

JAHRESBERICHT 2021











"...die Angst vor dem, was vielleicht sonst noch auf uns zukommt "

"…alles wirkliche Leben ist Begegnung." Martin Buber

Gestiegene Fallzahlen

Liebe Leser*innen!

Selten saß ich so sprach- und hilflos und ohne große Ideen vor dem PC. um meine einleitenden Worte zum Jahresbericht 2021 zu formulieren. Auch wenn der Bericht unsere Arbeit des vergangenen Jahres präsentieren soll, kann ich die Beklemmung und die Sorgen angesichts des Krieges in der Ukraine, der gerade seit dem 24. Februar 2022 tobt, nicht einfach beiseite wischen. Die Verunsicherung, die Angst vor dem, was vielleicht sonst noch auf uns zukommt, das Mitleiden mit dem ukrainischen Volk und auch mit den jungen russischen Soldaten, die in den Krieg geschickt werden, ohne zu wissen, was sie erwartet, erschüttert die Menschen in der Ukraine, in Russland, im Zollernalbkreis und in aller Welt. Und nachdem es zu gelingen scheint, Corona langsam aber sicher in den Alltag zu integrieren, zeigen sich immer mehr die Folgen der Pandemie. Ängste, Depressionen, Essstörungen und psychosomatische Erkrankungen haben zugenommen. Mit dem Krieg kommt nun eine weitere Belastung auf uns zu, die wir nicht beeinflussen oder steuern können. Ein weiteres Mal erleben wir uns ohnmächtig und fremden Mächten ausgeliefert. Und dies betrifft wieder nicht nur die ratsuchenden Menschen, die zu uns in die Beratung kommen; auch wir Beratende und Teamassistentinnen erleben die gleichen Gefühlslagen und Emotionen.

Die Umstände und Zustände der Welt muten uns gerade viel zu und für immer mehr Menschen, auch zu viel. Umso wichtiger ist es, dass Beratungsdienste, Einrichtungen und Institutionen, die sich der Menschen annehmen, die an ihren Ängsten und inneren und äußeren Konflikten leiden, die Sorge haben vor der Zukunft, die verstört sind von Corona, vom Krieg, vom Leid in der Welt oder in der eigenen Familie oder in sich selbst, Verständnis, Ermutigung, Orientierung und fachlich fundierte Psychologische Beratung erhalten. Seit Jahren stellen wir hier im Zollernalbkreis fest, dass wir absolut unterversorgt sind mit psychiatrischen und psychotherapeutischen Unterstützungsmöglichkeiten für Jung und Alt. Diesen Mangel können wir als kleine Beratungsstelle nicht auffangen. Auch wenn es uns von Herzen weh tut, müssen wir anfragende Menschen zunehmend weiterverweisen oder sie bitten, sich in einigen Wochen wieder zu melden, da wir keine freie Kapazität haben. Gleichzeitig steigt der psychische Druck bei vielen Menschen, die Medien sind voll davon. Ich bin vorsichtig optimistisch, dass es gelingen könnte, Kostenträger von der Notwendigkeit der Finanzierung einer Erhöhung unserer Beratungskapazität zu überzeugen. Wir gehen in der Beratung von der Prämisse des Philosophen Martin Buber aus: "Alles wirkliche Leben ist Begegnung. Der Mensch wird am Du zum Ich." Und um eine solche Beratungsbeziehung zwischen beratender und ratsuchender Person überhaupt zu ermöglichen, braucht es neben allen fachlichen und persönlichen Qualifikationen auch einfach Zeit.

Weiterhin hohe Nachfrage nach Beratung: Fallzahlen gestiegen

Die Anzahl der Beratungsfälle ist gegenüber dem Vorjahr um über 10 % auf 465 Fälle gestiegen. In diesen Fällen haben wir insgesamt 678 Menschen persönlich beraten: einerseits die Ratsuchenden und ihre Angehörigen selbst und andererseits Unterstützungspersonen aus dem persönlichen und aus dem psychosozialen Umfeld der Klient*innen.

Folgewirkungen der Pandemie

Zunahme von Depression/Ängsten/mangelndem Selbstwert in der Erziehunasberatuna

Über 40 % mehr Kinder und Jugendliche als im Vergleich zum Vorjahr klagten über Ängste, mangelnden Selbstwert oder depressive Verstimmungen. Es liegt auf der Hand, dies mit den bekannten Folgewirkungen der Coronapandemie in Zusammenhang zu bringen. Ähnliches wird von Kinder- und Jugendpsychotherapeut *innen und psychiatrischen Institutionen berichtet. Im Berichtsjahr kam es häufig vor, dass Eltern uns für Ihre Kinder nach einer Anschlussbehandlung nach deren Klinikaufenthalt anfragten, da sie keine Therapieplätze finden konnten. Mit unserer begrenzten Beratungskapazität konnten wir zwar in einzelnen Fällen eine Überbrückung anbieten, mussten jedoch leider häufig an andere Einrichtungen weiterverweisen.

Auffallend geringe Anzahl von Beendigungen langfristiger Beratungsprozesse

In den vergangenen Jahren umfassten immer ca. 10 % aller Beratungsverläufe, die beendet wurden, mehr als 20 Sitzungen. Im Jahr 2020 waren es jedoch nur 3 % aller längerfristigen Beratungen, die abgeschlossen werden konnten. Eine mögliche Erklärung könnte sein, dass diese Ratsuchenden aufgrund der Pandemie so verunsichert oder gar in Angst waren, dass sie weiterhin und länger als vielleicht sonst, psychologische Beratung zur Stabilisierung benötigten.

Video- und Telefonberatung

Zumeist gute Erfahrungen mit Video- und Telefonberatung

Viele Ratsuchende zeigten sich in der Pandemie sehr offen für Video- und Telefonberatung. Mehr als ein Drittel der Beratungen haben wir, vor allem in den Hochphasen der Pandemie, in der Erziehungs- und Lebensberatung auf digitalem Weg durchgeführt. In der Paarberatung wurde diese Möglichkeit kaum wahrgenommen. Mittlerweile möchten die allermeisten Menschen wieder persönlich kommen.

Gestiegene Nachfrage nach Beratung als insofern erfahrene Fachkraft nach § 8 a/b SGB VIII

Im vergangenen Jahr hatten wir acht entsprechende Anfragen von Kindergärten und Schulen. Im gemeinsamen Gespräch mit den Fachkräften schätzen wir eine Kindeswohlgefährdung ein und besprechen weitere Schritte wie Elterngespräche, weitere Hilfsmöglichkeiten oder die Einschaltung des Allgemeinen Sozialen Dienstes. Dabei wurden uns häufig Kinder geschildert, die unter Ängsten, sozialem Rückzug oder zunehmenden Spannungen und Konflikten in den Familien leiden.

Wiederaufnahme von präventiven Angeboten und öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen

Nachdem die Pandemie im vergangenen Jahr viele Angebote der Prävention wie Vorträge bei Elternabenden oder Workshops mit Erzieherinnen verunmöglicht hat, sind wir froh, dass wir im Berichtsjahr solche Angebote teilweise wieder durchführen konnten. Mehr dazu finden Sie auf der Seite 16.

