



Jahresbericht





Die Anzahl der Leistungen, die 2025 von den 20 Dienststellen der Lebensberatung des Bistums erbracht wurden, betrug 10.595.

Diese verteilen sich auf 22.855 Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Zusätzlich nahmen 9.992 Erwachsene, Kinder und Jugendliche an weiteren Angeboten der Lebensberatung wie Elternkursen, offenen Sprechstunden und Weiterbildungen teil.

Leistung und Alter

Die Leistungen bezogen sich auf Personen im Alter von

0 bis 6 Jahre	*1.511	**1.594
7 bis 12 Jahre	1.242	1.506
13 bis 18 Jahre	1.039	697
19 bis 29 Jahre	391	161
30 bis 39 Jahre	317	128
40 bis 49 Jahre	308	119
50 bis 59 Jahre	522	136
60 bis 69 Jahre	377	99
über 70 Jahre	180	56
unbekannt	143	48

*weiblich **männlich

Beratungsanlässe

Bei Kindern und Jugendlichen waren die wichtigsten Themen:

Trennung und Scheidung	1.
Partnerschaftskonflikte der Eltern	2.
Umgangs- und Sorgerechtsstreitigkeiten	3.
Erschöpfung / Überlastung	4.
Psychische Erkrankung eines Elternteils	5.





Bei Erwachsenen waren die wichtigsten Themen:

Belastung durch kritische Lebensereignisse (Verlusterlebnisse, Tod)	1.
Depressive Verstimmung / Depression	2.
Dysfunktionale Interaktion / Kommunikation	3.
Überlastung / Stress	4.
Belastung durch das familiäre Umfeld	5.

Leistungsanzahl aus der Kinder- und Jugendhilfe (SGB VIII)

§ 16 Allgemeine Förderung der Erziehung	56
§ 17/§ 18 Beratung zu Partnerschaft, Trennung und Scheidung, Ausübung der Personensorge	112
§ 17/18 i.V.m. § 28 Partnerschafts-, Trennungs-, Scheidungsberatung i.V.m. Erziehungsberatung	4.257
§ 28 Erziehungsberatung	3.362
§ 41 Beratung junger Volljähriger	173

Familiäre Zusammenhänge

Von den Kindern und Jugendlichen bis unter 18 Jahren (N = 7.477) lebten

bei beiden leiblichen oder Adoptiveltern	52 %
bei einem alleinerziehenden Elternteil	33 %
bei einem leiblichen Elternteil mit Stiefelternteil oder Partner	13 %
bei Großeltern, Verwandten oder in Pflegefamilien	1 %
in anderen Wohnsituationen	1 %

Das heißt: **48 %** aller Kinder und Jugendlichen leben nicht in ihrer Ursprungsfamilie.

Zeitliche Verteilung der Leistung

Arbeit mit und für Klienten	71,6 %
Qualitätssichernde Maßnahmen	14,3 %
Präventive Angebote	10,15 %
Vernetzende Tätigkeit	3,95 %

Beratungssettings





Face to Face-Beratung	90,2 %
Telefonberatung	5,3%
Videoberatung	2,3%
Onlineberatung	2,2%

Die verschiedenen Beratungssettings werden flexibel eingesetzt, je nach Bedürfnissen der Ratsuchenden. Durch unser dauerhaftes Angebot von Face-to-face-Beratung und digitaler Beratung werden auch in Zukunft die Zugänge zur Beratung erleichtert.

Beratungsdauer

Beratungen bis 3 Stunden	47,6 %
Beratungen 4 bis 10 Stunden	36,3 %
Beratungen länger als 10 Stunden	16,1 %

Die durchschnittliche Beratungsdauer pro abgeschlossenem Fall liegt bei **6,5 Stunden**.





Über Geld wird in der konkreten Beratungsarbeit wenig gesprochen. Für die Ratsuchenden gilt das Prinzip der Kostenfreiheit. Dennoch bleibt: Guter Rat ist teuer! Er ist vor allem personal- und zeitintensiv.

Kosten 2025

Fachpersonalkosten	6.264.668,69 €	77,68 %
Verwaltungspersonalkosten	916.706,17 €	11,37 %
Sachkosten	882.820,32 €	10,95 %
Gesamtkosten 2025	8.064.195,18 €	100,0 %

Im Jahr 2025 hat das Bistum Trier rund 3,49 Mio. € für seine 20 Beratungsstellen in Rheinland Pfalz und dem Saarland aufgewendet. Hinzu kommen die Landes- und Kommunalzuschüsse von insgesamt rund 4,57 Mio. €. Die 20 Beratungsstellen erbrachten 10.595 Beratungsleistungen, mit denen 22.855 Personen erreicht wurden. Damit werden für jede Person ca. 353 € Steuer- und Kirchensteuergelder eingesetzt.

Die präventiven und vernetzenden Tätigkeiten der Beratungsstellen sind (mit Ausnahme von Zusatzprojekten) in den o. g. Zahlen enthalten. Sie sind im Sinne des staatlichen Kinder- und Jugendhilfegesetzes (SGB VIII), wie auch im Sinne der kirchlichen Sozial-, Jugend-, Ehe- und Familienpastoral integraler Bestandteil der Beratungsarbeit.

Träger der 20 Dienststellen der Lebensberatung ist das Bistum Trier. Die Finanzierung wird vom Bistum Trier und mit Zuschüssen vom Land Rheinland-Pfalz und den kommunalen Gebietskörperschaften in Rheinland-Pfalz und dem Saarland sichergestellt.

Finanzierung 2025

Bistum Trier	3.498.808,51 €	43,4 %
Kommunen	3.537.233,67 €	43,9 %
Land	1.028.153,00 €	12,7 %





Angststörungen bei Jugendlichen – eine wachsende Herausforderung für unsere Region

Corona-Pandemie, Flutkatastrophe, Kriege, gesellschaftlicher Druck und Zukunftsängste – das alles belastet viele Kinder und Jugendliche. Laut aktuellen Krankenkassen-Kinder- und Jugend-Report leiden 22 von 1000 Kindern und Jugendlichen unter Angststörungen. Angststörungen gehören somit heute zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in dieser Altersgruppe. Unter Angststörungen versteht man allgemein Angst- und Panikstörungen ebenso wie Phobien. Diese Erkrankungen beeinträchtigen junge Menschen erheblich: Sie führen zu Schulproblemen, sozialem Rückzug und können langfristig die persönliche Entwicklung und die gesellschaftliche Teilhabe gefährden. Besonders besorgniserregend ist die Entwicklung bei Mädchen im Alter von 15 bis 17 Jahren. In dieser Altersgruppe ist der Anstieg besonders ausgeprägt. Viele junge Frauen erleben starken Leidensdruck, Unsicherheiten über ihre Zukunft und eine zunehmende Orientierung an unrealistischen Vorbildern in sozialen Medien. Dort werden häufig verzerrte Vorstellungen von Erfolg, Schönheit und Lebensglück vermittelt. Der ständige Vergleich kann Selbstzweifel und Ängste verstärken. Hinzu kommt, dass gerade in der Zeit der Pandemie wichtige soziale Erfahrungen verloren gegangen sind. Freundschaften, persönliche Begegnungen und gemeinsames Lernen wurden teilweise durch digitale Kontakte ersetzt. Für viele Jugendliche – insbesondere für Mädchen – hat dies zu einem Gefühl von Isolation und Unsicherheit geführt. Für viele Kinder und Jugendliche im Kreis Ahrweiler gab es nicht einmal die Chance auf Erholung, da diese mit brachialer Gewalt von der über die Region hereingebrochene Flutkatastrophe vollkommen zunichte gemacht wurde. Zusätzlich erschwert wird diese kritische Situation dadurch, dass Betroffene und ihre Familien oft auf erhebliche Hürden im Hilfesystem stoßen. Therapieplätze für Kinder und Jugendliche sind vielerorts knapp, Wartezeiten von mehreren Monaten sind keine Seltenheit. Auch die Zahl der Kinder- und Jugendärzte sowie der psychosozialen Angebote reicht vielerorts nicht aus. Es bräuchte eine starke und funktionsfähige psychosoziale Infrastruktur und an Schulen die Unterstützung durch Fachkräfte wie Schulpsychologen und Schulsozialarbeitern. Der Wiederaufbau, insbesondere der, der wirtschaftlichen und verkehrstechnischen Infrastruktur ist ein glückliches Geschenk und wichtig für die Region. Allerdings fehlt gleichzeitig eine angemessene Investition in die psychosoziale Infrastruktur. Hierdurch bleibt wertvolle Zeit ungenutzt, in der frühe Unterstützung besonders wirksam sein könnte.



Blickpunkt



Die **Lebensberatungsstelle Ahrweiler** übernimmt hier eine wichtige Aufgabe. Sie bietet niedrigschwellige Beratung für Kinder, Jugendliche und Familien und schafft einen geschützten Raum, in dem über Ängste gesprochen werden kann. Die Fachkräfte unterstützen junge Menschen dabei, mit Stress, Unsicherheit und belastenden Lebenssituationen besser umzugehen. Gleichzeitig fungiert die Beratungsstelle häufig als erste Anlaufstelle, wenn therapeutische Angebote noch nicht verfügbar sind.

Damit trägt die Lebensberatungsstelle dazu bei, Lücken im überforderten Versorgungssystem zu überbrücken und frühzeitig Hilfe anzubieten. Neben den bereits erwähnten Angeboten, wirkt sie vor Ort in Kitas und Schulen:

- Verhaltensbeobachtungen in Kitas und Schulen
- Gruppenangebote
- Sprechstunden an Schulen (individuell systemische Beratung für Kinder und Jugendliche)
- Themenspezifische Projekte an Schulen (Klassenaktionen, präventive Angebote z.B. gegen sexualisierte Gewalt und/oder Mobbing...)
- Fachberatung und Fortbildung von ErzieherInnen und LehrerInnen
- Vorträge, Workshops und Elternabende

Die Lebensberatung hilft mit diesen Angeboten, die psychosoziale Infrastruktur zu erhalten. Allerdings steigt hier, durch eine ständig wachsende Nachfrage insbesondere der Schulen, bei gleichzeitiger Knappheit von Mitteln, kontinuierlich der Druck auf das gesamte System.

Gerade deshalb kommt politischen Entscheidungsträgern eine besondere Verantwortung zu. Der Landkreis trägt als öffentlicher Träger und als ordnende Instanz eine zentrale Rolle für die psychosoziale Infrastruktur vor Ort. Eine ausreichende Versorgung mit Beratungs- und Unterstützungsangeboten ist Teil der öffentlichen Daseinsvorsorge.

Die steigenden Zahlen von Angststörungen bei Jugendlichen zeigen deutlich: Die seelische Gesundheit junger Menschen braucht mehr Aufmerksamkeit, mehr Ressourcen und verlässliche Strukturen. Einrichtungen wie die Lebensberatungsstelle Ahrweiler leisten hier unverzichtbare Arbeit. Eine Arbeit, die 2028 bistumsweit ihr **75-jähriges Jubiläum** begehen wird.

Damit sie diese Aufgabe auch künftig erfüllen können, benötigen sie die nachhaltige Unterstützung von Politik, Verwaltung und möglichen Förderern.

Investitionen in psychosoziale Beratung sind Investitionen in die Zukunft unserer Kinder und Jugendlichen – und damit in die Zukunft unserer gesamten Region.

Denn „**#wiederbunt**“ bedeutet nicht nur Häuser, Straßen, Schienen... vielmehr bedeutet es Gesundheit und Wohlbefinden – es sind die Kinder und Jugendlichen – es sind die Menschen, die eine Region bunt machen!





Hypnosystemische Elemente in Beratung und Therapie

Im vergangenen legten wir einen Fortbildungsschwerpunkt auf Klinische Hypnose (Milton-Ericson-Gesellschaft) Was zunächst vielleicht ungewöhnlich klingt, hat mit „Showhypnose“ nichts zu tun. Vielmehr geht es um eine moderne, wissenschaftlich fundierte Methode, die Menschen dabei unterstützt, ihre eigenen Stärken (wieder) zu entdecken und neue Lösungswege zu finden.

