

www.lebensberatung-coaching.net



E-BOOK
RATGEBER

LEBENSBERATUNG

1	Lebensberatung	3
1.1	Beratende Psychologie	3
1.2	Selbsthilfegruppen.....	3
1.3	Kirchliche Einrichtungen	4
1.4	Sexuelle Lebensberatung.....	4
1.5	Kirchliche und geistliche Lebensberatung.....	5
1.6	Esoterische und alternative Lebensberatung.....	6
2	Beispiele für Bedarf an einer Lebensberatung	6
2.1	Depressionen	6
2.2	Berufliche Schwierigkeiten	7
2.3	Überwindung von Traumata.....	7
2.4	Schwer erziehbare Kinder und Jugendliche	8
2.5	Probleme in Sexualität und Partnerschaft	9
2.6	Suchtprobleme	10
2.7	Schwangerschaftsabbruch.....	11
2.8	Obdachlosigkeit und Armut.....	12
2.9	Schulden und finanzielle Probleme	13
2.10	Sonstige Lebenskrisen	13
3	Die wichtigsten Anlaufstellen für Lebensberatung	14
3.1	Örtliche Lebensberatung der evangelischen Kirche.....	14
3.2	Religiöse Lebensberatung in Kirchen	15
3.3	Psychologen.....	15
3.4	Pro Familia	15
3.5	Weißer Ring	16
3.6	Suchthilfe	17
3.7	Sonderglocke	17
3.8	Anonyme Alkoholiker	17
3.9	Deutsche Schuldenberatung	18
3.10	Kartenleger und Astrologen	18
4	Lebensberatung durch Selbsthilfe oder Therapie?.....	19

1 Lebensberatung

Die Lebenssituationen der Menschen und auch ihre Krisen sind sehr unterschiedlich. Aus genau diesem Grund gibt es keine generelle Lebensberatung. Je nach Problematik, Persönlichkeit und Lebensbereich stehen die passenden Beratungen sowie entsprechende Institutionen zur Verfügung. Im Falle einer zu bewältigenden Krise empfiehlt es sich daher, sich einen Überblick zu verschaffen, welche Möglichkeit die optimalen Bedingungen schafft, um möglichst rasch wieder in ein geregeltes Leben zurückzufinden.

1.1 Beratende Psychologie

Ein großer Bereich der Lebensberatung wird durch psychologische Beratung abgedeckt. Sie ist Teil der angewandten Psychologie, dient aber keinen Heilungszwecken und bildet damit das Gegenstück zur heilkundlichen Psychotherapie. Im Rahmen der Psychotherapie werden Krankheiten festgestellt und geheilt oder gelindert. Die psychologische Beratung hingegen bietet Lösungen, Aufarbeitung und Überwindung von Konflikten und Problemen. Anwendbar ist diese Methode auf viele verschiedene Bereiche. Auch die Verfahren dabei sind umfangreich. Charakteristisch für die psychologische Beratung ist die Arbeit mit psychisch gesunden Menschen. Dabei werden Lösungen von sozialen Problemen oder persönlichen Konflikten angestrebt. Bei diesem Zweig der Psychologie ist die Art der Ausbildung aber auch die Qualität stark unterschiedlich. Im Gegensatz zu den USA hat sich der freie Markt im Bereich der psychologischen Beratung kaum entwickelt. Einer der Gründe dafür ist sicherlich, dass die Kassen die anfallenden Kosten nicht übernehmen.

1.2 Selbsthilfegruppen

Unter Selbsthilfegruppen versteht man das Zusammentreffen von Menschen mit gleichen Anliegen und Problemen, die gemeinsam daran arbeiten möchten. In Deutschland existieren derzeit etwa zwischen 70.000 und 100.000 Gruppen. Typische Beweggründe für den Besuch sind etwa seltene Krankheiten, Suchtprobleme oder soziale Problematik. In den Selbsthilfegruppen werden Informationen und Erfahrungen ausgetauscht. Betroffene sowie Angehörige treffen sich regelmäßig zur gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation. Darüber hinaus wird Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit für die Belange der Mitglieder nach außen hin geleistet. Meist werden Selbsthilfegruppen in Form eines eingetragenen Vereins geführt.

1.2.1 Lange Geschichte

Die Wurzeln der Selbsthilfegruppen in der heutigen Form liegen in der Emanzipationsbewegung des 19. Jahrhunderts. Damals wurden Organisationen und Vereine gegründet damit sich Gleichgesinnte frei und ruhig austauschen konnten. Erst nach den

1960ern bestand die Möglichkeit zu offener Selbsthilfe im heutigen Sinne. Erstmals wurde Sucht als Krankheit definiert und ein neuer Gesundheitsbegriff nahm Einzug in die Gesellschaft. Eigeninitiative war nun gefragt und der Patient wurde als mündig angesehen. In der Zwischenzeit gelten Selbsthilfegruppen als wichtige Ergänzung zum Gesundheitssystem. Sie werden von den Kostenträgern anerkannt und gesundheitliche Selbsthilfegruppen werden sogar von der gesetzlichen Krankenversicherung gefördert. In Deutschland existieren derzeit rund 280 Kontaktstellen und Unterstützungseinrichtungen für aktive Selbsthilfegruppen. Im Rahmen dieser helfen professionelle Mitarbeiter bei der Suche nach der richtigen Gruppe und leisten grundlegende Unterstützung bei der Gründung einer neuen Gruppe.

1.2.2 Selbsthilfe online

Im Bereich der Selbsthilfe spielt heute aber auch das Internet eine große Rolle. Hier können Menschen online um Rat suchen. Chat-Räume und Online-Foren bieten dabei eine anonyme Plattform, um sich auszutauschen. Die Verbreitung der Online-Selbsthilfe ist bislang noch nicht erhoben worden. Diese Form ist allerdings immer wieder sehr umstritten und wird auch von den Kassen nicht unterstützt. Allerdings ist im Internet immer Vorsicht geboten. So sollten auch hier die grundlegenden Sicherheitsmaßnahmen betreffend der Weitergabe von Daten eingehalten werden.

1.3 Kirchliche Einrichtungen

Gerade in Deutschland verbindet man die Bezeichnung Lebensberatung mit den integrativen Beratungsstellen der evangelischen Kirche. Ratsuchende Menschen jeden Alters können hier auf Hilfe von Fachkräften aus dem psychologischen, pädagogischen, theologischen und juristischen Bereich setzen. Derartige Beratungsdienste sind auch in der katholischen Kirche verfügbar. Im Gegensatz zu den Tipps und Ratschlägen von Freunden und Verwandten erhält man in kirchlichen Einrichtungen fundierte Hilfe und Information. Die Mitarbeiter kirchlicher Einrichtungen verfügen über spezielle Zusatzausbildungen betreffend Familienberatung. Die Dauer und Konzepte sind dabei genau geregelt und die Ausbildung wird mit einem Diplom abgeschlossen. Beratungen in kirchlichen Einrichtungen werden hauptsächlich dann in Anspruch genommen, wenn die Problematik im Bereich der Familie liegt, wie etwa Beziehungsproblemen, Scheidung, Tod eines Angehörigen oder Erziehungsprobleme.

