FREUNDESBRIEF
November 2006 · Nr.21

Evangelisch-
Freikirchliche
Beratungsstelle
Hamburg

Machs wie Gott, – werde Mensch!

Liebe Freunde, liebe Mitglieder,

in der Beratungsarbeit spiegelt sich die Zeit, in der wir leben. Und die Zeiten sind nicht ganz einfach. Der Sozialstaat verabschiedet sich und die Familienstrukturen, die diesen Abschied abfedern könnten, sind oft nicht vorhanden oder nicht intakt. Eine Werteorientierung ist nur begrenzt vorhanden oder in den Worten Viktor Frankls: „Im Gegensatz zum Tier sagen dem Menschen keine Instinkte, was er muss, und dem Menschen von heute sagen keine Traditionen mehr, was er soll; und oft scheint er nicht mehr zu wissen, was er eigentlich will.“ Überforderung und Ängste sind die Folgen. Nicht jedem ist es in die Wiege gelegt worden, diese Situation als Herausforderung anzunehmen.

In der Beratungsarbeit erleben wir,

- dass sich die psychischen Probleme zunehmend mit den sozialen verbinden,
- dass die gestiegene Arbeitsbelastung von Menschen, die Arbeitsverdichtung genannt wird, gerade die nicht so Belastbaren an ihre Grenzen bringt,
- dass der fehlende Familienzusammenhalt es nicht unbedingt leichter macht, seinen eigenen Weg zu finden und zu gehen.

In der Beratungsarbeit erleben wir allerdings auch,

- dass die Psyche eine Art Schutzraum besitzt, die den Menschen widerstandsfähig macht,
- dass Menschen befreit erkennen: auch eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt,
- dass es Quellen der Liebe und des Vertrauens gibt, die ihren Ursprung in Gott und damit in einer Tiefe haben, die jenseits aller selbst geschaffenen Fundamente liegt.

In auch nicht ganz einfachen Zeiten hat Gott sich entschieden, in diese Welt zu kommen und in ihr zu bleiben.

Wir werden dies in den kommenden Advents- und Weihnachtwochen ausführlich bedenken. Bei den Rahmenbedingungen, die bei der Geburt des Gottessohnes gegeben waren, hätte man nach menschlichem Ermessen das Unternehmen abblasen müssen: Unter römischer Besatzung, die heilige Familie auf Reisen, Maria kurz vor der Niederkunft, Joseph wäre am liebsten woanders gewesen und kein Platz in der Herberge. Wenn all dies Gott nicht davon abgehalten hat, Mensch zu werden, gibt es doch Grund, dieser Spur zu folgen, in der Beratungsarbeit und in unserem persönlichen Erleben.

✎ Gerhard Neumann

Aus der laufenden Arbeit

✱ Da sowohl die Stundenkapazitäten unserer Mitarbeiter als auch die Raumkapazitäten durch die Arbeit in Altona erweitert wurden, haben wir nach wie vor nur kurze Wartezeiten von 2-4 Wochen. Wir suchen allerdings dringend männliche Verstärkung im BeraterInnen-Team – beim Wunsch nach einem männlichen Berater kommt es immer wieder zu längeren Wartezeiten.

✱ Wir haben Anne Mußlich im Oktober als Praktikantin verabschiedet und danken Ihr für Ihre gute Arbeit. Als neue Praktikantinnen haben Doris Schuppe und Stefanie Kothe ihre Mitarbeit ebenfalls im Oktober begonnen.

✱ Regina Michaelis Braun und Dorothea Körner haben ihre Ausbildung in Psychotraumatologie beendet. Wir gratulieren den beiden herzlich.

✱ Gerhard Neumann hat sein Studium an der Evangelischen Fachhochschule in Hannover zum Dipl.-Supervisor und Organisationsberater erfolgreich beendet.

✱ Das Thema „Besonderheiten der Beratung und Psychotherapie bei älteren und alten Menschen“ hat uns beschäftigt. Einige Mitarbeiter haben dazu gemeinsam eine Fortbildungsveranstaltung besucht.

✱ Unser Sommerfest hat inzwischen Tradition. Anke Hess hatte uns in diesem Jahr eingeladen.

✱ Im Oktober hat der Vorstand alle Mitarbeiter der Beratungsstelle – das sind inzwischen 25 Personen – zum Abendessen und einer Begegnung eingeladen. Dazu gehören die Mitarbeiter der Psychologischen Beratung und die Supervisoren, unsere Verwaltungsmitarbeiterin Helga Goldschmidt, unser ehrenamtliche Jurist für die Beratung in rechtlichen Fragen Thomas David und die beiden ehrenamtlichen Mitarbeiter für die Stiftungskontakte, Petra Neumann und Karolin Kottsieper.