Klinische Hypnose

Der sogenannte hypnosystemische Ansatz verbindet zwei bewährte Perspektiven: den Blick auf Beziehungen und Wechselwirkungen in Familien (systemisch) mit Techniken, die gezielt die Vorstellungskraft und Aufmerksamkeit nutzen (hypnotherapeutisch). Denn so gut wie immer kennen Menschen die Lösung für ihre Probleme bereits. Sie ist nur im Alltag, unter Stress oder in Konflikten schwer zugänglich.

Hypno-systemisches Arbeiten

In der Beratung bedeutet dies ganz konkret: Wir helfen dabei, den Fokus zu verändern. Statt immer wieder über das Problem zu sprechen, richten wir die Aufmerksamkeit auf Momente, in denen es schon ein bisschen besser funktioniert. Gerade bei langwierigen und sehr emotionalen Themen erfolgt dies auch mit hypnosystemischen Trancearbeiten. Diese können überraschend kraftvoll sein und neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen.

Arbeit mit Familien

Bei Familien zeigt sich häufig, dass alle Beteiligten in bestimmten Mustern feststecken. Hypnosystemische Methoden helfen dabei, diese „automatischen Abläufe“ sichtbar zu machen und zu unterbrechen. Durch neue Blickwinkel und kleine gedankliche Experimente entstehen oft plötzlich ganz andere Reaktionen – und damit neue Chancen im Miteinander.

Paarberatung

In der Paarberatung geht es nicht nur um das Gesagte, sondern auch um das, was dabei gefühlt wird. Mithilfe von anschaulichen Bildern, inneren Vorstellungen oder kleinen gedanklichen „Reisen“ können Paare ihre Gefühle besser verstehen und ausdrücken. Das erleichtert es, wieder in Kontakt miteinander zu kommen.

Jugendliche

Einzelpersonen und Jugendliche profitieren von diesem Ansatz, weil er kreativ und alltagsnah ist. Statt lange zu analysieren, wird mit Bildern, Geschichten oder Vergleichen gearbeitet. Das macht es oft leichter, über schwierige Themen wie Ängste, Druck in der Schule oder Selbstzweifel zu sprechen – ohne sich dabei „ausgefragt“ zu fühlen.

Fazit

Ein wichtiger Grundgedanke zieht sich durch alle Bereiche: Jeder Mensch verfügt über Fähigkeiten und Erfahrungen, die helfen können, Probleme zu bewältigen. Unsere Aufgabe ist es, diese Ressourcen gemeinsam sichtbar und nutzbar zu machen. Das stärkt das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten und macht Veränderungen greifbar.

Blickpunkt

Die neuen Impulse das Anwenden von Trancen aus der Fortbildung klinische Hypnose bereichert unsere Arbeit spürbar. So trägt der hypnosystemische Ansatz dazu bei, Lösungen und Ressourcen zu entdecken und zu erleben.



Beratung ohne KI

Im Jahr 2025 wurde die Künstliche Intelligenz immer mehr zum Alltagsphänomen. Die analoge Generation wuchs mit Hörspielkassetten und dem Festnetzanschluss im Hausflur auf. Man kannte die Telefonnummern der Freunde noch auswendig und hat einfach an der Haustür geklingelt, um zu fragen, ob sie oder er zum Spielen rauskommt. Mancher fühlt sich aufgrund der rasanten Digitalisierung an der einen oder anderen Stelle vielleicht schon abgehängt.

Früher war alles besser? Auf jeden Fall anders! Eine Herausforderung, der sich auch die Lebensberatung offen stellt, und die sich in unterschiedlichsten Problemkonstellationen und Beratungsangeboten darstellt.

In der Begleitung von Kindern und Jugendlichen scheint es keine Trennung mehr zwischen real und digital zu geben. Messenger-Dienste und Social Media verändern u.a. die Art und Geschwindigkeit der Kommunikation und die Gestaltung von Beziehungen und Freundschaften – wie mittlerweile viele Studien belegen. Eltern haben still und leise einen zusätzlichen Erziehungsauftrag erhalten, nämlich ihre Kinder in der medialen Lebenswelt zu fördern, zu begleiten und zu reglementieren.

Die aktuelle Elterngeneration wuchs mit Facebook, Instagram und Co auf. Einerseits waren noch nie so viele hilfreiche Erziehungstipps online verfügbar. Die alltagsnahen Tipps geben schnelle Impulse, ohne lange Ratgeber lesen zu müssen. Viele Eltern fühlen sich durch die Inhalte bestärkt – sie sehen online, dass andere vor ähnlichen Herausforderungen stehen. Andererseits erleben wir die Eltern überflutet durch das Überangebot an Informationen. Der Social-Media-Algorithmus entscheidet welche selbsternannten Familienexperten, Erziehungsberater oder „Eltern-Influencer“ angezeigt werden. Idealisierte Familienbilder in Social Media setzen Eltern unter Druck oder lassen sie in problematische Vergleichsfälle tappen. Was bleibt ist oftmals eine große Verunsicherung.





Ohne Zweifel, bieten die digitalen Möglichkeiten viele Vorteile. Aber gerade, weil es in der digitalen Lebenswelt nicht mehr selbstverständlich scheint, kommt dem Angebot der „analogen“ Beratung in der Lebensberatungsstelle nach wie vor eine besondere und hilfreiche Bedeutung und Orientierungsmöglichkeit zu. Sich im persönlichen Gespräch Zeit zu nehmen für die Herausforderungen, die individuellen Bedarfe und Probleme der Klienten zu sehen, Verständnis zu zeigen und gemeinsam zu überlegen, welche Handlungs- und Veränderungsziele möglich und angebracht sind, ist heutzutage vielleicht wertvoller denn je.





Damit Beratung Wunder wirkt...

“Nachdem wir nun ein Jahr lang gemeinsame Gespräche hatten, ist mir aufgefallen, dass mein Ex im Grunde genommen nur ein guter Vater sein will. Heute kann ich sagen: es war der beste Fehler meines Lebens. Wenn er nicht der Vater wäre, hätte ich diese wunderbaren Söhne nicht.”

“Irgendwie hat es nach meinem Gespräch mit der Beraterin Klick gemacht. Ich schaue mir nun kaum noch Videos in social Media an, in denen alles so einfach und perfekt dargestellt wird. Ich weiß nun, dass ich auch eine gute Mutter bin, wenn nicht alles perfekt läuft. Wenn ich überfordert bin, kann ich um Hilfe bitten. In der Beratung habe ich gelernt, wie ich mich selbst mit Atemübungen beruhigen kann.”

“Ich bin froh, dass Sie mich ernst genommen haben und ich mich zeigen durfte, wie ich bin. Dadurch, dass Sie sich mit meinen Eltern, der Schulsozialarbeiterin und später auch mit meiner Psychotherapeutin ausgetauscht haben, konnte ich deren Hilfe besser annehmen. Mittlerweile habe ich sogar einen Schulabschluss und konnte eine Ausbildung in meinem Traumberuf beginnen. Ich traue mir mehr zu und habe hilfreiche Strategien erlernt, wie ich mit aufkommender Angst umgehen kann.”

Diese Beispiele zeigen: Beratung kann manchmal wahre Wunder im Leben von Ratsuchenden bewirken. Natürlich ist das nicht immer so, auch Beratung gerät an Grenzen. Aber für uns als Beratende ist es wichtig, gemeinsam mit unseren Klienten den Blick auf das zu richten, was möglich ist. Dass Beratung wirkt, zeigen auch empirische

Untersuchungen, die sich mit der Wirksamkeit von Beratung beschäftigen. Dazu gehört z.B. die sogenannte Wir.EB-Studie. Dabei ist immer wieder die spannende Frage: Was genau braucht es, damit Beratung wirken kann? Und: Was trägt dazu bei, dass Beratung in unserer Lebensberatungsstelle seit nunmehr 50 Jahren positive Wirkung entfalten und immer wieder Wunder bewirken kann?

Damit gute Beratung möglich ist, braucht es natürlich ein gutes Team. Die Beratungsstelle hat am 30.04.1975 mit drei Mitarbeiter*innen in der Erziehungsberatung (insgesamt 2,5 Stellen) und zwei Mitarbeitern in der Eheberatung begonnen, letztere kamen aber nur zweimal in der Woche. Heute ist unser Team größer – das liegt allerdings vor allem daran, dass die meisten von uns als Teilzeitkräfte arbeiten. Damals wie heute gehörte zur Beratungsstelle eine Verwaltungskraft, die im Sekretariat der erste Anlaufpunkt für die Ratsuchenden und ein unverzichtbarer Bestandteil des Teams ist. Wir sind sehr froh, dass das Bistum uns als Träger die Möglichkeit gibt, uns durch kontinuierliche Fortbildungen und Supervision weiterzuentwickeln.

Damals wie heute braucht es gute Rahmenbedingungen, z.B. in Form geeigneter Räume, damit unser Angebot für die Ratsuchenden ohne große Hürden in Anspruch genommen werden kann. Unsere zentrale Lage in Bitburg gewährleistet eine gute Erreichbarkeit. Seit 2018 sind wir darüber hinaus an zwei Tagen in der Woche in Prüm vor



Ort. Wir können Video- und Mailberatung oder natürlich auch Telefonberatung anbieten.

Dank unserer Finanzierung, aktuell trägt das Bistum Trier 45% unserer Kosten, 35% trägt der Eifelkreis Bitburg-Prüm und 20% übernimmt das Landesjugendamt, ist die Beratung für die Menschen, die zu uns kommen, kostenlos.

Trotz stark gestiegener Anmeldezahlen vergeben wir Termine vergleichsweise zeitnah. Die meisten Menschen bekommen innerhalb von vier Wochen nach der Anmeldung ein erstes Gespräch, in dringenden Fällen innerhalb weniger Tage. Die Folgen kritischer Lebensereignisse können somit schnell abgemildert werden.

Und ganz wichtig: Alle Menschen können sich an uns wenden, unabhängig von ihrer Weltanschauung und Religion, Staatsangehörigkeit, sexuellen Orientierung oder ihres Alters.

Diese Rahmenbedingungen sind bedeutsam, aber noch bedeutsamer sind die Erfahrungen, die unserer Ratsuchenden bei uns machen: Wie hat sich die Beratungstätigkeit in den vergangenen Jahrzehnten verändert?

Beim Aufräumen fiel uns ein psychologisches Testverfahren in die Hände, das, so wie es aussieht, auch schon vom Gründer der ersten Lebensberatungsstelle in Trier, Dr. Krechel, kurz nach dem Krieg benutzt worden sein könnte. Der Scenotest gibt dem Kind die Möglichkeit, anhand einer Spielwelt das eigene Erleben darzustellen. Dabei spiegelt der Scenotest eine traditionelle Familienstruktur wider und ist gut geeignet, auch Szenen aus landwirtschaftlich geprägten Familien im Eifelkreis der 1970er Jahre darzustellen. Heute

begegnet uns eine Vielfalt von Lebensmodellen, die mit dem klassischen Bild „Vater = Alleinverdiener und Ernährer der Familie“, „Mutter = Hausfrau“ nicht mehr viel gemein hat.

In den ersten Jahren bis 1980 wurden im Jahresbericht die einzelnen Symptome aufgelistet, mit denen Kinder in der Beratung vorgestellt wurden. Einige der Symptome aus seinem Schema empfinden wir heute als ganz normales Verhalten, z.B. Daumenlutschen, ein bestimmtes Ausmaß von Trotz, Clownerien, „Großmannssucht“/Prahlerien oder Naschhaftigkeit und Verspieltheit. Dass Eltern vor Jahrzehnten noch ihre Kinder wegen „Kränkelei und Wehleidigkeit“ in der Erziehungsberatung vorstellten, zeugt vielleicht von einer größeren Härte, mit der in Familien auf Unwohlsein der Kinder reagiert wurde. Sprüche wie „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ oder „Nun sei keine Heulsuse“ sind manchen von uns noch wohlbekannt.