1.4 Sexuelle Lebensberatung

Sexualität begleitet den Menschen ein Leben lang. Für einen Großteil ist sie von zentraler Bedeutung und kann Lebensenergie und Lebenssinn bringen. Sie gehört zu den Grundlagen intakter Beziehungen und kann diese bedeutend bereichern. Erst ein Zusammenspiel von Körper und Geist lassen Sexualität wirklich lustvoll und erfüllend werden. Häufig wird die Sexualität aber unterdrückt und nur ganz wenige Menschen können wirklich frei und ohne

Ängste oder Scham über ihr Sexualleben sprechen. Im Laufe des Lebens leiden mehr als ein Drittel der Menschen unter sexuellen Störungen. Diese können durch soziale Konflikte aber auch in Folge einer körperlichen oder psychischen Erkrankung entstehen.

Gerade innerhalb einer Beziehung ist das Miteinander entscheidend und genau deshalb ist auch das miteinander Reden ein zentraler Faktor. Viele Paare verlernen dies aber im Laufe der Beziehung. In Bezug auf Nähe und Zärtlichkeit kommt es zu Missverständnissen, Diskussionen und Streit, aber es wird kein Lösungsweg gefunden. Jeder ist mit sich selbst beschäftigt und sieht sich selber in der Opferrolle, was wiederum dazu führt, dass man sich immer mehr voneinander entfernt. Ist man in einem derartigen Krisenzustand, kann eine Sexualberatung Wunder wirken. Geschulte Fachkräfte sehen die Problematik als Außenstehende objektiv und neutral und können helfen einen Ausweg aus diesem Kreislauf zu finden. Oft stellt sich schon in einem der ersten Gespräche heraus, dass kein Mangel an Liebe, sondern ganz einfach eine Überforderung durch den Alltagsstress besteht. In jedem Fall wirkt sich eine sexuelle Störung auf die Beziehung aus und umgekehrt. Es bestehen demnach Wechselwirkungen, die sich immer weiter aufschaukeln und zu massiven Problemen führen können. In einer Therapie werden eben diese Wirkungen erkannt und gelöst. Mithilfe von speziellen Übungen, die die Paare zu Hause absolvieren sollen, werden neue Erfahrungen gemacht und die Partner kommen sich wieder näher. Neben der Sexualberatung gibt es aber auch viele Möglichkeiten zur Selbsthilfe um das Sexualleben zu verbessern. Hier ist neben einer Beratung auch Fantasie gefragt.

1.5 Kirchliche und geistliche Lebensberatung

Für Menschen, die gläubig sind, bieten die einzelnen Glaubensgemeinschaften Beistand in Form von geistlicher und seelsorgerischer Begleitung. In aufmerksamen Gesprächen wird die Wahrnehmung geschärft. Die Seelsorge hilft das eigene Leben und die Menschen, von denen man umgeben ist, besser zu verstehen und einzuschätzen. Es ist eine Hilfe, die Licht- und Schattenseiten bewusster wahrzunehmen und auch anzunehmen. Im Rahmen einer geistlichen Beratung soll ein Weg zur Krisenbewältigung gesucht werden. Die Gespräche finden meist in regelmäßigen Abständen über einen längeren Zeitraum hinweg statt. Im Mittelpunkt dabei steht das Reflektieren, das Wahrnehmen und Gestalten der Beziehung zum eigenen Leben und zu Gott. Christliche Begleitung ist immer etwas, das freiwillig stattfindet, auf Vertrauen basiert und jederzeit beendet werden kann. Selbstverständlich unterliegen alle geführten Gespräche der Schweigepflicht. Geistliche Begleiter können eine abgeschlossene Ausbildung nachweisen. Zusätzlich leben sie eng mit der Kirche verbunden und erwerben weitere notwendige Befähigungen für diese Tätigkeit.

1.6 Esoterische und alternative Lebensberatung

Entsprechend der Definition ist die Esoterik die philosophische Lehre, die nur einem ganz speziellen Personenkreis zugänglich ist. Heute ist dieser Begriff aber weitläufig und wird auch für okkulte und spirituelle Praktiken und Lehren verwendet. Im Bereich der Lebensberatung nimmt die Esoterik einen großen Bereich ein. Esoterische Lebensberatung kann persönlich oder online stattfinden. Es besteht aber auch die Möglichkeit für spirituelle telefonische Beratungen. Dank einer ganzheitlichen Anschauungsweise birgt der esoterische oder spirituelle Zugang ein großes Hilfspotenzial. Um dieses ausschöpfen zu können, benötigt der Berater fundiertes und umfangreiches Wissen und positiven Charakter. Er muss im Rahmen der Beratung sein Möglichstes tun, kann aber dem Ratsuchenden nicht abnehmen, die gewonnenen Erkenntnisse auch umzusetzen. Darauf basiert der Erfolg einer derartigen Zusammenarbeit. Zentrales Thema, wenn es um mediale und spirituelle Arbeit geht, ist die Selbsterkenntnis. Zu dieser kann man mithilfe ganz unterschiedlichster Methoden gelangen. Hier ist ein unglaublicher Variantenreichtum gegeben. Klassisch für die esoterische und spirituelle Lebensberatung sind das Kartenlegen, Meditationen, Handlesen oder natürlich wird auch gerne die Astrologie zurate gezogen. Das Legen der Tarotkarten oder astrologische Auskünfte werden auch auf telefonische Weise und online angeboten.

2 Beispiele für Bedarf an einer Lebensberatung

Zu Krisensituationen kann es oft rascher kommen, als man denkt. Die Schicksalsschläge, die Menschen treffen können, sind variabel und werden auch von den Betroffenen völlig unterschiedlich wahrgenommen. Lebenskrisen können durch gesundheitliche oder soziale Probleme entstehen, aber auch durch die Arbeitsplatzsituation und finanzielle Angelegenheiten. Auch Verlust, negative Erlebnisse oder Konflikte innerhalb einer Partnerschaft oder Familie können derartige Krisen auslösen. Je eher man sich dann Hilfe sucht, desto rascher können Probleme auch wieder behoben werden.

