänge sind krisenanfällig. Sie fordern heraus und führen auch zu Überforderung. Es ist eine Stärke, sich eingestehen zu können, dass professionelle Unterstützung und Hilfe notwendig sind, um die Situation von einem anderen Standpunkt aus zu betrachten. Dadurch kann es möglich werden, mit Distanz zu sich selbst auf die Situation zu schauen, in größeren räumlichen und zeitlichen Dimensionen zu denken und zu einer anderen Bewertung zu gelangen. Das Erdrückende und Schwere kann einer neuen, lebberen Perspektive Platz machen.

Wir möchten Sie an solchen Prozessen in konzentrierter Form teilhaben lassen mit Berichten aus der Erziehungsberatung, Paarberatung, Lebensberatung, Supervision und mit einem Blick auf das Thema „Beratung und Seelsorge“. Des Weiteren finden Sie die Zusammenfassung von einem Besuch von SchülerInnen, die Fragen zum Thema „Hass“ gesammelt und mit uns diskutiert haben.

Im Bericht aus unserer Außenstelle Degerloch skizziert Frau Carola Burek noch eine „andere Perspektive“ und Sie können eine Kurzform des Vortrags „Wenn der Hummer sich häutet“ lesen, bei dem es um die Entwicklungen in der Pubertät und Adoleszenz geht.

Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Unterstützung unserer Arbeit.

---

## PERSONELLE VERÄNDERUNGEN

---

In unserem multiprofessionellen Team gab es im Jahr 2019 wenig Veränderungen, nachdem sich im Jahr zuvor gleich drei langjährige MitarbeiterInnen in den Ruhestand verabschiedet hatten. Herr Johannes Faller hat nach 2 Jahren seine Tätigkeit beendet. Wir danken ihm für seine innovativen Ideen und sein Engagement in Degerloch und wünschen ihm für seine Zukunft alles Gute. Herr Benjamin Stöger bereichert seit dem 1.10.2019 unser Team mit einer psychoanalytischen Sichtweise und hat sich bereits gut eingelebt und eingearbeitet.

---

## DANK

---

Wir danken den EntscheidungsträgerInnen der Stadt Stuttgart für das Vertrauen und die Unterstützung unserer Arbeit, die präventiv und in schwierigen Lebenslagen und Krisen wesentlich zur psychosozialen Versorgung im Stuttgarter Hilfenetz beiträgt. Durch die großzügige Förderung der Stadt Stuttgart konnten wir in bewährter Weise das niedrigschwellige und fachlich-qualifizierte Angebot der Psychologischen Beratungsstelle der Evangelischen Kirche in Stuttgart aufrechterhalten.

Wir danken unserem Träger, dem evangelischen Kirchenkreis, insbesondere dem Stadtdekan Herrn Sören Schwesig sowie der Dienststellenleitung Frau Sonja Schürle für das Interesse an unserer Arbeit und deren MitarbeiterInnen für die gute Kooperation und Übernahme der haushaltstechnischen Aufgaben für die Beratungsstellen im Kirchenkreis und in Degerloch. Die jährlichen Besuche des Stadtdekans mit seiner Referentin Frau Deimling erleben wir als Ausdruck von Unterstützung und Wertschätzung unserer Arbeit. Herzlichen Dank!

Frau Dekanin Kerstin Vogel-Hinrichs in Degerloch, Frau Dekanin Elke Dangelmaier-Vincon in Zuffenhausen und Herrn Dekan Eckart Schultz-Berg in Bad Cannstatt danken wir für das unkomplizierte Miteinander.

Mein besonderer Dank gilt allen MitarbeiterInnen der Psychologischen Beratungsstellen, die durch ihre Offenheit und Neugier sowie ihrer kontinuierlichen fachlichen Qualifizierung zum Gelingen und zur Weiterentwicklung der Arbeit beitragen. Die Verschiedenheit und Multiprofessionalität des Teams ist ein reichhaltiges fachliches „Perspektivenkaleidoskop“, das insbesondere den Ratsuchenden mit ihren oft komplexen Problem- und Konfliktlagen zu Gute kommt. Herrn Tobias Gronbach möchte ich sehr danken für alle IT- und Statistikangelegenheiten, die er kompetent und in allen Notlagen übernimmt. Mit Herz und Verstand steht mir meine Stellvertreterin, Frau Françoise Bergognon, in allen Belangen zur Seite; ohne sie wäre Vieles nicht möglich. Frau Carola Burek über-

nimmt die Koordination der Außenstelle in Degerloch verlässlich, kompetent und humorvoll. Ich danke beiden sehr!

Den MitarbeiterInnen im Sekretariat danke ich für ihr Engagement und ihre Umsicht mit Ratsuchenden und auch mit uns und das gute kollegiale Miteinander!

Und zum Schluss möchte ich allen Ratsuchenden, die den Mut haben und sich trauen, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen und sich für einen Perspektivwechsel zu öffnen, für ihr Vertrauen in unsere Arbeit danken.



Dorothee Wolf

AUS UNSERER ARBEIT

---

## SUPERVISION - PERSPEKTIVE VON OBEN

---

Das Wort Supervision kommt aus dem Mittellateinischen „supervisio, super/ videre“, oben / Sicht oder Aufsicht, Übersicht.

Doch für mein Verständnis würde ich Supervision nicht nur als Übersicht definieren. Es ist sicherlich ein gemeinsamer Versuch, ein Thema, ein Anliegen mit Übersicht anzuschauen, aber auch eine gemeinsame Arbeit, um eine neue Perspektive zu gewinnen, um neue Schritte zu gehen.

Wenn ich an den supervisorischen Prozess in der Beratungsstelle denke, dann merke ich, dass diese Definition einen großen Anspruch und eine Herausforderung darstellt und genau deswegen möchte ich in unserem Jahresbericht der Supervision einen Platz geben. Ich bin immer beeindruckt, mit wie viel Engagement ein Team sich auf den Weg macht, um seine Arbeit zu reflektieren und um mehr Gleichgewicht in der Arbeit zu finden. Auch deswegen möchte ich in unserem Jahresbericht der Supervision einen Platz geben.

Die Supervisionsanfragen in der Psychologischen Beratungsstelle der Evangelischen Kirche kommen hauptsächlich von evangelischen Einrichtungen, wie zum Beispiel dem Kindergarten, der Kindertagesstätte oder dem Kinderfamilienzentrum. Wir bieten Fallsupervision, Einzelsupervision und Teamsupervision.

In jeder dieser Supervisions-Formen wird ein gemeinsames Verständnis für die Situation entwickelt, um neue Perspektiven zu gewinnen.

Bei einer Fallsupervision im Kindergarten geht es darum, das Verhalten eines Kindes, das Schwierigkeiten zeigt, in seiner Ganzheit zu verstehen: Was sagt uns das Kind durch sein Verhalten? Wie ist die familiäre Situation? Wie geht es mit den anderen Kindern und mit den Erzieherinnen um?

Die Sicht der Erzieherinnen ist in einer Fallbesprechung sehr wertvoll. Verschiedene Ansichten und gemeinsame Überlegungen ermöglichen sowohl eine Entwicklung zu mehr Verständnis für das Kind als auch sich daran anschließende Ideen über die nächsten Schritte, die für die Erzieherinnen möglich sind. Manchmal ist eine Sitzung in diesem Su-

pervisions-Format ausreichend.

Anders ist es bei den Einzelsupervisionen oder Teamsupervisionen, wo ein Prozess hilfreich ist. Es kann hierfür verschiedenste Anlässe geben: Veränderung der eigenen Rolle oder Veränderung der Struktur der Arbeitsstelle, Belastung in der Einrichtung oder in dem gesamten Team, etc.

Der Entschluss eine Supervision anzugehen, ist oft motiviert durch eine Unzufriedenheit an der Arbeitsstelle und dem gleichzeitigen Willen, die Arbeit besser machen zu wollen und besser zu bewältigen.

Wie ich schon sagte, kommen die meisten Supervisionsanfragen von Kindergärten und in diesem Arbeitsfeld ist der Blick auch auf die Kinder gerichtet: Eine gute Arbeit für eine Erzieherin ist eine Arbeit, bei der die pädagogische Haltung sich entfalten kann und durch das Team getragen wird. Das heißt, dass das Team einen guten Zusammenhalt haben sollte, um diesem Anspruch gerecht zu werden.

Doch die Bedingungen werden immer schwieriger:

Die gesellschaftlichen Veränderungen spiegeln sich in dem Leben eines Kindergartens bzw. einer Kindertagesstätte wider: Jeder Kindergarten hat eine Krippe, die Betreuungszeiten sind länger, die interkulturelle Gesellschaft ist eine Herausforderung und der Anteil an schwierigen Kindern wird immer größer.

Der Supervisionsprozess dient als eine wichtige Unterstützung. Termine in regelmäßigem Abstand sind wie Stationen, an denen man - wenn es gelingt - neue Energie tanken oder die Erschöpfung auch mal herauslassen kann.

Es gibt nämlich eine Wechselwirkung der Energie zwischen Kindern, Erzieherinnen, Team, und den Ansprüchen an die Arbeit. Die Kinder können durch ihre unmittelbare Emotionalität sehr berühren, auf eine positive, aber auch auf eine negative Weise. Die Herausforderung ist dann noch größer. Ein Kind, das Unruhe stiftet und den Alltag des Kindergartens durcheinanderbringt, braucht besondere Aufmerksamkeit, die die Erzieherinnen auch geben und diese Energie wird vom Team geschöpft und mitgetragen. Die Ressourcen vom



Team sind mit den Ressourcen jedes Einzelnen verknüpft und davon abhängig.

Zentrale Fragen in der Teamsupervision sind: Wie kann ich mit meinen Ressourcen umgehen? Was hilft mir dabei? Was kann das Team dazu beitragen? Wie schaffe ich es, meinen Stress nicht nach Hause zu nehmen?

Und hinter diesen Fragen steht: Wie kann ich mit meiner Arbeit, den Kindern und insbesondere den Kindern, die bedürftig sind, hilfreich sein. Und es bleibt dann für mich die Frage: Wie kann ich mit meiner Arbeit in der Supervision den Erzieherinnen hilfreich sein.

Ich wünsche mir sehr, dass eine Supervision einen geschützten Raum anbietet, in dem Vertrauen entstehen kann. Ein Überblick über die dynamische Wechselwirkung von Energie ist hilfreich, um Distanz zu gewinnen und dient der Psychohygiene, die die Ressourcen erneuert.

Dies ist jedoch nur möglich, wenn ich einen Blick „von Innen“, d. h. in den Alltag der Einrichtung bekommen kann. Denn bevor man sich einen Blick „von oben“ verschafft, braucht es erstmal ein Verständnis von „Innen“. Diese Bewegung von „Innen nach Oben“ gelingt nur mit dem Engagement der Erzieherinnen und auch dem Vertrauen, das sie mir entgegenbringen.



Françoise Bergognon

## PUBERTÄT – EINE VERÄNDERUNG FÜR ALLE BETEILIGTEN

Eltern, Kinder und Jugendliche wenden sich an die Beratungsstelle, wenn sie selber keine Lösungen für ihre Krise oder Probleme finden. Sehr häufig wurde viel schon probiert und bereits mit einigen außenstehenden oder involvierten Dritten gesprochen. Und so ist es nicht unüblich, dass mehr Perspektiven in einem Beratungsprozess beteiligt sind, obwohl nur die Eltern, das Kind oder der Jugendliche in der Beratung sind. Unterschiedliche Perspektiven können sein, die Eltern, unter Umständen auch neue Partner, das Kind bzw. der Jugendliche selbst, Geschwister, Halb- bzw. Stiefgeschwister, beste Freunde, Schulkameraden, Großeltern, manchmal sind das bis zu vier und mehr Personen, Lehrer oder Erzieher, oft sind auch mehrere Kollegen involviert, Eltern der Freunde, Nachbarn und so könnte die Liste ewig weiter gehen. Diese verschiedenen Einflüsse und Meinungen können die Erziehungsberechtigten und die betroffenen Kinder und Jugendlichen sehr schnell entzweien, was ich mit dem folgenden Fallbericht etwas genauer erläutern möchte.

