

Ehe-, Familien- und  
Lebensberatung



Erzdiözese München und Freising

Familie Ehe  
Partnerschaft

Jahresbericht 2022



# Vorwort

## Liebe Leserin, lieber Leser,

erneut liegt ein sehr forderndes Jahr hinter uns. Hatten wir alle gehofft, dass mit dem Abflauen der Pandemie etwas Ruhe einkehrt, so war das Gegenteil der Fall. Das Jahr 2022 war geprägt durch den Krieg in der Ukraine und in Folge durch die flüchtenden Menschen, die Angst vor der Ausweitung des Krieges, die wirtschaftliche Verunsicherung und die Inflation. Auf der anderen Seite gab es die Hilfsbereitschaft der Menschen, Ankommenden Unterstützung anzubieten und in diesen schwierigen Zeiten sich gegenseitig zu unterstützen.

Auch innerkirchlich war es kein einfaches Jahr. Im Januar wurde das externe Gutachten zum Umgang mit sexuellem Missbrauch im Bereich der Erzdiözese München und Freising veröffentlicht. Dies hat uns als Mitarbeitende der Erzdiözese sehr beschäftigt und betroffen. Einerseits mussten wir erneut wahrnehmen wie Verantwortliche in der Kirche geschwiegen haben und nicht aktiv zur Aufklärung, sondern zur Verhinderung dieser beigetragen haben. Andererseits steht in unseren fachlichen Standards: „Die Mitarbeiter:innen der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (...) fördern die Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit der ratsuchenden Menschen. Sie stellen (...) einen Raum für individuelle Entwicklung, Beziehungsgestaltung, Krisen- und Konfliktbewältigung sowie Reflexion und Initiierung von Veränderungsprozessen zur Verfügung. Beraterinnen und Berater (...) beziehen aktiv Stellung, wenn die Würde anderer Menschen durch sexistisches, diskriminierendes, rassistisches oder gewalttätiges Verhalten beeinträchtigt wird. Sie nutzen die Beratungsbeziehung nicht für eigene private Zwecke (...) aus; sie sind sich über ihre eigenen und die Grenzen Anderer bewusst.“ (Fachliche Standards der EFL München und Freising 2019) So zitiert in einem Brief von Mitarbeitenden der EFL an die Diözesan-

leitung. Diese Spannung auszuhalten – sowohl als Mitarbeitende der Kirche als auch den fachlichen Standards unserer Arbeit verpflichtet zu sein – war keine leichte Aufgabe. Positiv war, dass die Diözesanleitung um Transparenz und Einbindung der Mitarbeiter:innen bemüht war und ist.

Zu diesen Herausforderungen kamen die Haushaltsverhandlung und weitere Haushaltskürzungen, die ab 2023 auch Beratungsstunden betreffen.

Die Nachfrage nach dem Angebot der EFL ist nach wie vor groß. Oft haben wir lange Wartelisten. Die EFL-Beratung wird geschätzt. Fast 40 % der Klient:innen kommen auf Empfehlung aus dem Bekanntenkreis, oder aufgrund einer früheren Beratung. In fast 64 % unserer Fälle leben Kinder im Haushalt. Einzelne, Paare und Familien in Krisen- und Konfliktsituationen zu begleiten, sie bei der Entwicklung von nächsten Schritten zu unterstützen und nach geeigneten Lösungen zu suchen bedeutet nicht nur Entlastung für den/die einzelne/n Klient:in, das Paar, sondern auch für die Angehörigen, die nicht in Beratung kommen. Hier trägt Beratung dazu bei, Folgekosten (psychologische, soziale und ökonomische) zu vermeiden oder zumindest zu reduzieren.

Mein großer Dank gilt unserem Träger, dem Erzbistum München und Freising, das die Hauptlast der Finanzierung trägt, ferner dem Bayerischen Ministerium für Familie, Arbeit und Soziales, den Landkreisen und Kommunen, die durch ihre Zuschüsse unsere Arbeit unterstützen. Mein großer Dank gilt ebenso den Klient:innen, die Beratung in Anspruch genommen haben, unser Angebot schätzen und auch durch ihre Spenden ihre Anerkennung für die Beratungstätigkeit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung zum Ausdruck gebracht haben.

Der Beitrag „**Resilienz in schwierigen Zeiten**“ von Frau Schlierf soll verdeutlichen, wie Resilienz in fordernden Zeiten eine Ressource sein kann, die psychische Gesundheit wieder zu erlangen, bzw. zu erhalten. Dabei gilt es die beiden Aspekte, den der Selbstwirksamkeit und den der Akzeptanz in sich zu tragen, die scheinbaren Gegensätze anzunehmen und zu nutzen, um Widrigkeiten zu bewältigen.

Frau Fehn verlässt nach 20 Jahren Tätigkeit in der EFL als Beraterin und Stellenleiterin unseren Dienst. Sie blickt in dem Artikel „**20 Jahre in der EFLB – ein psychologischer und spiritueller/philosophischer Rückblick**“ unter dem Gesichtspunkt der Liebe, des Verlusts der Liebe innerhalb der Paarbeziehung, bzw. der fehlenden Selbstliebe auf ihre Tätigkeit zurück. Sie zeigt auf, welche Themen unter den Alltagskonflikten liegen können und wie vielschichtig die Arbeit der EFL ist.

Die EFL München und Freising hat erfolgreich neue Wege in der Beratung beschritten und das Blended Counseling umgesetzt. Etwa ein Drittel unserer Beratungseinheiten fand in diesem Setting statt. Verschiedene Beratungskanäle wurden von den Berater:innen in einem Beratungsprozess kombiniert und

genutzt. Frau Samweber zeigt in ihrem Beitrag „**Blended Counseling – die EFL München und Freising erweitert das Beratungsangebot**“, dass sich die EFL zukunftsfähig aufgestellt hat.

„**Junge Familien – keine Zeit für Beratung?!**“, so der Titel des Beitrags von Frau Eder. Sie zeigt die hohen Anforderungen an junge Eltern und die Herausforderungen für die Paarbeziehung auf. Gleichzeitig wird deutlich, wie sehr Paare die Beratung schätzen und sie als große Unterstützung erleben.

Herr Fischaleck gibt in „**Statistische Daten aus dem Jahr 2022**“ einen statistischen Einblick in unsere Arbeit, die Vielfältigkeit der EFL-Beratung und die Herausforderungen.

Um als psychologischer Fachdienst der Kirche die vielfältigen Anforderungen unserer Arbeit gut bewältigen zu können bedarf es verschiedener Instrumente. Der Bericht aus dem „**Fachbereich Qualitätssicherung und Qualifizierung**“ von Frau Dr. Lorenz stellt die Fort- und Weiterbildung, der präventiven Angebote und die Evaluation innerhalb der EFL dar. Diese gewährleisten weiterhin die Fachlichkeit in der EFL.

Wir wünschen ein reges Interesse beim Lesen des Jahresberichtes.



**Margret Schlierf**  
Leiterin der Ehe-, Familien- und  
Lebensberatung der Erzdiözese  
München und Freising



**Msgr. Dr. Siegfried Kneißl**  
Erzb. Ordinariat München  
HA Beratung im Ressort  
Caritas und Beratung

# Inhalt

Vorwort	3
<b>Resilienz in schwierigen Zeiten</b> Margret Schlierf	6
<b>20 Jahre in der EFLB – ein psychologischer und spiritueller/philosophischer Rückblick</b> Brigitte Fehn	9
<b>Blended Counseling – Die EFL München und Freising erweitert das Beratungsangebot</b> Barbara Samweber	13
<b>Junge Familien – keine Zeit für Beratung?!</b> Annette Eder	16
<b>Statistische Daten aus dem Jahr 2022</b> Florian Fischaleck, Thomas Ranzinger, Margret Schlierf	18
<b>Fachbereich Qualifizierung und Qualitätssicherung</b> Dr. Mirjam Lorenz	26
<b>Adressen der Beratungsstellen in der Erzdiözese München und Freising</b>	32

# Resilienz in schwierigen Zeiten

Erneut liegt ein bewegtes und forderndes Jahr hinter uns. Die Auswirkungen der Corona-Pandemie sind noch nicht im Ansatz bewältigt, nicht der Krieg, der im Februar 2022 mitten in Europa ausbrach, ganz nah vor unserer Haustür. Nicht bewältigt der Klimawandel, dessen Auswirkungen immer deutlicher zu spüren sind, die steigende Inflation. Überdeutlich ist die Verunsicherung der Menschen, die Zukunftsangst, die Gefahr einer Spaltung innerhalb der Gesellschaft. Nicht nur die Spaltung in die wenigen, die immer reicher werden und eine Mehrheit, die in eine prekäre Lebenssituation rutscht, bzw. droht dahin abzurutschen. Die politischen Positionen, deren Vertreter:innen sich verhärten gegenüberstehen, führen dazu, dass der Dialog abbricht und nicht verstärkt oder zumindest wieder aufgenommen wird. Da könnte einen bzw. überkommt einen phasenweise die Verzweiflung.

All diese Themen stellen sich als Herausforderungen jedem Einzelnen / jeder Einzelnen von uns und fordern uns auch in der Beratung.

Resilienz wird oft als die Aufrechterhaltung bzw. Rückgewinnung der psychischen Gesundheit während oder nach widrigen oder zerstörerischen Umständen beschrieben. Die Fähigkeit mit derartigen Vorkommnissen umzugehen, das heißt Grenzen zu akzeptieren und zu gestalten, ohne zu zerbrechen und bestenfalls sogar daran zu wachsen. Resilienz ist nichts Statisches, sondern ein sehr dynamisches Geschehen. Es ist ein Wechselprozess zwischen der Person und der Umwelt.

## Resilienzfaktoren im Erwachsenenalter sind:

- **Kognitive Flexibilität:** Fähigkeit auf Veränderungen durch flexibles Denken und Handeln zu reagieren
- **Selbstwirksamkeitserwartung:** Überzeugung, Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können
- **Soziale Unterstützung:** Zugriff auf soziales Netzwerk
- **Aktives Coping:** aktive Bewältigung von Stress, z. B. durch aktives Problemlösen
- **Positive Emotion:** regelmäßiges Erleben positiver Gefühle
- **Optimismus:** positive Zukunftserwartung und positive Zuschreibungen von Ereignissen
- **Hardiness:** Gestaltung, aktiv an Situationen mitzuwirken, Situationen als kontrollierbar und Stressoren als Herausforderungen wahrzunehmen
- **Kohärenzgefühl:** Tendenz, Aufforderungen als verstehbar, bewältigbar und sinnhaft zu erleben
- **Sinn des Lebens sehen:** z. B. über die Orientierung an persönlichen Werten
- **Selbstwertgefühl:** positive Bewertung der eigenen Person
- **Religiosität / Spiritualität:** Teilnahme an religiösen Aktivitäten oder Beschäftigung mit Sinnfragen (Gilan, Kanzler Lieb, S. 157, 2018)

Nicht jeder Mensch hatte im Laufe seiner Entwicklung eine Umwelt, die diese Faktoren aktiv gefördert und unterstützt hat. Diese Resilienzfaktoren können auch später entwickelt werden. Es braucht ein Modell, ein Umfeld, das ermutigt, unterstützt und hilft, in der Entwicklung zu bleiben. Es bedarf des Mutigen und der Kraft, die gewohnten Denkmuster aufzugeben und sich auf die Suche nach positiven Aspekten, den möglichen Spielräumen zu begeben. Einen vielleicht nur kleinen nächsten Schritt wahrzunehmen, ihm Raum



zu geben, auszuprobieren und wirken zu lassen. Und es braucht Geduld mit sich selbst, wenn man / frau feststellt, dass die bekannten negativen Denkmuster die Vorherrschaft wieder übernommen haben, dann den Blick erneut wieder auf die Möglichkeiten zu richten.