Trotz dieser ausführlichen Diagnostik der kindlichen Symptome, stellt die erste Leiterin der Lebensberatungsstelle Bitburg, Frau Brosch-Metzdorf, im allerersten Jahresbericht von 1975 dar, dass sie, wenn Eltern sich in „erzieherischen Engpasssituationen“ an die Beratungsstelle wenden, nicht nur die Kinder therapieren, sondern vielmehr eine zeitaufwendige Familientherapie durchführen, weil die Problematik des Kindes oft auf „Ehekonflikte oder persönliche Probleme der Eltern“ zurückzuführen sei. Damit war die ländliche Lebensberatungsstelle Bitburg vom beraterisch-therapeutischen Ansatz her „state of the art“, denn die Familientherapie und der systemische Ansatz



wurden in den USA und Europa damals gerade intensiv erforscht und entwickelt.

In den aktuellen Untersuchungen zu den Wirkfaktoren von Beratung erweisen sich immer wieder zwei Aspekte als besonders bedeutsam.

Für uns besteht ein wichtiger Teil unserer Arbeit darin, das Vertrauen der Ratsuchenden zu gewinnen: Durch empathisches Zuhören, eine authentische, wertschätzende Haltung und durch die Bereitschaft, sich in die individuellen Lebenswelten unserer Ratsuchenden einzufühlen.

Der nächste bedeutsame Wirkfaktor ist, dass wir in unserer Beratung großen Wert darauf legen, nicht ausschließlich Probleme zu fokussieren, sondern Ressourcen und Stärken unserer Klientinnen und Klienten ganz bewusst in den Blick nehmen und lösungsorientiert arbeiten.

Damit wird Beratung im besten Sinne Hilfe zur Selbsthilfe. Ich finde sehr spannend, dass sich diese Haltung wie ein roter Faden durch die Beratungsarbeit der vergangenen 50 Jahre zieht.

Dennoch hat sich die Beratung in den vergangenen 50 Jahren auch tiefgreifend gewandelt.

In den 1970er-Jahren dominierten klassische Ansätze das Feld: die Psychoanalyse, die klientenzentrierte Gesprächstherapie nach Carl Rogers und die Verhaltenstherapie.

Heute ist die psychologische Beratung durch eine große methodische Vielfalt geprägt: Unsere Beratungstätigkeit ist beeinflusst von der kognitiven Verhaltenstherapie, von der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), neueren systemischen und lösungsorientierten Ansätzen.

Wie hat sich in den vergangenen Jahren die Bereitschaft entwickelt, die Lebensberatung aufzusuchen?

1978 übernahm Lothar Budde die Leitung der Lebensberatung Bitburg und wirkte dort über 30 Jahre. Er schrieb 12 Jahre nach der Gründung eine interessante Bemerkung zur Offenheit gegenüber Beratung: „...bei uns gibt es teilweise noch mehr Schwellenängste als vor dem sprichwörtlich angstbesetzten Zahnarzt.“ Klienten würden sich Termine am frühen Abend wünschen, wenn es schon dunkel sei. Einige parkten ihr Auto bewusst weiter weg. (Heute versuchen alle, möglichst nah einen Parkplatz zu finden.)

Heutzutage ist die Bereitschaft, unsere Beratungsstelle aufzusuchen, sehr groß, und auch die Bedeutung der psychischen Gesundheit ist zunehmend in das öffentliche Bewusstsein gerückt.

Beim Lesen der Jahresberichte der letzten 50 Jahre sind mir viele Gemeinsamkeiten zwischen früher und heute aufgefallen. Es gibt aber große Unterschiede in der Beratungsdauer und den Anmeldezahlen. In den ersten zwanzig Jahren erhielten die Ratsuchenden zwar innerhalb weniger Wochen ein Erstgespräch. Dann gab es aber Wartezeiten von einem halben Jahr, bis ein oft eher therapieähnlicher Prozess starten konnte. Viele Klienten nahmen wöchentliche Termine wahr und dies zwischen drei Monaten oder einem Jahr und sogar länger. Dies führte 1994 sogar zu einem sechsmonatigen Anmeldestopp, weil die Wartezeiten zu lang wurden. Seitdem wurde das System reformiert und bei Therapiebedarf eher auf die niedergelassenen Psychotherapeutinnen verwiesen. Seit 2004 wird die durchschnittliche Beratungsdauer systematisch ausgewertet. Sie liegt seither





mit leichten Abweichungen bei rund 7 Stunden. Mich hat es sehr überrascht, dass die Beratungsprozesse seit 20 Jahren im Durchschnitt ungefähr die gleiche Dauer haben. Denn die Zahl der Einzelpersonen bzw. Paare und Familien, die wir innerhalb eines Jahres beraten, hat in diesem Zeitraum stark zugenommen. Die jährlichen Beratungsleistungen haben sich seit 2013 mehr als verdoppelt. Der Arbeitsalltag für uns Beratungsfachkräfte hat sich enorm verdichtet.

Wenn Menschen die Lebensberatungsstelle aufsuchen, was sind dann in den letzten 50 Jahren ihre Anliegen?

Es überrascht, dass spätestens seit den 1990er Jahren das Thema Trennung und Scheidung bereits genauso prominent war, wie wir es heute erleben. An den statistischen Daten kann man erkennen, dass in den 1970er Jahren noch 70-80% der angemeldeten Kinder in ihren Ursprungsfamilien, d.h. bei beiden leiblichen Eltern, lebten. Seit den 1990er Jahren hat sich diese Zahl auf rund 45-50% eingependelt. Dies bedeutet im Umkehrschluss: Rund die Hälfte aller Kinder, deren Eltern eine Anmeldung zur Beratung vornehmen, ist von einer Trennung oder Scheidung der Eltern betroffen.

So verwundert es nicht, dass dieses Thema seit Jahrzehnten ganz oben bei den Beratungsanliegen rangiert. Gesellschaftlich hat sich seit den 1990er Jahren allerdings vieles verändert, Trennung und Scheidung ist weiterhin zwar ein leidvolles, aber viel weniger ein Tabuthema. Im Jahresbericht von 1990 wird ein Fallbeispiel von einem Mädchen beschrieben, deren Eltern noch ein Jahr nach der Trennung überall verheimlichen, dass sie getrennt leben. Das Mädchen besucht seinen Vater

vergleichsweise selten, nur ein Wochenende im Monat. Dazu passt, dass Anfang der 1990er Jahre noch 85% der Mütter nach der Scheidung das alleinige Sorgerecht für die gemeinsamen Kinder erhalten. Erst 1998 mit Inkrafttreten des neuen Kindschaftsrechts wird die gemeinsame elterliche Sorge zum gesetzlichen Regelfall und das Recht der Kinder auf Umgang mit beiden Eltern festgeschrieben.

Viele Paare kommen zu uns, um ihre Beziehung durch eine Paarberatung zu verbessern oder gar zu retten. Partnerschaften sind vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Im Eifelkreis erleben wir z.B. häufig Männer und Frauen, die für ihren Beruf lange Fahrtzeiten auf sich nehmen, viele arbeiten im Schichtdienst, z.B. in der Pflege, im produzierenden Gewerbe oder als LKW-Fahrer. Nicht wenige Männer arbeiten zudem im Nebenberuf noch in der Landwirtschaft, Frauen kümmern sich um ältere Familienmitglieder. In den meisten Fällen arbeiten nach einer kurzen Elternzeit beide Eltern wieder und bemühen sich gleichzeitig um eine gute Betreuung ihrer Kinder. Oft geben Sie sich quasi die Klinke in die Hand, haben kaum Zeit für die Pflege der Partnerschaft.

Spannend ist ein Aspekt, der im Jahresbericht aus dem Jahr 1994 beschrieben wird. Es geht um die gesunkene Kinderzahl nach dem zweiten Weltkrieg. Es heißt dort: „Da Kinder rar und kostbar sind, werden sie für Eltern fast zum „Kultobjekt“, auf das man seine eigenen Lebenserwartungen delegiert“. Dies belastet auch die Partnerschaft. Eltern konzentrierten sich vor allem auf Aktivitäten rund um die Kinder. Es gilt, die Kinder umfassend zu fördern, ihnen einen angenehmen und anregenden



Alltag zu bereiten. Interaktionen auf der Paarebene, ein Abendessen zu zweit, ruhige Gespräche, die nicht von einem Kind unterbrochen werden, geraten ins Hintertreffen. So fühlen sich die Partner vom jeweils anderen oft gar nicht mehr richtig gesehen. Dieses Gefühl mangelnder Wertschätzung ist ein häufiges Thema in der Paarberatung – und das auch heute noch.

Gleichzeitig sind die Ansprüche an eine Partnerschaft stark gestiegen. Durch die hohe Erwerbstätigkeit von Frauen sind diese nicht mehr so stark wirtschaftlich abhängig. Frauen, aber natürlich auch Männer, stellen sich nach einigen Jahren Partnerschaft die Frage, ob ihre Erwartungen erfüllt werden oder ob es nicht noch bessere Alternativen gibt.

Auch wenn Paare oft zu einem Zeitpunkt in die Beratung kommen, zu dem beide Partner durch Streitigkeiten bereits zermürbt sind, kann im Beisein einer Beratungsfachkraft, die das Gespräch moderiert, sich bei Missverständnissen als Übersetzungshilfe versucht und Eskalationen abfedert, oft einiges erreicht werden.

Viele Anmeldungen beziehen sich wie eingangs beschrieben auf Verhaltensweisen und Symptome der Kinder.

Da wäre zum einen das Thema Angst. Bereits 1990 heißt es im Jahresbericht: „Schon in den Ängsten kleiner Kinder spiegeln sich die Gefahren unserer technologischen Umwelt mit ihrem zerstörerischen Potential wider. So sagt ein Achtjähriger: „Die Umweltzerstörung macht mir Angst und dass dann die Atombombe kommt.“ Die Gefahren bezüglich der Klimakatastrophe haben sich in den letzten 35

Jahren drastisch verschärft und auch die atomare Bedrohung hat wieder zugenommen. Dennoch scheinen diese Gefahren eher eine Hintergrundfolie für die Kinder und Jugendlichen zu sein, die zu uns in die Beratung kommen. Sie sprechen selten konkret über diese globalen Bedrohungen, sondern berichten eher von Ängsten, die sich auf ihren Alltag beziehen, z.B. die Schule. Hier geht es oft um die Angst vor Ablehnung durch Gleichaltrige, um Mobbing-Erfahrung und das Gefühl von Einsamkeit. Oder der Fokus liegt stärker auf der Angst zu versagen, dem Leistungsanspruch von Lehrkräften und Eltern nicht gerecht zu werden.

Neben der Angst sind kindliche Wutanfälle eine Herausforderung, der viele Eltern gegenüberstehen, ebenso wie viele Erzieherinnen, die an unseren regelmäßigen Supervisionsangeboten teilnehmen. Eltern und Fachkräfte fühlen sich gleichermaßen verunsichert, wissen nicht, wie sie auf diese sehr starke kindliche Emotion angemessen reagieren können. Bereits Mitte der 1990er Jahre schreiben unsere Kollegen in einem Jahresbericht, es bedürfe mehr „Mut zur Erziehung“. Eltern hätten den Eindruck, dass die Erziehung, die sie selbst erfahren haben, eine Erziehung, die oft auf Gehorsam und Konformität mit gesellschaftlichen Normen abzielte, nicht hinreichend ist für die Welt der Zukunft. Der Wertpluralismus irritiere viele Eltern.

Daran hat sich in den letzten 30 Jahren gar nicht so viel geändert. Im Gegenteil: Unzählige Ratgeberbände und in jüngerer Zeit auch Influencer auf Social Media erhöhen den Druck auf Eltern, im Umgang mit ihren Kindern ja keine Fehler zu machen.





