



Frieden + RATGEBER DER CARITAS Versöhnung



+ Liebe Leserinnen und Leser,



die Caritas ist Friedensstifterin. Wir stärken Menschen, die Unterstützung benötigen und bekämpfen Armut und Chancenungleichheit, damit die Welt ein friedlicher Ort und Versöhnung möglich wird. Jeden Tag aufs Neue ganz konkret.

Wir beraten Familien, damit sie nach Konflikten wieder zueinander finden. Wir begleiten Menschen nach schmerzhaften Verlusten, damit sie wieder Mut fassen. Wir helfen denen, die unter gewaltgeprägten Beziehungen leiden, Pläne für ein neues Leben zu machen. Wir schaffen Orte der Begegnung, an denen Menschen Gemeinsamkeiten entdecken und ermutigt werden, füreinander zu sorgen. Orte, an denen junge Menschen erleben und erlernen können, wie sie Streit und Konflikte gewaltfrei lösen. Und wir begleiten Menschen und ihre An- und Zugehörigen am Lebensende, damit sie friedvoll Abschied nehmen können.

Frieden ist ein großes Wort. Doch jeder Mensch kann in seinem Alltag für Frieden eintreten.

In diesem Ratgeber haben wir unsere Erfahrungen zusammengetragen, um in verschiedenen Konflikt- und Krisensituationen erste Tipps an die Hand zu geben. Und auf der Rückseite nennen wir Anlaufstellen, die professionelle Beratung anbieten.

Nach Hilfe zu suchen und sie anzunehmen fällt vielen Menschen schwer. Das ist verständlich... Unsere Kolleginnen und Kollegen kennen diese Hürden. Sie sind Expertinnen und Experten in ihrem Fach und Friedensstifterinnen im Herzen.

Wir sind gerne für Sie und Euch da, für Jung und Alt, in Stadt und Land.

A handwritten signature in purple ink, reading "Eva M. Welskop-Deffaa". The signature is fluid and cursive, written on a white background.

Eva M. Welskop-Deffaa

Präsidentin Deutscher Caritasverband e. V.

Wie du mit Kindern über Krieg reden kannst

Was solltest du beachten, wenn du mit Kindern über Krieg sprichst? Was hilft ihnen, Gesehenes einzuordnen und zu verarbeiten? Und wie vermittelst du Kindern in Zeiten von Kriegen Sicherheit? Unsere 12 Tipps helfen weiter.

Verschweige das Thema nicht

Akzeptiere, dass du Kinder vor Kriegsbildern nicht schützen kannst. Umso wichtiger ist es, darüber zu sprechen. Nur so kannst du Kindern dabei helfen, das Gesehene einzuordnen und zu verarbeiten.

Biete das Gespräch an

Warte nicht darauf, bis Kinder mit verstörenden Bildern und Videos zu dir kommen. Biete immer wieder aktiv das Gespräch an und frag nach, ob es Fragen gibt.

Beantworte Fragen möglichst konkret

Wenn Kinder Fragen zum Krieg stellen, solltest du sie auch beantworten. Antworte möglichst konkret, ohne das Thema zu sehr auszuweiten. Du hast keine Antwort parat? Dann kannst du zum Beispiel sagen: „Das weiß ich auch nicht, lass es uns gemeinsam herausfinden.“

Nutze eine kindgerechte Sprache und altersgerechte Angebote

Erklär den Krieg in kindgerechter Sprache. Schaut gemeinsam Nachrichtenangebote für Kinder wie Logo vom ZDF oder die Sendung mit der Maus und besprecht sie im Anschluss. Es gibt auch Kinderbücher und Materialien, die das Thema Krieg und Frieden altersgerecht vermitteln.

Werdet gemeinsam aktiv

Zeig dem Kind, dass ihr euch gemeinsam für ein friedliches Zusammenleben einsetzen könnt: zum Beispiel indem ihr eine Kerze anzündet, eine Friedensdemo besucht, ein Plakat malt oder Geflüchtete unterstützt.

Vermittle Sicherheit

Kinder sollten wissen, dass sie in Deutschland in Sicherheit sind. Zeig dem Kind auf einer Karte, wie weit weg die Ukraine liegt. Erkläre, dass viele Menschen versuchen, den Krieg zu beenden.

Schaffe Alltagsstrukturen und positive Momente

Strukturen geben Halt und sorgen für Normalität. Zeig dem Kind, dass der Alltag normal weiterläuft. Auch Auszeiten und positive Erlebnisse sind in schwierigen Zeiten besonders wichtig. Überlegt gemeinsam, was euch gut tut und Spaß macht.

Lass dem Kind Zeit

Bei allen Gesprächsangeboten: Lass deinem Kind genügend Zeit, um Gesehenes zu verarbeiten und Fragen zu stellen.

Wende dich an die Familienberatung der Caritas

Wenn du Unterstützung brauchst, hilft dir die Caritas-Familienberatung analog vor Ort oder digital über die Onlineberatung weiter.

+ KRIEG

7 Tipps zum Umgang mit Angst vor Krieg

Wie finden Menschen, die Angst vor dem Krieg haben, Unterstützung und Trost? Diese Tipps können dazu beitragen, dass Betroffene ihren inneren Frieden wiederfinden.

Aktiv zuhören und Verständnis zeigen

Jemand in deinem Umfeld hat Angst vor dem Krieg? Dann frage einfühlsam nach, zeige Verständnis und höre der Person gut zu. Ein offenes Ohr und Respekt vor den Gefühlen anderer sind entscheidend, um gemeinsam durch unsichere Zeiten zu gehen.

Ängste ernst nehmen

Wenn jemand Angst hat, ist das sein gutes Recht. Gehe respektvoll mit seinen Empfindungen um. Vermeide es, die Person zu bevormunden und ihre Gefühle kleinzureden. Nimm ihre Ängste ernst und bagatellisiere sie nicht.

Alltagsrituale bewahren

In schwierigen Zeiten ist es wichtig, an Alltagsritualen festzuhalten. So gewinnt die Angst nicht die Oberhand.

Schöne Augenblicke schaffen

Sorge für schöne Momente. Ob ein Abendspaziergang, ein Familienausflug oder ein Treffen mit Freunden: Gemeinsame Erlebnisse helfen dabei, die Sorgen für einen Moment zu vergessen.