Herr und Frau K. hatten sich zur Erziehungsberatung angemeldet, weil sie sich große Sorgen um ihre einzige 15-jährige Tochter machten. Die Tochter würde sich immer mehr von Ihnen distanzieren. Immer häufigere Streitigkeiten würden zu einer zunehmenden innerlichen Fremdheit führen. Bedenken mache ihnen auch die Tatsache, dass ihre Tochter Ines urplötzlich die Freundschaft zu ihrer langjährigen, besten Freundin Sandra gekündigt hatte. Die Familien sind sehr eng miteinander befreundet. Ines Mutter erfuhr von der Trennung der Freundinnen von Sandras Mutter. Dies nicht von ihrer eigenen Tochter erfahren zu haben verletzte Frau K. sehr. Gleichzeitig verstand Frau K. den Entschluss ihrer Tochter nicht. Die Trennung wäre einseitig, ohne einen erkennbaren Grund, von Ines ausgegangen.

Den Vater belastet der schlechte Zustand seiner Frau, ausgelöst durch die Stimmung zu Hause und die Veränderung seiner Tochter. Ines trage nur noch schwarz und früher wäre sie so ein fröhliches

Kind gewesen. Seit acht Monaten hätte sie eine neue Freundin, die sie nicht wirklich kennen. Beide würden sich gleich ins Zimmer verkriechen, ohne eine richtige Begrüßung. Da die Eltern ihre Missgunst gegenüber ihrer Tochter kundgetan haben, würde diese, um sich mit ihrer neuen Freundin zu treffen, lügen und nicht allzu selten auch die Schule schwänzen. Er macht sich um die Zukunft von Ines Sorgen.

Beide Eltern berichten, dass das ganze Leben ihrer Tochter sich nur noch um die Beziehung zu dieser neuen Freundin drehen würde. Neuestens sei Ines davon überzeugt, dass es ihre Eltern nicht gut mit ihr meinen, sie nicht verstehen, ihr nicht glauben und sie verachten.

Im Laufe des Beratungsprozesses konnten sich die Eltern eingestehen, dass die Gefühle ihrer Tochter teilweise stimmen. Schließlich fiel es ihnen immer schwerer, ihre Tochter zu akzeptieren, Verständnis für sie aufzubringen und sie zu ertragen. Gleichzeitig tat Ihnen das sehr weh, weil es doch ihre Tochter sei und sie sie von ganzem Herzen lieben würden. Das Unerträgliche war, dass sich dieses Band der Liebe scheinbar nirgendwo mehr zeigte. Eher das Gegenteil, es etablierte sich eine immer größer werdende Distanz, gestaltet durch gegenseitige Verletzungen, Abneigungen und Vorwürfe.

Als die Familie den lang geplanten Urlaub mit der besagten befreundeten Familie antreten wollte, weigerte sich Ines vehement. Der Unmut von Ines Mutter stieg, weil sich sonst jeder auf den Urlaub freute. Auch der Vater berichtete von großer Verachtung; „Warum sei seine Tochter ein solches Kind und würde sie so in Verlegenheit bringen.“ Ines würde das alles kalt lassen und sie hätte auch schon eine Lösung gefunden. Sie könne derweil bei ihrer neuen besten Freundin und dessen Vater wohnen, was mit dem Vater auch schon alles abgesprochen wurde. Dieser Vorschlag riss den Eltern den Boden unter den Füßen weg. Dem könnten sie niemals zustimmen. Erstens würden sie nichts von der neuen Freundin halten und zweitens würden sie den Vater und die Lebensumstände der gesamten Familie nicht kennen. Für die Eltern stand nun eines schon fest, diese Ferien würden zum Desaster. Blieben sie mit ihrer Tochter zu Hause, gäbe es nur Stress. Dasselbe wäre, wenn sie sie zwingen würden mitzukommen.

Bliebe die Tochter alleine daheim, würden sich die Eltern aus Sorge und Wut nicht erholen können. Da sie sicher wären, in den zehn Tagen würden die beiden nur Mist machen.

Um diese prekäre Lage einigermaßen zu entknoten, wollten die Eltern in der Beratungsstelle mit ihrer Tochter mal in Ruhe reden.

Das Gespräch führte dazu, dass die Tochter bereit war, ein Treffen mit ihren Eltern, ihrer neuen Freundin und dessen Vater zu organisieren. Die Eltern waren im Gegenzug bereit, mit regelmäßiger Aufsicht von den Großeltern, ihre Tochter alleine daheim zu lassen.

Nachdem Urlaub ergab sich dann eine Wendung. Ihre Tochter hatte mit ihrer neuen Freundin einen fürchterlichen Streit gehabt und sich von ihr getrennt. Danach hatte sie sich mit ihrer alten besten Freundin Sandra getroffen und Missverständnisse aus der Welt geschafft. Die Eltern beendeten die Beratung dankbar und waren froh wieder ihre alte Tochter zu haben.

Was war passiert? Die Eltern hatten eingesehen, dass sie ihre Tochter langsam immer mehr loslassen müssen, da sie immer mehr zu einer erwachsenen Frau heranwächst. Denn je mehr die Eltern ihre Tochter bevormunden, desto mehr fühlt sich diese manipuliert und entzieht sich Ihnen. Und je mehr sich die Tochter entzieht, desto mehr drängen ihre Eltern sie. Der Tochter wurde ihr Bedürfnis nach Abgrenzung immer deutlicher und dass sie es nicht schaffte, für dieses zu sorgen. Somit musste sie ihre Eltern in eine Position bringen, in der sie sich für beide abgrenzen mussten, was sie mit der neuen Freundin schaffte, die von ihren Eltern abgelehnt wurde. Im Streit verschwanden die Gefühle der Traurigkeit und Resignation zunächst. Was das Gefühl der Angst vor dieser Trennung erst einmal wieder beruhigte. Durch das Beratungsgespräch wurde der Familie diese Dynamik bewusst und so konnten sie den anderen dann auch wieder in seinen Gefühlen und Wünschen sehen. Die Eltern konnten so ihrer Tochter nun bewusst mehr Freiraum und Vertrauen einräumen. Und diese musste sich nun nicht mehr von ihren Eltern abgrenzen und konnte sehen, dass die neue Freundin und deren Perspektive eigentlich auch nicht zu ihr passte.

Julia Giuliano

---

## ICH BIN NUR NOCH AM KLAGEN UND JAMMERN – WIE HIOB!

---

81 Jahre ist Frau K. im Jahr 2019 geworden. Viele gesundheitliche Rückschläge musste sie in den letzten Jahren erleiden, die sie immer mehr beeinträchtigen. Durch einen schweren Sturz ist sie nicht mehr so mobil, musste langsam wieder lernen zu gehen. Und eine andere Erkrankung wird in Zukunft dazu führen, dass sie immer schlechter hören wird, bis sie taub wird.

So kommt Frau K. in unsere Beratungsstelle und sagt im ersten Gespräch, dass sie jetzt eigentlich genug habe vom Leben. Es könne jetzt eigentlich auch enden. Ist es nicht furchtbar, dass ich so denke, fragt sie mich. Nein, furchtbar finde ich es nicht, ich merke aber, dass sich etwas Trauriges und Schweres in den Raum legt und es vielleicht wichtig ist, dass es diesen Raum bekommt, so ungefähr meine Antwort. Ja, sagt Frau K., traurig bin ich, aber vor allem wütend. Ich kann mich selbst nicht leiden, ich bin nur noch am Klagen und Jammern, wie Hiob!

Also unterhalten wir uns ein wenig über Hiob. Hatte der nicht genügend Grund zu Jammern? War der ganze Jammer, der in sein Leben kam, nicht ein berechtigter Grund sich zu beklagen? Wer will es Hiob verdenken? Sagt Gott am Ende der Geschichte nicht, dass Hiob recht tat so zu reden? Und überhaupt: Schauen sie sich manche Psalmen an! Da klagen die Menschen Gott an für ihr Schicksal und fragen „... wie lange willst du mich so ganz vergessen? Wie lange verbirgst du dein Antlitz vor mir? Wie lange soll ich sorgen in meiner Seele und mich ängsten in meinem Herzen täglich?“ (Ps 13) Ja, meint Frau K., aber am Ende ist in den Psalmen doch immer alles gut und Gott wird gelobt und gedankt. Das weiß sie sehr genau, weil sie gläubig ist und sich lange in der Kirche engagiert hat. Stimmt, sage ich, aber müsste man den Beginn eines solchen Klagepsalms nicht mindestens ein halbes Jahr lesen, ohne sich den Schluss des Gebets anzuschauen. So ein Klagepsalm entsteht doch nicht in einer Minute, dahinter steckt doch unerbittlich erlebtes Leid, furchtbar empfundener Schmerz. Es entsteht eine Stille. Frau K. nickt

stumm. Meinen Sie nicht, Frau K., wir sollten uns Zeit für Ihren Schmerz, für Ihr Leid, für ihre Klage nehmen?

Im nächsten Gespräch wirkt Frau K. etwas gelöster. Also dass sie hier klagen dürfe, das habe sie abgeholt. Gleichzeitig habe sie aber die Angst, dass sie anderen, auch mir, zur Last falle mit dem, was sie bedrückt, wo sie ja nicht mal genau sagen kann, was genau sie bedrückt. Wir sprechen viel darüber, dass sie in dieser Hinsicht sehr von ihren Eltern, vor allem von ihrer Mutter geprägt sei. Weinen war nicht gern gesehen, da war man schwach. Und Schwäche sollte man nicht zeigen. Frau K. sieht, dass in der Zeit in der sie aufwuchs, in der Nachkriegszeit, kaum Platz für solche Gefühle war. Die Mutter musste ja auch stark sein, da der Vater so lange in Kriegsgefangenschaft blieb. Und zudem sei sie mit ihrem Ehrgeiz und dem „Sich-Durchbeißen“ weit gekommen. Hilfreich war es! Viel hätte sie sich dadurch in ihrem Leben erkämpft, worauf sie auch – zurecht – sehr stolz ist. Die Kehrseite sei nun aber, dass sie in Zeiten der Unsicherheit, der Traurigkeit, der Zweifel, sich immer alleine fühlt. Nicht erst jetzt. Das war schon immer so. Niemanden wollte sie mit ihrer dunklen Seite behelligen.

Wütend sind sie also, Frau K. Ja, wütend bin ich! Und es zeigt sich, dass sie es nur schwer hinnehmen kann, dass das Leben ihr nun mit ihrem Alter und ihren Gebrechen deutliche Grenzen setzt. Hilflos ausgesetzt fühlt sie sich. Geistig fühlt sie sich topfit – und sie ist es auch. Dann aber körperlich so eingebremst zu werden, empfindet sie fast wie eine Folter. Immer mehr muss sie erleben, wie angewiesen sie auf andere ist, dass sie hilfsbedürftig geworden ist. Und da trifft sie wieder auf ihre Zweifel: Ist sie dann den anderen nicht eine Zumutung?

