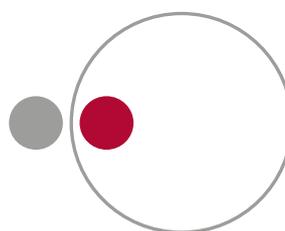




Jahresbericht 2019

ABSCHIED



RUF UND **RAT**

**...SOGAR DIE HÖCHSTEN BERGE
SIND DEM HIMMEL NICHT NÄHER
ALS DIE TIEFSTEN TÄLER.**

**AN KEINEM ORT GIBT´S VON IHM MEHR
ALS AN EINEM ANDEREN...**

Auszug aus „Der Himmel“ von Wislawa Szymborska

INHALT

EINLEITUNG	2-3
ABSCHIED Beiträge, Aspekte und Facetten zum Thema	4-15
STATISTIK Psychologische Beratungsstelle (PFL) TelefonSeelsorge (TS)	16 17
VERNETZUNG	18
VERANSTALTUNGEN	19
DANK	20

EINLEITUNG

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser,

die Zeit, in der wir unseren Jahresbericht schreiben, ist von der Corona-Krise überschattet. Vor diesem Hintergrund verblassen manche Erlebnisse, die im Jahr 2019 stattgefunden haben.

Nichts desto trotz gab es im vergangenen Jahr Ereignisse, die es wert sind, gewürdigt zu werden.

Für uns als Team von Ruf und Rat war eines davon die Verabschiedung unseres langjährigen Stellenleiters Herrn Pfarrer Thomas Krieg.

Thomas Krieg war fast 13 Jahre Leiter von Ruf und Rat. Er hat in diesen Jahren die Psychologische Beratungsstelle und die TelefonSeelsorge im besten Sinne als Beratungszentrum geführt, das einen festen Platz in der psychologischen und seelsorgerlichen Landschaft der Stadt Stuttgart hat. Thomas Krieg hat es verstanden Beziehungen zur Stadt, zum Dekanat, innerhalb der Diözese, zu anderen Beratungsstellen und den verschiedenen Organisationsebenen der TelefonSeelsorge zu knüpfen und auszubauen.

Durch ihn ist Ruf und Rat technisch ausgestattet und modernisiert worden. In einer ruhigen und unterstützenden Weise hat er uns als Team den Rahmen gegeben, unsere fachlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Arbeit mit und für unsere Klient*innen und Anrufer*innen professionell zu leben. Darüber hinaus war er das seelsorgerliche Zentrum von Ruf und Rat. Dafür danken wir ihm sehr.

Thomas Krieg hat die Stelle der Leitung der katholischen Krankenhausseelsorge der Stadt Stuttgart

UNSER TEAM

Wir sind ein interdisziplinäres Team. In regelmäßiger Supervision werden wir durch Psychotherapeuten und Psychiater begleitet. Alle MitarbeiterInnen unterliegen der Schweigepflicht.



Bernd Müller

Dipl.-Religionspädagoge,
Dipl.-Psychologe,
kommissarischer
Stellenleiter



Karin Gustedt

Dipl.-Psychologin,
systemische Familien-
und Paartherapeutin,
kommissarische
Stellenleiterin



Gisela Blattert

Dipl.-Pädagogin,
Familientherapeutin



Nikolaus Blattert

Dipl.-Theologe,
Eheberater,
Psychodramaleiter

übernommen. Der Abschied fiel uns allen nicht leicht und wir wünschen ihm alles Gute und Gottes Segen für diese herausfordernde Tätigkeit. Dieses Ereignis lud zu der Idee ein, unseren Jahresbericht zum Thema „Abschied“ zu gestalten. In guter psychologischer Tradition möchten wir einige Facetten hervorheben und verschiedene Aspekte beleuchten, denen wir hier in der Beratungsstelle und bei der TelefonSeelsorge auf den unterschiedlichsten Ebenen beim Thema „Abschied“ begegnen.

Abschied nehmen heißt häufig auch, Rückschau zu halten und Bilanz zu ziehen. Genau das tun wir jedes Jahr in den Jahresberichten. Zahlen werden vorgestellt, die nur ansatzweise aufzeigen, welche Arbeit dahinter steckt. Für diese kompetente Arbeit, von einem fachlich sehr gut ausgebildeten, multiprofessionellen Team, getragen von einer unterstützenden und wertschätzenden Zusammenarbeit, gebührt allen Mitarbeiter*innen bei Ruf und Rat ein großes und herzliches Dankeschön.

Im Namen des gesamten Teams wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Jahresberichts.

Karin Gustedt



Rosemarie Körner
Volljuristin



Annedore Barbier-Piepenbrock
Dipl.-Theologin,
Dipl.-Psychologin,
Systemische
Therapeutin



Helga Prexl-Mager
Dipl.-Psychologin,
Psychologische
Psychotherapeutin,
Paartherapeutin



Katrin Reißner
Verwaltung



Beate Lambart
Verwaltung

ABSCHIED ist ein bisschen wie Sterben ...

Bei dem Thema Abschied für unseren Jahresbericht kam mir das Lied von Katja Ebstein aus den 80er Jahren in den Sinn „Abschied ist ein bisschen wie Sterben, ist wie alles verlieren, wofür hab ich gelebt ...?“.

Wir alle kennen diese Situation, dass wir von einem geliebten Menschen Abschied nehmen müssen. Die Gründe dafür können ganz unterschiedlich sein: Jemand zieht weg, ein Kind beginnt eine Ausbildung / ein Studium in einer anderen Stadt oder reist für ein Jahr ins Ausland, eine Liebesbeziehung zerbricht, eine Ehe wird geschieden und der radikalste Abschied ist wohl, wenn ein naher Mensch stirbt.

Warum fallen uns Abschiede so schwer, warum erleben wir sie oft als große Katastrophe, die sich wie Sterben anfühlt?

Abschiede bringen in der Regel einschneidende Veränderungen mit sich. Die Lebenssituation und die Lebensperspektive, die wir vorher gewohnt waren, die uns vertraut waren, haben ihre Gültigkeit verloren. Vieles, ja manchmal alles, scheint anders. Ein Abschied kann uns direkt in eine Lebenskrise stürzen: Was macht jetzt noch Sinn, wofür jetzt noch leben?