Kinder haben besondere Bedürfnisse

Bei Kindern ist es besonders wichtig, auf ihre Bedürfnisse einzugehen und klare Strukturen zu schaffen. Im Beitrag „Mit

Kindern über Krieg reden“ erfährst du, wie du Kindern in Zeiten von Kriegen Sicherheit vermitteln kannst.

Informationen bewusst aufnehmen

Es ist wichtig, bewusst mit Medieninformationen umzugehen. Jeder entscheidet selbst, wie viel und wann er sich über den Krieg informieren möchte. Als Außenstehender kannst du fragen: Was brauchst du, um das Gesehene zu verarbeiten? Was ist für dich eine gute Tageszeit, um dich zu informieren?

Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

Die Caritas bietet deutschlandweit verschiedene Beratungsstellen an, die Unterstützung in belastenden Situationen bieten. Wichtige Anlaufstelle in schwierigen Zeiten sind Ehe-, Familien- und Erziehungsberatungen, psychosoziale Angebote und niedergelassene Therapeuten.

So schützt du dich vor Überforderung in der Flüchtlingshilfe

„Ich kann nicht mehr und bin erschöpft.“ So äußern sich zurzeit einige Ehrenamtliche, die Flüchtlinge aus der Ukraine unterstützen. Viele sind neben ihrer Hauptbeschäftigung im Dauereinsatz. Geht es dir auch so? Diese vier Tipps schützen dich vor einer Überforderung.

Kenne deine körperlichen und seelischen Grenzen

Immer wieder überschätzen hoch motivierte Helferinnen und Helfer ihre körperlichen und seelischen Kräfte. Oft ignorieren sie ihre eigene Erschöpfung, wenn sie diese mit dem Leid der Flüchtlinge vergleichen. Daher ist eins besonders wichtig: Kenne deine eigenen Grenzen und akzeptiere sie. Nur so kannst du dich langfristig für andere Menschen einsetzen und bleibst selbst gesund. Nur wenn man sich stark genug fühlt, kann man andere stärken. Es ist auch in Ordnung, wenn du dein Engagement unterbrichst oder sogar abbrichst. Lass dir kein schlechtes Gewissen machen. Das ist nicht egoistisch, sondern vernünftig.

Teile deine Erfahrungen und Gefühle mit anderen

In der Zusammenarbeit mit Flüchtlingen kann es Situationen geben, die dich stark belasten und herausfordern. Dies kann zum Beispiel in der Begleitung des Asylverfahrens, im Umgang mit Behörden oder bei Traumatisierung der Fall sein. Es kann helfen, mit Freundinnen, Freunden oder der Familie über solche Erfahrungen zu sprechen. Auch der Austausch mit anderen Freiwilligen ist wertvoll. So erfährst du, wie

andere mit ähnlichen Situationen umgehen und können dir vielleicht Tipps geben.

Sorge für ausreichend Entspannung

Kannst du gut für dich sorgen und nach deinem Engagement abschalten? Das ist sehr wichtig, um das Erlebte zu verarbeiten und sich von der körperlichen Anstrengung zu erholen. Das können verschiedene Aktivitäten sein: ein Abendspaziergang, ein Familienausflug, ein Treffen mit Freund:innen, ein Bad, Meditation, Sport oder Musikhören. Höre auf dich und mach genau das, was dir nach der körperlichen und seelischen Anstrengung guttut.

Such dir professionelle Hilfe

Auch Ehrenamtliche brauchen manchmal Hilfe. Daher ist bei besonders herausfordernden Situationen eine professionelle Unterstützung ratsam. Und ganz besonders, wenn du bereits deine Belastungsgrenze überschritten hast. Wir bieten als Caritas an mehreren Standorten in Deutschland konkrete Unterstützung für Ehrenamtliche an wie beispielsweise Supervisionen und Fortbildungen. Informiere dich bei einem Freiwilligenzentrum in deiner Nähe über bestehende Möglichkeiten oder nimm Kontakt zu einem regionalen Caritasverband auf.

Junge Menschen mit psychischen Belastungen unterstützen

Immer mehr Jugendliche und junge Menschen leiden an psychischen Belastungen und Depressionen. Wie kannst du Betroffene stärken und sie dabei unterstützen, ihren inneren Frieden wiederzufinden?

Verständnis zeigen und darüber sprechen

Ermuntere den jungen Menschen, über die schwierige Situation zu sprechen. Vielen Betroffenen helfen Gespräche mit Freunden, Familienmitgliedern oder Personen aus ihrem Umfeld. Andere wollen das nicht. Sie können kostenlose und anonyme Hilfsangebote in Anspruch nehmen.

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111

Für Ablenkung sorgen

Ermuntere den jungen Menschen, etwas zu tun, das ihm gut tut: zum Beispiel Spaziergehen, Musikhören oder Sport. Das lenkt von destruktiven Gedanken ab.

Frieden mit negativen Emotionen schließen

Sprecht darüber, wie man sich von negativen Gefühlen abgrenzen kann. Hierzu kann man sich die negative Emotion als eine Welle vorstellen, die kommt und geht. Auch der Satz: „Ich bin nicht mein Gefühl, sondern ich habe ein Gefühl“ kann helfen.

Sich gegen Tiefs wappnen

Biete deine Unterstützung beim Packen eines Notfallkoffers an. Er enthält individuelle Gegenstände, die in einer Tiefphase helfen, zurück ins Hier und Jetzt zu kommen: zum Beispiel Erinnerungsstücke, Telefonnummern von guten Freunden und der Telefonseelsorge, Briefe an sich selbst oder Reizblocker.

Vorschläge machen statt Ratschläge geben

Fühlt sich ein depressiver Mensch nicht verstanden und nicht ernst genommen, kann das seine Depression noch verstärken. Zeig ihm, dass er dir wichtig ist und du ihn bedingungslos liebst. Ein absolutes No-Go sind Phrasen wie „Mach nicht so ein langes Gesicht.“

Auf Warnzeichen hören

Du machst dir Sorgen darüber, dass die Person über Suizid nachdenkt? Nimm Warnzeichen ernst und sprich sie an. Lies hierzu auch den Beitrag „Suizidgedanken im Alltag erkennen und helfen“.

