FREUNDESBRIEF 2022

in kontakt
Verein für christliche Lebenshilfe e.V.

Liebe Freundinnen und Freunde,

Dezember 2022

Motiv von Stefanie Bahlinger, Mössingen, www.verlagambirnbach.de

„Sawubona - Ich sehe dich". So begrüßen sich die Mitglieder eines Zulu-Stamms in Afrika. Und damit ist nicht nur gemeint, dass man die anderen sieht, sondern sie in ihrer gesamten Persönlichkeit wahrnimmt. Zum wirklichen Sehen und Wahrnehmen braucht es Zeit und Ruhe. Allzu oft sehen wir jemand, nehmen ihn aber nicht richtig wahr. Wir alle können wahrscheinlich von Situationen erzählen, in denen wir zwar gesehen, aber nicht wirklich wahrgenommen wurden mit dem was uns ausmacht. Unsere Zeit ist geprägt von einer Schnelllebigkeit, die die anderen oft übersieht. Wie gut tut da die Jahreslosung des neuen Jahres 2023: Du bist ein Gott, der mich sieht. Das sagt die Sklavin Hagar, nachdem sie in die Wüste geschickt wurde und nicht mehr wusste, wie es weitergehen soll. Doch Gott zeigte ihr eine neue Perspektive auf. Und sie erkennt, Gott bin ich nicht gleichgültig. Er sieht meine Ängste und Hoffnungen, er sieht mein Innerstes und will auch dort mir begegnen.

Als ich vor vielen Jahren zum ersten Mal diese Geschichte in der Bibel gelesen hatte, hat sie mich sehr berührt. Gott sieht mich – er schaut nicht weg – er schaut hin. Er nimmt mich wahr mit meinen Gaben und Grenzen, mit meinen Hoffnungen und Ängsten. Er nimmt mich wahr mit meiner Sehnsucht nach erfüllten und gelingenden Beziehungen. Auch in unseren Beratungen und Veranstaltungen können Menschen erfahren, dass sie wahr- und ernst genommen werden. Hier soll Raum sein, dass sie sich selber und andere besser wahrnehmen können und eine neue Sichtweise für ihr Leben bekommen. Unser Motto heißt ja „Beraten-Bilden-Begleiten". Deshalb berichten in diesem Freundesbrief zum einen einige Mitglieder des Trägerkreises aus Veranstaltungen und Beratungen, und zum anderen Teilnehmerinnen und Ratsuchende aus Erfahrungen mit „in kontakt".

Vielen Dank für alle Unterstützung und Begleitung im Jahr 2022. Wir freuen uns, wenn wir Sie und euch bei der einen oder anderen Veranstaltung im Jahr 2023 sehen werden - Sawubona.

Herzliche Grüße vom gesamten inkontakt-Team!

Ulrich Kirschmann

Alltagsexerzitien – Den Hunger meiner Seele stillen

Nachdem wir letztes Jahr aufgrund der Coronasituation die Alltagsexerzitien abbrechen mussten, hatte sich Edmund Bäuerle, geistlicher Begleiter und Exerzitienleiter, bereit erklärt, dies nochmals anzubieten. Dafür sind wir sehr dankbar. Solveig Böhmer hatte teilgenommen und berichtet: „Kannst Du mal..., hast Du Zeit..., Ich möchte..., Ich brauche..., Machen Sie..., bis wann haben Sie es fertig..., Stress!!! Es strömt so viel im Alltag auf einen ein. Erwartungen anderer, die eigenen Erwartungen, schnell ist man in einem Strudel. So erging es mir. Da fiel mir eine Anzeige von „inKontakt“ ins Auge, ein Seminarangebot „den Hunger meiner Seele stillen“ Exerzitien im Alltag.