Im Gründungsjahr unserer Beratungsstelle wurde im Bundesstaat New Mexico in den USA auch das Unternehmen Microsoft gegründet, zugegeben mit weitaus höherem Einfluss auf unsere Gesellschaft. Bill Gates und sein Kollege Paul Allen gaben damals das Ziel aus, dass in Zukunft jeder Haushalt einen PC habe. Heute, 50 Jahre später, ist der klassische PC schon fast altmodisch. Jeder Haushalt in Deutschland verfügt aber über Laptops, Tablets und vor allem Smartphones. Und jedes Kind hat Zugriff darauf. Bereits 1994 wird das Thema Medienkonsum im Jahresbericht thematisiert. Es heißt dort: „34% der 9-10jährigen verfügen über eigenen Fernseher, 30% besitzen einen Computer, 62% einen Walkman“. Als ich das kürzlich einer Jugendlichen gegenüber erwähnte, fragte sie neugierig „Was ist denn ein Walkman?“. Und zwei Jahre später, im Jahr 1996, heißt es: „Neue Medien diktieren das Freizeitverhalten und das Familienleben. Familienexperten sprechen vom „verplanten Kind“. Dies führe zu Überforderung in vielen Familien.“

Auch wir spüren 30 Jahre später viel von dieser Überforderung der Menschen durch die allgegenwärtige Mediennutzung. Für Eltern geht es darum, mit ihren Kindern eine gute Balance zu finden zwischen dem positiven Nutzen der vielfältigen Informationskanäle und dem Schaden, der von einem Versinken in medialen Welten ausgeht.

Im Jahresbericht zur Jahrtausendwende heißt es treffend: Die Beratungsstellen des Bistums Trier seien Seismografen der gesellschaftlichen Entwicklungen, in Hinsicht auf technische, politische und wirtschaftliche Neuerungen. Sie

seien fachlich und konzeptionell in der Lage, sich den Herausforderungen der Zeitenwende zu stellen. „Sie verstehen sich nicht als Reparaturbetrieb für Menschen, die nicht mehr adäquat funktionieren. Vielmehr geht es darum, Hilfen zur Lebensbewältigung zu geben, bei einer Neu-Orientierung oder Sinnfindung Ansprechpartner zu sein.“ Und in 2002 wird die Beratungsstelle als Möglichkeit beschrieben, bei allen gesellschaftlichen Veränderungen persönliche Orientierung und Stabilität zu finden. „Beratung bedeutet, dem Einzelnen Schutzräume zu eröffnen, ihm in einer immer komplizierter und widersprüchlicher werdenden Welt beim Stricken eines inneren Fadens, bei der Entwicklung seiner Identität behilflich zu sein.“

Die Lebensberatungsstellen des Bistums Trier können in dieser Hinsicht auch als gelungene Schnittstelle zwischen dem kirchlichen Auftrag des „Dienst am Menschen“ und dem gesetzlichen Auftrag der Kinder- und Jugendhilfe gesehen werden. Wir sind Teil des Bistums Trier und Teil des Pastoralen Raums Bitburg sowie Prüm. Wir sehen uns auch als sogenannten „Ort von Kirche“, ein Begriff, der durch die Synode im Bistum Trier geprägt wurde und nun mit Leben gefüllt wird. Wir Mitarbeiterinnen der Lebensberatungsstelle fühlen uns christlichen Werten verpflichtet. Dies zeigt sich z.B., wenn sich Menschen mit Anliegen an uns wenden, bei denen wir zwar im engeren Sinne nicht zuständig sind, aber eine Lücke im Hilfesystem deutlich wird. Hier können und dürfen wir in einem gewissen Maße Lebensberatung als „Stütze und Begleitung“ anbieten.





Gleichzeitig stehen wir auf dem Boden des Grundgesetzes und besprechen in unseren Beratungen Themen, mit denen sich die katholische Kirche mancherorts noch schwertut. So fragen uns in den letzten Jahren vermehrt Jugendliche und ihre Eltern im Kontext Homosexualität und Transidentität an, da es im Eifelkreis keine Fachberatungsstelle gibt.

Die Zahlen sprechen eine klare Sprache: Der Bedarf der Menschen, sich mit einer Beratungsfachkraft in Krisensituation und an Wendepunkten im Leben auszutauschen und neue Orientierung zu gewinnen,

ist hoch wie nie zuvor. Lebensberatungsstellen sind systemrelevant. Sie stabilisieren Menschen und damit auch unsere Gesellschaft in krisenhaften Zeiten.

(gekürzte und leicht abgeänderte Rede von Dr. Christina Lukas und Dr. Andrea Mohr zur Feier des 50. Jubiläums der Lebensberatungsstelle Bitburg am 15.05.2025)





Bedürfnisorientiert – grenzenlos?

Der Ansatz der bedürfnisorientierten Erziehung erfreut sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit. Durch die Medien, im Besonderen durch *Social Media*-Plattformen werden Eltern auf das Konzept aufmerksam. Hier zeigen die *Content-Creator* häufig Tipps und konkrete Formulierungshilfen zu konflikthafter Situationen mit Kindern. Mit Formulierungen wie „Kommunikation auf Augenhöhe“ oder „Erziehung ohne Belohnung und Bestrafung“ werden den Eltern Strategien zur bedürfnis- und bindungsorientierten Erziehung nahegebracht.

Doch worum handelt es sich hier eigentlich genau? Was bedeutet es bedürfnisorientiert zu erziehen? Welche Rolle spielen hierbei Grenzen? Wie lässt es sich erklären, dass Eltern, die diesem Erziehungsansatz folgen, dennoch an die eigenen Grenzen stoßen und verunsichert sind?

Bedürfnisorientiert erziehen bedeutet die Bedürfnisse der Kinder und aller anderen im System lebenden Familienmitglieder wahrzunehmen und zu achten. Die Bedürfniswelt der Menschen ist vielseitig. Manchmal ist es schwer, sofort zu erkennen, welches Bedürfnis hinter dem Verhalten eines Kindes stehen könnte und wie darauf angemessen reagiert werden kann.

Zudem ist die Unterscheidung zwischen Bedürfnissen und Wünschen wichtig. Bedürfnisse sind lebensnotwendig und wichtig für die Entwicklung des Menschen. Besonders auf die grundsätzlichen Bedürfnisse, beispielsweise nach Nahrung, Nähe, Liebe, Sicherheit und Zugehörigkeit sollte daher feinfühlig und schnell reagiert werden. Während das Eingehen auf Bedürfnisse notwendig ist, ist die Erfüllung von Wünschen optional.

Ein kleines Beispiel: Kinder können sich wünschen mehrere Süßigkeiten am Tag essen zu dürfen. Dieser Wunsch muss nicht erfüllt werden. Wohingegen das Bedürfnis nach Nahrung natürlich erfüllt werden muss, damit das Überleben und die gesunde Entwicklung des Kindes gewährleistet ist. Daraus ergibt sich, dass es lohnenswert ist herauszufinden, welches Bedürfnis hinter einem Wunsch steckt und dieses zu beachten, ohne aus der elterlichen Führung zu gehen.

Seit einiger Zeit erreichen uns vermehrt Anfragen von Institutionen, die rückmelden, dass sie viele Eltern verunsichert erleben, wenn es darum geht ihren Kindern angemessene Grenzen zu setzen. Auch Eltern kommen auf uns zu und sind im inneren Konflikt die Bedürfnisse des Kindes wahrzunehmen und zu erfüllen und gleichzeitig Grenzen setzen zu können, ohne das Kind zu enttäuschen.

Vielen stellt sich die Frage: Bedeutet bedürfnisorientierte Erziehung keine Grenzen mehr zu setzen? Klar ist: Grenzen sind wichtig und notwendig, denn auch damit wird ein Bedürfnis bedient – das Bedürfnis nach Orientierung und Sicherheit.

Bedürfnisorientierung bedeutet also eine Erziehung, deren Grenzen klar sind und die eine Struktur bietet, in welcher Kinder Entscheidungen treffen können, die altersangemessen sind und sie nicht überfordern. Eltern übernehmen in diesem Erziehungsmodell eine liebevolle Führungsrolle und die elterliche Verantwortung. Es geht um die Art und Weise, wie Grenzen kommuniziert werden, dies hat sich verändert.





Viele Eltern wollen wertschätzender und wohlwollender mit ihren Kindern umgehen als sie es selbst erlebt haben. Gleichzeitig kann der Mangel an eigenen Vorbildern sowie die dargebotenen Inhalte auf *Social Media* und die damit verbundene Anspruchshaltung an Eltern zu Verunsicherung, Überforderung und Schuldgefühlen führen.

Bedürfnisorientierte Erziehung bindet viel Energie für Erziehende, da sie beinhaltet Kinder in die Konfliktlösung miteinzubeziehen und Grenzen auf eine neue Art und Weise zu setzen, die wertschätzend und gleichzeitig bestimmt sein soll. Diese Energie können Eltern nur aufbringen, wenn sie auch die eigenen Bedürfnisse und deren Erfüllung im Blick behalten, auf das eigene Stresslevel achten und unterscheiden lernen, welches Gefühl zu wem gehört und sich entsprechend zu kümmern. Auch hier ist es wichtig eigene Grenzen wahrzunehmen, zu wahren und zu kommunizieren. Dies hat die Elterngeneration oftmals selbst wenig gelernt und arbeitet nun daran, sowohl die eigenen Bedürfnisse kennenzulernen und zu achten als auch die Bedürfnisse der Kinder zu regulieren.

Kinder lernen am besten durch authentische Vorbilder. Das kann sehr herausfordernd sein. Es lohnt sich dennoch die eigenen Themen und den eigenen Umgang mit herausfordernden Gefühlen anzuschauen.

Es wird deutlich, dass Grenzen eine wichtige Rolle in der Erziehung spielen, wie dies schon immer der Fall war. Nur so können auch die Kinder von heute lernen, die eigenen Grenzen sowie die Grenzen Anderer wahrzunehmen und diese zu wahren. Wichtig ist es, einen eigenen Weg zu finden, der wertschätzend die Bedürfnisse aller im Familiensystem lebenden Menschen berücksichtigt und eine Offenheit für Fehler und dem daraus entstehenden Lernfeld ermöglicht. Nicht nur die Bedürfnisse und Grenzen der Kinder sind wichtig, sondern auch die der Eltern und Erziehenden.



Blickpunkt



Eine staunende Haltung öffnet nicht nur Kinderherzen, sondern auch Gesprächsräume zwischen Erwachsenen. Staunen schafft Kontakt, Wertschätzung und Verbundenheit.

Staunen hilft uns, Herausforderungen in einem größeren Zusammenhang zu sehen. Wer staunen kann, bleibt empfänglich für das Schöne, das Verbindende und das Überraschende auch in schwierigen Zeiten.

Staunen öffnet einen Raum, in dem Menschen sich als Teil eines größeren Ganzen erleben.

Fazit:
Der Mensch lebt nicht von Antworten allein. Er lebt auch vom Staunen. (Abraham Heschel)

Auch die Bibel ist quasi eine Sammlung von „wunder-vollen“ Begebenheiten. Sie schildert uns zahlreiche Beispiele, in denen Menschen ins Staunen geraten, nicht zuletzt beim fundamentalen Ereignis, dem Auferstehungswunder Jesu am Ostermorgen.

Religiös verstanden ist jedes Staunen somit eine elementare Form innerer Berührung, die es ermöglicht, neue Denk- und Glaubensstrukturen zu entwickeln und dem Leben Hoffnung und Zuversicht zu geben.

Menschen, die regelmäßig staunen, berichten von Dankbarkeit, Sinnhaftigkeit und innerer Stabilität. Dies alles sind zentrale Elemente von Resilienz, also der Fähigkeit mit Widrigkeiten des Schicksals adäquat umzugehen.