Professionelle Hilfe suchen

Wenn Menschen nicht allein mit ihrer Depression fertig werden, brauchen sie professionelle Hilfe. Biete deine Unterstützung bei der Suche nach Beratungsstellen, Fachärzten oder Psychotherapeuten an. Begleite den jungen Menschen zum Termin, wenn er das möchte.

Auf dich selbst achten

Verliere deine eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen. Höre auf dich selbst – gerade wenn du das Gefühl hast, dass dir alles zu viel wird. Besuche eine Selbsthilfegruppe für Angehörige mit ähnlichen Sorgen.

+ SUCHT

Wie machen sich Süchte bemerkbar?

Sucht kommt nicht über Nacht. Meist schleicht sie sich unbemerkt ins Leben. Weil es gut tut, ein paar Bier in geselliger Runde zu trinken oder weil ein Joint den Tag abrundet. Anfangs ist das noch kein Problem, doch ab wann beginnt die Sucht? Wenn dir unsere zehn Hinweise bekannt vorkommen, solltest du handeln – sonst droht der Absturz.

Die Sucht schleicht sich ins Leben

Manchmal dauert es Jahre, bis aus einem unproblematischen Konsum eine Suchterkrankung wird. Beobachte dein Verhalten: Hast du den regelmäßigen Konsum eines Suchtmittels oder ein Suchtverhalten in deinem Alltag fest integriert?

Wenn genug nicht mehr genug ist

Betrachte deinen langfristigen Konsum: Hat früher weniger Alkohol oder Ecstasy, eine geringere Menge an Zigaretten, weniger Zeit vor dem Computer oder am Spielautomat gereicht, um bei dir für den Kick zu sorgen?

Freunde fragen kritisch nach

Haben Partner oder Partnerinnen, Verwandte oder Bekannte dich auf deinen Konsum schon einmal besorgt angesprochen?

Du verlierst die Kontrolle

Kam es dir schon einmal so vor, als ob du nicht mehr selber darüber entscheiden konntest, ob und in welcher Menge du etwas konsumierst, sondern dass du es einfach tun musstest?

Schuldgefühle kommen auf

Versteckst du manchmal deinen Konsum vor anderen, weil er dir peinlich ist?

Du trinkst am falschen Ort

Trinkst du nicht nur mit Freunden in der Kneipe sondern oft alleine zu Hause und manchmal auch im Büro?

Dir fehlt etwas ohne Stoff

Hast du dich schon mal körperlich unwohl, nervös oder depressiv gefühlt, weil du länger ohne Alkohol, Drogen oder Glücksspiel auskommen musstest?

Verpflichtungen werden egal

Waren dir schon einmal Aufgaben in Beruf oder Schule oder Verabredungen mit Partnern oder Freunden egal, weil du rascher an dieses Glücksgefühl kommen wolltest?

Der ganze Körper spürt die Folgen

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass du träger im Denken wirst, du deiner Wahrnehmung nicht mehr trauen konntest und du dich in manchen Situationen nicht mehr angemessen verhältst?

Du ignorierst eigene Zweifel

Hast du schon einmal aus Spaß einen Selbsttest über die Frage gemacht, ob du süchtig bist, und dabei ignoriert, dass er bedenklich ausfiel?

Suizidgedanken im Alltag erkennen und helfen

Suizid und Suizidgedanken betreffen mehr Menschen, als wir oft denken. Mit unseren Tipps kannst du Suizidalität erkennen und Betroffenen konkret helfen.

Auf Anzeichen achten

Suizidgedanken äußern sich oft durch klare Anzeichen. Achte auf Aussagen wie „Ich kann nicht mehr“, „Es hat keinen Sinn mehr“ oder „Ich wünschte, ich wäre tot“. Auch plötzliche Stimmungsschwankungen von übertriebener Traurigkeit bis zu extremer Wut können Warnzeichen sein. Auch Verhaltensänderungen wie der Rückzug aus sozialen Kontakten, vermehrter Alkohol- oder Drogenkonsum oder das Verschenken von Besitztümern ohne ersichtlichen Grund können erste Anzeichen sein.

Signalisiere Gesprächsbereitschaft

Zeige Gesprächsbereitschaft, ohne zu drängen. Sage zum Beispiel: „Ich bin für dich da, wenn du reden möchtest.“ Vermeide Bewertungen und Vorwürfe. Die einfache Frage „Wie geht es dir wirklich?“ kann den Weg zu einem tieferen Gespräch ebnen.

Einfühlsam zuhören

Wenn jemand über seine Gefühle spricht, höre aufmerksam zu, ohne sofort Ratschläge zu geben. Zeige Einfühlungsvermögen, indem du sagst: „Es tut mir leid, dass du dich so fühlst. Ich bin hier, um zuzuhören.“ Vermeide Bagatellisierungen wie „Das wird schon wieder“ und zeige stattdessen Verständnis für die emotionale Belastung.

Frag direkt nach

Scheue dich nicht, direkt nach Suizidgedanken zu fragen. Ein einfaches „Hast du schon einmal daran gedacht, dir etwas anzutun?“ kann die betroffene Person ermutigen, offen darüber zu sprechen. Erkenne an, wie wichtig es ist, über solche Gedanken zu sprechen, ohne den Mythos zu unterstützen, dass solche Gespräche einen Suizid auslösen können.

Gemeinsam nach Lösungen suchen

Biete Unterstützung bei der gemeinsamen Suche nach Lösungen an. Du könntest zum Beispiel sagen: „Lass uns gemeinsam überlegen, wie wir mit dieser schwierigen Situation umgehen können. Du bist nicht allein.“ Betone, dass es Wege aus der Krise gibt.

Biete professionelle Hilfe an

Ermutige die Person, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Du könntest Informationen über örtliche Beratungsstellen oder Krisentelefone weitergeben und anbieten, gemeinsam dorthin zu gehen oder dort anzurufen.

Mach keine unrealistischen Versprechen

Mache keine Versprechen, die du nicht halten kannst. Zeige Verständnis und Hilfsbereitschaft, aber betone, dass du keine professionelle:r Berater:in bist. Verweise bei Bedarf auf professionelle Hilfe.

7 Tipps für den Umgang mit Grenzüberschreitungen

Wenn jemand deine Grenze überschreitet, löst das oft negative Emotionen aus. Unsere Tipps helfen dir dabei, damit umzugehen und deinen inneren Frieden wiederzufinden.