Therapeutische Gruppe mit Gabriele Wonneberger

Neustart der Therapeutischen Gruppe mit der neuen Leiterin Frau Gabriele Wonneberger

Seit Juni leitet Frau Gabriele Wonneberger, Diplomsozialarbeiterin (FH), Gestaltpsychotherapeutin und Kinder- und Jugend-psychotherapeutin, unsere Therapiegruppe für Erwachsene. Wir sind sehr froh, in ihr eine fachlich versierte und kompetente Kollegin gewonnen zu haben. Zudem bringt sie sich hilfreich und wertschätzend in der Supervision ein und hat es geschafft, mit ihrer freundlichen, zugewandten und offenen Art zu Kolleg*innen und Klient*innen schnell ein vertrauensvolles Verhältnis herzustellen. Herzlich willkommen, liebe Gabriele, an unserer Beratungsstelle!

Verabschiedung von Angela Naßwetter Verabschiedung von Frau Angela Naßwetter in den Ruhestand

Ende Dezember durften wir im kleinen und würdevollen Rahmen unsere langjährige Kollegin in der Beratung, Frau Angela Naßwetter, in den wohlverdienten Ruhestand verabschieden. Fast acht Jahre hat sie an unserer Beratungsstelle in der Paar- und Lebensberatung, aber auch in der Beratung von Jugendlichen ihr fachlich profundes und reiches Wissen, gepaart mit ihrer freundlichen und zugewandten, wertschätzenden Haltung, zum Wohle der Ratsuchenden an unserer Stelle eingesetzt. Im Team war Frau Naßwetter auch wegen ihrer Klarheit, ihrem Wunsch nach Struktur und ihrem Einsatz für psychologisch fundierte Beratungsarbeit sehr geschätzt. Ich bedanke mich, auch im Namen des gesamten Teams und der Träger auch nochmals an dieser Stelle sehr herzlich für Ihr Engagement und ihre Arbeit an unserer Beratungsstelle und wünsche ihr für den neuen Lebensabschnitt von Herzen alles Gute, Gesundheit und Gottes Geleit auf allen ihren Wegen. Vielen Dank und alles Gute, liebe Angela. Auf Seite 9 können Sie in diesem Bericht ihre persönlichen Abschiedsworte lesen.

Unsere neue Kollegin Pauline Klöden Nachfolgerin Frau Pauline Klöden zum 01.01.2022

Froh sind wir, dass Frau Pauline Klöden, Psychologin (M. Sc.), nahtlos die Stelle von Frau Naßwetter übernehmen konnte. Im Jahresbericht 2022 wird sie sich Ihnen ausführlich vorstellen.

Dankel

Dank

Ein großes Anliegen ist mir, mich recht herzlich bei unseren Trägern, also dem evangelischen Kirchenbezirk Balingen und der Diözese Rottenburg-Stuttgart, sowie unseren Zuschussgebern, dem Zollernalbkreis und der Stadt Albstadt und unserem Förderkreis zu bedanken. Es tut einfach gut und ist einer hilfreichen Beratungsarbeit absolut dienlich zu wissen, dass Träger und Zuschussgeber hinter unserer Beratungsstelle stehen. Bei meinem Team bedanke ich mich für das gute, wertschätzende Miteinander und das konstruktive Suchen und Finden guter Lösungen. Des Weiteren danke ich allen Kooperationspartner*innen für die gute und konstruktive Zusammenarbeit und dem hilfreichen und bereichernden Austausch. Und nicht zuletzt danke ich den vielen Ratsuchenden, die uns immer wieder neu, auf immer wieder neuen Wegen, ihr Vertrauen schenken. Herzlichen Dank!

Vielleicht haben Sie ja beim Lesen unseres Jahresberichts Lust bekommen, mehr über uns zu erfahren oder haben noch Fragen oder Ideen. Dann freue ich mich, wenn Sie mit mir Kontakt aufnehmen.

Mit herzlichen Grüßen

Stephan Heesen



Beratungsangebot und Arbeitsweise

Erziehungs- und Familienberatung

- Beratung von Eltern und anderen Erziehungspersonen
- Kinder- und Jugendberatung
- Familienberatung

Ehe- und Paarberatung

- für Paare oder Einzelpersonen
- Trennungs- und Scheidungsberatung
- Sexualberatung

Lebensberatung

- bei Problemen mit Krankheit, Tod oder anderen Verlusterlebnissen
- bei depressiven Stimmungen und Suizidgedanken
- bei Problemen mit dem Alter und dem Älterwerden
- bei Problemen am Arbeitsplatz

Therapeutische Gruppe für Frauen und Männer Spieltherapeutische Gruppe für Grundschulkinder Kess-Kurs für Eltern

Einzel- und Gruppen-Supervision für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus seelsorgerlichen, sozialpädagogischen und psychologischen Arbeitsfeldern

Anmeldung

Telefonisch oder persönlich während der Bürozeiten:

Montag bis Freitag 09.00 - 11.30 Uhr Montag bis Donnerstag 13.30 - 17.30 Uhr

Beratungszeiten

Die Beratungszeiten sind nicht identisch mit den Öffnungszeiten des Sekretariats. Beratungen finden nach Vereinbarung statt.

In akuten Lebenskrisen sind kurzfristige Beratungstermine möglich.

Kosten

Erziehungsberatungen sind grundsätzlich kostenlos, ebenso das Erstgespräch bei Paar- und Lebensberatungen.

Für weitere Beratungsgespräche in der Paar- und Lebensberatung wird ein Eigenbeitrag in Höhe von 1 % des monatlichen Nettoeinkommens pro Sitzung erbeten.

Sind **keine** oder nur **geringe Einkünfte** vorhanden, wird die Beratung **kostenlos** weitergeführt.

Bankverbindungen

Beratungsstelle:

IBAN: DE 95 6535 1260 0062 4057 15

BIC: SOLADES1BAL

Spenden-Konto Förderkreis:

IBAN: DE 05 6535 1260 0066 1147 72

BIC: SOLADES1BAL

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Beratungsstelle

Fachkräfte in der Beratung

Stephan Heesen

Dipl.-Sozialpädagoge (FH), Heilerziehungspfleger, Weiterbildungen in personzentrierter Gesprächsführung, personzentrierter Kinder- und Jugendpsychotherapie, Ehe-, Lebens-, Familien- und Erziehungsberater (EKFuL), Leitung der Beratungsstelle, 90 %

Esther Braitmayer

Dipl.-Sozialarbeiterin (FH), Sozialdiakonin, Ehe-, Lebens-, Familien- und Erziehungsberaterin (EKFuL), Sozialtherapeutin, 55%

Angela Naßwetter bis 31.12.2021

Dipl.-Theologin, Dipl.-Pädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (BAG), Systemische Paartherapeutin, 50 %

