

[Kirchheim](#)

Beistand in schweren Zeiten

Hilfe Krisen gehören zum Leben. Nicht jeder hat die Kraft, sie allein zu bestehen. Beim Arbeitskreis Leben Nürtingen-Kirchheim gibt es Unterstützung.

Von Nicole Mohn

12.07.2018



Foto: Markus Brändli

Jeder gerät mal in tiefe Krisen. Manchmal sind sie so schwer, dass man nicht mehr alleine zurechtkommt. Dafür gibt es die Helfer des Arbeitskreises Leben.

Jeder gelangt in seinem Leben mal an einem Punkt, an dem einem ein Problem über den Kopf wächst - und man nicht mehr weiter weiß. Der Arbeitskreis Leben (AKL) Nürtingen-Kirchheim bietet Menschen in Krisen Unterstützung an. Neben fachkundiger Beratung und der Vermittlung von weiterführenden Angeboten und Hilfen stellt die Einrichtung Ratsuchenden auf Wunsch auch einen Begleiter an die Seite. Der bei Behörden-Gängen und Arztbesuchen dabei ist. Vor allem aber jemand, der sich Zeit nimmt, zuzuhören. „Das ist überhaupt das Wertvollste, was wir gegeben können: Zeit“, meint AKL-Geschäftsführerin Ursula Strunk.

Silke und Ingrid sind zwei dieser ehrenamtlichen Helfer, die beim AKL als Krisenbegleiter anderen Menschen ihre Zeit schenken. Die beiden sind erst seit Kurzem dabei und gehören zu dem siebenköpfigen Team, das vor wenigen Wochen die Qualifikation für ihre Aufgaben als Lotse durch schwere Zeiten abgeschlossen hat. In 14 Einheiten befähigt der AKL seine Ehrenamtlichen für die Aufgaben. In den Unterrichtseinheiten und Gesprächsrunden werden die angehenden Krisenbegleiter eingehend geschult. Viel haben die beiden Frauen in den Einheiten gelernt. Vor allem, wie wichtig es ist, Distanz zu wahren, damit ein Kontakt gelingt. Auch über sich selbst haben die Teilnehmer dabei viel erfahren. „Jeder bringt ja auch eigene Themen mit“, meint Silke.

Beeindruckt hat die beiden Frauen die gute Atmosphäre während der Ausbildung. Das habe den gesamten Kurs getragen und vermittele Rückhalt für die Aufgaben, die nun vor ihnen liegen. Teambildung ist ebenfalls ein wichtiges Element der Schulung - immerhin bleibt die Gruppe auch nach Abschluss der Qualifizierung zusammen. Bei ihren regelmäßigen Treffen tauschen sich die Krisenbegleiter im geschützten Rahmen aus. Sie erfahren, wie andere mit der Situation umgehen würden. Ebenso gehören regelmäßige Fortbildungsangebote für die ehrenamtlichen Kräfte zum Konzept.

Nicht jeder kann begleiten

Alle zwei bis drei Jahre bietet der AKL die Qualifizierung zum Krisenbegleiter an. Wer Interesse hat, den laden die Verantwortlichen zu einem Bewerbungsgespräch ein. Dabei loten Gabriele Alberth und Ursula Strunk aus, ob es beispielsweise genug Distanz zur Motivation gibt. „Nur so kann der Kontakt gelingen“, sagt Gabriele Alberth. Auch Diversität ist bei dem Auswahlverfahren ein Kriterium: Die Krisenbegleiter sollen aus ganz unterschiedlichen Ecken und Berufen kommen. Das macht es einfacher, für den Suchenden auch den richtigen „Match“ auszuwählen.

Die Auswahl des Krisenbegleiters geschieht dabei zumeist nach dem Vier-Augen-Prinzip. Dabei hat das eingespielte Team in der Regel ein gutes Händchen dafür, wer zu wem und welcher Situation am besten passt. Kommen Begleiter und Klient dann doch mal nicht miteinander klar, ist für beide Seiten ein Ausstieg jederzeit möglich, betont Ursula Strunk. „Das gibt beiden Seiten Sicherheit“, sagt sie.

Neuling Silke hat bereits ihren ersten Klienten. „Es ist eine Herausforderung“, gibt sie zu: „Aber Distanz kann ich halten.“ Sie ist überzeugt, gut vorbereitet in die Aufgabe zu gehen. Und schließlich hat sie auch den Rückhalt und die Unterstützung der ganzen Gruppe - das gibt Sicherheit. Durch die Krisenbegleitung gewinnen ohnehin beide Seiten - da ist sich AKL-Geschäftsführerin Ursula Strunk sicher. Dazu wirke die Ausbildung des AKL auch über die individuelle Betreuung hinaus, ist sie überzeugt: „Das bleibt.“