2.1 Depressionen

Unter Depression versteht man eine psychische Erkrankung. Sie geht mit gedrückter Stimmung und Interesselosigkeit einher. Meist fehlt den Kranken auch die Fähigkeit, Empfindungen wie Glück oder Zufriedenheit wahrzunehmen. Im Laufe des Lebens entwickeln um die 20 von 100 Personen eine Depression. Allerdings lässt sich diese Krankheit häufig nicht eindeutig diagnostizieren, was dazu führt, dass nur etwa ein Viertel der Erkrankten ausreichend behandelt werden kann. Frauen sind mehr als doppelt so häufig betroffen wie Männer. Häufig werden Depressionen nicht wirklich als Krankheit anerkannt. Man solle nicht so träge sein, sich nicht so anstellen oder sich zusammenreißen hören diese Menschen viel zu oft. Doch eine Depression ist keine kurzzeitige Verstimmung und schon gar

nicht Faulheit. Bei dieser Krankheit sind verschiedene Faktoren beteiligt und sie lässt sich nicht auf eine einzige Ursache zurückführen. Fest steht, dass sich der Stoffwechsel im Gehirn verändert. Der Serotonin- und Noradrenalin Spiegel sinkt deutlich im Gegensatz zu gesunden Menschen. Man geht davon aus, dass bei einer Erkrankung innere und äußere Umstände beteiligt sind. Von Bedeutung sind psychologische, persönliche, gesellschaftliche und genetische Faktoren. Abhängig von den Symptomen, der Schwere der Erkrankung und den Ursachen lassen sich unipolare, bipolare oder saisonabhängige Depressionen unterscheiden.

Menschen, die an einer Depression leiden, glauben häufig an ihr persönliches Versagen und dass sie selbst für die Krankheit verantwortlich sind. Das Selbstwertgefühl ist oft gering ausgebildet und die erkrankten Personen werden von Schuldgefühlen geplagt. Bei anhaltender Schwere der Erkrankung kann es zu Selbstmordgefahr kommen. Ebenso sind depressive Menschen anfällig für Suchterkrankungen. Besteht der Verdacht auf eine Depression, sollte in jedem Fall ein Arzt zurate gezogen werden, der eine Therapie einleiten wird. Eine Lebensberatung kann daneben äußerst hilfreich sein um sein Leben wieder bewusster wahrzunehmen und darauf zu achten mehr für sich selbst zu tun, um wieder Freude im Alltag erleben zu können.

2.2 Berufliche Schwierigkeiten

In einer erfolgsorientierten Welt, in der alles immer schneller und besser sein muss, ist man im Berufsleben oft bis auf das Äußerste gefordert. Täglich verbringt man einen Großteil des Tages im Unternehmen und geht seiner Beschäftigung nach. Zeit für die Familie oder für sich selbst bleibt nicht selten auf der Strecke. Dabei ist es auch nicht unüblich, dass Menschen keinerlei Freude an ihrer Arbeit empfinden können. Die Gründe dafür sind vielfältig. Es wurde vielleicht ein Beruf erlernt, der nicht zur Persönlichkeit und den Begabungen passt. Im Unternehmen herrschen Bedingungen, die keinerlei Freude an der Tätigkeit zulassen. Das Betriebsklima ist unangenehm und es wird womöglich noch gemobbt. Auch ein herrschsüchtiger Chef trägt keinesfalls zu einer Verbesserung der Arbeitsbedingungen bei. Termin- und Umsatzdruck machen den Mitarbeitern das Leben schwer. Der Verdienst ist nicht ausreichend oder es fallen laufend Überstunden an. Alle diese Varianten erfordern eine Verbesserung der Situation. Wird an der allgemeinen Unzufriedenheit nichts verändert, drohen psychische oder körperliche Probleme. Oft haben betroffene Menschen nicht den Mut oder die Kraft an ihrer schwierigen Situation etwas zu ändern. Hier können Lebensberater gute Dienste leisten, indem sie den Menschen helfen, die Courage zu finden aus den Umständen auszubrechen und einen völlig neuen Weg einzuschlagen.

2.3 Überwindung von Traumata

Das Wort Trauma kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bezeichnet eine Wunde. Eine seelische Verletzung, egal wodurch sie hervorgerufen wurde, wird in der Psychologie als

Trauma bezeichnet. Ein traumatisches Erlebnis kann etwa eine Vergewaltigung, ein schwerer Unfall oder ein tätlicher Angriff sein. Dabei handelt es sich um Situationen, in denen der Mensch völlig hilflos ist und extremem Stress ausgesetzt wird. Die entstehende Spannung kann sich von alleine wieder auflösen. In vielen Fällen jedoch hält sie über längere Zeit an. Gibt es keine Möglichkeit die Erlebnisse entsprechend zu verarbeiten, kann es zu intensiven psychischen Störungen kommen, die die Angst- und Stresszustände verstärken. Allgemein wird der Begriff Trauma für alle negativen Ereignisse und deren Folge verwendet.

Es muss aber nicht immer ein dramatisches Ereignis sein, das ein Trauma hervorruft. Auch persönliche und emotionale Angriffe, Mobbing, Scheidung oder Trennung können traumatische Zustände auslösen. Dabei kommt es immer auf die inneren und äußeren Umstände an, inwieweit eine Situation zum Trauma wird. Typische Symptome für ein Trauma sind etwa Ängste, die immer wiederkehren und in Zusammenhang mit dem Erlebten stehen. Es kann zu Konzentrationsschwierigkeiten und vermehrten Aggressionen kommen. Diese Menschen erschrecken leicht und sind oft auffällig wachsam. Emotionen können nur eingeschränkt oder gar nicht wahrgenommen werden. Dauerpessimismus, Panikattacken, Alpträume oder auch selbstverletzendes Verhalten deuten ebenfalls auf ein Trauma hin. Menschen, die Erschreckendes erleben mussten, sind auch für Suchterkrankungen anfälliger. Die Konsultation eines Arztes oder Psychotherapeuten ist in jedem Fall anzuraten, um sich einer geeigneten Therapie zu unterziehen. Je nach Schwere des Traumas kann auch eine Lebensberatung hilfreich sein, um das Erlebte verarbeiten zu können.

2.4 Schwer erziehbare Kinder und Jugendliche

Immer häufiger kommen die Eltern mit ihrem Nachwuchs nicht mehr zurecht oder umgekehrt. Die Zahlen, in denen Sozialarbeiter eingreifen müssen um bei der Erziehung zu unterstützen steigen stetig an und eine große Zahl von Jugendlichen und Kindern ist bei Pflegeeltern, in Heimen oder sozialpädagogischen WGs untergebracht. Leider werden auch von den Psychiatrien steigende Zahlen gemeldet. Die Gründe für die familieninternen Schwierigkeiten variieren dabei deutlich.

2.4.1 Isolation

Familien leben heute oft in großen Städten. Die Kinder haben hier keine Freiräume mehr, die Gefahren auf der Straße sind groß. Freunde und Verwandte sind weit entfernt. Das soziale Gefüge fehlt. Dazu kommt, dass immer mehr Frauen ihre Kinder alleine großziehen müssen, was häufig auch finanzielle Probleme nach sich zieht. Die Menschen ziehen sich immer mehr zurück, weil in den Wohnanlagen große Anonymität herrscht. Die rasante Entwicklung der Medien sorgt dabei für weitere Isolation. E-Mail, Internet, Smartphones und Facebook sorgen dafür, dass man die Wohnung nicht mehr verlassen muss, um zu kommunizieren. Die Spielekonsole und der DVD-Player werden zum besten Freund. Für die Eltern sind derartige Unterhaltungen kaum zugänglich und es wird mit den Jugendlichen auch nicht darüber

gesprächen. Fiktion und Realität beginnen zu verschwimmen und die Gewaltbereitschaft und die Aggressionen werden gefördert.