Josef Heilmeier

Dipl.-Psychologe Ehe-, Familien- und Lebensberater (BAG), Systemischer Paartherapeut, 80 % (davon 40 % für Fachausschuss und Statistik)

Benedikt Keck

Sozialpädagoge (M. A.), Master Governance – Soziale Arbeit, Anti-Gewalt-Trainer, Erlebnispädagoge, Pflegeberater, 45 %

Teamassistentinnen im Sekretariat

Andrea Ritter

Bürokauffrau, 50 %

Ines Schön

Wirtschaftsfachwirtin (IHK), 50 %

Freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Dr. Herbert Mayer

Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapeut

Gabriele Wonneberger

Dipl.-Sozialarbeiterin (FH)
Gestaltpsychotherapeutin (Appr. 1999)
Grundausbildung in themenzentrierter Interaktion
Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin
Leiterin der Therapiegruppe

Birgit Knöpfler

Rechtsanwältin, Albstadt-Ebingen

Hildegard Schumacher

Sozial-Pädagogin, Psychodrama-Leiterin (DFP) Lehr- Supervision Supervisorin (DGSv)

Elke Maria Eisl

Raumpflegerin

Abschied von Angela Naßwetter

Verabschiedung in den Ruhestand



Verehrte Leserinnen und Leser.

nach 27 Jahren Beratungsarbeit, zuerst an der Psychologischen Beratungsstelle in Reutlingen, danach an der Beratungsstelle in Ulm und die letzten knapp acht Jahre an der Beratungsstelle hier in Ebingen, endet nun für mich eine lange und interessante Berufstätigkeit, die im Lauf der Jahre definitiv komplexer und schwieriger geworden ist. Ich gehe in den Ruhestand und möchte mich hiermit von Ihnen verabschieden.

Die letzten beiden Jahre an der Beratungsstelle waren in vielfältiger Weise durch die Corona Krise geprägt. Sie hat uns als Team einiges abverlangt und wurde zunehmend Thema in Beratungsprozessen.

Ich verlasse die Beratungsstelle nun zu einer Zeit, die das Potential für noch viel größere Schwierigkeiten beinhaltet. Das erschütternde und zutiefst beunruhigende Kriegsgeschehen in der Ukraine bewegt mich, wie viele andere Menschen, sehr. Auch hier werden voraussichtlich vielfältige Themen und Aspekte in Beratungsgespräche einfließen.

Ich möchte mich bei den vielen Klientinnen und Klienten bedanken, die mir ihr Vertrauen geschenkt und sich mit ihren Sorgen und Nöten an mich gewandt und sich mir anvertraut haben.

Ich danke meinem Team. Liebe Kolleginnen und Kollegen, ihr wart immer kollegial, solidarisch, unterstützend, entlastend und hilfreich. Danke.

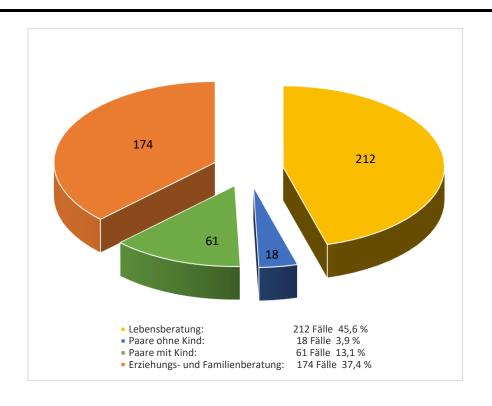
Ich wünsche Euch zusammen mit meiner Nachfolgerin, Frau Pauline Klöden, eine weiterhin so gute gemeinsame, kollegiale und konstruktive Zusammenarbeit im Team und in der Beratungsarbeit.

Herzliche Grüße auch allen Menschen die mit der Beratungsstelle beruflich oder sonst in irgendeiner Weise verbunden sind.

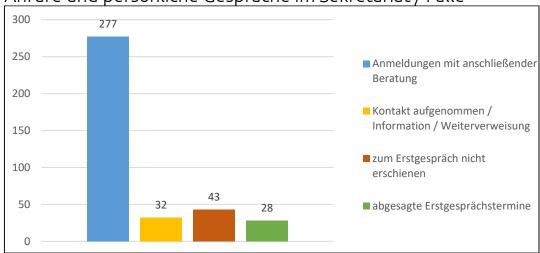
Angela Naßwetter

Statistik 2021

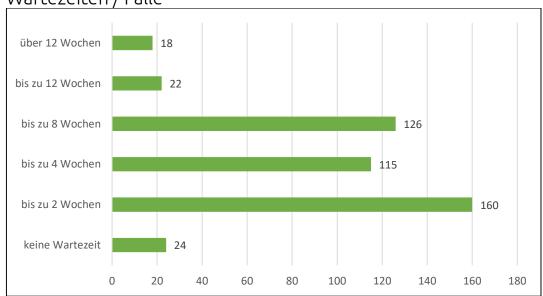
	2020	2021
Kontaktpersonen innerhalb der Familie		655
Kontaktpersonen außerhalb der Familie		23
Beratungsfälle (gesamt)	417	465
- Constant (grassing	<u></u>	
männlich: 35 %		161
weiblich: 65 %		304
Übernahmen aus Vorjahr	146	188
neue Fälle	271	277
davon abgeschlossene Fälle	225	264
Erziehungs- und Familienberatung	147	174
Ehe- und Paarberatung	74	79
Lebensberatung	196	212
Juristische Beratung	4	1
Kess erziehen, Kurs für Eltern		0
Therapeutische Gruppe	6	6
Supervisionsgruppe für Pfarrerinnen und Pfarrer	6	6
Spieltherapeutische Gruppe	0	0
Fortbildung und Supervision für Erzieherinnen	6	6
		(nicht erfasst)



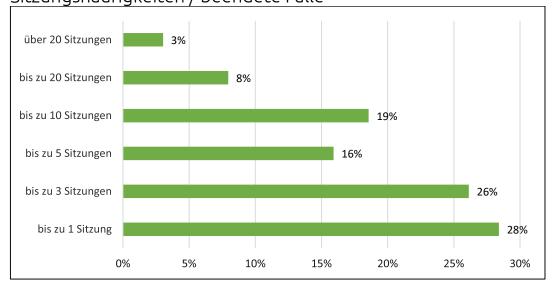
Anrufe und persönliche Gespräche im Sekretariat / Fälle



Wartezeiten / Fälle



Sitzungshäufigkeiten / beendete Fälle



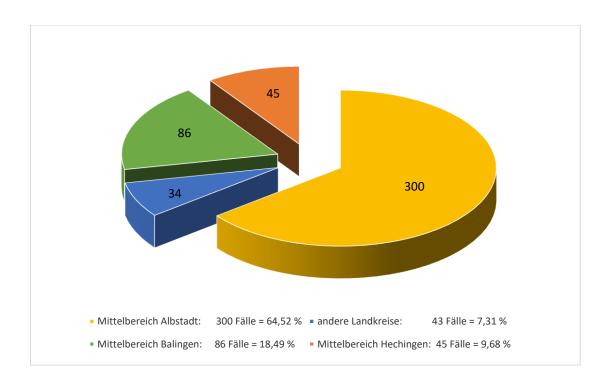
Konfession / Fälle

	Anzahl	Prozent
evangelisch	167	35,91%
römisch-katholisch	174	37,42%
keine Religion/Konfession	81	17,42%
unbekannt	8	1,72%
Islam	24	5,16%
sonstige christliche	10	2,15%
andere Religion	1	0,22%
Summe:	465	100,00%

