



THEMA

## Grundgefühle

# Das TEAM der Beratungsstelle



**Dr. Tilman Schreiber**  
Theologe, MBA, CTA-O  
Leiter Beratungsstelle



**Andrea Bigalke**  
Gestalttherapeutin, Heil-  
praktikerin für Psychothe-  
rapie



**Karin Königer-Werner**  
Dipl. Päd., Systemische  
Beraterin / Supervisorin



**Thomas ter Haseborg**  
Theologe, Familien- u. Sys-  
tem. Therapeut, HP f. Psy-  
chotherapie



**Claudia Guhl**  
Dipl. Päd., Gestalt- und  
Paartherapeutin



**Petra Reinecke**  
Theologin, Supervisorin,  
Transaktionsanalytikerin  
CTA-C, Trauerbegleiterin



**Matthias Eßwein**  
Theologe, Gestalttherapeut,  
Heilpraktiker für Psychothe-  
rapie



**Ullrich Ostermann**  
Theologe, KSA-Ausbilder,  
Supervisor, Berater



**Kerstin Hafermann**  
Dipl.-Psych., Gestaltthera-  
peutin, Heilpraktikerin für  
Psychotherapie



**Doris Lescher**  
Diplomsozialpädagogin,  
Systemische Beraterin,  
Supervisorin



**Gernot Tams**  
Theologe, Gestalt-, Trauma-  
therapeut, Somatic Exp.  
Practitioner



**Katarina Dobberphul**  
Soziologin  
Beraterin in Ausbildung

**Liebe Infobrief-Leser,  
liebe Freunde und  
Mitglieder der  
Beratungsstelle,**

Leiter der EfB

*Dr. Tilman Jäger*



Hier geht's zur Umfrage:  
<https://survey.lamapoll.de/EFB-Umfrage>



**aus gutem Grund haben** wir das 30. Jubiläumsjahr der Beratungsstelle mit vier Abendveranstaltungen zu den **Grundgefühlen** gefeiert: was uns innerlich bewegt, das darf und soll präsent werden und zum Ausdruck kommen können. Dabei spüren wir, wie lebendig das Leben und die Gemeinschaft mit anderen Menschen ist.

In dieser 44. Ausgabe des INFOBRIEFES geben wir Anteil an der **Freude** über die 30-jährige Arbeit der Beratungsstelle und an dem Umgang mit den weniger beliebten und doch sehr gewichtigen Gefühlen der **Wut** und **Angst**, indem wir von den Jubiläumsabenden berichten. Da der Themenabend zur **Trauer** erst nach Redaktionsschluss stattgefunden hat, berücksichtigen wir dieses Grundgefühl erst in der folgenden Ausgabe.

Aus den Begegnungen und Gesprächen des vergangenen Jahres sind **neue Seminar- und Workshop-Angebote** entstanden, mit denen wir auf unterschiedliche Bedarfe und Themen reagieren möchten:

- Die Hamburger Kirchengemeinden wollen wir mit einer neuen **Supervisionsgruppe für Hauskreisleiter\*innen** unterstützen.
- Dann tritt die „Boomer“-Generation derzeit in die vierte Lebensphase ein. Den **Übergang in den Ruhestand** und den Ruhestand selbst bewusst gestalten, darum geht es bei den beiden Angeboten **NextChapter**.
- Um aus **sozialer Isolation** und **Einsamkeit** herauszufinden, bietet ein neues Angebot mit fachlichen Inputs und verschiedenen Gruppen-Therapie-Formaten Begleitung und Hilfe an.
- Auch unsere Klassiker **EPL-KOMKOM**, **101-Einführungskurs in der TA** und **Gruppensupervision für Hauptamtliche von Gemeinden** sind wieder am Start.

Wir freuen uns über Ihre Meinung zur Arbeit der Beratungsstelle und ihrer Bedeutung für christliche Gemeinden und die Gesellschaft: nehmen Sie gerne an unserer anonymen **Onlineumfrage** teil und schenken uns ein paar Minuten Ihrer Zeit bei der Beantwortung einiger Fragen. (s. QR-Code links).

Herzlichen Dank allen, die uns in diesem Jubiläumsjahr mit Tatkraft und/oder Spende unterstützt haben. Bleiben Sie uns gewogen und helfen Sie finanziell weiter mit, dass Menschen **Schritte wagen. Weite finden. Aufleben.**

# 30-jähriges Jubiläum der Evangelisch-Freikirchlichen Beratungsstelle in Hamburg an den vier Standorten Jubiläumsabend-Grindelallee

TEXT Helga Goldschmidt



## Ein Grund zur Freude

Am Mittwochabend, 18. Juni, versammelten sich im Garten der Onckengemeinde in Hamburg viele frohgestimmte Besucher\*innen, und das aus gutem Grund: Die Beratungsstelle ist 30 Jahre alt geworden und das ist ein Anlass zur Freude! Eingefunden hatten sich – abgesehen von den Mitarbeitern – viele Mitglieder, einige sogar aus der Gründungszeit, ehemalige Mitarbeiter und Unterstützer. Selbstredend, dass da die Begegnung miteinander, teilweise nach Jahren oder sogar nach Jahrzehnten, im Vordergrund stand! Die Freude war groß, nach langer Zeit Bekannte und Freunde wiederzusehen und sich – mit einem kühlen Getränk in der Hand – mal wieder auszutauschen. Es wäre nicht „unsere“ EFB, wenn es



dabei geblieben wäre. Karin Königer-Werner leitete eine Kennenlern-Aktion, durch die wir immer neue Gesprächspartner zu Gesicht bekamen, unsere Beziehung zur EFB benennen konnten und von frohstimmenden Erlebnissen des Tages sowie Wohlfühlmomenten berichten durften. Stimmungsvolle Musik der Band NuJazzAvenue leitete über zu einem Dankgebet an Gott, der mit seinem heil-

lenden und heilvollen Handeln in allen Situationen und Begegnungen über die drei Jahrzehnte stets anwesend war. 30 Jahre EFB – davon waren jeweils 15 Jahre zuerst Gerhard Neumann, dann Dr. Tilman Schreiber als Geschäftsführer tätig. Grund genug für Bastian Erdmann (Vorstand), Gerhard Neumann nach dem Gründergeist zu befragen. Der war gekennzeichnet von einer Aufbruchstim-

mung, etwas ganz Neues im freikirchlichen Bereich zu erschaffen, wobei das Vorbild der allerersten in Ostberlin gegründeten freikirchlichen Beratungsstelle (1992) richtungweisend war. Die großzügige Unterstützung durch das Diakoniewerk Tabea machte zudem eine Umsetzung möglich. Aber nicht nur durch ihre Vorreiterposition sei die EFB etwas Besonderes, sondern auch „als Gegenentwurf zu unse-





rer Gesellschaft, die durch das Leistungsprinzip gekennzeichnet sei“ – so Gerhard Neumann. Ein Berater müsse „dumm, langsam und faul“ sein. „Dumm“ – weil er ständig Fragen stellen würde, um dem Problem des Klienten auf den Grund zu gehen, „langsam“ – weil er sich dafür alle Zeit der Welt nähme und „faul“, weil er den Klienten selbst die Lösung finden ließe, anstatt sie ihm zu präsentieren.

Nach diesem auch humorigen Einblick in die Beratungsarbeit bestand die Möglichkeit, einen äußeren Einblick in die Beratungsräume zu nehmen, mal selbst

hineinzugehen, sie sich anzuschauen.

Bei einem leckeren und originellen Snack des Caterers Vivention aus Obst, Gemüse, Lachs oder Tofu fand der Abend seine Fortsetzung und seinen Ausklang.

Die Begegnung und das Miteinander von Menschen prägten nicht nur den Abend, sondern bilden Charakter und Grundlage der EFB, den Charakter – weil sich im therapeutischen Gespräch Berater und Klient begegnen, und Grundlage – weil ohne die Großzügigkeit der Spender, seien es Einzelpersonen, Gemeinden, Werke bzw. Organisationen

diese Arbeit nicht möglich wäre. Ihnen allen gebührt unser Dank - und unserem Gott, der „unseren Gang so sichtbar gesegnet hat“. In diesem Sinne gibt es die EFB nicht nur aus gutem Grund, sondern sie steht auch auf gutem Grund. Und das ist Grund zur Freude!