✎ Gerhard Neumann

Wechsel in der fachlichen Leitung

Anfang des Jahres hat Maria Knuth die fachliche Leitung für den Bereich der Ehe, Familien, Erziehungs- und Lebensberatung übernommen. Uns allen war bewusst, dass sie eine starke Vorgängerin hatte und es eine schwere Aufgabe sein würde, in die Nachfolge hineinzufinden. Wir müssen heute sagen, dass es leider nicht gelungen ist. Wir haben uns deswegen entschieden, die Zusammenarbeit zum 31.12.06 zu beenden.

Sie können sich bestimmt gut vorstellen, dass diese Entscheidung aus einer intensiven Beschäftigung mit der Situation im Vorstand sowie vielen Gesprächen im und mit dem Team erwachsen ist. Alle Beteiligten hätten sich gewünscht, dass ein Weg miteinander möglich gewesen wäre. Wir konnten ihn nicht finden und stellen uns dazu, an Grenzen gestoßen zu sein. Brecht hätte wahrscheinlich von den Verhältnissen gesprochen, „die nicht so waren“ – und damit nicht Unrecht gehabt.

Ausdrücklich danken möchten wir Maria Knuth für ihr verbindliches Engagement, das auch darin zum Ausdruck kommt, dass sie sich bereit erklärt hat, bis zum Jahresende eine ganze Reihe von Aufgaben weiter zu führen und auch abzuschließen. Wir haben ihr persönlich gegenüber auch unseren Wunsch zum Ausdruck gebracht, dass sie die Zeit in der Beratungsstelle nicht als verlorene Zeit betrachten und das eine Jahr eine positive Wirkung auf ihre weitere berufliche Zukunft haben möge. Wir wünschen Maria Knuth Gottes Segen für ihren weiteren Weg und für ihre Arbeit mit Menschen.

Nachdem feststand, dass Maria Knuth die Beratungsstelle verlassen würde, begann eine intensive Suche nach einer neuen fachlichen Leitung, die die Arbeit zum 1.1.07 aufnimmt und weiterführt. Die Arbeit ist zu wichtig, um hier eine Lücke entstehen zu lassen. Wir freuen uns, Ihnen mitzuteilen, dass unsere Suche Erfolg hatte und der Vorstand Anfang November entschieden hat, Frau Dr. Heike Evers im Januar mit der Leitung des Beratungsteams zu beauftragen. Frau Dr. Evers ist Dipl.-Psychologin, 38 Jahre und Mitglied der freikirchlichen Ansgar-Gemeinde. Sie stellt sich im Folgenden mit einem eigenen Artikel vor. Wir werden Gelegenheit haben, Sie in der nächsten Mitgliederversammlung Ende Februar persönlich kennen zu lernen
.

Wir sind zuversichtlich, mit Frau Dr. Evers eine zukunftsweisende Besetzung der fachlichen Leitung vorgenommen zu haben und bitten Gott um seine Bestätigung und ein Gelingen des gemeinsamen Weges. Als Mitglieder und Freunde der Beratungsstelle bitten wir Sie, diese Entscheidung in ihren Gedanken und Gebeten mit zu tragen.

✎ Holger Malessa und Gerhard Neumann

Die neue fachliche Leitung stellt sich vor

Dr. phil. Heike Ewers

Geboren am 14.11.1968, bin ich aufgewachsen in der Wilstermarsch. Im Alter von 16 kam ich durch meine Ausbildung zur Krankenschwester nach Hamburg, und abgesehen von zwei längeren Auslandsaufenthalten (Argentinien und Kanada) habe ich seitdem mein Leben hier verbracht. Nach einigen Jahren Berufspraxis als Krankenschwester beschloss ich, mein Abitur nachzuholen und Psychologie zu studieren. Geprägt durch meine Arbeit mit körperlich Erkrankten zog es mich bereits während des Studiums wieder zurück ans Krankenbett ins Universitätsklinikum Eppendorf. Mein besonderes Interesse galt dabei Menschen, die ein neues Organ erhalten haben. Nach Beendigung des Studiums im Jahr 2000 wurde ich als Wissenschaftlerin angestellt und konnte in dieser Funktion viele beratende und therapeutische Gespräche mit transplantierten Patienten und deren Angehörige führen, wie auch meine Doktorarbeit verfassen. Im weiteren Verlauf stellte ich mehr und mehr fest, dass die Arbeit mit Patienten mir die größte Freude machte, so dass ich eine Ausbildung zur Verhaltenstherapeutin begann. In diesem Rahmen absolvierte ich ein Praktikum in der Psychiatrie des Albertinen-Krankenhauses und baute dort eine psychiatrische Station mit auf. Ich betreute verschiedene therapeutische Gruppen und behandelte Patienten mit psychiatrischen Krankheitsbildern.