Abschied im Beratungskontext

Viele Menschen, die zu uns in die Beratung kommen, befinden sich mitten in einer Situation, die mit Abschied zu tun hat. Dabei kann es sich um Abschied von Menschen handeln, wie bei Trennung und Scheidung oder Tod oder auch um den Abschied von Lebensphasen, wenn z.B. Erwachsenwerden ansteht oder beim Ende der Berufstätigkeit. Auch der Abschied von Lebensträumen und -visionen, wenn z.B. die eigene Kinder- und später die Enkellosigkeit betrauert werden, können Anlass für Beratung sein.

Das Leben scheint aus der vertrauten und gewünschten Ordnung zu geraten. Die Ratsuchenden wünschen Begleitung und Unterstützung, um sich in ihrem Leben wieder zurecht zu finden, um wieder einen Sinn darin zu sehen.

Was können wir miteinander in der Beratung tun?

Abschiedsprozesse haben ihren ganz individuellen Verlauf. Es gibt ähnliche Phasen, die wir auch aus der Trauerbegleitung kennen, aber letztlich ist der / die Betroffene ExperteIn, wie lange und in welcher Intensität der Abschiedsweg verläuft. Ich sehe es als Hauptaufgabe in der Beratung, diesen Weg mit den Ratsuchenden zu gehen, sie dabei zu unterstützen und zu stärken, dass sie sich diesen Abschiedsweg zutrauen.

Abschied und Emotionen

Zunächst geht es darum, allen Gefühlen wie Traurigkeit und Wut, Angst und Verzweiflung, aber auch Dankbarkeit einen Raum zu geben. Das ist oft nicht einfach, denn die „negativen“ Gefühle wollen wir nicht haben. Wir verwenden oft viel Energie, um möglichst schnell aus dieser Situation herauszukommen und die ungewollten Emotionen loszuwerden. Das kann viel Kraft kosten, die wir eher darauf verwenden können, uns der gegenwärtigen Situation mit ihren Gefühlen zuzuwenden.

Wenn Menschen anfangen zu akzeptieren, dass diese Gefühle zu einer Abschieds- und Verlustsituation dazugehören, sind sie nicht mehr so darauf fixiert, sie loszuwerden. Mit mehr

Offenheit können sie wahrnehmen, was gerade in ihrem Leben geschieht und wie sie darauf reagieren.

Abschied: Ressourcen und Chancen

Ein weiterer Schritt in der Begleitung ist, dass die Ratsuchenden ihre eigenen Ressourcen und Stärken wahrnehmen: Wer oder was tut mir jetzt gerade gut? Wie kann ich gut für mich sorgen, auf welche Fähigkeiten aus früheren Krisen kann ich zurückgreifen? Wie kann ich diese Abschiedsphase aushalten und auch aktiv gestalten, was könnte ich Neues ausprobieren, was braucht noch Zeit, bis ich es mir wieder zutraue?

Die Auseinandersetzung mit Abschied kann zu neuen Sichtweisen führen, kann die eigenen Möglichkeiten, mit diesem Einschnitt im Leben umzugehen, erweitern.

In der Beratung können auch Rituale entwickelt werden, die den verschiedenen Empfindungen und Blickrichtungen der Abschiedssituation einen Platz geben können. Im Ritual kann man noch mal auf die gemeinsame Zeit zurückblicken und sie würdigen, man kann das Jetzt wahrnehmen und einen Ausblick in die Zukunft wagen und dafür um Unterstützung und Segen bitten.

Letztlich bleiben Verluste und Abschiede Teil unseres Lebens, aber es ist möglich, ihnen aktiv in unserem Leben einen Platz zu geben, so dass Abschiede auch ein gutes Ende haben können. Die Chinesen haben für Krise und Chance das gleiche Schriftzeichen. Aus kritischen Lebenssituationen wie Abschieden können für uns eben auch Chancen erwachsen, in ein anderes neues Leben zu gehen.

Annedore Barbier-Piepenbrock



Zum Thema **ABSCHIED** ...

... fällt uns vom Sekretariat natürlich gleich mal der große Abschied von unserem Chef Thomas Krieg ein.

Am 26. September 2019 war es dann soweit, die große Verabschiedungsfeier für ihn. So ein Abschied macht immer auch ein wenig wehmütig. Man hat eng zusammengearbeitet, jeder kennt die Eigenheiten und Arbeitsweisen des anderen in- und auswendig - ein eingespieltes Team. Und dann heißt es Abschied nehmen und sich auf beiden Seiten auf neue Arbeitsweisen einlassen.

Vielen Dank für die schöne gemeinsame Zeit, wir haben sehr gerne miteinander gearbeitet und nun heißt es

für jeden, sich auf neue Wege zu begeben. Danken möchten wir aber auch Karin Gustedt und Bernd Müller, die uns als kommissarische Leitung auf dem neuen Weg wunderbar begleiten.

Und dann gibt es hier noch die ganz alltäglichen Abschiede:

Katrin Reißner und Beate Lambart

„Ohne **ABSCHIED** gibt es keinen Neubeginn“

Ja, so war das dann im Oktober für uns, als uns unser alter Chef verließ. Sowohl für ihn, als auch für uns, ein Neubeginn. Und doch hat sich für uns nicht ganz so viel verändert. Das restliche Team ist ja geblieben und wir schafften den Neubeginn gemeinsam. Dieser Neubeginn war und ist eine Übergangszeit. Also, es geht weiter bei uns, bei Ruf und Rat.

Bei diesem Abschied hätten wir alle nicht gedacht, dass noch ganz andere Zeiten und Herausforderungen auf uns zukommen.

Dass wir alle Abschied nehmen müssen von Selbstverständlichkeiten und einem Leben in Freiheit wie wir es sonst führen. Wir können hingehen wohin und wann wir wollen. Uns mit Menschen treffen und uns wieder verabschieden und weggehen, wann wir wollen. Seit Mitte März hat sich für uns alle sowohl privat als auch

beruflich so manches verändert und wir mussten von so vielem Abschied nehmen.