Und so gelangen wir ans Sterben. Sterben muss ich bald. Ja Frau K., das stimmt vermutlich – was löst das in ihnen aus? Angst hat sie nicht vor dem Sterben aber vor dem Leiden, vor Schmerzen, die zum Tode führen. Und sie bemerkt, dass genau in diesem Moment diese große Unruhe sie ergreift, die sie auch hergeführt hat, die sie so schwer benennen konnte. Angst beschleicht sie bei dem Gedanken, dass ihre Angehörigen sie vielleicht nicht gehen lassen können, wenn es so weit ist. Sie

nicht mehr bei Bewusstsein ist und Behandlungen durchgeführt werden, die ihr Leben verlängern, damit aber vielleicht auch Leid und Schmerz. Ja, geregelt hat sie das, auch schriftlich, aber wissen es ihre Angehörigen auch mit Bestimmtheit, was sie möchte?

Wir besprechen, dass sie versuchen kann, mit ihren Angehörigen dieses schwere Thema mutig anzusprechen. Jetzt ist sie noch so weit bei Kräften und Bewusstsein, dass sie dieses wichtige Gespräch führen kann. Wenn es so weit ist, möchte sie gerne ins Hospiz. Und bitte lasst mich sterben, wenn es so weit ist. Das möchte sie ihren Lieben sagen.

Das nächste Gespräch ist unser letztes Gespräch. Sie hat mit den Angehörigen gesprochen und sie haben es gut aufgenommen. Ich fühle mich jetzt ruhiger, kann Frau K. sagen. Es war doch gut, dass ich ein bisschen geklagt habe. Ja, das war gut, Frau K. Und es war sogar weniger als ein halbes Jahr!

Christian Weindell

---

## NEUE SICHT AUF ALTE PROBLEME

---

Es ist nicht selten, dass Paare zu Beginn einer Beratung nur zögerlich von ihren aktuellen Schwierigkeiten erzählen. Oftmals nehmen sie entschuldigend vorweg, dass es ja eigentlich nur Kleinigkeiten seien, weswegen sie dann in heftige Streitereien kämen. Streitauslöser wirken oft beschämend auf Paare, weil sie auf den ersten Blick so banal wirken. Mir ist es wichtig aufzuzeigen, dass sich in Kleinigkeiten häufig Hinweise auf tieferliegende Konflikte zeigen. Sie sind Auslöser starker Gefühle, aber nicht deren Ursache.

Mir ist es außerdem ein wichtiges Anliegen darzustellen, dass Paarkonflikte häufig nicht auf böse Absichten oder Grobheiten zurückzuführen sind, sondern oftmals darin liegen, dass Handlungsabsichten falsch gedeutet werden und gut gemeint, nicht immer auch gut gemacht ist. Dennoch können solche Konflikte tragischerweise Paarbeziehung zerstören.

Im letzten Jahr erinnere ich mich besonders an ein

Paar Ende dreißig, verheiratet und Eltern dreier Kinder. Sie kamen wegen eskalierenden Streitverhaltens zu mir. Insgesamt führten sie eine gut funktionierende Beziehung, doch es kam immer wieder aufgrund von Kleinigkeiten zu Streit, der dann stundenlang und bisweilen bis zur Erschöpfung andauerte und anschließend mehrere Tage schwelen konnte. Die Heftigkeit eines solchen Ausbruchs machte den beiden verständlicherweise sehr zu schaffen.

Die nicht enden wollenden Streitigkeiten der beiden konnten sich an verschiedensten Dingen entzünden. Häufig begann es damit, dass die Frau ihren Mann kritisierte. Dieser war nicht in der Lage, eine Kritik seines Verhaltens stehen zu lassen, sich dafür zu entschuldigen oder diese als unberechtigt zurückzuweisen. Stattdessen versuchte er sich herauszureden, Gründe zu finden, das Problem klein zu machen oder verwies auf die vielen Situationen, in denen er richtig gehandelt habe. Sie durfte nicht sauer auf ihn sein und das machte sie erst recht fürchterlich wütend. Es war eine Wut, die sie wiederum nicht zeigen durfte. Dadurch fühlte sie sich hilflos. Gleichzeitig war er frustriert, weil nichts, das er machte, sie zufrieden stellte. Er konnte tun was er wollte, nichts konnte die Kritik an ihm verhindern. Das schürte auch in ihm eine Wut, die er nicht zeigen durfte, denn er wollte es ihr ja recht machen und dabei wäre sein Ärger, den er nicht verhindern konnte, hinderlich. In diesem immer wiederkehrenden Problemkreislauf befand sich das Paar. Sie fühlten sich hilflos und waren verärgert aufeinander, weil sie sich auf ungesunde Art abhängig voneinander machten.

Was war das Problem? Ihr fehlte es an einem echten Gegenüber, an echter eigener Initiative seinerseits. Er bemühte sich ihr zuliebe. Doch genau darin lag das Problem. Seine Initiative war selbstlos (und damit keine echte Initiative) und auf die vermuteten Wünsche von ihr ausgerichtet. Genau diese Selbstlosigkeit brachte sie zur Verzweiflung. Warum? Seine Selbstlosigkeit brachte sie in die Verantwortung für die Beziehung. Glück und Unglück in der Beziehung waren von ihr und ihren Entscheidungen abhängig. Das Erstaunliche daran ist, dass er sich genau gleich fühlte. Auch er empfand es so, dass Glück und Unglück allein von ihm und seinen Reaktionen abhängt.

Beide waren wütend aufeinander. Er sagte sich: „Ich mache doch alles genau so, wie sie es will, wieso ist sie so unzufrieden?“. Und sie sagte sich: „Ich bin so unzufrieden, weil er nur macht, was ich will“. Diese Unzufriedenheit ist zunächst schwer zu verstehen. Ist es denn nicht schön, wenn man einen Mann hat, der alles für einen so macht, wie man es mag? Oberflächlich gesehen ja, doch auf einer tieferen Ebene drängen da weitere Fragen an, bspw. „Wenn ich meinen Mann nicht als Gegenüber spüre, nicht spüre, was er will und was nicht, woher weiß ich dann überhaupt, ob er mich will (oder einfach nur mit mir zusammen ist, weil ich es will. Ein nicht spürbarer Mann, ein Mann, der nicht bei sich bleiben kann, verunsichert seine Frau, die sich nicht fallen lassen und entspannen kann.

Er wollte ein Mann sein, der es seiner Frau recht machte, der sie unbedingt zufrieden machte, doch genau diese einseitige Fokussierung auf sie machte sie unzufrieden. Je unzufriedener sie war, desto mehr versuchte der Mann es seiner Frau recht zu machen, desto unzufriedener wurde sie - ein Teufelskreis.

Es änderte sich zunächst wenig in den Sitzungen. Ich verstand das Verhalten der beiden zwar genauer und fand es in verschiedenen Auseinandersetzungen wieder, dennoch gelang es nicht, den Kreislauf zu verlassen. Etwas Entscheidendes passierte in der neunten Stunde. Ich hatte etwas Merkwürdiges in dem Kommunikationsverhalten des Paares beobachtet. Immer wieder brach die Frau den Blickkontakt mit ihrem Mann ab, sobald sie merkte, dass dieser anfang zu raten, was sie meinte. Sie suchte mich dann hilfeschend mit ihren Blicken auf. Der Mann war sehr an seiner Frau orientiert. Immer wieder blickte er rückversichernd zu ihr, wenn er etwas gesagt hatte und das Abwenden ihres Blickes verunsicherte ihn, so dass er sich noch mehr bemühte das Richtige zu sagen. Spontan entschloss ich mich dazu, etwas auszuprobieren: Ich bat den Mann für die nächste Zeit nur mich anzuschauen und mit mir zu reden. Nachdem ich mich in Anwesenheit der Frau eine Weile mit dem Mann unterhalten hatte, fragte ich zunächst ihn, wie es ihm ergangen sei. Er sagte, es habe sich nicht gut angefühlt. Er habe die Bestätigung in ihrem Blick vermisst, dass er ok sei, dass es

doch wirklich so sei, wie er es gerade erzähle. Nach ihren Erfahrungen gefragt, schilderte sie mir, dass es auch ihr nicht gut gegangen sei. Sie sagte, dass sie gewusst habe, dass ihm die Situation unangenehm gewesen sein musste und sie das Bedürfnis verspürt hatte, ihm beizustehen, für ihn zu sprechen, die Dinge auszuformulieren, die ihm so schwer über die Lippen gingen. Beide erkannten und spürten sehr deutlich in diesem Moment, dass sie nicht bei sich bleiben konnten. Sie spürten wie abhängig sie sich jeweils von dem Verhalten des anderen machten und dass es gerade diese Abhängigkeit war, die so viele Probleme schuf. Der Mann verstand nun sehr deutlich, dass seine Frau sich nicht entspannen konnte, sondern sich sehr abhängig von ihm machte bzw. sehr besorgt um seine Eigenständigkeit war und wie entlastend es wäre, würde er bei sich bleiben. Dies widersprach fundamental seinem bislang tief verankerten Glaubenssatz, dass die Lösung darin bestünde, es ihr einfach noch besser recht machen zu müssen. Auch sie spürte die Last ihrer Rolle in die Verantwortung für sein Wohlbefinden zu gehen.

Diese direkte und intensive Erfahrung änderte alles. Die Probleme verschwanden. Bereits in der nächsten Stunde waren sie nicht mehr da. Und nicht nur das. Auch weitere Dinge hatten sich zum positiven entwickelt. So war es dem Mann möglich, einen Zugang zu seiner emotionalen Seite zu entwickeln. Er spürte unterschiedliche Regungen, wie Traurigkeit, Rührung, Ärger. Seine Frau erkannte ihn nicht wieder und freute sich über diese Veränderungen. Er traf Entscheidungen, konnte sich entschuldigen und Kritik seiner Frau stehen lassen und, wo notwendig, auch zurückweisen. Es war für alle Beteiligten eine große Überraschung (auch für mich) und da noch große Unsicherheit bezüglich der Dauer und Stabilität der Veränderung herrschte, überprüften wir es Monate später erneut. Die Veränderung war von Dauer geblieben. Das war wirklich eine beeindruckende Erfahrung.

Tobias Gronbach



---

## BERATUNG UND SEELSORGE IN DER AUGUSTENSTRASSE

---

Bereits in ihren historischen Anfängen ist die Beratungsarbeit in der Augustenstraße Teil einer Bewegung, in der Psychotherapie und Beratung auf der einen und Seelsorge auf der anderen Seite sich wechselseitig inspirieren. Im Hintergrund steht die aus den USA kommende, sich in den sechziger und siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts zunehmend auch im kirchlichen Bereich durchsetzende Einsicht, dass die Humanwissenschaften wie die Psychologie und die Soziologie und mit ihnen die verschiedenen Therapieansätze zu wichtigen Gesprächspartnerinnen der Seelsorge werden können.

Die klassische Seelsorge, die lange Zeit vorwiegend darin bestand, Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen individuell und persönlich zu begleiten und ihnen mit theologischen oder biblischen Konzepten Deutemöglichkeiten ihres Lebens und ihrer Existenz zur Verfügung zu stellen, erweiterte in dieser Zeit in wachsendem Maße ihre Deutekompetenz durch die Möglichkeiten, die die Humanwissenschaften geben. Unübersehbar sind diese Einsichten hilfreich hineingeflossen in die Bereiche kirchlicher Seelsorge in den Gemeinden, der Diakonie, in den Kliniken, Gefängnissen, Altenheimen usw.

Umgekehrt ist die psychologische Beratung zu einem festen und unverzichtbaren Bestandteil kirchlichen Dienstes am Menschen geworden.