Ja, einfach mal satt sein, dass wäre toll. Kurzerhand meldete ich mich an ohne zu wissen, was mich erwartet.
Wir erhielten viele Anregungen. Unsere erste Aufgabe war es einen Platz für sich zu Hause zu finden, an dem man sich zurückziehen und Ruhe finden kann. Ruhe für den Austausch mit Gott. Dieser Platz war schnell gefunden aber wie gestalte ich es am besten in meinem Alltag mir täglich 15 Minuten Zeit zu nehmen? Das hörte sich für mich am Anfang nach weiterem Stress an. Diesen Stress nahm mir allerdings Edmund Bäuerle, der Leiter des Seminars, sehr schnell. Er meinte, dass die Exerzitien ein Angebot und kein Muss sind. Da es Tage geben kann, an denen es einem nicht möglich ist sich die Zeit zu nehmen, seien die Exerzitien für 5 Tage die Woche ausgelegt. Es war faszinierend zu erleben, was es mit mir macht, wenn ich Dinge nicht machen muss, sondern darf. Dies war der Anfang. Viele wundervolle Tipps haben wir erhalten. Tipps z.B., was man macht, wenn meine Gedanken abschweifen oder wie ich Atmung bewusst nutzen kann, haben mir sehr geholfen. Einmal in der Woche trafen wir uns, um von unseren Erfahrungen zu berichten und zu hören, wie es den anderen ergangen ist. Dieser Austausch war mir sehr wichtig, so hatte ich die Möglichkeit andere Perspektiven zu bekommen.
Ich erlebte vier sehr spannende Wochen mit mir und Gott. Vier Wochen mit Höhen und Tiefen. Vier Wochen in der Fastenzeit, liebevoll von Edmund Bäuerle und Manfred Sommer begleitet. Schnell war klar, dass wenn ich mir aktiv Raum mit Gott nehme, der Hunger meiner Seele gestillt wird. Ein tolles Gefühl, für das ich sehr dankbar bin.“

Weinprobe für Frauen 2022

Im März veranstalteten wir unsere erste Weinprobe für Frauen, ein Wagnis? Lassen Frauen sich einladen oder ist das eher nur ein Thema für Männer oder gemeinsam mit dem Partner? Das Wagnis hat sich gelohnt. Bunt zusammengewürfelte Frauen aus nah und fern, die Lust hatten einen schönen Abend zu erleben. Wir erlebten eine sehr interessante Führung und spannende Erläuterungen zur Weinherstellung. Vor der Weinprobe genossen wir leckere Antipasti als Grundlage. Durch die Erklärungen der Jungwinzerin Julia Höllmüller von der Lauffener Weingärtnergenossenschaft konnten wir die unterschiedlichen Düfte und Aromen der Weine wahrnehmen. Am Ende des Abends gab es keinen allgemeinen Konsens, ob es einen “Frauenwein” gibt. Zwischen einem leichten, fruchtigen Weißwein bis zum schweren Rotwein waren alle Meinungen vertreten. Gudrun Stricker nahm uns in einem „Wein-Impuls“ in das erste Wunder Jesu mit hinein. Bei „Der Hochzeit zu Kana“ verwandelte Jesus Wasser in einen „sehr guten Wein“. Dieser besondere Abend ist vielen sicher noch lange in Erinnerung geblieben.

