

Lebens- und Paarberatung im Diakonischen Werk Emsland-Bentheim

Dipl.-Sozialpädagogin Judith Bojer – Systemische Beraterin, Therapeutin, Systemische Supervisorin und Organisationsberaterin im Diakonischen Werk Emsland-Bentheim am Standort Meppen – im Gespräch mit Petra Heidemann (Redaktion „Sprachrohr“)

Frau Bojer, Sie arbeiten in der Lebens- und Paarberatung. Seit wann gibt es dieses Angebot hier?

„Den Fachbereich der Lebens- und Paarberatung bieten wir am Standort Meppen bereits seit gut eineinhalb Jahren an.“

Was sind das für Menschen, die bei Ihnen Beratung und Hilfe suchen?

„Zu uns kommen Menschen jeden Alters, und sie kommen mit ganz unterschiedlichen Problemen und Anliegen.“

Sie bieten Einzelberatung an?

„In die Einzelberatung kommen Menschen zu uns, die vielleicht gerade eine krisenhafte Situation erleben, da sie Probleme am Arbeitsplatz, in der Familie oder mit anderen Beziehungen haben. Manche fühlen sich gestresst und überfordert und wissen nicht genau, was sie ändern können, damit es ihnen besser geht. Andere wünschen sich eine Veränderung in ihrem Leben, fühlen sich mit ihrem Arbeitsplatz und/oder mit sich selbst nicht wohl. Manche stört ein bestimmtes Verhalten an der eigenen Person, das sie gerne verändern wollen, wissen aber (noch) nicht, wie das gehen kann. Einige fühlen sich traurig, erschöpft, krank oder einfach ratlos in Bezug auf eine bestimmte Situation, die in ihr Leben getreten hat. Eigentlich gibt es nichts, was es nicht gibt. So unterschiedlich wie wir Menschen sind, so unterschiedlich gehen wir auch mit Konflikten oder Krisen um.“

Worum geht es in erster Linie bei der Lebensberatung?

„In der Lebensberatung geht es darum, mithilfe eines Blickes von außen Dinge zu sortieren, Perspektiven zu erarbeiten und herauszufinden, was genau passieren muss, damit sich jemand besser fühlt und sein Handeln und Denken erweitern oder verändern kann. Wir denken zuhause ‚im stillen Kämmerlein‘ über ein bestimmtes Problem auf immer dieselbe Weise nach und kommen aus unserem „Gedanken-Karussell“ schwer alleine wieder raus. Manchmal kann es hilfreich sein, eine Person zu haben, die mit einem ‚von außen‘ auf das Problem schaut, die hilft, zu strukturieren, zu reflektieren und zu erkennen, was als Erstes oder als Nächstes getan werden kann. Viele Menschen, die zu uns kommen, schätzen es, in einer vertrauensvollen Atmosphäre einen Raum für sich zu haben.“

Wie können Sie Menschen helfen, deren Partnerschaft Probleme aufwirft?

„In der Paarberatung ist es ähnlich. Auch hier haben Menschen, die in einer Partnerschaft leben, die Möglichkeit, sich und Ihre Beziehung in einem geschützten Rahmen zu reflektieren, Ziele und Anliegen festzulegen und an dem, was als störend oder problematisch für die Beziehung erlebt wird, anzusprechen und zu bearbeiten. Manchmal haben Paare verlernt, miteinander über Belastendes oder über ihre Gefühle zu reden. Dies hat zur Folge, dass Paare einander nicht mehr verstehen, nicht mehr wissen, was in dem anderen vorgeht, und sich aus den Augen verlieren. Andere Paare streiten sich viel und erleben das als energiezehrend und möchten wissen, was sie tun können, um wieder konstruktiver miteinander zu kommunizieren.“

Entstehen Paar-Probleme immer aus der Zweierbindung heraus?

„Nein, manchmal sind es auch bestimmte Lebenssituationen und -abschnitte, die Fragen aufwerfen. So kann es z. B. sein, dass Kinder erwachsen geworden sind und das Elternhaus verlassen. Das führt zu einer veränderten Familienkonstellation, das Paar definiert sich nicht mehr in erster Linie als Eltern, ein gemeinsamer das Leben bestimmender Schwerpunkt tritt zurück. Das kann dann Fragen in der Partnerschaft selbst aufwerfen: Was können wir miteinander anfangen? Was soll mit unserer Beziehung passieren? Haben wir (noch) gemeinsame Ziele? Wie können wir Paarzeit miteinander verbringen usw.“

Wer kann zu Ihnen kommen?

„Zu uns können Menschen jeden Alters (ab 18 J.) und in jeder Lebens- bzw. Partnerschaftsphase kommen.“

Da rufen also Menschen bei Ihnen im Diakonischen Werk an – wie geht es dann weiter?

„In jedem Fall werden Ratsuchende zu einem Erstgespräch (Anmeldegespräch) eingeladen. Hier ist ein behutsames Kennenlernen möglich und es kann geklärt werden, was für Wünsche und Anliegen mit einer Beratung verbunden sind. Danach kann entschieden werden, ob es zu weiteren Beratungsterminen kommt. Dabei können Anzahl und Dauer der Beratungen je nach Bedürfnis unterschiedlich sein.“

Braucht es nicht eine gehörige Portion Mut, einfach mal in einer Beratungsstelle anzurufen?

„Wir freuen uns, festzustellen, dass die Hemmschwelle, Beratung in Anspruch zu nehmen, immer geringer wird. Vor kurzem äußerte sich eine Frau, die zu uns in die Beratung kam: ‚Ich bin so froh, dass ich mich getraut habe, diesen Schritt zu gehen. Ich dachte bislang immer, ich muss mit meinen Problemen alleine klarkommen, dabei ist doch eigentlich gar nichts dabei, wenn man sich eingesteht, dass man mal eine Zeitlang etwas Hilfe gebrauchen könnte. Ich habe ganz vergessen, wie wohltuend es sein kann, sich jemandem zu öffnen und seine Probleme jemandem anzuvertrauen.‘“

Das sagt eigentlich alles. Vielen Dank, Frau Bojer, dass Sie über Ihre Arbeit gesprochen haben. Ich denke, das wird es so manchem leichter machen, sich an Sie zu wenden, wenn es gilt, etwas im eigenen Leben zurückzurufen, wenn das allein nicht mehr zu schaffen ist.

Diakonie 

**Emsland
Bentheim**