Dennoch: Für die psychologische Beratung gilt, was auch für die Therapie seelischer Krankheiten gilt: Sie gehört nicht zum Aufgabenbereich der Seelsorge. Und umgekehrt erhebt die psychologische Beratung ebenso wenig Anspruch auf theologische Lebensdeutung wie die Psychotherapie. Beides sind getrennte Bereiche - in der Regel auch in der Erwartung der Klientinnen und Klienten, die eine Beratungseinrichtung der evangelischen Kirche aufsuchen.

Es gibt klar identifizierbare inhaltliche und formale Unterschiede im „Setting“ von Seelsorge und Beratung.

- » Die therapeutische Beziehungsdefinition in der Beratung ist eine andere als die offene pastorale Lebensbegleitung, die aus dem Alltag immer wieder in Situationen des seelsorgerlichen Gesprächs führt.
- » Die notwendige therapeutischere Methodenkompetenz in der Beratung steht im Gegenüber zur für die Seelsorge unerlässlichen theologischen Deutekompetenz.
- » Das klar definierte zeitliche Setting in der psychologischen Beratung ist nicht kompatibel mit dem offenen Setting gemeindlicher Seelsorge.
- » Auf der einen Seite steht eine Dienstleistung mit Folgen für die Beziehungsdynamik zwischen Beraterin / Berater und Klienten; auf der anderen Seite steht ein niederschwelliges gemeindliches Angebot von Lebensbegleitung.

Die Aufzählung der Unterschiede zwischen Beratung und Seelsorge lässt sich problemlos fortsetzen - genauso wie sich zahlreiche Gemeinsamkeiten finden lassen: angefangen vom Geschütztsein der Gespräche durch die Verschwiegenheitspflicht auf der einen und durch das Seelsorge- und Beichtgeheimnis auf der anderen Seite bis hin zum nicht zu unterschätzenden Ethos und zum Menschenbild, das die gemeinsame Grundlage ist sowohl für die Beratungsarbeit in der Augustenstraße als auch für die Seelsorge.

Von Beginn an ist für die Beratungsarbeit an der Augustenstraße konstitutiv, dass auch therapeutisch ausgebildete Theologinnen und Theologen zum multidisziplinären Team gehören. Gegenwärtig sind dies mit Pfarrerin Bettina Gehring und mir zwei Personen, die in Teilzeit Beratungsarbeit machen und nach Möglichkeit an den Fallteams und an den Supervisionsangeboten der Beratungsstelle teilnehmen.

Unser Beitrag als Theologin und Theologe besteht weniger darin, die Perspektiven des Pfarramts und der anderen Bereiche kirchlicher Arbeit hineinzutragen in die Arbeit an der Beratungsstelle; mit ihrer guten institutionellen und beratenden Einbindung in die verschiedenen Bereiche kirchlicher Dienste ist das Team der Augustenstraße bestens kirchlich vernetzt.

Unsere theologische Deutekompetenz wird dort gesucht und an der Beratungsstelle in Anspruch genommen, wo über Beratung und Lebenshilfe hinaus existenzielle, religiöse und metaphysische Fragen auftauchen, die sich im Zusammenhang schwieriger Lebenssituationen ergeben. Es geht um Fragen von Schuld und Vergebung, zum Beispiel in der Folge eines Todesfalles im persönlichen Umfeld, einer Trennung oder eines Schwangerschaftsabbruchs. Es geht darum, den Glauben und die Spiritualität als eine persönliche Ressource in einer schwierigen Lebensphase zu erkunden oder wieder zu entdecken. Auch Menschen mit religiösen Zwangsvorstellungen suchen von Zeit zu Zeit das theologische Gegenüber in der Beratungsstelle. In diesen Bereichen sind die Übergänge zwischen Beratung, theologischem Gespräch und Seelsorge manchmal fließend.

Erkennbar sind mit den demographischen Veränderungen der Stadtgesellschaft in den vergangenen Jahren die Anforderungen an die interreligiöse Deutekompetenz gewachsen: zum Verständnis der Lebenssituationen, der kommunikativen oder familiären Muster von Klientinnen und Klienten, die aus anderen kulturellen Kontexten kommen, zum Beispiel aus der islamischen Welt oder aus asiatischen Kulturen. Nicht selten machen sich Partnerschafts- oder Erziehungsthemen an religiösen Fragestellungen fest. Und nicht selten liegt in diesem Feld ein Schlüssel zur Klärung kommunikativer oder seelischer Konflikte und Störungen.

Das Wissen darum, dass Religion ein nicht zu vernachlässigendes Feld der menschlichen Seele und des menschlichen Miteinander und zugleich eine Ressource ist, gehört zu den Grundlagen der Beratungsarbeit in der Augustenstraße. Dass darum Theologinnen und Theologen im multidisziplinären Team an der Beratungsstelle ihren festen Platz haben, ist ein Qualitätsmerkmal dieser Arbeit.

Eberhard Schwarz

---

## PERSPEKTIVWECHSEL: SCHULE TRIFFT BERATUNGSSTELLE

---

Es klingelt. Vor der Türe unserer Psychologischen Beratungsstelle steht Herr Pfarrer Maurer mit seinen Schülern aus der 11. Klasse. Im Religionsunterricht haben sie sich dem Thema „Hass“ angenommen. Ein Thema, das die Menschen seit uralten Zeiten beschäftigt. Der Hass gehört wohl irgendwie zum Menschen, so wie die Liebe und manchmal liegen sie ja ganz eng beieinander. Bereits die Bibel erzählt uns in der Geschichte von Kain und Abel, was zu Hass führen kann und wohin er führt. Wenn man sich im Religionsunterricht mit einem psychologischen Thema beschäftigt, liegt es da nicht Nahe in eine kirchliche Einrichtung zu gehen, die Menschen in den verschiedensten Lebenslagen und -krisen berät? In die Psychologische Beratungsstelle des Evangelischen Kirchenkreises Stuttgart? Ja klar! Gute Idee.

Die Schülerinnen und Schüler nehmen Platz. Sie haben richtig gute Fragen gesammelt, die sie uns vorab per Mail zugeschickt haben. An den Fragen entlang wollen wir uns diesem schwierigen Thema nähern.

### Das Phänomen „Hass“

Was bringt Menschen dazu, zu hassen? Wann genau spricht man eigentlich von Hass und: Ist Hass eine Krankheit?

Wir gehen mit den Schülern darauf ein, dass es wichtig ist zwischen unterschiedlichen aggressiven Gefühlen zu unterscheiden. Wut ist nicht gleich Hass. Handelt es sich bei Wut, Ärger, Zorn und Empörung eher um zeitlich begrenzte, impulsive und durchaus konstruktive Gefühle, ist Hass (auch Neid und Missgunst) eher ein zeitlich überdauerndes, anhaltendes, destruktives -wenn auch nicht sinnloses - Gefühl. In der Wut bleibe ich eher in der Beziehung, stecke meine Grenzen ab, sage dem anderen was mich ärgert und kläre dadurch die Beziehung. Beim Hass gehe ich aus der Beziehung heraus und neige dazu, mich zu verschließen. Hass möchte zerstören, nicht klären. Meist ist es so, dass über einen längeren Zeitraum eine schwere Kränkung des Selbstwertgefühls stattfindet.

det. Die Betroffenen fühlen sich oft wehrlos, hilflos und ohnmächtig. Demzufolge können wir von einem „reaktiven Hass“ sprechen. Sinn des Geschehens ist der Versuch, die „gekränkte Seele“ wiederaufzurichten, indem der Feind verletzt oder gar vernichtet wird. Bei Kain und Abel können wir in verdichteter Form sehr gut beobachten wie das vor sich geht: Kain erlebt, dass sein Dankopfer von Gott nicht angenommen wird und er stattdessen das seines Bruders bevorzugt. Das erste Gefühl, das Kain überkommt, ist Wut. Es wird ihm ganz heiß. Und dann senkt er den Blick. Ab da hasst Kain. Er geht aus dem Blickkontakt, er macht sich unerreichbar, verschließt sich ganz.

Neben dieser reaktiven Form des Hasses kann es im frühen Verlauf der Entwicklung aber auch zu Störungen kommen, die dazu führen, dass Menschen Zeit ihres Lebens eine eingeschränkte Fähigkeit besitzen, sich in andere Menschen einzufühlen. Um ihr Selbst zu schützen, spalten sie die Welt auf in Gut und Böse. Dabei wird dann oft alles Störende und Schwierige nach Außen projiziert, um das eigene Selbst, schadfrei zu halten. In einem gefühllosen und vernachlässigenden Elternhaus kann das z.B. ein sehr wirksamer Schutz sein. Später im Erwachsenenleben steht man sich dann aber selbst im Weg und erlebt nahezu alle Beziehungen als konfliktträchtig und wenig tragfähig. Es entwickelt sich oft eine feindselige Haltung gegenüber den Mitmenschen, bzw. erlebt man die Mitmenschen überwiegend kritisch einem selbst gegenüber, wenig zugewandt. Man ist immer auf der Hut. Auf diese Weise können sich Persönlichkeitsstörungen entwickeln, z.B. die narzisstische Persönlichkeitsstörung.

### Und wie kommt es zu Fremdenhass?

Hier ist wichtig zu beachten, dass wir Menschen, man muss es einfach so sagen, nicht tolerant auf die Welt kommen. Durch die Kultur, in der wir aufwachsen, werden wir geprägt und wir entwickeln, wie bewusst auch immer, auch Vorurteile. Wir neigen dazu, zu „fremdeln“, nicht nur als kleine Kinder. Stoßen wir auf Fremde, sind wir verunsichert, die bisherigen Beziehungs- und Kommunikationsmuster helfen nur zum Teil weiter, wir spüren vielleicht ein Unbehagen, vielleicht sogar Angst und diese zu überwinden ist nicht ganz so leicht. Dem Unbehagen können wir begegnen, indem wir in

Kontakt mit dem Fremden gehen, versuchen es kennen zu lernen und dem Fremden die Gelegenheit geben, uns kennenzulernen. Wir müssen also in Beziehung gehen.

Das Fremde bedroht unsere Identität, weil wir es nicht kennen. Gruppen, Kollektive geben Menschen Halt. Wir sind soziale Wesen und aufeinander angewiesen. Wir benötigen die Gruppenidentität, um ein Zusammengehörigkeitsgefühl entwickeln und empfinden zu können, um füreinander da zu sein.

Fremdenhass spielt meist dann eine Rolle, wenn das Selbstbewusstsein, die Identität eines Kollektivs, z.B. einer Nation, aus welchen Gründen auch immer bedroht und/ oder gekränkt ist. Oder wenn soziale Ungleichheit und Ungerechtigkeit herrschen oder wahrgenommen werden. Oft passiert es dann, dass im Außen ein Hassobjekt aufgebaut wird, das Fremde, welches Schuld ist, dass es „uns“ so schlecht geht. Es wird eine Projektionsfläche für alle Kränkungen und Ungerechtigkeiten etabliert, ein Sündenbock, auf den man alles laden kann und sich selbst wieder besser fühlen kann. Dafür ist es wichtig zu pauschalisieren und komplexe Wirklichkeiten zu vereinfachen, z.B.: „Die Ausländer nehmen uns die Arbeitsplätze weg!“ Diese Aussage stimmt schlichtweg nicht, aber, je weniger differenziert wird, desto besser lassen sich falsche Zusammenhänge und Vorurteile zu einem Hassobjekt verdichten. Und dann kommt der wichtigste Schritt: Die Entpersonalisierung. Man schaut nicht mehr auf den einzelnen Menschen, sondern man macht ihn zu einem Objekt. Alles Subjektive wird verbannt. Im 3. Reich wurde deshalb dann von der Führung nur noch von „Der Jude“, dann von der „Judenfrage“ und dann von der „Endlösung“ gesprochen. Alles Menschliche wird dem Menschen, der zum Hassobjekt gemacht wird, entzogen! Keine Beziehung mehr, keine Empathie, kein Mit-Mensch-Sein mehr.