Derzeit bin ich wieder im wissenschaftlichen Bereich tätig und untersuche und betreue lebertransplantierte Kinder und deren Familien, werde diese Aufgabe aber zum 31. Dezember

beenden. Gerade diese letzte Tätigkeit hat mir nochmals viel Einblick in die Familienarbeit gegeben. Im Rahmen meiner Verhaltenstherapie-Ausbildung behandle ich zudem noch ambulante Patienten und hoffe, nächstes Jahr im Herbst meine Approbation zur psychologischen Psychotherapeutin zu erhalten.

Vor über zehn Jahren bin ich in der Anskargemeinde zum Glauben gekommen und fühle mich mit dieser Gemeinde verbunden. Ich habe einige Jahre in der Suchtarbeit der Gemeinde die Selbsthilfegruppe geleitet und arbeite zurzeit in der Seelsorgearbeit im Bereich der Schulung in kognitiver Seelsorge. Außerdem spiele ich Querflöte in einer Lobpreisband.

Ich freue mich sehr auf meine neue Aufgabe als fachliche Leiterin der Beratungsstelle, da diese es mir ermöglicht, meinen Beruf und meinen Glauben enger zu verbinden. Für mich ist Gott in jeder meiner Tätigkeiten immer dabei gewesen. Daher freue ich mich auch auf die Gemeinschaft im Glauben und auf die neuen Aufgaben, die diese Position mit sich bringen wird.

✎ Heike Evers

Ein Brief aus dem alter Zeit

Wo soll ich anfangen? Am besten bei Deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit Dir. Ich fürchte, dass Du, eingekeilt in Deine zahlreichen Beschäftigungen keinen Ausweg mehr siehst und deshalb Deine Stirn verhärtest; dass Du Dich nach und nach des Gespürs für einen durchaus richtigen und heilsamen Schmerz entledigst.

Es ist viel klüger, Du entziehst Dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie Dich ziehen und Dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem Du nicht landen willst. Du fragst: „An welchen Punkt?" An den Punkt, wo das Herz hart wird.

Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann sei auch Du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig Du selbst nichts von Dir haben? Wie lange noch schenkst Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selbst? Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein?

Denk also daran. Gönne Dich Dir selbst. Ich sage nicht: „Tu das immer." Ich sage nicht: „Tu das oft." Aber ich sage: „Tu das immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen."

✎ Bernhard von Clairvaux in einem Brief an Papst Eugen III (12. Jahrhundert)

Anleitung zum Ausbrennen für Helfer

Stellen Sie sich vor, Sie sollten möglichst ohne Umwege und Verzögerungen alles so einrichten, dass es in einen Zustand mündet, den man als ausgebrannt bezeichnet, was müssten sie dafür tun? Wer noch ein paar Anregungen braucht, kann hier welche finden:

1. Helfen ist harte Arbeit! Dafür braucht man nichts, was einen ablenken könnte. Investiere nicht auch noch Energie in eine angenehme Atmosphäre

in deinem Arbeitszimmer, Büro, Dienstzimmer etc.. Warum solltest du schließlich den Hauptteil des Tages in einer schönen und attraktiven Umgebung verbringen?

2. Glaube fest daran, dass ein Erfolg allein von dir abhängt! Und daran, dass du in jedem Fall erfolgreich sein kannst. Wenn Fortschritt und Veränderungen ausbleiben, liegt es also ausschließlich an Dir! Versuche die Menschen (Kunden, Patienten, Klienten), für die Du arbeitest, davon zu überzeugen, dass sie bei niemand sonst etwas Hilfreiches finden können. Nimm nie Hilfe an! Überforderung und Hilflosigkeit sind Gefühle für schwache Menschen! Aus diesen Gefühlen kann nichts Gutes entstehen, lehne sie ab!

3. Arbeite viel und lange, besonders auch dann, wenn du eigentlich frei hast. Wer gerne hilft und gebraucht wird, steht natürlich immer zur Verfügung.