**Helga Goldschmidt**  
ehemalige Buchhalterin der EFB



# Grüße der Immanuel Albertinen

von Thorsten Graff:

IMMANUEL  
ALBERTINEN  
DIAKONIE



IMMANUEL ALBERTINEN  
DIAKONIE gGMBH

Immanuel Albertinen Diakonie gGmbH · Süstelstraße 11 a · 22457 Hamburg

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle  
Hamburg e.V.  
Geschäftsstelle  
Suttnerstraße 18  
22765 Hamburg

## **30 Jahre Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V.**

Liebe Mitglieder des Vorstandes,  
Liebe Mitarbeitende,  
Liebe Mit-Mitglieder,

zum 30. Jubiläum der Eröffnung Evangelisch-Freikirchlichen Beratungsstelle Hamburg in den Räumen der Oncken-Kirche möchte ich auch im Namen des Vorsitzenden der Konzerngeschäftsführung der Immanuel Albertinen Diakonie gGmbH und Geschäftsführers der Albertinen Diakoniewerk gGmbH Herrn Matthias Scheller herzliche Grüße an den Vorstand, die Mitarbeitenden, die anderen Mitglieder, alle Freunde und Förderer der Beratungsstelle und alle Gäste der Jubiläumsfeier übermitteln.

Leider ist es weder Herrn Scheller noch mir möglich, persönlich an der Feierstunde teilzunehmen. Ich selbst bin zurzeit in der Leitung eines Kurses in „Klinischer Seelsorgeausbildung“ (KSA) in Rüdersdorf bei Berlin eingebunden. „Aus gutem Grund“ achten wir im Kontext dieser Seelsorgeausbildung besonders auf die Gefühle. Denn die Wahrnehmung von Freude, Wut, Angst und Trauer ist wichtige Voraussetzung für Klarheit in der Beziehungsgestaltung und gelingende Kommunikation. Insofern freue ich mich über das Motto und die geplanten Themenabende zum Geburtstag der Beratungsstelle und wünsche allen Teilnehmenden inspirierende Veranstaltungen.

Durch die KSA-Kurse möchte das „Institut für Seelsorgeausbildung in der Diakonie“ der Immanuel Albertinen Diakonie Hauptamtliche und Ehrenamtliche für den wichtigen Dienst der Seelsorge an den Menschen insbesondere in Gemeinden befähigen. Aber in manchen Situationen braucht es andere Formate; braucht es ein anderes Setting, in dem Gespräche stattfinden; braucht es Kontrakte mit einem klaren Beratungsauftrag; braucht es eine andere Kompetenz.

# Diakonie zum Jubiläum

Die Gründer:innen der Evangelisch-Freikirchlichen Beratungsstelle haben die Notwendigkeit der Ergänzung des seelsorglichen Angebots in den Gemeinden durch die Angebote einer Beratungsstelle erkannt. Die Tatsache, dass wir in diesem Jahr auf drei Dekaden Beratungsarbeit an mehreren Standorten auf dem Hamburger Stadtgebiet zurückblicken können, bestätigt ihren Mut und ihre Vision.


Als Albertinen Diakoniewerk und Immanuel Albertinen Diakonie sind wir stolz, ein Teil dieser großartigen Geschichte sein zu dürfen – als Mitglied, aber auch als Kooperationspartner zum Beispiel beim „Zentrum für psychische Gesundheit“ und in der Zusammenarbeit mit Immanuel Dialog.

An dieser Stelle erlaube ich mir eine kurze persönliche Notiz: Ich selbst bin dankbar, dass ich die Arbeit der Beratungsstelle als Pastor der Onckenkirche hautnah miterleben durfte. Als Supervisor konnte ich einmal selbst Teil des Teams der Beratungsstelle sein. Insofern habe ich von der Arbeit der EFB HH auch persönlich profitiert. Dafür bin ich dankbar!

Von der Arbeit der Evangelisch-Freikirchlichen Beratungsstelle Hamburg profitiert haben aber vor allem viele Menschen in herausfordernden Lebenssituation und persönlichen Krisen, in belastenden beruflichen Verhältnissen, in Beziehungskonflikten, in Ehen und Partnerschaften, in Gemeinden und in Unternehmungen. Sie haben in den ehren- und hauptamtlichen Mitarbeitenden der Beratungsstelle kompetente und engagierte Gegenüber und Wegbegleiter:innen oft in Schlüsselphasen ihres Lebens gefunden.

Wir wünschen der Evangelisch-Freikirchlichen Beratungsstelle Hamburg e.V., den Mitarbeitenden, der fachlichen und geschäftsführenden Leitung und dem Vorstand darum weiter Gottes Segen für ihre wichtige Arbeit. Möge Gott zu den vergangenen 30 noch viele weitere Jahre erfolgreicher und segensreicher Arbeit im Dienste der Menschen schenken. Im Rahmen ihrer Möglichkeiten unterstützt die Immanuel Albertinen Diakonie die EFB HH auch in Zukunft. Darüber hinaus freuen wir uns über Gelegenheiten zur Kooperation und sind gespannt, ob es in der Zukunft weitere Formen der Zusammenarbeit geben wird.

Mit herzlichen Grüßen,



Thorsten Graff  
Leiter  
Konzernbereich Seelsorge-Theologie-Ethik

# 30-jähriges Jubiläum der Evangelisch-Freikirchlichen Beratungsstelle in Hamburg an den vier Standorten

Jubiläums-Themenabend am Mittwoch, 17.09.2025, in der EFG-Billstedt zum Thema „Wut“

TEXT Karin Königer-Werner

## Ein Abend, der Werbung für WUT machen möchte.

Welchen Einfluss haben unsere Erziehung und der Umgang unserer Eltern mit Wut auf unseren eigenen Umgang mit unserer Wut heute? Welche Bedeutung hat der Glaube und was sagt die Bibel über Wut? Was passiert eigentlich im Gehirn, wenn es zu Wut kommt und wo im Körper ist die Wut spürbar?

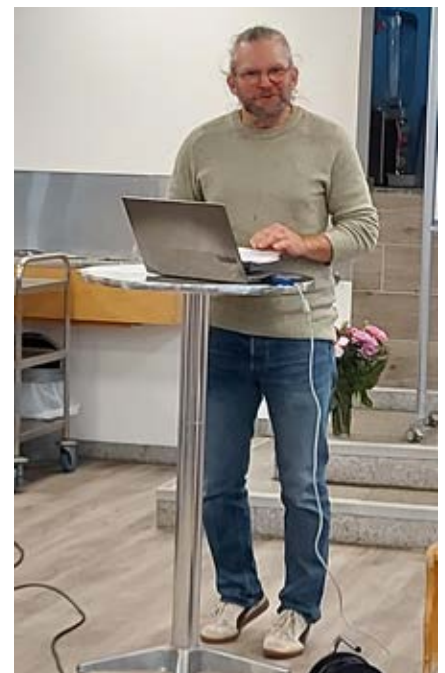
Diesen Fragen zur Wut widmete sich Maike Böhl in ihrem Vortrag am 17.09.2025 auf Einladung der Ev.-Freikirchlichen Beratungsstelle. Maike Böhl ist Pastorin der

EFG Uetersen und beschäftigte sich bereits in ihrer Vikariats-Arbeit intensiv mit diesem Gefühl.

Der Raum in der Kirche ohne Turm in Billstedt ist gut gefüllt mit Interessierten, die aus allen Teilen Hamburgs kommen, um sich mit dem Thema Wut zu beschäftigen. Viele sind sehr rechtzeitig da, so dass vorab Zeit bleibt für ein Wasser, etwas zum Knabbern und für Gespräche – im Wiedersehen oder Kennenlernen.

Bastian Erdmann, stellvertretener Vorsitzender der Beratungsstelle führt nach

der Begrüßung in das Thema ein und stellt seine eigenen Gedanken und Erfahrungen mit Wut zur Verfügung, bevor er das Wort an die Referentin gibt.





### Fragen zur Selbstreflexion:

- Wie sind meine Eltern mit ihrer Wut umgegangen?
- Wenn ich mir meine Eltern verändern könnte, hätte ich sie mir eher impulsiver oder zurückhaltender gewünscht?
- Wenn ein Kind wütend wird, was sage ich dann?
- Wie zufrieden bin ich mit meinem Umgang mit der Wut?

### Sei gnädig mit dir selbst und mit deiner Prägung

Der Vortrag beginnt sehr erfrischend mit Fragen zur Selbstreflexion, die dazu dienen, die eigene Haltung zu Wut zu überdenken. Entlang eines Seils positioniert sich das Publikum auf einer Skala zu den gestellten Fragen der Referentin. Wer möchte, darf etwas dazu sagen.

„Sei gnädig mit dir selbst und mit deiner Prägung“. Dieser Satz fällt häufiger an diesem Abend und dafür wirbt Maike Böhl voller Überzeugung. Reflektiere, wie du geprägt bist und suche dir ein Idealbild: Wie willst du mit deiner Wut umgehen? Bleibe dabei realistisch und fordere nicht zu viel von dir.