Staatsangehörigkeit / Fälle

	Anzahl	Prozent
deutsch	425	91,40 %
nicht deutsch	40	8,60 %
Summe:	465	100 %
davon Fälle mit Migrationshintergrund	72	15,48 %

Einzugsbereiche / Fälle



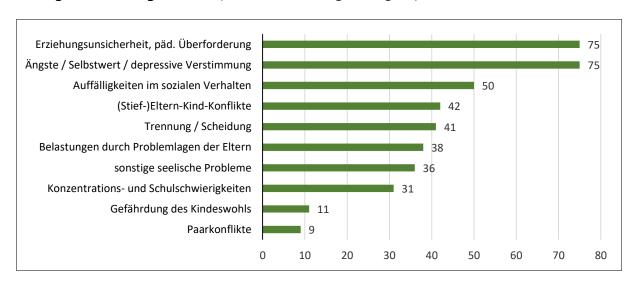
Erziehungs- und Familienberatung

Erziehungs- und Familienberatung, Beratung von Kindern, Jugendlichen und Eltern, gemäß § 28 KJHG	161
Beratung von jungen Menschen über 18 Jahren und / oder ihrer Eltern, gemäß § 41 KJHG	13
Beratungsfälle	174
Kontaktnersonen	266

Alterstabelle: Kinder, Jugendliche und junge Menschen

	männlich	weiblich	Summe	Prozent
bis 2 Jahre	7	6	13	7,47%
3 - 5 Jahre	17	4	21	12,07%
6 – 8 Jahre	18	10	28	16,09%
9 - 11 Jahre	13	10	23	13,22%
12 – 14 Jahre	14	27	41	23,56%
15 – 17 Jahre	9	26	35	20,11%
über 18 Jahre	3	10	13	7,47%
Summe:	81	93	174	100,00%

Häufigste Beratungsanlässe (Mehrfachnennungen möglich)



Ehe- und Paarberatung

Beratung von Eltern in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung gemäß § 17 KJHG sowie bei der Ausübung der Personensorge und des Umgangsrechts gemäß § 18 KJHG

61 mit 118 Kindern unter 18 Jahren

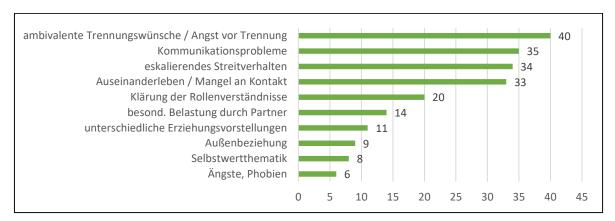
Beratung von Paaren ohne Kinder unter 18 Jahren

18

Beratungsfälle 79

Kontaktpersonen 158

Häufigste Beratungsanlässe (Mehrfachnennungen möglich)

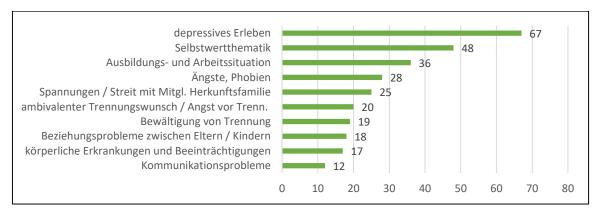


Lebensberatung

Beratungsfälle 212

Kontaktpersonen 231

Häufigste Beratungsanlässe (Mehrfachnennungen möglich)



Fortbildungen und Fachtage der Berater/innen

- "Blended Counseling", Annagreta König, Landesstelle Stuttgart
- Ev. Jahrestagung: "Bindung und Gebundensein in der Paarberatung", Videoveranstaltung
- "Unterstützung der Selbstwertentwicklung bei Kindern und Jugendlichen", Teamfortbildung, Petra Franz an der PBS Albstadt
- "Auswirkungen des neuen KJSG Gesetzes", digital, Dt. Institut für Urbanistik
- "Verschwörungserzählungen eine päd. Herausforderung", Frau Geiger, Herr Probst, Frau Bakaus, Landesstelle Stuttgart
- Diözesane Jahrestagung "Selbstwert", Hl. Kreuztal
- "Trauma und Traumafolgen bei geflüchteten Menschen", Ulrike Schneck, Balingen
- "Datenschutz", digitale Unterweisung, Firma Schwinge, Stuttgart

Fortbildungen und Fachtage der Teamassistentinnen

- SOPART Statistik Schulung, digital, Frau Vogt, Fa. Gauss, Paderborn
- "Begrifflichkeiten in der Beratungsstellenlandschaft" digital, Thorsten Schag, Ulm
- "Digitalisierung der psychologischen Beratung", Frau Bakaus, Frau Stroe-Kunold und Herrn Kühner, Landesstelle Stuttgart

Mitarbeit in Gremien

- Evangelische Leitungskonferenz
- Evangelische Leitungsklausur
- Gemeinsamer Ausschuss der Psychologischen Beratungsstelle
- Bezirks-Synode des Evangelischen Kirchenbezirks Balingen
- Ampel. Stuttgart
- Diakonische Runde, Albstadt
- Diözesane Leitungskonferenz
- Kooperationsgespräch Leitung PFL Horb
- Trägerübergreifende Leitungskonferenz PFL
- Mitarbeiterversammlung PFL
- Dekanatskonferenz des Katholischen Dekanats Balingen
- Fachdienstleiterkonferenz des Katholischen Dekanats Balingen
- Förderkreis der Psychologischen Beratungsstelle Albstadt e. V.
- AK "Gegen sexuelle Gewalt"
- AK "Migration"
- AK "Identität in der Fremde"
- AK "Diakonie"
- Netzwerk Prävention
- SKSS-Ausschuss, Albstadt
- Familienfallkonferenz "Frühe Hilfen", Hechingen
- Qualitätsmanagemententwicklungsgruppe der Diözese Rottenburg-Stuttgart
- Teamklausurtagung, Haus Bittenhalde, Tieringen
- Jugendhilfe-Ausschuss des Zollernalbkreises
- Sprecherin-Funktion Teamassistentinnen

Prävention und Öffentlichkeitsarbeit

Vorstellung der Arbeit der Psychologischen Beratungsstelle:

- 1. Fachhochschule Sigmaringen und FH Albstadt jeweils in digitalem Format
- 2. Ausschuss für Soziales, Kultur, Schule und Sport der Stadt Albstadt

Eigene Referate/Kurse

Vorträge:

- 1. "Die Bedeutung von Regeln und Grenzen in der Erziehung", Stärkeseminar, Feriendorf Tieringen
- 2. "Wir Männer meistern jede Krise", Männertag, Kath. Dekanat, Balingen
- 3. "Geschwisterstreit", Evangelischer Kindergarten, Meßstetten

Presse

Presseartikel

- "Auch mit sich selbst gnädig sein", Schwarzwälder Bote
- 2. "Es soll nicht bei der Premiere bleiben", Zollern-Alb-Kurier
- 3. "Was macht Corona mit Kindern?", Schwarzwälder Bote
- 4. "Achtsamkeit oder achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen", MAV Aktuell
- 5. "Ermutigung in schwierigen Zeiten", verschiedene Gemeindebriefe im ev. Kirchenbezirk Balingen
- 6. "Guter Wolf Böser Wolf", Zollern-Alb-Kurier

Unser Förderkreis

Veranstaltungen des Förderkreises

"Volles Risiko?! Jungen in ihrem Männlichwerden und - sein begleiten", Dr. Reinhard Winter, Ev. Gemeindehaus Balingen



Seite 16 von 23

Schwarzwälder Bote 16.02.2021

»Auch mit sich selbst gnädig sein« Malla

Coronavirus-Pandemie | Ökumenische psychologische Beratungsstelle eröffnet neue Sichtweisen

Einsamkeit, Streit in Familien und zwischen Partnern. Das sind Nebenwirkungen der Coronavirus-Pandemie. In solchen Zeiten ist die ökumenische psychologische Beratungsstelle in der Ebinger Bahnhofstraße da, um zu helfen. Allen

Albstadt-Ebingen (key). »Zu uns darf jeder kommen, der Probleme hat«, sagt Stephan Heesen, Leiter der ökumenischen psychologischen Beratungsstelle in der Ebinger Bahnhofstraße. Er und sein Team haben im Lockdown ungewöhnlich - festgestellt, dass die Nachfrage nicht mehr ganz so hoch ist wie üb-lich – offenbar, weil viele die Sorge umtreibt, sich bei einer Beratung in geschlossenen Räumen mit dem Coronavirus anzustecken. »Und weil manche gar nicht davon ausgehen, dass wir in dieser Zeit aktiv sind.«

Thre Sorge vor Ansteckung

kann Heesen Ratsuchenden nehmen: Zum einen bieten er und seine Kollegen auch telefonische und Video-Beratung an, »zum anderen haben wir Luftreiniger angeschafft, lüf-



Stephan Heesen ermutigt Ratsuchende, die Beratungsstelle in Anspruch zu nehmen. Archiv-Foto: Evrich

ten alle 20 Minuten und haben einen großen Gruppenraum zum Beratungszimmer umfunktioniert.« Außerdem dürfe wirklich jeder die Hilfe der Beraterinnen, Psychologen und Sozialpädagogen in Anspruch nehmen, unabhängig von Alter, Religion und Weltanschauung.

»Zunehmend kommen Menschen aller Altersgruppen - aufgrund der aktuellen Lage und der coronabedingten Einschränkungen - in Bedrängnis und in materielle und psychische Not«, berichtet Stephan Heesen. »Die jüngeren Kinder leiden darunter, nicht mehr in den Kindergarten gehen zu können oder nicht mit Gleichaltrigen auch körperlich in den Kontakt gehen zu dürfen.« Ältere Kinder und Jugendliche litten daran, sich Schulstoff nicht im persönlichen Kontakt mit Lehrern und Klassenkameraden aneignen zu können, sondern sich damit am Bildschirm zu-

hause oder in Eigenarbeit beschäftigen zu müssen.

»Die merkliche Reduzierung von sozialen Kontakten,
der Pflege von Freundschaften und Beziehungen sowie
der alltäglichen Begegnungen
zehren an den Nerven – auch
bei vielen Erwachsenen«, so
Heesen. »Viele Alleinstehende leiden zunehmend unter
Einsamkeit« Eltern, ganz besonders Alleinerziehende,
stöhnten über Mehrfachbelas-

tung, die Schulunterricht zu Hause angesichts zunehmend genervter Kinder und Jugendlichen und der eigenen beruilichen und privaten Herausforderungen mit sich bringe.

Heesen und sein Team wissen aber auch, dass manche Paare und Familien den Lock-down positiv für sich nutzen, um sich wieder mehr um ihre Beziehung zu kümmern und sie zu pflegen. Wenngleich der Wegfall ressourcenfördernder Freizeit und Begegnungsmöglichkeiten bei vielen an den persönlichen Reserven, an Kraft und Zuversicht zahre.

Vielen, sowohl Kindern und Jugendlichen als auch Erwachsenen, helfe es in solchen Situationen, über ihre Probleme zu reden, im Gespräch mit erfahrenen psychologischen Beratern nach Zugängen zu allernativen Kraftquellen zu suchen, aber vor allem: verstanden zu werden, eine andere Sichtweise zu erarbeiten.

Etwa mit Hilfe einer »Dankbarkeitsliste«, wie Heesen verrät: Darauf könne man festhalten, was einem Freude mache, Glücksgefühle auslöse, was man trotz der Einschränkungen frei gestalten könne. Oft Kleinigkeiten, aber um so wertvoller. Stephan Heesen zitiert Francis Bacon: »Nicht die Glücklichen sind dankbar es sind die Dankbaren, die glücklich sind.«

"Wichtig ist auch, dass man gnädig ist mit sich selbst und anderen«, betont Heesen auserücklich. "Man muss nicht immer gut drauf sein.« Und das zu wissen, helfe schon, ebenso wie die Erkenntnis, dass diese Pandemie alle betreffe – und einen selbst vielleicht längst nicht so schwer wie andere.

Außerdem gibt er zu bedenken, dass die Veränderungen für manche auch eine Chance seien. Ein Schüler etwa, der gemobbt werde, könn ein Homeschooling regelrecht aufatmen, so Heesen.

m Die ökumenische psychologische Beratungsstelle ist telefonisch unter 07431/134180 oder per E-Mail unter kontakt @beratungsstelle-albstadt.de erreichbar.

Zollern-Alb-Kurier 19.11.2021



Zufriedene Gesichter, glückliche Teilnehmer: Der erste Dekanatsmännertag in Balingen war ein Erfolg.

Foto: Privat

13.11.2.

Es soll nicht bei der Premiere bleiben

Glaube Der erste Dekanatsmännertag war mit Workshops und Impulsen erfolgreich.

Ballngen. "Gut, dass wir es gemacht haben", war das einhellige Motto der Teilnehmer beim ersten Dekanatsmännertag im Katholischen Dekanat Ballingen. Mit einem Hygienekonzept konnten sich dreizehn Männer dem Thema "Männer wie wir meistern jede Krisel?" widmen. Auftakt des Abends war ein Vortrag von Stef-

fen Ettwein zum Thema "Gut aus der Coronakrise". Danach konnten die Männer aus zwei Workshops wählen.

