

Münchner Insel, Telefonseelsorge und Ehe-,
Familien- und Lebensberatung

Offen für alle



Bild links — Der Standort der Münchner Insel
im Untergeschoss des Marienplatzes

Bild rechts — Beratungsgespräch in
der Münchner Insel

Die Erzdiözese München und Freising erreicht mit ihrem Beratungsangebot viele Menschen in persönlichen Not-situationen. Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr erreichbar. Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung unterstützt Paare und Familien. Und die Münchner Insel ist eine Einrichtung, in der Menschen in einer akuten Krise sofort Hilfe finden können. Diese hoch qualifizierten Angebote stehen allen offen, unabhängig von Nationalität, Religionszugehörigkeit oder eigenen Lebensumständen.

— MÜNCHNER INSEL: QUALIFIZIERTE BERATUNG OHNE WARTEZEIT

Zentraler als die Münchner Insel kann eine Beratungsstelle nicht liegen: im Untergeschoss des U- und S-Bahn-Knotens Marienplatz. Hier pulsiert das Leben und niemand sieht, dass jemand nicht die Bahn erreichen möchte, sondern sich beraten lassen will. Sybille Loew ist die katholische Leiterin der Münchner Insel, die gemeinsam von der katholischen und evangelischen Kirche getragen wird. Sie weiß, dass Klientinnen und Klienten den diskreten Rahmen schätzen, den die Beratungsstelle bietet. „Trotzdem gehen manche von ihnen immer wieder bei uns vorbei und zögern, ob sie hereinkommen sollen. Wenn sie es schließlich tun, ist es wichtig, dass man sofort Zeit für ein Gespräch hat und nicht erst in drei Wochen“, erklärt die Diplom-Theologin.

Zur Münchner Insel kommen Menschen, die Sybille Loew zum Großteil in der Mitte der Gesellschaft verortet. „Da hat eine Frau tags zuvor eine Krebsdiagnose erhalten, ein Mann erfährt, dass seine Frau sich trennen will. Ein anderer hat gerade ein Haus für seine Familie gekauft, als er die Kündigung erhält“, beschreibt sie Schicksale, die so oder ähnlich immer wieder vorkommen. Die Betroffenen haben eine Mitteilung erhalten, die sie in eine persönliche Krise bringt. Manchmal kommen auch Menschen mit Suizidabsichten oder akut Traumatisierte. „Auf dem Weg in die Schule hat eine 14-Jährige miterlebt, wie sich jemand vor ihren Augen vor einen Zug gestürzt hat. Das war für sie ein Schock. Am selben Nachmittag kam die Mutter mit der Tochter zu uns“, erinnert sich Sybille Loew.

Viele Menschen, die bei der Münchner Insel Hilfe suchen, sind in einer „akuten Situation“, wie sich die katholische Leiterin ausdrückt. „In München ist es unser Alleinstellungsmerkmal, dass man sofort kommen kann, um ein qualifiziertes Gespräch zu erhalten. Andere Einrichtungen haben oft wochenlange Wartezeiten.“ Von Montag bis Freitag ist die Münchner Insel von 9 Uhr bis 18 Uhr geöffnet, donnerstags von 11 bis 18 Uhr. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben ein fachlich relevantes Studium abgeschlossen, zum Beispiel der Sozialpädagogik, der Theologie oder der Psychologie. Außerdem haben alle Zusatzausbildungen absolviert, zum Beispiel als Traumafachberaterin und Traumafachberater oder als Familientherapeutin und Familientherapeut. Rund 30 persönliche Gespräche führt das Team pro Tag. Dabei werden am häufigsten Beziehungsthemen angesprochen, auch Einsamkeit und Trauer spielen eine große Rolle.

STICHWORT MÜNCHNER INSEL

Die Münchner Insel ist eine für die Besucherinnen und Besucher kostenlose Einrichtung für Krisen- und Lebensberatung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Im Jahr 2019 kamen 7.168 Besucherinnen und Besucher, mit denen 4.590 ausführliche Beratungsgespräche geführt wurden. 2.758 Mal wurden Auskünfte erteilt. Die Gesprächspartnerinnen/Gesprächspartner sind Psychologinnen/ Psychologen, Theologinnen/Theologen, Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen, Paar-, Familien-, Psychotherapeutinnen/-therapeuten und Seelsorgerinnen/Seelsorger. Die Beratungsstelle wird von der evangelischen und katholischen Kirche gemeinsam getragen.