Will heißen: **Ich kann selbst etwas im Umgang mit meiner Wut verändern.** Es ist wichtig, um meine Prägung zu wissen und ich habe ein ‚Mitspracherecht‘, was aus dieser Prägung entsteht. Diese Bewusstheit macht Mut und weckt meine Selbstwirksamkeit.

Maike Böhl verwendet die Worte Wut, Ärger und Zorn gleichbedeutend. Die Definition von Wut, mit der sie arbeitet, stammt von Gitta Jacob: **„Wut ist eine Basisemotion, welche die Funktion hat, die eigenen Bedürfnisse, die von einem Aggressor angegriffen werden, zu schützen.“** Dies bedeutet also, dass meine Wut mir anzeigen kann, dass

eines meiner Bedürfnisse verletzt wurde. Ich werde wütend, wenn sich etwas für mich falsch oder ungerecht anfühlt. Das kann durchaus nützlich sein.

### Woher kommt dann der eher schlechte Ruf der Wut?

Beim Blick in die Bibel zeigt sich, dass Wut oft in Verbindung mit Gerechtigkeit auftaucht. Maike Böhl berichtet von den sieben Todsünden, bei denen die Wut negativ dargestellt wird – Zorn als Todsünde. Damit ist gemeint: Zuviel Zorn tut nicht gut. Im Alten Testament ist häufiger die Rede vom wütenden, zornigen Gott. Im Neuen Testament finden sich auch Stellen, in denen

die Wut sein darf und sie z.B. in Verbindung mit Barmherzigkeit auftaucht. Es wird deutlich, dass auch in der Bibel das Bild der Wut sehr vielschichtig und mitunter ambivalent ist.

## Wie umgehen mit der eigenen Wut?

Die Referentin lädt zu einem „Experiment“ ein, bei dem sie das Publikum „erschreckt“, wie sie vorab ankündigt. Sie führt durch einen ‚Bodyscan‘, in dessen Verlauf sie einen Luftballon zerplatzen lässt. Sie ermutigt, zu spüren, wo im Körper



### Tipps zum Umgang mit Wut:

- Nimm dir eine Auszeit von 5 min.  
(du weißt, das Gefühl wird weniger)
- Beschreibe dein Gefühl ganz genau mit Worten
- Male dein Gefühl mit Farben
- Nimm deine Wut bewusst wahr mithilfe eines Bodyscans
- Mache eine Sportübung oder gehe laufen
- Stelle dir eine Wut-Skala vor und frage dich: Wo befinde ich mich gerade zwischen ‚unglaublich wütend‘ und ‚ruhig‘?

der Schreck spürbar wird, den wir, genau wie die Wut, körperlich spüren können. Sie erläutert weiter, dass die **Wut, wie jedes andere Gefühl, bereits nach ein bis zwei Minuten wieder verschwindet.** Eine Strategie für den Umgang mit Wut könnte somit sein, abzuwarten - sich eine Auszeit zu nehmen - in dem Wissen, dass das Gefühl nicht lange anhalten wird. Dies gelingt allerdings nur, solange wir es nicht mit unseren Gedanken befeuern. Dann kann es sein, dass sich das Gefühl eher steigert und wie in einer Spirale hochschraubt - eben nicht so schnell wieder verschwindet.

Maike Böhl hat einige Tipps im Gepäck, wie wir unse-

rer Wut begegnen können, wie wir also einerseits mit „zu viel“ Wut umgehen und andererseits einen Zugang bekommen können, wenn wir zu denjenigen gehören sollten, die ihre Wut nicht spüren. Im zweiten Fall kann es helfen, die eigenen Gedanken zu beobachten und zu beschreiben, wenn ich wütend bin. „Führe ein liebevolles Selbstgespräch“, so ihr Hinweis. Sage dir selbst: Wut ist ok.

Wut dient dazu, unsere Bedürfnisse zu schützen. Wut zeigt an, dass ein Bedürfnis verletzt wurde. Dies macht die Wut zu einem wertvollen Gefühl.

Schwierig wird es, wenn wir der Wut die Führung überlassen. Maike Böhl lädt ein,

stärker auf die eigenen Gefühle zu schauen, das Benennen der Gefühle zu üben. Wichtig ist vor allem, Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen.

Für den Kontakt mit anderen Menschen können wir viel von Marshall Rosenberg und seinem Konzept der sog. Gewaltfreien Kommunikation lernen. Hierbei kommt es zunächst darauf an, sich selbst zu beobachten, die eigenen Gefühle und das dahinterliegende Bedürfnis wahrzunehmen, bevor ich einen Wunsch oder eine Bitte an mein Gegenüber adressiere.

Zum Abschluss des Abends moderiert Bastian Erdmann ein Gespräch mit der Referentin und Matthias Eßwein, der als Berater in der Beratungsstelle tätig ist. Beim Bericht aus der Praxis wird erneut deutlich, wie wichtig ein gutes Vorbild im Umgang mit unserer Wut ist und wie auch der Glaube unseren Umgang mit Wut prägt. Matthias Eßwein regt an, Wut als Impulsgeber zu verstehen, als Hinweis darauf, wo ich etwas verändern kann. Zusammenfassend können wir sagen, dass es unterschiedliche Dimensionen gibt, in denen wir die Wut

betrachten können und dass sie viel positiver ist als ihr Ruf. Es gibt Möglichkeiten, den Umgang mit der eigenen Wut zu verändern. Psychologische Beratung kann mich dabei unterstützen.

**Karin Königer-Werner**  
Mitarbeiterin der EFB



# Gefühl der Angst



## Jubiläums-Themenabend zum „Gefühl der Angst“ am 14. Oktober am Standort Christuskirche Altona:

**TEXT** Tilman Schreiber

**G**lücklicherweise war Pastor Reinhard Dircks nach der Absage der geplanten Referentin für den Themenabend „Das Gefühl der Angst“ eingesprungen. Der ehemalige Leiter der Lebensberatungsstelle Pinneberg sowie des Seelsorge- und Beratungszentrums St. Petri Hamburg und heutige Krankenhausseelsorger am UKE teilte mit den über 30 Teilnehmer/innen sein vielfältiges Erfahrungswissen und leitete in persönlichen Übungen dazu an, sich dem Thema der Angst zu nähern. Den Auftakt machte eine Aufstellungsübung: die Teilnehmer/innen stellten sich in der Mitte des Raumes individuell zum Thema auf und gaben mit einer Geste

und einem innerlich oder laut formulierten Satz ihrer Verbindung zum Thema der Angst Ausdruck.

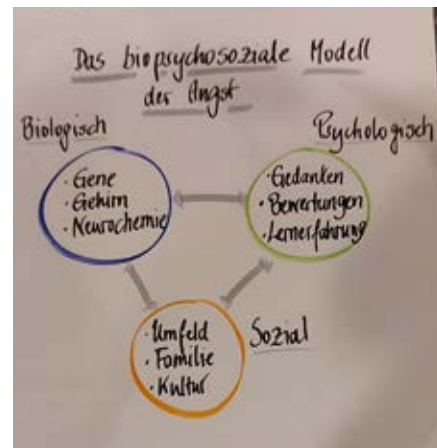
Ausgehend von dem Wort Jesu Christi „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ (Joh 16, 33) verdeutlichte Reinhard Dircks, dass Ängste und Angsterfahrungen schlichtweg zu unserer menschlichen Existenz in dieser Welt dazugehören. Das gelte es anzunehmen und damit umzugehen.

Mit dem Fünf-Säulen-Modell illustrierte Dircks, was unserem Leben Sicherheit vermittelt, bzw. uns in Ängste versetzt, wenn eine oder mehrere dieser Säulen bröckeln oder gar wegfallen. Ängste sind daher nicht nur psychologisch zu betrachten und ggf. zu behandeln, sondern müssen als menschliches Phänomen ganzheitlich

wahrgenommen und ernstgenommen werden. Im Kontext kirchlicher Frömmigkeit werde beispielsweise die materielle Säule häufig als weniger wichtig betrachtet und das Leid derer, die materielle Not leiden, beschwichtigt und abgewertet. Ein Beispiel für das Ernstnehmen der leiblichen Säule: im Kontext einer psychologischen Beratung kann es bedeuten, körperliche Ursachen von Ängsten durch einen medizinischen Checkup auszuschließen.