So hat sich auch bei uns in der Stelle die Arbeit und das soziale Miteinander verändert. Da kann man sich nicht mehr nach einem langen Wochenende oder weil man Geburtstag hatte in den Arm nehmen. Selbst das tägliche Begrüßungsritual hat sich verabschiedet – keiner gibt mehr die Hand – jede und jeder bleibt auf Abstand. Die gemeinsame Mittagspause draußen in der trubeligen Innenstadt – davon haben wir uns im Moment verabschiedet.

Vom persönlichen Kontakt mit unseren Klienten haben wir uns ebenfalls verabschiedet. Kontakt gibt es jetzt nur noch per Telefon. Die Verabschiedung sowohl am Telefon als auch in den wenigen persönlichen Kontakten hat sich verändert: „Bleiben Sie gesund!“,

das ist der Wunsch, den alle haben und sich alle gegenseitig zusagen.

Und doch hoffe ich auf den Neubeginn, der irgendwann kommen wird. Dass wir uns verabschieden können von dieser Zeit. Dies wird dann ein Abschied, den wir alle ersehnen.

Ich wünsche uns allen, dass wir es schaffen, den Neubeginn so zu gestalten, dass wir nicht einfach alles beim Alten lassen und so weitermachen wie vor Corona, sondern es möglich wird, einen wirklichen Neubeginn zu wagen. Persönliche, soziale und berufliche Situationen neu zu denken. Sich von Dingen und Strukturen, an denen wir festgehalten haben, zu verabschieden und die Chance nutzen wirklich neu zu beginnen.

Beate Lambart

„Wer sind denn eigentlich Sie?“

Die Kultur der Verabschiedung in der Beratungsstelle

Die Kultur und die Gesten der Verabschiedung beim Verlassen der Beratungsstelle sind bei allen Menschen, die bei uns ein und ausgehen, sehr unterschiedlich.

Wenn Ehrenamtliche hier im Haus zu Supervisionen und Mitarbeiterveranstaltungen sind, dann winken einige uns zu oder rufen einen Abschiedsgruß beim Gehen. Andere verschwinden in den Aufzug und wir haben kaum mitbekommen, wer unsere Räumlichkeiten verlassen hat.

Dann gibt es Klient*innen, die lieber ungesehen in die Stelle kommen und auch am liebsten wieder unsichtbar verschwinden möchten. Andere sind so froh über einen Beratungstermin, dass sie sich nach der Beratung bei uns mit einem herzlichen „Danke“ verabschieden. Auch bei der Verabschiedung nach einem Telefongespräch sind viele dankbar und erleichtert, dass sie sich dazu durchgerungen

haben anzurufen und nun einen Termin haben. Diese geben uns das Gefühl weitergeholfen zu haben.

Wir freuen uns auch immer über Klient*innen, die extra ihren Kopf noch ins Sekretariat stecken und sich verabschieden. Neulich hatte ich ein nettes Erlebnis mit einem altgedienten Klienten, der schon seit mehr Jahren in die Beratungsstelle kommt, als ich da bin. Ich begrüße ihn immer mit einem freundlichen „Hallo, Herr XY“ und verabschiede ihn mit einem „Tschüss, Herr XY“. Nach 5 Jahren hat er mich nun beim Gehen gefragt:

„Und wer sind eigentlich Sie? Ich weiß Ihren Namen gar nicht.“ Jetzt bin ich mal gespannt, ob er sich das nächste Mal noch an meinen Namen erinnert und ihn dann auch benutzt. Wenn nicht, dann weiß ich auch so, dass er bestimmt nicht unhöflich sein möchte, sondern einfach ein netter, älterer Herr ist, der mit dem Kopf schon wieder woanders ist.

Rein aus Sicherheitsgründen ist es für uns wichtig zu wissen, wer sich in der Beratungsstelle aufhält und wer sie schon wieder verlassen hat. Nicht nur aus diesem Grund wäre es schön, wenn sich alle Besucher*innen und Mitarbeiter*innen bei uns abmelden und verabschieden würden. Oft gibt es auch ungebetene Gäste in unserem Haus, auf die wir ein Auge haben müssen.

Aus diesem Grund gerne ein freundliches: Tschüss, Ade, Auf Wiedersehen, Mach's gut, Bis zum nächsten Mal, Schöne Woche, Ciao, Bye, Au revoir ... Und zur Zeit bitte ohne Handschlag!

Katrin Reißner

ABSCHIED von Illusionen in Paarbeziehungen

Die Paarberatungen gehören zum Grundbestand der Angebotspalette unserer Beratungsstelle. Für Paarberater*innen ist eine der interessanteren Fragen, wie in Paarbeziehungen Leid organisiert werden kann. Wenn ein Paar herausfindet, mit welchen Vorstellungen vom Eheleben sie aktuell Unglück produzieren, kann überlegt werden, ob daran festgehalten werden soll.

Es handelt sich nach meiner Erfahrung bei diesen Vorstellungen häufig um überzogene Ansprüche, was Paarbeziehungen alles leisten sollen. Eine Partnerschaft mit diesen Ideen zu überfrachten, kann sehr belastend sein.

5 Illusionen über Paarbeziehung, von denen Abschied zu nehmen hilfreich sein könnte:

1.) Das Eheleben ist ein gemeinsames Projekt zur Herstellung von Glück.

„Heiraten garantiert Glück“ ist eine noch kürzere Version dieser Vorstellung. Ein Buchtitel eines Berater-Kollegen lautet meiner Erinnerung nach: „Zwei sind ihres Glückes Schmied.“ Ich finde diesen Titel ziemlich gewagt. Wem das Schmieden des Glücks

misslingt, ist dann auch noch selbst schuld? Soweit ich weiß, wird das schon in der hebräischen Bibel kritisch reflektiert, dass das Tun und das Ergehen angeblich immer direkt und unmittelbar zusammenhängen (give-get), zum Beispiel im Buch Hiob.

Alexandra weiß in ihrem Schlager „Illusionen“ auch etwas anderes zu singen, dass ein Hauch von Leid dieselben verwehen wird.

Ich schreibe diesen kurzen Artikel in Corona-Zeiten. Welch eindrucksvolles Beispiel dafür, dass das Leben manchmal sein Veto einlegt gegen unsere Vorstellung von Selbst- und Paar-Optimierung.