Christel Simpfendörfer

Frauenpilgertag 2022

Was soll ich schreiben, ich liebe den Frauenpilgertag jedes Jahr aufs Neue. Mit Frauen gemeinsam unterwegs zu sein, zu wandern, sich auszutauschen. Bekannte und Frauen die das erste Mal dabei sind, kommen ins Gespräch, tauschen sich aus, lernen Neues voneinander. Dieses Jahr waren wir auf der 2. Etappe des Neckarsteiges von Neckargemünd nach Neckarsteinach unterwegs. Es war eine entspannte Wandertour. Man könnte fast Genusswanderung sagen, es waren 13 km und nur 300 Höhenmeter.
Der Tag stand inhaltlich unter dem Thema Verbundenheit. Wir überlegen jedes Jahr so auch in diesem, was könnte ein Thema für den Tag sein. Das Buch „Eden Culture“ hat mich inspiriert. Vor allem Etty Hillesum Geheimnis der Verbundenheit. „Es ist die Beziehung zu Gott, die ihr Verbundenheit zu anderen Menschen erschließt“. Das erzählte sie einem Freund, ein paar Tage später stirbt sie im Konzentrationslager. Im Wald auf einer Lichtung hörten wir von der Verbundenheit der Bäume untereinander und staunten über die Weisheiten des Waldes. In humorvollen, inspirierenden und auch leichten Gesprächen erlebten wir die Verbundenheit miteinander. Im Jahr 2013 starteten wir mit dem ersten Pilgertag auf dem Neckarsteig, deshalb planen wir nächstes Jahr eine Jubiläumstour durch die Margaretenschlucht.

Christel Simpfendörfer und Team

Männerwege – Lebenswege

Nachdem wir coronabedingt letztes Jahr dieses Angebot streichen mussten, machten sich Ende März 10 Männer unter der Leitung von Dietmar Kilgus und Harald Scheid auf den Kinzigtäler Jakobusweg von Loßburg bis Alpirsbach. Geprägt war dieser eindrucksvolle Tag von Impulsen anhand der Geschichte der Flößer und Mönche im Kinzigtal, Momenten der Stille oder auch anregenden Gesprächen zu zweit.
So konnten wir die wunderbare Schöpfung genießen und unseren eigenen Lebensweg bedenken. Zum Schluss gab es dann eine Führung im Museum des Alpirsbacher Klosterbräu, natürlich auch mit einer Bierverkostung. Endlich mal wieder ein Angebot speziell für Männer, das sicher mal seine Fortsetzung findet.

Ulrich Kirschmann

Selbstverletzendes Verhalten ist immer ein Hilferuf: „MIR GEHT ES NICHT GUT!!!“

Utina Hübner, eine tolle Referentin des Diakoniewerks Stiftung Hensoltshöhe, neben Pastoraltherapeutin und therapeutischer Seelsorgerin noch viele andere Ausbildungen, hat uns Anfang Oktober einen fesselnden Abend in der Baukelter geliefert. Nicht nur viele Beispiele aus ihrer langjährigen Beratungspraxis und eine sehr gute Literaturliste, sondern uns Interessierten/Beratern hat sie echte hilfreiche und konkrete Tipps für den Umgang mit Menschen mit selbstverletzendem Verhalten gegeben.
Zu wissen, dass Menschen (und das sind mehrheitlich Frauen) sich selbst nicht mehr spüren können, gepaart mit innerem Druck und Wut, bringt irgendwann diese Überforderung, die sich in Form von Ritzen an den verschiedensten Körperteilen zeigen kann. Niemand ritzt sich, wenn er nicht schon viele harte innere Kämpfe hinter sich hat! Sehr oft ist das selbstverletzende Verhalten (30%) gepaart mit psychischen Erkrankungen wie Depression, Burnout, etc. Ja, schnell war uns allen klar, dass Ritzen keine Modeerscheinung ist, sondern der Gipfel wirklicher handfester psychischer Probleme! Diese Personen haben schon alles für sie Mögliche probiert und haben sonst keine Hilfe gefunden!
Interessante Prozentzahlen, wie dass z.B. 38% Opfer von Mobbing sind, 39% der Betroffenen Gewalt in der Familie hatten, oder 43% vernachlässigte Kinder waren, zeigen klar auf, dass hier sehr viele Frauen in unserer Gesellschaft betroffen sein können.
Leider kann die Endorphin Ausschüttung nach dem Zufügen von (Ritz-)Schmerz abhängig machen. Eine Druckentlastung findet aber im Endeffekt nur kurzfristig danach statt. Denn man schämt sich nämlich anschließend und fühlt sich als Versager, dem Ritz-Druck wieder nachgegeben zu haben. Sehr hohe Gefahr der Verselbstständigung! Und erstaunlicherweise denken die meisten Teenager, ihre Eltern eigentlich vor ihren eigenen (Ritz-)Problemen schützen müssen. Sprich, ein sich selbstverletzendes Kind kann Symptomträger sein und womöglich ein Familienproblem spiegeln! Leider kamen weniger Interessierte als wir erhofft hatten. Für die aber, die kamen, hat es sich auf jeden Fall gelohnt.
Deswegen sich dem Thema stellen, es ansprechen, sich Hilfe holen! In Heilbronn gibt es übrigens seit Mai diesen Jahres eine Beratungsstelle „MaVie“ von der AWO mit niederschwelligen offenen Beratungszeiten!