Mit dem Riemann-Thomann-Modell vermittelte Dircks eine Möglichkeit, das eigene Verhalten und das anderer auf dem Hintergrund damit verbundener Angstanteile besser zu verstehen. Wenn wir zu Menschen auf Distanz gehen, so kann dahinter die Angst stehen, sich selbst zu verlieren, während der empathische Nähe-Mensch demgegenüber Angst vor

Jesus Christus spricht:  
 „In der Welt habt Ihr Angst –  
 aber seid getrost,  
 ich habe die Welt überwunden.“



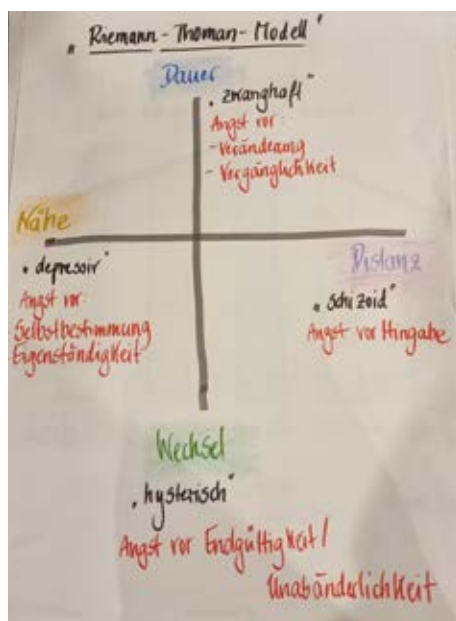
leitete Dircks dazu an, sich solch einen sicheren Ort in der Phantasie vorzustellen, sich selbst zu erschaffen. In Angstsituationen kann es dann helfen, diesen sicheren Ort in der Vorstellung aufzusuchen.

Mehrfach wies Dircks darauf hin, dass wir es zwar grundsätzlich nicht ändern können, Angst zu erleben, weil wir schon physiologisch so „gebaut sind“, dass wir auf bestimmte äußere Reize mit Angst reagieren. Aber wir können unsere Wahrnehmungen und Bewertungen ändern und auch auf unseren Körper durch Ernährung, Medikamente oder Sport Einfluss nehmen. So könnten wir bei Prüfungsangst beispielsweise selbst beeinflussen und entscheiden, ob wir vornehmlich die Möglichkeit zu versagen in Betracht ziehen oder die Möglichkeit, unser Können zu zeigen.

der Eigenständigkeit hat. Bei dem Gegensatzpaar Dauer – Wechsel sucht der vor der Veränderung Ängstliche die Beständigkeit, während dies beim Gegenpart Ängste auslöst. Der „Hysterische“ Typus sucht die Veränderung, weil er Angst davor hat, dass etwas unabänderlich sein könnte.

Mithilfe der vorgestellten Modelle lässt sich das Phänomen der Angst als Teil menschlicher Existenz besser verstehen und einordnen.

Der zweite Teil des Jesus-Wortes „...“, aber seid getrost, ich habe die Welt überwun-



den.“ weist laut Dircks darauf hin, dass es nicht nur die Welt gibt, in der wir Angst haben, sondern auch einen sicheren Ort, nach dem sich Menschen nicht nur sehnen, sondern von dem wir zumindest in unserer Hoffnung eine gewisse Ahnung haben.

Mit einer Imaginationsübung aus der Traumatherapie nach Luise Reddemann

Weitere praktische Hinweise und Übungen wie körperliche Bewegung, eine feste Tagesstruktur, ein regelmäßiges Tagebuch oder das bewusste Abendgebet bot Dircks für den Umgang und das Leben mit Ängsten als Hilfen an. Für Panikattacken könne – auch als Interventionsmöglichkeit von außen – die 5-4-3-2-1-Methode der Achtsamkeit entlang der Sinne angewendet werden:

Sehen: Nenne fünf Dinge, die du sehen kannst.

Hören: Nenne vier Dinge, die du hören kannst.

Fühlen: Nenne drei Dinge, die du fühlen kannst (z.B. den Boden unter deinen Füßen, die Temperatur).

Riechen: Nenne zwei Dinge, die du riechen kannst.

Schmecken: Nenne einen Geschmack, den du im Mund hast oder an den du dich erinnerst.

Mithilfe dieser Achtsamkeits-Übung könne die Überflutung durch eine Panikattacke unterbrochen und der Fokus umgelenkt werden auf etwas, das gerade trotz allem gut funktioniert. Insbesondere sei es wichtig, Menschen mit Panikattacken nicht allein zu lassen, sondern bei ihnen zu bleiben und sie durch das bloße Dasein zu unterstützen.

Den Abschluss des Themenabends bildete eine Gesprächsrunde mit der EFB-Beraterin Andrea Bigalke, dem Moderator Tilman Schreiber und dem Referenten, inwiefern das Thema Angst in Beratungen begegnet. Es wurde deutlich, dass bereits die Angst vor dem/der unbekanntem Berater/in und der Beratungssituation bewältigt und überwunden werden muss, bevor sich in

der Beratung die Chance eröffnet, unmittelbar Ängste auszusprechen und dabei Akzeptanz und Wohlwollen zu erfahren. Mit Hochachtung blickte die Teilnehmerrunde auf die Leistung der Menschen, die mit Ängsten in ihrem Lebensalltag ringen, aber häufig auch ihre Scham überwinden und Unterstützung in der Beratungsstelle oder anderen Hilfsangeboten finden.

**Tilman Schreiber**  
Leiter der EFB



# Du warst einfach da

## Weil du nicht geflohen bist vor meiner Angst

**TEXT** Manfred Kasemann

Erstveröffentlichung in der Zeitschrift „DIE GEMEINDE“

**„Weil du nicht geflohen bist vor meiner Angst“** – so lautet der Titel eines Buches von Ingrid Weber-Gast. Darin erzählt sie vom Trost, den sie in der Zeit ihrer tiefen Depression erfahren hat. Als wesentlicher Teil des Trostes erwies sich die Beziehung zu ihrem Partner, ein wie sie ausgebildeter Seelsorger. Sie schreibt über ihr Beziehungsgeschehen: „Ich hätte ihn lieber geschont, aber ich wusste, dass es für mich keine andere Möglichkeit zur Heilung gab als das Gespräch mit ihm. Manchmal spürte ich sogar, dass ich ihn mit meiner eigenen Schwermut ansteckte. Wir machten die Erfahrung, dass Depressionen ungeheuer ansteckend sind. Der Weg zur Heilung, den wir einschlugen, setzte die Bereitschaft voraus, sich anstecken zu lassen“.

### Vom Trost erzählen

Vom Trost erzählt man am besten einfach. Auch vom Gottestrost, wenn er sich in

der Beziehung zu uns eingestellt hat. Gottes Trost als seine teilnehmende, geradezu ihn ansteckende mit-leidenschaftliche Wahrnehmung fremden Leides. Gottestrost, der in Menschentrost weitergegeben wird. Paulus erzählt in Kurzform davon, vom „Gott allen Trostes, der uns tröstet bei aller unserer Bedrängnis, damit wir die, welche in allerlei Bedrängnis sind, trösten können durch den Trost, durch welchen wir selbst von Gott getröstet werden.“ (2. Kor 1, 3-4)

### Aushalten

„Du warst einfach da. Und das hat mir gutgetan“. Mit-ten im Schmerz jemanden zu spüren, der mit mir aushalten will und nicht davonläuft und sich nicht davor schützen will. Oder zu schützen braucht. Der keine Erklärungen abgeben muss und nichts beschwichtigen. Der das Echo, das ein Schmerz im Gegenüber auslöst, annehmen kann. „Du warst

einfach da. Bist nicht geflohen vor meiner Angst“. Wie gut.

Im Buch Hiob wird berichtet, wie drei Männer ihrem Freund Hiob beigestanden haben. Beeindruckend beigestanden haben. In Hiob 2, 11.13 wird festgehalten: „Als die drei Freunde Hiobs all das Unglück hörten, das über ihn gekommen war, kamen sie und saßen mit ihm auf der Erde sieben Tage und sieben Nächte und redeten nichts mit ihm; denn sie sahen, dass der Schmerz sehr groß war“.

Da sein. Aushalten. So lange. Das kann über die Kräfte gehen. Aber sieben Tage und sieben Nächte. Das ist beispielhaft. Dann aber brechen die Freunde ein. Sie reden auf Hiob ein und wollen ihn überzeugen, dass er selbst Ursache seines Leidens sei und dass in dieser Einsicht die Lösung seines Leidens zu finden sei. Sie

versuchen ihn, in ihre Deutung seines Leidens hineinanzuziehen. Wem Leid zustößt, der hat die Ursachen bei sich selbst zu suchen, meinen sie. Oder er hat eine Prüfung anzunehmen. Warum nur schwenken die Freunde um und vergessen die sieben Tage und sieben Nächte, als hätte es sie nie gegeben? Vielleicht brauchen sie jetzt auch Schutz. Schutz findet man zum Beispiel in Erklärungen, Theorien, Deutungen. Da gibt es einen Sinn. Mit dem Sinn kann man es besser aushalten. Vielleicht. Sie wollen sich und den Hiob retten in etwas, was Sinn macht und darin Halt gibt. Hiob muss alle Kraft aufwenden, diesen Weg zurückzuweisen. Am Ende spricht Gott. Spricht sich dem Hiob zu und weist die Sinnkonstruktionen der Freunde zurück.