Arbeitsteams profitieren ebenfalls von einer Kultur des Wunderns: Gute Ideen entstehen dort, wo Raum für Unfertiges und spielerisches Erkunden ist.

Staunen und Wundern sind nicht nur spontane Momente. Beides kann bewusst geübt werden durch Achtsamkeit, durch Wege, die man verändert, durch Neues, was man entdeckt, durch Fragen, die man stellt, durch bewusstes Erleben der Natur und durch Dankbarkeit.

Staunen entsteht dort, wo wir langsam genug sind, es zu bemerken.

Staunen und Wundern sind hilfreiche, menschliche Fähigkeiten, um bewusster, zuversichtlicher und kreativer leben zu können. Sie weiten den Blick, vertiefen Beziehungen, stärken Resilienz und bereichern unseren Alltag.

Wir laden Sie ein, mit offenen Augen und offenem Herzen durch die Welt zu gehen, um das Lebensprinzip „Staunen“ zu erfahren und sich an den kleinen und großen Wundern des Alltags zu erfreuen.

Monika Neumann





Aufwachsen mit digitalen Medien – was Jugendliche brauchen und Eltern leisten müssen

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Aufwachsens von Jugendlichen. Sie prägen Kommunikation, Freizeitgestaltung, Zugehörigkeit und Meinungsbildung – und wirken damit unmittelbar auf das Familienleben. Konflikte, Anerkennung, Ausgrenzung oder Verunsicherung finden heute nicht mehr getrennt von der analogen Welt statt, sondern durchziehen den Alltag von Jugendlichen in einer gemeinsamen sozialen Wirklichkeit. Belastende Erfahrungen wie Streit, Mobbing oder der Kontakt mit verstörenden Inhalten können Jugendliche stark beschäftigen und bleiben Eltern häufig lange verborgen.

In der Erziehungsberatung zeigt sich, dass Mediennutzung insbesondere dann zum zentralen Familienthema wird, wenn es zu Unverständnis oder Missverständnissen zwischen Jugendlichen und Eltern kommt – etwa hinsichtlich Nutzungszeiten, Inhalte oder eines unbedachten Umgangs mit dem Smartphone.

Digitale Lebenswelten verstehen

Jugendliche unterscheiden in ihrem Erleben kaum noch zwischen „online“ und „offline“. Digitale Kommunikation ist für sie kein zusätzlicher Raum, sondern selbstverständlicher Teil ihrer Lebenswelt. Freundschaften, Konflikte, Anerkennung und Ausgrenzung finden durchgängig in einer gemeinsamen sozialen Wirklichkeit statt – unabhängig davon, ob sie analog oder digital vermittelt sind.

Digitale Medien sind heute in nahezu allen jugendlichen Konflikten präsent: Sie wirken als Verstärker, Bühne oder Austragungsort sozialer Dynamiken. Konflikte enden nicht mit dem Schultag, sondern setzen sich in Chats, Gruppen oder sozialen Netzwerken fort und gewinnen dort häufig an Intensität und Reichweite. Diese Dynamiken spiegeln sich auch in der täglichen Beratungspraxis wider.

Fallbeispiel: *Gemeinsam Vereinbarungen treffen*

Die 14-jährige Hannah zieht sich zunehmend zurück, wirkt gereizt und lehnt Gespräche mit ihren Eltern ab. Nachdem diese ihr Handy kontrollieren, stellen sie fest, dass sie über Messenger-Dienste Kontakt zu unbekanntem Jugendlichen und jungen Erwachsenen hatte. Aus Sorge reagieren die Eltern mit einem strikten Handyverbot.

In der Einzelberatung mit Hannah wird deutlich, dass sie sich dadurch ausgegrenzt fühlt und soziale Kontakte kaum noch pflegen kann. Gemeinsam mit einer Beraterin reflektiert sie ihre Screen-Time und setzt sich dabei auch kritisch mit ihrem Nutzungsverhalten auseinander. Über einen längeren Zeitraum konsumierte Hannah vermehrt belastende digitale Inhalte; dies führte in der Folge zu einem erhöhten Stresserleben sowie zu wachsender sozialer Einsamkeit.

In den anschließenden Elterngesprächen werden gemeinsam neue Vereinbarungen getroffen, die sowohl Schutz als auch Teilhabe ermöglichen. Die Jugendliche erhält wieder Zugang zu ihrem Smartphone, soziale Kontakte werden gestärkt und feste gemeinsame Zeiten zwischen Mutter und Tochter vereinbart. Die Situation entspannt sich spürbar, das gegenseitige Verständnis wächst.





Erziehungsaufgaben zwischen Schutz und Begleitung

Elterliche Verantwortung erschöpft sich nicht in Zeitlimits oder Verboten. Klare Regeln können Orientierung geben, ersetzen jedoch nicht das Gespräch über mediale Inhalte, digitale Erfahrungen und mögliche Belastungen. In der Beratung zeigt sich häufig, dass rein restriktive Maßnahmen kurzfristig entlastend wirken, langfristig jedoch dazu führen können, dass Jugendliche belastende digitale Erfahrungen verbergen, statt sie mitzuteilen.

Entscheidend ist daher eine begleitende Haltung: Interesse zeigen, zuhören, ernst nehmen und gemeinsam reflektieren. Dabei benötigen Eltern oftmals ebenso Unterstützung wie Jugendliche.

Beratungshaltung: Beziehung und Aufklärung

Medienbezogene Konflikte verstehen wir in der Erziehungsberatung nicht als isoliertes Problem, sondern als Ausdruck entwicklungsbedingter Aushandlungsprozesse zwischen Autonomie und Schutz. Jugendliche brauchen Räume, in denen sie über belastende digitale Erfahrungen sprechen können, ohne Sanktionen befürchten zu müssen.

Gleichzeitig benötigen Eltern Orientierung, um zwischen notwendigem Schutz und dem schrittweisen Loslassen von Kontrolle Sicherheit zu gewinnen. Unsere Beratungsstelle bietet einen geschützten Rahmen, in dem unterschiedliche Perspektiven sichtbar werden, Missverständnisse geklärt und neue Handlungsmöglichkeiten entwickelt werden können. Ziel ist es, Beziehungen zu stärken und Medienerziehung als gemeinsamen Lernprozess zu gestalten.

Fallbeispiel: Handlungssicherheit vermitteln

Eine alleinerziehende Mutter sucht Beratung, weil ihr 13-jähriger Sohn zunehmend aggressiv reagiert, sobald das Smartphone thematisiert wird. In der gemeinsamen Arbeit zeigt sich, dass der Junge online wiederholt mit extremen Inhalten konfrontiert wurde, ohne diese einordnen zu können. Durch altersgerechte Aufklärung, Entlastung der Mutter und gemeinsam vereinbarte klare Regeln gelingt es, Sicherheit herzustellen und den Dialog zwischen Mutter und Sohn wieder aufzunehmen.

Fazit

Digitale Medien sind zentrale soziale Räume im Leben Jugendlicher. Sie bieten Chancen für Entwicklung, Teilhabe und Selbstwirksamkeit, bergen jedoch auch Risiken. Entscheidend ist, dass Kinder und Jugendliche in ihren Eltern verlässliche Beziehungs- und Ansprechpartner haben. Offene Gespräche, transparente Regeln und eine verlässliche Begleitung bilden die Grundlage für einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien.

Erziehungsberatung unterstützt Familien dabei, Orientierung zu gewinnen und einen selbstbestimmten sowie verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln.

Martina Schwarzkopf





Die Sehnsucht nach der Diagnose

Innerhalb von 10 Jahren stieg der Anteil von Personen mit ambulanten Diagnosen psychischer Störungen um +13,4 % (+5,0 Millionen) auf 37,9 % ([Deutsches Ärzteblatt 11/24](#)). Online und auf Social Media finden sich mannigfaltige Informationen und Selbstberichte zu psychischen Erkrankungen.

Auch in unserem Beratungsalltag macht sich dies bemerkbar: Durch einen Anstieg der Überbrückungsberatungen hin zur Psychotherapie, durch Elternberatungen psychisch kranker Eltern oder Kinder, aber auch durch Ratsuchende, die explizit mit Anfragen kommen wie: „Die Schule sagt, mein Kind hat ggf. Autismus...“, „Mein Partner ist ein Narzist, was tue ich jetzt?“, „Ich glaube, ich habe eine Sozialphobie.“

Man könnte vermuten, dass sich mit dem Begriff der Krankheit die Sorgen noch steigern. Tatsächlich beobachten wir aber einen zusätzlichen Effekt: Mit der (vermuteten) Diagnose tritt bei einer zunehmenden Anzahl von Ratsuchenden eine Entlastung ein: Endlich gibt es einen Grund, einen Namen für das Problem.

Die (Ohn-)macht der unbegrenzten Möglichkeiten

Grundsätzlich ist diese Entlastung gut und wichtig. Ist die Diagnose durch Fachleute gestellt, kann nun gezielt geholfen werden. Entlastung tritt auch ein, wenn es sich um Diagnosen von Laien und/oder Internet handelt. In einer Gesellschaft, die uns suggeriert, dass alles möglich ist, dass ich alles schaffen kann, können auf diese Art normale Gefühle wie Wut, Ohnmacht und Überforderung für die Ratsuchenden erklärbarer und teils auch annehmbarer werden. Problematisch wird es dann, wenn mit der Diagnose die Schlussfolgerung entsteht, dass die psychische Erkrankung der Grund für alle Probleme ist und ich keine Verantwortung für eine Veränderung mehr habe.

Es braucht ein Dorf...

Insbesondere bei ratsuchenden Eltern erleben wir diese Form der Entlastung, wenn nicht mehr ihre vermeintlich schlechte Erziehung, sondern die Krankheit des Kindes „schuld“ für ein nicht angepasstes Verhalten zu sein scheint. Dass Verhalten multideterminiert ist und zum Beispiel der Stress der Eltern durch berufliche Anforderungen, Alleinerziehen und fehlendes soziales Netzwerk ebenfalls auf das Verhalten und Erleben des Kindes einwirken, gerät dann ggf. aus dem Blick. Und damit auch die Handlungsmöglichkeit der Eltern.



Blickpunkt



Perfektionsstreben und „drüber reden“ als Teil des Problems

Wir beobachten, besonders online, zwei sich verstärkende Tendenzen.

Erstens die Tendenz zur Perfektionierung: Negative Gefühle, wie Wut, Angst und Trauer, soziale Unsicherheiten, Niedergeschlagenheit - all das soll „weg“. Eltern fragen: „Ist das noch Pubertät oder schon krankhaft? Braucht mein Kind eine Therapie?“.

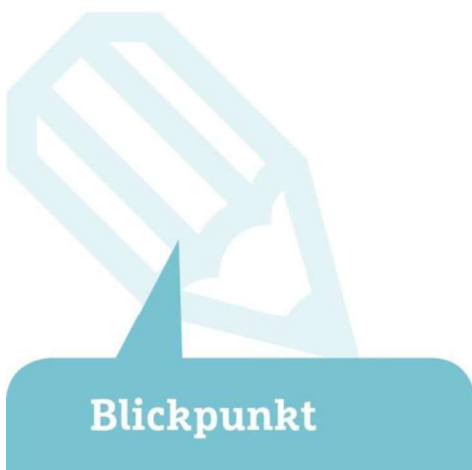
Zweitens die Tendenz des „Drüber Redens“: Auf Instagram-Profilen, in Youtube-Tutorials und in Podcasts werden psychische Erkrankungen zum Thema gemacht. Hier besteht die Gefahr der Aufmerksamkeitsfokussierung: Je mehr über Trauma, Persönlichkeitsstörungen, toxische Beziehungen etc. gesprochen wird, umso mehr entdecke ich Muster davon auch in meinem (Er-)Leben; umso mehr wird das normale Auf und Ab des Lebens als vermeintliches Symptom betrachtet.