Stefan Heesen, Leiter der Psychologischen Beratungsstelle Albstadt, sprach mit den Teilnehmern über Erfahrungen mit persönlichen Krisen und Möglichkeiten, damit gut umzugehen. Bei dem offenen Austausch wurden viele Chancen für einen Ausweg aus einer krisenhaften Situation aufgezeigt. Bei "Simplify your life"mit Tilman Kugler, Männerreferent der Diözese Rottenburg-Stuttgart ging es darum, sich im Leben von Ballast und Zwängen zu befreien und so mehr persönliche Freiräume zu gewinnen,

Dekanatsreferent Achim Wicker gestaltete die Abschlussandacht. Im Vorbereitungsteam des Männertages waren zudem Jens Noll, Alexander Müller, Steffen Ettwein (Balingen) und Holger Bosch (Ebingen). Im kommenden Jahr soll es übrigens eine Fortsetzung des Dekanatsmännertags geben.

Was macht Corona mit Kindern?

Interview | Stephan Heesen, Leiter der Ökumenischen Psychologischen Beratungsstelle, im Gespräch

Mittlerweile hält die pandemische Lage so lange an, dass sich manche Kinder schon gar nicht mehr an eine Zeit davor erinnern können. Doch welche Spuren hinterlassen Schulschließung und Lockdown in Kinderseelen?

W Von Beate Müller

Albstadt-Ebingen. »Schul- und Kita-Schließungen dürfen nur das allerletzte Mittel seine, betont Stephan Heesen, Leiter der Ökumenischen Psychologischen Beratungsstelle in Ebingen. Mit Blick auf die hohen Inzidenzen und die drohende Gefahr durch die Omikron-Variante des Corona-Virus kommt immer wieder der Ruf nach Schulschließungen auf. Doch diese Präventionsmaßnahme hätte verheerende Folgen für viele Kinder, meint Heesen.

Der Sozialpädagoge und psychologische Berater erklärt, dass zwar ein Großteil aller Kinder erstaunlich gut auf Ausnahmesituationen reagiere – doch andere hätten mit einer erneuten Schulschließung, verbunden mit Lockdown und Kontaktbeschränkungen, massive Probleme – und das langfistig

schränkungen, massive Probleme – und das langfristig.

Um diese Zeit möglichst unbeschadet zu überstehen, sei ein Elternhaus, das Stabilität. Zuversicht und Hoffnung bieten könne, besonders wichtig – doch das könnten aufgrund unterschiedlicher Umstände nicht alle Eltern bieten, und auch jene, welche die Lage bisher im Griff zu haben schienen, seien vor massive Herausforderungen gestellt «So eine Struation setzt Familien massiv unter Druck«, erklärt Heesen – »und kann zu depressiven Episoden führene, warnt er weiter. «Corona ist ein Brennglas, das bestehende Probleme verschärft.»

Die Nachfrage nach kinderund jugendpsychotherapeutischer Unterstützung ist laut Heesen deutschlandweit gestiegen, und auch Eltern suchen vermehrt professionelle Hilfe. »Die Ängste haben in den vergangenen anderthalb Jahren zugenommen«, resimiert Stephan Heesen. Die



Stephan Heesen leitet seit achteinhalb Jahren die Ökumenische Psychologische Beratungsstelle in Ebingen. Viele der Hilfesuchenden sind Kinder, Jugendliche und Familien.

ökumenische Psychologische Beratungsstelle in der Ebinger Bahnhofstraße dient Menschen in Krisen als erste Aniaufstelle, gemeinsam wird dann über das weitere Vorgehen beraten und möglicherweise an Psychotherapeuten verwiesen, die jedoch meistens sehr lange Wartezeiten

Eltern müssen plötzlich auch Lehrer sein

Rund die Hälfte aller Hilfesuchenden sind Kinder und Jugendliche sowie Familien. Aufgrund der mehrmonatigen Schulschließung im vergangenen Schuljahr waren viele Grundschüler bisher öfter im Homeschooling als im Präsenzunterricht. »Viele Erstklässler haben daher nicht wirklich gelernt, wie man eigentlich lernt oder Hausaufgaben macht.«

Auf der anderen Seite sind dann aber die Eltern, die neben ihrer Elternrolle plötzlich auch die Rolle der Lehrkraft einnehmen müssen. Diesen rät Heesen, den Fokus weiterhin auf die Beziehung zu ihrem Kind zu legen, anstatt ihm Lerndruck zu machen. »Das ist wichtiger als der Schulstoff«, meint Heesen. Und: »Ruhe bewahren – auch wenn es schwer fällt.«

Kritisch an Schulschließungen sieht Hecsen, dass der Blick von außen auf die Kinder fehlt: von Lehrern, von Schulsozialarbeitern, Erziehern und anderen Alltagsbegleitern wie Trainer oder Musikschullehrer. Nach Wieder

aufnahme des Präsenzunterrichts hätten Beratungsstellen einige Anfragen von Schulen nach anonymer Beratung bezüglich auffälliger Schüler bekommen. »Viele drohen, aus dem sozialen Rahmen hinauszufallene, gibt der Sozialpädagoge zu bedenken und weiß von Jugendlichen, die im Zuge der Coronavirus-Pandemie neben Ängsten auch Zwänge oder Essstörungen entwickelt hätten.

Im Schulalitag lernen die Kinder noch viel mehr als Mathe, Deutsch und Biologie: »Sie müssen sich im Schulalitag in verschiedenen Situationen behaupten«, erklärt Heesen. »Sie sind auf Struktur, Klarheit und Regeln angewie-

Eine erneute Schulschlie-Bung brächte viele Defizite aus den ersten beiden Homeschooling-Perioden, die in den vergangenen Monaten wieder wett gemacht wurden, erneut zum Vorschein bringen

Doch Heesen macht auch Hoffnung: »Von einer verlorenen Generation zu reden, finde ich übertrieben«, sagt er. "Kinder können sehr schneil aufholen und verfügen häufig über eine hohe Resilienz. Von großer Bedeutung ist dabei, dass sie Erwachsene haben, denen sie vertrauen und sich anvertrauen können«, erklärt der Pädagoge.

Den sozialen Rückzug nicht befeuern

Eltern könnten ihren Kindern vermitteln, dass man die Ausnahmesituation zusammen durchsteht, und sich darauf fokussieren, dass nicht alle Bereiche des alltäglichen Lebens der Pandemie unterworfen sind. Kreativität spiele dabei eine große Rolle. »Wichtig ist es, darauf zu achten, dass der soziale Rückzug nicht befeuert wirde – das heißt: den Medienkonsum nicht die Überhand gewinnen lassen. Hilfreich findet Heesen dabei, die Interessen des Kindes auszuloten, alte Freunde zu reaktivieren und zu verstehen, warum das Kind keine Lust auf bestimmte Dinge hat. Heesen betont, nicht die Talente des Kindes außer Acht zu lassen – den Blick auf das Gelingende lenken, das einem Kraft und Zu-versicht gibt, und bei all den Sorgen nicht vergessen, was

Seit Ausbruch der Coronavirus-Pandemie im März 2020
haben die Psychologen, Pädagogen und Sozialpädagogen
alle Hände voll zu tun – einen
Lockdown gab es für ihr Metier nicht. »Psychologische
Beratung ist systemrelevant«,
betont Stephan Heesen, der
seit achteinhalb Jahren die
Ökumenische Beratungsstelle
in Ebingen leitet. Bei Beratungen gilt aktuell die 3G-Regel,
es wird regelmäßig gelüftet,
medizinische Masken müssen
getragen und Abstand gehalten werden. Falls sich jemand
damit unsicher fühlt, wird
auch via Video und Telefon
beraten.