Mit der Resilienz wendet sich der Blick hin zu den Ressourcen, zu den Gestaltungsmöglichkeiten – der Veränderbarkeit der Dinge – der Blick auf die **Selbstwirksamkeit**.

Der zweite – gewichtige Aspekt der Resilienz – ist die **Akzeptanz** dessen, was ist. Schwierigkeiten, Grenzen, nicht zu verdrängen, nicht zu ignorieren bzw. sinnlos dagegen anzukämpfen. Den Gefühlen wie Angst, Hilflosigkeit, Wut, Verzweiflung, Trauer, die eine solche Begrenztheit hervorrufen kann, die aber zu uns Menschen gehören, diesen Gefühlen ihren Raum zu geben und sie zu würdigen – sie anzunehmen – darum geht es. Auch hier braucht es viel Mut sich diesen Emotionen und dem Prozess zu stellen.

Es klingt fast ein wenig paradox – Selbstwirksamkeit und Akzeptanz – auf den ersten Blick scheint es sich zu widersprechen. Bei genauerer Betrachtung wird aber deutlich, dass diese beiden Aspekte zusammengehören.

Akzeptanz – annehmen dessen, was ist; die Kraft nicht darauf zu verwenden gegen Unabänderliches zu kämpfen, oder es nicht wahrhaben zu wollen; dies weckt oft ein inneres Bild, als würde man / frau „klein begeben“, dabei ist die Akzeptanz der Situation eine wichtige Grundvoraussetzung und bietet die Chance zum Wachstum. Energie wird frei, um über sich selbst, über die Situation nachzudenken und nachzuspüren, um in einen Dialog – erst einmal mit sich selbst und dann mit dem Gegenüber – zu treten. Bei einem Dialog sind folgende Punkte wichtig:

#### ■ **Verstehen**

innerpsychische Prozesse verstehen, eigene Motivationen zu verstehen. Diese Bereitschaft ist eine zentrale Voraussetzung für den Dialog mit sich selbst und mit dem Gegenüber. Verstehen nicht nur ein kognitiver, sondern auch ein emotionaler Prozess. An diesem Punkt ist wichtig eine Unterscheidung zu treffen: die Sichtweise des Gegenübers zu verstehen, bedeutet nicht eigene Sichtweise aufzugeben, sondern zu begreifen wie der andere / die andere etwas sieht bzw. erlebt.

#### ■ **Empathie**

Sich in die emotionale und kognitive Sichtweise des Gegenübers hineinzusetzen, zu überlegen, wie geht es wohl dem anderen / der anderen. Empathie eröffnet die Möglichkeiten Brücken zu schlagen, wo jeder Ansatzpunkt zu fehlen scheint.

#### ■ **Offenheit**

Den Menschen und den Situationen offen begegnen, offen zuhören und keine vorgefertigten Meinungen haben, oder vermeintliche Antworten schon zu kennen. Es bedeutet ebenfalls sich mitzuteilen und an der Sicht des anderen / der anderen teilzuhaben. Offenheit bietet die Möglichkeit, dass die Dinge und die Welt anders sind als man / frau sie selbst sieht.

#### ■ **Interesse**

Ein zentrales Merkmal der Offenheit ist das Interesse am Gegenüber, die Bereitschaft die eigene Sichtweise hintanzustellen und sich für die Welt des anderen / der anderen zu interessieren, etwas von ihm / ihr zu erfahren.

#### ■ **Augenhöhe**

Dem Gegenüber direkt in die Augen zu schauen, sich nicht kleiner oder größer machen: Augenhöhe ist keine Frage des Status, des Geschlechts, der beruflichen Position oder des Alters, sondern eine Frage der inneren Grundhaltung sich selbst, den Menschen, ja dem Leben gegenüber.

#### ■ **Respekt und Wertschätzung**

Ein Dialog kann nur geführt werden, wenn das Gegenüber Respekt und Wertschätzung seiner Person, unabhängig von der Position, erfährt. Dies bedeutet zwischen der Person und dem Thema zu trennen. (Prieß, Seite 55 ff, 2019)

Mit sich selbst und den Mitmenschen in den Dialog zu treten, setzt gebundene Energie frei, weitet den Blick, differenziert die Sichtweise auf die Situation und das Erleben. Dies könnte ein erster Ansatz sein hin zu einem sowohl – als auch. Da gibt es einerseits die schwierige Erfahrung und gleichzeitig den Halt durch den / die Partner:in oder Freund:in, eine verständnisvolle Geste, ein kleines Lächeln, ein tröstendes Wort, oder den Mut eine Frage zu stellen, jemanden anzusprechen, einen Widerspruch zu äußern. All diese „kleinen“ Aspekte gilt es wahrzunehmen, zu markieren, dass sie tatsächlich geschehen, um sie so im eigenen Erleben zu verankern.

Immer wieder geht es darum den Blick bewusst auf das Positive, das Gelingende im Leben zu richten. Bei all den Herausforderungen laufen wir Gefahr nur die Schwierigkeiten, die Probleme zu sehen. Aus der Neurobiologie wissen wir, dass die Dinge, mit denen wir uns vermehrt beschäftigen Spuren hinterlassen und dass unser Gehirn bis ins hohe Alter formbar ist: die Neuroplastizität ermöglicht Veränderung und Wachstum. Die Psychotraumatologie spricht von posttraumatischem Wachstum.

Ansatzpunkte, dieses Vorgehen in den Alltag zu integrieren bietet nachfolgende Liste:

1. **Optimismus trainieren – Hoffnung**
2. **Perspektivenwechsel**
3. **Ansprüche relativieren**
4. **Akzeptieren von Dingen, die „ich“ nicht ändern kann**
5. **Sich Unzulänglichkeiten zugestehen**
6. **Humor bewahren – eigene Schwächen liebevoll betrachten, bzw. auch darüber lachen können**
7. **Ungewissheiten akzeptieren – die gibt es**
8. **Entschleunigung**
9. **Gelassen und besonnen sein**
10. **Die kleinen Dinge im Alltag wahrnehmen – Achtsamkeit**
11. **Dankbar sein, wir leben schon so lange in Frieden und Wohlstand – dies ist eine große Gnade (Heller, 2022)**

Mir ist wichtig zu betonen, dass es nicht um ein einseitiges „Schönreden“ gehen darf. Es geht um ein sowohl als auch, die schwierigen Dinge wahrzunehmen, die Grenzen zu akzeptieren, die Herausforderungen anzunehmen und die guten und gelingenden Dinge wahrzunehmen, die Handlungsräume zu sehen und zu nutzen: es geht um **Akzeptanz und Selbstwirksamkeit**.

In der Arbeit mit meinen Klienten:innen darf ich es immer wieder erleben, wie nach einer (manchmal langen) Phase mit Hadern, Wut, Verzweiflung, Trauer und auch dem Gefühl von Leere sich ein ganz kleiner Lichtpunkt, ein Spalt, eine Veränderung auftut. Menschen in diesem Prozess begleiten zu dürfen ist für mich ein sehr großes Geschenk und ein sehr sinnstiftendes Element unserer Arbeit.

Selbstverständlich bedarf es verantwortungsbewusster Entscheidungen der politisch Verantwortlichen, wie unser aller Beitrag im Alltag, um Frieden zu schaffen, die Schöpfung zu bewahren, für eine soziale und solidarische Gesellschaft und Weltgemeinschaft. Auch hier kein entweder oder, sondern ein sowohl als auch. Resilienz kann uns helfen an diesen großen und fordernden Aufgaben zu bleiben und nach dem nächsten Schritt – nach möglichen Lösungen zu suchen.

**Margret Schlierf**

#### **Verwendete Literatur / Unterlagen:**

- Gillan Donya A., Kunzler Angela, Liebe Klaus Gesundheitsförderung und Resilienz aus: PSYCH up2date 12/2018, Seiten 155 -169 Thieme Verlag
- Heller Maria  
Als Helfer:in in der Arbeit mit Geflüchteten aus der Ukraine  
Onlinevortrag, Trauma Hilfezentrum München e. V., 2022
- Kalisch, Raffael  
Der resiliente Mensch Wie wir Krisen erleben und bewältigen  
Piper Verlag 2020
- Prieß Mirriam Dr.  
Resilienz  
So entwickeln Sie Widerstandskraft & innere Stärke  
Goldmann Verlag 2019
- Rickman Cheryl  
Das kleine Buch der inneren Stärke  
Heyne Verlag 2020

# 20 Jahre in der EFLB – ein psychologischer und spiritueller/philosophischer Rückblick

Als ich gebeten wurde, einen Beitrag für diesen Jahresbericht zu schreiben, der von meiner Tätigkeit in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München-Freising erzählt, war mein erster Gedanke: Unsere Arbeit in dieser Institution, bei der wir den Rat-suchenden Unterstützung für ihre Beziehungen in Ehe und Familie anbieten, vereint zwei für mich sehr wesentliche Themen des Menschseins:

- „Wie bin ich geprägt durch meine Lebensgeschichte und wie kann ich mit etwaigen Verletzungen umgehen?“ (psychologische Sicht) und
- „Welche existentiellen menschlichen Erfahrungen mache ich gerade durch und wie kann ich mit diesen Erfahrungen gut umgehen?“ (spirituelle oder philosophische Sicht)

Aus den vielen Gesprächsthemen, die in den 20 Jahren immer wiederkehrten, möchte ich eines herausgreifen und es wird niemanden wundern:

In den allermeisten Beratungen geht es sehr wesentlich um das Thema Liebe. Natürlich um Liebe und Vielleicht-nicht-mehr-Liebe in der Partnerschaft und in der Ehe, Liebe bzw. ihr Fehlen aber auch bei Fragen zum Umgang der familiären Generationen miteinander und ganz wesentlich immer auch um die Frage der Liebe zu sich selbst. Letztere fällt uns Menschen oft am schwersten.