Mich beschäftigen diese drei Freunde, die zunächst ohne große Reden aushalten. Ich will das würdigen. Und es wird im Bibelwort ja auch ausdrücklich festgehalten. Wie lange kann man schutzlos dem Leid ins Gesicht schauen? Muss man nicht auch nach Erklärungen su-

chen? Muss man nicht auch zu Leitlinien zurückfinden, mit denen man sich aus dem tiefen Betroffen-Sein lösen kann? Ist der Weg, den die Freunde gehen, nicht verständlich nach so langem Schweigen? Ja, nur zu verständlich. Und doch kommen mir Menschen in den Sinn, die ihre festen Grundüberzeugungen hintenanstellten und sagten: „Für dich würde ich auch etwas gegen meine feste Überzeugung tun“. Einfach hintenanstellen, weil es jetzt dran ist und tun, was die Liebe nahelegt. Mitten im Leben auf Herausforderungen stoßen, die durch nichts zu lösen sind, außer durch konkretes Hinwenden, Dasein und Miteinander.

Wie gut, dass von Gott selbst später im Hiobbuch berichtet wird. Er stellt sich auf die Seite des Hiob. Er steht da, wo die Freunde nicht mehr aushalten konnten. Er steht da, wo die Liebe Spannungen nicht auflösen kann und will. Und auch das ist keine Regel. Aber es macht denen Mut, die keine Ruhe finden können mit allem, was sich an Erklärungen anbietet. Die bei einem geliebten Men-

schen aushalten und dem Undurchschaubaren standhalten wollen einfach mit Gottestrost, den sie selbst empfangen haben.

## Gottes Nähe als Gottes Trost

Jemand erzählte von seinem Freund. Wie gerne der lebte, bis dann die Krankheit kam, die ihn immer bewegungsunfähiger machte. Schließlich konnte er nur noch liegen und so gut wie nichts mehr für sich selbst machen. Eines Tages wird er vom Kranken um ein Bild gebeten, um ein Christusbild. Der kranke Freund hatte es im Fernsehen gesehen und es war ihm so eindrücklich geblieben, dass er es haben wollte. Der andere Freund versprach, es zu besorgen.

Als ihm das Bild geschickt wurde, erschrak er. Er sah auf einen Christus, wie er ihn bisher noch nicht gesehen hatte – auf einen Christus am Kreuz mit schmerzverstellten Zügen. Alle Not, die es gibt, schien aus diesem Christusgesicht zu sprechen. Und er zögerte, seinem Freund dieses Bild zu bringen. Er dachte sich: „Das wird ihn doch nur noch tiefer drücken. Einmal mehr

wird ihn das an seine eigene Hilflosigkeit fesseln“. Doch er hatte es versprochen. Und es war dann seltsam. Der Freund erschrak nicht so wie er. Ganz im Gegenteil. Mit aller Ruhe betrachtete er diesen Christus mit den so ganz und gar schmerzverstellten Zügen. Sein Freund hatte in dem Gekreuzigten seinen Bruder gefunden. Da war und ist es plötzlich wahr: Christus in meiner Nähe, wo ich tief unten bin. Er dort wie ich. Er dort mit meinen Zügen. Er, der auch auf Vertrauen zu seinem Vater gewartet hat. Ein Gott, der uns zu schwer werden kann mitten in allem. Dieser Gott mittendrin, mit sich selbst in der Nähe, eröffnet Leben wie ihm, Jesus. Und uns mit ihm. Das ist Trost, dass Gott weiterführt, wo er uns zugleich am meisten erschüttert.

**Manfred Kasemann**  
Vorstandsmitglied der EFB



## „Selbstreflexion des pastoralen Dienstes mithilfe der Transaktionsanalyse“ – Studententagung

Auf der Studententagung der Pastor\*innen des Landesverbandes Norddeutschland und Mecklenburg-Vorpommern im September 2025 stellten Petra Reinecke und Tilman Schreiber einige Modelle der Transaktionsanalyse vor, anhand derer sowohl eigene Grundhaltungen und Persönlichkeitsanteile als auch Kommunikationsmuster zwischen Personen sowie in Gemeindegruppen betrachtet und verstanden werden können. Anhand von Übungen konnten theoretische Inputs in die eigene Praxis übersetzt werden.



Der 101-Einführungskurs in die Transaktionsanalyse bietet eine Weiterbildungs- und Selbstreflexionsmöglichkeit für alle Mitarbeitenden von Gemeinden oder Unternehmen. Es werden die wesentlichen Grundmodelle der Transaktionsanalyse vorgestellt und erläutert. Übungen vertiefen den eigenen Lernprozess. Der 101-Einführungskurs ist durch die DGTA zertifiziert und kann als Grundlage für eine Berater- oder Coachingausbildung dienen.



# 101-KURS

## Einführung in die Transaktionsanalyse

Eine zweitägige Weiterbildung für die professionelle oder ehrenamtliche Arbeit. Der international entwickelte Kurs ist zertifiziert und Voraussetzung der Ausbildung in Transaktionsanalyse.



## 101-EINFÜHRUNGSKURS



### IN DIE TRANSAKTIONSANALYSE



Dieser Kurs führt in die grundlegenden Modelle und Methoden der Transaktionsanalyse ein, mit denen Sie verstehen können

- wie unsere Persönlichkeit strukturiert ist
- wie Kommunikation funktioniert und verbessert werden kann
- wie Konflikte entstehen und Ausstiege gelingen
- wie unser Lebensentwurf aus der Kindheit unser Handeln beeinflusst

Der Kurs richtet sich an Personen, die mit anderen Menschen professionell oder ehrenamtlich zusammenarbeiten.

Die Themen werden in Vorträgen vorgestellt und in Einzel- und Gruppenarbeit angewendet und vertieft.

Der Kurs ist ein standardisierter und international anerkannter Einführungskurs in die Transaktionsanalyse, welcher mit einem Zertifikat abgeschlossen werden kann.

### INFOS UND ANMELDUNG:

#### WO?

Grindelallee 95  
20146 Hamburg

#### WANN?

06. +07. Juli 2026  
jeweils 9-17 Uhr

#### KOSTEN

275 €

#### ANMELDUNG / INFO

Tel. (040) 414 666 25  
Mail: [schreiber@efb-hamburg.de](mailto:schreiber@efb-hamburg.de)  
[www.efb-hamburg.de](http://www.efb-hamburg.de)

#### LEITUNG

*Petra Reinecke*

Pastorin, Supervisorin (EASC) und Transaktionsanalytikerin im Anwendungsfeld Beratung (EATA/DGTA)

*Dr. Tilman Schreiber*

Pastor, Geschäftsführer und Leiter der EFB, MBA, Supervisor und Transaktionsanalytiker im Anwendungsfeld Organisation (EATA/DGTA)

#### VERANSTALTER

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB)  
Grindelallee 95, 20146 Hamburg | Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg  
Marianne-Timm-Weg 1-2, 22117 HH | Rübenkamp 310, 22337 HH  
Geschäftsführung und Leitung: Dr. Tilman Schreiber

# Neue Gruppen- und Workshopangebote:

Für Hauskreisleiter\*innen:



## Supervisionsgruppe für Hauskreis-Leiter\*innen



- Gruppendynamiken reflektieren
- Leitungsverständnis entwickeln
- Gesprächsführung lernen
- Seelsorgerliche Fragen moderieren
- Umgang mit kontroversen Sichtweisen
- Umgang mit herausfordernden Personen
- mit 6-10 TN voneinander lernen
- 6 Termine

Hauskreise in Gemeinden bieten eine wunderbare Gelegenheit den christlichen Glauben im Lebensalltag zu praktizieren und dabei geistlich zu wachsen. Doch wie schnell können sich auch frustrierende Erfahrungen einstellen, weil immer dieselben sehr viel reden oder die Zeit ohne Gebet abgelaufen ist oder Einzelpersonen die Gruppe mit ihren Anliegen oder Ansichten sprengen. In der Supervisionsgruppe für aktive Hauskreis-Leiter\*innen können eigene Leitungserfahrungen reflektiert und weiterentwickelt werden.