2.4.2 Erfolgsdruck

Gegenteilig dazu gibt es Kinder und Jugendliche, denen von Anfang an ein riesiger Erfolgsdruck auferlegt wird. Unzählige Mütter und Väter verfolgen jeden Entwicklungsschritt der Kleinsten mit Argusaugen und vergleichen mit anderen Kindern. Die Kleinen werden in Sport- oder Freizeitgruppen gedrängt, ohne dass auf deren Begabungen geachtet wird. Schlechte Noten in der Schule werden nicht akzeptiert und sogar bestraft. Bei diesen Eltern stehen oft falsche Erwartungen an erster Stelle. Meist versuchen derart unter Druck gesetzte Kinder aus der familiären Gemeinschaft auszubrechen und das Drama nimmt seinen Lauf. Eine weitere Herausforderung bei der Kindererziehung ist wachsender Arbeitsstress der Eltern. In der heutigen Zeit ist es meist notwendig, dass beide Elternteile arbeiten. Oft fehlt die Zeit, sich entsprechend um die Kinder und Jugendlichen zu kümmern und sich mit ihnen auseinanderzusetzen.

2.4.3 Geschenke statt Zeit

Wurden Kinder und Jugendliche einst zu streng und oft sogar mit Schlägen erzogen, geht die Tendenz nun völlig ins Gegenteil. Die Zeit der Verwöhnkultur fordert allerdings auch ihre Tribute. Schon im Kleinkindalter werden die neuen Erdenbürger mit Spielwaren und Kleidung überhäuft. Im Laufe der Zeit werden die Geschenke und Wünsche größer und teurer. Smartphones, Spielekonsolen, die neueste Markenmode sind hier nur die Spitze des Eisberges. Viele Eltern versuchen damit, ihr schlechtes Gewissen für die mangelnde Zeit zu kompensieren. Aber auch Trennungskinder werden oft zu sehr verwöhnt, um sich ihre Liebe und Zuneigung zu sichern. Dass dieses Verhalten über kurz oder lang schwere Probleme nach sich zieht, steht außer Frage. Stellen, an die sich Eltern oder auch Kinder und Jugendliche wenden können, sind rar. Die Lebensberatung kann demnach in diesem Bereich wichtige Aufgaben übernehmen. Oft ist es schon hilfreich, die gesamte Problematik einer neutralen Person zu erzählen oder die Szenerie aus einem anderen Blickwinkel verfolgen zu können.

2.5 Probleme in Sexualität und Partnerschaft

Im Verlauf einer Beziehung kann es immer wieder zu Konflikten und Schwierigkeiten kommen. Frauen und Männer haben unterschiedliche Bedürfnisse aber auch Erwartungen. Es ist daher von außerordentlicher Bedeutung, dass die Partner auf eigene Interessen und Wünsche hinweisen und dies klar und deutlich kommunizieren. Statt sich gegenseitig laufend zu kritisieren oder zu kränken können sie, auf diese Weise beginnende Streitereien in Ruhe klären. Doch genau hier beginnt die Schwierigkeit. In einer Zeit, in der Stress und Hektik vorherrschen, nimmt man sich kaum mehr die Zeit, auf den Partner einzugehen und klärende Gespräche zu führen. Stattdessen lassen viele ihre über den Tag aufgestauten

negativen Gedanken, Aggressionen und Wut abends am Partner aus. Anzeichen für eine Partnerschaftskrise gibt es viele. Man muss nur darauf achten und sie rechtzeitig erkennen. Achtsam werden sollte man, wenn man es dem Partner einfach nicht mehr recht machen kann, wenn sich alles nach den Wünschen des Partners richten soll. Zu denken geben sollte einem, auch wenn ein normales Gespräch nicht mehr möglich ist oder jede Unzufriedenheit totgeschwiegen wird.

Miteinander zu kommunizieren ist auch in Bezug auf die Sexualität besonders wichtig. Doch nicht jeder kann offen und ehrlich über dieses sehr intime Thema sprechen. Hier kann die Erziehung ausschlaggebend sein. Oft erfordert es viel Geduld und Vertrauen, um dies zu ändern. Auch im Bereich der Sexualität können Menschen völlig unterschiedliche Erwartungen und Wünsche haben. Gehen diese nicht konform, wird man nie ein erfülltes Sexualleben führen können. Gerade deshalb ist es wichtig, seine Vorlieben klar zu deklarieren. Probleme mit der Sexualität können aber nicht nur zu Unzufriedenheit und Streit führen, sondern auch zu körperlichen Erkrankungen. Dieser Prozess kann auch umgekehrt passieren, indem sich körperliche Beschwerden in Form von sexuellen Störungen manifestieren. Menschen müssen lernen, mit ihren unterschiedlichen Gedanken und Wünschen zu leben und diese zu akzeptieren. Nur auf diese Art können Partnerschaft und Sexualität funktionieren. In Krisensituationen ist es daher wichtig, sich so rasch wie möglich um Klärung zu bemühen. Lebensberatung bietet hier viele geeignete Möglichkeiten, um die Partnerschaft zu retten und glückliche Sexualität zu leben.

2.6 Suchtprobleme

Bei den Suchterkrankungen unterscheidet man stoffliche und nichtstoffliche Süchte. Abhängigkeit von Medikamenten, Alkohol, Nikotin oder Rauschmitteln zählt man zu den stofflichen Süchten. Nichtstoffliche Süchte sind Internet- oder Spielsucht. Auch die Kaufsucht und die Sexsucht gehören dazu. Bei stofflichen Süchten kommt es nach einiger Zeit zu körperlicher Abhängigkeit. Zu psychischer Abhängigkeit kommt es bei allen Süchten. Das bedeutet, der Süchtige benötigt das Mittel um mit Problemen besser umgehen, um Belastungen bewältigen zu können und negative Gefühle zu vermeiden. Es kommt zu Kontrollverlusten, die dafür sorgen, dass die Suchtkranken ihr Verhalten nicht mehr kontrollieren können. Der Zwang, das Suchtmittel zu konsumieren ist so stark, dass er sie nicht mehr loslässt.

2.6.1 Gefährliche Abhängigkeit

Suchtprobleme deuten auf ein persönliches Defizit hin. Sie können sich infolge von psychischen Erkrankungen oder nach einem erlebten Trauma manifestieren. Sucht ist für den Süchtigen eine Flucht vor der Realität und gleichzeitig eine Sehnsucht nach Zufriedenheit und Glück. Zu Beginn gibt die Droge den Betroffenen auch genau das. Sie hilft Probleme und Sorgen zu vergessen und lässt die Süchtigen ihr Leben leben. Die Droge ist

immer für den Kranken da. Doch irgendwann erscheint die dunkle Seite der Droge, und zwar spätestens dann, wenn man bereits von ihr abhängig ist. Statt Freiheit kommt jetzt der Zwang der Abhängigkeit. Die Wirkung der Droge verändert die Menschen, das soziale Umfeld und auch das Leben von Angehörigen und Freunden. Die Droge regiert und bestimmt fortan das Leben des süchtigen Menschen.