Schutzraum

»In unseren Gesprächszimmern kann man sich geborgen fühlen. Hier sieht einen keiner. Wir bieten einen Schutzraum, der es den Menschen ermöglicht, ganz offen sein zu können.«

Sybille Loew, katholische Leiterin der Münchner Insel

Die Klientinnen und Klienten bleiben anonym, aber einige statistische Daten werden erhoben, etwa das Alter, das Geschlecht und das Hauptanliegen der Besucherinnen und Besucher. Deshalb weiß man, dass bei der Münchner Insel viele jüngere Leute Hilfe suchen. „Über 40 Prozent unserer Klientinnen und Klienten sind zwischen 19 und 39 Jahre alt. Das freut uns richtig.“, erklärt Sybille Loew. Die meisten gehen nur zu einer einzigen Beratung, andere kommen öfter und über einen längeren Zeitraum hinweg, wenn ihre Krisensituation andauert.

„Wir schauen hin, welche Ressourcen der- oder diejenige mitbringt und was ihm oder ihr früher schon geholfen hat“, erläutert Sybille Loew. Dabei könne auch Religion eine Rolle spielen. „Es ist unser Schatz, dass wir so etwas abfragen können. Und wenn jemand sagt, dass der Glaube wichtig ist, dann werden wir diese Ressource in die Beratung miteinbeziehen.“ Auch das erfolgt auf kompetente Weise. In der Münchner Insel arbeiten schließlich auch Theologen und ein evangelischer Pfarrer sowie ein katholischer Priester.

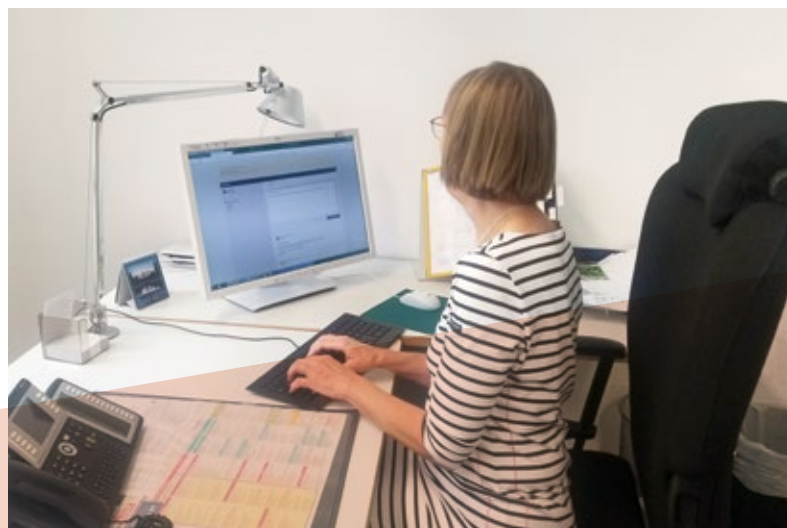


Bild unten — Für Jede und Jeden 365 Tage im Jahr 24 Stunden am Tag erreichbar — die Telefonseelsorge der Erzdiözese München und Freising

— TELEFONSEELSORGE: AUF VIELEN KANÄLEN ERREICHBAR

Es ist Samstagabend, 23 Uhr. Ein Anruf bei der katholischen Telefonseelsorge. „Ich fühle mich so einsam“, sagt der Anrufer. Der Stimme nach ist er vielleicht 40, 50 Jahre alt. Samstagabend – und da ist niemand, mit dem er seine Zeit verbringen oder sich austauschen könnte. Gut, dass die Telefonseelsorge auch um diese Uhrzeit erreichbar ist. Jetzt gibt es jemanden, dem sich der Anrufer anvertrauen kann.

Mehr als 33.000 Anrufe hat es 2019 bei der katholischen Telefonseelsorge in der Erzdiözese München und Freising gegeben. Knapp ein Drittel der Anruferinnen und Anrufer meldet sich öfter, weil er oder sie gute Erfahrungen mit dem Angebot gemacht hat. In den Gesprächen geht es vielfach um Themen wie das körperliche Befinden, Einsamkeit, die familiäre Situation, depressive Stimmungen oder Ängste.