Mit „Liebe zu sich selbst“ meine ich keinesfalls Egoismus, ein Kreisen um sich selbst und die eigenen Bedürfnisse sowie Rechthaberei. Auch das gibt es natürlich in Familien. Bei den Männern und Frauen, die unsere Beratungsstellen aufsuchen, vor allem, wenn sie in der anstrengenden Lebensphase mit Kindern und beruflichen Anforderungen stecken, ist allerdings häufig eher ein Mangel an Hinwendung zu sich selbst und zum eigenen Inneren zu erkennen. Ohne diese fällt es aber schwer, sich einem Gegenüber wirklich präsent zuzuwenden.

Bert Brecht sagt in einem kleinen Gedicht sehr schön:

*„Geh' ich zeitig in die Leere, komm ich aus der Leere voll.  
Wenn ich mit dem Nichts verkehre, weiß ich wieder, was ich soll.“*

Der Leere-Begriff von Brecht umschreibt allerdings keine innere Unerfülltheit, die wir alle ja immer wieder empfinden und dann mit mehr oder weniger hilfreichen Inhalten (oft mit Konsum aller Art) füllen. Für mich bedeutet er „Liebe zu sich selbst“. Die wird erlebbar, wenn wir unsere Empfindungen, Gefühle und Bedürfnisse spüren und dafür eine freundliche Aufmerksamkeit entwickeln. Man könnte diese Aufmerksamkeit auch als „Selbstmitgefühl“ bezeichnen, ein Hören auf eine im Alltag oft immer leiser werdende innere Stimme. Mitfühlend, wohlwollend und achtsam mit sich umzugehen ist vielen Menschen nur schwer möglich. Vielleicht erscheint es uns egoistisch, vielleicht ist auch oft zu wenig Wertschätzung für uns selbst vorhanden und innere abwertende Stimmen, die immer etwas zu kritisieren haben, nehmen viel Platz ein.



Und das ist dann der psychologische Teil unserer Arbeit, diese inneren Stimmen und ihre Ursachen (die meist in Erlebnissen aus der Kindheit und Jugend liegen) zu erforschen und zu verändern, sie unterstützender zu machen, sich selbst der beste Freund, die beste Freundin zu werden. Dazu braucht es häufig zuerst allerdings ein Wertgeschätzt- und Verstanden werden in der Beratungsbeziehung, denn ohne Vertrauen auf ein wohlwollendes Gegenüber können diese Fähigkeiten nur schwer entwickelt werden. Ein empathisches Gegenüber ist nicht in jeder Lebensgeschichte (und damit in den verinnerlichten Objektbeziehungen) der Ratsuchenden vorhanden gewesen.

Wer sich selbst liebgewonnen hat, kann sich dann wiederum immer besser spüren. Und ehrlich zu sich sein: „Ja, das fühle ich jetzt gerade.“ Sich selbst aufrichtig anzuschauen, mit allen Licht- und Schattenseiten und eben auch mit den nicht so sympathisch erscheinenden Gefühlen, inneren Bildern und Gedanken, erfordert einigen Mut. Durch diesen Mut geschehen dann allerdings auch leichter positive Veränderungen in den Beziehungen zu den Mitmenschen.

Wie schön ist es doch Menschen zu begegnen, die sich selbst auch mal augenzwinkernd mit ihren Schwächen zeigen oder die, wenn sie im Unrecht sind oder waren, dazu stehen können.

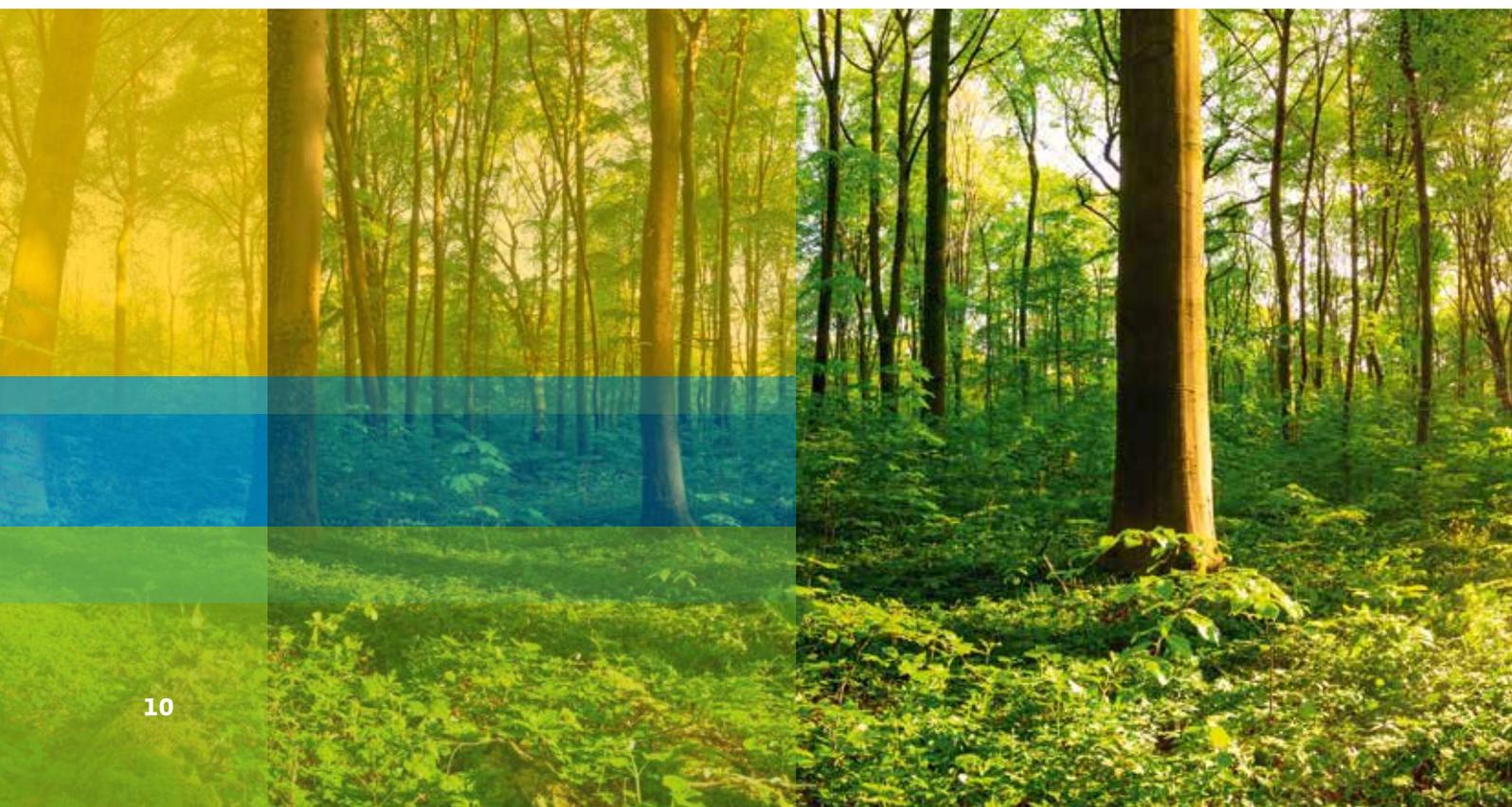
Natürlich ist es leichter die schwierigen Aspekte nur in den anderen zu sehen, zu benennen und zu bekämpfen. Erst einmal hebt es das Selbstwertgefühl, wenn auch nicht nachhaltig. Und gar nicht selten hat man auch Recht mit der Kritik.

Der Umgang mit Unterschiedlichkeit ist in allen Bereichen der menschlichen Beziehungen und natürlich ganz besonders in langdauernden Partnerschaften das zentrale Thema. Und das ist wohl auch schon vor Jahrtausenden nicht anders gewesen, so schreibt doch schon Konfuzius (551-479 v. Chr.):

*„Kannst du das Anderssein eines anderen Menschen nicht verzeihen, bist du noch weit ab vom Wege zur Weisheit.“*

Warum können wir Menschen das Anderssein der nahestehenden Personen oft so schwer verzeihen, oder besser gesagt, akzeptieren? Doch nicht nur, weil es so schwer ist, die aus der Unterschiedlichkeit entstehenden Konflikte zu lösen?

Das Thema der Einsamkeit in der menschlichen Existenz, das Gefühl der Getrenntheit, des Verlustes unseres vorgeburtlichen Einheitserlebens im Mutterleib oder auch noch früher, der Einheit in einem gemeinsamen Urgrund (für die spirituell orientierten Menschen), scheint mir eine wichtige Rolle in diesem Zusammenhang zu spielen.



Sehr oft habe ich den Paaren, die bei mir in Beratung waren, das folgende Gedicht von Heinz Kahlau zu lesen gegeben, in dessen erster Strophe die Phase der Verliebtheit beschrieben wird, in der wir uns mit dem anderen Menschen wunderbar verbunden fühlen und uns selbst und die geliebte Person meist überschätzen:

### **Die Liebe**

I  
*Manchmal kommt es, dass die Liebe uns einreden will,  
wir könnten andere sein, als wir sind.  
Wir glauben es auch, solange die Liebe noch lauter ist als  
wir selber.  
Wehe aber, die Liebe muss Atem holen.  
Dann hören wir wieder auf uns,  
dann können wir nicht mehr sein, wie wir wollen,  
dann müssen wir sein, wie wir sind.*

II  
*Nicht die Liebe ist es, die uns ändert.  
Andere werden wir nur, wenn wir uns nicht mehr ertragen  
können, wenn wir uns nicht mehr genügen, so wie wir sind.  
Freilich – uns selber zu ändern, sind Kräfte vonnöten, mit  
denen man Welten erschafft.  
Einzig aber die Liebe gibt uns dazu die Kraft.*

*(Aus dem Gedichtband von Heinz Kahlau „Du – Liebes-  
gedichte“ Aufbau Verlag, Berlin; 6. Auflage 2007)*

