

Deutschhausstr. 31
35037 Marburg

T.: +49 (0) 6421 – 64373
Mo. und Fr.: 9:00 – 10:00
Mi.: 14:00 – 15:00

efl-marburg@bistum-fulda.de

Presse­notiz Januar 2021

Ehe-, Familien- und Lebensberatung In den Themen der Beratung spiegelt sich die Lebenswirklichkeit vieler Menschen

Der Anlass, Gespräche in einer Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Anspruch zu nehmen ist meistens eine Krise in der Partnerschaft, ein Problem im persönlichen Leben oder in der Familie. Mit den fortlaufenden Beratungsanfragen ist die Beratungsstelle in Marburg schon lange gut ausgelastet, daran hat sich auch nichts geändert, seitdem nun die Corona-Pandemie ein beherrschendes Thema ist. Sehr früh wurde deutlich, wie wichtig es war, auch mitten in der Lockdown-Zeit die Kontinuität der Beratung zu gewährleisten, für persönliche Gespräche weiterhin zur Verfügung zu stehen und die Kontakte aufrecht zu erhalten. Ein Teil der Gespräche wurden per Telefon (und per Video online) geführt, aber auch „Live-Kontakte“ waren bis auf einige Wochen im Frühjahr 2020 weiter möglich, natürlich mit den entsprechenden Hygiene- und Schutzmaßnahmen.

Die Rückmeldung der Klient*innen war eine besondere Dankbarkeit und Wertschätzung zur Arbeit der EFL-Beratungsstellen. „Wir sind sehr froh, dass wir diese intensiven Gespräche hatten – gerade in dieser schweren Zeit mit so wenig Möglichkeit zum persönlichen Austausch“ – so meldeten viele Nutzer*innen der Beratungsstelle zurück.

Im Schutzraum der persönlichen Beratungsgespräche werden Themen angesprochen, über die sonst im Familien- und Bekanntenkreis nur selten offen gesprochen wird. Dieser Einblick in sehr private Situationen, gewissermaßen ‚hinter die Kulissen‘, gibt EFL-Berater*innen übergreifend Hinweise, welche Themen, Fragen und Stimmungen insgesamt die Gesellschaft bewegen.

Welche Veränderungen haben die EFL-Beratungsstellen der Städte Marburg, Fulda, Kassel und Hanau seit dem Beginn der Corona-Pandemie wahrnehmen können?

In der Arbeit der Beratungsstellen fällt deutlich auf, dass die Pandemie nicht nur eine materielle Veränderung des Lebens ist, sondern auch massive seelische Reaktionen hervorruft. Das Grundgefühl von Ohnmacht und Zukunftsunsicherheit ist inzwischen weit verbreitet. Dies ist unmittelbar zu verstehen, wenn man sieht, dass Corona für sehr viele Menschen auch zu einer Instabilität der beruflichen und finanziellen Lage führt: viele erleben aktuell Kurzarbeit, Jobunsicherheit, finanzielle Engpässe und Verschuldung. Damit einhergehende Ängste haben nichts Krankhaftes und die Situation muss gewürdigt und ernst genommen werden, insbesondere in Beratungsgesprächen.

Doch in der Unsicherheit steckt auch die ein oder andere Chance: kreative Ideen bringen Neues, vorher nicht Dagewesenes oder vielleicht Missachtetes zum Vorschein. Längst überfällige Veränderungen werden angegangen. Wieder Anderes ist ganz unmöglich und pausiert...Jetzt im 2. „Lockdown“ mit verschärften Regeln und Schutzmaßnahmen auf vorerst ungewisse Zeit, wachsen viele Sehnsüchte und die Hoffnung auf den Erfolg der Impfung sowie den kommenden Sommer und die damit einhergehende Entspannung, steigt. Die Pandemie und die damit verbundenen politischen Diskussionen führen insgesamt zu einer sehr verbreiteten Polarisierung, so als gäbe es immer nur noch zwei konträre Positionen, ‚Pro oder Contra‘, ‚Schwarz oder Weiß‘. Diese Aufspaltung zeigt sich in allen Ebenen der Gesellschaft, aber auch im Privatbereich: wenn überhaupt, dann hält man nur noch zu denen Kontakt, mit denen man ohnehin einer Meinung ist. Die Welt wird dann aufgeteilt in ‚Wir‘ und ‚Die Anderen‘. Positionen, die abwägen, die nach einem Ausgleich suchen, werden abgelehnt. Dies hat aus Sicht der EFL-Beratungsstellen vor allem psychologische Hintergründe.