MAV Aktuell Ausgabe 26 Juli 2021

Achtsamkeit – oder achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen *

In die Ökumenische Psychologische Beratungsstelle in Albstadt-Ebingen kommen Menschen aller Altersgruppen, Nationalitäten und Religionen mit den unterschiedlichsten Belastungen, aber auch mit vielen Ressourcen. In der Corona-Pandemie kommen die damit einhergehenden Herausforderungen wie Homeschooling, Einschränkung der sozialen Kontakte, Sorge um die eigene Gesundheit oder derjenigen von Angehörigen sowie finanzielle Probleme zu den bereits vorhandenen Schwierigkellen hinzu. Generell kann hellen, sich einige Grundprinzipien des Modells der Achtsamkeit immer wieder neu bewusst zu machen.

Achtsamkeit könnte man sehr kurz als Aufmerksamkeit auf das Gegenwärtige beschreiben.

Zur Achtsamkeit gehört:

- Das, was im Augenblick geschieht, mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen.
- Eine neuglerige und wohlwollende Grundhaltung einzunehmen. Dies bedeutet auch, nicht so oft damit zu hadern, dass etwas nicht so oder so ist, sondem sich daran zu freuen, was auch gut daran ist.

- Immer wieder einmal inne zu halten und auch bewusst zu verlangsamen.
- Das, was im Moment geschieht, als die Wirklichkeit anzuerkennen, als das, was ich an Leben zur Verfügung habe.

"Das Leben geschieht nicht in der Zukunft und nicht in der Vergangenheit, sondern jetzt." Man könnte wahrnehmen was ist, und nicht, was sein soll, und sich um eine wertfreiere und urteilsfreiere Wahrnehmung der Wirklichkeit bemühen. Das bedeutet, sich darum zu bemühen, weniger schnell beim Bewerten und "in Schubladen sleckten" zu sein.

Durch eine größere Achtsamkeit und ein Intensiveres Wahrnehmen der kleinen Dinge des Alltags ist oft auch ein Mehr an Genießen möglich.

Beim intensiven Belrachten der Natur leuchtet das Jedem/r sofort ein, aber es ist auch in fast allen anderen Situationen möglich, den Blick auf das Schöne in der Situation zu richten. Dies kann bedeuten, dass ich neben all den Dingen, die nich beschäftigten oder belasten, bewusst versuche wahrzunehmen und zu erkennen, was in all dem Schweren auch an ermutigenden oder sinnhaften Elementen vorhanden ist (Religiosität und Glaube kann hierbei eine entlastende und sinngebende Bedeutung für Menschen haben.).

Durch die größere Wachheit und Präsenz ist oft auch ein bewussters Gestalten des Augenblicks möglich. Vor allem wenn es gelingt zu realisieren, dass die eigenen Reaktionen nicht wie standardisieri nach Automatismen ablaufen müssen, sondern neue, hilfreichere Mittel und Wege gefunden werden können, mit bestimmten Siluationen besser zurechtzukommen. Dies kann sowohl im inneren Ereben als auch im Äußeren, dem Handeln Ausdruck finden.

Das Gegenteil von Aufmerksamkeit wäre: Ich bin mit meinen Gedanken, mit meiner Aufmerksamkeit nicht wirklich hiter, sondern irgendvo anders, nicht im Hier und Jetzt, sondern im Dort und Dann und gehe daswegen achtlos über das hinweg, was Hier und Jetzt ist.

Ein Belspiel wäre: Der Mann, der zusannnen mit seiner Frau frühstückt, aber nicht mitte-kommt, dass sie ihn etwas gefragt hat, weil er in Godanken schon den Tagesablauf plant. Das Konzept der Achtsamket stammt letzllich aus dem Buddhismus - das Stichwort wäre hier heitere Gelassenheit - und wird bei uns zunehmend in der Psychologle und Psychotherapie aufgegriffen, um dem vorhandenen Dauerstress, dem sich viele ausgesetzt fühlen, etwas antgegen zu setzen. Bekannt geworden ist dieser Ansatz bei uns vor allem durch Jon Kabat-Zinn.

Die Idee, aber auch die Erfahrung dahinter ist, dass man mit einer erhöhten Aufmerksamkeit sowohl körperlich als auch psychisch gesünder leht.

Der vielnamesische buddhistische Mörich Thich Nhat Hanh beschreibt sie folgendermaßen: "Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres läglichen Lebens wirklich präsent zu soln.... Achtsamkeit ist eine Art von Energie, din jedem Munschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie.... Achtsamkeit lässt uns eukennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht."

Achtsamer Umgang mit sich seibst kann auch heißen, sich seibst und anderen wertschätzend und einfühlsem zu begegnen. Wenn ich achtsam und akzeptierend meine Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse wahrnehmen kann, ohne sie sofort zu bewerten oder unreflektiert zur Leitschnur meines Handelns werden zu lassen, kann ich zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit gelangen.

Dies wünschen wir uns und ihnen, vor allem in diesen besonderen Zeiten.

Josef Heilmeier und Stephan Heesen Ökumenische Psychologische Beralungsstelle in Albstadt-Ebingen

Verschiedene Gemeindebriefe März/April 2021 im evang. Kirchenbezirk

Ermutigung in schwierigen Zeiten

Psychologin zeigt Wege im Umgang mit Corona

"Aber der Inzidenzwert ist doch schon so weit zurückgegangen." Mit diesem Satz bin ich aufgewacht. Ich habe vom Virus sogar geträumt. Corona ist allgegenwärtig, Jeden Tag sind wir alle ausnahmslos mit dem Thema konfrontiert. Die Medien fluten uns mit immer neuen Informationen. Wir können Corona nicht und nirgends entkommen. Viel, sehr viel wird uns abverlangt, am meisten wohl Familien mit Kindern aber auch alten Menschen, die besonders gefährdet sind und die deshalb zu oft allein sind und vereinsennen

"Möglichst zuhause bleiben, auf soziale Kontakte verzichten, durchhalten". Die Beschlüsse unserer politisch Verantwortlichen sind bisher nicht gekannte Zumutungen. Die Frage nach der Verhältnismäßigkeit politischer Entscheidungen wird immer häufiger gestellt. Spätestens wenn Verwaltungsgerichte politische Entscheidungen korrigieren, tun Politiker gut daran, die Menschen mitzunehmen und das bestehende Vertrauen nicht zu verspielen.