Achte auf deine persönliche Grenze

Grenzüberschreitungen führen oft dazu, dass dein innerer Friede gestört wird. Das äußert sich beispielsweise in Wut, Angst, Traurigkeit, Ärger oder Anspannung. Mach dir bewusst, wann deine persönliche Grenze überschritten ist.

Erstmal abreagieren

Wenn jemand deine Grenzen überschreitet, fahren deine Gefühle Achterbahn. Reagier dich erstmal ab und geh keinesfalls wutentbrannt in ein Gespräch. Dafür gibt es viele Möglichkeiten: Du kannst tief durchatmen, dich bewegen, deine Wut in ein Kissen schreien, deinen Körper gezielt entspannen oder mit einer vertrauten Person sprechen. Finde heraus, was dir am meisten hilft.

Sprich an, was dich ärgert

Dich ärgert etwas? Sprich es an – bevor der Ärger so groß wird, dass du explodierst. Sag deinem Gegenüber, was dich stört und was du gerade brauchst.

Nimm dir Zeit für ein ernstes Gespräch

Bei wiederkehrenden und größeren Grenzüberschreitungen braucht es ein ernstes Gespräch. Wähle einen passenden Moment und nimm dir ausreichend Zeit dafür. Sag deinem Gegenüber zu Beginn, was du an ihm schätzt. Erkläre dann ruhig, was dich

stört oder nervt. Welche Gefühle löst es in dir aus? Was wünschst du dir stattdessen? Bedanke dich für das Gespräch.

Versuche, Fehler zu verzeihen

Bedenke: Jeder Mensch macht Fehler – und viele Grenzüberschreitungen passieren unabsichtlich. Es ist hilfreich, zu verzeihen und dich in dein Gegenüber hineinzusetzen.

Hol dir Unterstützung

Du hast dich abreagiert und ein ruhiges Gespräch geführt, aber dein Gegenüber überschreitet immer noch deine Grenzen? Dann wird es Zeit, dass du dir Unterstützung holst – am besten bei einer Person, die dich ernst nimmt und die deine Grenzen kennt.

Suche den Frieden in dir

Innerer Frieden ist wichtig – und er braucht gute Pflege. Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit dafür. Such dir einen ruhigen Ort, stell dir ein inneres Licht vor und spüre in dich hinein. Je öfter du das übst, umso leichter findest du den Frieden in dir – auch in schwierigen Situationen.

„In der Regel hilft gutes Zuhören und das Werben für gegenseitiges Verständnis und die Aufforderung, in Ruhe miteinander zu reden.“

Daniela Hehn,
Projektleitung
WohnraumOffensive der
Caritas Heilbronn-Hohenlohe



So kannst du eure Beziehung stärken und retten

Du möchtest mit deinem Partner mehr Zeit verbringen? Ihr streitet euch nur noch und habt euch kaum noch etwas zu sagen? Und mit dem Sex läuft es auch nicht mehr? Mit diesen Tipps gibst du eurer Liebe eine zweite Chance.

Seid offen für Veränderung und Anpassung

Manche Eigenheiten bleiben immer gleich: morgens kommst du einfach schlechter aus dem Bett oder deine Partnerin ist ungeduldiger als du. Jedoch solltest du deine Eigenschaften nicht als unveränderbar ansehen, denn eine Beziehung lebt von Anpassung. Ihr müsst beide bereit sein, euch stetig zu verändern und euer Verhalten nicht als endgültig anzusehen.

Sprecht über eure Gedanken und Wünsche

Fragt euch gegenseitig, wie ihr die Beziehung momentan erlebt. Wie ist euer Miteinander? Gibt es etwas, dass dich stört oder ändern möchtest? Behalte deine Wünsche nicht für dich, sondern erzähle sie deinem Partner. Die folgende Übung kann dir dabei helfen.

Macht ein Date für eure Wünsche aus

Verabredet euch für 15 bis 30 Minuten miteinander - macht ein Date aus. Formuliere deinen Wunsch in eurem Treffen ohne Vorwurf. Zum Beispiel so: „Ich wünsche mir, dass wir einen Abend in der Woche nur für uns haben.“ oder „Ich würde gerne mehr Zeit für Sport haben.“

Dein:e Partner:in hört zu. Er oder sie kommentiert deinen Wunsch nicht und redet ihn nicht schlecht - dazu zählt auch die Körper-

sprache wie zum Beispiel Augenrollen. Verständnisfragen sind aber in Ordnung. Das Gespräch kann auch für den Zuhörenden eine Erleichterung sein, weil du die Initiative ergriffen hast, Themen anzusprechen.

Danach schaut ihr gemeinsam, wie und wann der Wunsch erfüllt werden kann – aber auch, ob der Wunsch überhaupt erfüllt werden kann.

Probleme beim Sex richtig ansprechen

Mach dich frei davon, wie Sex zu sein hat und wie oft man Sex haben sollte. Denn nur ihr entscheidet, wie sich Sex für euch anfühlen soll. Für manche Paare ist Sex einmal im Monat ausreichend. Andere möchten es öfters miteinander tun oder auch weniger. Es ist normal, dass jeder Mensch andere Bedürfnisse hat.

Mache keine Vorwürfe, sondern formuliere Wünsche. Anstatt mit Sätzen wie „Ich möchte öfters Sex haben“ Druck aufzubauen, sage lieber „Wie kann ich dich verführen?“. Oft liegt die Unlust nicht daran, dass man sich nicht mehr attraktiv und anziehend findet, sondern am Alltag. So können Stress von der Arbeit oder Belastungen durch die Kinderbetreuung die Lust drücken. Sprecht miteinander darüber.

Lass dich jetzt von uns beraten

Wenn du merkst, dass ihr das nicht mehr allein schafft: unsere qualifizierten Paarberater:innen sind für euch da. Wir beraten überall in Deutschland vor Ort, online, kostenfrei und unabhängig von deiner Konfession oder geschlechtlichen Orientierung.

Das kannst du bei Kontaktabbrüchen in der Familie tun

Wie kannst du damit umgehen, wenn ein Familienmitglied plötzlich keinen Kontakt mehr möchte? Was musst du bei einer Aussprache beachten? Und was hilft dir, wenn dich ein Kontaktabbruch stark belastet? Diese Tipps helfen dabei, mit Kontaktabbrüchen umzugehen.