4. Ganz schwierige Situationen und Menschen sind gerade richtig für dich! Wer ein echter Helfer ist, denkt natürlich auch in seiner freien Zeit an seine Arbeit. Das Abendessen, ein Gespräch mit dem/der PartnerIn oder nachts um drei Uhr sind gute Gelegenheiten, für schwierige Arbeitssituationen nach Lösungen zu suchen.

5. Ein kurzer Urlaub im Jahr reicht aus, falls unbedingt nötig! Nimm aber auf jeden Fall genügend Arbeitsmaterial und Fachliteratur mit. Und nicht vergessen, sich regelmäßig in der Arbeitsstelle zu melden, um sicherzugehen, dass keine Notfälle deine Präsens erfordern.

6. Pflichtgemäße Aufgabenerfüllung und „ganz für den anderen da sein“ ist oberstes Prinzip. Bleibe möglichst geradlinig diesen deinen Prinzipien treu! Wenn Du merkst, dass es dir wirklich schwer fällt, ist Selbstdisziplin gefordert.

7. Achte vor allem auf das, was die Menschen nicht können, für die du arbeitest, und was ihnen nicht gelingt. Nur wenn du dich ganz darauf konzentrierst, ist deine Autorität als Helfer sicher gestellt. Außerdem ist Hilfeleistung immer eine anstrengende und zähe Arbeit.

8. Private Interessen sind natürlich zweitrangig für einen echten Helfer! Du solltest sie auf ein unbedingt nötiges Maß einschränken. Die Menschen, für die du da bist, benötigen deine Zeit und Energie dringender! Und es ist sowieso nur richtig befriedigend, wenn du jemandem geholfen hast.

9. Strebe nach Perfektion. Gib dich nicht damit zufrieden, was du machst, nur gut zu machen. Gib dich nicht damit zufrieden, einfach ein Mensch zu sein.

10. Bleib skeptisch und freu dich nicht zu früh, wenn sich etwas positiv entwickelt! Sei nicht so oberflächlich und weise Dank für Hilfe und Freude zurück! Sei nicht neugierig, wenn etwas gut gegangen ist, und genieße es nie als persönlichen Erfolg, sondern höchstens als Zufall.

✎ Gerhard Neumann

(in Anlehnung an: Selbstsorge und selfcare, systhema 1/2002, S. 58f.)

Was könnten Gemeinden tun,

um Burnout bei Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vorzubeugen?

Die selbstkritische Sensibilisierung ist für das Thema bereits die halbe Wegstrecke, um einem Burnout von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vorzubeugen. Dazu einige Anregungen:

❶ „Hau dem, wo zieht,“ heißt es in einer Redewendung. Gedacht ist dabei an ein Gespann von Tieren unter einem Joch. Eines der Tiere zieht mehr als das andere. Ihm gilt die Aufmerksamkeit, denn es zieht das andere mit. Indem man es zusätzlich antreibt, kommt das Gespann als Ganzes schneller voran. „Hau dem, wo zieht.“ Gemeint ist, dass man den Arbeitstieren die Führung überlassen sollte, die ohnehin einen Zug dazu haben.

Auch in Gemeinden gibt es Einzelne, die einen sehr verlässlichen Zug besitzen. Kein Weg scheint zu weit, keine Aufgabe zu viel. Was liegt näher, als Ihnen weitere Aufgaben anzutragen. Vielleicht wären sie sogar gekränkt, wenn sie nicht gefragt wären. „Hau dem, wo zieht.“ Oft sind die leitenden Mitarbeiter in Gemeinden diejenigen, die auch ohne Gemeinde keine Langeweile haben. Es gehört zur Verantwortung einer Gemeindeleitung, diese Gegebenheit im Blick zu behalten. Dazu folgende zwei Anregungen:

- ✱ Bevor jemand eine Leitungsaufgabe übernimmt, wird mit dem Betreffenden auch über Rollenüberlastungen und Rollenkonflikte offen gesprochen, die sich aus der neuen Aufgabe ergeben.
- ✱ Die verantwortlichen Mitarbeiter haben jeweils nur eine Leitungsaufgabe. Wer z.B. für die Begleitung der Hauskreise zuständig ist, leitet nicht

gleichzeitig die Sonntagschule. Wer eine neue Leitungsaufgabe übernimmt, gibt die alte dafür auf.