2.6.2 Sucht bringt Leiden

Es dauert meist sehr lange bis betroffene Menschen ihre Sucht erkennen, akzeptieren und etwas dagegen unternehmen wollen. Sich Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen fällt diesen Menschen sehr schwer, weil sie genau aus diesen Gründen in die Sucht geraten sind. Sie haben zu lange versucht, alles alleine zu schaffen. Leider gibt es viel zu viele Süchtige, die ihre Krankheit nicht wahrhaben möchten und sich daher auch nicht helfen lassen wollen. Egal, in welchem Stadium der Sucht sich die Menschen befinden, sie und Angehörige sowie Freunde leiden enorm unter der Krankheit. Es ist ganz besonders wichtig für Angehörige zu wissen, wie sie mit einem betroffenen Menschen umgehen sollen. Lebensberatung kann hier sowohl den kranken Menschen sowie ihrem Umfeld helfen. Erste Informationen, eine Hinführung zu einer Therapie oder nur eine unterstützende Beratung können hier Wunder wirken.

2.7 Schwangerschaftsabbruch

In Deutschland entscheiden sich etwa 110.000 Frauen jährlich für eine Abtreibung. Manche leiden darunter ihr Leben lang. Schwangerschaft ist im Normalfall eine wunderschöne Zeit, in der sich die werdenden Eltern auf ihr zukünftiges Baby freuen. Doch kommt eine Schwangerschaft überraschend und womöglich zu einer ungünstigen Zeit, dann beginnen seelische Qualen. Natürlich kann es dagegen auch passieren, dass das Kind gewünscht ist, aber aus gesundheitlichen Gründen ein Schwangerschaftsabbruch notwendig wird. Dieser Schritt ist in keiner der beiden Varianten eine leichte Entscheidung und erfordert meist psychologische Begleitung. Liegen die entsprechenden Bedingungen für eine legitime Abtreibung vor, muss die Frau verpflichtend an einer Schwangerschaftskonfliktberatung teilnehmen. In diesem Beratungsgespräch werden mögliche Alternativen gesucht sowie der Ablauf und die eventuellen Folgen eines Abbruches besprochen. Frühestens vier Tage nach dieser Beratung darf die Abtreibung dann vorgenommen werden.

2.7.1 Freiwillige Entscheidung

Die möglichen Alternativen zu einem Abbruch erscheinen allerdings oft unrealistisch. Adoptionsfreigabe oder erzwungene Heirat sind für viele Frauen inakzeptabel. Bereits in dieser Situation ist neben der verpflichtenden Konfliktberatung auch eine freiwillige anzuraten. Fundierte Information und neutrale Gespräche im Rahmen einer Lebensberatung können der Schwangeren helfen die richtige Entscheidung zu treffen. Doch auch nach einem Abbruch können diese Gespräche dazu beitragen, das Erlebte zu verarbeiten, denn ein

Abbruch kann zu Schuldgefühlen und Verlustängsten führen. Es kann auch sein, dass der Schritt danach bereut wird. Ganz besonders schwer ist dies für Frauen, die vom Partner keine Unterstützung erfuhren oder die gar zu diesem Eingriff gedrängt wurden. Die Mehrheit der Frauen durchleben in der Zeit nach dem Abbruch die unterschiedlichsten Gefühle. Meist werden diese aber von dem positiven Gefühl der Erleichterung überdeckt. Grundsätzlich kann gesagt werden, dass ein legaler Abbruch im Falle einer ungewünschten Schwangerschaft keine psychische Notsituation hervorruft.

2.7.2 Schicksalsschlag

Anders hingegen verhält sich die psychische Situation von Frauen, die einen Abbruch aufgrund von medizinischen Indikationen vornehmen lassen mussten. Diese Frauen leiden ganz besonders unter dem Verlust. Erschwert wird die Situation, wenn der Abbruch zu einem späteren Zeitpunkt vorgenommen wurde. Hilflosigkeit und Unverständnis für das Geschehene sind aufkeimende Gefühle. Frauen, die einen derartigen Schicksalsschlag hinzunehmen hatten, können schwere psychische Probleme entwickeln, die letztendlich sogar in Suizid gipfeln können. Hier ist rechtzeitige und sensible Betreuung notwendig. Damit ist ein Schwangerschaftsabbruch auch ein Gebiet, auf dem die Lebensberatung unterstützend eingreifen kann.

2.8 Obdachlosigkeit und Armut

In Deutschland gelten beinahe 13 Millionen Menschen als armutsgefährdet. Das bedeutet, dass sie im Monat weniger als 952 Euro zum Leben haben. Dazu zählen immer mehr Personen, die früher in gesicherten Verhältnissen gelebt haben. Auch die Zahl der Obdachlosen steigt damit stetig an. Alleine Berlin zählt zwischen 2 und 4 Tausend Menschen, die auf der Straße leben. Bundesweit waren es im Jahr 2010 250.000. Steigende Miet-, Heiz- und Lebenserhaltungskosten, die schwere wirtschaftliche Lage und Arbeitslosigkeit treiben die Menschen in die Armutsfalle. Armut und Obdachlosigkeit können jeden treffen und doch sind es Themen, die in der Öffentlichkeit nicht gerne angesprochen werden.

Alles beginnt, indem sich die Menschen die grundlegende Versorgung nicht mehr leisten können. Irgendwann folgt der Verlust der Wohnung. Man steht auf der Straße. Nun beginnt ein schrecklicher Kreislauf, aus dem zu entkommen äußerst schwierig ist. In dieser Situation ist es unbedingt notwendig Hilfe zuzulassen und anzunehmen, um diesem Teufelskreis zu entkommen. Für Menschen, die in diese Situation geraten sind und sich Hilfe suchen möchten, gibt es nicht nur die Lebensberatung, die Hilfe anbietet. Besser wäre es natürlich schon im Vorfeld Unterstützung zu suchen. Dies kann bereits Erfolg versprechend sein, wenn der Arbeitsplatz verloren geht oder absehbar ist, dass die nächsten Rechnungen nicht mehr bezahlt werden können. Menschen, die in Armut leben oder obdachlos sind, haben aber noch weitere Probleme. Die Gesundheitsvorsorge und notwendige Medikamente sind nicht mehr leistbar. Es ist bekannt, dass Obdachlose meist den Arzt gar nicht mehr aufsuchen,

selbst wenn sie schwer leidend sind. Gründe dafür sind unter anderem die Vorurteile der Gesellschaft.