Es kann hilfreich sein, sich von der Illusion zu verabschieden, eine Paarbeziehung sei jederzeit da für die Selbstverwirklichung und das ganz individuelle Glück parallel zum großen gemeinsamen Glück.

2.) Es gibt wenig bis keine Unterschiede zwischen uns.

Ein Herz und eine Seele zu sein und alles gemeinsam zu haben ist ein legitimes Bedürfnis. Manche Paare stellen ihre Beziehung aber unter das Motto: „Konflikte sind schlecht und müssen durch Harmonie ersetzt werden.“ (Retzer) Die Frage nach Unterschieden

im Rahmen von Paarberatungen wird folglich als bedrohlich empfunden. Grund dafür ist die Befürchtung, Paare mit größeren Unterschieden hätten automatisch eine kürzere Ehedauer. Es gehört Mut dazu, sich mit Unterschieden im Lebensstil und in der Lebensplanung zu befassen. Der Lohn kann sein, dass neben dem Bedürfnis nach Gemeinsamkeit auch das Bedürfnis nach Individualität Raum bekommt. Es kann in Paarberatungen sehr lebendig werden, wenn der Berater nach unterschiedlichen Vorstellungen in Berufsdingen, bei den Hobbies oder etwa den Urlaubs-Vorlieben fragt. Andere Unterschieds-Themen sind Kinderwunsch, Wohnen, Pflege von Freundschaften. Der Abschied von der unbedingten Herstellung von Harmonie eröffnet die Möglichkeit, Unterschiede wahrzunehmen und originelle Lösungen für den Umgang damit zu erfinden.

3.) Ich bekomme meinen Partner schon noch so hin, dass er zu mir passt.

Varianten dieses Themas sind:

„Ich bringe ihn schon noch auf Vordermann.“

„Die paar Verhaltensweisen gewöhne ich ihm schon noch ab“

ILLUSIONEN

*Illusionen blühen im Sommerwind,
Treiben Blüten, die so schön,
Doch so vergänglich sind,
Pflückt sie erst an deinem
Wege die Erfahrung,
Welken sie geschwind,*

*Illusionen schweben sommerblau,
Dort am Himmel deines Lebens,
Doch du weißt genau
Jenes wolkenlose Traumbild
deiner Phantasie
Erfüllt sich nie.*

*Illusionen blühen der Wirklichkeit,
Zum Tanz der Jugendzeit,
Ein erster Hauch von Leid,
Wird sie verwehen,
Doch solange' ein Mensch
noch träumen kann,
Wird sicher irgendwann
Ein Traum ihm in Erfüllung gehn.*

„Ich habe gedacht, ich bekomme sie schon noch hin. Ich habe mich jetzt jahrelang bemüht und gehofft, ich würde die Früchte noch ernten können.“

Die Erfahrungen in punkto Optimierung des Partners oder der Partnerin laufen eher auf folgendes Ergebnis hinaus:

Je mehr man versucht, den anderen zu verändern, desto verlässlicher bleibt er derselbe. Der Vorsatz – vielleicht schon zu Beginn der Beziehung gefasst – man werde noch einen Upgrade an Partnerin oder Partner vornehmen, kann wie alle vergebliche Liebesmüh einige Lebensfreude nehmen. Der Abschied von überzogenen Ansprüchen bringt manchmal ein Stück Lebensqualität zurück.

4.) Familien-Gründung ist der Höhepunkt einer romantischen Liebesbeziehung.

Wenn Kinder auf die Welt kommen, ist diese eine ganz schöne Herausforderung für die Liebesbeziehung. Es geht dann weniger um Romantik als um Management-Fragen: Wer steht nachts auf, wenn das Kind sich meldet? Wer muss früh aufstehen? Wann kann Schlafdefizit nachgeholt werden? Wie geht Berufliches und Elterliches zusammen? Wann ist Zeit für Sexualität?

Manchmal ist die Enttäuschung über den Ausfall von Romantik so stark, daß Trennung die Folge ist. Der Abschied vom hohen Anspruch, dass das erste und jedes weitere Baby der Höhepunkt der romantischen Liebe ist, kann Paare vor dem kopflosen und später bedauerten Auseinanderlaufen bewahren. Altgediente Paare können schöne Geschichten zur Rückkehr der Romantik erzählen.

5.) Es muss in der Beziehung einen gerechten Ausgleich für erlittenes Unrecht geben.

Mit Verletzungen kann bekanntlich verschieden umgegangen werden. Eine Möglichkeit ist die Idee des gerechten Ausgleichs, die nach meiner Auffassung überstrapaziert wird und eher unbekömmlich ist. Die Anleitung dazu: Sammeln Sie Ärger und zahlen Sie diesen der Partnerin oder dem Partner mit Zins und Zinseszins heim. Wir tendieren in unseren Partnerschaften dazu, Konten anzulegen mit der Währung Emotionen. Geraten diese Konten ins Ungleichgewicht, haben wir die Neigung, Satisfaktion dafür zu fordern und – falls diese ausbleibt – zum Rächen auszu ziehen. Wir übersehen dabei gerne, dass es gar keine objektiven Maßstäbe

für Gerechtigkeit in Beziehungen gibt. Wieviel kostet zum Beispiel „Fremdgehen“? Paarberater*innen haben auch keine Roben für Gerichts-Spiele im Schrank, obwohl immer wieder danach gefragt wird. Welche Alternative gibt es zu „Auge um Auge – Zahn um Zahn“? Hilfreich könnte auch hier sein, zu prüfen, ob der Abschied von unrealistischen Ansprüchen eine Lösung ist. Abschied vom unrealistischen Anspruch des unbedingten Schuldenausgleichs. Der mögliche Gewinn: Das Leid und die Kollateralschäden durch Kämpfen auf Biegen und Brechen bleiben erspart. Kriege sind bekanntlich besonders für Kinder nicht geeignet.