❷ Da Burnout-Gefährdung viel damit zu tun hat, dass ein Mensch sich selber nicht genügend wahrnehmen kann, schlage ich vor, am Anfang von Mitarbeiter- und Gemeindeleitungssitzungen einen kurzen Austausch, vielleicht auch nur eine Blitzlichtrunde durchzuführen, in der jeder mitteilt, wie er aus dem Tag in diese Sitzung kommt. Es genügt völlig, wenn jemand z.B. sagt: „Ich hatte einen sehr anstrengenden Tag und habe immer noch leichte Kopfschmerzen." Für Gremien, die überwiegend aus Männer bestehen, ist eine solche Austauschrunde besonders zu empfehlen. Sie kann auch unmittelbar zum Gebet hinführen und verhilft zu der Konzentration, die man oft am Anfang für eine Andacht nicht aufbringen kann.

❸ Gemeindearbeit besteht für die verantwortlichen Mitarbeiter neben den Veranstaltungen zu einem nicht unwesentlichen Teil aus Besprechungen und Sitzungen. Ich rege an, sich in Abständen immer wieder einmal über die *menschenfreundliche* Gestaltung solcher Sitzungen Gedanken zu machen. Auch dies kann ein Beitrag dazu sein, die Selbstwahrnehmung burnout-gefährdeter Menschen zu sensibilisieren. Dazu einige wenige Fragen:

✱ Wie lange sollten Sitzungen sinnvoller- und menschenfreundlicherweise dauern? Wie wollen wir mit den Punkten umgehen, die den Zeitrahmen sprengen? Was sind unsere Prioritäten?

✱ Wer leitet die Sitzung? Es ist keine Schande, wenn der gewählte Gemeindeleiter zugibt, dass Sitzungsleitung nicht seine Stärke ist. Wer hat die Fähigkeit zur Sitzungsleitung? Wer wäre bereit, sich schulen zu lassen?

✱ In welchem Raum finden die Sitzungen statt? Gibt es einen geeigneteren? Könnte man einen Raum in der Gemeinde so einrichten, dass man sich eingeladen fühlt, in diesem Raum zu einer Besprechung zusammenzukommen? Wie ist die Bestuhlung?

❹ In manchen Gemeinden wird inzwischen in Abständen ein Abend zum Genießen oder ein Fest für alle verantwortlichen Mitarbeiter durchgeführt. Diejenigen, die sonst so viel für die anderen tun, sind eingeladen, sich bedienen zu lassen, inklusive des Aufräumens und Abwaschens. Zur Vorbereitung gebeten werden die, die gerade keine offizielle Funktion in der Gemeinde haben. Der Pastor aus der Nachbargemeinde kommt bestimmt gerne, um ein geistliches Wort zu sagen.

❺ Aus der Verhaltensforschung wissen wir, dass auf eine Abwertung fünf Anerkennungen folgen müssen, um einen Ausgleich herzustellen. Eine der vornehmsten Aufgaben einer Gemeindeleitung ist die Anerkennung, Bestätigung und das Lob von Mitarbeitern. Genauso wichtig sind Hilfestellungen beim Verarbeiten von Enttäuschungen und Frustrationen. Da leitet jemand schon seit Jahren eine Gruppe, ist aber zunehmend frustriert. Durch Gesprächsbereitschaft und aktives Zuhören ist schon viel erreicht. Eine Hilfestellung könnte darin bestehen, den Betroffenen folgende Fragen sich selbst beantworten zu lassen:

✱ Was belastet mich in der Situation am meisten?
✱ Wozu habe ich am wenigsten, wozu am meisten Lust?
✱ Welche meiner Bedürfnisse werden nicht erfüllt?
✱ Welche Ziele werden nicht erfüllt? Weiß ich eigentlich, welche Ziele ich habe?
✱ Worüber bin ich enttäuscht?
✱ Wo habe ich mir zuviel vorgenommen oder zugemutet?
✱ Wo haben andere mir zuviel zugemutet oder zuviel erwartet?
✱ Was müsste ich verändern, dass es mir besser geht?
✱ Welchen Schritt will ich als nächstes tun?

❻ Geschützte Gruppenangebote sind eine gute Möglichkeit, der Burnout-Gefährdung entgegen zu wirken. Jemand Kompetentes – wenn es in der Gemeinde niemanden gibt, sollte im Umfeld der Gemeinde jemand zu finden sein – bietet eine Gruppe an für Menschen, die von sich wissen, dass sie verführbar sind, über ihre Belastungsgrenzen gehen. Solch ein Gruppenangebot ist zeitlich begrenzt und gut strukturiert. Soll es zum persönlichen Austausch kommen, ist es hilfreich, eine geschlossene Gruppe anzubieten und eine Verschwiegenheitsvereinbarung zu treffen. Ein vorangehender Vortrag könnte den Boden für ein solches Gruppenangebot bereiten.