Auch wenn es bald mehr Lockerungen geben wird und mehr Schnelltests und Impfungen zur Verfügung stehen – auf einen normalen und unbefangenen Alltag werden wir noch längere Zeit verzichten müssen.

Menschen sind anpassungsfähig Wie wollen wir mit den Herausforderungen umgehen und welche Schlüsse daraus ziehen? Ob wir uns entmutigen lassen, resignieren und wütend werden oder der Situation die Stirn bieten und Zuversicht entwickeln, hängt ganz entscheidend davon ab, wie wir selbst unsere Situation bewerten. Menschen sind extrem anpassungsfähig. Diese Anpassungsfähigkeit hat der menschlichen Spezies ihr Überleben gesichert. Das heißt, Menschen können

sich mit vielem arrangieren. Das ist nicht befriedigend, das ist weit weg von gut – aber es geht. Als vernunftbegabte Wesen haben wir zudem die Fähigkeit zur Mentalisierung. Das heißt, wir können unser eigenes Verhalten und das unserer Umwelt reflektieren, verstehen und entsprechende Verhaltensweisen und Strategien entwickeln.

Wir können uns fragen: Was können wir aus dieser Krise lernen? Zu was könnte diese Krise auch gut gewesen sein? Wir können unsere Einstellung verändern. Wenn die Dinge im Moment nicht zu ändern sind, ist es notwendig (Not wendend), sie anzunehmen.

Glas Wein vor dem Bildschirm trinken Wir könnten zu der demütigen Einsicht kommen, dass im Leben vieles nicht machbar ist und dass wir als Menschen sehr aufeinander angewiesen sind. Dennoch können wir in Verbindung miteinander bleiben und Austausch, Interesse und Anteilnahme sind möglich. Sei es über Telefongespräche oder online: Freunde treffen sich vor dem Bildschirm, um miteinander ein Glas Wein zu trinken, Kollegen zur virtuellen Kaffeepause. Das ist längst nicht dasselbe wie physische Präsenz, aber es ist sehr viel mehr als nichts.

Wir können von schönen gemeinsamen Erlebnissen zehren und uns umso mehr freuen, wenn echte Kontakte wieder möglich sein werden. Versagung kann die Vorfreude auf bessere Zeiten erhöhen. Wir brauchen gute innere Bilder. Sie schaffen ein Gegengewicht und ermöglichen dadurch Distanzierung und Schutz vor übermäßig negativen Gedanken und Gefühlen. Sinnvoll kann es dabei auch sein, sich vor medialer Überflutung zu

schützen. Einmal am Tag Nachrichten hören könnte genügen.

Sich für die Hoffnung entscheiden Wenn Singen im Gottesdienst und im Chor nicht geht, warum nicht zuhause seine Lieblingslieder singen? Auch Musik hören, in Musik eintauchen, kann Balsam für die Seele sein. Von dem Philosophen Ernst Bloch stammt der berühmte Satz: "Es kommt darauf an, das Hoffen zu lernen". Das heißt auch, dass man sich zur Hoffnung entscheiden kann. Der Hoffende blickt zuversichtlicher in die Zukunft, vertrauend darauf, das Kommende bewältigen zu können. Sind wir da nicht schon ganz nah bei der urchristlichen Haltung des sich Anvertrauens an ein größeres Ganzes?

Ich wünsche Ihnen Zuversicht, Langmut und hoffnungsvolle Tage.



Angela Naßwetter Ökumenische Psychologische Beratungsstelle Albstadt-Ebingen



NEUE NORMALITÄT



Gedanken zum Sonntag

Angela NasswetterPsychologische Beratungsstelle Ebingen



Guter Wolf - Böser Wolf

Folgende Legende erzählt von den verschiedenen Persönlichkeitsanteilen, die wir als Menschen in uns tragen: Ein alter Indianer saß mit seinem Enkelsohn
am Lagerfeuer und erzählte:
"Zwei Wölfe kämpfen miteinander. Einer ist der böse Wolf. Er
trägt in sich Zorn, Neid, Gier,
Vorurteile, Minderwertigkeitsgefühle, Ängste und Zweifel. Der
andere ist der gute Wolf. Er trägt
in sich Freude, Hoffnung und Zuversicht, Aufrichtigkeit, Mitgefühl und Glauben."

Der Enkelsohn dachte über die Worte des Großvaters nach und fragte dann: "Welcher Wolf gewinnt denn?" Der alte Indianer antwortete: "Der, den du fütterst!" All die genannten Eigenschaften gehören zum Menschsein, sind eine "Conditio humana" Was aber hilft uns die gedeihlichen Anteile, also den guten Wolf zu füttern? Dazu ein paar Erkenntnisse aus der Hirnforschung.

Negative Erlebnisse und Erfahrungen werden in unserem Gehirn in der Amygdala, dem sogenannten Mandelkern gespeichert. Dieser Bereich spielt eine große Rolle bei der emotionalen Wiedererkennung und Bewertung negativer Erfahrungen. Unser Gehirn hat die Tendenz, Erfahrungen in Konzepte und Verallgemeinerungen zu gießen. Düstere Erfahrungen und negati-

ve Gedanken erhalten vorrangig Zugang zum Bewusstsein, was mit der Evolutionsgeschichte des Menschen zusammenhängt. Gedanken und Phantasien färben aber auf unsere psychische Verfassung und Stimmung ab.

Oft ist es unser Vorstellungsvermögen, unsere Phantasie, die Niedergeschlagenheit und Unglücklichsein erst ermöglicht. Wenn wir begonnen haben die Welt durch eine dunkle Brille zu sehen, ist unser Gehirn versucht diese negative Stimmungslage aufrechtzuerhalten. Es wählt Reize aus, die zur Stimmung passen. Dies kann zu Ängsten, Verbitterung, bis hin zu Depressionen führen. Andersherum bedeutet dies aber auch, Gedanken als Gedanken zu erkennen.

Grübeleien, Befürchtungen und viele Ängste sind vor allem in unserem Kopfkino präsent. Gedanken sind nicht die Wirklichkeit. Ich kann mich also fragen: Könnte es auch anders sein? Könnte mein Denkmuster zu einseitig sein? Bin ich mental im Autopilot unterwegs? Wenn wir den guten Wolf füttern wollen, müssen wir auch andersherum denken lernen.

Eingespielte Denkmuster verändern sich gewiss nicht leicht. Aber unser Gehirn ist dank seiner Neuroplastizität ein Leben lang lernfähig, Es kann immer wieder neu verschaltet werden.



Impressum

Ökumenische Psychologische Beratungsstelle in Albstadt-Ebingen Bahnhofstr. 26 72458 Albstadt-Ebingen

Telefon: 07431 13418-0 Fax: 07431 13418-10

E-Mail: kontakt@beratungsstelle-albstadt.de URL: www.beratungsstelle-albstadt.de