Klaus Blattert

Literatur-Auszug:

- Song „Illusionen“, Komposition: Udo Jürgens, Text: Alexandra, 1968

- „Es gibt keine Probleme, es gibt nur Tatsachen“. Ein Gespräch mit Paartherapeut Arnold Retzer über Paartherapie, Heizkörper und seinen eigenen Lebensweg, *Psychologie heute* 8/2016, 70 – 74

- *Liebt Euch doch mal vernünftig!* Ein Gespräch mit Arnold Retzer, *dm-Heft alverde* November 2018, 55 - 56

*Illusionen hast du dir gemacht,
Denn der Mensch, den du einst
liebtest, hat dich ausgelacht,
Und das Wolkenschloss,
das du gebaut,
Stürzt ein in einer einz'gen Nacht,*

*Und dann fragst du dich,
warum muss das sein,
Doch die Antwort sagt dir nur
das Leben ganz allein,
Mit der Zeit erst,
Wenn die Jahre deines Sommers gehn,
Wirst du verstehn.*

*Illusionen blühen der Wirklichkeit,
Zum Tanz der Jugendzeit,
Ein erster Hauch von Leid,
Wird sie verwehn,
Doch solange' ein Mensch noch
träumen kann,
Wird sicher irgendwann
Ein Traum ihm in Erfüllung gehn.*

Alexandra

ABSCHIED von Gewissheiten

Während ich diesen Beitrag zum Jahresbericht schreibe, verändert sich die Welt um mich herum so drastisch wie seit Tschernobyl-Zeiten nicht. Alle sind von der Pandemie und ihren Konsequenzen für unser Zusammenleben noch mehr als damals betroffen.

Diese Situation treibt einerseits sehr bedrückende Blüten (z.B. Hamsterkäufe; das schlechte Vorbild eines egomanen, amerikanischen Präsidenten...) andererseits zeigt sich an vielen Stellen auch die Fähigkeit zur Solidarität und zur gesunden und liebevollen Sorge füreinander.

Was hat das mit dem Thema unseres Jahresberichtes zu tun?

Vielleicht hilft uns das momentane, weltweite und dramatische Geschehen, uns von manchem Perfektionismus und von unbekömmlichen Ideen zu verabschieden, nach denen „jeder seines Glückes Schmied“ ist, dass wir immer erfolgreich sein können, wenn wir nur genügend wollen, und dass wir alles kontrollieren können.

All das können wir eben nicht, weil unsere menschliche Existenz immer in der Spannung zwischen Misserfolg und Erfolg, Gesundheit und Krankheit, Glück und Unglück u.v.a mehr steht. Das sind existentielle Tatsachen, denen wir uns mit mancherlei Illusionen zu entziehen versuchen.

Unseren Allmachtsfantasien sind schlicht und ergreifend Grenzen gesetzt. Und genau das macht vielen Menschen Angst. Sie versuchen mehr Kontrolle dagegen zu setzen und verstärken dadurch ihre Angst.

Mein Beratungsalltag war auch im vergangenen Jahr davon geprägt, im Gespräch mit Klientinnen und Klienten manche festgefahrene und einseitige Sicht auf sich selbst und unbekömmliche Haltungen gegenüber eigenen und vermeintlichen Ansprüchen von außen aufzuweichen.

Meine Aufgabe sehe ich darin, die Ratsuchenden dabei zu begleiten, Spielräume auszuloten und aus der Angst eine gute Sorge für sich (und andere) zu machen.

Die Ideologie von der Selbstoptimierung ist ein ganz schlechter Ratgeber, von dem wir uns alle verabschieden sollten.

Gisela Blattert



ABSCHIED „Wer los lässt, hat zwei Hände frei“

Verabschieden hat viel mit Loslassen zu tun – mit einem „Ja“ zu dem, was war. Unsere Sehnsucht nach Bindung, nach Stabilität und Dauer steht dem entgegen. Sie fordert – manchmal sehr emotional – ein Festhalten, ein „immer weiter so“. Dabei wissen wir eigentlich, dass nichts bleibt wie es war.

Kleinere und größere Abschiede begleiten uns unser ganzes Leben und sind dann Anlass intensiver Gefühle. Alles ist im Fluss. Aber mit Unterschieden: Abschiede von Kolleg*innen lösen andere Emotionen aus wie ein Abschied aus der Heimat (durch Flucht oder Migration) oder wie der Verlust eines lieben Menschen.

Abschiede mitzudenken, mit Veränderung zu rechnen und das „Abschied nehmen“ zu begleiten, ist Aufgabe jedes gesunden sozialen Systems.

Dazu braucht es Rituale:

Ein Abschiedsgeschenk, wertschätzende Worte und Gesten, gemeinsames Essen und Plaudern, Platz für die Trauer und für Erinnerungen, Verabredungen, wie und wo sich Vertraute wieder treffen können. Für uns bei Ruf und Rat hat Abschied auch eine spirituelle Seite, weshalb wir diese Rituale immer in einem Gottesdienst feiern.

Eine Organisation wie die Telefon-Seelsorge lebt von der Kompetenz und vom Engagement ihrer ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen. Diese engagierten Menschen sind in der Öffentlichkeit nicht sichtbar (Schutz

durch Anonymität) aber unersetzlich. Auf ihren Schultern erst ist die Erreichbarkeit an 365 Tagen im Jahr 24 Stunden am Tag möglich. Ein solches Engagement ist nicht statisch. Mitarbeitende werden älter oder verändern ihren Lebensschwerpunkt. Unsere Gemeinschaft muss sich deshalb wie alle Organisationen erneuern, wenn sie zukunftsfähig bleiben will. Um unsere Erreichbarkeit zu sichern und Lücken zu schließen, die durch Abschiede entstehen, braucht es kontinuierlich neue Ausbildungsgruppen. Regelmäßige Fortbildungen und Supervision sichern die Kompetenz und die Qualität der Seelsorge.

Jeweils im Januar starten wir einen neuen Ausbildungskurs. Nach dem Ausbildungsjahr begrüßen wir die neuen Mitarbeiter*innen durch Schlüsselübergabe – ebenfalls in einem Gottesdienst. Da schließt sich der Kreis von Abschied und Neubeginn.

Mit einem dankbaren Ja zu dem was war, dürfen wir uns auch auf das freuen, was kommen wird.

Bernd Müller



ABSCHIED von Ruf und Rat

Nach 30 Jahren als Rechtsberaterin bei Ruf und Rat gehe ich ab November 2020 in den Ruhestand.