❼ Die Burnout-Gefährdung von hauptamtlichen Mitarbeitern wie z.B. Pastoren, Diakonen und Hausmeistern ist noch einmal ein Thema für sich. Als hilfreich erwiesen haben sich Arbeitsplatzbeschreibungen sowie eindeutige Zuordnungen einer Ansprechperson für alle dienstlichen Angelegenheiten. Auch Supervision durch einen außen

stehenden Supervisor leistet einen wesentlichen Beitrag, um die eigene Situation selbstkritisch im Blick zu behalten.

❽ Der Psychologe Eckhard Müller sieht als gemeinsames Kennzeichen burnout-gefährdeter Menschen ein Missverhältnis zwischen dem, was sie sind und dem, was sie sein möchten oder glauben zu sein. Vor dem Hintergrund dieser Einsicht könnte es hilfreich sein, sich als Gemeinde folgenden fünf Fragen zu stellen:

- Was muss eine Gemeinde eigentlich alles machen, um Gemeinde Jesu Christi zu sein?
- Ist die Attraktivität einer Gemeinde wirklich in der Vielzahl ihrer Angebote begründet und wenn nicht, worin dann?
- Welche Zukunft hätte meine Gemeinde, wenn es bestimmte Veranstaltungen nicht mehr geben würde?
- Auf welches gemeinsame Ziel, das allen verantwortlichen Mitarbeitern bekannt ist, sind die Gemeindeaktivitäten ausgerichtet und worin besteht mein Beitrag dazu?
- Was wird mir gegeben durch die Mitglieder der Gemeinde, die nicht so aktiv sind wie ich selbst?

Es gibt ganze Gemeinden, die von innen her wie ausgebrannt wirken. Die Aktivitäten gehen weiter. Es findet sich zum Glück auch immer wieder jemand, der den Karren ein Stück weiter zieht. Aber eigentlich gibt es keine Erwartung, die nach vorne weist. Pessimismus und Desillusionierung überwiegen. Motivation und Kreativität lassen nach, und es gibt, bei hohen Ansprüchen an sich und andere, viel Widerstand gegen Veränderungen. Sollte eine Gemeindeleitung sich in dieser Beschreibung wieder finden, so wäre es nicht verkehrt, über eine Gemeindeberatung nachzudenken und mit jemanden, der eine Außenperspektive mitbringt, ins Gespräch zu kommen.

Geredet werden müsste auch über die Idealbilder, die unter uns von Mitarbeit und einem Mitarbeiter leben und wirken. Sie spielen allzu leicht einer Burnout-Gefährdung in die Hände. Geredet werden müsste auch über einen Verkündigungsstil und bestimmte ausgeblendete Verkündigungsinhalte. Da jedoch burnout-gefährdete Menschen oft als Letzte wahrnehmen, dass sie schon länger über ihre Grenzen gegangen sind, ist es nicht immer ganz einfach, den wirklich Gefährdeten frühzeitig zu erreichen. Gerade deswegen ist es grundsätz-

lich sinnvoll, wenn Gemeinden sich für dieses Thema sensibilisieren, damit es uns nicht so ergeht wie es Eugen Roth in einem Vierzeiler formuliert:

Ein Mensch sagt – und ist stolz darauf,
er geh´ in seinen Pflichten auf.
Bald aber, nicht mehr ganz so munter,
geht er in seinen Pflichten unter.

✎ Gerhard Neumann

Liebe Leserin, lieber Leser,

in unserem Freundesbrief finden Sie seit Jahren Werbeanzeigen. Die Einnahmen durch die Werbung tragen dazu bei, unsere Beratungsarbeit zu finanzieren. Wir möchten den Zusammenhang an dieser Stelle einmal hervorheben.

Der Freundesbrief ist auch ein Werbeträger. Wenn es in Ihrem Umfeld jemanden gibt, der Interesse haben könnte, Werbung zu schalten, lassen Sie es uns wissen. Wenn Sie selber Interesse haben, nehmen Sie gerne zu uns Kontakt auf.

STIFTUNG
Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle

Veränderungen bewirken – Spuren hinterlassen

Die Beratungsstelle hat nun auch eine eigene Stiftung!
Zwei Wege zu helfen oder wie es praktisch wird:

▶ Sie werden zum Zustifter und erhöhen das Stiftungsvermögen (z.B., durch ein Vermächtnis).
Alle Erträge aus dem Stiftungsvermögen werden für den Stiftungszweck verwandt.

▶ Sie unterstützen als Spender die Stiftung und fördern auf direktem Wege die satzungsgemäße Arbeit der Stiftung.