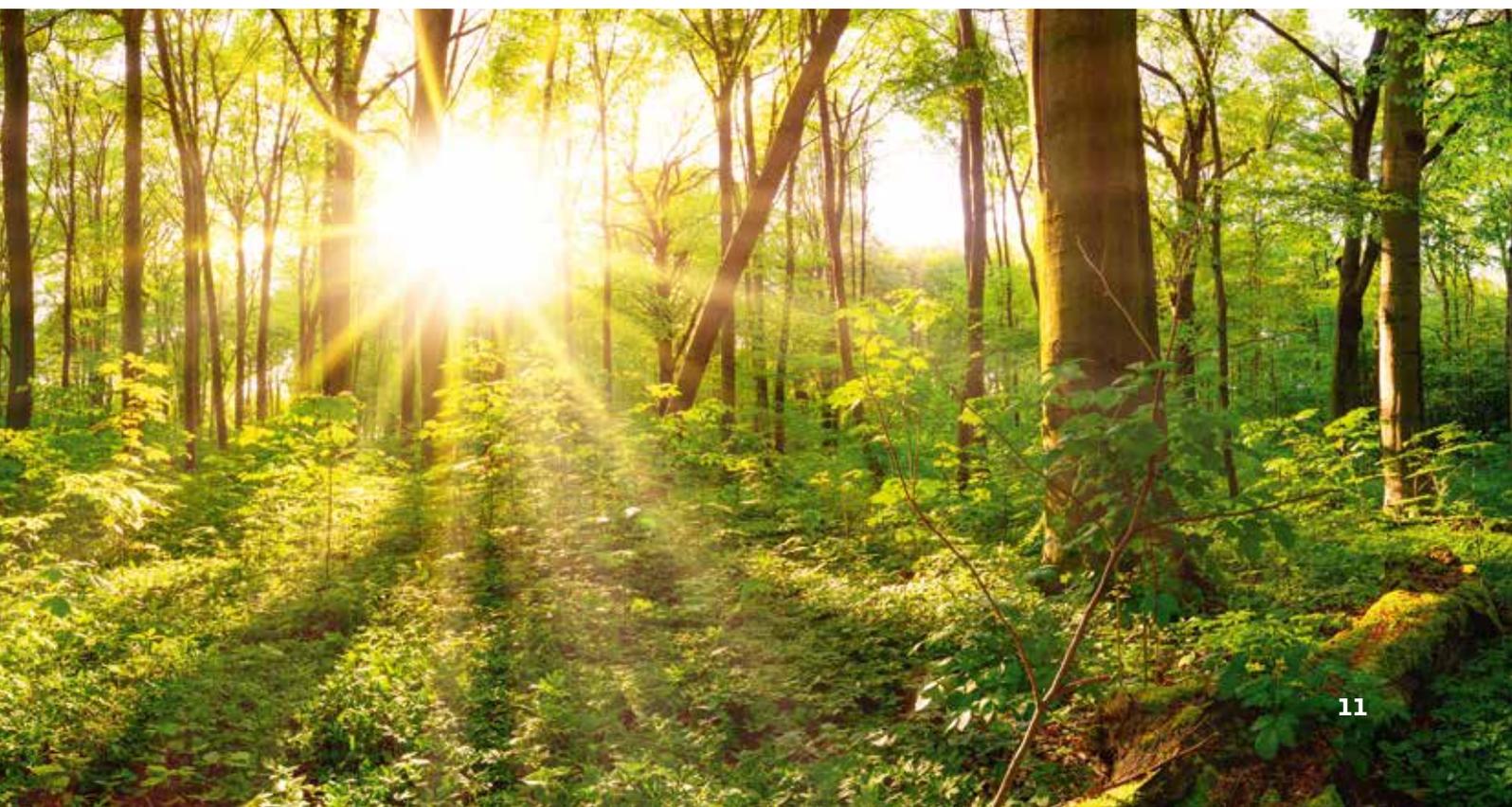
Das Ende der ersten Strophe spricht für mich den Verlust an, wenn das Verliebtsein/Verschmelzungsgefühl endet und die Welt wieder „realistisch“ gesehen wird.

Die zweite Strophe holt uns dann völlig auf den Boden der Tatsachen und stellt die Frage, wie es uns gelingen kann, eine lebenslange persönliche Entwicklung zu machen. Ist es dafür nicht vielleicht gut, jemanden an der Seite zu haben, der/die uns auch einmal auf unsere Schattenseiten (wenn möglich wohlwollend) hinweist?

Wenn wir gut in uns selbst gegründet sind, können wir ehrlicher über uns selbst sprechen und ziemlich sicher auch besser zuhören und Mitgefühl für das Gegenüber entwickeln.

Wenn wir nicht bei uns sind, geraten wir leicht in Rechtfertigung und Schlagabtausch und die Gespräche führen nur zu Frustration und Einsamkeitsgefühlen, wer kennt das nicht?

Idealerweise stellen sich irgendwann in der Paar- oder Familienberatung zwei Menschen, die mit unserer Unterstützung gut in sich verankert sind, den Konflikten, die ein gemeinsames Leben natürlich mit sich bringt. Ist nicht das Aushalten von Verschiedenheit sogar die Voraussetzung, um zu spüren, wie verbunden und ähnlich wir in Wirklichkeit sind?



In sich verankert zu sein ermöglicht, das zentrale Thema, das hinter den Oberflächenkonflikten häufig verdeckt ist, anzusehen. Und das ist meist ein existentielles Thema wie Einsamkeit, menschliche Freiheit und deren Begrenzung, Sinnfragen und die ständige, oft Angst machende Veränderung, der wir im Leben unterworfen sind, bis hin zur Gewissheit, dass wir eines Tages sterben werden. Da findet eine Verknüpfung der psychologischen mit der philosophischen/spirituellen Sicht statt.

Dann werden auch tiefere Gespräche möglich, zum Beispiel darüber, was wir überhaupt unter Liebe verstehen, in den verschiedenen Phasen eines langen gemeinsamen Lebens.

Ist Liebe nur das beflügelnde Gefühl zu Beginn einer Liebesbeziehung? Welche Formen der Romantik und Erotik können wir in der jetzigen Lebensphase pflegen? Ist Liebe vielleicht auch in einer tiefen Freundschaft enthalten? Vielleicht ist es auch Liebe, miteinander ein zufriedenes und möglichst fröhliches Leben zu führen? Sich gegenseitig im Alltag zu unterstützen, ohne kleinlich aufzurechnen, wer wie viel getan hat? Füreinander da zu sein, wenn das Leben Krisen und Verluste bringt? Ist Liebe vielleicht sogar ein innerer Zustand, in dem ich ganz bei mir in meinem eigenen Kern und gleichzeitig in der Lage zu liebevollem Kontakt mit dem Außen bin? Bin ich, was liebevolle Verbindung angeht, einerseits abhängig davon, wie mein Gegenüber mir begegnet und paradoxerweise andererseits auch völlig unabhängig davon?

Wieviel von diesen Komponenten in einer Beziehung jeweils vorhanden ist und welche entwickelt und vermehrt werden wollen, lohnt sich, zu besprechen. Es schafft mehr Klarheit über das, was die Ratsuchenden sich aktuell unter Liebe in ihrer Paarbeziehung vorstellen.

Menschen bei solchen Prozessen begleiten, dabei die eigene Fähigkeit zu Aufrichtigkeit und Mitgefühl üben sowie die eigenen Haltungen zu diesen zentralen Fragen immer wieder überprüfen zu dürfen, das hat mich über die Jahre der Tätigkeit in dieser Institution sehr bereichert.

Hildegard von Bingen beschreibt das mit wenigen sehr klaren Worten:

*„Wir müssen auf unsere Seelen hören,  
wenn wir gesund werden wollen.  
Letztlich sind wir hier,  
weil es kein Entrinnen vor uns selbst gibt.  
Solange der Mensch sich nicht selbst in den Augen und im  
Herzen seiner Mitmenschen begegnet, ist er auf der Flucht.  
Solange er nicht zulässt, dass seine Mitmenschen an  
seinem Innersten teilhaben,  
gibt es keine Geborgenheit.  
Solange er sich fürchtet, durchschaut zu werden,  
kann er weder sich selbst noch Andere erkennen,  
er wird allein sein.  
Alles ist mit Allem verbunden.“*

**Brigitte Fehn**



# Blended Counseling – Die EFL-München und Freising erweitert das Beratungsangebot

Die Digitalisierung der Lebenswelten ist in allen Lebensbereichen angekommen. Die Lebenswelt unserer Klient:innen hat sich in den letzten Jahren grundlegend hin zu mehr Digitalisierung verändert. So ist die Nutzung von Computern, Laptops, Tablets und Handys fester Bestandteil unseres Lebens geworden und daraus nicht mehr weg zu denken. Die ARD/ZDF Onlinestudie 2022 hat ermittelt, dass 80 Prozent der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahren täglich das Internet nutzt. Die Nutzungsdauer beträgt durchschnittlich 234 Minuten täglich. ([www.ard-zdf-onlinestudie.de](http://www.ard-zdf-onlinestudie.de), 1.3.2023) Das ist eine erstaunlich lange Zeit.

Kommunikation kann durch verschiedene Kanäle stattfinden: direkt oder durch die Unterstützung von Technik. Sie kann synchron, d.h. gleichzeitig, wie in direkten Gesprächen und im Videochat oder auch asynchron, wie beim Austausch von Mails oder Messenger Nachrichten sein. All diese unterschiedlichen Kommunikationsformen nutzen wir in unserem alltäglichen Leben und sie alle haben ihre Berechtigung.

Beratung bedeutet Kommunikation zwischen Berater:innen und Klient:innen. Auch diese Kommunikation findet mittlerweile, bedingt durch die Digitalisierung und eine veränderte Haltung der Klient:innen und Berater:innen gegenüber der Nutzung von Technik, in allen Altersgruppen, auf diesen unterschiedlichen Wegen statt.

Lange Zeit war in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese die Beratung an einer Beratungsstelle die einzige Möglichkeit. Seit nunmehr gut 10 Jahren beteiligte sich die EFL-M-FS an dem gemeinsamen Onlineberatungsangebot der bayerischen Diözesen. Dies ist ein reines Onlineangebot, welches Mail- und Chatberatung anbietet. In diesem Modellprojekt konnten gute Erfahrungen in der Kommunikation zwischen Berater:innen und Klient:innen durch Mails und im Chat gesammelt werden. Es ist immer wieder faszinierend, wieviel Beziehungsaufbau und Begleitung in dieser Beratungsform möglich ist.

Die Lebenswelt unserer Klient:innen hat sich wie beschrieben in den letzten Jahren immer weiter digita-

lisiert. Ebenso haben sich parallel dazu die Konzepte für Beratungsformen weiterentwickelt. Blended Counseling wurde in der Fachwelt diskutiert und erfolgreich erprobt. Martina Hörmann ([www.blended-counseling.ch](http://www.blended-counseling.ch), 2019) beschreibt Blended Counseling als „systematische, konzeptionell fundierte, passgenaue Kombination verschiedener digitaler und analoger Beratungskanäle in der Beratung“.

