



Pressemitteilung

Nicole Höfle
Leiterin
Medien-/Öffentlichkeitsarbeit

Königstraße 7
70173 Stuttgart

T 0711 70 50-311
Handy 0173 76 04 784

nicole.hoefle@drs.de
kath-kirche-stuttgart.de

Stuttgart, 31.08.2026

Neues seelsorgerliches Angebot begleitet Menschen nach Trennung

Der Kurs umfasst einen Nachmittag und drei Abende und startet am 17. Oktober

Eine Trennung oder Scheidung kann das ganze Leben erschüttern. Beziehungen und Freundeskreise verändern sich, Zukunftspläne lösen sich auf, manchmal kommen ein Sorgerechtsstreit um die Kinder oder finanzielle Sorgen. Mit dem neuen Kurs „Trennung & Neuanfang“ bietet die Katholische Kirche in Stuttgart erstmals ein seelsorgliches Begleitangebot speziell für Menschen an, die nach einer Trennung nach persönlicher und spiritueller Neuorientierung suchen. Start ist am 17. Oktober.

Initiiert wird der Kurs von Beatriz Adelman, Gemeindereferentin und Gestalttherapeutin. Sie kennt die Erfahrung einer Trennung aus ihrem eigenen Leben. Zugleich begegnen ihr immer wieder Menschen, deren Ehe zerbrochen ist. „Als Kirche müssen wir auch für Menschen da sein, deren Lebenspläne scheitern“, sagt Adelman. Kirche begleite Menschen nicht nur an den Höhepunkten ihres Lebens, sondern gerade auch in Lebenskrisen. „Gott ist nicht nur ein Schönwetter-Gott. Gerade in schweren Zeiten können Menschen Kraft im Glauben erfahren.“

Die eigene Würde spüren und neue Perspektiven zulassen

Der Kurs besteht aus einem Samstagnachmittag und drei Abendterminen. Inhaltlich führt er durch vier Etappen: Vergangenes würdigen, sich selbst halten lernen, die eigene Würde spüren und neue Horizonte entdecken. Zu Beginn erhalten die Teilnehmenden Raum, auf das Vergangene zurückzublicken, das Erlebte als Teil der eigenen Lebensgeschichte anzunehmen und Trauer zuzulassen. „Dabei soll es jedoch nicht darum gehen, in der Vergangenheit stehen zu bleiben. Vielmehr richtet sich der Blick zunehmend auf die eigenen Kraftquellen und die Frage, wie ein neuer Alltag gelingen kann“, sagt die 47-Jährige.

Der Ansatz verbindet Spirituelles mit Psychologie: Durch eine Kombination aus Atemarbeit, Meditation, kreativen Methoden und der gezielten Arbeit an inneren Glaubenssätzen entstehen neue Perspektiven. Ein Raum, um Gedanken neu zu ordnen, Kraft zu tanken und



sich klar auszurichten. Die Teilnehmenden beschäftigen sich damit, eigene Bedürfnisse besser wahrzunehmen, Grenzen zu setzen und fürsorglich mit sich selbst umzugehen.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die eigene Würde. Eine Scheidung werde gesellschaftlich vielfach noch immer mit persönlichem Scheitern verbunden, beobachtet Adelman. Der Kurs möchte dem eine andere Perspektive entgegensetzen: Auch nach einem tiefen Einschnitt ist ein erfülltes Leben möglich. „Ich wünsche mir, dass die Menschen viel Kraft und Hoffnung mitnehmen, Mut gewinnen und ihre Lebensfreude wiederentdecken“, sagt Adelman. „Und dass sie erfahren: Das Leben lohnt sich, auch wenn ein Lebensentwurf zerbrochen ist.“

Die Bibel erzählt von Brüchen und Neuanfängen

Auch biblische Texte werden im Kurs eine Rolle spielen. Für die Gemeindereferentin liegt darin ein bewusster Gegenakzent zu Bildern eines scheinbar perfekten Lebens, wie sie in sozialen Medien vermittelt werden. Die Bibel erzähle von Menschen mit Brüchen, von Fehlern und Zweifeln, von Trauer, Klage und Neuanfängen. „Die Bibel zeigt, dass Gott auch da ist, wenn wir schwere Zeiten durchmachen“, sagt die Theologin. Gerade für Menschen nach einer Trennung könne diese Erfahrung wichtig sein.

Der Kurs greift außerdem die japanische Kunst des Kintsugi auf. Dabei werden zerbrochene Keramikstücke zusammengefügt und ihre Bruchstellen hervorgehoben, anstatt sie zu verstecken. Im Kurs wird Kintsugi zum Bild dafür, dass Brüche zur eigenen Lebensgeschichte gehören und daraus etwas Neues entstehen kann.

Offen für Menschen unabhängig von ihrer Religionszugehörigkeit

„Trennung & Neuanfang“ ist ein Angebot der kirchlichen Seelsorge und keine therapeutische oder juristische Beratung. Voraussetzung für die Teilnahme sind psychische Stabilität und ein gewisser zeitlicher Abstand zur akuten Trennungsphase. Wer weitergehende Unterstützung benötigt, kann auf entsprechende Beratungsangebote verwiesen werden.

Das Angebot ist offen und richtet sich ausdrücklich auch an Menschen, die keiner Kirche angehören. Willkommen sind alle, die nach einer Trennung auf Sinnsuche sind und sich auf spirituelle Impulse einlassen möchten. „Natürlich ist die Ehe für uns als katholische Kirche ein Sakrament, aber Seelsorge bedeutet für uns ebenso, Menschen zu begleiten, wenn Lebenspläne scheitern. Gott ist auch dann da – und gerade dann kommt er uns entgegen.“

Termine und Anmeldung

Der Kurs umfasst einen Samstagnachmittag (Samstag, 17. Oktober, 14 bis 17.30 Uhr) und drei Abende in Präsenz (Dienstag, 10. November, Donnerstag, 3. Dezember und Dienstag, 15. Dezember jeweils von 19.30 bis 21 Uhr) und findet in der Pauline, Paulinenstraße 18, in Stuttgart-Mitte statt. Die Leitung haben Beatriz Adelman und Julia Deuschle. Die Teilnahme kostet 40 Euro. Information und Anmeldung: Beatriz Adelman, beatriz.adelman@drs.de