Hör in dich hinein

Ein Familienmitglied möchte keinen Kontakt mehr zu dir? Das kann viele Ursachen haben und völlig unerwartet kommen. Höre in dich hinein: Hast du selbst dazu beigetragen? Wenn du die Antwort nicht kennst, bitte andere Familienmitglieder um Hilfe. Überlegt gemeinsam, welche Gründe infrage kommen.

Such die Aussprache

Dir ist die Beziehung wichtig? Dann bemühe dich um ein Versöhnungsgespräch. Voraussetzung ist, dass beide Seiten offen sind, die Beziehung und den Familienfrieden wiederherzustellen.

Haltet euch an Gesprächsregeln

Wenn ihr euch für ein Aussprachegespräch entscheidet, wählt einen neutralen Ort. Einigt euch auf Gesprächsregeln. Zum Beispiel: Alle dürfen ausreden. Niemand wird laut oder beleidigt den anderen.

Konzentriert euch auf die Zukunft

Besprecht zu Beginn des Gesprächs, was ihr erreichen wollt. Vermeidet es, stundenlang alte Geschichten ausdiskutieren – meistens tragen sie wenig zur Problemlösung bei. Konzentriert euch darauf, gemeinsam eine Lösung zu finden.

Seid bereit, zu verzeihen

Seid bereit, Fehler zu verzeihen. Denn die Vergangenheit lässt sich nicht mehr ändern. Hilfreich ist auch, wenn ihr dafür offen seid, alte Muster zu ändern.

Lerne, einen Kontaktabbruch zu akzeptieren

Manchmal bleibt dir nichts anderes übrig, als mit einem Kontaktabbruch zu leben. Viele Abbrüche dauern Monate oder Jahre an, wenn eine Seite die Wiederannäherung blockiert.

Beschäftige dich mit schönen Dingen

Jeder Mensch geht anders mit einem Kontaktabbruch um. Im schlimmsten Fall kann er eine tiefe Krise auslösen. Du leidest stark darunter einem Kontaktabbruch? Versuche, das Gedankenkarussell zu stoppen. Beschäftige dich stattdessen mit Dingen und Menschen, die dir guttun.

Nutze Hilfsangebote

Egal, ob du einen Kontaktabbruch akzeptieren oder den Kontakt wieder aufnehmen willst: Die Familienberatung der Caritas steht dir zur Seite. Die Beratung ist kostenfrei.

„Es ist ok, wenn man mal im Streit ist. Aber es ist so wichtig, einen Weg zu finden, wie man wieder zusammenfindet.“

Senait Kidane,
Erziehungsleitung in der
Caritas Jugendhilfe
gGmbH Wiesbaden



Wie die Partnerschaft Konflikte mit Schwiegereltern übersteht

Was kannst du tun, wenn das Verhältnis zu deinen Schwiegereltern deine Partnerschaft belastet? Wie könnt ihr als Paar mit Konflikten mit den Schwiegereltern umgehen? Wir zeigen Möglichkeiten auf.

Sprecht miteinander und zeigt Verständnis

Wichtig ist, dass dein Partner deine Perspektive kennt: Was stört dich an der Situation? Inwiefern belastet sie dich? Behalte deine Gedanken nicht für dich, sondern erzähl sie deinem Partner. Versucht, euch in die Situation des anderen hineinzusetzen.

Fordert Akzeptanz und Respekt ein

Wenn dich deine Schwiegereltern einfach nicht akzeptieren, bitte deinen Partner, das Gespräch zu suchen. Eine klare Positionierung ist wichtig, damit sich seine Eltern dir gegenüber respektvoll verhalten.

Zieht klare Grenzen

Deine Schwiegereltern mischen sich in alles ein? Überlegt euch, wo eure Grenzen liegen, und macht sie euren Schwiegereltern deutlich. Das gilt auch für die Kindererziehung: Als Familie könnt ihr selbst entscheiden, wie ihr leben wollt.

Sprich auch mit anderen über das Thema

Wenn du ständig über deine Schwiegereltern herziehst, kann sich dein Partner gekränkt, angegriffen oder überfordert fühlen. Such dir auch andere Personen, mit denen du über das Thema reden kannst.

Findet Kompromisse

Versucht Kompromisse zu finden, damit sich das Verhältnis zwischen dir und deinen Schwiegereltern entspannen kann. Zum Beispiel kannst du nur noch bei besonderen Anlässen mit zu den Schwiegereltern fahren. Oder du bittest deinen Partner, bei Besuchen oder Familienfeiern gelegentlich nach dir zu sehen und dir in schwierigen Situationen beizustehen.

Stell deinen Partner nicht vor die Wahl

Ihr streitet euch oft wegen deiner Schwiegereltern und am liebsten würdest du den Kontakt abbrechen? Dein Partner sollte nicht zwischen dir und seinen Eltern wählen müssen. Wichtig ist aber, dass er deine Situation versteht.

Nimmt Beratungsangebote in Anspruch

Wenn ein respektvolles Miteinander mit den Schwiegereltern unmöglich scheint, belastet das oft auch die Partnerschaft. Sucht euch Unterstützung bei den kostenfreien Beratungsstellen der Caritas.

„In der Regel hilft gutes Zuhören und das Werben für gegenseitiges Verständnis und die Aufforderung, in Ruhe miteinander zu reden.“

Daniela Hehn,
Projektleitung
WohnraumOffensive der
Caritas Heilbronn-Hohenlohe



Was hilft bei Konflikten mit den Schwiegereltern?

Das Verhältnis zu deinen Schwiegereltern ist angespannt? Du fragst dich, wie du ein respektvolles Verhältnis mit deinen Schwiegereltern aufbauen und den Familienfrieden wahren kannst? Diese Tipps helfen dir.

Sei offen und neugierig

Nimm dir Zeit, um deine Schwiegereltern in Ruhe kennenzulernen: Was ist ihnen wichtig? Was sind Tabuthemen? Wie sprechen sie miteinander? Sei offen und interessiert. Finde Möglichkeiten, um auch mal allein ein Gespräch mit der Schwiegermutter oder dem Schwiegervater zu führen.

Zeigt Respekt füreinander

Respekt ist die Voraussetzung für ein friedliches Miteinander. Auch wenn ihr sehr verschieden seid: Geht respektvoll miteinander um. Lästert nicht übereinander – vor allem nicht vor deinem Partner.