2.9 Schulden und finanzielle Probleme

Geht es um Schulden, wird man mit erschreckenden Zahlen konfrontiert. In Deutschland kommt bereits jeder Zehnte mit seinen Schulden nicht mehr zurecht. An die 6,6 Millionen Menschen können ihren Zahlungsverpflichtungen nicht mehr pünktlich nachkommen. Betroffen sind dabei immer mehr Jugendliche. Bei den Schuldnern unter 20 Jahren hat sich die Zahl vom Jahr 2004 bis heute vervierfacht. Auch die Altersgruppe bis 30 Jahre ist mit 1,5 Millionen Menschen in der Statistik enthalten. Es lässt sich die Tendenz erkennen, dass Personen, die in der Großstadt leben deutlich anfälliger sind, in die Schuldenfalle zu tappen. In Duisburg sind über 15 Prozent der Menschen über 18 Jahren überschuldet, gefolgt von Dortmund, Berlin und Leipzig.

Die häufigsten Gründe für eine Überschuldung sind Arbeitslosigkeit, gescheiterte Selbstständigkeit und Krankheit. Leider sind aber häufig ganz einfach der maßlose Umgang mit Geld und damit übertriebener Konsum mit Ratenzahlung schuld daran. Solange die Arbeitsplatzsituation in Ordnung ist, funktioniert das Schulden abbezahlen vielleicht noch. Verliert man dann jedoch den Arbeitsplatz oder wird womöglich arbeitsunfähig beginnen die Schwierigkeiten. Die Schulden wachsen einem über den Kopf. Hier muss rasch eine Lösung her, die die Lebensberatung bieten kann. Versucht man nicht rasch genug die heikle Situation zu verändern, drohen der Verlust des Wohnraumes und die Obdachlosigkeit. Finanzielle Probleme können aber auch zu körperlichen oder psychischen Komplikationen führen. Gerade aus diesen Gründen ist rechtzeitige Hilfe von außen von großer Bedeutung.

2.10 Sonstige Lebenskrisen

Ein Schicksalsschlag, der für den Betroffenen selbst aber auch die gesamte Familie zu einer schweren Krise führen kann, ist die Diagnose einer schweren und womöglich unheilbaren Krankheit. Nicht nur, dass man die Prognosen verarbeiten muss, es kommt auch Angst um die finanzielle Versorgung und die Familie dazu. Schwere Krankheiten führen oft zu Arbeitsunfähigkeit. Diese wiederum zieht finanzielle Probleme nach sich. Und schon schlägt wieder ein Teufelskreis zu, der schwer zu durchbrechen ist. Dazu kommen Trauer und Unverständnis.

2.10.1 Tod und Trauer

Stirbt ein Mensch an einer schweren Krankheit, an Unfall oder auch ganz einfach nur, weil er sein Alter erreicht hat, ist das für Angehörige meist sehr schwer zu verarbeiten. Wobei natürlich immer gravierende Unterschiede berücksichtigt werden müssen. Stirbt ein Mensch im hohen Alter, wird dies wahrscheinlich leichter zu ertragen sein, als der Tod eines jungen

Angehörigen. Zu einer wahren Katastrophe kann sich der Tod eines Kindes entwickeln. Denn das eigene Kind zu überleben ist für den menschlichen Verstand äußerst schwer zu ertragen.

2.10.2 Behinderung

Ebenso zu einer ausgewachsenen Krise führen meist Behinderungen. Ist man selbst durch Unfall dadurch betroffen, muss man nicht nur sein Leben wieder in den Griff bekommen und sich auf sein Handicap einstellen. Es kommen auch wieder all die Existenzängste und Verlustängste ins Spiel. Angst vor dem finanziellen Desaster und gleichzeitig die Angst, dass der Partner die Behinderung nicht erträgt und man eines Tages völlig auf sich allein gestellt ist. Alle Kräfte müssen auch Menschen aufbringen, die sich um einen behinderten Verwandten kümmern müssen. Kommt ein Kind behindert zur Welt oder passiert das Unglück durch Unfall, muss die Familie den Schicksalschlag erst verdauen. Danach kommen wieder die finanziellen Probleme dazu. Das Kind benötigt womöglich Pflege rund um die Uhr, der Wohnraum muss angepasst werden, teure Therapien stehen an. In all diesen Fällen ist es ratsam sich Hilfe von neutraler Seite zu holen und eine Lebensberatung in Anspruch zu nehmen um zu lernen, das Schicksal anzunehmen und nicht daran zu verzweifeln.

3 Die wichtigsten Anlaufstellen für Lebensberatung

Um Menschen in Krisensituationen die optimale Hilfe und Unterstützung anbieten zu können, haben sich im Laufe der letzten Jahre zahlreiche Vereine, Organisationen und Institutionen entwickelt. Auch die Lebensberatung der evangelischen Kirche, die religiöse und die psychologische Beratung stellen wichtige Anlaufstellen dar und haben sich auf unterschiedlichste Themen spezialisiert. Damit findet jeder Ratsuchende genau die richtige und kompetente Hilfe in dem Bereich, den er benötigt.

3.1 Örtliche Lebensberatung der evangelischen Kirche

In Verbindung mit dem Städtenamen oder dem Namen des Kirchenkreises finden sich in Deutschland die integrativen Beratungsstellen der evangelischen Kirche. Hier finden Ratsuchende aller Altersstufen professionelle Unterstützung. Die psychologisch, pädagogisch, medizinisch oder juristisch geschulten Fachkräfte bieten Hilfe in den entsprechenden Bereichen an. Sie besitzen meist auch eine Zusatzausbildung im Bereich der integrierten familienorientierten Beratung. Die entsprechenden Mitarbeiter unterliegen strengster Verschwiegenheitspflicht. Bei etwa 60 bis 70 Prozent der Beratungen sind nur etwa fünf Gespräche notwendig um den Betroffenen wieder so viel Mut zu geben, dass sie den weiteren Weg alleine schaffen. Nur etwa 15 Prozent der Menschen, die Rat suchen, benötigen mehr als zehn Beratungseinheiten. Nachdem es keinerlei gesetzlich geregelte finanzielle Unterstützung seitens des Staates für die kirchliche Form der Lebensberatung

gibt, zeigen sich viele der Klienten durch Spenden erkenntlich. Der Zugang zu dieser Form der Lebensberatung zeichnet sich durch unbürokratische Aufnahme, unabhängig von Nationalität, Einkommen oder auch Konfession aus. Das Team unterliegt strenger Verschwiegenheitspflicht.

3.2 Religiöse Lebensberatung in Kirchen

Viele Ratsuchende bevorzugen die Beratung und den Beistand eines religiösen Seelsorgers. Geistliche Beratung ist vor allem für gläubige Menschen besonders wichtig, denn dabei wird auf die jeweilige Konfession eingegangen. Derartige Beratungsstellen werden von allen Religionsgemeinschaften angeboten. Kirchliche Seelsorger sind bestens geschult und arbeiten eng mit ihrer Kirche zusammen. Die Beratung findet meist in mehreren Gesprächen über einen längeren Zeitraum statt.