Zusätzlich zum Kontakt per Hörer ist die Telefonseelsorge auch per Mail oder Chat erreichbar. Wer eine E-Mail schickt, der erhält innerhalb eines bestimmten Zeitraums eine Antwort. Freie Termine für Live-Chats werden bekannt gegeben, damit sich Interessierte anmelden können. In der Regel sind sie sehr schnell vergeben. Klientin/Klient und Beraterin/Berater „sprechen“ dann per Chat-Programm miteinander. Dieser Kommunikationsweg wird sehr gut angenommen. „Beim Chat werden Themen direkter und schneller angesprochen als am Telefon. Wer beim Gespräch oft länger um etwas herumredet, kommt hier schnell auf den Punkt“, weiß Tobias Lehner. Er ist für die Öffentlichkeitsarbeit der katholischen Telefonseelsorge zuständig, berät aber auch selbst als Ehrenamtlicher. „Im Durchschnitt sind die Personen, die sich per Chat bei uns melden, deutlich jünger als diejenigen, die anrufen“, ergänzt er. Auf den neuen Wegen erreicht die Telefonseelsorge also noch mehr Menschen.



»Viele Anrufende fühlen sich durch das Leben belastet. Durch unsere Beratung wollen wir sie darin unterstützen, dass sie ihr Leben als lebbar ansehen. Nach meinen Diensten denke ich öfter: Es war sinnvoll, dass du da warst.«

Tobias Lehner engagiert sich ehrenamtlich als Berater bei der Telefonseelsorge München. Zudem ist er nebenberuflich Beschäftigter für den Bereich Öffentlichkeitsarbeit der Telefonseelsorge.



STICHWORT TELEFONSEELSORGE

Die Erzdiözese München und Freising unterhält drei Dienststellen der katholischen Telefonseelsorge: in München, in Bad Reichenhall und in Mühldorf. Hier arbeiten insgesamt 16 Hauptamtliche und 105 Ehrenamtliche. Im Jahr 2019 haben insgesamt 33.585 Ratsuchende die Katholische Telefonseelsorge kontaktiert. Das waren drei Prozent mehr als im Vorjahr.

Im Bereich der Beratung per E-Mail gab es über 3.000 Kontakte. Das ist ein Anstieg von über 50 Prozent. Insgesamt 1.300 Mal war die Chat-Beratung gefragt, im Vergleich zu 158 Kontakten im Jahr zuvor.

www.erzbistum-muenchen.de/telefonseelsorge und www.telefonseelsorge.de (Bundesebene)



»Bei uns sind viele Ehrenamtliche zehn oder auch 20 Jahre dabei.«

Alexander Fischhold, Leiter der Telefonseelsorge

Damit die Klientinnen/Klienten möglichst schnell Beraterinnen/Berater an die Leitung beziehungsweise vor die Tastatur bekommen, müssen die Teams groß genug sein. Mit Hauptamtlichen allein wäre das Angebot nicht zu stemmen. Gut, dass es 105 Ehrenamtliche im Alter von 27 bis 85 Jahren gibt. Die Telefonseelsorge bildet regelmäßig neue Ehrenamtliche aus. Der Leiter der Telefonseelsorge in der Erzdiözese, Alexander Fischhold, erklärt, dass es sich dabei um ein durchaus anspruchsvolles Ausbildungsprogramm handelt: „Interessierte erhalten eine einjährige intensive Einführung. Im zweiten Jahr dürfen sie dann selbst beraten, allerdings unter Anwesenheit erfahrener Kolleginnen und Kollegen.“ Wer sich zur Mitarbeit bereit erklärt, muss nach der Ausbildung mindestens zwei Jahre als Ehrenamtliche und Ehrenamtlicher bleiben. „Bei uns sind viele Ehrenamtliche aber zehn oder auch 20 Jahre dabei, weil ihnen diese Aufgabe viel bedeutet“, betont Alexander Fischhold.

Auch die Hauptamtlichen sind bei der katholischen Telefonseelsorge unverzichtbar. Sie bringen nicht nur ein Fachstudium als Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen, Theologinnen und Theologen oder Psychologinnen und Psychologen mit, sondern auch verschiedene Zusatzausbildungen. Mit diesen Kompetenzen gehen sie nicht nur in die eigenen Gespräche oder Chats, sondern sie stehen den Ehrenamtlichen für Fragen zur Verfügung, kümmern sich um Fortbildungsveranstaltungen und begleiten die Teams an den drei Dienstorten. „So entstehen motivierte Gemeinschaften, die aus dem guten Miteinander zusätzlich Kraft für ihren Dienst bekommen.“

— EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG: ANGEBOT MIT HERVORRAGENDEM RUF

„Viele Paare kommen leider erst zu uns, wenn sie dauernd miteinander streiten“, erklärt Margret Schlierf. „Dann geht es erst einmal darum, dass sie einander wieder zuhören und sich dadurch überhaupt wieder wahrnehmen“, ergänzt die Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) in der Erzdiözese. Der Großteil der Paare, die zur Beratung gehen, ist zwischen 40 und 50 Jahre alt. Auch Jüngere kommen, oft noch vor der Eheschließung, weil sie sich unsicher sind, ob sie sich trauen sollen, diesen verbindlichen Schritt zu tun. Älteren Paaren bereitet zum Beispiel die Vorstellung Unbehagen, bei Beginn des Ruhestands viel Zeit miteinander verbringen zu müssen.