Kleine Gesten mit großer Wirkung

Kleine Aufmerksamkeiten helfen dabei, das Verhältnis zu deinen Schwiegereltern zu verbessern. Warum bringst du deiner Schwiegermutter nicht einfach mal ihre Lieblingsblumen mit?

Hinterfrage das schlechte Verhältnis

Frage dich, warum das Verhältnis zu deinen Schwiegereltern angespannt ist. Ist etwas vorgefallen? Hast du dazu beigetragen, dass ihr einen schlechten Start hattet? Und wie sehen deine Schwiegereltern eure Beziehung?

Such das Gespräch

Mit einem Aussprachegespräch könnt ihr die Wogen glätten und vielleicht sogar einen Neustart versuchen. Das geht auch ohne deinen Partner. Überleg gemeinsam mit deinen Schwiegereltern, wie ihr den Familienfrieden bewahren könnt.

Schaffe räumliche Distanz

Die Situation mit deinen Schwiegereltern scheint verfahren und es steht eine Familienfeier an? Dann Sorge für räumliche Distanz. Setz dich zu Familienangehörigen, mit denen du dich gut verstehst.

Zieht als Paar klare Grenzen

Deine Schwiegereltern mischen sich in alles ein oder stehen ständig vor eurer Tür? Macht ihnen deutlich, wo eure Grenzen liegen.

Vereinbart Grundregeln für die Kindererziehung

Auch wenn eure Schwiegereltern das anders sehen: Als Familie könnt ihr selbst entscheiden, wie ihr eure Kinder erzieht. Aber: Traut euren Eltern zu, dass sie auf eure Kinder aufpassen können. Gebt ihnen gewisse Grundregeln mit, aber keine ausführliche Verhaltensliste.

Trennung mit Kindern: Darauf solltest du achten

Eine Trennung ist nie leicht – besonders wenn Kinder zur Beziehung gehören. Diese Tipps helfen dir dabei, auf die Gefühle und Bedürfnisse deiner Kinder zu achten.

Die Caritas kann dich unterstützen

Du bist nicht allein. Wenn du dich überfordert mit der Situation fühlst, dann helfen wir dir gern in einer unserer Beratungsstellen. In ganz Deutschland unterstützt die Caritas Eltern und Kinder nach einer Trennung. Du kannst mit deinem Ex-Partner oder deiner Ex-Partnerin in die Beratung kommen. Zusammen klärt ihr dann, wie ihr trotz Trennung weiterhin als Eltern zusammenarbeiten könnt. Du kannst aber auch allein kommen und mit dem Berater oder der Beraterin über deine Gefühle sprechen und gemeinsam Lösungen erarbeiten.

Rede nicht schlecht über den anderen Elternteil

Du solltest gegenüber deinem Kind nach Möglichkeit nicht schlecht vom anderen Elternteil reden oder Vorwürfe machen. Denn dadurch stellst du dein Kind vor eine schwierige Entscheidung: Zu wem von beiden soll ich halten? Daher sprich mit deinem Kind so, dass es hört und spürt, dass der andere Elternteil die beste Mama oder der beste Papa ist. Das kann schwer sein, besonders, wenn du wütend bist. Dann hilft es deinem Kind, wenn es versteht, dass deine Wut nichts an der Beziehung zwischen ihm und dem anderen Elternteil ändert. Du kannst sagen: „Ich bin jetzt wütend auf Papa (oder Mama). Manchmal ist man wütend aufeinander, aber das geht

vorbei. Dein Papa ist aber immer noch, ein sehr lieber und guter Papa - auch wenn ich gerade wütend auf ihn bin.“

Zieh dein Kind nicht mit in eure Probleme rein

Es gibt Tage, an denen möchte man kein Wort mit seinem Ex-Partner oder seiner Ex-Partnerin reden. Doch auch dann solltest du zum Beispiel notwendige Absprachen zur Organisation des Alltags direkt mit dem anderen Elternteil besprechen. Es ist nicht die Aufgabe eures Kindes, diese Informationen, die oft emotional aufgeladen sind, weiterzugeben. Vermeidet Sätze wie: „Sag Papa bitte, dass er beim nächsten Mal pünktlich sein soll.“ Oder: „Sag der Mama, dass sie nicht so spießig sein soll.“ Dadurch gerät euer Kind zwischen die Fronten und wird zum Spielball eures Konflikts.

Bleibe in deiner Elternrolle

Es gibt Themen, Gefühle und Aspekte der Trennung, die du nicht mit deinem Kind besprechen solltest, sondern mit Freund:innen oder deiner Familie. Dazu gehört zum Beispiel die Ablehnung gegenüber der neuen Freundin oder neuem Freund des anderen Elternteils. Versuche gegenüber deinem Kind nicht in der Rolle des gekränkten Beziehungspartners aufzutreten, sondern in deiner Rolle als Mutter oder Vater. Es ist in Ordnung, wenn dein älteres Kind auch einmal auf dein jüngeres Kind aufpasst oder in angemessenem Rahmen Aufgaben im Haushalt übernimmt. Aber dies sollte nicht zur Regel werden und dem Entwicklungsstand deines Kindes entsprechen.

Was tun bei Gewalt gegen und von Menschen mit Demenz?

In Deutschland leben 1,5 Millionen Menschen mit Demenz. Die meisten werden von Angehörigen zu Hause betreut und gepflegt. Häufig kommt es dabei zu Gewalt von und gegen pflegende Angehörige. Diese Empfehlungen helfen, der Gewalt vorzubeugen.

Über erlebte Gewalt und Überforderung bei der Pflege von Menschen mit Demenz sprechen

Der Alltag mit einem dementen Menschen ist herausfordernd und kostet viel Kraft. Viele pflegende Angehörige sind rund um die Uhr erreichbar, ständig mit der Pflege beschäftigt und nahezu dauerhaft an oder über ihrer Belastungsgrenze. Wer überlastet ist, ist häufig gereizter oder vergreift sich schneller im Ton. Situationen schaukeln sich dann leicht hoch oder können komplett eskalieren.