### INFOS UND ANMELDUNG

#### WO?

**Beratungsstelle**  
**Grindelallee 95, II.OG**  
20146 Hamburg

#### ANMELDUNG/INFO

Tel: (040) 41 75 04  
Mail:  
beratung@efb-hamburg.de  
www.efb-hamburg.de

#### KOSTEN

**50 € pro Termin**  
Gesamtkosten: **300,- €**  
nach 1. Termin  
Entscheidung für  
Gesamt-Teilnahme;  
Kostenübernahme der  
Gemeinde erbitten

#### WANN?

**6x montags 19-21**

**1. Termin:**

**16. Februar 2026**

weitere Terminierung mit  
der Supervisionsgruppe

#### SUPERVISORIN

**Petra Reinecke**

Pastorin, Supervisorin (EASC), EPL-Trainerin und  
Transaktionsanalytikerin (CTA-C, EATA/DGTA)

#### VERANSTALTER

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB)  
Grindelallee 95, 20146 Hamburg · | Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg  
Marianne-Timm-Weg 1-2, 22117 HH | Rübenkamp 310, 22337 HH  
Geschäftsführung und Leitung: Dr. Tilman Schreiber

# NEXT CHAPTER

Für Personen, die vor dem Übergang in den Ruhestand stehen, ein **Workshop über zwei Tage**, oder die bereits in den Ruhestand getreten sind, ein achtmaliger **monatlicher Treffpunkt**:



## NEXT CHAPTER



### Den Übergang in den Ruhestand bewusst gestalten

#### WORKSHOP AN ZWEI TAGEN

mit 6-10 Teilnehmenden

- Wertschätzender Rückblick auf meine Lebens- und Berufsbiografie – Ernten und Loslassen
- Das Älterwerden annehmen – Verluste und Gewinne
- Ausblick – Themen und Entwicklung für den Ruhestand

Der Workshop richtet sich an Personen, die sich in der Gruppe mit dem Älterwerden und dem Übergang aus dem Berufsleben in die Phase des Ruhestandes beschäftigen und diesen gestalten möchten.

Ein Methoden-Mix aus Input, Selbstreflexion, Übungen, Biografiearbeit und Austausch tragen dazu bei, den Übergang vom aktiven Berufsleben in den Ruhestand als Neubeginn zu gestalten.

### INFOS UND ANMELDUNG:

#### WO

##### Beratungsstelle

Grindelallee 95  
20146 Hamburg

#### WANN

**Sa 28.02.2026**

**Do 12.03.2026**

jeweils 10-16.30 Uhr

#### KOSTEN

**390,- €** für beide Tage  
ermäßigt 310,- €

#### ANMELDUNG/INFO

Tel. (040) 414 666 25

Mail:

[beratung@efb-hamburg.de](mailto:beratung@efb-hamburg.de)  
[www.efb-hamburg.de](http://www.efb-hamburg.de)

#### LEITUNG

##### *Karin Köninger-Werner*

Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin,  
Supervisorin und Coach (DGSF), Resilienz-Trainerin

#### VERANSTALTER

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB)  
Grindelallee 95, 20146 Hamburg | Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg  
Marianne-Timm-Weg 1-2, 22117 HH | Rübenkamp 310, 22337 HH  
Geschäftsführung und Leitung: Dr. Tilman Schreiber

## NEXT CHAPTER

### Den Ruhestand bewusst gestalten



#### MONATLICHER TREFFPUNKT

mit 6-10 Teilnehmenden im Ruhestand  
oder kurz davor

Der **Ruhestand eröffnet Freiheiten** und stellt zugleich neue Fragen zur Alltagsgestaltung, nach Zielen und Lebenssinn, Gesundheit und sozialen Kontakten.

Die **acht zweistündigen Treffen** eröffnen mit verschiedenen Themen, Methoden und Materialien einen Raum für gemeinsamen Austausch, Selbstreflexion und neue Ideen für eine erfüllte vierte Lebensphase.

- Auftakt & Standortbestimmung
- Identität & Rollenwandel
- Zeitgestaltung & Struktur
- Gesundheit & Wohlbefinden
- Beziehungen & soziale Netzwerke
- Sinn & Engagement
- Finanzen & Sicherheit
- Rückblick & Ausblick

### INFOS UND ANMELDUNG:

#### WO

##### Beratungsstelle

Grindelallee 95  
20146 Hamburg

#### WANN

##### Donnerstag 17-19

##### Start: 23.04.2026

Letzter Do i. Monat  
28.2. | 25.6. | 23.7. | 27.8. |  
24.9. | 29.10. | 26.11.

#### KOSTEN

**400,- €** für alle acht

Termine

ermäßigt 320,- €

#### ANMELDUNG/INFO

Tel. (040) 414 666 25

Mail:

[beratung@efb-hamburg.de](mailto:beratung@efb-hamburg.de)

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

#### LEITUNG

##### *Dr. Tilman Schreiber*

Pastor, Leiter der EFB, MBA, EPL-KOMKOM-Trainer, Supervisor und Transaktionsanalytiker im Anwendungsfeld Organisation (EATA/DGTA)

#### VERANSTALTER

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB)  
Grindelallee 95, 20146 Hamburg | Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg  
Marianne-Timm-Weg 1-2, 22117 HH | Rübenkamp 310, 22337 HH  
Geschäftsführung und Leitung: Dr. Tilman Schreiber

# RAUS AUS DER EINSAMKEIT

Für Personen, die soziale Isolation überwinden wollen:



## Raus aus der Einsamkeit *Gemeinsam neue Wege finden*



Selbsterfahrungsgruppe mit 6 – 10 Teilnehmenden im Alter ab 50 Jahren

- Einsamkeit erkunden
- Ursachen und Muster der Einsamkeit
- Bedürfnisse und Sehnsüchte
- Kommunikation und Kontakt aufnehmen
- Neue Wege wagen
- Rückblick und Ausblick, wie es weiter geht

Fühlen Sie sich oft allein oder isoliert – auch unter Menschen?

Möchten Sie lernen, wie Sie wieder **mehr Nähe, Verbindung und Kontakt** in Ihr Leben bringen können?

In unserer **therapeutisch angeleiteten Selbsterfahrungsgruppe** stellen wir uns gemeinsam dem Thema der Einsamkeit und entdecken und erproben neue Wege zu mehr Verbundenheit und Miteinander.

Die **Basis bilden sechs Abende**, danach sind Einzelcoachings möglich sowie eine Fortgeschrittenengruppe.

## INFOS UND ANMELDUNG

### WO

**Beratungsstelle**  
**Grindelallee 95, II.OG**  
20146 Hamburg

### WANN

**dienstags 19-20.30**  
**6 Abende**, Termine werden abgesprochen

### KOSTEN

**270 €** für 6 Termine  
Nur Gesamtbuchung möglich

### ANMELDUNG/INFO

Tel: (040) 41 75 04  
Mail: [beratung@efb-hamburg.de](mailto:beratung@efb-hamburg.de)  
[www.efb-hamburg.de](http://www.efb-hamburg.de)

### LEITUNG

**Claudia Guhl**

(Dipl. Päd., Gestalt- und Paartherapeutin)

### VERANSTALTER

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB)  
Grindelallee 95, 20146 Hamburg | Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg  
Marianne-Timm-Weg 1-2, 22117 HH | Rübenkamp 310, 22337 HH  
Geschäftsführung und Leitung: Dr. Tilman Schreiber

# KOMMUNIKATIONSTRAININGS FÜR PAARE / EPL-KURS

Das EPL-Training ist für Paare am Anfang ihrer Beziehung gedacht. Der Kurs wird präsentisch in der Grindelallee 95 an zwei Samstagen durchgeführt.



## EPL-Kurs



### Kommunikationstraining für Paare

- Kommunikation erlernen, die den Beziehungsalltag bereichert und den Partner im Blick behält.
- Es werden grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten referiert und eingeübt.
- Das EPL-Training (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) umfasst 6 Themeneinheiten **an 2 Samstagen**.
- Der Kurs besteht aus 4-5 Paaren.
- Persönliche Themen besprechen die Paare mit dem eigenen Partner und werden dabei von den speziell ausgebildeten Kursleitern begleitet.