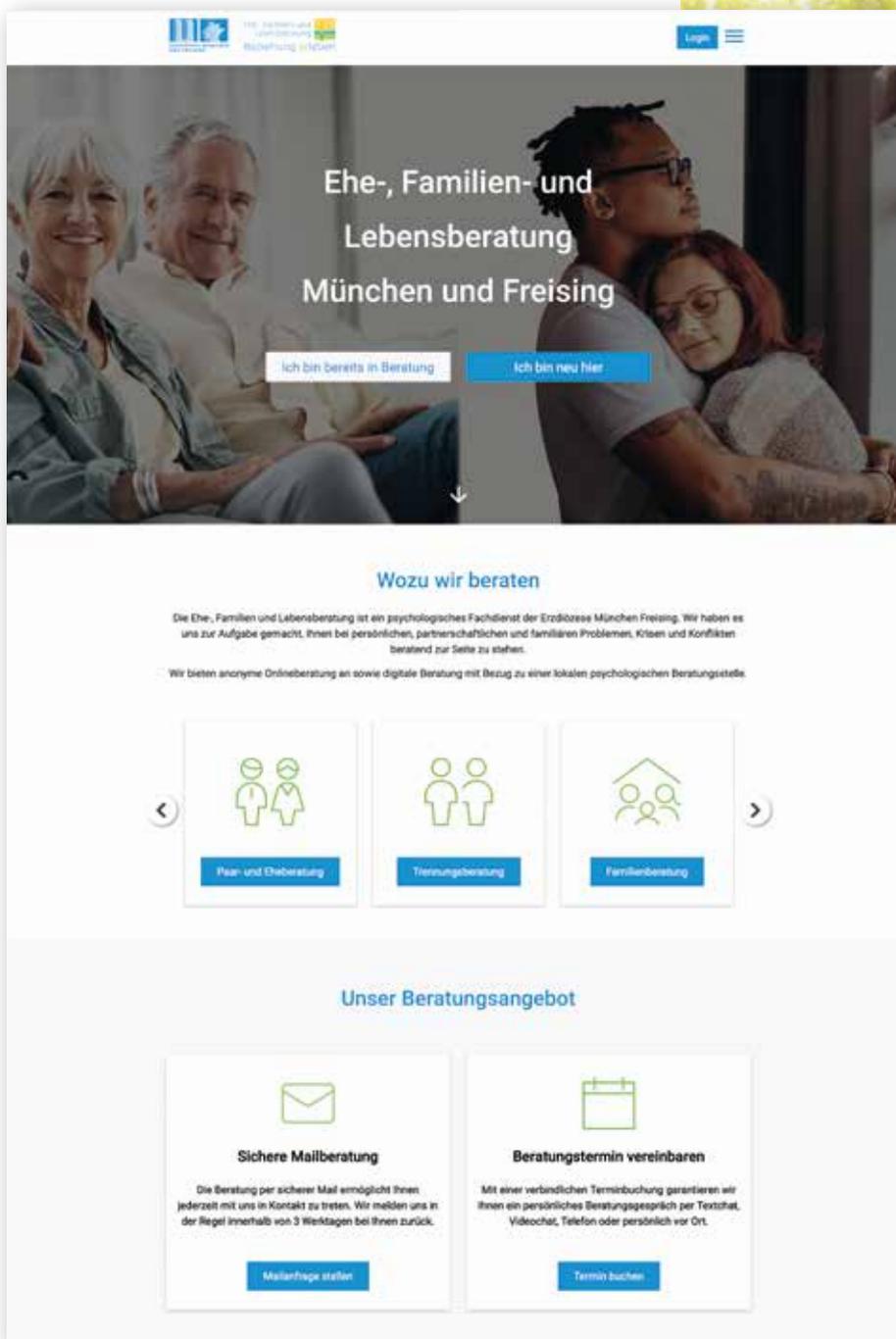
Blended (deutsch: gemischt) Counseling bedeutet, dass der/die Berater:in das Beratungssetting wählt und einen Settingwechsel zwischen der Beratung vor Ort an Beratungsstellen und Beratungsformen, die durch andere Kommunikationskanäle vermittelt werden, planen und auswählen kann. Dies können je nach Bedarf Telefontermine, Videochattermine, oder auch Mailberatungen oder Textchatberatungen sein. Selbstverständlich ist auch ein Beratungsbeginn über unsere Onlineberatungshomepage, z.B. über einen Mailkontakt, der dann mit einem Videochat, oder einem Vororttermin weitergeht, möglich.

Die EFL-Beratung der Erzdiözese München und Freising hat sich im Jahr 2019 dafür entschieden für alle Berater:innen das Blended Counseling zu ermöglichen. Dies bedeutete, dass ein Anbieter für eine datenschutzkonforme Beratungssoftware gefunden werden musste. Darüber hinaus war es notwendig die Beratungsstellen mit der notwendigen Hardware auszustatten. Nach einer umfangreichen Prüfung von Softwareangeboten und einer sorgfältigen Entscheidungsphase begann 2020 die Entwicklung einer ansprechenden Starthomepage für unsere Klient:innen und die Implementierung dieser in die IT der Erzdiözese.

Um eine fachlich qualifizierte Onlineberatung für unsere Klient:innen anbieten zu können, starteten im Jahr 2020 umfangreiche Qualifizierungsmaßnahmen für alle interessierten Mitarbeiter:innen. Es wurden Basisschulungen für die Mail- und Chatberatung angeboten und erfolgreich durchgeführt. Dadurch wurde die Medienkompetenz der Kolleg:innen durch den Erwerb einer Onlineberatungskompetenz und durch den Aufbau der Methodenkompetenz in der Onlineberatung gestärkt.

Durch unsere Homepage <https://online.eheberatung-oberbayern.de> können wir ein Startportal für das Onlineberatungsangebot der EFL in der Erzdiözese anbieten. Diese ging erfolgreich im März 2021 an den Start. Das Onlineangebot ist auch mit unserer Homepage [www.eheberatung-oberbayern.de](http://www.eheberatung-oberbayern.de) verlinkt und dadurch für unsere Klient:innen gut erreichbar. Pressemitteilungen veröffentlichten das neue Angebot.

So sieht aktuell die Startseite für unser Onlineberatungsangebot aus:



The screenshot shows the homepage of the online counseling service. At the top, there are logos for the 'Erzdiözese München-Freising' and 'EFL'. The main header features a photograph of a family and the text 'Ehe-, Familien- und Lebensberatung München und Freising'. Below this, there are two buttons: 'Ich bin bereits in Beratung' and 'Ich bin neu hier'. The main content area is titled 'Wozu wir beraten' and includes a paragraph explaining the service and a list of three categories: 'Paar- und Eheberatung', 'Trennungsbearbeitung', and 'Familienberatung'. The bottom section, 'Unser Beratungsangebot', features two options: 'Sichere Mailberatung' and 'Beratungstermin vereinbaren', each with a brief description and a corresponding button.

Mitten in der Coronapandemie ab März 2021 war es nun allen Mitarbeiter:innen der EFL möglich mit ihren Klient:innen weiterhin durch Videochat-Beratung und Mailberatung in Kontakt zu sein und unser Angebot in hohem Maße aufrecht zu halten.

Durch verstärkte Technischulungen der Mitarbeiter:innen im Jahr 2022 wurde versucht den Einstieg in das Blended Counseling unterstützt und erleichtert.

Im Jahr 2022 wurden 2069 Videochatberatungen à 50 Minuten angeboten. Zusätzlich fanden 180 Mailberatungen und einige Chatberatungen statt. Neben kurzen Informationsanfragen in der Mailberatung starteten auch intensive Mailberatungsprozesse. Die Dauer der Mailberatungsprozesse variiert stark von Einzelanfragen bis hin zu Prozessen mit zahlreichen Mailkontakten. Einige Mailberatungsprozesse mündeten in eine Videochatberatung, bzw. wurden vor Ort fortgesetzt. Als hilfreich hat sich die Möglichkeit gezeigt, Beratungsprozesse bei längeren Abwesenheiten eines Partners teilweise auch per Videochat von verschiedenen Orten aus weiterzuführen. Auch die Beratung über Telefon erfreute sich großer Beliebtheit. Insgesamt fanden 3437 Beratungseinheiten über Telefon statt. Insgesamt wurden 31,47 Prozent aller Beratungseinheiten im Blended Counseling durchgeführt. Die entstandene Möglichkeit Beratungsformen den Beratungsanliegen und Bedürfnissen der Klient:innen anzupassen, die Beratungsformen gezielt zu wechseln, hat sich im Jahr 2022 in vielen Fällen als guter Beratungsansatz gezeigt.

Ende des Jahres 2022 wurde das Onlineberatungsangebot der EFL-München und Freising durch die Möglichkeit sich „überregional“ online durch eine reine Mailberatung beraten zu lassen erweitert. Dieses Angebot soll Menschen, die anonym ohne Bezug zu einer Beratungsstelle eine reine Onlinemailberatung bevorzugen, ansprechen.

Für 2023 sind zur Qualitätssicherung und Weiterqualifizierung weitere thematische Angebote für alle Mitarbeiter:innen in der Onlineberatung geplant. Es wird darüber hinaus ein spezielles Supervisionsangebot für die Onlineberatung geben.

Wie könnte ein Ausblick auf die weiteren Entwicklungen in der digitalisierten Beratungswelt sein?

E. Engelhardt formuliert dies 2022 folgendermaßen: „So sehr Blended Counseling aktuell als ‚Türöffner‘ für die Auseinandersetzung mit der Transformation von methodischem Beratungshandeln zu fungieren scheint, so sehr unterstützt dieses Konzept auch die Theorie von zwei (Beratungs-)Welten, in der die analoge Welt (Präsenzberatung) der digitalen Welt (Onlineberatung) gegenübergestellt wird.“ (pro familia magazin, 2/2022. S. 6-9). Wenn, wie Wenzel (Wenzel, J., „Wandel der Beratung durch Neue Medien.“ Göttingen: v & r unipress enzel, 2013, S. 228) formuliert, „die Kommunikation im Mittelpunkt des professionellen Beratungshandelns stehen würde, wäre es möglich die Beratung insgesamt theoretisch neu zu erfassen, und Fragen der Medienbildung würden damit in die Beratungsfachlichkeit mit hineingenommen.“ Ein Ziel könnte es damit sein, die Trennung von online und offline zu überwinden und künftig von Beratung zu sprechen, die mit dem Einsatz unterschiedlichster Medien und Methoden in vielfältigen Kommunikationssettings realisiert wird.

Doch dies ist Zukunftsmusik. Aktuell erleben wir wie stark die Nachfrage unserer Klient:innen nach dem Abflauen der Pandemie wieder nach zwischenmenschlicher Begegnung ist. Die Bedürfnisse der Klient:innen im Blick zu haben und offen zu sein für die sich daraus immer wandelnden und sich neu entwickelnden Herausforderungen an die Beratung bleibt herausfordernd und spannend. Jede Beratungsform ist Kommunikation und kann helfen für einen einzelnen Menschen in einer speziellen Lebenssituation Begleitung und Unterstützung in Lebenskrisen zu sein. Beratungsformen je nach Bedarf auszuwählen und zu mischen ist eine erfolgreiche Erweiterung unseres Beratungsangebots und macht die EFL zukunftsfähig.

**Barbara Samweber**

## Junge Familien – keine Zeit für Beratung?!

In der Recherche für diesen Artikel habe ich ausgezählt, wie viele der aktuell von mir beratenen Paare Kinder im Alter von 0 bis 10 Jahren haben. Das sind tatsächlich mehr als die Hälfte. Diese Paare haben also offenbar Zeit für Beratung. Sie nehmen sich diese und nehmen oft erheblichen organisatorischen Aufwand in Kauf, um Zeit für die Paarberatung zu ermöglichen. Denn Zeit ist meist ein Luxusgut in dieser Lebensphase.

Was veranlasst junge Eltern dazu, sich an einer Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle anzumelden und was erhoffen sie sich?