Beate Rothfuß

Stress im Griff

In diesem Jahr wurde erstmals bei „in kontakt“ ein Kurs zur Stressbewältigung angeboten. Ziel des Kurses war, den Teilnehmenden zu neuer Handlungskompetenz zu verhelfen. Nach sehr zögerlicher Anmeldung wurde der Kurs dann doch komplett voll. Wir beschäftigten uns damit, was Stress eigentlich ist, wie er im Körper entsteht und welche gesundheitlichen Risiken er birgt. Die Teilnehmenden nahmen ihre persönlichen Stressoren wahr und lernten die verstärkenden Antreiber kennen. Im weiteren Verlauf wurden Methoden zur Regeneration vermittelt und eingeübt. Durch die geringe Gruppengröße war es möglich, dass die Teilnehmenden sich austauschen und gegenseitig bereichern konnten. Die Bereitschaft, mit der die Teilnehmenden über die Dauer von 8 Wochen an diesem Programm teilnahmen, motiviert, diesen Kurs zu gegebener Zeit wieder anzubieten.

Sabine Scheid, Stress- und Burnout-Coach

Beratung – einmal anders

In der Regel wird unsere Beratungsstelle von Personen kontaktiert, die für sich selbst oder in Ihrer Paar- bzw. Familienbeziehung erkennen, dass Ihnen Unterstützung durch unparteiische Berater: Innen guttun würde. Insbesondere in der Paarbeziehung begegnet uns dabei eine breite Palette unterschiedlichster Themen.
Es lohnt sich, bereits im Vorfeld einer Heirat, unterschiedliche Lebensstile und Charaktere zu betrachten und Wünsche und Erwartungen an die künftige Ehe zu äußern. Aus diesem Grund bieten wir Ehevorbereitungskurse an.
In lockerer Atmosphäre und immer mit dem Ziel, das Paar einerseits zu ermutigen, aber auch behutsam Lernfelder aufzuzeigen, werden über etwa 8 „Sitzungen" die jeweiligen Themen besprochen.
Übungen, Fragebögen und theoretische Grundlagen sind die maßgeblichen Inhalte der Lerneinheiten.
Es ist uns ein Anliegen, die heiratswilligen Paare gestärkt in ihre Ehe zu führen und diese in Gottes Händen zu wissen.
Für uns sind solche Begleitungen ein Highlight im übrigen Beratungskontext.
Junge Menschen vorzubereiten, die sich verantwortungsvoll auf eine lange Ehezeit einlassen und einen guten Grundstein für ihr Zusammensein legen wollen, ist auch für uns ein segensvoller Auftrag.
Ergänzend darf darauf hingewiesen werden, dass auch die Möglichkeit eines „Ehe-Checks" für bereits bestehende Ehen angeboten wird. Auch hier begleiten wir Sie sehr gerne im Rahmen unserer Ausbildung als Prepare/Enrich- oder Twogether-Berater.
Für weitere Informationen sprechen Sie uns einfach an.