### Wie ist das mit dem Hass im Internet?

Auch da ist entscheidend, dass das Internet an sich unpersönlich ist. Es ist keine wirkliche zwischenmenschliche Begegnung. Es fehlen ganz entscheidende Kommunikationsmerkmale wie Gestik, Mimik und Stimmlage. Emojis sind ein Versuch, diese Merkmale zu ersetzen, bleiben aber unzulänglich.



Der soziale Raum, in dem Botschaften gesendet werden (eigentlich ein virtueller Raum) ist viel zu groß und unübersichtlich. Die Vernetzung übersteigt unsere Fähigkeiten, diesen Raum im Blick zu haben. Entstehen in einem kleinen Raum, in einer Gruppe, Missverständnisse, können wir sie wahrnehmen, besprechen und bestenfalls ausräumen. Im Netz ist das kaum möglich. Hassbeiträge und Shitstorms fluten unbegrenzt das Netz und richten immensen Schaden an. Schon in eingegrenzten Chats wie WhatsApp, Facebook und E-Mails kommt es zu Missverständnissen, weil wir nicht genau mitbekommen, wie jemand etwas sagt. Die Schüler berichten von ihren eigenen Erlebnissen, die genau das bestätigen. Auch sie raten: Konflikte nie virtuell regeln, sondern face-to-face oder wenigstens ear-to-ear.

### Und was kann man gegen Hass machen?

Wenn einem Hass begegnet ist es oft so, dass man in dem Moment, und meist auch auf längere Sicht hin, nichts tun kann, um ihm schlichtend oder klärend entgegenzutreten. Das ist dem oben erklärten Umstand zu schulden, dass der oder die Hassende aus dem Kontakt, aus der Beziehung geht und nicht mehr erreichbar ist. Dann kann es wichtig sein, sich Verbündete zu suchen, mit denen man reden kann, die einen unterstützen, über das eigene Verhalten in diesem Fall nachzudenken. Dasselbe gilt auch bei Hass im Internet. Gibt es andere, mit denen ich gemeinsam andere Positionen vertreten kann? Kann ich mich auf anderer Ebene engagieren, um meine Haltung zu vertreten, ohne in die Dynamik von Hasstiraden einzuschwingen?

Und bei WhatsApp-Chats, die „hässlich“ werden, kann es wichtig sein, zu überlegen, wie ich in direkten Kontakt treten kann, um Missverständnisse auszuräumen und zu klären. Auch da kann es wichtig sein sich ggf. Hilfe und Unterstützung zu holen. Menschen kommen auch zu uns in die Beratungsstelle, weil sie sich von Hass bedroht fühlen oder selbst von Hassgefühlen erfüllt sind. Dabei ist es oft so, dass sie nicht kommen, weil sie hassen, sondern weil sie sich ungerecht behandelt fühlen, oder auch Depressionen und Ängste entwickelt haben. Die ständigen zwischenmenschlichen Konflikte und Probleme haben ihre Spuren hinterlassen...

### Wie fanden's die Schüler?

Die Rückmeldungen der Schülerinnen und Schüler war durchweg positiv, was uns natürlich sehr gefreut hat. Wir bedanken uns bei der 11. Klasse und Herrn Maurer für ihre interessanten Fragen, den gemeinsamen Austausch und das Interesse an unserer Arbeit in der Psychologischen Beratungsstelle des Evangelischen Kirchenkreises Stuttgart.

Christian Weindel

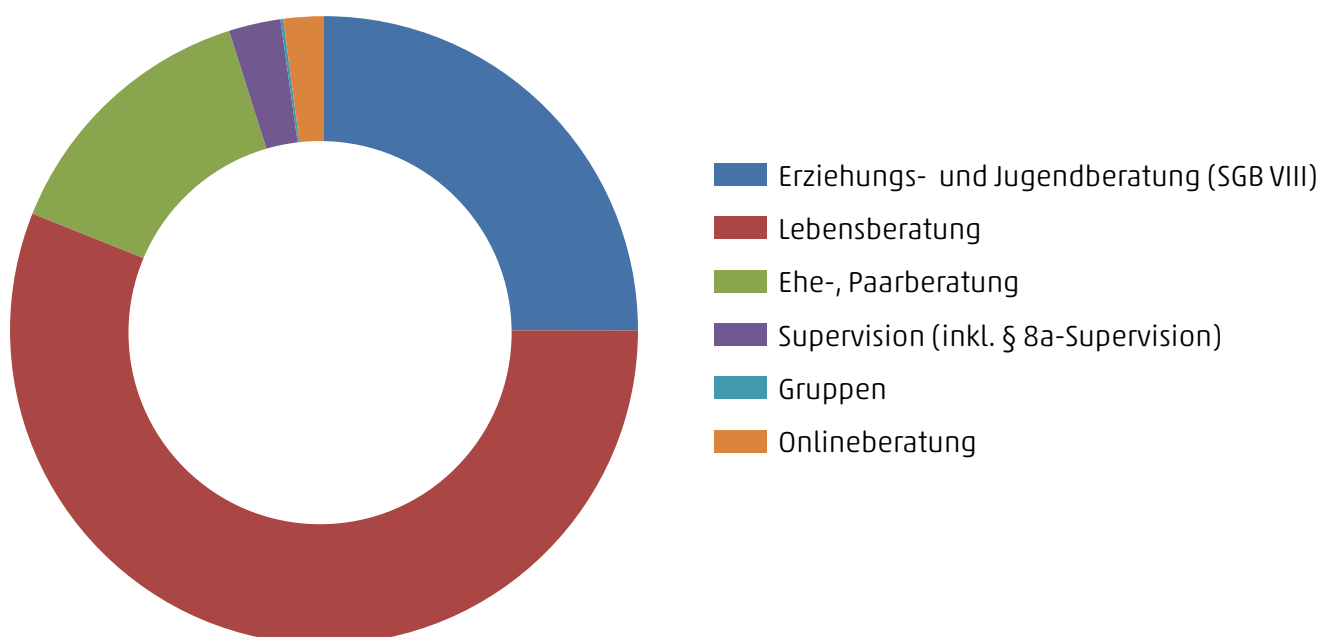
# Die Beratungsarbeit in Zahlen

## BERATUNGS- UND SUPERVISIONSANGEBOT IM ÜBERBLICK

BERATUNGSTÄTIGKEIT	Fälle	Beratene Personen	Beratungsstunden
Erziehungs- und Jugendberatung (SGB VIII)	338	710	1860
Lebensberatung	757	766	4357
Ehe-, Paarberatung	190	374	1633
Supervision (inkl. § 8a-Supervision)	36	112	145
Gruppen	2	16	61
Onlineberatung	28	28	44
Summe Persönliche Beratung	1351	2006	8193

**Beratungstätigkeit**

Im Jahr 2019 nahmen in Stuttgart und Degerloch 2006 Personen Beratung, Supervision und unsere Gruppenangebote in Anspruch.



## Viele Kinder und Jugendliche profitieren direkt und indirekt

Neben den 338 Kindern und Jugendlichen, die persönlich zur Beratung anwesend waren, sind immer auch die Kinder der Klienten und Klientinnen bzw. die Geschwister der Kinder, die zur Erziehungsberatung kommen, indirekt von unserer Beratungsarbeit mitbetroffen. Im letzten Jahr betraf dies 548 Kinder und Jugendliche, die von positiven Veränderungen bei ihren Angehörigen mitprofitierten.

## Beratungsanliegen – das sind die häufigsten Anlässe 2019

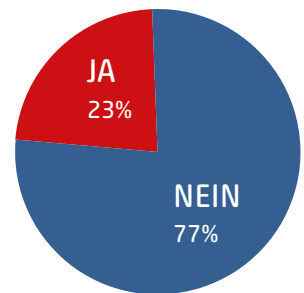
Die Anliegen unserer Ratsuchenden sind so vielfältig wie das Leben selbst. Dennoch gibt es Themen, die immer wieder auftauchen. Nachfolgend finden Sie eine Übersicht darüber, welche Themen in unseren Beratungsbereichen am häufigsten genannt wurden.

Rangfolge in Häufigkeit der Nennung	Erziehungs- und Jugendberatung (SGB VIII)	Lebensberatung	Paarberatung
1.	Erziehungsunsicherheit	Depressives Erleben	Auseinanderleben
2.	Trennung der Eltern	Selbstwert	Trennungsambivalenz
3.	Aggressivität	Ängste	Kommunikationsprobleme
4.	Depressive Verstimmungen	Orientierungssuche	Eskalierendes Streitverhalten

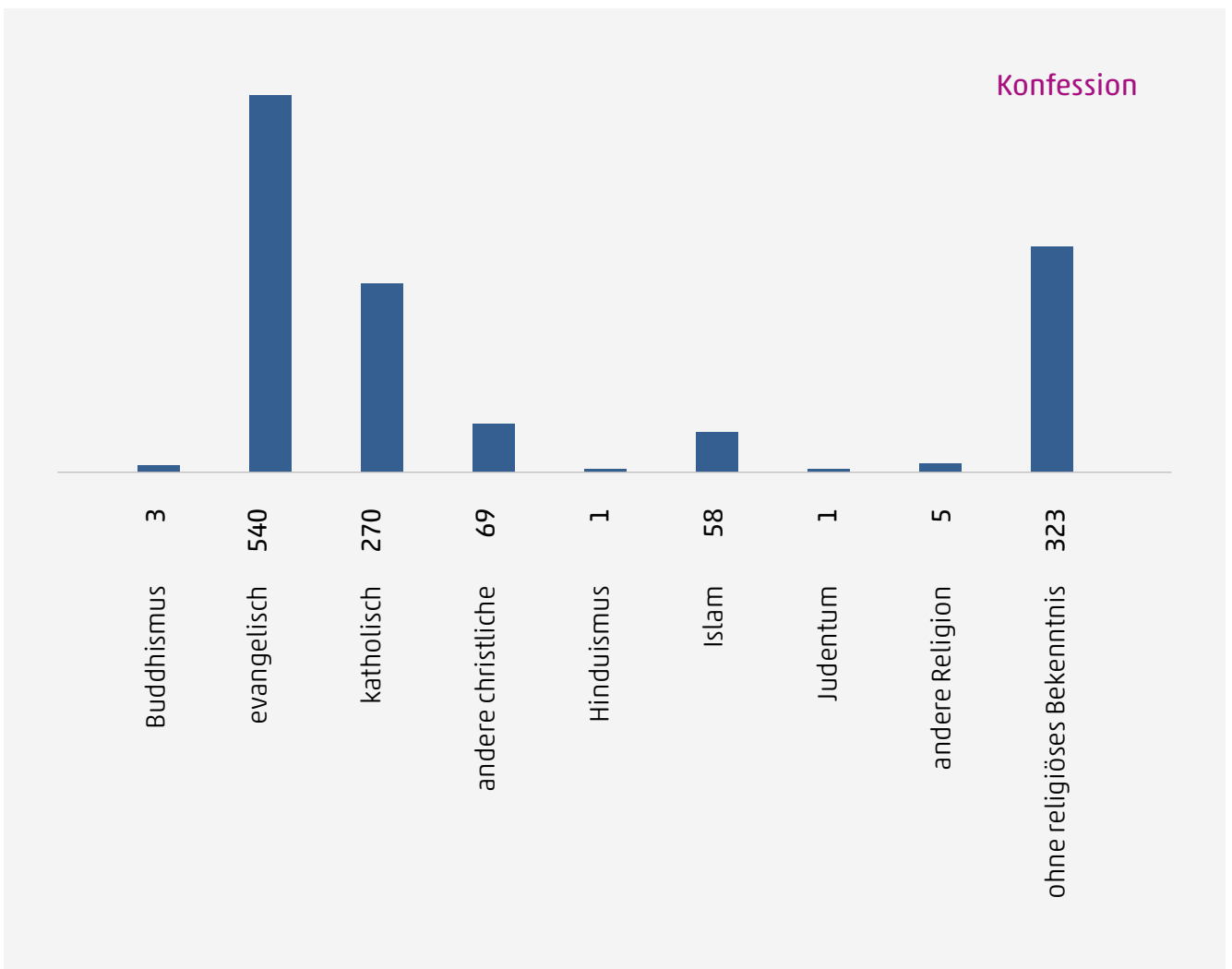
### Integrative Beratungsarbeit – eine wichtige Säule für das friedliche Zusammenleben

Die Psychologische Beratungsstelle trägt einen wichtigen Anteil zur Integration und zum friedlichen Zusammenleben von Menschen unterschiedlichster Herkunft, Kultur und Religion bei. Ca. 20 % der Ratsuchenden haben einen Migrationshintergrund. Wir beraten Menschen unabhängig von Alter, Konfession, sozioökonomischem Status und sexueller Orientierung.