Manche extrem zerstrittenen Paare werden vom Familiengericht oder vom Jugendamt geschickt, weil es ihnen bisher nicht geglückt ist, vernünftige Regelungen zum Wohl der gemeinsamen Kinder zu finden. Die Beraterinnen und Berater unterstützen sie dabei, sich im Interesse der Kinder zu einigen. Auch Einzelpersonen kommen – entweder weil der Partner/die Partnerin nicht mitkommen will oder weil sie derzeit allein leben. „Wir sind für alle Menschen da, unabhängig vom sozialen Status, von der Religionszugehörigkeit, der Nationalität oder der sexuellen Orientierung“, betont Margret Schlierf. Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung hat in der gesamten Erzdiözese München und Freising Beratungsstellen. Trotz des flächendeckenden Angebots sind die Wartelisten für Beratungstermine lang, da die katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung

einen hervorragenden Ruf genießt. Das hat auch mit der Qualifikation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu tun, die alle neben ihrem Fachstudium als Psychologinnen und Psychologen, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen oder Theologinnen und Theologen Zusatzausbildungen in Ehe-, Familien- und Lebensberatung absolviert haben. Einige sind zusätzlich Sexualtherapeutinnen und Sexualtherapeuten, andere haben sich intensiv mit dem Thema Trauer auseinandergesetzt. Leiterin Margret Schlierf ist beispielsweise nicht nur Sozialpädagogin, sondern auch Psychologin und approbierte Psychotherapeutin. „Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist ein psychologischer Fachdienst der Kirche. Unser Angebot ist qualitativ“, betont sie.

Das hat sich schon lange herumgesprochen. Bis Paare einen Beratungstermin bekommen, müssen sie oft mehrere Wochen warten. Damit dieses von der Kirche finanzierte Angebot wirklich von Menschen aller Einkommensklassen in Anspruch genommen werden kann, verlangen die Beraterinnen und Berater kein Honorar. Für ein qualifiziertes Angebot wie dieses nehmen Fachleute auf dem freien Markt normalerweise zwischen 100 und 120 Euro. Die EFL bittet die Klientinnen und Klienten dagegen um Spenden auf freiwilliger Basis.

2020 hat die Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese damit begonnen, zusätzliche Beratungsmöglichkeiten per Mail, Chat und Video-Chat einzuführen. Unter dem Dachbegriff Blended Counseling soll die Vielfalt der Kommunikationskanäle systematisch für die Beratung genutzt werden. So sollen später zum Beispiel Telefonberatung, Video-Chats und persönliche Beratungstermine einander ergänzen können. Bisher gibt es nur auf Bayern-Ebene das Angebot, sich per E-Mail beraten zu lassen oder auch zu chatten. Da damit gute Erfahrungen verbunden sind, will die EFL in der Erzdiözese Blended Counseling ermöglichen. Dies kommt dann vor allem den Klientinnen und Klienten zugute: zum Beispiel Eltern, die an getrennten Orten leben und nicht beide öfter zur Beratungsstelle kommen können, aber einem Video-Chat beitreten.

STICHWORT EHE-, FAMILIEN UND LEBENSBERATUNG

6.179 Personen haben im Jahr 2019 das Angebot der katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen (EFL) in der Erzdiözese München und Freising in Anspruch genommen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben exakt 31.293 Beratungsstunden und 148 Stunden Onlineberatung geleistet. In München bietet die EFL an vier Standorten Beratung an. In den meisten Landkreisen ist die EFL mit einer Beratungsstelle vertreten, im Regelfall in der jeweiligen Kreisstadt. Weitere Informationen bietet die Homepage:

www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-6-caritas-und-beratung/ehe-familien-lebensberatung



»Wenn es Eltern, die kein Paar mehr sind, durch unsere Beratung schaffen, im Interesse der Kinder zu handeln und weiter respektvoll miteinander umzugehen, dann ist das ein wichtiger Erfolg zum Wohl der Kinder.«

Andere Paare geben sich nach der Beratung noch eine Chance. Und manchmal gibt es tatsächlich ein ‚Happy End‘. Das berührt mich auch immer wieder tief.«

Margret Schlierf leitet den Fachbereich Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Erzdiözese München und Freising.