In ganz Deutschland gibt es analoge und digitale Gesprächskreise für pflegende Angehörigen. Der Austausch hilft, nicht allein mit seinen Gefühlen, Ängsten und Gewalterfahrungen zu bleiben. Es muss nicht immer die Selbsthilfegruppe sein, auch das Gespräch innerhalb der Familie kann schon helfen. Doch für diejenigen, die diesen Austausch in der Familie nicht haben oder Angst davor haben, nicht ernst genommen oder für das eigene Handeln verurteilt zu werden, bieten Betroffenengruppen einen geschützten Raum.

Die Krankheit Demenz verstehen lernen

Viele Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz haben ihre Ursache in der Krankheit selbst. So können bestimmte

Fähigkeiten wie zum Beispiel ein Butterbrot schmieren von einem auf den anderen Tag verschwinden – und am nächsten Tag wieder da sein. Manchmal wird das von Pflegepersonen als Absicht oder Schikane wahrgenommen und ein Streit beginnt. Doch solche Verhaltensweisen haben ihre Ursache in der Durchblutung des Gehirns. Wer das weiß, kann als Pflegeperson anders darauf reagieren.

Verhalten von Menschen mit Demenz ernst nehmen und darauf eingehen

Oft fallen Menschen mit Demenz in Situationen aus ihren früheren Leben zurück. Um das zu erkennen oder gut darauf einzugehen, braucht es neben einer genauen Betrachtung der Situation auch viel Wissen zur Biografie und den früheren Charakterzügen. Wenn zum Beispiel ein dementer Mann, der früher seine Arbeit sehr ernst genommen hat, früh morgens um vier Uhr aufsteht und sagt, er muss jetzt zur Arbeit, dann wird es ihm nicht helfen, gesagt zu bekommen: „Du bist doch seit zehn Jahren in Rente. Leg dich wieder hin.“

Besser ist, auf Menschen in solchen Momenten einzugehen und sie ernst zu nehmen. Es kann helfen, sich auf die Situation einzulassen und in gewisser Weise mitzuspielen. Zum Beispiel so: „Du hast doch gerade Urlaub und musst gar nicht zur Arbeit. Du kannst dich beruhigt wieder hinlegen.“ Auf diese Weise kannst du einen Streit vermeiden. Denn ein Streit sorgt für Frust auf beiden Seiten. Diese Gesprächsmethode wird als integrative Validation bezeichnet.

+ STERBEN

Sterbende auf ihrem letzten Weg begleiten

Was musst du wissen, wenn du jemanden auf seinem letzten Weg begleiten willst? Und was kannst du tun, damit die Person in Frieden Abschied nehmen kann?

Emotionen zulassen

Unsicherheit, Hilflosigkeit und Trauer: Wenn ein geliebter Mensch im Sterben liegt, kennt der Schmerz keine Grenzen. Lass diese Gefühle zu.

Zuhören und einfach Dasein

Sei für die Person da, höre gut zu und beobachte genau. Wenn sie nicht mehr bei Bewusstsein ist, achte auf ihre Körperhaltung, ihren Gesichtsausdruck und die Muskelspannung. Daran erkennst du, was der Person gut tut und was nicht.

Schöne Erinnerungen wecken

Finde heraus, was der Person gut tut – oder frag sie, womit du ihr eine Freude machen kannst. Das Vorspielen der Lieblingsmusik, das Vorlesen aus dem Lieblingsbuch oder ein paar Tropfen des Lieblingsgetränks können schöne Erinnerungen wecken.

Den Abschied planen

Überlege dir, wie der endgültige Abschied aussehen soll: Wer soll dabei sein? Gib dem sterbenden Menschen die Gewissheit, dass du alles in deiner Macht Stehende tust, um seinen letzten Willen zu erfüllen. Lasse dich von niemandem – weder vom Bestatter noch von anderen Angehörigen – zu etwas drängen.

Auf dich selbst achten

Achte darauf, dich nicht zu überfordern. Du musst nicht pausenlos am Sterbebett sein. Gönn dir zwischendurch eine Tasse Kaffee oder Tee, ein warmes Essen oder einen Spaziergang an der frischen Luft. Nur so kannst du Kräfte sammeln, um wieder ganz für den sterbenden Menschen da zu sein.

Hilfe beanspruchen

Zögere nicht, die Hilfe einer Pflegekraft, eines Hospizvereins oder Seelsorgers in Anspruch zu nehmen. Sprich mit ihnen über deine Ängste und Gefühle.

Kinder Abschied nehmen lassen

Frage deine Kinder, ob sie die Person nochmal sehen möchten. Wenn ja, spricht nichts dagegen, sie Abschied nehmen zu lassen. Dränge deine Kinder nicht, falls sie nicht ans Sterbebett möchten.

Abschiednehmen und Loslassen

Abschiednehmen und Loslassen ist die erste Stufe der Trauerarbeit. Auch für den sterbenden Menschen ist es wichtig, dass du ihn gehen lässt. Viele Sterbende akzeptieren ihren eigenen Tod, aber der Schmerz ihrer Angehörigen macht es ihnen schwer, zu gehen.

Keine Schuldgefühle zulassen

Oft kommt der Moment des Sterbens ganz plötzlich und Menschen sterben genau dann, wenn ihre Angehörigen nicht da sind. Das sollte keine Schuldgefühle auslösen.

Tipps und Infos für den Umgang mit bettelnden Menschen

Betteln ist Ausdruck einer extremen Notlage. Das ist für viele schwer auszuhalten. Wir haben Tipps und Infos gesammelt, die dir helfen, Bettlerinnen und Bettlern zu begegnen.

Soll ich bettelnden Menschen Geld geben?

Ja. Wer darauf angewiesen ist zu betteln, oder gar auf der Straße lebt, weiß am besten, was er oder sie gerade benötigt und wie das wenige Geld ausgeben, das ihm oder ihr zur Verfügung steht. Es ist ein kleiner, aber entscheidender Raum für die eigene Freiheit und Würde. Und diesen Raum sollten wir den Menschen lassen.

Gibt es eine Empfehlung, wie viel ich geben sollte?

Eine solche Empfehlung gibt es nicht. Die Frage ist, was kann und will ich mir leisten. Meistens gebe ich so viel, dass es mir nicht weh tut. Ich darf mich aber fragen, ob ich nicht großzügiger sein könnte in Anbetracht all dessen, wofür ich selbst Geld ausbebe. Bei einem bettelnden Menschen könnte ich in Menschlichkeit und Solidarität investieren. Keine schlechten Wertanlagen.