Migrationshintergrund



Konfession



# Öffentlichkeitsarbeit

Neben der eigentlichen Beratungsarbeit erfüllen unsere Psychologischen Beratungsstellen noch eine Reihe weiterer Aufgaben in der kirchlichen und kommunalen Öffentlichkeit. So beteiligen wir uns an zahlreichen Gremien und Planungsaufgaben und machen im Rahmen unserer Präventionsarbeit ein Angebot an Gesprächs- und Vortragsabenden. Außerdem führen wir vor allem im kirchlichen Bereich regelmäßig Fall- und Supervision für Einzelne, Gruppen und Institutionen durch.

Wenn Sie sich für eines der folgenden Themen interessieren und eine(n) unserer Mitarbeiter/innen zu einer Veranstaltung in Ihrer Gemeinde oder Ihrer Einrichtung einladen wollen, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Unsere nach außen gerichtete Arbeit umfasste im Jahr 2019 folgende Bereiche:

---

## VORTRÄGE UND SEMINARE

---

- » „Wenn Wege sich trennen - Gottesdienst für Getrenntlebende und Geschiedene“ veranstaltet von Fachleuten aus Theologie, Medizin und Psychologie
- » Informationsveranstaltung für Erzieher/innen zum § 8 a-Kinderschutz
- » Tagung der LAG (Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungsberatung)
- » Jahrestagung im Evangelischen Zentralinstitut in Berlin (EZI)
- » Fachtag und Mentorenkonferenz am Evangelischen Zentralinstitut Berlin
- » Tagung und Jubiläum der EKFuL in Berlin zum Thema „Die Qual der Wahl“
- » Vorstellung unserer Arbeit in Kindergärten und Kindertagesstätten
- » Information über unsere Arbeit beim West-City-Hopping
- » Vortrag beim Fachkonvent des Evangelischen Jugendwerks zum Thema „Wenn der Hummer sich häutet“ zur Entwicklung in Pubertät und Adoleszenz
- » Teilnahme an der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Online-Beratung
- » Besuch von Schülern der Hedwig-Dohm-Schule mit Lehrer Dörner
- » „Erste Hilfe gegen Stress“ – Gruppenangebot mit mehreren Terminen
- » Teilnahme beim Treff Sozialarbeit zu verschiedenen relevanten Themen
- » Teilnahme am Symposium „40 Jahre Psychoanalytisches Institut Stuttgart e. V.“
- » Vorstellung der Beratungsstelle im Hospitalhof für Kinder- und Familienzentren
- » Interview für Studentinnen der Erziehungswissenschaften der Uni Tübingen
- » Interview für die Zeitschrift Luftballon zum Thema „Das Trödeln und die Zeitwächter“
- » Besuch von SchülerInnen mit Pfarrer Maurer zum Thema „Hass“
- » Vortrag bei den Teamassistentinnen zum Thema „Gesprächsführung nach Rogers“
- » Teilnahme an Plattform „Trauma“
- » Teilnahme am Austausch „Interkulturelle Beratung“
- » Informationsveranstaltung für Lehrer der Evangelischen Fachschule
- » Vortrag zum Thema Resilienz bei Kindern in der Evangelisch-Inklusiven Kindertagesstätte Martinskirche
- » Interview im Kirchenfernsehen zum Thema „Achtsamkeit“
- » Interview zu Krisen und Übergängen bei Paaren

---

## ARBEIT MIT MULTIPLIKATOREN

---

- » Fach- und Informationsgespräche mit Erzieher/innen von Kindergärten und Kindertagesstätten im Kirchenkreis in der Beratungsstelle
- » Informationsgespräche mit Gemeindepfarrer/innen
- » Kommunale Kinderschutz-Arbeitsgruppe
- » Erzieher/innen-Arbeitskreis in Bezug auf Kinderschutz § 8 a
- » Teilnahme an der Handlungsfeldkonferenz Stuttgart-West
- » Teilnahme an der Handlungsfeldkonferenz Stuttgart-Degerloch
- » Teilnahme an den Sitzungen der Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungsberatung (LAG)
- » Teilnahme am Jubiläum ABAS (Anlaufstelle Bulimie/Anorexie Stuttgart)
- » Regionale Mentorenkonferenz an der Landesstelle der Psychologischen Beratungsstellen der Evangelischen Kirche in Württemberg
- » Besuch der Diakonische Bezirksstelle Stuttgart für Bad Cannstatt und Zuffenhausen
- » Kooperationsgespräch mit PfarrerInnen aus dem Pfarrkonvent Stuttgart Mitte
- » Kooperationsgespräch mit Pfarrer Joachim Schlecht und Team (Asylpfarramt)
- » Austausch mit Fr. Dr. Pfeffer vom Erwachsenenospiz
- » Austausch mit der Beratungsstelle Kobra
- » Ökumenischer Gesprächskreis zum Thema „Vertrauen“ mit Pfarrerin Renninger
- » Rechtsberatung bei Frau Wutzel-Schudnagies für KlientInnen der Beratungsstelle
- » Vernissage für Bilder an der Beratungsstelle

---

## MITARBEIT IN GREMIEN UND AUSSCHÜSSEN

---

- » Teilnahme bei der Handlungsfeldkonferenz Stuttgart und Stuttgart-Degerloch und der Regionalen Trägerkonferenz in Stuttgart und Stuttgart-Degerloch
- » Teilnahme am Arbeitskreis „Insofern erfahrene Fachkräfte“ in der Kommunalen Kinderschutz AG
- » Teilnahme an der Stadtteilrunde Degerloch
- » Arbeitsgemeinschaft Allgemeine Familien- und Lebensberatung nach § 78 KJHG mit verschiedenen Arbeitsgruppen
- » Arbeitskreis „Interkulturelle Beratung“ mit der Psychologischen Beratungsstelle Ruf und Rat
- » Arbeitsgruppe Männerspezifisches Beratungsangebot Stuttgart
- » Arbeitskreis Treff Sozialarbeit
- » Treffen und Austausch mit Vikaren und Vikarinnen der Evangelischen Landeskirche



- » Arbeitsgemeinschaft der Mitarbeiter/innen Psychologischer Beratungsstellen in der Ev. Landeskirche (Ampel), zugleich Vorbereitungsteam der Mitarbeiterfortbildung in Schwäbisch-Gmünd
- » Konferenz der Leiter/innen der Psychologischen Beratungsstellen in der Evangelischen Landeskirche in Württemberg
- » Leitungsklausur der Konferenz der Leiter/innen der Psychologischen Beratungsstellen in der Evangelischen Landeskirche in Württemberg
- » Arbeitskreis Essstörungen
- » Regionaltreffen der Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungsberatung in Stuttgart
- » Arbeitskreis „Frühe Hilfen“
- » Austausch mit den Fachberater/innen der Evangelischen Kindergärten und Herrn Schulze-Gronemeyer in der Trägerschaft des Kirchenkreises Stuttgart
- » Teilnahme an der Kirchenkreissynode und am Sonderpfarramt
- » Kunst AG für die PBS Augustenstraße

---

## SUPERVISIONSARBEIT

---

- » Supervisionsgruppe mit GefängnisseelsorgerInnen
- » Einzel- und Gruppensupervision für ErzieherInnen, KindergartenleiterInnen und LehrerInnen
- » Supervision eines Ausbildungskandidaten des Ev. Zentralinstituts für Familienberatung, Berlin (EZI)
- » Supervision bei Frau Pfarrerin Kühnle-Hahn, Leiterin des Seminars für Seelsorge-Fortbildung am Evangelischen Bildungszentrum Haus Birkach
- » Betreuung/Supervision von PraktikantenInnen der Psychologie
- » Prozessbegleitung als „Insoweit erfahrene Fachkraft“ für ev. Kindergärten und Kindertagesstätten bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdungen (§ 8 a SGB VIII)
- » Psychoanalytische Fallsupervision mit Arne Burchartz
- » Psychiatrisch-Medizinische Fallsupervision mit Birgit Asprien-Meyer, Ärztin für Neurologie und Psychiatrie
- » Fallsupervision für PaarberaterInnen mit Frau Marianne Walzer vom Jellouschek Institut
- » Supervisionsgruppe der EKFuL (Ev. Konferenz für Familien- und Lebensberatung e.V.) in der Landesstelle der Psychologischen Beratungsstelle in der Ev. Landeskirche in Württemberg
- » Teamsupervision mit Frau Dr. Deuerlein, IPOM München

---

## FORTBILDUNGEN IM AUFTRAG DER BERATUNGSSTELLE

---

- » Mentorenkonferenz am Evangelischen Zentralinstitut in Berlin – Zentrale Arbeitstagung der EKFUL Berlin
- » Weiterbildung am Ev. Zentralinstitut Berlin (EZI) zum Integrierten familienorientierten Berater
- » Jahrestagung der Psychologischen Beratungsstellen in der Evangelischen Landeskirche in Württemberg in Schwäbisch-Gmünd: „Was tun bei Krisen in der Klient-Berater-Beziehung? Was tun bei Brüchen im Beratungsprozess“ am 02. und 03.07.2019
- » Teilnahme am Leitungsscoaching bei Frau Gast-Gittinger
- » Supervisionsfortbildung am Evangelischen Zentralinstitut Berlin
- » Fachtag der Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungsberatung (LAG) und der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke)
- » Fortbildung/Supervision und Coaching in Supervision am Moreno-Institut Stuttgart
- » Jahrestagung der LeiterInnen der Psychologischen Beratungsstellen im Raum der Evangelischen Landeskirche Württemberg in Bad Urach
- » Supervision und Coaching“ vom Evangelischen Zentralinstitut Berlin
- » Fachtag mit Ruf und Rat und Beratung.1 zum Thema „Psychodynamische Beratung“ mit Referent Dr. Martin Merbach (EZI)
- » EKFUL-Tagung „Ältere Menschen beraten“
- » Fortbildung zum Thema „Kindheit in der Kita“ (CG-Jung Institut Stuttgart)
- » Fortbildung „Wie sage ich es wann, wem?“ im Haus Marienhof (Königswinter)
- » Fachtag „Digitalisierung“ (EKFUL, Nürnberg)
- » Seminar „Mentale und Regenerative Stresskompetenz mit Link Moves“
- » Teilnahme an den Erfurter Psychotherapietagen
- » Fortbildung zur „Emotionsfokussierten Paartherapie“
- » Weiterbildung zu psychodynamischer Paarberatung beim EZI Berlin
- » Fortbildung zu „Wege und Umwege des Begehrens“ (Anna-Freud-Institut)

Jahresbericht der  
psychologischen  
Beratungsstelle  
Degerloch

---

## PERSPEKTIVE WECHSELN?!

---

Ober: „Wie fanden Sie das Schnitzel?“

Gast: „Rein zufällig, unter dem Salatblatt“

Vielen Witzen liegt ein schneller Perspektivenwechsel zu Grunde, der uns überrascht, zum Lachen bringt und unsere Denkmuster weitet.