## INFOS UND ANMELDUNG

### WO?

In den Räumen der  
Beratungsstelle  
Grindelallee 95, II.OG  
20146 Hamburg

### WANN?

An zwei Samstagen  
07.02.2026: 10-17 Uhr  
21.02.2026: 10-16 Uhr

### KOSTEN

380 € pro Paar

### ANMELDUNG / INFO

Tel. (040) 41 75 04  
Mail: [beratung@  
efb-hamburg.de](mailto:beratung@efb-hamburg.de)  
[www.efb-hamburg.de](http://www.efb-hamburg.de)

### LEITUNG

#### *Petra Reinecke*

EPL-Trainerin, Pastorin, Supervisorin (EASC) und  
Transaktionsanalytikerin (CTA-C, EATA/DGTA)

#### *Dr. Tilman Schreiber*

EPL-Trainer, Pastor, Geschäftsführer der EFB, MBA  
und Transaktionsanalytiker (CTA-O, EATA/DGTA)

### VERANSTALTER

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB)  
Grindelallee 95, 20146 Hamburg · | Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg  
Marianne-Timm-Weg 1-2, 22117 HH | Rübenkamp 310, 22337 HH  
Geschäftsführung und Leitung: Dr. Tilman Schreiber

# KOMKOM – KOMMUNIKATIONSKOMPETENZ

Das **digitale KOMKOM-Training richtet sich an Paare in langjähriger Beziehung** und/oder mit ernsthaften Schwierigkeiten in ihrer Partnerschaft. Voraussetzung: Beiden Partnern liegt an der Beziehung; das Paar befindet sich nicht im Trennungsprozess. Kein Partner hat eine Außenbeziehung. Kein Partner hat eine akute Sucht- oder eine akute psychische Erkrankung.



## KOMKOM



### KommunikationsKompetenz

#### Training für Paare in mehr- jähriger Beziehung in 8 Einheiten

- Fehler und Möglichkeiten im Paargespräch
- Unangenehme Gefühle äußern
- Probleme lösen
- Angenehme Gefühle äußern
- Notfallstrategien
- Gemeinsame Gesprächskultur
- Veränderungen in der Partnerschaft
- Stärken in der Beziehung

### INFOS UND ANMELDUNG:

KOMKOM ist ein strukturiertes Programm für Paare, denen es oft schwerfällt, ein gutes Gespräch zu führen. In kurzer Zeit können Paare lernen, Probleme fair zu lösen und wohlwollend und versöhnlich miteinander umzugehen.

#### WO?

Online per MS-Teams

#### KOSTEN

720 € pro Paar

#### WANN?

Termine werden  
gemeinsam  
vereinbart

#### ANMELDUNG / INFO

Tel. (040) 41 75 04  
Mail: [beratung@  
efb-hamburg.de](mailto:beratung@efb-hamburg.de)  
[www.efb-hamburg.de](http://www.efb-hamburg.de)

#### LEITUNG

##### *Petra Reinecke*

KOMKOM-Trainerin, Pastorin, Supervisorin (EASC)  
und Transaktionsanalytikerin (CTA-C, EATA/DGTA)

##### *Dr. Tilman Schreiber*

KOMKOM-Trainer, Pastor, MBA, Supervisor und  
Transaktionsanalytiker (CTA-O, EATA/DGTA)

#### VERANSTALTER

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB)  
Grindelallee 95, 20146 Hamburg · Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg  
Marianne-Timm-Weg 1-2, 22117 HH · Rübenkamp 310, 22337 HH  
Geschäftsführung und Leitung: Dr. Tilman Schreiber

# AUS DEM TEAM DER BERATUNGSSTELLE



Verabschiedet haben wir in 2025 die Berater in Ausbildung Nica Geese und

Lasse Golz. Wir bedanken uns für ihr Engagement und ihre Arbeit für die Beratungsstelle und wünschen ihnen alles Gute und Gottes Segen für ihren weiteren Weg.



**Zum 31. Oktober** haben wir Helga Goldschmidt endgültig in den bereits bestehenden Ruhestand verabschiedet. Helga Goldschmidt hat das Sekretariat seit dem 1. Januar

2006 geführt und die Beratungsarbeit der EFB mit ihrer beständigen und sorgfältigen Arbeit begleitet. Nach einem ersten Ausscheiden zum 31. Mai 2011 ist sie zum 01. Januar 2015 erneut mit einem kleinen Stundenanteil für die Buchhaltung eingestiegen und hat diese Arbeit noch einmal über 10 Jahre versehen. Vielen, vielen Dank, Helga, und Gottes Segen in deinen neuen Aktivitäten im Seniorenbeirat vom Hospital zum Heiligen Geist.

## Wir suchen!

Gesucht wird eine Person, die mit ca. 3-4 Wochenstunden die Buchhaltung der EFB und kleine Sekretariatsaufgaben übernehmen kann. Voraussetzung sind Buchhaltungskennnisse und möglichst Optigem-Software-Kennnisse.



Anmeldung zur Beratung:  
[www.efb-hamburg.de/angebote/anmeldung-zur-beratung](http://www.efb-hamburg.de/angebote/anmeldung-zur-beratung)

## Impressum

Herausgeber: Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB)  
Grindelallee 95, 20146 Hamburg  
Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg  
Marianne-Timm-Weg 1-2, 22117 Hamburg  
Rübenkamp 310, 22337 Hamburg

**Anmeldung zur Beratung:** 040 / 41 75 04

**Leitung / Geschäftsführung:**

040 / 414 666 25

**E-Mail:** [beratung@efb-hamburg.de](mailto:beratung@efb-hamburg.de)

**Internet:** [www.efb-hamburg.de](http://www.efb-hamburg.de)

**V.i.S.d.P.:** Dr. Tilman Schreiber  
(Geschäftsführer)

**Spendenkonto:** Ev.-Freik. Beratungsstelle  
Hamburg

IBAN DE84 5009 2100 0000 926 00

BIC BENOEDE51BH2, Freikirchenbank

**Druck:** Wir machen Druck, Auflage: 2000  
Stück

**Layout:** [www.miriamkrause.de](http://www.miriamkrause.de)

**Bildnachweise:**

Jubiläum: Karolin Matthies-Schütz und  
Inken Müller, Portraitbilder MA: Christoph  
Börries

EPL S.25. : pexels-cottonbro-stu-  
dio-4101137, KOMKOM S. 26: pexels-timur-

weber-8560345, TA-Flyer S. 20: pexels-ale-  
xandro-david-1912359, NextChapter: S. 22

Karin Königer-Werner, S. 23 KI-generiert

**Fotos** von den einzelnen Personen oder  
der Beratungsstelle

Cover: freepik.com, S. 30: AdobeStock

**Verfasser nichtsignierter Texte:**

Tilman Schreiber

Der Infobrief erscheint in loser Folge.

# Aus dem Vorstand der Beratungsstelle

Im Jahr 2026 muss die Mitgliederversammlung einen neuen Vorstand wählen. Ein bis zwei Plätze müssen nach- oder neubesetzt werden. Daher sucht der Vorstand jüngere Personen, die bereit sind, ehrenamtlich Verantwortung für den Trägerverein zu übernehmen und die Arbeit der Beratungsstelle in die Zukunft zu begleiten. Vorschläge werden erbeten an Bastian Erdmann (erdmann@efb-hamburg.de) oder Tilman Schreiber (schreiber@efb-hamburg.de).

Die derzeitigen Vorstandsmitglieder sind:



Bastian Erdmann  
Stellv. Vorsitzender  
(EFG Fuhlsbüttel)



Rona Süllau  
Schriftführerin



Olaf Jahn  
Schatzmeister  
(EFG Bad Oldesloe)



Manfred Kasemann  
Beisitzer  
(EFG Eimsbüttel)



Dr. Tilman Schreiber  
qua Amt als Geschäftsführer  
(EFG Fuhlsbüttel)

## Möchten Sie einen Vortrag oder einen Workshop in Ihrer Gemeinde oder Ihrem Unternehmen für Teams, Mitarbeitende, Eltern oder bestimmte Zielgruppen durchführen?

Sprechen Sie uns an (040 – 41 75 04 oder [beratung@efb-hamburg.de](mailto:beratung@efb-hamburg.de)).

### Workshops mit Karin Königer-Werner:

- „Job und Familie in Balance halten – und alles andere auch“ – Work-Life-Balance für Eltern
- „Meine Resilienz stärken“ – über mehrere Wochen die eigene Widerstandskraft trainieren.