Sind Sachspenden nicht besser als Geld?

Ein belegtes Brötchen oder ein Becher Kaffee mögen aus meinem persönlichen Empfinden sinnvoller sein. Was aber, wenn es der zehnte Kaffee und das sechste Brötchen an diesem Tag ist, die der bettelnde Mensch geschenkt bekommt, und sie deshalb im Müll landen? Sachspenden sind nur dann okay, wenn die Person, der ich helfen will, ausdrücklich danach gefragt hat. Das

ist ähnlich wie mit Gutscheinen. Sie bevorzugen bettelnde Menschen und sprechen ihnen das Recht ab, frei zu entscheiden.

Anders verhält es sich mit Sachspenden an Organisationen, die diese gezielt und entsprechend den Bedarfen der Hilfsbedürftigen sammeln. Zum Beispiel rufen diese Organisationen vor Wintereinbruch dazu auf, Schlafsäcke und Isomatten vorbeizubringen. Wer gut erhaltene und saubere Schlafsäcke übrig hat, sollte das tun - oder gleich Neuwertiges besorgen und spenden.

Stimmt es, dass es immer mehr Bettelnde gibt?

In der U-Bahn, vor dem Supermarkt, auf der Einkaufstraße: An vielen Orten sehe ich Menschen, die eine Straßenzeitung verkaufen, Flaschen sammeln, die Hand ausstrecken. Wie sich die Zahl bettelnder Menschen insgesamt entwickelt, ist aber schwer zu sagen, denn dazu gibt es keine aussagekräftige Statistik. Auch die Wohnungslosigkeit wird nur zum Teil und erst seit dem Jahr 2022 statistisch erfasst. Tatsache ist: Auch in Deutschland leben viele Menschen in Armut.

Ist die Not der bettelnden Menschen nur gespielt?

Für jeden Menschen gilt: Keiner lebt ohne Grund auf der Straße, keiner bettelt freiwillig. Die Gründe können für mich nachvollziehbar sein oder nicht, es gibt sie aber. Und dahinter steckt in fast allen Fällen Not.

8 Tipps gegen Hass und Vorurteile

Ob im Bus, am Arbeitsplatz oder in der Familie – unsere Tipps zeigen dir, wie du mit einer starken Haltung für Menschlichkeit und Frieden eintreten kannst.

Auf deine Einstellung kommt es an

Überlege dir, in welcher Gesellschaft du leben möchtest und wie Menschen miteinander umgehen sollen. Trete selbstbewusst für Menschenrechte ein und sei dir sicher, dass du das Richtige tust.

Versuche zu verstehen, warum jemand hetzt

Stelle Fragen, um die Hintergründe einer menschenverachtenden Äußerung zu verstehen. Handelt es sich um eine unbedachte Äußerung oder steckt eine antisemitische Ideologie dahinter? Achte auch darauf, ob Personen anwesend sind, die sich von der Äußerung betroffen fühlen könnten.

Bringe dich nicht in Gefahr

Setze dich für die Menschlichkeit ein, ohne dich selbst in Gefahr zu bringen. Wenn nötig, hole dir Hilfe von Menschen in deiner Nähe, indem du sie direkt ansprichst.

Konzentriere dich auf ein Argument

Unterbrich einen Redeschwall diskriminierender Äußerungen und konzentriere dich auf ein Argument. So schaffst du Raum für eine konstruktive Diskussion.

Frage nach Quellen

Hinterfrage Argumente und frage nach den Quellen. Recherchiere selbst und bringe gegebenenfalls weitere Quellen in die Diskussion ein.

Sorge für Perspektivwechsel

Stelle Fragen, die die Sichtweise des Aggressors infrage stellen und einen Perspektivwechsel herbeiführen. Dies kann durch konkrete Beispiele oder bildliche Darstellungen geschehen.

Egreife Partei für die Betroffenen

Greife ein, wenn Gruppen pauschal beleidigt werden, und unterstütze die Betroffenen. Vermeide direkte Konfrontationen, um Eskalationen zu vermeiden.

Sei mental vorbereitet

Überlege dir Strategien, wie du auf menschenverachtende Äußerungen reagieren willst. Bereite dich mental darauf vor, selbstbewusst in Diskussionen einzutreten. Wenn du im Internet aktiv werden willst, besuche Seiten wie „No Hate Speech“ und informiere dich über Möglichkeiten, gegen Hass im Netz vorzugehen. Jeder kann dazu beitragen, falsche Behauptungen zu widerlegen, Täter zur Verantwortung zu ziehen und so aktiv zum Frieden beizutragen.

„Mein Wunsch ist, dass unsere Gesellschaft wieder mehr auf einem Miteinander statt Gegeneinander fußt und sich jede:r bewusst wird, dass er oder sie einen Teil dazu beitragen kann.“

Carla Schäfer,
Referentin für Engagement
und Gemeinwohl bei der
Caritas Regensburg



+ JETZT BERATEN LASSEN

Die Online-Beratung der Caritas

Dein Leben schlägt Purzelbäume? Probleme wachsen dir über den Kopf? Lasse dich von Fachleuten der Caritas online beraten. Die Beratung kostet nichts, ist anonym und sicher!

Einfach den Code mit der Handy-Kamera scannen oder die Internetadresse selbst eingeben:



www.caritas.de/onlineberatung

Unsere Beratung:

- Allgemeine Sozialberatung
- Aus-/Rück- und Weiterwanderung
- Behinderung und psychische Beeinträchtigung
- Eltern und Familie
- HIV und Aids
- Hospiz- und Palliativberatung
- Jungen- und Männerberatung
- Kinder und Jugendliche
- Kinder- und Jugend-Reha
- Kuren für Mütter und Väter
- Leben im Alter
- Migration
- Rechtliche Betreuung und Vorsorge
- Schulden
- Schwangerschaft
- Straffälligkeit
- Sucht
- Trauerberatung
- U25 Suizidprävention
- Übergang von Schule zu Beruf

Copyright: Deutscher Caritasverband / G. Welters
Deutscher Caritasverband e. V., Kommunikation und Medien, Karlstraße 40, 79104 Freiburg

Frieden beginnt bei mir.

www.caritas.de/frieden

 gelöst durch die
GlücksSpirale