Plötzlich erscheint eine zuvor als klar und eindeutig empfundene Situation von einem anderen Blickwinkel her komplett anders.

Unser Gehirn hat die Fähigkeit Muster zu erkennen und zu suchen. Dadurch können wir neue Informationen besser in bereits vorhandene Erfahrungen einordnen. Wir brauchen diese „Schubladen“ um unsere komplexe Welt schnell zu erfassen und gegebenenfalls auch schnell auf sie reagieren zu können. Wir wissen aber auch, dass unsere Wahrnehmung von früheren Erfahrungen, aktueller Situation und dem Kontext abhängig ist und damit also keinesfalls objektiv. Es lohnt sich also, die eigene Wahrnehmung immer wieder einmal zu hinterfragen. Dabei hilft uns die Reflexion und ein Perspektivenwechsel.

Am leichtesten gelingt uns dies über den Humor.

„Heute hat mein Nachbar um 3:00 Uhr nachts bei mir geklopft. Mir ist vor Schreck fast die Bohrmaschine aus der Hand gefallen!“

„Jetzt habe ich schon tagelang nicht mehr geschlafen...“ „Bist du da nicht total übermüdet?“

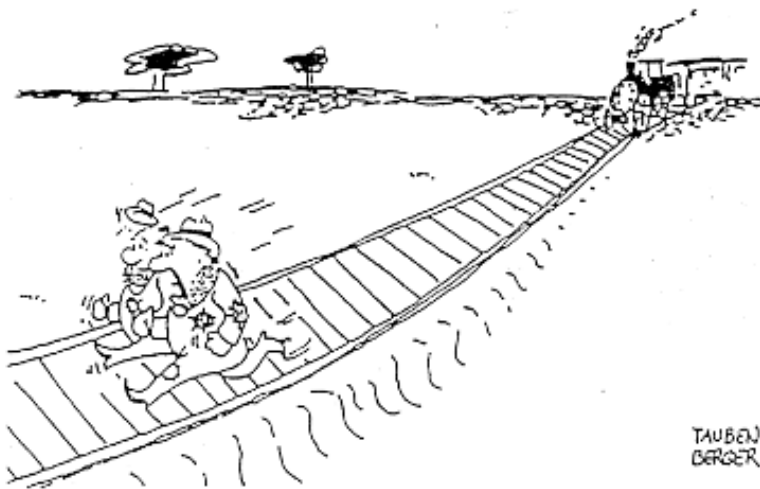
„Nein, nachts schlaf ich ja gut.“

Im Alltag gelingt uns ein Perspektivenwechsel leider sonst nicht so mühelos. Trotzdem lohnt es sich, ihn hin und wieder zu üben.

Auch in der Beratung kann mit Hilfe des Beraters/der Beraterin ein Perspektivenwechsel erreicht werden. Menschen können ihre eigenen Wahrnehmungsmuster dann genauer anschauen, größere Bedeutungszusammenhänge erkennen und dadurch mehr Wahlmöglichkeiten bekommen: im Denken, im Handeln und - nach und nach - auch im Fühlen. Eigene Positionen können besser vertreten oder auch überdacht werden, anderen Positionen kann man sich einfühler leichter annähern, Ambivalenzen besser aushalten.

Dies ist auch in der eigenen Familie, im eigenen Freundes- und Bekanntenkreis wichtig um Auseinandersetzungen konstruktiv gestalten zu können.

Sabine Brey lädt sie nun zu einem Perspektivenwechsel ein, indem sie Sie in die Welt der Jugendlichen führt.



„Wenn nicht bald eine Weiche kommt, sind wir verloren!“

Aus „vom Navigieren beim Driften“ F. Simon/ G. Weber  
Karikatur und Illustration von Alfred Taubenberger

## WENN SICH DER HUMMER HÄUTET – VERSUCH EINER EINFÜHLUNG !

Erinnern Sie sich doch einmal daran, wie es Ihnen ging, als Sie ein Teenager waren, wie Sie sich damals fühlten!

Wer war Ihr bester Freund, Ihre beste Freundin? Erinnern Sie sich noch an dieses hübsche Mädchen mit den langen Haaren? An diesen süßen, coolen Jungen aus der 9., auf den alle standen?

Wissen Sie noch, wie schrecklich gerne Sie auch so ausgesehen hätten, wie gerne Sie auch solche witzigen Sprüche „draufgehabt“ hätten?

Wussten Sie manchmal nicht so richtig, was Sie mit sich anfangen sollten?

Fühlten Sie sich einfach müde und lustlos? Und erinnern Sie sich daran, dass Sie manchmal dachten, niemand würde Sie wirklich verstehen?

Hummer haben einen starken, harten Panzer. Der Panzer schützt den Hummer. Aber wenn der Hummer wächst, wird ihm der Panzer zu klein, er häutet sich und ein neuer Panzer wächst. In dieser Zeit, in der der Hummer keinen Panzer hat, ist er völlig schutzlos. Überall lauern seine Feinde und er ist ihnen hilflos ausgesetzt. Da zieht er sich zurück und versteckt sich in seiner Höhle.

Die französische Kinderärztin und Psychoanalytikerin Françoise Dolto fand dieses Bild für die Adoleszenz.

Die Übergangszeit von der Kindheit zum Erwachsensein ist schwierig und kompliziert und es lauern alle möglichen Gefahren. Da geht es einem wie dem Hummer:

In der Zeit, in der man den alten Panzer abstreift, weil er einem nicht mehr passt, fühlt man sich ausgeliefert und schutzlos und würde sich am liebsten in einer Höhle verkriechen.

Man ist kein Kind mehr, die Kindheit ist verloren. Aber man ist auch noch kein Erwachsener, keine Erwachsene und man weiß auch noch nicht, was für ein Erwachsener man einmal sein wird.

Diese Zeit der Adoleszenz ist sicher die Zeit der größten, der umwälzendsten Veränderungen,

Angestoßen werden diese Prozesse durch die körperlichen Veränderungen.

Bestimmte Drüsen (die Hirnanhangdrüse oder Hypophyse, die Hoden, die Eierstöcke) haben ihren Reifezustand erreicht und sondern Hormone ab.

Man wächst überall. In die Länge; aber auch die Füße, die Hände, die Nase wachsen.

Auf dem Schamhügel und unter den Armen wachsen Haare, die Genitalien wachsen, die Haut in ihrem Bereich wird dunkler.

Bei den Jungen gibt es den Stimmbruch, es wachsen erste Barthaare.

Erektionen werden häufiger und enden mit einem Samenerguss.

Bei den Mädchen setzen die Regelblutungen ein, die Brüste wachsen, Hüften und Po werden größer ...

Der eigene Körper wird einem fremd. Die Selbstverständlichkeit, mit der dieser Körper bisher „ich“ war, ist verschwunden. Dadurch wird man in Erschütterung und Unruhe versetzt. Der Körper wird eigenartig fremd; „soll dieses Ding wirklich mein Leib sein?“ fragen sich da viele Jugendliche und dieser Körper ist schrecklich aufdringlich. Man ist sich fast dauernd seiner bewusst und denkt man mal für einen kleinen Moment nicht daran, kommt sicher jemand und meint: „Meine Güte, bist du gewachsen!“

Deshalb ist der Blick in den Spiegel in dieser Zeit so wichtig: Wie sehe ich aus? Wirklich in der Bedeutung von „ich weiß gar nicht, wie ich aussehe“.

Außerdem ist dieser veränderte Körper natürlich auch ein sexueller Körper, ein geschlechtsreifer Körper und auch damit ist man dauernd konfrontiert.

Die ausgiebige Beschäftigung mit Frisuren und mit Makeup oder auch intensives Krafttraining sind wunderbare Möglichkeiten, sich mit dem eigenen Körper zu beschäftigen und die Aufmerksamkeit auf weniger brisante Körperteile zu lenken.

Das Kind fand sich sehr schön in seinem Körper, Jugendliche fragen sich dauernd: „Bin ich schön, bin ich hässlich?“

Simone de Beauvoir schreibt in „Memoiren einer Tochter aus gutem Hause“:

„Ich wurde hässlicher, meine Nase rötete sich; auf Gesicht und Nacken bekam ich Pickel, an denen ich

nervös herumkratzte. Die formlosen Kleider, die ich trug, betonten mein linkisches Benehmen. Da mein Körper mich behinderte, entwickelte ich auch Ticks: Unaufhörlich zuckte ich mit den Schultern oder drehte ich an meiner Nase. „Kratz nicht an deinen Pickeln, dreh nicht an deiner Nase“ sagte mein Vater immer wieder zu mir. Ohne böse Absicht, aber auch ohne Schonung machte er über meinen Teint, meine Akne, meine Tolpatschigkeit Bemerkungen, die mein Unbehagen auf die Spitze trieben ...“

Bin ich zu dick, bin ich zu dünn? Bin ich zu groß oder zu klein? Bin ich langweilig? Bin ich cool genug?

Die Scham, die einem so viele Qualen bereitet, wird durch den Blick der anderen hervorgerufen. Dadurch, wie sie einen sehen oder wie man denkt, dass sie einen sehen. Man vergleicht sich mit einem Idealbild und schämt sich. Die Augen der anderen sind wie ein lebendiger Spiegel, den man unaufhörlich befragt: Bin ich in Ordnung, so wie ich bin?

Wenn die Antwort nicht rundherum gut ausfällt, dann schämt man sich, ist verletzt, zieht sich zurück.

Aus der Hirnforschung weiß man heute, dass sich auch das Gehirn in der Adoleszenz verändert. Es gleicht einer riesigen Baustelle. Bestimmte Nervenbahnen und Synapsen werden umgebaut, manche, die nicht sooft benutzt werden, werden abgebaut. Entscheidungen werden teilweise in anderen Gehirnregionen getroffen wie bei Erwachsenen, was erklärt, dass Entscheidungen oft sehr rasch, ohne Überlegen und vor allem von Gefühlen beeinflusst, getroffen werden. Es besteht eine erhöhte Risikobereitschaft und eine größere Offenheit gegenüber starken Gefühlen.

Von klein an haben Kinder den Wunsch, alles genauso zu machen wie ihre Eltern, so wie der Vater möchte der Junge gern einmal werden, so wie die Mutter das Mädchen. Wenn man klein ist, ist es sehr wichtig, dass man die Eltern bewundern kann; das hilft einem größer zu werden. Das Kind findet seine Eltern gut und es macht sie häufig noch besser als sie in Wirklichkeit sind.

Und als Jugendlicher muss man feststellen, dass sie leider keineswegs so toll sind. Das ist eine große Enttäuschung und es tut sehr weh, sich von dieser Vorstellung zu verabschieden.

In „Ronja Räubertochter“ von Astrid Lindgren hat der

Räuberhauptmann Mattis den Sohn eines anderen Räuberhauptmanns als Geisel genommen. Mit dem Jungen ist aber seine Tochter Ronja befreundet:

„Da sah sie ihn. Ganz hinten in einer Ecke lag er gefesselt an Händen und Füßen, die Stirn voll Blut, die Augen voller Verzweiflung, und um ihn herum sprangen die Mattisräuber und grölten und schrien und ihr Vater Mattis lachte und lachte.“

Ronja stieß einen Schrei aus und Tränen der Wut stürzten ihr aus den Augen.