Bankverbindung:
Stiftung EFB Hamburg, SKB Bad Homburg,
BLZ: 500 921 00, Konto-Nr.: 133 9001

▶ Seien Sie Dirigent Ihres Kapitals bzw. Erbes

▶ Haben Sie teil an dem, was in unserer Gesellschaft wirklich gebraucht wird

▶ Ermöglichen Sie durch ihren Beitrag Hilfe für Menschen in seelischer Not

Wir informieren Sie gerne persönlich: (0 40) 41 75 04

Der Party-Bothe...
...berät, plant und führt Ihre Festlichkeiten durch

Rainer Bothe
staat. gepr. Hotelbetriebswirt
Küchenmeister AEVO
diätetisch geschulter Koch
Koch für Vollwert-Ernährung (UGB)
Basselweg 96 · 22527 Hamburg
Fon 040-21 98 13 11 · Fax 040-21 98 13 10
Mobil 0172-4 52 84 47

Wieso verstehst Du mich nicht?

Schweigen, Frust, Enttäuschung –
Miteinander reden kann man lernen
beim

GESPRÄCHSTRAINING FÜR PAARE

Er: „Musst du schon wieder Recht haben?“ Sie: „Schatz, ich denk doch nur für dich mit…“ Schon nach kurzer Zeit haben viele Paare ihre typischen Gesprächsstrategien gefunden. Sie meint zu wissen, wie sie ihn am besten um den Finger wickelt. Er weiß, wie er ihren unbequemen Wünschen ausweicht. Kommt es zur ernsthaften Auseinandersetzung, denkt oft jeder für sich: Wiese laufe ich ins Leere, wieso versteht mich der andere nicht? In diese Falle geraten viele Paare, aber sie können auch wieder raus finden. Dafür gibt es spezielle Kurse, die von Bildungsstätten oder Beratungsstellen durchgeführt werden: EPL und KEK.

„Ein partnerschaftliches Lernprogramm“ (EPL) ist ein Gesprächstraining speziell „für junge Paare am Anfang der Ehe und Partnerschaft. Beide sind noch frisch verliebt, haben vor 1-2 Jahren geheiratet oder denken vielleicht auch erst darüber nach, demnächst zu heiraten. Im Training werden Spielregeln für den Ernstfall schon mal geübt. Zum Beispiel:

- Wie vermeide ich, den anderen „festzunageln“ oder ihm pauschal Schuld zuzuweisen?
- Welche Worte finde ich, um meine Erwartungen und Gefühle offen auszudrücken?
- Wie rede ich mit ihm/ihr, auch wenn ich sauer bin?

Das KEK-Training (KEK = Konstruktive Ehe und Kommunikation) wendet sich an Paare, die schon mindestens 3 Jahre zusammen sind und merken, dass sich bestimmte Gespräche beginnen zu wiederholen, bestimmte Gesprächsstrukturen inzwischen eingeschliffen sind. Beim Training geht es um Problemlösungsfertigkeiten und um Fragen wie:

- Wie sieht unsere Gesprächskultur im Alltag aus?
- Was hat sich zwischen uns mit der Zeit verändert?
- Was schätze ich an meinem Partner und was hält uns zusammen?

Bei den Kursen werden keine intimen Dinge vor die Gruppe gezerrt. Die persönlichen Themen besprechen die Partner unter sich, unterstützt und beraten von einem geschulten Trainer. EPL und KEK beruhen auf einem einfachen Gedanken: Ehe und Partnerschaft sind kein Umerziehungsprogramm mit dem Ziel „ich muss meinen Partner ändern bis er zu mir passt“. Was aber geändert werden kann, ist die Art, sich zu verständigen: Miteinander im Gespräch bleiben ist lernbar. Wir wissen heute, dass die Art und Weise, wie Ehepartner miteinander wichtige Dinge besprechen, die Ehezufriedenheit ganz entscheidend beeinflusst.

TV • KÜCHEN • ELEKTRO

Zum Sparen und Spenden geht's hier lang...

... Ab sofort können Sie beim Kauf von Hausgeräten der Marken Bosch, Siemens oder anderer Marken 50 % der Ersparnis für sich behalten, und die andere Hälfte wird an die Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg gespendet.