Die konkreten Beratungsanlässe sind unterschiedlich, dennoch sind einige belastende Faktoren bei den meisten Familien ähnlich. Die Doppelbelastung durch Familie und Beruf stellt für viele eine große Herausforderung dar. Der Familienalltag wird als sehr fordernd erlebt, je kleiner die Kinder, desto anstrengender. Junge Eltern berichten davon, dass sie ständig präsent sein müssen, abends erschöpft ins Bett fallen, dann aber auch nachts häufig raus müssen, wenn die Kinder nicht durchschlafen. Aber auch im Beruf – meist gehen beide Elternteile einer beruflichen Tätigkeit nach – sind sie gefordert, befinden sich oft in einer wichtigen Phase ihrer beruflichen Karriere, müssen und wollen Leistung bringen. Dazu kommt mitunter der Bau oder Kauf eines Hauses bzw. einer Wohnung, was zu zusätzlicher Belastung und finanziellen Zwängen führt.

Diese Faktoren können zu hohen individuellen Belastungen bis hin zur Erschöpfung führen, stellen aber auch die Paarbeziehung auf die Probe. So müssen die Paare mit der Familiengründung den Übergang von der Dyade zur Triade bewältigen, was gefühlt das bisherige Leben auf den Kopf stellt.

Vor der Geburt des ersten Kindes hatte man in der Regel ausreichend Zeit zur freien Verfügung, um einerseits individuellen Interessen und Freizeitaktivitäten nachzugehen und damit für einen Ausgleich zu den beruflichen Anforderungen zu sorgen, und andererseits genügend Zeit für entspannte Zweisamkeit.

Danach dreht sich fast alles nur noch ums Kind, das den gesamten Tages- und Lebensrhythmus bestimmt und kaum Zeit lässt für Entspannungspausen, geschweige denn gemeinsamen Auszeiten zu zweit.

Gerade „frisch gebackene“ Eltern wollen alles besonders gut machen und setzen sich oft durch einen hohen Anspruch selbst unter Druck. So ist diese Zeit geprägt von Stress, Überforderung, Unsicherheiten und Ängsten rund um die neue Elternrolle. Dazu kommen die oben genannten sonstigen Anforderungen, z.B. im Beruf. In dieser schwierigen Phase wäre es hilfreich und wichtig, zu spüren, dass man füreinander da ist und sich aufeinander verlassen kann. Doch zum einen hat der bzw. die andere oft selbst nicht die Kraft



und Energie, um eine starke Schulter zum Anlehnen oder Ausweinen anbieten zu können, und zum anderen findet sich kaum Zeit zu zweit. Man verliert sich, fühlt sich allein, es kommt zu Missverständnissen und Konflikten.

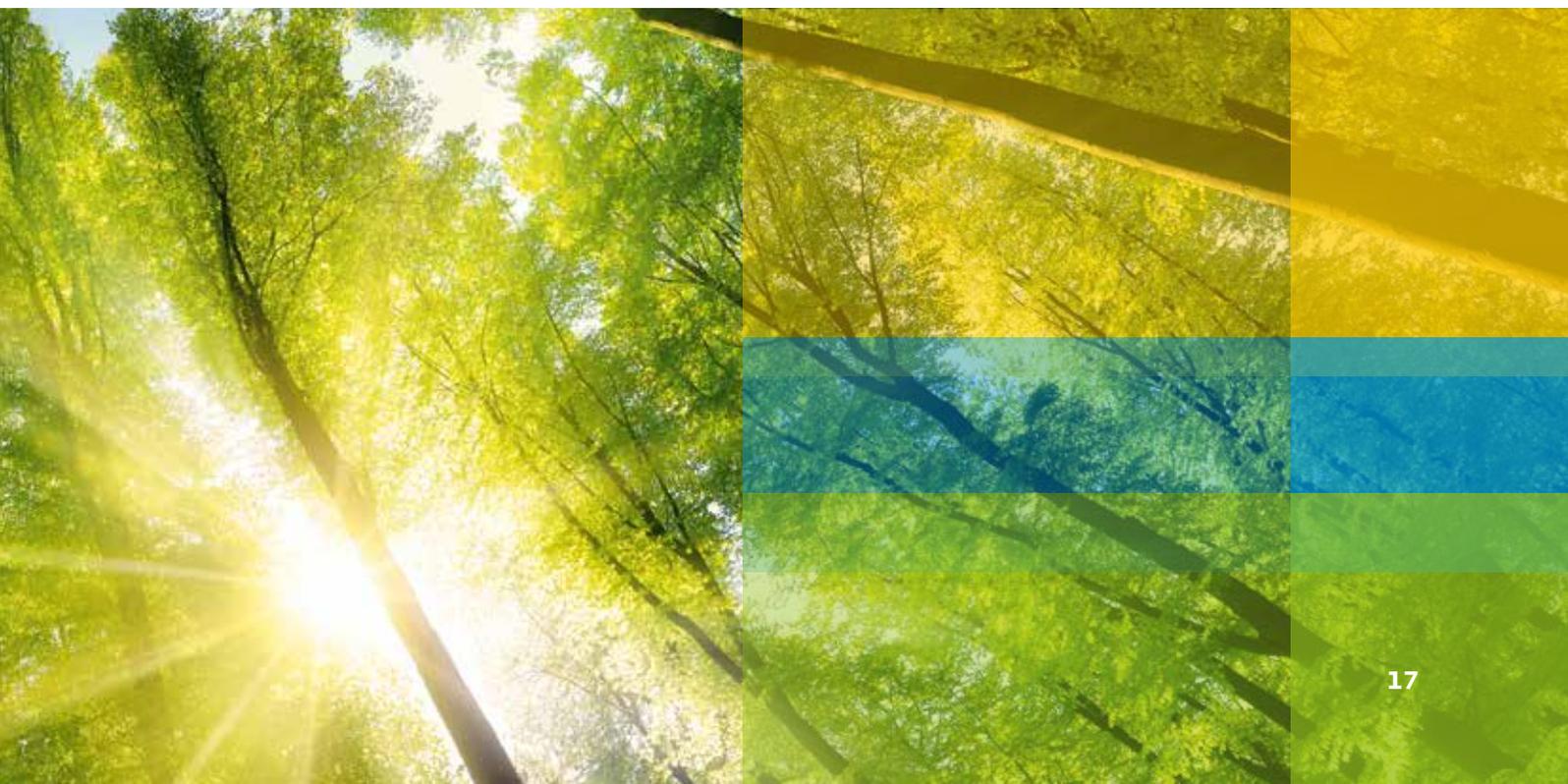
Dementsprechend formulieren viele Paare zu Beginn der Beratung den Wunsch nach besserer Kommunikation und Konfliktlösung. Auf einer tieferen Ebene geht es jedoch häufig darum, Zweifel, Fragen und Verletzungen Raum zu geben: Warum siehst Du mich nicht mehr? Wie wichtig bin ich Dir noch? Liebst Du mich noch? Diese Fragen und Zweifel herauszuarbeiten und die damit verbundenen Gefühle spürbar werden zu lassen, kann die Chance bieten, sich gegenseitig wieder mehr in den Blick zu nehmen, sich besser zu verstehen, destruktive Dynamiken bewusst zu machen und schrittweise zu verändern.

Keine Zeit für nichts und dann auch noch Termine bei der Eheberatung – wie soll das gehen? Dazu würde ich gerne von einem jungen Paar mit drei Kindern im Vor- und Grundschulalter berichten, das seit ca. zwei Jahren – jetzt in größeren Abständen – regelmäßig und zuverlässig die Paarberatungstermine wahrnimmt, trotz erschwelter Bedingungen. Die beiden haben keine Großeltern in der Nähe, sie müssen viele Arzt- und Therapietermine wahrnehmen aufgrund der Behinderung ihres ältesten Sohnes und einer Krebs-

erkrankung der Frau. Dadurch, dass im Moment nur der Mann arbeiten kann, kommen auch finanzielle Sorgen dazu, zusätzlich sind erhebliche Belastungen durch die Coronapandemie entstanden (Kinderbetreuung und Homeschooling zu Hause, mehrmalige Infektionen aller Familienmitglieder mit Schwächung der Immunsysteme).

Beide formulieren, dass die Beratung die einzige Zeit ist, in der sie nur über sich als Paar nachdenken und sprechen würden. Diese Zeit wollten sie (noch) nicht missen, weil sie ihnen geholfen habe, sich als Mann und Frau wieder zu finden (was die Klientin übrigens von Anfang an als Wunsch formuliert hatte). Über lange Zeit hatten verschiedene Herausforderungen und Krisen fast ihre ganze Kraft gefordert, sie haben diese gemeistert, aber mit dem hohen Preis von gegenseitigen Verletzungen. Mittlerweile geht es den beiden wieder gut, sie haben einen Weg gefunden trotz weiter hoher Anforderungen im Alltag füreinander da zu sein.

**Annette Eder**



# Statistische Daten aus dem Jahr 2022

## 1. Überblick

5621 Personen nahmen im Jahr 2022 das Angebot der katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen (EFL) in der Erzdiözese München und Freising in Anspruch.

Wie **Tabelle 1** zeigt, gab es im Vergleich zum letzten Jahr nur geringfügige Veränderungen in der Zahl der beratenen Personen und der Gesamtzahl der Fälle. Die Anzahl der Beratungsstunden ging im Vergleich zum Vorjahr etwas zurück. Dies lässt sich unter anderem durch eine Vielzahl an personellen Veränderungen im Berichtsjahr, insbesondere anlässlich von Wechseln in der Stellenleitung an mehreren Landkreisstellen und durch vorübergehende Vakanzen bei der Neubesetzung von einigen Stellen erklären. Der hohe Anteil an Paaren, die die EFL aufsuchten, verdeutlicht den Schwerpunkt des Fachdienstes als Anlaufstelle für Paare in Krisensituationen.

**Tabelle 1: Statistischer Vergleich für die Gesamtheit der Ratsuchenden**

	2022	2021
Anzahl der Personen	5.621	5.532
Gesamtzahl der Fälle	3.662	3.648
Anzahl der Paare	1.909	1.902
Beratungsstunden	28.965	31.528

**Tabelle 2** informiert über die unterschiedlichen Beratungssettings. An den Beratungsstellen wurden überwiegend Einzelberatungen (15025 Stunden) und Paarberatungen (13575 Stunden) angeboten.

