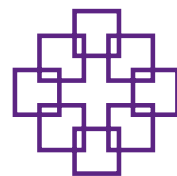


Evangelisches Frankfurt Intern



Nummer 191
September 2017

Zeitung für die Mitarbeitenden der Evangelischen Kirche in Frankfurt am Main



Krisen – Psychische Widerstandskraft entwickeln

Seite 4–5



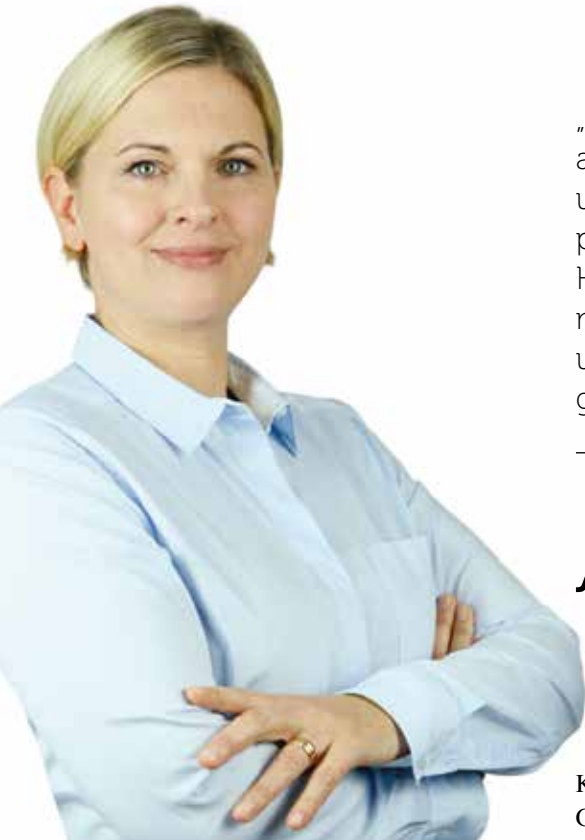
Propstamt: Handwerker und Architekt
Oliver Albrecht, der neue Propst für die fusionierten Propsteien Süd-Nassau und Rhein-Main, im Interview. **Seite 3**



Miteinander reden, Lösungen finden
Das Betriebliche Eingliederungsmanagement ist eine Chance für Zufriedenheit und Gesundheit am Arbeitsplatz. **Seite 7**



„Zugespielt“ mit Anne Rottländer
Anne Rottländer wagte einen Neuanfang in Frankfurt und arbeitet als Sekretärin im Zentrum Beratung. **Seite 8**



Ernte wem Ernte gebührt

„In der Realität ist meist alles ein bisschen kleiner und dreckiger als im Prospekt“ hat Kabarettist Josef Hader mal gesagt. Daran musste ich denken, als wir uns neulich einen Gemüsegarten anlegten.

von Sandra Hoffmann-Grötsch

Am Anfang war eine Idee. Und zwar die von meinem Mann. So ein kleines Gemüsebeet, das müsste doch schön sein. Auch für die Kinder.

Dass sie mal sehen, wie was wächst, wenn man pflanzt, hackt, mulcht, gießt, jätet und wieder hackt und gießt. Ja, das wäre schön. Die romantisch infizierten Kinder fanden das auch und so kam es zum Gemüsebeet. Klein und rund, denn mehr

Romantik passt nicht in einen durchschnittlichen Reihenmittelhausgarten. Zur Ehrenrettung muss ich sagen: das Loch und die Umrandung erledigte mein Mann. Ich den Rest. Also das mit dem Pflanzen, Hacken etc. Die Kinder habe ich in der Nähe des Gemüsebeetes nicht mehr gesehen. Auch ein aufgeregtes „Guck mal, eine Zucchini!“ konnte sie nicht ködern. Mit bitterstüßer Miene und dem Gefühl, mal wieder alles alleine machen zu müssen, adoptierte ich die Gemüse Kinder motzend und zog sie groß. Manchmal kam ich erst in der Abenddämmerung zu ihnen, aber meine Zuwendung schien zu genügen. Tomaten und Zucchini vermehrten sich, wurden reif und ich konnte ernten. Abends gab's dann für alle Gemüsepfanne. Da war etwas in dieser schlichten Reihenfolge, das mich heimlich stolz und froh machte. Und bei Nieselregen in der Erde wühlen, hat auch was. Aber das bleibt mein Geheimnis.

WUSTEN SIE SCHON ... ?

Evangelische Jugend trifft sich

Am Freitag, 17. November, ab 18 Uhr, findet in der Evangelischen Dornbuschgemeinde, Carl-Goerdeler-Straße 1, das nächste Treffen der Evangelischen Jugend Frankfurt statt – mit einem professionell ausgerichteten Tischkicker-Turnier. Eingeladen sind Jugendliche ab 14 Jahren, die sich in evangelischen Gemeinden oder Verbänden engagieren (wollen) und sich einen Austausch über Gemeindegrenzen hinweg wünschen. Weitere Informationen:

 [Evangelisches Stadtjugendpfarramt, Telefon 069 9591490, stadtjugendpfarramt@frankfurt-evangelisch.de](mailto:stadtjugendpfarramt@frankfurt-evangelisch.de)

Mehl neuer Ökumene-Pfarrer

Im Gottesdienst am 27. August in der Neuen Sankt Nicolai-Kirche im Ostend hat Stadtdekan Achim Knecht den neuen Pfarrer für Ökumene, Michael Mehl, offiziell in sein Amt eingeführt. Mehl tritt damit die Nachfolge von Pfarrer Dietmar Will an, der im März verabschiedet wurde.

 www.frankfurt-evangelisch.de/pfarrstelle-oekumene.html

Spenermedaille verliehen

Für ihre ehrenamtlichen Verdienste um die Evangelische Kirche in Frankfurt wurde Helga Häfner, Stadtverband Frankfurt der Evangelischen Frauen, und Fred von Heyking, Regenbogengemeinde in Sossenheim, die Philipp-Jakob-Spener-Medaille bei der Tagung der Synode am 13. September im Dominikanerkloster verliehen. Mehr unter

 www.frankfurt-evangelisch.de

Zentraler Gottesdienst am Reformationstag

Beim zentralen Festgottesdienst zum Reformationstag am Dienstag, 31. Oktober, 10 Uhr, in der Sankt Katharinenkirche an der Hauptwache werden Stadtdekan Achim Knecht und sein katholisches Pendant Johannes zu Eltz die Predigt halten. Unter der Leitung von Michael Graf Münster werden zwei Kantaten von Schütz vom Ensemble Concerto vocale, der Kantorei Sankt Katharinen und dem Bach-Collegium Frankfurt aufgeführt. Weitere Gottesdienste und Veranstaltungen unter

 www.frankfurt-evangelisch.de/termine.html

Beiheft zum Gesangbuch erschienen

Am 10. September hat die EKHN das neue Beiheft zum Gesangbuch, das „EGplus“, offiziell eingeführt. Es ergänzt das Liedangebot des Evangelischen Gesangbuchs mit Liedern, die sich nach 1995 in den Kirchengemeinden und Dekanaten verbreitet haben. Zu den 164 Liedern zählen auch die bekannte Fußball-Hymne „You'll never walk alone“ und Eric Claptons „Tears in Heaven“. Das Liederbuch kann beim Zentrum Verkündigung bestellt werden.

 Kontakt: Daniela Schmitt, daniela.schmitt@zentrum-verkuendung.de

Integration – der Weg ist das Ziel

Geflüchtete und Ehrenamtliche des Mentorenprojekts „Socius“ berichten am Montag, 13. November, um 19 Uhr im Evangelischen Zentrum, Rechnergrabenstraße 10, von Erfolgen und Hürden im gemeinsamen Integrationsprozess. Im Anschluss sind die Besucherinnen und Besucher eingeladen, zu diskutieren und ihre eigenen Erfahrungen und Sichtweisen einzubringen.



Foto: Ralf Oever

Propst der neuen Propstei Rhein-Main wird Oliver Albrecht. Denn zum 1. Oktober fusionieren die Propsteien Süd-Nassau und Rhein-Main.

„Das Propstamt ist Handwerk und Architektur“

Oliver Albrecht – der künftige Propst von Rhein-Main im Interview

Interview: Antje Schrupp

Herr Albrecht, als Propst ist es Ihre Aufgabe, den Gemeinden geistliche Orientierung zu geben.

Haben Sie dafür ein Rezept?

Ich sage immer, das Propstamt ist beides: Handwerk und Architektur. Handwerk bedeutet, dass ich mein Bestes dazu beibringe, dass wir Strukturreformen gut hinbekommen, wie zum Beispiel die Fusion der Dekanate Frankfurt und Offenbach. Da gibt es vieles zu bedenken, es hat Auswirkungen auf Haushalte, Finanzen, Personal, bis hin zu Details wie dem Titel Ihrer Zeitung. Das andere ist aber, dass wir uns in diesen ganzen Verhandlungen und Sitzungen nicht erschöpfen. Wir dürfen nicht selbstreferentiell werden. Es interessiert die Menschen nicht so arg, zu welchem Dekanat und zu welcher Propstei sie gehören. Sie wollen wissen, wo eigentlich Gott in ihrem Leben ist. Darüber müssen wir Auskunft geben können.

Die Strukturreformen dauern schon lange. Man hat den Eindruck, sobald eine Sparrunde vorbei ist, kommt die nächste.

Ja, auch die Pfarrstellenbemessung ist so ein Thema. Nach der Reform ist vor der

Reform. Ich finde, das darf nicht immer so eine Aufregung sein und so viele Emotionen binden: Wir passen unsere Strukturen eben laufend der Realität an. Aber es muss doch klar sein, dass das nicht unser eigentliches Geschäft als Kirche ist.

Viele Ehrenamtliche sind sehr persönlich mit ihrer Gemeinde verbunden und hängen dann auch an Orten und Gebäuden.

Genau das ist eine genuine Aufgabe des Propstes: Die Verantwortlichen in den Gemeinden bei diesen Prozessen zu begleiten und zu ermutigen. Zu fragen: Was ist eigentlich unsere Vision? Müssen wir nicht eher die Jugendlichen anschauen, die im Stadtteil rumhängen, oder die Alleinerziehenden oder die Geflüchteten, als unseren Gemeindebezirk zu retten? Wir haben doch eine gemeinsame große Aufgabe! Seltsamerweise sind Gemeinden im ländlichen Bereich da manchmal lockerer als in der Stadt.

Wirklich?

Ja, was gemeinsame Visionen betrifft. Man glaubt ja zunächst, das Kirchturmdenken

wäre etwas typisch Dörfliches. Aber es ist in der Stadt stärker ausgeprägt.

Interessant. Haben Sie eine Vermutung, warum das so ist?

Vielleicht hängt es damit zusammen, dass viele Gemeinden in der Stadt noch gar nicht so alt sind. Bei manchen hängt sozusagen noch der Gründergeist im Gussbeton. Man erinnert sich daran, wie der Pfarrer damals mit langem Bart und Gitarre „Ins Wasser fällt ein Stein“ gesungen hat. Sein Vermächtnis aufzugeben fühlt sich an wie Verrat. Eine Gemeinde, die ihre 500-Jahr-Feier schon hinter sich hat, kann gelassener mit Veränderungen umgehen.

Was raten Sie den Kirchenvorständen?

Die Umstände nüchtern zu sehen. Es gibt ein wunderbares Lied „Komm in unser festes Haus, der du nackt und ungeborgen, mach ein leichtes Zelt daraus, das uns deckt kaum bis zum Morgen.“ Das müssen wir wieder mehr beherzigen, dass wir Kirche auf dem Weg sind, wanderndes Gottesvolk. Wer sicher wohnt, vergisst leicht, dass er noch auf dem Weg ist.

Belastungen aushalten kann man lernen

Das Thema „seelische Widerstandskraft“ begegnet einem zur Zeit häufig. Auch im Job. Vor allem zur Opferrolle neigende Menschen scheinen mit Krisen und Belastungen des Lebens schlechter klarzukommen als andere. Die gute Nachricht: Man kann lernen, Belastungen besser standzuhalten.

von Sandra Hoffmann-Grötsch



Wie gehen Sie mit Krisen, Rückschlägen und hoher Belastung im Job und privat um? Stecken Sie lieber den Kopf in den Sand und hoffen, dass das Unbehagen von allein wieder verschwindet oder packen Sie das Problem bewusst an und können auch in schwierigen Zeiten positiv in die Zukunft blicken? Wie Menschen auf Belastungen reagieren, hängt laut Forschungsergebnissen stark von der sogenannten Resilienz ab. Der Begriff meint die Kraft oder die Fähigkeit, in die ursprüngliche Form oder Position zurückkehren zu können, nachdem man verbogen, zusammengestaucht oder gedehnt wurde. Wir leben in einer Zeit, die uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Stress, Zeitdruck und komplexe Anforderungen kosten viel Kraft. Vergleichbar mit dem Immunsystem, das den Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für das Immunsystem der Psyche oder der Seele.

Es beschreibt also gewissermaßen die psychische Widerstandskraft, die einem Menschen helfen kann, schwierigen Ereignissen im Leben mit einer gewissen Flexibilität und Akzeptanz begegnen zu können. Dabei ist weniger entscheidend, was einem zu-stößt, sondern wie man darauf reagiert. Zu akzeptieren, was man ändern kann und was nicht, ist einer der wichtigsten Aspekte zum Verständnis von Resilienz. Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit. Auch im beruflichen Kontext ist Resilienz immer mehr ein Thema. Resilienz-Workshops und -Fortbildungen gibt es haufenweise von verschiedensten Anbietern. Auch Pfarrer Matthias Welsch vom Frankfurter Diakonissenhaus plant künftig ein Workshop-Angebot zum Thema Resilienz. „Uns geht es um Prävention. Wir wollen, dass die Menschen gar nicht erst krank werden“, erklärt Welsch. „Ein Workshop-Ziel ist dabei, dass die Menschen ihre Situation

am Arbeitsplatz nicht einfach nur ertragen, sondern reflektieren. Denn ein Mensch braucht Unterbrechung, Zeit zu reflektieren, ins Gespräch mit sich selbst und mit Gott zu kommen“, so Welsch weiter. „Wer sich das erlaubt, bleibt gesünder und wird natürlich auch kritischer, kann gegebenenfalls Dinge verändern. Wir möchten auch als kirch-

Mitmachen und gewinnen!



Wir verlosen drei Exemplare des **Ratgeber-Bildbandes „Resilienz“ – Wie man Krisen übersteht und daran wächst** von

Matthew Johnstone. Senden Sie eine E-Mail mit Angabe Ihrer Arbeitsstelle bis **20. Oktober 2017 an:**

kommunikation@ervffm.de
Stichwort: „Resilienz“



Foto: TomSaLand

licher Träger Signale setzen und uns für die Gesundheit der Mitarbeitenden stark machen.“ Und Gesundheit ist in diesem Sinne mehr als nur die Abwesenheit von

„ Warum bewältigen manche Menschen Krisen besser als andere? “

Krankheit und körperlichen Gebrechen. Gesundheit ist auch die Fähigkeit, das Leben in all seinen Facetten meistern zu können. „Resilienz-Krisen meistern und ihr Potenzial entfalten“ lautete auch ein Vortrag von Diplom-Psychologin Cornelia van den Hout, zu dem das Evangelische Frauenbegegnungszentrum in der Frankfurter Innenstadt Ende August Interessierte eingeladen hatte. Rund 20 Frauen kamen und bekamen

dort erste Ideen, wie man resilientes Leben einüben kann. Das Thema an sich wird das Evangelische Frauenbegegnungszentrum auch weiterhin beschäftigen. Im nächsten Programmheft für das erste Halbjahr 2018 ist ein Resilienz-Workshop geplant, in dem es um ganz konkrete und praktische Übungen geht, die psychische Widerstandskraft zu stärken.

Doch inwieweit ist psychische Widerstandskraft überhaupt erlernbar? Resilienz ist nicht angeboren, sondern wird im Laufe der Entwicklung erworben. Der Grundstein hierfür wird in der Kindheit gelegt. Da eine gute Resilienz also erlernbar ist, geht man davon aus, dass jeder Mensch seine Resilienz steigern kann. Laut der Resilienzforschung sind mehrere Faktoren für eine gute seelische und körperliche Widerstandskraft wichtig. In erster Linie die Überzeugung, dass man Einfluss auf sein eigenes Leben hat. Das Vertrauen in die Selbstwirksam-

keit ist die wichtigste Fähigkeit resilienter Menschen. Menschen mit einem guten Widerstand übernehmen für ihr Leben und ihr Handeln die Verantwortung. Menschen mit geringer Resilienz sehen sich oft in der Opferrolle und fühlen sich deshalb hilflos und ohnmächtig. Insgesamt hat die Forschung sieben wesentliche Resilienz-Schutzfaktoren beschrieben. Manchmal kann es schon hilfreich sein, sich diese zu vergegenwärtigen.

Die 7 Säulen der Resilienz

Optimismus – Blicken Sie zuversichtlich in die Zukunft, auch in schwierigen Situationen. Kalkulieren Sie Stolpersteine ein und entwickeln Sie alternative Handlungsmöglichkeiten.

Akzeptanz – Akzeptieren Sie dort, wo kein Einfluss (mehr) möglich ist, das Unabänderliche. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Einflussbereich und Ihre Einflussmöglichkeiten.

Lösungsorientierung – Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf mögliche Lösungen und nicht auf Hindernisse. Seien Sie kreativ und entwickeln Sie Handlungsmöglichkeiten.

Selbstverantwortung – Übernehmen Sie Verantwortung für sich selbst und legen Sie die Opferrolle ab. Setzen Sie Grenzen – sich selbst und anderen.

Selbstwirksamkeit – Sie können aus eigener Kraft etwas bewirken. Entwickeln Sie Selbstvertrauen.

Das soziale Netzwerk – Pflegen Sie positive Beziehungen. Geben Sie Unterstützung und nehmen Sie selbst Unterstützung an.

Zukunftsorientierung – Orientieren Sie sich an Ihren eigenen Werten. Setzen Sie sich realistische Ziele und verfolgen Sie diese.

Quelle: michelinerampe.de

Aus Datenschutzgründen ist die Personalseite
nur in der gedruckten Ausgabe zu finden.

Miteinander reden, Lösungen finden

Betriebliches Eingliederungsmanagement als Chance

von Sandra Hoffmann-Grötsch



I-Team (v.l.): Katharina Gündra und Martina Gabel (Schwerbehindertenvertretung), BEM-Sachgebietsleiter Philipp Meyer, Stefan Hild und Monika Kittler (MAV), BEM-Moderatorin in Vertretung, Anita Kazungu.

Wer länger als 30 Tage innerhalb eines Jahres krankgemeldet war, bekommt vom Integrationsteam (I-Team) im Evangelischen Regionalverband eine Einladung, am Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) teilzunehmen. BEM ist eine Aufgabe des Arbeitgebers mit dem Ziel, Arbeitsunfähigkeit der Beschäftigten möglichst zu überwinden und deren Arbeitsplatz zu erhalten. Doch BEM ist auch eine ganz konkrete Chance für Arbeitnehmer und Arbeitgeber, wichtige Veränderungen anzustoßen und somit die Gesundheit und Zufriedenheit des Arbeitnehmers zu fördern. Zentral ist dabei das offene, vertrauensvolle Gespräch. Denn, wer am BEM teilnimmt, der erhält die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen mit in der Regel zwei Mitgliedern des I-Teams über die eigene Situation zu sprechen. Oft schweigen Arbeitgeber und Arbeitnehmer über die gesundheitliche Situation. Der Arbeitgeber, weil er nicht fragen darf, und der Arbeitnehmer, weil er möglicherweise Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes hat. „An dieser Stelle ist das BEM angesiedelt, um einen vertrauensvollen Umgang mit der Situation zu ermöglichen“, erläutert Philipp Meyer. Seit Juni 2017 ist er neuer Sachgebietsleiter „Betriebliches Eingliederungsmanagement“ in der Personalabteilung des ERV. Von Haus aus

Theologe, bringt er auch die notwendige seelsorgerliche Kompetenz für diese Aufgabe mit. Denn die Menschen, die sich ihm im BEM-Gespräch anvertrauen, sind häufig auch großen Belastungen ausgesetzt. „Man muss immer den ganzen Menschen betrachten, körperliche Krankheit kann auch psychisch krank machen und umgekehrt“, weiß Meyer. Betroffene erleben es oft als entlastend, wenn der Arbeitgeber den Grund für die Ausfallzeiten kennt. Umgekehrt ist dieser nur informiert in der Lage, eine hilfreiche Veränderung herbeizuführen. Konkrete Maßnahmen, um Mitarbeitende zu unterstützen, gibt es viele. Vom neuen Bürostuhl über Arbeitszeitreduzierung bis hin zur Umsetzung bei zwischenmenschlichen Konflikten. „Es geht darum, das Interesse des Arbeitgebers an gesunden Mitarbeitenden mit dem Interesse des Arbeitnehmers, zu arbeiten, zu verknüpfen“, sagt Meyer. Allerdings nicht immer kann der Arbeitgeber die Ursachen beseitigen. Zum Beispiel wenn sie strukturell bedingt sind, wie im Bereich der Kitas, wo notorischer Fachkräftemangel herrscht. „Die Kolleginnen und Kollegen in diesem Arbeitsbereich sind häufig überlastet“, sagt Meyer. „Umso schöner ist es natürlich, wenn Maßnahmen greifen und jemand nach einem BEM gesünder und zufrieden arbeiten kann“, sagt Philipp Meyer.

Aus Datenschutzgründen ist die Personenseite nur in der gedruckten Ausgabe zu finden.

Impressum

Herausgeber:

Vorstand des Evangelischen Regionalverbands Frankfurt, Kurt-Schumacher-Straße 23, 60311 Frankfurt, Vorstandsvorsitzender: Dr. Achim Knecht

Redaktion:

Ralf Bräuer (verantwortlich), Sandra Hoffmann-Grötsch (Geschäftsführung), Verena Schröter
Telefon: 069 2165-1388
E-Mail: kirche-intern@ervffm.de
ISSN 1437-4102

Paul Auster: 4 3 2 1

Paul Auster war nie weg, aber nachdem er in den 1990iger Jahren einer der meistgelesenen amerikanischen Autoren in Deutschland war, schien es ruhiger um ihn geworden zu sein. Zwar veröffentlichte er bis 2010 regelmäßig Romane, doch die Zahl der Leser ging zurück und Paul Auster schien nicht mehr „in“ zu sein. Seit sieben Jahren hatte Auster keinen Roman mehr veröffentlicht. Nun ist er zurück – und wie. Mit dem Roman „4, 3, 2, 1“ hat er nicht nur sein umfangreichstes Buch, sondern auch sein vielleicht bestes vorgelegt. Während der überwiegende Teil seiner Romane sich auf den Grenzen zwischen Illusion und Wirklichkeit bewegt, ist „4, 3, 2, 1“ konventionell erzählt, sehr geradlinig und ohne absurde Stilelemente. Eines ist jedoch geblieben: die zentrale Bedeutung des Zufalls. Sie ist geradezu der Grundgedanke des Buches. Denn das Leben der Hauptfigur Archie Ferguson wird in vier unterschiedlichen Versionen geschildert. Dabei erfahren die vier Lebensläufe oft durch zufällige Ereignisse oder Begegnungen eine entscheidend andere Richtung. Nachdem im ersten Kapitel die Vorgeschichte der Familie erzählt ist, haben die folgenden sechs Kapitel jeweils vier Untergliederungen. In diesen begegnet Archie Ferguson auf die unterschiedlichsten Arten dem Scheitern und dem Erfolg, der Liebe und dem Tod. Jede der vier Varianten ist auf ihre Weise schon alleine lesenswert. Aber erst das Nebeneinanderstellen dieser Lebenswege mit ihren Bruchlinien macht den Roman herausragend.

Ihr Michael Preußner



Paul Auster:
„4 3 2 1“,
Rowohlt
29,95 Euro

Anne Rottländer



Die Rheinländerin Anne Rottländer arbeitet seit rund sieben Jahren als Sekretärin im Zentrum für Beratung und Therapie am Weißen Stein.

„Kein Heimweh – außer im Karneval“

Interview: Sandra Hoffmann-Grötsch

wenn man in Ruhestand geht und sich nochmal viel verändert. Viele haben mit den selben Themen zu kämpfen.

● **Würden Sie Beratung aufsuchen?**

Anne Rottländer: Auf jeden Fall. In einer schwierigen Phase meines Lebens hätte ich es ohne therapeutische Hilfe nicht geschafft.

● **Sie sind für die Liebe nach Frankfurt gezogen. Glücklich hier?**

Anne Rottländer: Ja, total glücklich! Ich mag diese Stadt, die kulturellen Angebote, das Bunte, Multikulturelle und das viele Grün. Hier will ich gerne alt werden. Mein Mann und ich haben hier Freunde gefunden. Wir spielen gerne Doppelkopf, gehen ins Kino, trinken ein Glas Wein am Main und lieben die Parks. Und: wir fiebern seit Jahren mit bei den Spielen der Frankfurter Eintracht.

● **Also kein Heimweh?**

Anne Rottländer: Naja, doch. An einem einzigen Tag, an Altweiber, habe ich etwas Sehnsucht nach meiner Heimat Aachen. In Frankfurt ist zur Karnevalszeit ja nicht so viel los. Im Rheinland herrscht dagegen von Altweiber bis Aschermittwoch Ausnahmezustand. Bei meinem früheren Arbeitgeber wird dann von 11.11 Uhr mit Kostüm und Tanz gefeiert, mit Prinz und Gefolge – ganz großes Kino.

● **Wann freuen Sie sich?**

Anne Rottländer: Wenn Menschen durch uns in der Beratung wirklich geholfen werden konnte. Wenn ich an der holländischen Nordseeküste stehe und die Weite des Meeres vor mir liegt. Und natürlich, wenn die Eintracht gewinnt.

● **Warum arbeiten Sie bei der Kirche?**

Anne Rottländer: Ich arbeite gerne mit Menschen und möchte etwas Sinnvolles tun. Das kann ich im Sekretariat der Paar- und Lebensberatung und der Leitung im Zentrum für Beratung und Therapie zu 100 Prozent.

● **Das klingt auch nach vielen Problemen ...**

Anne Rottländer: Ja, genau. Ich bin ja meist die erste Person, mit der die Menschen am Telefon reden, wenn sie um einen Termin bitten. Viele schütten mir ihr Herz aus und oftmals berühren mich die geschilderten Probleme sehr.

● **Gibt es da klassische Situationen?**

Anne Rottländer: Ja, bestimmte Lebensphasen sind besonders problematisch. Nach der Geburt eines Kindes, wenn die Kinder ausziehen oder