Normalisieren statt „drüber reden“ als beraterische Intervention

Wir stellen keine Diagnosen. Wir bieten keine Therapie. Aber wir glauben fest an die Selbstwirksamkeit unserer Klient*innen. Wir stärken Sie darin, negative Emotionen als einen Teil des Lebens zu akzeptieren, der unangenehm ist und bleibt, aber uns zu dem macht, was wir sind: Menschen. Damit wird Normalisieren zu einer zentralen Intervention – ohne die Ernsthaftigkeit einer möglichen Diagnose aus dem Auge zu verlieren. In Lebensberatung wie auch Elternberatung sehen wir, dass es nicht immer professionelle Unterstützung braucht. Familie, Freunde, Schule, Verein... können in vielen Fällen ebenso wirkungsvoll auffangen. Mit jeder Krise, die durchlebt wird, gehen die Ratsuchenden gestärkter durchs Leben; mit der Erfahrung, dass es gute und schlechte Zeiten, gute und schlechte Gefühle gibt und dass sie selbst fähig sind, dies auszuhalten und zu bewältigen. Vielleicht macht genau das dann glücklich.

Und so möchten wir abschließend Russ Harris zitieren:

**„Wer dem Glück hinterherrennt,
läuft daran vorbei.“**





Sie sind nicht allein!

Das vergangene Jahr hat uns erneut gezeigt, wie sehr sich die gesellschaftlichen Herausforderungen in den Beratungsanfragen spiegeln: Ein Thema, das zunehmend Raum einnimmt, ist häusliche Gewalt. Immer häufiger wenden sich Betroffene an uns, um Unterstützung, Schutz und Orientierung zu finden. Diese Entwicklung macht deutlich, dass Gewalt im häuslichen Umfeld kein Randphänomen ist, sondern eine Realität, die viele Menschen betrifft – unabhängig von Alter, Herkunft oder sozialem Status.

Häusliche Gewalt umfasst verschiedene Gewaltformen, die in engen sozialen Beziehungen auftreten. Neben der körperlichen Gewalt (Schlagen, Stoßen, Würgen, Festhalten, Einsperren, Gegenstände werfen ...) gehören zu häuslicher Gewalt auch emotionale Gewalt (Demütigungen, Beleidigungen, Gaslighting, Isolation), sexuelle Gewalt, ökonomische Gewalt (Kontrolle über Konten, Schulden im Namen der betroffenen Person machen ...), soziale Gewalt (Kontakt zu Freunden/Familie verbieten, Kontrolle über Telefon, Internet, Bewegungen oder Rufschädigung) und zunehmend auch digitale Gewalt (Handy ausspionieren, Überwachung via Apps, GPS, Beleidigung/Drohung online ..).

Als Beraterinnen und Berater stehen wir täglich vor der Aufgabe, Menschen in akuten Krisen zu begleiten und gemeinsam Perspektiven für ein Leben in Sicherheit und Würde zu eröffnen. Dabei geht es um weit mehr als um die Vermittlung von Schutzmaßnahmen: Es geht um Zuhören, Vertrauen schaffen und gemeinsam Wege aus der Gewaltspirale zu finden. Auch Menschen, die bereits übergreifig oder gewalttätig wurden oder zu impulsiv-aggressivem Verhalten neigen, wenden sich hilfeschend an die Beratungsstelle.

Kinder sind die stillen Leidtragenden häuslicher Gewalt. Sie erleben Gewalt sowohl als Zeugen, als auch als Opfer. Die Folgen sind gravierend: Angst, Schuldgefühle, Schlafstörungen und Entwicklungsverzögerungen gehören ebenso dazu wie ein erhöhtes Risiko für spätere psychische Erkrankungen.



Blickpunkt



Für uns bedeutet das, die Situation von Kindern in Kontexten häuslicher Gewalt besonders im Blick zu haben, Eltern über deren eigene Betroffenheit hinaus für die Bedürfnisse ihrer Kinder zu sensibilisieren, Beratung für Kinder und Jugendliche in diesem Kontext anzubieten und kindgerecht zu gestalten, sichere Räume zu schaffen und gut vernetzt zu arbeiten.

Häusliche Gewalt ist kein privates Problem – sie betrifft uns alle.

Wir danken allen Mitarbeitenden, Partnern und Unterstützern, die sich mit großem Engagement für die Betroffenen einsetzen. Gemeinsam wollen wir auch im kommenden Jahr daran arbeiten, dass Hilfe schnell und wirksam ankommt – und dass Betroffene die Gewissheit haben: Sie sind nicht allein.





„Ich hasse Sonntage“

Die Beratung von getrenntlebenden Eltern nimmt einen bedeutenden Umfang in unserer täglichen Arbeit ein. Dabei geht es immer wieder auch um die Wahl eines Betreuungsmodells, für das sich Eltern entscheiden bzw. woran sich für die Eltern auch Auseinandersetzungen und unterschiedliche Sichten festmachen.

Ich würde Sie heute gerne einladen, aus der Perspektive der Kinder auf die Betreuungsmodelle zu schauen.

Der Anstoß dazu kam durch ein Gedicht, das eine jugendliche Tochter von Eltern (die hier in Beratung sind) verfasst und auch anonym zur Verfügung gestellt hat.

„Ich hasse Sonntage.

An denen ich meine Taschen von A nach B trage.

Von Haus zu Haus, doch nie zuhaus,

immer nur Gast in meinen eigenen Wänden.

Sonntag nur zum Umzug verwenden.

Zwei Betten, auf denen ich schlief,

zwei Tische, an denen ich aß.

Schon ganz vergessen, wie es war,

an einem Ort alles so nah.

Jede Woche ein Abschied mehr,

eine letzte Umarmung, mein Herz so schwer.

Ein Leben in Kisten, kein fester Plan,

nur ein Kommen und Gehen, immer derselbe Bann.

Es besteht keine Frage:

Ich hasse Sonntage.“

Das Gedicht lässt sehr eindrucksvoll und nachvollziehbar spüren, welche Belastungen und Anstrengungen für Kinder und Jugendliche nach der Trennung hinzukommen.

Aus kindlicher Perspektive sind die Ausgestaltung und Organisation des Betreuungsmodells (wie viele Tage und Stunden bei welchem Elternteil) zum Teil auch eher zweitrangig. Mehr in den Vordergrund rücken dann Aspekte von emotionaler Sicherheit, Verlässlichkeit, Zugehörigkeit: „Wo bin, wo fühle ich mich zuhause?“

Weniger wichtig als die organisatorischen Absprachen sind für die Kinder die Neuordnung der Beziehungen und auch der Halt, der durch die Beziehungen erhalten bleibt oder auch abnehmen kann: Da geht die Qualität tatsächlich vor Quantität! Gemeint ist damit, dass beim zur Verfügung stellen von verlässlicher Beziehung und Bindung, die elterliche Präsenz und auch die elterliche Feinfühligkeit im Umgang mit den Bedürfnissen der Kinder besonders wichtig ist.





Kinder und Jugendliche beschäftigen sich dann häufig mit Fragen wie „Wo fühle ich mich sicher? „Wer ist zuverlässig für mich da?“, „Kann ich meine Gefühle zeigen, ohne jemanden zu verletzen?“.

Diese Gedankenarbeit kann zum einen völlig unauffällig geschehen oder sogar durch ein überangepasstes Verhalten kaschiert werden („ich will Mama und Papa nicht noch zusätzliche Last bereiten“). Zum Teil wird diese Arbeit aber auch durch Verhaltensauffälligkeiten überdeckt, die die zugrundeliegenden Gefühle schwer durchschaubar machen. Im besten Falle haben die Kinder und Jugendlichen Bezugspersonen, denen sie sich anvertrauen und mitteilen können. Das Teilen und Besprechen von Schuldgefühlen oder auch der Klemme im Loyalitätskonflikt zwischen den Eltern bietet eine Entlastung: „muss ich mich zwischen meinen Eltern entscheiden? Wenn ich mich für einen Elternteil, für einen Hausstand mehr entscheide, bedeutet das dann, dass ich Verrat am anderen Elternteil begehe?“

Trennungen, die zwischen den Eltern sehr konfliktreich verlaufen, erhöhen dieses Risiko deutlich! Kinder und Jugendliche versuchen für sich diese Spannungen aufzulösen oder auszugleichen, indem sie ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen. Besonders problematisch wird der Loyalitätskonflikt für die Kinder, wenn sie das Gefühl bekommen, sich für ein Betreuungsmodell oder einen Elternteil entscheiden zu müssen.

Deswegen betonen die Leitlinien aus der Forschung, dass Kinder altersangemessen zu beteiligen und zu hören sind, ohne ihnen die Verantwortung für Entscheidungen zu übertragen und sie damit zu überfordern.

Bei der Auswahl eines Betreuungsmodells ist dann wichtig, dass Eltern die Bedürfnisse ihres Kindes/ ihrer Kinder gut in den Blick nehmen (an dieser Stelle erlaube ich mir einen kurzen Hinweis auf unser Kursangebot *Kinder im Blick*, siehe Fußnote¹), in Abhängigkeit vom Alter und Entwicklungsstand.

Säuglinge und Kleinkinder reagieren besonders auf längere Trennungen von primären Bezugspersonen. Häufige und andauernde Wechsel wie zum Beispiel durch ein paritätisches Wechselmodell können für die Kleinsten eine Überforderung und ein Zuviel an Stress darstellen. Häufig entscheiden Eltern sich in dieser Altersgruppe für ein Residenzmodell bei einem Elternteil mit häufigen Kontakten zum anderen Elternteil.



Blickpunkt

1 Wir bieten seit mehreren Jahren regelmäßig KiB-Elternkurse an: ein Programm, das getrennt lebende Eltern dabei unterstützen soll, den Blick gezielt auf die Kinder zu richten (siehe auch im Abschnitt *Jahresstatistik*).



Vorschul- und Grundschul Kinder können schon besser mehrere Bezugspersonen integrieren und sind trotzdem auf viel Stabilität im Alltag angewiesen. Wie auch bei den Kleinsten kann man ihnen den Alltag mit beiden Eltern erleichtern, wenn auf klare Absprachen und klare Routinen geachtet wird (was familiäre und freundschaftliche Kontakte und Schule, Vereine angeht).

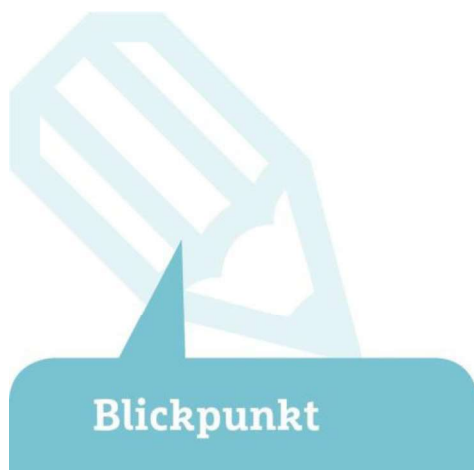
Mit zunehmendem Alter wünschen sich die Heranwachsenden mehr Mitbestimmung, mehr Autonomie und Flexibilität. Bei **Jugendlichen** stoßen fixe, starre Modelle oft auf Widerstand und müssen in dieser Altersgruppe häufig noch mal angepasst werden.

Grundsätzlich ist die Wahl für ein Betreuungsmodell also immer individuell zu treffen, in Abhängigkeit vom Einvernehmen zwischen den Eltern, der Entwicklung und der emotionalen Verfassung der Kinder. Die Eltern und wir als Fachberatung an ihrer Seite sollten berücksichtigen, was das Kind/ die Kinder in diesem Alter brauchen. Gleichzeitig muss berücksichtigt werden, inwiefern sich das gewählte Modell auf das kindliche Gefühl von Sicherheit und Bindung auswirkt, welche Irritationen und Herausforderungen im Alltag bestehen: wo liegen für mein(e) Kind(er) mögliche Belastungen – auch bei vermeintlich „gut gemeinten“ Lösungen.