**Tabelle 2: Beratungsstunden (à 50 Min.)**

	h
Einzelberatung	15.026
Paarberatung	13.575
Familienberatung	270
Gruppenberatung	94

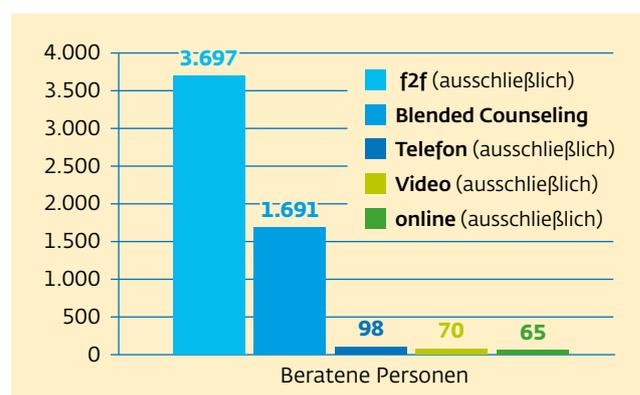
Bei hochstrittigen Paaren, die vom Jugendamt oder vom Gericht an die Beratungsstellen überwiesen wurden, führten oftmals 2 Beraterinnen oder Berater die Beratungen durch, bei denen die Trennung der Paare begleitet und Umgangsregelungen für die Kinder erarbeitet wurden. In der Summe fanden dabei 28 Stunden Paarberatung, 6 Stunden Einzelberatung und 6 Stunden Familienberatung statt.

**Tabelle 3: Co-Beratungsstunden (à 50 Min.)**

Einzelberatung	6 h
Paarberatung	28 h
Familienberatung	6 h

**Abbildung 1** zeigt den Einsatz der unterschiedlichen Beratungsformate wie face to face (f2f) Beratung, Telefonberatung, Videoberatung und Onlineberatung. Unter Blended counseling ist zu verstehen, dass innerhalb eines zusammenhängenden Beratungsprozesses mindestens zwei verschiedene Beratungsformate zum Einsatz kommen. Bei 1691 beratenen Personen (30% aller Klientinnen und Klienten) kam neben der f2f Beratung an der Beratungsstelle mindestens ein anderes Beratungsformat zur Anwendung. 3697 Personen (66% aller Klientinnen und Klienten) wurden dagegen ausschließlich f2f an den Beratungsstellen beraten. 98 Personen wurden ausschließlich telefonisch beraten, 70 Personen nur per Videokommunikation. Eine reine Onlineberatung wurde bei 65 Ratsuchenden durchgeführt.

**Abbildung 1: Einsatz der unterschiedlichen Beratungsformate in der EFL (N=5621)**



Im Vergleich zum Vorjahr haben die f2f Beratungen wieder etwas zugenommen (+7%), während die Beratungen mit wechselnden Beratungsformaten im Beratungsverlauf (Blended Counseling) um 7% abgenommen haben. Diese Veränderungen lassen sich wohl vor allem auf die Normalisierung der Lebensverhältnisse nach den pandemiebedingten Einschränkungen der Vorjahre zurückführen. Bei den Videoberatungen war ein leichter Anstieg zu verzeichnen, wogegen die Telefonberatungen wieder etwas zurückgingen. Bei den Onlineberatungen gab es nur geringfügige Veränderungen im Vergleich zum Vorjahr. Insgesamt lässt sich feststellen, dass sich die alternativen Beratungsformate wie Telefon-, Video- und Onlineberatung in den Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen der Erzdiözese München und Freising zunehmend etablieren. Diese Erweiterung unseres Beratungsangebots ermöglicht eine an den Bedürfnissen der Klientinnen und Klienten orientierte sowie an fachlichen Gesichtspunkten ausgerichtete Flexibilisierung der Beratungsprozesse.

**Abbildung 2** zeigt die Anzahl der beratenen Klientinnen und Klienten in der Stadt München und in den einzelnen Landkreisen. Mit Ausnahme Garmisch-Partenkirchens ist die EFL in allen Landkreisen Oberbayerns mit einer Beratungsstelle vertreten, im Regelfall in der jeweiligen Kreisstadt. Die Größe der einzelnen Beratungsstellen orientiert sich an den Einwohnerzahlen der Landkreise, so dass in den bevölkerungsreichen Landkreisen wie Rosenheim und Fürstentfeldbruck das Beratungsangebot größer war als in kleineren Landkreisen wie Mühldorf und Miesbach. In Landkreisen mit einer großen Fläche wie Rosenheim und Berchtesgadener Land wurde Beratung an zwei Standorten angeboten. In München bietet die EFL an 4 Standorten (München-Süd, München-Mitte, München-Nord und Isartor) Beratung an. Der Landkreis München hat eine Stelle in Oberschleißheim.

**Abbildung 3** zeigt die Anzahl der geleisteten Beratungsstunden (à 50 Minuten) in der Stadt München und in den einzelnen Landkreisen.

**Abbildung 2: Ratsuchende in den einzelnen Beratungsstellen (N=5621)**

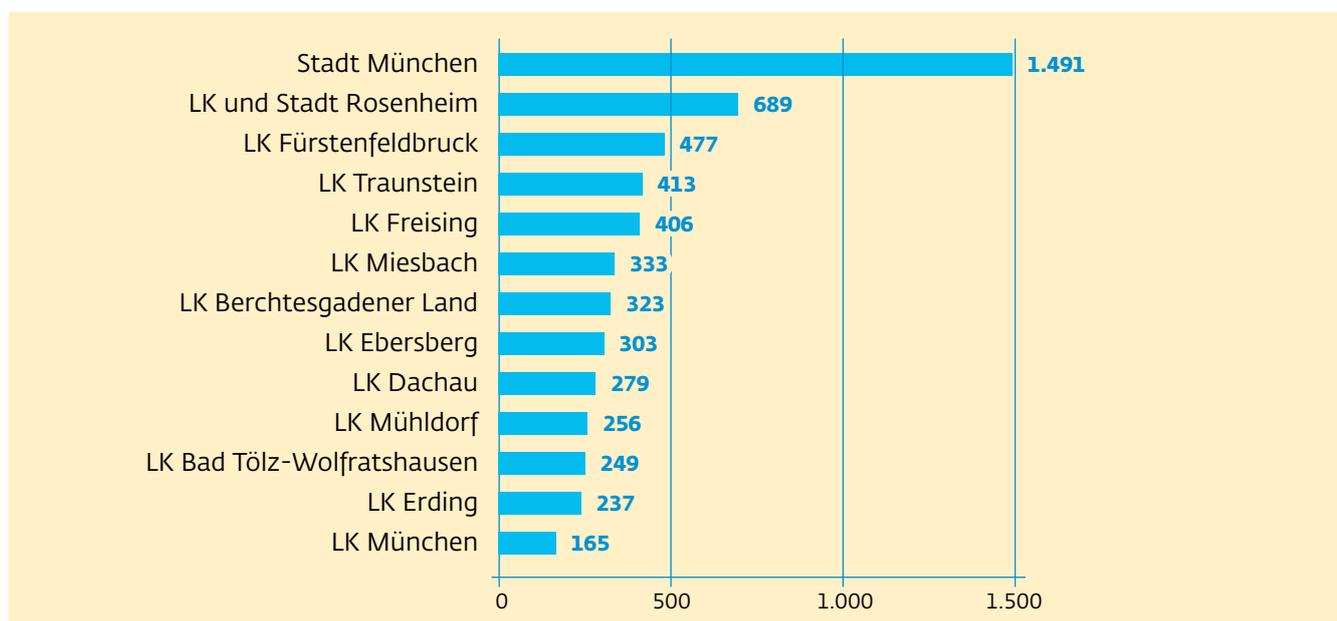
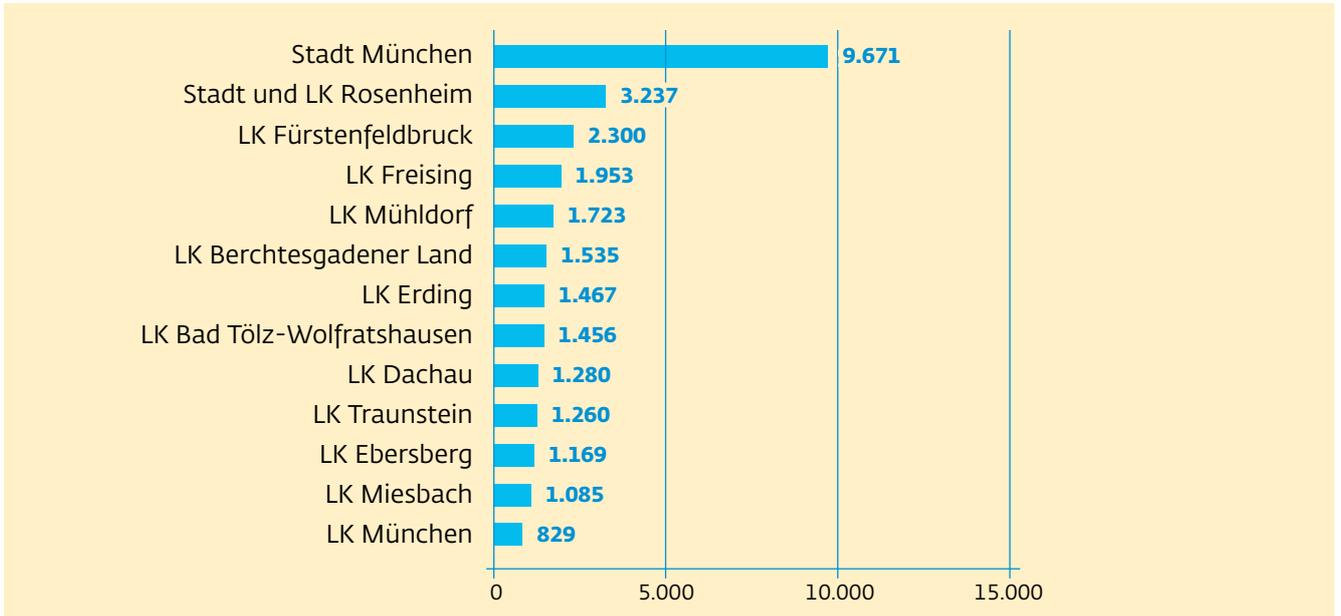


Abbildung 3: Beratungsstunden (à 50 Min.) in den einzelnen Beratungsstellen (N=28965)



## 2. Zugang und Beratungsverläufe

Die Nachfrage überstieg deutlich die Beratungskapazitäten der EFL (siehe **Tabelle 4**). Die durchschnittliche Wartezeit lag bei 35 Tagen und damit um 1 Tag höher als im Vorjahr. Innerhalb von 2 Wochen bekamen 46% der Beratenen einen Termin und 64% innerhalb von 4 Wochen.