Sabine und Harald Scheid

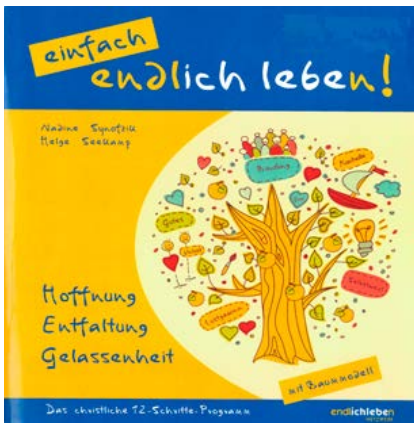
Beratung für Getrennte und Geschiedene

Beate Rothfuß berichtet aus ihren Erfahrungen: Seit über 8 Jahren berate und begleite ich Menschen in/nach der Trennung/Scheidung. Vor über 15 Jahren habe ich selber eine Trennung erlebt, vor 10 Jahren wieder geheiratet und lebe seither in einer Patchworkfamilie.
Einmal im Jahr biete ich das 3 Tages Seminar LSL (Lieben-Scheitern-Leben) und einen Abend für Einzel-Beratungen ehrenamtlich für „in kontakt" an. In meinen normalen Beratungssitzungen verlange ich Honorar, und auch dort befinden sich ca. 50% der Personen in einer Trennungsphase. Dazu bin ich bei allen Frauenveranstaltungen im Programm aktiv dabei.

Neben den jeweiligen LSL-Seminaren habe ich versucht, für solche Menschen eine (Selbsthilfe-) Gesprächsgruppe/Stammtisch anzubieten. Aber es hat sich herausgestellt, dass die meisten TeilnehmerInnen nur in ihren Gruppen unter sich bleiben wollten, nicht jährlich „fremde" Menschen integrieren konnten. Aber es gibt ja zum Glück schon eine Selbsthilfegruppe im Raum HN für getrennte Menschen, dahin habe ich die Interessierten immer verwiesen.
Auch in den einmaligen Beratungs-Abendveranstaltungen zum Thema Trennung/Scheidung mit Kindern fiel es den Anwesenden teilweise schwer, sich in der Gruppe zu öffnen. Also hat sich dies alles in reine 4/6-Augengespräche gewandelt. Hauptsächlich für Männer ist somit die Hemmschwelle niederer, sich zu Einzelberatungen anzumelden. Auch Paare in Trennung sind da, wo ich zur Mediatorin werden muss – was doppelt so anstrengend ist! Ich habe dann immer ganz großen Respekt vor den „noch-Ehepaaren", die sich beim Übergang vom Paar zu alleinerziehenden Eltern begleiten lassen. Diese Offenheit und Unterstützungsmöglichkeit ist nach einer Trennung in dem Maße nicht mehr erreichbar! FAZIT: „Trennungsberatung" ist für die betroffenen Kinder und Eltern und Großeltern das Effektivste! Hier können nicht nur Fehlverhalten, Kommunikationsprobleme und Verbitterung eingeschränkt werden, sondern die Weichen für eine „gute Elternschaft auch nach einer Scheidung" gestellt werden.

Beate Rothfuß

Beratungssplitter



Gudrun und Albrecht Stricker geben Rückmeldungen von Ratsuchenden weiter:

Aus der Paarberatung, ein Vierteljahr nach dem letzten Treffen (Abschluss), ein „Lebenszeichen“.
Vor gut einem halben Jahr saßen wir in einer ordentlichen Ehekrise bei euch und wussten manchmal nicht mehr recht weiter…Kaum zu glauben, aber nach 20 Jahren Ehe haben wir nochmal einen richtigen Entwicklungsschritt gemacht, jeder für sich, aber auch gemeinsam. Das ist sehr schön und jeden Tag ein neues Geschenk. Schön ist auch, dass wir seither auch einige kritische Situationen in den unterschiedlichsten Bereichen zu durchleben hatten, und ich glaube, wir haben das besser gemacht als früher…