3.3 Psychologen

Psychologen beschäftigen sich mit dem Erleben und Verhalten des Menschen. Die Berufsbezeichnung Psychologe setzt dabei ein Hochschulstudium voraus. Das Arbeitsgebiet eines Psychologen ist meist breit gefächert. Für den Patienten sind aber in erster Linie die Diagnostik und die psychologische Beratung sowie die Trainings wichtig. Meist sind Psychologen durch entsprechende Weiterbildung auf spezielle Tätigkeitsfelder spezialisiert. Benötigt man psychologische Beratung, empfiehlt es sich, die Tätigkeitsbereiche der Psychologen näher anzusehen. Häufig kommt es zur Verwechslung der Begriffe Psychologe und Psychotherapeut. Der Psychotherapeut bietet Linderung oder Heilung.

Eine psychologische Beratung ist nicht Teil des allgemeinen deutschen Gesundheitssystems und die Leistung wird von den gesetzlichen Kassen nicht übernommen. Auch die privaten Kassen bieten hier keine Zuschüsse an. Von den gesetzlichen Kassen werden nur Behandlungskosten übernommen, wenn es sich um psychische Störungen mit sogenanntem Krankheitswert handelt. Dazu würden etwa Depressionen, Suchterkrankungen oder Angststörungen zählen. Auch eine Paar- oder Familientherapie wird nicht von den Kassen bezahlt, es sei denn, einer der Partner leidet unter einer psychischen Störung mit Krankheitswert, die die Beziehung stark belastet. Geht es allerdings um die Gefährdung des Wohls und der Entwicklung von Kindern oder Jugendlichen können eventuelle Kosten einer Familientherapie durch die Sozialhilfeträger oder auch die Jugendämter übernommen werden.

3.4 Pro Familia

Bei Pro Familia handelt es sich um den führenden Verband Deutschlands, der sich mit den Themen Partnerschaft, Sexualität und Familienplanung beschäftigt. Pro Familie ist seit den

70er Jahren aktiv an der Schwangerenkonfliktberatung vor Abtreibungen beteiligt und steht für sexuelle Kultur und sexuelle Selbstbestimmung.

3.4.1 Sexuelle Fragen

Menschen können sich an die entsprechenden Beratungsstellen wenden, wenn sie telefonische, ärztliche, soziale oder psychologische Beratung zu Partnerschaft oder Sexualität suchen. Optimal sind die Anlaufstellen, auch wenn es um Aufklärung geht und die Eltern damit Schwierigkeiten haben offen mit ihrem Nachwuchs darüber zu sprechen. Im Bereich der Familienplanung kann eine Beratung sinnvoll sein, wenn es um die Methoden der Verhütung geht. Hilfe gibt es, auch wenn eine Frau Sex ohne Verhütung hatte und die Pille danach benötigt. Auch für Frauen, die bislang vergeblich versucht hatten, ein Kind zu bekommen ist Pro Familia die richtige Anlaufstelle. Während einer Schwangerschaft unterstützt die Organisation die werdenden Eltern in Bezug auf vorgeburtliche Untersuchungen, soziale und gesundheitliche Fragen und auf die psychische Verfassung.

3.4.2 Vorbeugend tätig

Besteht eine ungewollte Schwangerschaft gibt es entsprechende Hilfe, falls ein Abbruch erwägt wird. Einige der Beratungsstellen bieten die Verschreibung von Verhütungsmitteln, das Anpassen von Diaphragmen, das Einlegen der Spirale, ambulante Sterilisation des Mannes und der Frau sowie ambulante Schwangerschaftsabbrüche an. Viele der Zentren haben sich auf die Förderung der Frauengesundheit spezialisiert und helfen beim Umgang mit Menstruationsbeschwerden, bei der Selbstuntersuchung der Brust, bei Fragen zu den Wechseljahren oder allgemein zu gesundheitlichen Fragen. Auch im Bereich der Pädagogik ist Pro Familia tätig und richtet sich an Jugend- und Elterngruppen, Erzieher, Lehrer oder Sozialpädagogen. Dabei beteiligt sich die Organisation an sexualpädagogischen Projekten, wirkt am sexualkundlichen Unterricht in Schulen mit und bietet Praxisberatung zur sexualpädagogischen Qualifizierung von Fachkräften.

3.5 Weißer Ring

Die Organisation Weißer Ring ist eine Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien und ist in mehreren europäischen Ländern tätig. Gegründet wurde er im Jahr 1976 in Mainz unter anderem vom Fernsehjournalisten Eduard Zimmermann, bekannt aus Aktenzeichen XY. In Deutschland hat die überparteiliche und unabhängige private Initiative um die 3.000 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer. Opfer von Kriminalität und deren Angehörige können telefonisch Kontakt mit dem Weißen Ring aufnehmen. Die weitere Betreuung wird dann von den ehrenamtlichen Mitgliedern der 420 örtlichen Außenstellen übernommen. Das Opfer-Telefon ist innerhalb von Deutschland unter der Telefon-Nummer 116 006 kostenlos erreichbar.

Der Weiße Ring bietet Betroffenen Unterstützung und Beistand sowie persönliche Betreuung nach einer Straftat. Mitarbeiter begleiten zu Polizei, Gericht und Staatsanwaltschaft und bieten Hilfestellung im Umgang mit den Behörden. Weitere Hilfe besteht in der Übernahme von Anwaltskosten und finanzieller Unterstützung zur Überbrückung von Notlagen, die die Tat nach sich zieht. Auch bei der Durchsetzung von Ansprüchen entsprechend dem Opferentschädigungsgesetz steht der Verein den Betroffenen bei. Darüber hinaus wird mit staatlichen Stellen zusammengearbeitet, Forschungsergebnisse beleuchtet und einschlägige Bücher besprochen.

3.6 Suchthilfe

Es gibt zahlreiche und äußerst unterschiedliche Suchterkrankungen. Neben der Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten und Rauschgiften sind auch die Spiel- und Mediensucht therapiebedürftig. Drogenberatungsstellen und Suchthilfe finden sich in beinahe allen größeren Städten Deutschlands. Sie bieten Hilfe für den Einzelnen, die Angehörigen und natürlich zur Prävention. Dazu zählt neben der ausführlichen Beratung auch die Vermittlung in stationäre Entgiftungs- und Entwöhnungseinrichtungen sowie die Vorbereitung darauf. Auch die Vermittlung in ein Substitutionsprogramm und die dazugehörige psychosoziale Begleitung während dieses Programmes zählen zum Angebot. Die Suchthilfe versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe, denn ein erfolgreicher Entzug kann nur dann funktionieren, wenn der Betroffene aktiv mitarbeitet.

3.7 Sonderglocke

Ursprünglich entstand die Sonderglocke aus einer Gruppe ehemaliger Süchtiger, die sich nach ihrer Therapie zusammenschlossen, um gegenseitigen Kontakt zu halten. Man wollte mit Geduld und Liebe füreinander da sein. Nach diesem Motto wird auch heute noch gearbeitet. In der Zwischenzeit haben sich Menschen aller Art der Institution angeschlossen. Den Mitarbeitern ist vor allem wichtig, Hoffnung und die positiven Seiten eines abstinenten Lebens zu vermitteln. Man möchte den Betroffenen die Angst vor einem Entzug und der Therapie danach nehmen und bietet regelmäßigen Erfahrungsaustausch an. Auf der Internetseite der Sonderglocke finden sich Geschichten von und über Süchtige. Zahlreiche Fragen rund um die verschiedenen Süchte werden beantwortet und es gibt zahlreiche Informationen rund um das Thema.