Damit verbunden ist für mich der Abschied

- von einer abwechslungsreichen und erfüllenden Aufgabe, die darin besteht, Menschen in den unterschiedlichsten Lebenslagen mit juristischem Rat zu unterstützen
- von einem interessanten Tätigkeitsschwerpunkt, dem Familienrecht – ein spannendes Rechtsgebiet, das in diesen 30 Jahren einem stetigen Wandel unterworfen war
- vom Team der hauptamtlichen Kollegen, die mir ans Herz gewachsen sind; ich hatte über all die Jahre – bei wechselnder personeller Besetzung – stets das Glück mit fachlich versierten, hochkompetenten Kolleginnen und Kollegen zusammenzuarbeiten

→ und last but not least der Abschied von den vielen Ehrenamtlichen, die mit hoher Motivation und großem Engagement ihren Dienst bei der TelefonSeelsorge leisten.

Für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit möchte ich mich bei allen jetzigen und ehemaligen Mitarbeiter*innen von Ruf und Rat ganz herzlich bedanken.

Rosemarie Körner



ABSCHIED Schluss machen ...

... ist keine einfache Übung, vor allem wenn der /die Andere das Ende gar nicht möchte. Ich hoffe hier ist das nicht der Fall und du bist oder Sie sind einverstanden, wenn ich hier einen Schlusspunkt setze.

Der Blick auf's Ende, das Verabschieden fällt leichter, wenn ich es dankbar tun kann, mit einem „Ja“ zu allem was war. Damit schaffe ich eine Vergangenheit, die trägt und eine Gegenwart, die fruchtbar werden kann für Neues.

In diesem Sinne möchte ich hier Danke sagen: Euch, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Team der Beratungsstelle. Ihr habt im vergangenen Jahr und in den letzten Wochen der Corona-Krise einen prima Job gemacht! Danke euch, den TelefonSeelsorge-rinnen und TelefonSeelsorgern: Es ist großartig, was ihr ehrenamtlich leistet, wie viel Zeit und Herzblut ihr für die Menschen am Telefon und im Chat investiert. Das macht mich dankbar und froh und ein bisschen stolz!

Das „Schluss machen“ bezieht sich für Karin Gustedt und mich jetzt auch auf unsere Zeit als kommissarische

Leitung. Seit gestern ist klar, dass Frau Gabriele Stark im September neue Leiterin von Ruf und Rat wird. Das lässt uns erst einmal aufatmen.

Wir verabschieden uns jetzt nicht von euch – sondern von einer Rolle, die schon auch gedrückt hat in dieser Corona-Krise. Da fällt das Loslassen nicht so schwer. Jetzt gilt es den Übergang zu gestalten und die passenden Schritte ins Neue zu finden.

Beim nächsten Jahresbericht werden wir wissen, ob und wie es gelungen ist.

Bernd Müller



ABSCHIED ...

... sowohl von geliebten Personen, als auch von Dingen ist für mich ein Schreiten durch eine Tür. Eine Tür schließt sich mit Trauer und Wehmut, eine andere Tür öffnet sich nach

„Loslassen“ und „offen sein“ für Erfahrungen und Begegnungen.

Abschied bedeutet für mich weitergehen, neue Räume betreten, mit Ängsten umgehen.

Das was vergangen ist, mit dem, was heute auf mich wartet und morgen auf mich zukommen wird, zu vereinen.

H. W.

ABSCHIED ...

... vom Mutterleib ist die Geburt und der Anfang unseres Lebens. Also haben wir 2 elementare Gefühle für Mutter und Kind schon zu Beginn in uns vereint.

Nur deshalb können wir mit Abschied auch immer einen Anfang definieren. Wir müssen nur zulassen, dass Abschied nicht unser Feind ist, sondern unser Freund.

Abschied ist nie endgültig, etwas bleibt immer zurück. Eine innere Liebe, ein schöner Schmerz, eine Sehnsucht, eine Trauer, ein Lachen, ein Weinen. Alle Gefühle dieser Welt nehmen wir dankbar und demütig an.

K. B.-R.

GEDANKENSPLITTER –

Wie beende ich ein TS-Gespräch?

ENTSCHEIDUNG

ABSCHIED

TRENNUNG

ENTFERNUNG

VERLASSEN

ABREISEN

FORTGANG

LEBENSENDE

ABSCHLUSS

VERZICHT

STAGNATION

LEBEWOHL

NEUANFANG

SCHMERZ ZULASSEN

NEUES ENTDECKEN

ALLEINSEIN AUSHALTEN

AUFS ANKOMMEN FREUEN

ALTES HINTER SICH LASSEN

GELEBTES LEBEN

GUTES ENDE

BALLAST ABLEGEN

AUFBRUCH

G. O.



BEITRAG ZUR STATISTIK

AUF HUNDERT MENSCHEN
ZWEIUNDFÜNFZIG,
DIE ALLES BESSER WISSEN,

DEM FAST GANZEN REST
IST JEDER SCHRITT VAGE,

HILFSBEREITE,
WENN'S NICHT ZU LANGE DAUERT,
GAR NEUNUNDVIERZIG,

BESTÄNDIG GUTE,
WEIL SIE'S NICHT ANDERS KÖNNEN,
VIER, NA SAGEN WIR FÜNF,

DIE ZUR BEWUNDERUNG OHNE NEID
NEIGEN, ACHTZEHN,

DIE DURCH DIE JUGEND, DIE
VERGÄNGLICHE,
IRREGEFÜHRTEN
PLUS MINUS SECHZIG,

DIE KEINE SCHERZE DULDEN,
VIERUNDVIERZIG,

DIE STÄNDIG IN ANGST LEBEN
VOR JEMAND ODER VOR ETWAS,
SIEBENUNDSIEBZIG,



DIE DAS TALENT HABEN, GLÜCKLICH
ZU SEIN,
KAUM MEHR ALS ZWANZIG,
HÖCHSTENS,

DIE EINZELN HARMLOS SIND
UND IN DER MASSE VERWILDERN,
ÜBER DIE HÄLFTE, SICHER,

GRAUSAME,
VON DEN UMSTÄNDEN DAZU
GEZWUNGEN,
DAS SOLLTE MAN LIEBER NICHT
WISSEN,
NICHT EINMAL ANNÄHERUNGSWEISE,

DIE NACH DEM SCHADEN KLUG SIND,
NICHT VIEL MEHR
ALS DIE VOR DEM SCHADEN KLUG
SIND,

DIE SICH VOM LEBEN NICHTS ALS
GEGENSTÄNDE NEHMEN,
DREISSIG,
OBWOHL ICH MICH GERNE IRREN
WÜRDE,

GEBROCHENE, LEIDGEPRÜFTE,
OHNE EIN LICHT IM DUNKEL,
DREIUNDACHTZIG,
FRÜHER ODER SPÄTER,
GERECHTE
RECHT VIEL, DENN FÜNFUNDDREISSIG,