So kann es sein, dass vielleicht nicht die ideale Lösung zur Wahl steht und trotzdem durch Verständnis, Rücksicht und Anpassungen, Erleichterung und Entlastung für die Kinder und Jugendlichen möglich sind. Mit Blick auf die Jugendliche, die uns über das Gedicht teilhaben lässt an ihrer Innensicht und ihrer Gefühlswelt, könnte das folgendes bedeuten: Braucht es mehr Einbezug ihrerseits, hat sie selbst Ideen, wie das Gefühl, ein Zuhause zu haben, entwickelt werden könnte? Wie der Wechsel „zwischen den Welten“ verträglicher und leichter gestaltet werden könnte? Welche Hemmnisse sieht sie selbst? Inwiefern könnten ihre Eltern sie darin unterstützen, sich weniger fremd und mehr zuhause zu fühlen?

Eltern können die Trennung nicht ungeschehen machen, aber sie haben einen großen Einfluss darauf, wie Kinder diese Zeit erleben. Wo Eltern Verständnis, Feinfühligkeit und echte Kooperation entwickeln, entsteht für Kinder Halt – selbst in zwei Haushalten.

Dörte Saamann
Stellenleitung





Wie lange darf Beratung dauern?

Bei der Auswertung unserer Statistik für den Jahresbericht 2025 ist uns vor allem aufgefallen, dass sich – im Vergleich zum Vorjahr - die durchschnittliche Beratungsdauer um ca. 1,6 Stunden auf etwas mehr als 7 Stunden erhöht hat. Genauer betrachtet ist zu sehen, dass die Anzahl der Beratungen, die bis 3 Stunden in Anspruch nahmen, leicht gesunken und die, die länger als 10 Stunden andauerten, um 3,5% (von 11,9 auf 15,4 %) gestiegen sind. Diese Veränderung möchte erklärt werden, weshalb wir uns im Beraterteam über unsere letztjährigen Erfahrungen ausgetauscht und besprochen haben, wie lange Beratung denn eigentlich „dauern darf“.

In der Zunahme der durchschnittlichen Beratungszeit zeigt sich in erster Linie die wachsende Komplexität der Problematik, mit denen ein Teil der Ratsuchenden an uns herantritt. Gehäuft melden sich bei uns Eltern, die in Trennung/Scheidung leben und Beratung wünschen, weil sie andauernde und umfassende Konflikte haben, die sie ohne Unterstützung nicht lösen können. Immer wieder werden auch Eltern vom Gericht an uns verwiesen, weil eine gütliche Einigung nicht möglich ist. Bei diesem Klientel sehen wir die Notwendigkeit für vertiefte, nachhaltige Beratungsprozesse, die mehr Zeit für Klärung, Beziehungsgestaltung und tragfähige Lösungsfindungen brauchen. Die Intensität der Beratung trägt dann dazu bei, langfristig-stabilisierende Wirkungen zu erzielen und die Eltern wirksam zu stärken.

Es gibt aber auch eine Gruppe von Ratsuchenden, die über einen Zeitraum von mehreren Monaten Termine bekommen – in der Regel in größeren Abständen. Bei diesem Personenkreis besteht kein Therapiebedarf; aus verschiedenen – persönlichen oder psycho-sozialen - Gründen kann deren Bedarf an Mitteilung, Austausch und Unterstützung bei einer Entscheidungs- oder Lösungssuche jedoch nicht anders als durch eine längere Beratungsdauer erfüllt werden. Zudem melden sich in unserer Beratungsstelle auch Ratsuchende, bei denen schnell klar wird, dass es einen Bedarf an Psychotherapie gibt. Dass sich diese Menschen an uns wenden, liegt z.T. daran, dass ihnen der Unterschied zwischen Therapie und Beratung nicht klar ist. Andere versuchen, in Anbetracht des Anmeldestopps bzw. der Wartezeiten der zugelassenen Psychotherapeuten, alternativ und zeitnah Hilfe zu finden, was durchaus verständlich ist. Es kam auch vor, dass die zugelassenen Psychotherapeuten auf die ortsnahen Beratungsstellen (als Ersatz oder zum Übergang)





hin-/verweisen – weil sie selbst kein zeitnahes Hilfeangebot machen können.

Entsprechend unserer christlich-ethischen Grundhaltung möchten wir Menschen, die in Not sind und um Hilfe bitten, ein Angebot machen. Trotzdem müssen wir unseren originären Auftrag in Blick haben, bei steigender Anmeldezahl mit unseren Ressourcen haushalten und uns an die vertrags-/rechtlichen Grundlagen halten.

Deshalb braucht es in diesen Fällen unsererseits eine klare Abgrenzung, eine sichere Haltung und eine exakte Auftragsklärung.

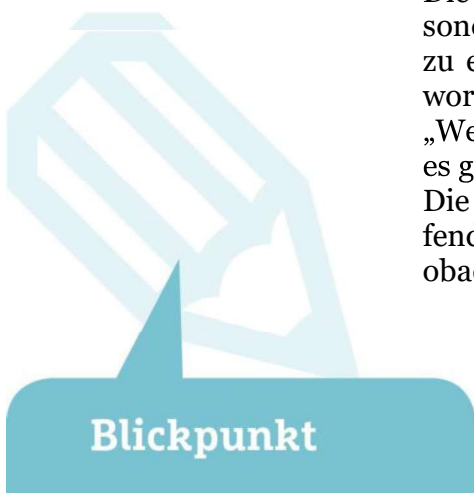
Recherchiert man im Internet (z.B. unter „www.therapie.de“ oder „psychofit.de“) nach dem Unterschied zwischen Therapie und Beratung, erfährt man, dass Beratung bei Lebensfragen und Entscheidungsprozessen *unterstützt* und *klärt* und Therapie psychische Erkrankungen oder tiefgreifende seelische Krisen *heilt*. Und dass sich Beratung und Therapie in Zielsetzung, Tiefe, rechtlichem Rahmen und Art der Themen unterscheidet. Zu lesen ist aber auch, dass beides – Beratung und Therapie – Menschen in schwierigen Lebensphasen unterstützt.

Und tatsächlich kann Beratung Menschen, die schwerwiegende Probleme und tiefgreifende Störungen haben, helfen, ohne den Rahmen zu verlassen, der ihr gegeben ist. Zuerst indem vermittelt wird, dass es grundsätzlich gut ist, sich in bestimmten Lebenssituationen Hilfe zu suchen. Im Beratungsprozess kann dann u.a. folgendes geklärt werden: Was ist am dringlichsten? Wie verhalte oder entscheide ich mich in dieser bestimmten Situation? Was kann mir/meiner Familie jetzt, im Moment, weiterhelfen? Was ist nötig und was kann ich tun, um die aktuelle Situation zu verbessern? Welche Hilfe ist langfristig die richtige und wie ist der Weg dahin?...

Weil sich Beratung und Therapie also per se nicht ausschließen, sind auch die Menschen, die im eigentlichen Sinn therapiebedürftig, aber noch handlungs-, entscheidungs- und alltagsfähig sind, bei uns – zumindest zuerst und zum Übergang – an der richtigen Adresse und werden auch weiterhin ein Beratungsangebot mit klarer Ziel- und Auftragsabsprache erhalten.

Die Zeit, die nötig ist, um nachhaltige Ergebnisse für diese besondere – im Vergleich zu den anderen - kleinen Zielgruppen zu erreichen, werden wir auch weiterhin aufbringen. Die Antwort auf die in der Überschrift gestellte Frage lautet also: „Wenn Beratung das richtige Angebot ist, dauert es so lange, bis es gut ist und im Rahmen bleibt.“

Die Entwicklung der Beratungszeit (und die Klientel) im laufenden Jahr werden wir natürlich genau und interessiert beobachten.



Blickpunkt



Beratung hochstrittiger Eltern – Herausforderungen für Beratungsstellen und die Bedeutung der Kooperation mit Gericht und Jugendamt

Die Beratung hochstrittiger Eltern stellt Beratungsstellen vor besondere fachliche und strukturelle Herausforderungen. Während klassische Trennungs- und Scheidungsberatung darauf abzielt, Kommunikation zu verbessern und einvernehmliche Lösungen zu entwickeln, sind hochstrittige Eltern häufig in stark eskalierten Konflikt dynamiken gefangen. Diese Dynamiken erschweren Beratungsprozesse erheblich und führen oft dazu, dass Beratungsstellen an ihre methodischen und institutionellen Grenzen stoßen.

Ein zentrales Problem besteht darin, dass hochstrittige Eltern nicht immer mit der Absicht teilnehmen, ihr Verhalten zu reflektieren oder Veränderungen anzustreben. Stattdessen nutzen sie Beratungsangebote teilweise strategisch im Kontext laufender gerichtlicher Verfahren, etwa um ihre eigene Position zu stärken oder dem anderen Elternteil mangelnde Kooperationsbereitschaft vorzuwerfen. Beratende geraten dadurch in die Gefahr, in den elterlichen Konflikt hineingezogen oder instrumentalisiert zu werden. Gleichzeitig besteht die Herausforderung darin, die Perspektive des Kindes konsequent in den Mittelpunkt zu stellen, obwohl die Eltern häufig stark auf ihre eigenen Konflikte fokussiert sind.

Ein weiteres Problem liegt in der begrenzten Steuerungsmöglichkeit von Beratungsstellen. Teilnahme und Mitarbeit der Eltern beruhen in der Regel auf Freiwilligkeit, während hochstrittige Konflikte oft eine hohe Verbindlichkeit und klare Rahmenbedingungen erfordern. Wenn Eltern Termine nicht wahrnehmen, Vereinbarungen nicht einhalten oder Gespräche zur Eskalation nutzen, haben Beratungsstellen nur begrenzte Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Dadurch können Beratungsprozesse stagnieren oder scheitern.

Hinzu kommt, dass Beratungsstellen häufig mit widersprüchlichen Erwartungen konfrontiert sind. Einerseits erwarten Gerichte oder Jugendämter von der Beratung eine Deeskalation des Konflikts und eine Verbesserung der Elternkommunikation. Andererseits können Beratende keine verbindlichen Entscheidungen treffen und verfügen über keine rechtlichen Durchsetzungsmöglichkeiten. Diese strukturelle Spannung kann zu unrealistischen Erwartungen an die Wirksamkeit von Beratung führen.



Blickpunkt



Vor diesem Hintergrund gewinnt die enge Kooperation mit Familiengerichten und Jugendämtern besondere Bedeutung. Durch eine abgestimmte Zusammenarbeit können Beratungsprozesse besser unterstützt werden. Das Familiengericht kann beispielsweise durch klare Umgangsregelungen oder Auflagen verbindliche Rahmenbedingungen schaffen, während Jugendämter den Beratungsprozess begleiten und zusätzliche Hilfen vermitteln. Für Beratungsstellen bedeutet dies, dass sie nicht allein für die Konfliktlösung verantwortlich sind, sondern Teil eines größeren Hilfesystems werden.

Eine solche interinstitutionelle Zusammenarbeit ermöglicht zudem einen besseren Informationsaustausch und eine realistischere Einschätzung der familiären Situation. Gerade bei stark eskalierten Konflikten kann es hilfreich sein, wenn Interventionen aus Beratung, Jugendhilfe und gerichtlichen Verfahren aufeinander abgestimmt sind. Dadurch lassen sich widersprüchliche Signale an die Eltern vermeiden und die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass getroffene Vereinbarungen langfristig Bestand haben.

Zusammenfassend zeigt sich, dass hochstrittige Elternkonflikte Beratungsstellen vor komplexe Aufgaben stellen. Strategische Nutzung von Beratung, geringe Veränderungsbereitschaft der Eltern und begrenzte institutionelle Handlungsmöglichkeiten erschweren die Arbeit erheblich. Eine enge Kooperation mit Jugendämtern und Familiengerichten ist daher ein zentraler Faktor, um Beratungsprozesse zu stabilisieren und das Kindeswohl in hochkonflikthaften Trennungssituationen besser zu schützen.