3.8 Anonyme Alkoholiker

Die Anonymen Alkoholiker sind wohl die bekannteste Gemeinschaft zur Bekämpfung der Alkoholsucht. Entstanden in den USA ist die Selbsthilfeorganisation heute weltweit tätig. Aufgrund der spirituellen Züge, die sich in der Ideologie finden, wird die Gruppe auch häufig als religiöse Gruppe oder Kult betrachtet. Von Beginn an haben die AA den Alkoholismus als

chronische Krankheit definiert, die wenn sie nicht behandelt wird, tödlich verläuft. Die Mitglieder der AA treffen sich regelmäßig in lokalen Gruppen und orientieren sich am sogenannten Zwölf-Schritte-Programm. Die ersten drei Schritte des Programmes zielen auf die Themen Kontrolle und Macht. Die nächsten 6 Schritte befassen sich mit Möglichkeiten, mit diesem Kontrollverlust spirituell und offen umzugehen. Die letzten Schritte sollen das Abstinenzverhalten festigen. Die Anonymität schützt dabei die Mitglieder davor, dass ihre Zugehörigkeit in der Öffentlichkeit bekannt wird. Soziale Unterschiede innerhalb der Gruppe werden vermieden und die spirituelle Grundlage nicht gefährdet.

Die AA sehen sich als überkonfessionell, ihre Traditionen sind allerdings im christlichen Protestantismus verwurzelt und haben demnach auch in traditionell protestantischen Ländern besonderen Erfolg. Doch gerade die Spiritualität und Transzendenz, die für die Ideologie so wichtig sind, sind äußerst umstritten, denn genau diese sorgen für den Eindruck einer religiösen Gemeinschaft. Um bei den AAs Mitglied zu werden, benötigt man lediglich den Wunsch, das Trinken aufzugeben. Es werden keine Mitgliedsbeiträge fällig. Es werden Erfahrungen, Hoffnungen und auch Kraft geteilt um das gemeinsame Problem Alkoholismus zu lösen.

3.9 Deutsche Schuldenberatung

Es beginnt meist ganz harmlos mit einem Kredit oder einer Ratenzahlung. Doch über kurz oder lang wird es immer mehr und irgendwann wächst einem alles über den Kopf. Eine Krankheit oder ein Unfall verschlimmern die finanzielle Situation. Wenn dann alles ausweglos erscheint, kann die Deutsche Schuldenberatung helfen einen Ausweg zu finden. Das Wichtigste an der Schuldnerberatung ist dabei selbst aktiv mitzuarbeiten. Die Betreuung durch die Deutsche Schuldnerberatung ist deutschlandweit und professionell. Es wird ein kostenloses und unverbindliches Analysegespräch angeboten, bei dem die Situation erörtert wird. Je nach Problematik wird dann ein umfangreiches Programm ausgearbeitet, das aus der Schuldenfalle helfen soll. Unterstützung gibt es dabei auch bei Kreditumschuldungen, beim Abbau von Schulden bis hin zur Privatinsolvenz. Als Teil der Sozialberatung bietet die Schuldnerberatung auch Rat und Hilfe in psychosozialer und rechtlicher Hinsicht. Die Beratung liegt den Lebensbedürfnissen der Ratsuchenden zugrunde und strebt eine möglichst vollständige Schuldenregulierung an. Auch eine Online-Beratung ist in der Zwischenzeit in Deutschland für Schuldner möglich.

3.10 Kartenleger und Astrologen

Das Kartenlegen ist ein Bereich der Wahrsagung. Dabei wird mit Hilfe von speziellen Karten versucht auf mediale Weise Näheres über Situationen, Zukunft oder die Person zu erkennen. Kartenleger sehen ihre Tätigkeit als spirituelle Hilfestellung. Die Karten sollen Wege zur Lösung eines Problems aufzeigen. Der mediale Zugang des Kartenlegers lässt die

gegenwärtige Lebenssituation erkennen. Aufgrund dieser Erkenntnisse kann auf die Zukunft geschlossen werden und der Kartenleger erstellt eine Prognose. In der heutigen Zeit erfolgen auch telefonische Beratungen oder aber auch online.

Die Astrologie entstand aus der Beobachtung der Sterne. Irgendwann begannen die Menschen, dies für sich nutzbar zu machen und die Konstellationen zu deuten. Die Aussagen beruhen dabei auf einem Horoskop, das die Positionen der Himmelskörper darstellt. Astrologen, die seriös arbeiten, benötigen eine fundierte Ausbildung, da es sich um ein komplexes Thema handelt. Auch im Bereich der Astrologie werden nicht nur persönliche, sondern auch telefonische Auskünfte oder Informationen über das Internet angeboten.

4 Lebensberatung durch Selbsthilfe oder Therapie?

Kein Mensch ist davor gefeit irgendwann in eine Situation zu geraten, in der er der Verzweiflung nahe ist und sich selbst aus seiner unglücklichen Lage nicht mehr befreien kann. Allerdings empfindet jeder Mensch Schicksalsschläge anders und arbeitet auch völlig anders daran. Genauso mannigfaltig, wie Lebenskrisen sein können, können auch die Reaktionen darauf sein. Manch Betroffener geht mit Leiden souverän um, während andere scheinbar stark wirken, um zu einem späteren Zeitpunkt völlig zusammenzubrechen. Einige können mit Notsituationen überhaupt nicht leben und kapitulieren schon nach kürzester Zeit und wieder Andere versinken völlig in ihrem Leid und isolieren sich dabei immer mehr.

Leider ist es oft sehr schwer Personen einzuschätzen und vor allem vorherzusehen, wie sie ihr Schicksal verkraften werden. Eine Lebensberatung ist in jedem Fall eine Hilfe, damit jene Menschen ihr Leben wieder rasch in Ruhe und ohne weitere Folgen weiterleben können. In manchen Fällen wird es allerdings notwendig sein, eine Psychotherapie in Erwägung zu ziehen. Absolut notwendig wird dies bei schweren Depressionen oder etwa einer Suchterkrankung sein. Mithilfe der Therapie können längst verschüttete Ereignisse im Leben der Betroffenen aufgearbeitet und besser verstanden oder akzeptiert werden. Die Lebensberatung dagegen setzt in der momentanen Situation an und hilft sich selbst zu helfen. Wahrscheinlich ist in den meisten Fällen eine notwendige Therapie kombiniert mit aktiver Beratung die optimale Lösung, um wieder rasch in ein glückliches und zufriedenes Leben zurückzufinden.

Bildquelle: Jeanette Dietl – Fotolia.com