SOLLTE ES DIE MÜHE DES
VERSTEHENS KOSTEN,
DREI,

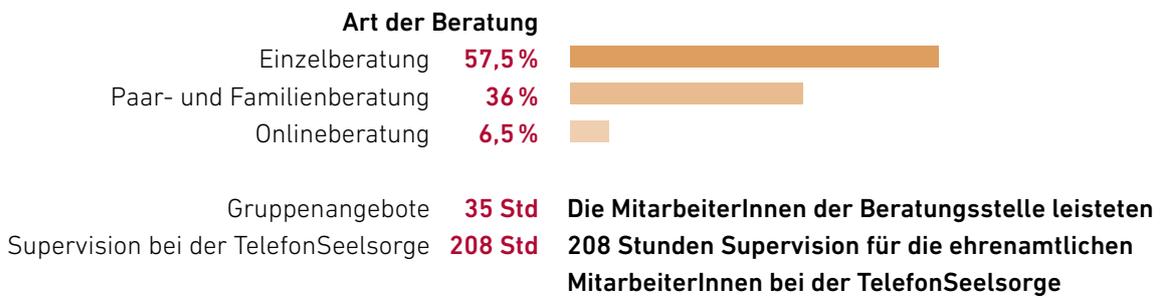
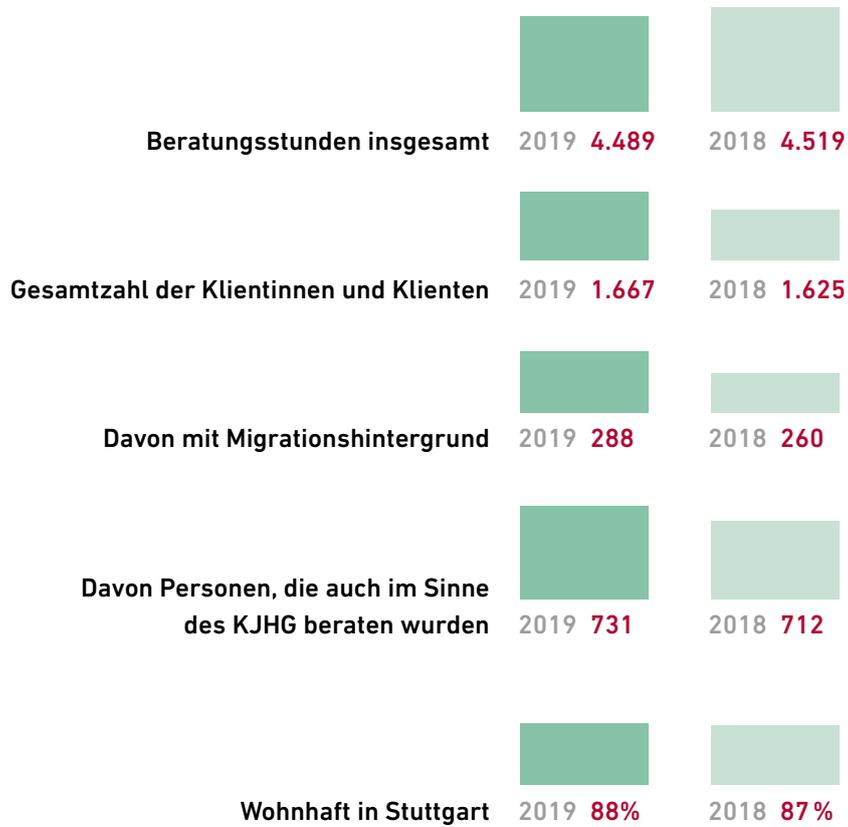
BEMITLEIDENSWERTE
NEUNUNDNEUNZIG,

STERBLICHE
HUNDERT AUF HUNDERT.
EINE ZAHL, DIE SICH VORERST NICHT
ÄNDERT"

Wisława Szymborska,
Der Augenblick/ Chwila



STATISTIK Psychologische Beratungsstelle



STATISTIK TelefonSeelsorge



Art des Telefonkontaktes



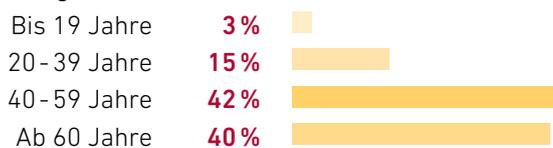
Gesprächsthemen (Mehrfachnennungen)



Geschlecht der Anrufer



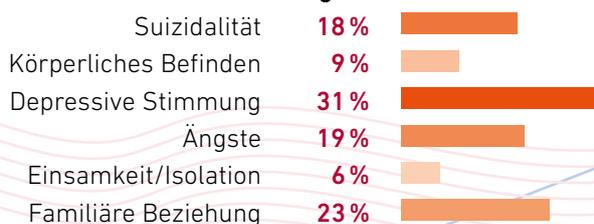
Altersverteilung der Anrufer



Chatberatungen

220

Gesprächsthemen im Chat (Mehrfachnennungen)



VERNETZUNG – der Beratungsstellen und TelefonSeelsorge

Auf Bundesebene



Auf diözesaner / regionaler Ebene



Auf kommunaler Ebene



- TS** - TelefonSeelsorge
- EFL** - Ehe-, Familien-, und Lebensberatung
- PFL** - Psychologische Familien- und Lebensberatung
- TÜLK** - Trägerübergreifende Leiterkonferenz Caritas und Diözese

VERANSTALTUNGEN – im Jahr 2019

Ausgewählte Veranstaltungen und Fortbildungen

18.02. - 08.03. **Vernissage und Ausstellung im Rathaus Stuttgart „Begegnungen“**
Bilder, Fotos und Skulpturen von Ehrenamtlichen der kath. TelefonSeelsorge, Gisela Blattert