Eine Teilnehmerin der endlich-leben Gruppe:
Das endlich-leben –Programm kann ich wärmstens empfehlen, weil ich selbst so stark davon profitiert habe. Ich fühlte mich so o.k., wie ich war und die anderen waren auch o.k. Wir wurden nicht bewertet, sondern durften wir selber sein. Wir haben offen Situationen angeschaut und daraus gelernt, warum wir manchmal so und nicht anders reagieren. Wir haben gelernt, freier durchs Leben zu gehen und noch mehr aus dem von Gott geschenkten Leben zu holen. Das EL- Programm kann auch helfen, alte belastende Strukturen zu erkennen und zu verändern.

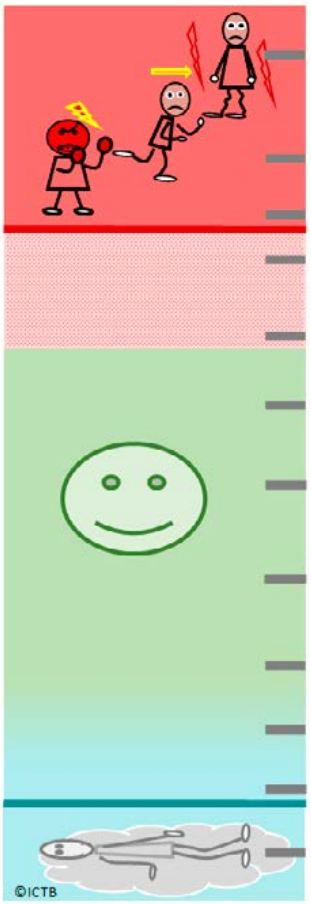
Erfahrungsbericht von Sandra A. zu Seminaren und Angeboten des Vereins „in kontakt“

Ich habe die Seminare und Angebote zu Einzel- und Paargesprächen in den letzten 15 Jahren intensiv genutzt.
In der Kleinkindphase habe ich den Verein durch das STEP-Elterntraining kennengelernt.
Schnell habe ich bemerkt, dass es sich bei mir nicht nur um Erziehungsfragen dreht und habe mich für Einzelgespräche entschieden. Ich konnte meine Schwierigkeiten und Sorgen mit jemanden teilen, die mich verstand und geholfen hat, meinen Weg zu finden, auch wenn es nicht einfach war.

Während dessen hat sich leider dann auch herausgestellt, dass meine Ehe nicht mehr zu retten war. Wir hatten vorab mehrere Eheseminare und Paargespräche, auch bei anderen Anbietern, besucht.

Bei der Trennung hat mir dann das Seminar Lieben-Scheitern-Leben sehr geholfen. Dafür bin ich heute noch sehr dankbar, dass ich in dieser schwierigen Zeit Ansprechpartner hatte.
Ich bin es inzwischen gewohnt, in schwierigen Lebenssituationen einen Coach bzw. Mentor zu haben und nutze auch mit meinem neuen Ehemann die Angebote von „in kontakt“ für unsere Patchworkfamilie. Wir profitieren sehr davon und sind dafür sehr dankbar.

Weiterbildungen



unterschiedlicher Art, sowie Supervision und Intervision gehören für die Berater:innen bei „in kontakt“ als selbstverständliche Voraussetzung dazu. So berichtet Christel Simpfendörfer-Dürr von ihrer Weiterbildung in Traumaberatung:
„Immer wieder stelle ich mich in meiner Beratungsarbeit neuen Herausforderungen. So hatte ich im Januar 2020 in der Coronapandemie eine Fortbildung zum Thema Traumaberatung begonnen. In dieser Fortbildung habe ich meinen Werkzeugkoffer für Beratungen erweitert mit ermutigenden Tools, wie die Rettungsaktion für Gefühle, die im „damals“ feststecken und heute durch Alltagssituationen angetriggert werden. Oder auch das Stressbarometer, um die eigenen Gefühle zu regulieren.
Mein Verständnis für Menschen mit traumatischen Erfahrungen hat sich hier nochmals erweitert. In den letzten Jahren hatte ich hierzu schon unterschiedliche Fortbildungen absolviert und bin sehr froh, eine so fundierte Fortbildung gemacht zu haben, die von der Deutschen Gesellschaft für Psychotraumatologie zertifiziert ist. Im Juli habe ich diese Fortbildung mit der Abschlussprüfung „Traumazentrierte Fachberaterin (ICTB)“ abgeschlossen.“