Literatur

Walper, S., & Beckh, K. (2006). Hochstrittige Trennungsfamilien – Forschungsergebnisse und praktische Herausforderungen. In: Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 55(6), 449–465.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). (2023). Kinder- und Jugendhilfe – SGB VIII, §17 Beratung in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung.

wir2 – Bindung stärken in Familien nach Trennung

Alleinerziehende Eltern stehen im Alltag häufig unter besonderem Druck. Neben organisatorischen und finanziellen Herausforderungen wirken Trennungserfahrungen oft noch lange nach – bei den Eltern ebenso wie bei den Kindern. Gefühle von Überforderung, Loyalitätskonflikte, Unsicherheiten in der Erziehung oder ungelöste Paarkonflikte können die Eltern-Kind-Beziehung belasten. Gleichzeitig wünschen sich die meisten Eltern Stabilität, Sicherheit und eine gute Bindung zu ihrem Kind. Genau an dieser Schnittstelle setzt das neue Gruppenangebot wir2 – Bindungstraining für Alleinerziehende an, das im Jahr 2025 erstmals von der Lebensberatung Trier umgesetzt wurde.

Ein neues Angebot für eine wachsende Zielgruppe

Mit dem wir2-Bindungstraining reagiert die Lebensberatung Trier auf einen steigenden Unterstützungsbedarf von alleinerziehenden Müttern und Vätern in der Region. Das Programm ist wissenschaftlich fundiert, praxisnah und langfristig angelegt. Entwickelt wurde wir2 von Prof. Dr. Franz und seinem Team und wird von der gemeinnützigen Walter Blüchert Stiftung getragen. Die Finanzierung erfolgt über eine Förderung der BARMER Gesundheitskasse, sodass das Angebot für die Teilnehmenden kostenfrei und niedrigschwellig zugänglich ist.

Im Zentrum des Kurses steht die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung nach Trennung oder Scheidung. Dabei richtet sich wir2 ausdrücklich an beide Elternteile – unabhängig davon, ob das Kind überwiegend bei einem Elternteil lebt, Umgangskontakte bestehen oder bereits neue Partnerschaften eingegangen wurden. Diese Offenheit ermöglicht es, sehr unterschiedliche Lebensrealitäten abzubilden und dennoch gemeinsame Entwicklungsprozesse anzustoßen.

Kursaufbau und methodisches Konzept

Das wir2-Bindungstraining umfasst insgesamt 20 Gruppensitzungen à 90 Minuten und richtet sich an alleinerziehende Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 10 Jahren. Die begrenzte Gruppengröße schafft einen geschützten Rahmen, in dem persönlicher Austausch, gegenseitige Unterstützung und vertrauensvolle Zusammenarbeit möglich werden. Begleitet werden die Gruppen von speziell geschulten Beraterinnen der Lebensberatung Trier.

Inhaltlich ist der Kurs in vier aufeinander aufbauende Module gegliedert:

Im ersten Modul steht der Blick auf die eigene Person im Vordergrund. Die Teilnehmenden setzen sich mit ihren Gefühlen, Bedürfnissen und persönlichen Grenzen auseinander. Ziel ist es, Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge und emotionale Stabilität zu stärken – wichtige Voraussetzungen für gelingende Elternschaft.

Das zweite Modul richtet den Blick auf das Kind. Hier geht es um die Bedürfnisse, Wünsche und Signale von Kindern, insbesondere im Kontext von Trennungserfahrungen. Die elterliche Feinfühligkeit wird gefördert, um kindliches Verhalten besser einordnen und angemessen darauf reagieren zu können.

Im dritten Modul wird der familiäre Kontext nach der Trennung in den Fokus genommen. Die Trennung von Elternrolle und Paarkonflikt spielt hierbei eine zentrale Rolle. Die Teilnehmenden arbeiten daran, auch bei bestehenden Spannungen eine gemeinsame Elternverantwortung zu entwickeln – zum Wohl des Kindes.

Das vierte Modul widmet sich schließlich konkreten Alltags- und Konfliktsituationen. Gemeinsam werden neue Lösungsstrategien erarbeitet, Kommunikationsmuster reflektiert und Handlungsmöglichkeiten für schwierige Situationen entwickelt. Praktische Übungen und sogenannte „Wochenaufgaben“ unterstützen dabei, das Erlernte im Alltag umzusetzen.

Wirksamkeit und Rückmeldungen

Die Wirksamkeit des wir2-Bindungstrainings ist wissenschaftlich belegt. Studien zeigen nachhaltige positive Effekte auf mehreren Ebenen: Die Eltern-Kind-Beziehung wird gestärkt, elterliche Kooperation verbessert sich auch bei konflikthafter Trennungsgeschichten, soziale Kompetenzen wie Kommunikation und Konfliktlösung nehmen zu und das Wohlbefinden der Kinder profitiert von stabileren Bindungen und klarerer Elternverantwortung.

Auch in der praktischen Umsetzung in Trier berichten Teilnehmende von mehr Selbstbewusstsein, größerer Handlungssicherheit im Erziehungsalltag und einer spürbaren Entlastung im Familienleben. Viele erleben es als besonders hilfreich, sich mit anderen Alleinerziehenden austauschen zu können und zu merken, mit ihren Herausforderungen nicht allein zu sein.

Qualifikation, Vernetzung und Qualitätssicherung

Für die Durchführung des Kurses wurden im Jahr 2025 drei Beraterinnen der Lebensberatung Trier umfassend geschult. In einer dreitägigen Fortbildung durchliefen sie selbst alle Module des wir2-Programms. Neben der inhaltlichen Auseinandersetzung lag ein Schwerpunkt auf Methodenkompetenz, Gruppenleitung und praxisnahen Übungen. Ergänzt wird dies durch regelmäßige Supervision, die eine kontinuierliche Qualitätssicherung gewährleistet.

Parallel dazu wurde eine intensive Vernetzungs- und Öffentlichkeitsarbeit aufgebaut. In enger Zusammenarbeit mit dem Jugendamt Trier, der Familienbildungsstätte, verschiedenen Koordinations- und Lotsenstellen sowie

zahlreichen Arbeitskreisen und sozialen Einrichtungen konnte das Angebot in der Region bekannt gemacht und nachhaltig verankert werden. Flyer, Pressearbeit und Informationsveranstaltungen trugen zusätzlich zur Sichtbarkeit des Projekts bei.

Umsetzung und Ausblick

Anfang September 2025 startete die erste wir2-Gruppe mit fünf Teilnehmenden in den Räumlichkeiten der Lebensberatung Trier. Der Kurs wird von zwei ausgebildeten Gruppenleiterinnen begleitet und endet planmäßig im März 2026.

Aufgrund der sehr positiven Rückmeldungen von Teilnehmenden und Kooperationspartnern ist geplant, das Angebot fortzuführen und jährlich einen wir2-Kurs anzubieten. Ziel ist es, möglichst viele alleinerziehende Eltern frühzeitig zu erreichen und langfristig zu unterstützen.

Der erste Kursdurchlauf lieferte zugleich wertvolle Erkenntnisse für die weitere Planung und Ausgestaltung des Angebotes. So zeigte sich, dass die Teilnahmebereitschaft aufgrund des hohen zeitlichen Umfangs und der langen Kursdauer eingeschränkt war. Die Teilnehmerzahl schwankte im Verlauf stark und für die Teilnehmenden stellte der hohe Verbindlichkeitsgrad eine zusätzliche Hürde dar.

Aus diesen Erkenntnissen heraus werden wir das Bindungstraining „wir2-Kompakt“ im August 2026 mit insgesamt 13 Sitzungen durchführen. Die inhaltlichen Schwerpunkte bleiben erhalten, werden jedoch zielgerichteter gebündelt und weiterhin praxisorientiert gestaltet. Durch die reduzierte Kursdauer möchten wir die Teilnahme erleichtern, eine höhere Verbindlichkeit ermöglichen und gleichzeitig die Qualität des Angebotes sichern.

Fazit

Mit dem wir2-Bindungstraining für Alleinerziehende hat die Lebensberatung Trier im Jahr 2025 ein wirkungsvolles, niedrighschwelliges und praxisnahes Präventionsangebot etabliert. Die Verbindung aus persönlicher Reflexion, kindlicher Perspektive, der Bearbeitung von Trennungskonflikten und der Entwicklung neuer Lösungsstrategien macht das Programm zu einem wichtigen Baustein in der regionalen Unterstützungslandschaft für Familien. Es leistet einen nachhaltigen Beitrag zur Stärkung von Eltern-Kind-Beziehungen – und damit zum Wohlergehen von Kindern und Eltern gleichermaßen.

Sabine Lodde (sabine.lodde@bistum-trier.de) und
Sabine Meier (sabine.meier@bistum-trier.de)



Arbeitsschutz für Eltern

So schön es ist, Kinder zu haben, so fordernd kann es sein. Im Gegensatz zu beruflichen Tätigkeiten, bei denen es in der Regel feste Arbeits- und Erholungszeiten gibt, verlangt die Erziehung von Kindern meist eine 24/7-Bereitschaft unabhängig von der eigenen Verfassung und den Umständen. Auch gilt es als Eltern häufig, mehrere Dinge gleichzeitig und spontan jonglieren zu müssen. So erfordert es starke Nerven, Auto zu fahren, ein quengelndes Kind bei Laune zu halten und dabei das klingelnde Handy zu ignorieren. Krankheiten, Schlafmangel, Stillen - alles kostet Kraft und kann Erziehungsberechtigte an ihre Grenzen bringen. Neben Erziehungskompetenzen ist das Haushalten mit den eigenen Kräften zentral, um Überlastungen vorzubeugen, Gereiztheit zu vermeiden und den Kopf frei für eine liebevolle Begleitung der Kinder zu haben.

Eltern als Familienmanager

Damit der Familienalltag möglichst stressfrei gestaltet werden kann, ist es wichtig, dass Eltern vorrausschauend handeln. Erholungszeiten trotz notwendiger Betreuung der Kinder erfordern die Organisation von Entlastungen durch das Umfeld. Krisenpläne für Notfälle wie Erkrankungen sind hilfreich. Ein starkes Netzwerk aus vertrauten Personen, die sich bei Bedarf um die Kinder kümmern können, will aufgebaut und gepflegt werden. Gutes Zeitmanagement mit ausreichend Zeitpuffern beugt Stress vor.

Bedürfnisbalance

Um sich in der Elternrolle wohlfühlen und ausgeglichen zu (re)agieren, dürfen die eigenen Grundbedürfnisse nicht aus dem Blick verloren werden. Kontakte zu anderen Menschen, Sport, geistiger Input, Ruhephasen etc. sind berechtigte Interessen, die – wenn auch gerade mit kleineren Kindern meist eingeschränkt – weiter vorkommen dürfen und sollten. Dies darf natürlich nicht auf Kosten der Kinder gehen. Hier heißt es erfinderisch sein, um beides unter einen Hut zu bekommen. Bewusste





Eltern als Team

Abstriche beugen Frustrationen vor. Nicht alles muss und kann in jeder Lebensphase gleichermaßen gelebt werden.

Gemeinsame Werte und Erziehungsvorstellungen sowie klare Absprachen sind eine wirkungsvolle Ressource für die Elternschaft. Wann kann ich den/die Andere(n) ablösen? Wo brauche ich selbst Unterstützung? Wer ist für welchen Part zuständig? Wie kommuniziere ich als Eltern konstruktiv?

Diese Dinge zu erkennen und anzuwenden kann gelernt und oft verbessert werden – gerne bei uns in der Lebensberatung.

Literatur:

Conrad-Ladwein, A., Lappehsen-Lengler, C. & Wagner, T. (2009). *Liebevoll und kompetent – Die Erziehungsbasics für Eltern*. Herder-Verlag.