Wie ist das möglich?, fragen Sie sich. Ganz einfach! Sie benötigen ein Einbaugerät, Waschmaschine, Geschirrspüler, Kühlschrank, Trockner, Gefrierschrank oder, oder, oder... (diese Aktion lohnt sich besonders bei Einbau- und hochwertigen Standgeräten). Soweit in Ihrer Kirchengemeinde kein Elektrofachhändler ist, suchen Sie sich ein Gerät z.B. bei einem großen Kaufhaus aus und notieren sich den Preis. Damit kommen Sie zu uns, und wir geben Ihnen unseren Preis. Dieser liegt meist unter Ihrem Preis. Die Differenz zwischen Ihrem und unserem Preis teilen Sie durch 2 (= 50%).

Wenn Sie nun unser günstigeres Angebot bestellen, dürfen Sie die ersten 50 % der Ersparnis behalten. Die anderen 50 % der Ersparnis überweisen Sie an die Evang.-Freikirchliche Beratungsstelle, Spar und Kreditbank Bad Homburg, BLZ 500 921 00, Kt.-Nr. 926 000, Stichwort: "Sparen und Spenden". (Eine Spendenbescheinigung geht Ihnen dann automatisch Anfang des neuen Jahres zu).

Sollten Sie z.Zt. selbst keinen Bedarf haben, lassen Sie doch Ihre Freunde Sparen und spenden, indem Sie diese Aktion wohlwollend empfehlen.

TIEFPREIS-GARANTIE IN 50 KM UMKREIS

Seit 44 Jahren Verkauf, Service und Lieferung frei Haus

Koske Elektrohandel GmbH

Elmshorner Straße 7, 25421 Pinneberg

Ansprechpartner: Carsten Dohmhardt (0 41 01) 54 16 18
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.30-18.30 Uhr, Sa 10.0013.00 Uhr

In den Kursen werden keine überwältigenden Erkenntnisse oder ein Beziehungsgeheimwissen vermittelt, sondern viele praktische Übungen durchgeführt. Wie es theoretisch gehen sollte, wissen nämlich viele Paare schon. Nur hilft die Theorie oft nicht weiter. Deswegen geht es bei EPL und KEK um die alltagstaugliche Praxis.

Die Programme wurden in einem groß angelegten Projekt vom „Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie“ in München entwickelt. Kontrollstudien begleiten das Programm von Anfang an und bestätigen eindrücklich: Paare, die ein Krisen-Management gefunden haben, gehen Konflikte angstfreier an, überwinden sie besser und bleiben länger zusammen als solche, die Konflikte nur abwehren wollen.

Zu den Kosten:	KEK-Kurse:	560 Euro
	ermäßigt	410 Euro
	doppelt ermäßigt	300 Euro

Paare, bei denen beide ein festes Einkommen haben, zahlen den vollen Beitrag;

Paare, bei denen einer über ein festes Einkommen verfügt, können auf Wunsch den ermäßigten Beitrag zahlen. Studierende Paare und Paare ohne festes Einkommen zahlen den doppelt ermäßigten Beitrag.

Wir nehmen Voranfragen gerne entgegen. Sobald es 4 Paare gibt, stimmen wir einen Termin ab und führen den Kurs durch. Die Kurse sind von mehreren Gemeinden bereits vor Ort durchgeführt worden. Sollte es in einer Gemeinde mehrere Paare geben, die solch einen Kurs gemeinsam machen wollen, sind wir gerne bereit, in die Gemeinde zu kommen.

Weitere Informationen sowie Anmeldungen telefonisch unter 040 - 417504.

✎ Gerhard Neumann

Gruppensupervision

Es gibt freie Plätze in einer Supervisionsgruppe für LehrerInnen. Gruppen entstehen fortlaufend neu.

„Das Leben muss man das ganze Leben lang lernen; und was Dich vielleicht noch mehr erstaunen mag, das Leben lang muss man das Sterben lernen.“

(Seneca)

Das Bestattungshaus Bauermann
versteht sich einerseits als Begleiter und Helfer
im Prozess des Abschiednehmens, der schon vor dem Sterben beginnt,
und für die Hinterbliebenen oft erst lange nach der Bestattung
mit einer Neuorientierung endet,
andererseits auch als Anbieter der üblichen Bestatterdienstleistung.

Bestattungshaus
BAUERMANN

Axel Bauermann · Theologe und Diplompsychologe
Wulfsdorfer Weg 147b · 22359 Hamburg
Tel 040.600 97 600 Tag und Nacht erreichbar

kontakt@bestattungshaus-bauermann.de www.bestattungshaus-bauermann.de

Impressum

Herausgeber: Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V., 20146 Hamburg, Grindelallee 101
Verantwortlich: Gerhard Neumann
Layout und Satz: Kurt Hille
Der Freundesbrief erscheint in lockerer Folge 2 mal jährlich