23.02. **Fachtag für alle ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen zum Thema „Chatberatung in der TelefonSeelsorge“**
Thomas Krieg, Bernd Müller

16.03. **Männerfachtag „eheliche Kampfkunst“**
Klaus Blattert

21.03. **„Sexuelle Vielfalt“**
(Vortrag im Rahmen eines Mitarbeiterabends)
Dr. med. Harald Posininsky

10.04. **„Angst und Humor in der Beratung“**
(Vortrag im Rahmen eines ökumenischen Mitarbeiterabends)
Dr. Barbara Wild

24.06. **PFL-Fachtag** (für alle hauptamtlichen Mitarbeiter*innen in der Diözese)
„Am Rand des Regenbogens - Gewalt in der Beratung“

01.07. und 02.07. **Forum der Diözese Rottenburg-Stuttgart „Prävention gegen sexualisierte Gewalt“**

17.07. **Mitgestaltung des Festaktes zum 19 jährigen Jubiläum der Arbeitsgemeinschaft Männerberatung Stuttgart**
Klaus Blattert

05.09. **Interne Schulung für alle hauptamtlichen Berater*innen zum Thema „Pädophilie“**
mit Sabine Wolfrath von PräventSozial

02.10. **ökumenische Fachtagung psychologischer Beratungsstellen „Beziehung verstehen?! - psychodynamisches Arbeiten in der Paarberatung“**
Dr. Martin Merbach

10.10. **„Risiken und Nebenwirkungen von TelefonSeelsorge“**
Fortbildung im Rahmen eines Mitarbeiterabends
Bernd Müller

19.10. **Fachtag für alle ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter*innen „Scham - die tabuisierte Emotion“**
Dr. Stephan Marks

Teilnahme an fortlaufenden Veranstaltungen

→ **Fachzirkel Beratung der Stadt Stuttgart**

→ **Arbeitsgemeinschaft Männerberatung**

→ **Kommunale AG der insoweit erfahrenen Fachkräfte im Kinderschutz**

→ **Arbeitsgemeinschaft interkulturelle Beratung**

→ **Arbeitskreis Häusliche Gewalt und Geflüchtete**

Gruppenangebote

→ **KOMKOM Kurs (Kommunikationskurs für Paare)**
Thomas Krieg und Ute Benker
(ev. Beratungsstelle Stuttgart)

→ **„Wenn die Seele tanzen will“ Achtsamkeit und Tanzimprovisation für Frauen**
Anne Barbier-Piepenbrock mit Moni Heber-Knobloch, Tanzpädagogin und Choreografin

→ **„Soziales Kompetenztraining“**
Karin Gustedt

HERZLICHEN DANK

Mit diesem Jahresbericht möchten wir den Menschen und Einrichtungen danken, die unsere Arbeit in Anspruch nehmen und fördern.

Wir danken in erster Linie unseren Klient*innen und Anrufer*innen, die uns in schwierigen Lebenssituationen aufsuchen bzw. kontaktieren und uns ihr Vertrauen schenken.

Ebenso sind wir unseren 60 Ehrenamtlichen für ihre große Bereitschaft und ihre Motivation für die vielen Dienste am Telefon und im Chat sehr dankbar. Ohne sie gäbe es keine katholische TelefonSeelsorge in Stuttgart.

Wir haben das Glück interne und externe Supervisor*innen zu haben, die unsere Arbeit inhaltlich durch ihre Kompetenz und ihre Lösungsansätze voranbringen und bereichern. Vielen Dank dafür!

Unser Dank gilt auch unserem Träger, der Diözese Rottenburg Stuttgart, der Stadt Stuttgart, insbesondere Dr. Alexandra Sußmann (Bürgermeisterin für Soziales und gesellschaftliche Integration) und Dr. Susanne Heynen zusammen mit Ihren Mitarbeiter*innen vom Jugendamt Stuttgart. Ohne ihre Unterstützung könnten wir unsere Arbeit in der Beratungsstelle nicht durchführen.

Ein herzlicher Dank geht an den Förderverein der TelefonSeelsorge, mit seiner Vorsitzenden Dr. Maria Hackl, der uns immer tatkräftig unterstützt und in unsere Arbeit investiert und manche Annehmlichkeiten möglich macht.

Der Firma Daimler AG sei für ihre Spende von Herzen gedankt. Diese ermöglicht u.a. fachliche Fortbildungen und Vorträge für die Ehrenamtlichen der TelefonSeelsorge,

Wir bedanken uns bei allen Personen namentlich, die uns im Hintergrund tatkräftig unterstützen: Borka Helm, Patrick Kurzawa, Cornelia Ludwig, Gerald Jantschik, Matthias Haas, Annette Ruck, Ulrike Faiß.

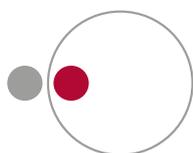
Im Namen des gesamten Teams von Ruf und Rat
Karin Gustedt und Bernd Müller

***DAS GESTERN IST NICHTS ANDERES
ALS DIE ERINNERUNG VON HEUTE
UND DAS MORGEN DER TRAUM VON HEUTE.***

***IST NICHT DIE ZEIT WIE DIE LIEBE,
UNGETEILT UND UNGEZÜGELT?***

***LASST DAS HEUTE DIE VERGANGENHEIT
MIT ERINNERUNG UMSCHLINGEN
UND DIE ZUKUNFT MIT SEHNSUCHT.***

Khalil Gibran



RUF UND RAT

Rupert-Mayer-Haus
Hospitalstraße 26
70174 Stuttgart

Tel 0711 226 20 55
beratungszentrum@ruf-und-rat.de
www.ruf-und-rat.de

FÖRDERVEREIN

Katholische TelefonSeelsorge
RUF und RAT Stuttgart e.V.

UNSER SPENDENKONTO

Förderverein RUF und RAT
LIGA Bank Stuttgart
IBAN DE 30 7509 0300 0006 4974 20
BIC GENODEF1M05
Stichwort: „Spende“

REDAKTION

Karin Gustedt, Katrin Reißner, Bernd Müller,
haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter