



Digitalisierung

*Zwischen Fluch
und Segen*

100 MINUTEN

Neue Medien und
Paarkommunikation

SMARTPHONE & CO.

Kontrolle

INFOS IM NETZ

Sexualität





„Birgt große Gefahren: Wenn dem Smartphone mehr Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt wird als der Partnerin oder dem Partner.“

Fotos:
Ina Funk S. 3 / fotolia.com: dima sidelnikow; imagemir;
DonkeyWorx / photocase.com: cosendolas; MPower;
PolaRocket; Marie Maerz; criene; vervollstaendigen;
Manupadilla

Inhalt

- 03 Editorial
- 04 Schwerpunktthema Digitalisierung
Neue Medien und Paarkommunikation
- 06 **Statistik.**
Die EFL in Zahlen und Fakten
- 07 Schwerpunktthema Digitalisierung
Kontrolle
- 08 Schwerpunktthema Digitalisierung
Sexualität
- 10 Schwerpunktthema Digitalisierung
Onlineberatung als Beratungsformat

Impressum

Herausgeber:
Diözesanstelle EFL im Bistum Hildesheim
Kurze Straße 13a
37073 Göttingen
Tel. 0551 37075863
E-Mail: info@eheberatung-goettingen.de
www.efl-bistum-hildesheim.de

Verantwortlich:
Annette Karr-Schnieders

Konzeption und Text:
Bernward Mediengesellschaft mbH, Hildesheim

Grafik und Produktion:
Bernward Mediengesellschaft mbH, Hildesheim



Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist ein Bild, das man heute in nahezu jeder Gaststätte beobachten kann: Zwei Menschen sitzen sich beim Essen gegenüber, beide sind mit ihrem Smartphone beschäftigt, statt sich zu unterhalten und in die Augen zu schauen.

Handys, Tablets, PCs – aus der modernen Welt sind die kleinen und großen Computer nicht mehr wegzudenken. Die Digitalisierung hat uns fest im Griff, und das hat Folgen für die Paarbeziehung. Durchaus nicht nur negative, wie das obige Beispiel vermuten lässt. Fluch und Segen liegen eng beieinander.

Wie hilfreich ist das Smartphone, wenn der Zug Verspätung hat und die Liebste rechtzeitig informiert werden kann. Es macht Spaß, Erfahrungen in Fotos oder Videos mit der Freundin zu teilen. Und wie verbindend ist es, wenn Menschen, die viele hundert oder vielleicht sogar tausende Kilometer voneinander getrennt sind, sich über Distanzen von Angesicht zu Angesicht über Skype unterhalten können. Das Internet bietet darüber hinaus schnelle Information über alles und jedes – auch für Paare. Eine große Erleichterung!

Doch die Digitalisierung birgt auch große Gefahren: Wenn dem Smartphone mehr Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt wird als der Partnerin oder dem Partner. Wenn die GPS-Funktion zur Kontrolle des anderen genutzt wird. Wenn fiktionale Paarbeziehungen zu Idealen werden und die eigenen Erfahrungen an diesen gemessen und als schlecht empfunden werden. Wenn die ständige Möglichkeit zur Kommunikation zum Anspruch wird und das Nicht-kommunizieren als Ablehnung verstanden und zur Verletzung wird.

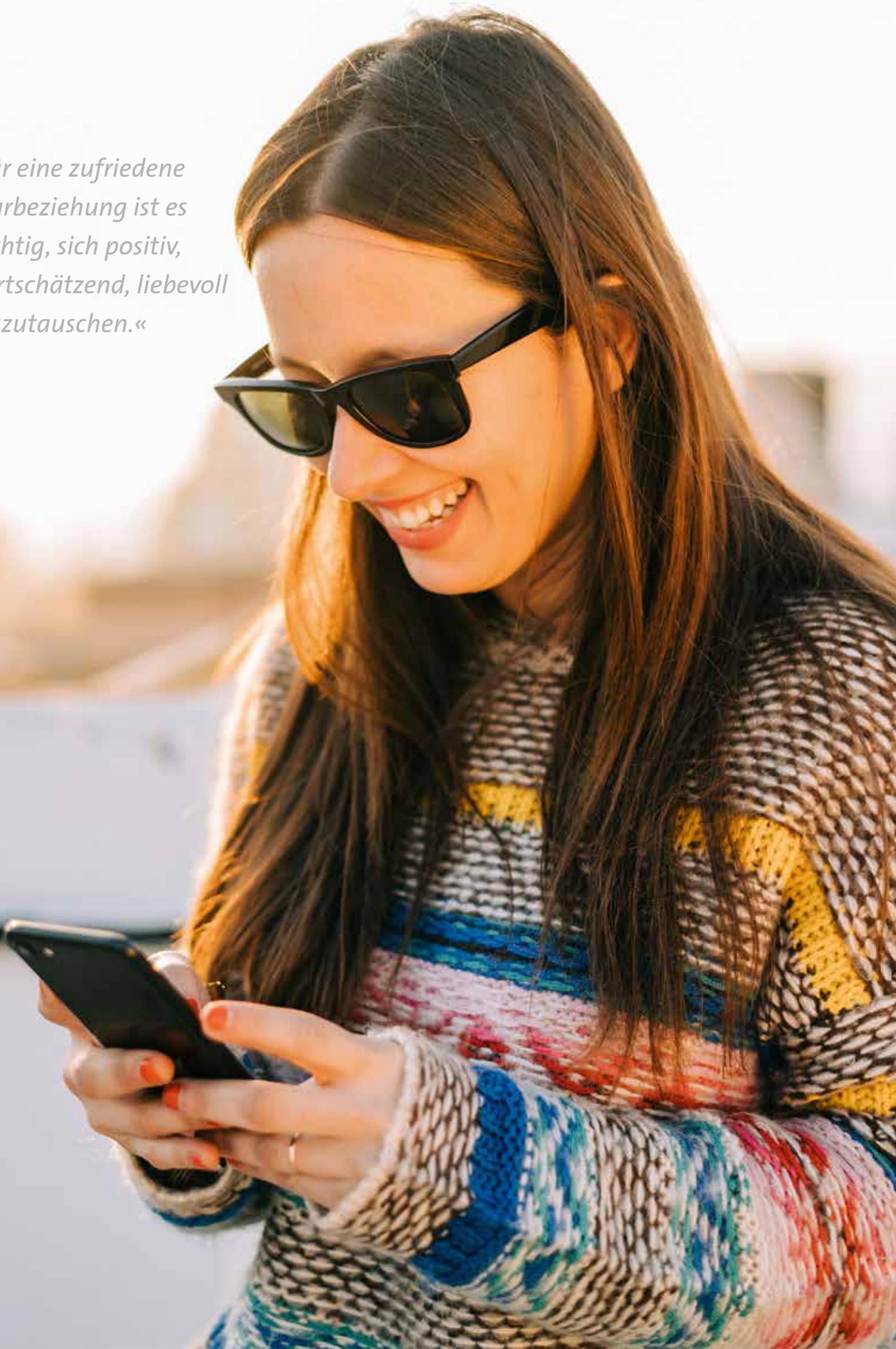
Smartphone und Co. haben längst Einzug in den Beratungsalltag gehalten. Sie spielen in der Beratung eine Rolle, werden aber auch als neue Beratungsform genutzt: Die EFL im Bistum Hildesheim hat in 2018 ihre Onlineberatung intensiviert.

Das Thema ist facettenreich. Dieser Jahresbericht der EFL beleuchtet es aus verschiedenen Perspektiven. Ich wünsche Ihnen viel Gewinn beim Lesen.

Annette Karr-Schnieders

Leiterin Diözesanstelle EFL im Bistum Hildesheim

*»Für eine zufriedene
Paarbeziehung ist es
wichtig, sich positiv,
wertschätzend, liebevoll
auszutauschen.«*



Digitale Wertschätzung

Rund 100 Minuten kommunizieren Paare in Deutschland laut einer neuen Umfrage täglich miteinander, fast ein Drittel davon über Smartphone, Tablet oder PC. Das hat auch die Art der Kommunikation verändert. Und bietet Chancen und Risiken.

Der Psychologe John Gottmann hat in Studien zu Ehe und Partnerschaft festgestellt, dass es für eine auf Dauer zufriedene Partnerschaft erforderlich ist, mindestens fünfmal so viel positiven Austausch zu haben wie negativen. Für eine zufriedene Paarbeziehung ist es wichtig, sich positiv, wertschätzend, liebevoll auszutauschen.

Dies kann auch gut digital geschehen – Fotos und Videos drücken manchmal mehr als Worte aus. Online ist die Hemmschwelle bei vielen Menschen geringer, es fällt ihnen leichter Gefühle zu beschreiben, als im direkten Dialog auszusprechen. Smartphone und Co. unterstützen die Paarbeziehung, wenn miteinander konstruktiv und einander zugewandt kommuniziert wird.

Andererseits: Negative, wütende Äußerungen im Streit werden online oft krasser formuliert als von Angesicht zu Angesicht und sind beliebig oft nachzulesen, werden nicht vergessen. Deshalb ist ihre destruktive Kraft unter Umständen stärker. Ebenso entstehen leichter Missverständnisse, da Mimik und Gestik entfallen. Beides sind wichtige Kommunikationselemente, die eine Botschaft eindeutiger machen.

Für Fernbeziehungen oder Zeiten längerer Abwesenheit eines Partners ist die Onlinekommunikation eine große Hilfe und trägt viel zum Erhalt der Beziehung bei, hilft auch über die Distanz, dem Partner Aufmerksamkeit und Interesse entgegen zu bringen.

Für eine zufriedene Ehe oder Paarbeziehung auf Dauer sind das persönliche unmittelbare Gespräch, der direkte, unmittelbare Kontakt und die gemeinsamen Erfahrungen allerdings nicht zu ersetzen. Menschen brauchen Aufmerksamkeit, die das Gefühl von sicherer Bindung gibt. Dann fühlen sich Mann und Frau angenommen, wertgeschätzt und geliebt.

Bei zu wenig Aufmerksamkeit wird die emotionale Verbindung zwischen Mann und Frau immer schwächer. Dies ist die eigentliche Gefahr der neuen Medien für die Paarbeziehungen. Durch die vielfältigen Onlineangebote verbringen Menschen viel Zeit vor einem Bildschirm. Ihre Aufmerksamkeit ist

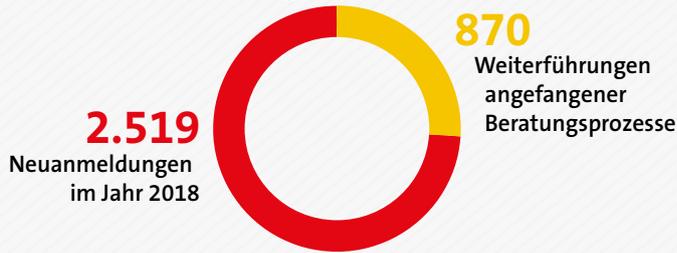
dann nicht beim Partner. Dies führt zu Gefühlen wie Desinteresse, Unattraktivität, Eifersucht, Misstrauen.

Und das häufig nicht zu Unrecht: Die niedrigere emotionale Hemmschwelle in der Onlinekommunikation kann schnell zur Gefahr werden. Der schriftliche Austausch in einem zunächst harmlosen Onlinekontakt ermutigt zu einer unbefangenen zwischenmenschlichen Annäherung, persönliche Themen werden rascher angesprochen, es entsteht der Eindruck von Nähe. Die mediale Distanz steigert die Neugier und Sehnsucht nach dem Gegenüber. Online-Kommunikation ist nicht selten emotional aufgeheizt und erotisierend. Die diskrete Pflege von Online-Affären und virtuellen Seitensprüngen kann daher bestehende Partnerschaften gefährden, umso mehr wenn aus virtuellen reale Außenbeziehungen werden, wie dies EFL-Berater*innen immer wieder berichten.

Ein Beispiel aus der EFL:

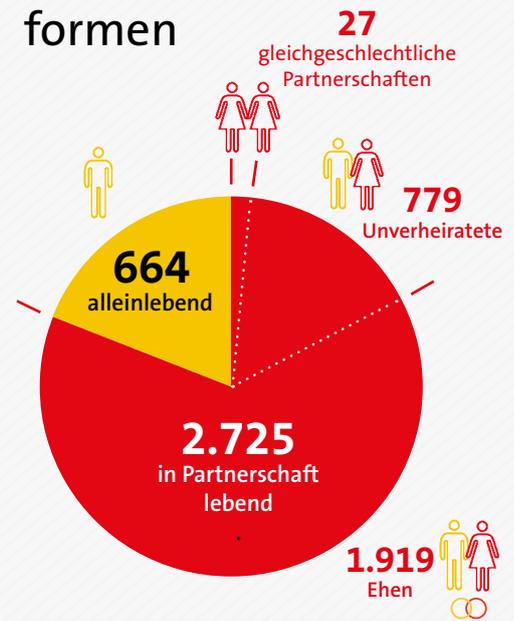
Eine Frau fühlt sich in ihrer Ehe nicht mehr attraktiv für ihren Mann. Die beiden unternehmen nur noch wenig gemeinsam. Abends, wenn er nach Hause kommt, will er seine Ruhe haben. Er ist mit seinem PC beschäftigt. Sie ist frustriert. An ihrem Arbeitsplatz hat sie einen netten Kollegen, mit dem sie auch per Mail zu tun hat und der sie immer mal wieder fragt, wie es ihr geht. Ein lockerer Mailkontakt entsteht. Mit der Zeit werden die Mails persönlicher und die Frau erhält die Aufmerksamkeit, die sie sich von ihrem Mann wünscht von dem Kollegen. Sie spürt, dass mit ihrer Ehe etwas nicht stimmt und bittet ihren Mann, mit ihr zusammen eine Eheberatung aufzusuchen, da sie ihre Ehe eigentlich nicht gefährden, so wie es ist, aber auch nicht weitermachen möchte.

3.389 Beratungsfälle



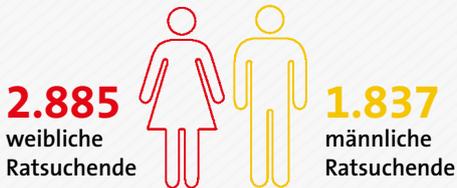
Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Hildesheim (EFL) beriet Ratsuchende im Jahr 2018 in allen Beratungsstellen in insgesamt 3.389 Beratungsfällen. Davon waren 2.519 Neuanmeldungen im Jahr 2018 und die restlichen 870 Beratungsfälle waren Weiterführungen angefangener Beratungsprozesse aus den Vorjahren.

Partnerschaftsformen



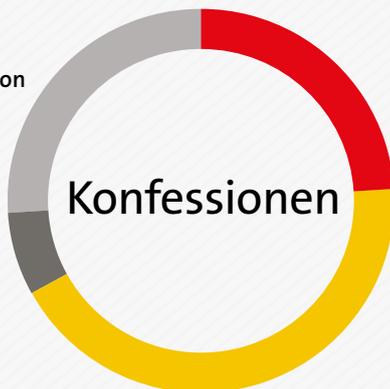
Partnerschaftsformen sind in ihrer Aufteilung unter den Beratungsfällen wie folgt vertreten: 664 Beratungsfälle mit alleinlebenden Ratsuchenden ohne Partner, 2.725 Beratungsfälle mit Personen, die sich in einer Partnerschaft befinden. Hierunter entfallen 27 gleichgeschlechtliche Partnerschaften, 779 unverheiratete Partnerschaften und 1.919 Ehen.

4.722 Ratsuchende



Erreicht hat die EFL damit 4.722 Ratsuchende, die ein Beratungsangebot der EFL angenommen haben. Davon waren 2.885 weibliche und 1.837 männliche Ratsuchende.

1.129 ohne Konfession



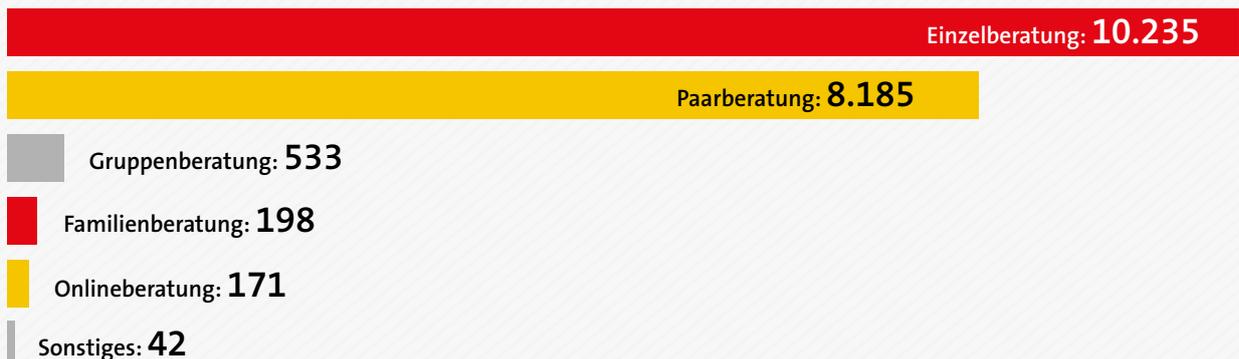
1.202 Ratsuchende sind katholisch. Das sind 25,5 Prozent der Ratsuchenden und damit mehr als der Katholikenanteil zur Gesamtbevölkerung in Niedersachsen. Dieser betrug nach Zahlen der Deutschen Bischofskonferenz (Stand 2015 für Niedersachsen) 17,2 Prozent. 2.038 waren evangelisch, 353 sonstiger Konfession und 1.129 Ratsuchende ohne Konfession.

Familienstand



Von den 4.722 Ratsuchenden waren: 1.123 ledig, 2.580 verheiratet (davon 316 wiederverheiratet), 582 geschieden und 437 verwitwet

19.364 Beratungsstunden



Von den Berater*innen wurden 19.364 Beratungsstunden geleistet. Hierunter entfallen 10.235 Beratungsstunden auf Einzelberatung, 8.185 Paarberatung, 533 Gruppenberatung, 171 Onlineberatung, 198 Familienberatung und 42 Sonstiges.



*»Was bin ich für meinen Partner?
Sieht er mich noch? Ist jemand
anders oder etwas anderes
wichtiger als ich?«*

Zwischen Vertrauen und Kontrolle

Das Handy des Ehemanns liegt auf der Kommode. Mit wem er sich wohl über WhatsApp schreibt? Wen hat er zuletzt angerufen? Wer taucht in seinem Messenger auf? Ob man mal nachgucken sollte? Das Passwort hat er mir zwar nur für den Notfall gegeben, aber er merkt ja gar nicht, wenn ich ein bisschen spioniere...

Die Versuchung, den Partner oder die Partnerin mittels Smartphone zu kontrollieren, ist groß. Fühlt sich ein Partner in der Beziehung unsicher, bieten die neuen Medien viele Möglichkeiten, sich über die Kontrolle der Onlinekontakte des Partners scheinbare Sicherheit zu beschaffen.

Oft muss dafür nicht einmal das Handy des anderen entsperrt werden. Viele Dienste zeigen an, wann jemand zuletzt online war. Und jeder kann sehen, wer mit wem bei Facebook befreundet ist. Und auch, ob mein Partner mich beim Anruf wegdrückt oder wie schnell er mir auf meine SMS antwortet, kann letztlich eine Art von Kontrolle sein.

Wer einmal – vielleicht sogar heimlich – ein Ortungsprogramm wie mSpy auf dem Smartphone des Partners installiert hat, kann jederzeit nachvollziehen, wo sich Mann oder Frau gerade befindet. Welches Entsetzen, wenn er zum ersten Mal sieht, dass sein Partner sich an einem anderen Ort aufhält, als er gesagt hat. Das Misstrauen ist da und nur schwer wieder in Vertrauen zu verwandeln.

Eine Ehe oder eine Partnerschaft ist keine sichere Bank, die einmal geschlossen, ewig von selbst hält. Dauerhafte Beziehungen ändern sich, weil die Menschen und die Lebenssituationen sich ändern – die Kinder sind klein, dann gehen sie aus dem Haus, das Paar ist wieder allein und auf sich zurückgeworfen. Es gibt Zeiten, da ist das Paar klar aufeinander bezogen und jeder hat den anderen liebevoll im Blick. Dann gibt es Zeiten, da stehen berufliche Probleme oder die Pflege der Eltern im Vordergrund und die Partnerschaft trägt die schwierige Situation. Manchmal überfordert dies aber auch einen Partner und die Beziehung wird unsicher. Dann kommt die Frage auf: Was bin ich für meinen Partner? Sieht er mich noch? Ist jemand anders oder etwas anderes wichtiger als ich?

Sind solche oder ähnliche Unsicherheiten da, sind die Möglichkeiten, die Smartphone & Co. bereitstellen, verführerisch. Doch: Vertrauen ist die Grundlage jeder Beziehung. Viele Konflikte, die in der Beratung thematisiert werden, haben mit der Dimension Kontrolle versus Vertrauen zu tun. Die neuen Medien spielen dabei fast immer eine große Rolle.



»Sex ist gesund, Sex macht glücklich, Sex gehört dazu – und zwar möglichst oft, stets lustvoll und bis in ekstatische Höhen.«



Sexualität: Netz bietet Informationsmöglichkeiten

Die Deutschen sind Weltmeister im Porno-Gucken: 25 Prozent aller Suchanfragen im Internet beziehen sich auf harte Pornografie. Dabei hat das Netz in Sachen Sexualität viel mehr zu bieten. Fluch und Segen liegen auch hier nah beieinander.

„Das Internet eröffnet viele Informations- und Kontaktmöglichkeiten zu Tabuthemen, auch zu einem so intimen Thema wie der Sexualität. Dies kann auch für Paare hilfreich sein, wenn sie Fragen haben, die sie niemandem stellen können oder wollen“, sagt Annette Karr-Schnieders, Leiterin der EFL Diözesanstelle im Bistum Hildesheim. Sie weiß aber auch: Gerade in Sachen Sexualität kann das Internet auch zu Belastungen führen.

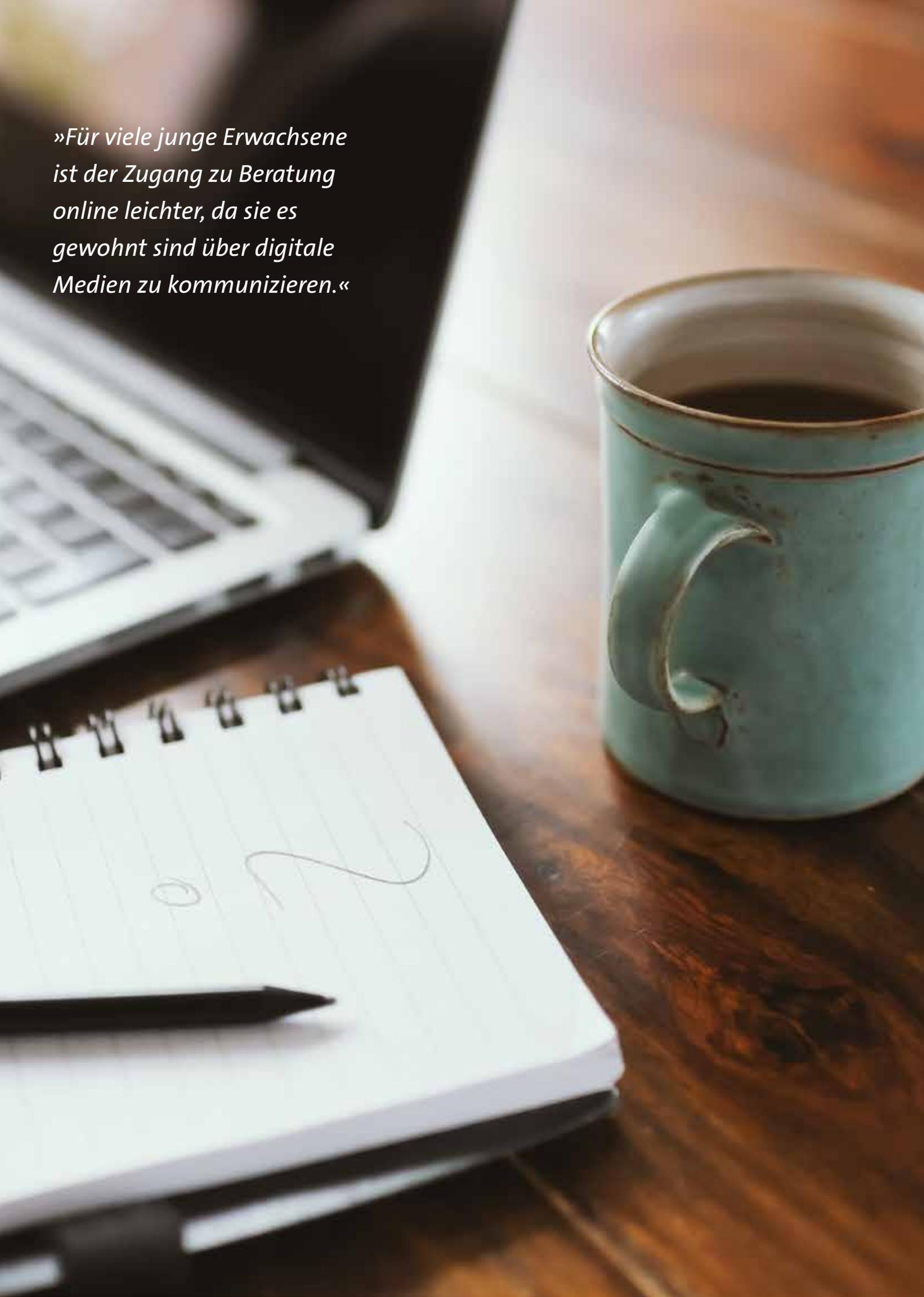
Seit dem Ende der sechziger Jahre hat beim Thema Sexualität ein gesellschaftliches Umdenken stattgefunden. Ging es früher vor allem um Moral und Verbote, steht die Gesellschaft der Sexualität heute offen gegenüber. Sex ist gesund, Sex macht glücklich, Sex gehört dazu – und zwar möglichst oft, stets lustvoll und bis in ekstatische Höhen. „Angesichts der ständigen Präsenz von Sex in den Medien könnte man meinen, wir lebten in einer aufgeklärten Gesellschaft. Jenseits der Medien hingegen ist Sexualität noch immer mit einem schwer überwindbaren Tabu belegt. ‚Darüber spricht man nicht‘ gilt nahezu überall, nicht selten sogar in unseren intimen Beziehungen“, erläutert Karr-Schnieders.

Um in diesem Spannungsfeld von Übersexualisierung einerseits und Hemmung andererseits den persönlichen Weg im Umgang mit diesem hochindividuellen Thema zu finden, bedarf es verlässlicher Informationen. Und die kann in vielen Fäl-

len das Internet liefern. So gibt es durchaus seriöse Auskünfte von Fachärzten zu Fragen rund um das Thema Sexualität. Ob es um Lustlosigkeit, Funktionsstörungen oder Sex im Alter geht – das Netz weiß häufig Rat. Selbst Qualitätszeitungen wie die „Zeit“ haben eigene Portale zu Sexualfragen eingerichtet. Der Vorteil: Ängste und Unsicherheiten können mit Fachleuten anonym besprochen werden. Vielen Menschen fällt es auch aufgrund ihrer Sozialisation leichter, intime Fragen wie „Ist mein Penis zu dünn?“ oder „Wie oft muss ich mit meinem Mann schlafen?“ hinter einer virtuellen Schutzwand zu diskutieren. Hier eröffnet das Internet neue Möglichkeiten.

Gefahren entstehen hingegen durch die dauernde Verfügbarkeit von Pornos und den ungehemmten Pornokonsum: Der Mann schaut Pornos und die Frau fühlt sich verletzt und vernachlässigt. Die sexuelle Aktivität wird von der Beziehung getrennt. Die Frau fühlt sich nicht mehr persönlich gemeint. Und vor allem: Bilder aus Pornos werden zum Maßstab der Sexualität eines Paares, die Gefühle, Empfindungen und Bedürfnisse der realen Personen werden untergeordnet. „Das schafft neue Zwänge und Leistungsstandards, die im Alltag nicht erfüllbar sind“, sagt Karr-Schnieders. Ihr wichtigstes Anliegen: die Sprachlosigkeit in Sachen Sexualität überwinden. „Das geht am besten in einer persönlichen Beratung, aber die Informationen im Internet können ein Schritt in die richtige Richtung sein.“

»Für viele junge Erwachsene ist der Zugang zu Beratung online leichter, da sie es gewohnt sind über digitale Medien zu kommunizieren.«





Onlineberatung als Beratungsformat

*Die Onlineberatung gewinnt für die EFL zunehmend an Bedeutung. Um möglichst flexibel auf die Menschen zugehen zu können, wurden im Jahr 2018 die hauptamtlichen Mitarbeiter*innen der EFL im Bistum Hildesheim in Onlineberatung geschult.*

Die Onlineberatung bietet sich für Menschen an, die keine Beratungsstelle aufsuchen können,

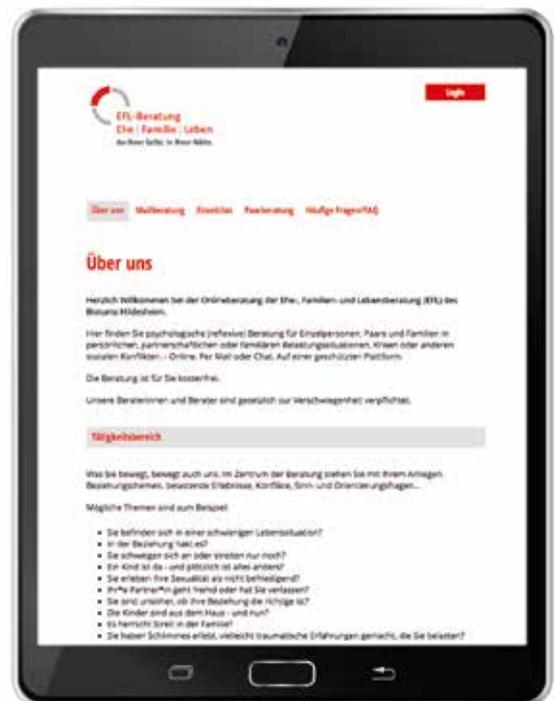
- weil sie persönliche Termine aus beruflichen Gründen oder wegen zu betreuender Kinder oder pflegebedürftiger Angehöriger nur schwer oder gar nicht wahrnehmen können.
- weil sie körperlich dazu nicht in der Lage sind.
- weil sie weit weg wohnen.

Für viele junge Erwachsene ist der Zugang zu Beratung online leichter, da sie es gewohnt sind über digitale Medien zu kommunizieren.

Hilfreich ist das Angebot „Blended Counseling“. Blended Counseling bedeutet, dass die klassische persönliche Beratung von Angesicht zu Angesicht durch Onlineberatung ergänzt wird. Das ist besonders vorteilhaft, wenn Menschen, die sich grundsätzlich gerne persönlich beraten lassen, beruflich aber viel unterwegs sind, auch online Kontakt zu ihrer Berater*in aufnehmen können. Für viele ist es einfacher, eine Mail an bekannte Berater*innen zu schreiben als an völlig unbekannte und letztlich anonyme Berater*innen.

Für die Onlineberatung wird ein eigenes gesichertes System zur Verfügung gestellt und nicht ein gängiges Mailsystem wie web.de oder gmx.de benutzt. Die über das System gesendeten Nachrichten sind daher besonders geschützt.

Die Ratsuchenden können über die EFL-Homepage www.efl-bistum-hildesheim.de mit dem Onlineberatungsbutton das beranet-System erreichen oder sich direkt über die Webseite <https://online-hildesheim.beranet.info> einloggen und mit einer Beratungsperson Kontakt aufnehmen.



Beratungsstellen im Bistum Hildesheim

 Hauptberatungsstelle

 Nebenberatungsstelle

123 Zahl der Beratungsfälle
je Beratungsstelle

78 Gesamtzahl der festangestellten und frei-
beruflichen Berater*innen der EFL in 2018

8
Bremerhaven

269
Stade

120
Bremen-Nord

158
Buchholz

153
Lüneburg

212
Verden

EFL-Beratung Ehe | Familie | Leben

An Ihrer Seite. In Ihrer Nähe.

>Diözesanstelle EFL
im Bistum Hildesheim

Beratungsstellen

>EFL Braunschweig

>EFL Bremen-Nord

>EFL Bremerhaven

>EFL Buchholz

>EFL Bückeburg

>EFL Duderstadt

>EFL Göttingen

>EFL Goslar

>EFL Hameln

>EFL Hannover

>EFL Helmstedt

>EFL Hildesheim

>EFL Lüneburg

>EFL Peine

>EFL Salzgitter

>EFL Stade

>EFL Verden

>EFL Wolfsburg

24
Bückeburg

187
Hameln

859
Hannover

241
Hildesheim

98
Peine

323
Braunschweig

47
Salzgitter

89
Goslar

241
Wolfsburg

27
Helmstedt

269
Göttingen

64
Duderstadt



Vollständige Adressen & weitere
Infos finden Sie unter

www.efl-bistum-hildesheim.de