„Das darfst du nicht tun!“ schrie sie und schlug mit geballten Fäusten auf ihren Vater Mattis ein. „Du Untier, das darfst du nicht tun!“

Jetzt hatte Mattis fertig gelacht. Und der Zorn überkam ihn so heftig, dass er erbleichte.

„Was sagt meine Tochter da? Was darf ich nicht tun?“ fragte er drohend.

„Das will ich dir sagen“, schrie Ronja und schlug immer noch auf Mattis ein. „Rauben kannst du meinetwegen, Geld und Waren und alles Mögliche Zeug, aber Menschen darfst du nicht rauben, denn dann will ich nicht länger deine Tochter sein.“

In dieser Nacht hörte man Ronja verzweifelt weinen und sie wollte keinen Trost. Dies war eine Nacht, die Ronja allein durchstehen musste. Sie lag lange wach und hasste ihren Vater so sehr, dass sich ihr das Herz in der Brust zusammenkrampfte. Aber jemand hassen, den man jeden Tag seines Lebens so sehr geliebt hatte, war schwer, und deshalb war es für Ronja die schwerste aller Nächte.“

Wenn man sich von den Eltern enttäuscht abwenden muss, werden Gleichaltrige wichtiger. Im besten Fall entstehen vertrauensvolle Freundschaften, man findet eine Gruppe, in der man sich wohlfühlt, in der man sich zugehörig fühlen kann.

Es ist auch die Zeit des Abschieds von den Spielen der Kindheit. Lego oder Playmobil passen nicht mehr so richtig, aber irgendwie weiß man nicht so recht, was stattdessen.

Es gibt Zeiten von Langeweile und innerer Leere, man kann nicht so richtig was mit sich anfangen.

Und auch das macht traurig und wütend.

Aus „Unterm Rad“ von Hermann Hesse:

„Im Garten war Hans schon lang nicht mehr gewe-

sen. Der Kaninchenstall war morsch, das kleine hölzerne Wasserrädchen lag verbogen und zerbrochen neben der Wasserleitung. Er dachte an die Zeit, in der er das alles gebaut und geschnitzt und seine Freude daran gehabt hatte. Er hob das Rädchen auf, bog daran herum, zerbrach es vollends und warf es über den Zaun. Fort mit dem Zeug, das war ja alles schon lang aus und vorbei. Dabei fiel ihm sein Schulfreund August ein. Der hatte ihm geholfen, das Wasserrad zu bauen und den Hasenstall zu flicken. Nachmittage lang hatten sie hier gespielt, mit der Schleuder geschossen, den Katzen nachgestellt, Zelte gebaut. August war dann aus der Schule gegangen und hatte sich seither nur zweimal gezeigt.

Wolkenschatten liefen eilig übers Tal, die Sonne stand schon nahe am Bergrand. Einen Augenblick hatte der Knabe das Gefühl, er müsse sich hinwerfen und heulen. Stattdessen holte er das Handbeil, schwang es mit den schwächtigen Ärmlein durch die Luft und hieb den Kaninchenstall in hundert Stücke. Er hieb auf das alles los, als könnte er damit sein Heimweh nach den Hasen und nach August und nach all den alten Kindereien totschiagen.“

Durch den hormonellen Schub ausgelöst, drängen nicht nur sexuelle Triebe hervor; insgesamt wird das „Es“, wie es Freud genannt hat, stärker. Es regiert wieder mehr das Lustprinzip. Das bedeutet, dass alles, was das Kind schon ganz gut gekonnt hat und unhinterfragt gemacht hat, wie z. B. Zähneputzen, Zimmer aufräumen, Hausaufgaben machen, Tisch abräumen – (also eher nicht so spannende Pflichten) nicht mehr so ohne weiteres erledigt werden. Es gibt Auseinandersetzungen mit Lehrern und Eltern.

Aufgaben und Anforderungen werden häufig eher als Gegner erlebt und damit eben auch die Personen, die diese Aufgaben stellen.

Alle diese Veränderungen, von denen wir es gerade hatten: also der veränderte Körper, die emotionale Distanzierung von den Eltern, das Nachlassen der Über-Ich-Kontrolle führen zur narzisstischen Krise. Das bedeutet, es entsteht eine große Verunsicherung über den eigenen Selbstwert und die eigene Identität.

Diesen Schwierigkeiten begegnen Jugendliche, indem sie sich selbst als besser, als großartiger als alle anderen phantasieren und andere – wichtige Personen, wie z. B. die Eltern – abwerten.

Es ist dies die Zeit von omnipotenten Größenphantasien.

Man kann diesen schwierigen psychischen Zuständen aber auch begegnen, indem man sich selbst abwertet, sich zurückzieht, Herausforderungen gar nicht erst annimmt um mögliches Versagen zu vermeiden und damit keine Beschämung erleben zu müssen.

Manchmal kommt es auch zu einem raschen Schwanken zwischen diesen Zuständen zwischen „himmelhoch jauchzend“ und „zu Tode betrübt“.

All das sind Bewältigungsstrategien, um diese beunruhigenden inneren Zustände besser aushalten zu können.

Wir vergessen so oft, dass für Jugendliche so vieles zum ersten Mal passiert und sie noch nicht die Erfahrung haben wie wir. Der erste Liebeskummer ist eine Katastrophe, es fühlt sich an, als würde die Sonne nie wieder aufgehen („the first cut is the deepest“).

Wenn man älter ist, fühlt sich das Scheitern einer Beziehung auch schrecklich an aber man hat trotz allem auch schon mal die Erfahrung gemacht:

Ich kann es überleben!

Stark gekürzte Fassung eines Vortrags von Sabine Brey bei der Jahrestagung des Evangelischen Jugendwerks zum Thema „Wenn die Seele leidet“.

#### Literatur:

- » Burchartz, Häußler, Reil: Die weibliche Adoleszenz
- » King, Vera: Körper und Geschlecht in der Adoleszenz
- » Schultz, Hans Jürgen (Herausgeber): Was weiß man von der Seele,
- » Erikson, Erik: Identität und Lebenszyklus
- » Dolto, Françoise: Von den Schwierigkeiten, erwachsen zu werden
- » Krebs, Eggert Schmid-Noerr (Hg.): Lebensphase Adoleszenz
- » De Beauvoir, Simone: Memoiren einer Tochter aus gutem Hause
- » Lindgren, Astrid: Ronja Räubertochter
- » Hesse, Hermann: Unterm Rad

---

## BERATUNGSARBEIT 2019 IM ÜBERBLICK

---

Darüber hinaus waren MitarbeiterInnen aus Degerloch auch in diesem Jahr an der Vernetzungs- und Öffentlichkeitsarbeit aktiv beteiligt.

Herr Johannes Faller hat mit Ablauf seines Vertrags die Arbeit an der Beratungsstelle zum Jahresende hin beendet. Wir danken ihm und wünschen ihm für seinen weiteren Weg alles Gute!

BERATUNGSTÄTIGKEIT	Fälle	beratene Personen	Beratungsstunden
Erziehungs- & Jugendberatung (SGB VIII)	63	145	425
Lebensberatung	189	191	1223
Ehe-, Paarberatung	36	72	355
Supervision (inkl. § 8a-Supervision)	3	4	5
<b>Summe Persönliche Beratung</b>	<b>291</b>	<b>412</b>	<b>2008</b>

Wir freuen uns, dass unsere Arbeit auch 2019 eine so positive Resonanz hatte und bedanken uns bei allen, die unsere Arbeit mit verantworten und unterstützen!

Carola Burek  
für die MitarbeiterInnen der Psychologischen Beratungsstelle Degerloch



Unsere Mitarbeiterinnen  
und Mitarbeiter

## LEITUNG

### LEITERIN:

Dorothee Wolf                      Diplom-Psychologin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (EKFuL),  
Mentorin (EKFuL), Psychodrama-Gruppen-Leiterin für Erwachsene

### STELLVERTRETENDE LEITERIN:

Francoise Bergognon              Psychologin (M. Sc.), Ehe-, Familien- und Lebensberaterin(EKFuL),  
in Ausbildung zur Supervisorin (EKFuL)

### KOORDINATORIN FÜR STUTTGART-DEGERLOCH:

Carola Burek                      Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin,  
Systemische Therapeutin und Beraterin (SG)

## HAUPTAMTLICHE MITARBEITER/INNEN

Sigrid Barthlott-Bregler            Diplom-Sozialpädagogin (FH), Kinder- und Jugendlichenpsychothera-  
peutin (VAKJP) (Stuttgart-Degerloch)

Ute Benker                      Diplom-Sozialarbeiterin (FH), Transaktionsanalytikerin (CTA),  
Supervisorin

Francoise Bergognon              Psychologin (M. Sc.), Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (EKFuL),  
in Ausbildung zur Supervisorin im Evangelischen Zentralinstitut Berlin

Sabine Brey                      Diplom-Sozialpädagogin, Analytische Paar- und Familientherapeutin  
(Stuttgart-Degerloch)



Carola Burek	Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG) (Stuttgart-Degerloch)
Nicola Döcker	Diplom-Pädagogin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
Johannes Faller	Diplom-Psychologe, in Ausbildung zum Ehe-, Familien- und Lebensberater (EKFuL)
Renate Föll-Reith	Diplom-Sozialarbeiterin (FH), Mediatorin (EKFuL), Psychodrama-Gruppentherapeutin für Kinder, Online-Beraterin (DGOB)
Julia Giuliano	Master of counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberater (EKFuL)
Tobias Gronbach	Psychologe (M. Sc.), Ehe-, Familien- und Lebensberater (EKFuL)
Angelika Reil	Dipl.-Sozialpädagogin, Analytische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
Benjamin Stöger	Psychologe M.Sc., Ökonom B.Sc., in Ausbildung zum Psychoanalytiker und Gruppenanalytiker
Christian Weindel	Dipl.-Sozialpädagoge (FH), Sozialtherapeut, Paarberater und Diakon

#### SEKRETARIAT

Heide Schmöe

Angela Stöhr

Johanna Weinbrenner

#### NEBENAMTLICHE MITARBEITER/INNEN

Birgit Asprion-Meyer	Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie (Schwerpunkt: Psychiatrie)
Bernd Depczyk	Erzieher, Psychodrama-Gruppentherapeut für Kinder, Systemischer Familientherapeut
Bettina Gehring	Pfarrerin, Gestalttherapeutische Beraterin (Stuttgart-Degerloch)
Arne Burchartz	Dipl. Pädagoge und Theologe, Analytischer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Dozent und Supervisor
Heide Schmöe	Sekretärin (Stuttgart-Degerloch)
Eberhard Schwarz	Gemeindepfarrer, Systemischer Berater
Marianne Walzer	Pädagogin und Psychotherapeutin, Transaktionsanalytikerin (DGTA), Supervisorin, Paartherapeutin am Hans Jellouschek Institut
Astrid Wutzel-Schudnagies	Rechtsanwältin für Familienrecht

#### PRAKTIKANTIN

Cindy Kutschis Studentin der Psychologie, Praktikum für die Dauer von sechs Wochen

**Psychologische Beratungsstelle  
der Evangelischen Kirche in Stuttgart**

[info@beratungsstelle-stuttgart.de](mailto:info@beratungsstelle-stuttgart.de)  
[www.beratungsstelle-stuttgart.de](http://www.beratungsstelle-stuttgart.de)

Augustenstraße 39 B  
70178 Stuttgart

Telefon  
0711/66 95 90

Löwenstraße 115  
70597 Stuttgart Degerloch

Telefon  
0711/7 65 71 51