### Workshops mit Claudia Guhl:

- „Selbstfürsorge“ – die eigene seelische und körperliche Gesundheit im privaten und beruflichen Umfeld fördern

### Workshops mit Claudia Guhl und Karin Königer-Werner:

- „Wege aus der Brüllfalle“ – ein Elterngespräch und Filmvorführung
- „Starke Eltern -Starke Kinder®“- Wege zu einer Familie, in welcher alle gerne leben

### Workshops und Vorträge von und mit Petra Reinecke:

#### Workshops:

- „Gewaltfreie Kommunikation nach Marshal Rosenberg“
- Wie reden wir miteinander? – Einführung in die Grundlagen der Kommunikation
- „Wohin mit meiner Trauer?“ – Grundlagenwissen zur Trauer und eigene Zugänge. (Vortrag und als Tagesworkshop möglich)

## Vorträge:

- „Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt“ – Wege zu einer einfühlsamen Kommunikation (Miteinander reden, ohne sich gegenseitig zu verletzen)
- „Der kleine Ärger und die große Wut“ – Wie man mit Ärger konstruktiv umgehen kann
- „Zeit zum Leben“ – Die kostbare Ressource der Zeit
- „Raum der Stille“ – Wege zur inneren Ruhe
- „Was die Seele widerstandsfähig macht“ – Resilienz
- „Wer bin ich eigentlich?“ – Biografiearbeit anhand eigener Erfahrungen mit Hilfe einiger Modelle aus der Transaktionsanalyse
- „Schuld und Schuldgefühle in der Trauerarbeit“
- „Wege aus der Einsamkeit“
- „Vergebung ist ziemlich strange“ – wie wir heute mit dem Thema umgehen können
- „Imagination als Ressource im Alter nach Louise Reddemann“
- „Selbstwert und Selbstwirksamkeit in der Arbeit der Ehrenamtlichen“
- „Psychologische Spiele der Erwachsenen nach Eric Berne und ihre Bedeutung in der Gemeinde“
- „Der Dienst des Pastors in der heutigen Zeit“
- „Warum sterben Gemeinden“
- „Was sagt die Bibel zum Thema „Familie?““

## Vorträge für Frauen

- „Verantwortlich leben – ein eigener Mensch werden“ – Vom Opferverhalten zur Autonomie
- „Das Gewissen: Plage oder Chance zum Leben?“ – Schuldgefühle umwandeln
- „Schöner werden wir später“ – Schönheitsideale auf dem Prüfstand
- „Mütter sind nicht immer schuld“ – gesellschaftliche und kulturelle Implikationen des herkömmlichen Mütterideals und eine Abgrenzung
- „Feudel, Frust und große Pläne“ – Hausarbeit als weibliche Schattenarbeit

## Workshops mit Tilman Schreiber:

- „Feedback-Kultur“ – wie Rückmeldungen zu Geschenken werden
- „Seelsorge nach Galater 6“
- „Das Jüngerschaftsprinzip“ – nachhaltig leiten und Mitarbeitende entwickeln

# Supervisionsgruppe



Schritte wagen. Weite finden. Aufleben.

## Supervisionsgruppe

für Pastor\*innen

Diakon\*innen

Gemeindefereferent\*innen

- **den eigenen Dienst reflektieren**
- **Konflikte bearbeiten**
- **Motivation stärken**
- **Handlungsspielräume erweitern**
- **Kommunikationsfähigkeiten verbessern**
- **mit 5-8 TN voneinander lernen**

### WO

Beratungsstelle  
Grindelallee 95, II.OG  
20146 Hamburg

### KOSTEN

50 € zzgl. Ust. pro  
Sitzung, Mindest-  
Teilnahme für ein Jahr

### WANN

6-8 mal pro Jahr,  
**Donnerstag 9.30-12**  
Terminierung erfolgt  
mit der Gruppe

### ANMELDUNG

Tel. (040) 41 75 04  
Mail:  
beratung@efb-hamburg.de  
www.efb-hamburg.de

### SUPERVISOR

**Ullrich Ostermann**

KSA-Kursleiter, Berater und Supervisor (DGfP), Pastor i.R.

### VERANSTALTER

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB)  
Grindelallee 95, 20146 Hamburg · Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg  
Marianne-Timm-Weg 1-2, 22117 HH · Rübenkamp 310, 22337 HH  
Geschäftsführung und Leitung: Dr. Tilman Schreiber

# Werden Sie ein MITGLIED oder FÖRDERER bei der Ev.-Freikirchlichen Beratungsstelle Hamburg e.V.



(bitte ankreuzen, ausfüllen und schicken an: *Ev.-Freik. Beratungsstelle, Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg*)

Ich möchte

**den Infobrief erhalten**

**Mitglied werden**

zum Jahresbeitrag von 80,00 €

per Überweisung / Dauerauftrag  per SEPA-Lastschriftmandat (bitte unten ausfüllen)

**die Beratungsstelle finanziell fördern**

Einmalig  monatlich  vierteljährlich  halbjährlich  jährlich mit \_\_\_\_\_ **Euro.**

Die Zahlung soll erfolgen

per Überweisung / Dauerauftrag  per SEPA-Lastschriftmandat (bitte unten ausfüllen)

.....  
Vorname | Nachname |

Gemeindemitglied in

.....  
Straße u. Hausnummer | PLZ | Ort

.....  
Telefon | E-Mail

.....  
Datum | Unterschrift

## SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger ID: DE84ZZZ00000483845

Mandatsreferenz: wird später mitgeteilt

.....  
Vorname | Nachname |

.....  
Straße u. Hausnummer | PLZ | Ort

.....  
Telefon | E-Mail

Ich ermächtige die Ev.-Freik. Beratungsstelle Hamburg e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels

Lastschrift einzuziehen und zwar:  Einmalig  halbjährlich  jährlich \_\_\_\_\_ **Euro.**

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der EFB auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

.....  
Kreditinstitut | IBAN | BIC

.....  
Ort | Datum | Unterschrift

## Spendenkonto:

**Ev.-Freik. Beratungsstelle Hamburg e.V.**

SKB Bad Homburg, **IBAN:** DE84 5009 2100 0000 9260 00 **BIC:** GENODE51BH2

**Wichtig:** Bitte geben Sie bei Überweisungen Ihre Adresse an, damit wir Ihnen eine

Spendenbescheinigung ausstellen können, die wir Ihnen Anfang des Jahres automatisch zustellen.

# WIR SUCHEN FÖRDERER



**U**nserer Arbeit der psychologischen **Lebensberatung ist nur möglich, wenn Förderer die Ratsuchenden finanziell unterstützen.** Mit ihrem am Einkommen orientierten Eigenbeitrag können die Kosten häufig nicht gedeckt werden. Pro Beratungsstunde werden daher im Schnitt 40-50 Euro an Sponsorengeld benötigt.

Außerdem suchen wir Sponsoren für den Kurs **Starke Eltern - Starke Kinder®** im Online-Format, damit die Eltern nur einen kleinen Teilnehmerbeitrag leisten müssen.

Helfen Sie mit Ihrer Spende, dass Menschen

„Schritte wagen. Weite finden. Aufleben.“ können. Es sind Einzelbeträge oder ein monatlicher Dauerauftrag willkommen. Eine Geburtstagsfeier oder ein Jubiläum können Anlass sein, statt Geschenken, Spenden zu sammeln, für Menschen, die Beratung benötigen.

Gerne versorgen wir Sie dazu mit Info-Flyern, sprechen Sie Dr. Tilman Schreiber direkt an (040-414 666 25; [schreiber@efb-hamburg.de](mailto:schreiber@efb-hamburg.de)).

Unsere IBAN bei der Freikirchenbank lautet:

**DE84 5009 2100 0000 926 00**



Hierher  
Glückwunsch

Das ist wie ein Baum, gegliedert  
an den Wasserläufen, die seine Frucht  
bringt zu jeder Zeit und seine Blätter  
verwelken nicht. - 1. Petrus 2, 2

Lieber Beratungsstellen-Team,  
im Namen der Orber Gemeinde gratulieren  
wir zu diesem Jubiläum  
Wir wünschen euch und allen die bei euch  
ein und ausgehen des Glauben, dass wir  
wieder "baum" eine  
erleucht, erndtet und frucht bringen.  
Verbleiben Gottes Segen für alle  
Dankende die in der Zukunft kommen  
Die Orber Gemeinde  
in Neffen-Feld



# 30 Jahre EfB



18.6.25  
18.6.25

Lieber Herr Schreiber,  
Liebes Team der Beratungsstelle!  
„Aus gutem Grund“:  
Herzlichen Glückwunscht  
zum Jubiläum. 30 Jahre haben  
unzählige Menschen Beratung und  
damit Hoffnung und Veränderung  
in ihr Leben bringen können -  
bitte machen sie weiter!  
Herzliche Grüße,  
Annette Höft-Baumann

Lieber Herr Schreiber,  
ich gratuliere Ihnen sehr  
herzlich zum Jubiläum  
und freue mich auf das  
Fest der Freude  
M. Steinhilber - Fabian



Lieber Tilman,  
zum 30-jährigen Bestehen der Beratungs-  
stelle gratulieren wir Euch sehr herzlich  
und wünschen Euch sehr herzlich  
weiter gesund und stark. Die Hausfunde-  
waffen sind groß - aber unser Gott ist es  
auch. Es freut die Taten Diakonie-  
personell und mit einer Jubiläumsgabe  
von 250 Euro.  
- Wolfgang + Jelli

ZUM  
Jubiläum