Im Hinblick auf zwischenmenschliche Beziehungen hat die Gesamtsituation zu einem starken Rückzug auf den engsten Kreis, zumeist die Familie oder Paarbeziehung, geführt. Dies hat sehr unterschiedliche Folgen:

Bei manchen Paarbeziehungen und Familien wirkte sich das Abschneiden vieler Außenkontakte zunächst sogar positiv aus, man verbringt viel mehr Zeit als bisher miteinander und fühlt sich dadurch in gewisser Weise sicher. Denn zu einem gesunden Leben und zu stabilen Beziehungen gehört das Gefühl und Erleben von Zusammengehörigkeit dazu, zugleich jedoch auch Eigenständigkeit und Autonomie. Dies führt zum Beispiel in den Familien mit Jugendlichen oder jungen Erwachsenen zu spezifischen Konflikten. Zur Entwicklungsphase dazugehörige Wünsche nach Abgrenzung und Abnabelung von den Eltern kommen derzeit massiv zu kurz. Doch auch bei den Eltern oder zusammenlebenden Paaren fehlt es oft an „Zeit für sich alleine“ oder Freiraum für Eigenes. Wieder bei anderen führen die daraus folgenden unerledigten Konflikte zu einer Vereinsamung „trotz“ einem Leben in Gemeinschaft. In manchen Beziehungen kommt es zu gewaltvollen Auseinandersetzungen.

Dagegen steht die seelische Situation der Single-Haushalte. Viele alleinlebende Menschen leiden auffällig stärker unter Einsamkeits- und Isolationsgefühlen als vorher. „Ich bin ja immer gut alleine zurecht gekommen, aber jetzt fühle ich mich so richtig abgeschnitten und bin ängstlicher – so kenne ich mich gar nicht!“ - so beschrieb es eine Frau, die schon seit vielen Jahren alleine lebt.

„Wir erleben in der Beratungsstelle eine große Kluft zwischen den Wünschen der Ratsuchenden in unterschiedlichen Lebensrealitäten: Die Sehnsucht der einen wird von den anderen gewissermaßen im Überfluss ‚erlitten‘.“, so eine der EFL-Beraterinnen.

Die zentrale Erfahrung ist aktuell die Monotonie des Alltags bei gleichzeitiger Hektik und dem Mangel an Kontakten. Dies wirft oftmals persönliche Sinnfragen auf: „Wenn ich so abgeschnitten leben muss, wenn ich meine Freunde nicht treffen, meine Enkel nicht hüten, meinen Hobbys nicht nachgehen darf...dann verliere ich aus dem Auge wofür ich eigentlich da bin...“ In dieser Zeit schätzen viele Besucher*innen der EFL-Beratungsstelle die Berater*innen als „Expert*innen für Krisenzeiten“ und als gute Zuhörer*innen. Nicht selten betonen Klient*innen, dass sie eigentlich schon lange nichts mehr mit Kirche zu tun hatten, dass sie aber jetzt das Angebot der psychosozialen Beratungsarbeit sehr wertschätzen, um Unterstützung und Zuversicht zu erleben. Dabei geht es nicht um vorgefertigte Worte, sondern darum, sich ganz persönlich angesprochen zu fühlen.

Insgesamt – so berichten es die EFL-Beratungsstellen - ist eine Veränderung der Gesamt-Stimmungslage zu beobachten: Während im Frühjahr 2020 noch Ängstlichkeit und Aufgeregtheit dominierte, stehen jetzt Gefühle von Ohnmacht und Schutzlosigkeit, Ärger und depressive Verstimmung bei vielen Menschen im Zentrum. „Alles ist ernst und es hat sich eine bleierne Decke über alles gelegt“ – so beschreiben es viele Klient*innen. Dieser Verlust an optimistischen Grundgefühlen und Zuversicht zeigt sich auch in einer aktuellen Studie des Instituts für Demoskopie-Allensbach.

Die Pandemie stellt die individuellen Krisen-Fähigkeiten auf eine harte Probe. Denn im Gegensatz zum bisherigen Leben besteht jetzt eine zentrale Aufgabe im „Aushalten“, im Abwarten müssen, im Nichts-tun-können – und dies ist seelisch eine Herausforderung. Die Zeit der Coronapandemie kann gewissermaßen als eine Probe der grundlegenden eigenen Widerstandsfähigkeiten (Resilienz) jedes einzelnen Menschen betrachtet werden. Eine Situation nicht kontrollieren können, eine Situation (auch angesichts der vielen „Expert*innen“ in den Medien) nicht komplett überschauen zu können - all dies ist für manche Menschen extrem schwer zu ertragen. Es entstehen dadurch große innere Spannungen, die sich z.B. in aggressiven, zugespitzten und grob vereinfachenden Meinungen ‚entladen‘ oder auch zu Gewalt in engen Beziehungen führen oder beitragen.

Die Stärkung der eigenen Resilienz, die Unterstützung zwischenmenschlicher Beziehungen und einer gesunden seelischen Stabilität sind in der laufenden Arbeit der EFL-Beratungsstellen wichtige Grundaufgaben – nicht nur in diesen besonderen Krisenzeiten.