Gebetsanliegen

Dank:
Wir danken Gott für seine Treue und Versorgung in allen Dingen. Wir danken für ein weiteres Jahr mit viel Bewahrung, toller Teamarbeit, treuem ehrenamtlichen Engagement. Danke, dass erfolgreiche Step-Seminare, gelungene Abende und Unternehmungen trotz Corona durchgeführt werden konnten. Danke für viele Beratungen und alle Menschen, die sich einladen lassen, an ihrer Persönlichkeit und ihren Beziehungen zu arbeiten. Danke, dass neue Seminare entwickelt wurden wie „Stress im Griff“ oder Angebote für Männer.

Bitten:
Ein sehr großes Anliegen ist es uns für alle zu beten, die Paargespräche, Familienberatungen und Einzelgespräche führen, dass sie Kraft, offene Ohren und ein offenes Herz und viel Weisheit geschenkt bekommen.
Wir bitten Gott um Segen im nächsten Jahr für alle geplanten Vorhaben. Wir bitten Gott darum, dass wir selbst und andere die Kraft bekommen in diesen Zeiten nicht bitter zu werden, sondern Menschen der Hoffnung zu bleiben.

Barbara Kirschmann

Herzlichen Dank für alle Unterstützung!

Sei es in finanzieller Form oder durch Rat und Tat. Darauf sind wir angewiesen. Wenn ihr uns weiter finanziell unterstützen wollt, könnt ihr dies zum einen durch eine einmalige oder regelmäßige Spende auf unser Konto DE22 6206 1991 0045 787000 bei der Volksbank Sulmtal eG tun. Eine Spendenbescheinigung verschicken wir im Laufe des Februars 2023.
Aktuell suchen wir immer noch jemand, der oder die uns ehrenamtlich bei den Auftritten in social media unterstützt. Wer im Internet Bestellungen tätigt, kann dies auch über die Seite Gooding tun. Wir erhalten dann ca. 3% - 5% des Einkaufbetrags gutgeschrieben ohne dass Mehrkosten für euch anfallen.

Ulrich Kirschmann

DANKBAR SIND WIR …

für alle unsere Spender, die regelmäßig oder auch immer wieder einzeln spenden. Nur so ist unsere Vereinsarbeit möglich.
Auch trotz unsicherer Coronazeit ist es schön zu wissen, dass Menschen unsere Arbeit finanziell unterstützen und dadurch auch wertschätzen.
Durch unsere vielfältigen Einnahmen von Spenden, Seminar- und Kursgebühren können wir alle unsere Ausgaben bestreiten und auch dieses Jahr einen ausgeglichenen Haushalt erwarten. Wir erleben, wie Gott uns immer wieder mit Materiellem und mit tatkräftigen Mitarbeitern versorgt, damit wir auch im kommenden Jahr unsere Aufgaben wahrnehmen können.

Albrecht Bauer, Schatzmeister

Ideengut www.berroth-i.de

Impressum
in kontakt Verein für christliche Lebenshilfe e.V.
Kernerstr. 9
74189 Weinsberg
Bankverbindung: Volksbank Sulmtal eG
IBAN: DE22 6206 1991 0045 7870 00
BIC: GENODES1VOS

Tel.: 07134/911308
www.in-kon-takt.de
info@in-kon-takt.de
Bürozeiten:
Mo. 10.00 - 13.00 Uhr
Mi. 15.30 - 17.30 Uhr