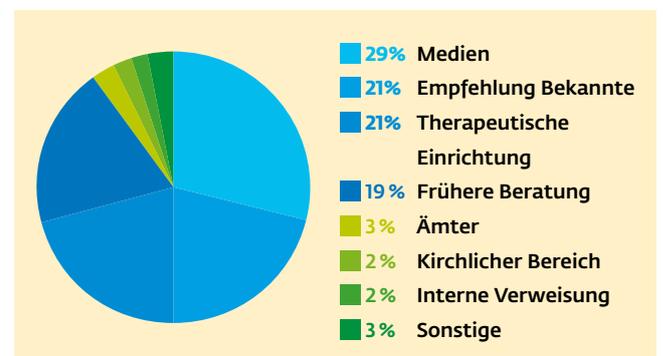
**Tabelle 4: Wartezeit**  
(bei Neubeginn im Berichtszeitraum; N=2208)

Wartezeit	%
unter 1 Woche	14
1-2 Wochen	32
3-4 Wochen	18
5-6 Wochen	12
7-8 Wochen	8
Länger als 8 Wochen	16

Anmerkungen: % = prozentualer Anteil, Onlineberatungen sind nicht berücksichtigt

Aus **Abbildung 4** wird ersichtlich, dass 29% aller Ratsuchenden über verschiedene Medien auf uns aufmerksam wurden. 21% meldeten sich aufgrund einer persönlichen Empfehlung zur Beratung an. Ebenfalls 21% wurden durch externe Therapeuten oder Beratungsstellen an uns verwiesen. 19% kannten uns aufgrund früherer Beratungserfahrungen. Bemerkenswert ist, dass sich immerhin 40% der Ratsuchenden aufgrund von positiven (eigenen oder fremden) Erfahrungen mit unseren Beratungsstellen zur Beratung angemeldet haben.

**Abbildung 4: Hinweis auf Beratungsstelle bei neu aufgenommenen Ratsuchenden (N=2208)**



Anmerkungen: % = prozentualer Anteil, Onlineberatungen sind nicht berücksichtigt

**Tabelle 5** zeigt, dass 44% aller Beratungen auf bis zu 5 Sitzungen im gesamten Beratungsprozess begrenzt waren. Das waren Kurzzeitberatungen, bei denen es oft um die Klärung der Problematik, Psychoedukation über die Entstehung partnerschaftlicher oder familiärer Konflikte, Förderung der Selbsthilfe und gegebenenfalls die Weiterverweisung an andere Beratungsstellen, Psychotherapeuten oder Ärzte ging. Eine intensivere Auseinandersetzung mit der Entstehung und Bewältigung der partnerschaftlichen, familiären oder intrapersonellen Konflikte fand in den mittelfristigen Beratungen (6-20 Sitzungen) statt. Diese Beratungsform nahmen 40% der Ratsuchenden in Anspruch. In 13% aller Fälle lagen so komplexe individuelle, partnerschaftliche und familiäre Problemlagen vor, dass 21 bis 50 Sitzungen notwendig waren. Bei 3% aller Fälle erstreckte sich die Beratung über einen langen Zeitraum und erforderte mehr als 50 Sitzungen.

**Tabelle 5: Anzahl der Termine (im gesamten Beratungsprozess; N=3638)**

	%
1-3 Sitzungen	29
4-5 Sitzungen	15
6-10 Sitzungen	23
11-20 Sitzungen	17
21-30 Sitzungen	7
31-40 Sitzungen	4
41-50 Sitzungen	2
Mehr als 50 Sitzungen	3

Anmerkungen: % = prozentualer Anteil, Onlineberatungen sind nicht berücksichtigt

### 3. Soziodemographische Merkmale der Ratsuchenden

Mit 58% suchten Frauen die Beratungsstellen häufiger auf als Männer mit 42%. **Tabelle 6** informiert über die Zusammensetzung unseres Klientels.

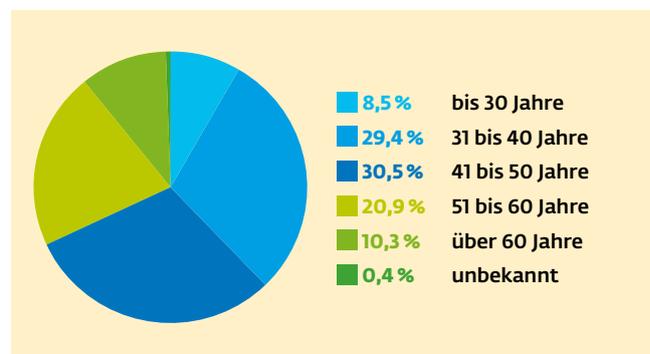
**Tabelle 6: Zusammensetzung der Ratsuchenden (N=5532 Personen)**

	%
Frauen	58
Männer	42

Anmerkungen: % = prozentualer Anteil, Onlineberatungen sind nicht berücksichtigt

**Abbildung 5** illustriert die Alterszusammensetzung der Ratsuchenden und zeigt, dass die 31-40jährigen mit 29,4% und 41-50jährigen mit 30,5% an den Beratungsstellen der EFL am häufigsten vertreten waren. Der Anteil der 51-60jährigen lag bei 20,9%. Der Anteil derjenigen, die 30 Jahre und jünger sind, lag bei 8,5% und der der über 60jährigen bei 10,3%. Dabei wird deutlich, dass unsere Beratungsangebote überwiegend von Klientinnen und Klienten im mittleren Erwachsenenalter zwischen 30 und 60 Jahren (zusammengefasst 80,8%) in Anspruch genommen werden, die sich häufig in den Phasen der Familiengründung, der Kindererziehung und des Erwachsenwerdens der Kinder befinden.

**Abbildung 5: Altersverteilung für die Gesamtheit der Ratsuchenden (N=5595)**



Anmerkungen: % = prozentualer Anteil, Onlineberatungen sind nicht berücksichtigt

Hinsichtlich des Familienstandes zeigt sich folgende Zusammensetzung unseres Klientels: 67% der Beratenen waren verheiratet oder verpartnert, 23% ledig und 8% geschieden. 1% der Ratsuchenden war verwitwet und 1% machte dazu keine Angaben.

In 80% der Familien unserer Beratenen hatten beide Partner die deutsche Nationalität, 13% der Partnerschaften waren binational, in 4% hatten beide Partner die gleiche ausländische Staatsangehörigkeit und in 2% der Fälle hatten sie eine unterschiedliche ausländische Nationalität. (siehe **Tabelle 7**)

**Tabelle 7: Nationalität der Paare bei Kindern im Haushalt (N=2316)**

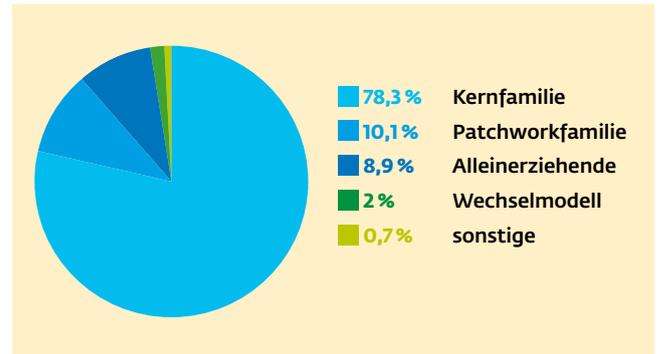
	%
Beide deutsch	80
Beide gleiche ausländische Nationalität	4
Einer deutsche, einer ausländische Nationalität	13
Beide unterschiedliche ausländische Nationalität	2
Unbekannt	1

Anmerkungen: % = prozentualer Anteil, Onlineberatungen sind nicht berücksichtigt

Insgesamt lag bei 22% der Beratungen mit Kindern im Haushalt ein Migrationshintergrund in der Familie vor. Der Anteil dieser Familien mit Migrationshintergrund ist in den letzten Jahren kontinuierlich leicht gestiegen.

**Abbildung 6** zeigt, dass 78,3% der Ratsuchenden mit Kindern in einer Kernfamilie mit den leiblichen Kindern lebten. 10,1% lebten in einer Stieffamilie/Patchworkfamilie. 8,9% waren alleinerziehend. Mit 2% noch niedrig war der Anteil der Eltern, die sich für ein Wechselmodell entschieden haben. Allerdings steigt dieser Anteil seit einigen Jahren kontinuierlich an und es kann erwartet werden, dass das Wechselmodell in Zukunft eine größere Bedeutung bekommen wird.

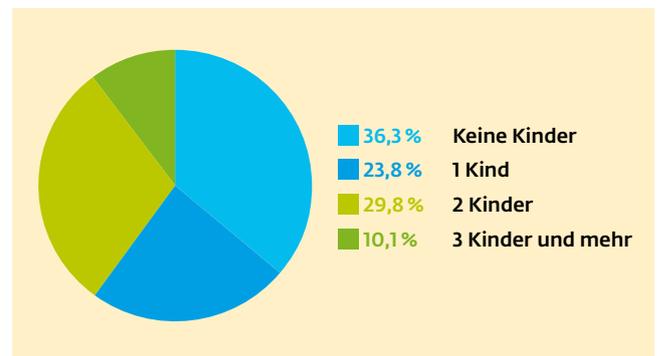
**Abbildung 6: Familienform (N=2316)**



Anmerkungen: % = prozentualer Anteil, Onlineberatungen sind nicht berücksichtigt

**Abbildung 7** verdeutlicht, dass unsere Beratungsstellen vor allem Ansprechpartner für Paare und Alleinerziehende mit Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen im Haushalt waren. Bei insgesamt 63,4% der Beratenen lebten ein oder mehrere Kinder/Jugendliche/junge Erwachsene im Haushalt.

**Abbildung 6: Familienform (N=2316)**



Anmerkungen: %=prozentualer Anteil; Es werden nur Kinder einbezogen, die unter 27 sind und im Haushalt leben, Onlineberatungen sind nicht berücksichtigt

Es gehört zu den Grundsätzen der Ehe-, Familien- und Lebensberatung, dass unsere Beratungsstellen allen Ratsuchenden, unabhängig von Religion und Weltanschauung, offenstehen. 52% der Ratsuchenden waren katholisch, 13% evangelisch und 2% hatten eine andere christliche Konfession. 2% waren Moslems und 1% hatte eine andere Religionszugehörigkeit. 26% gehörten keiner Religionsgemeinschaft an, 4% machten keine Angaben.

#### 4. Beratungsthemen und Problembereiche

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist in den seltensten Fällen eine Beratung bei umgrenzten Problemen, vielmehr liegen in aller Regel vielfältige Belastungen in den verschiedenen Lebensbereichen vor. Die Anliegen unserer Ratsuchenden sind meistens komplex und erstrecken sich häufig auf den gesamten persönlichen, partnerschaftlichen und familiären Bereich.

Wie **Tabelle 8** verdeutlicht, liegt der Arbeitsschwerpunkt unseres Beratungsdienstes im Bereich der Paar- und Eheberatung. Bei über 54% der Beratungsfälle war das Ziel der Beratung die Verbesserung oder Klärung der Partnerschaft. In fast 17% aller Fälle standen Konflikte des familiären Zusammenlebens so sehr im Vordergrund, dass der Schwerpunkt unserer Arbeit das gesamte Familiensystem war. Die Begleitung und Unterstützung bei Trennung und Scheidung war in 16,5% der Fälle das zentrale Anliegen. Eine Lebensberatung wurde in 6,9% der Fälle durchgeführt. Eine Beratung in Fragen des Sorge- und Umgangsrechts war in 1,7% aller Fälle die Hauptaufgabe. In diesen Fällen wurde die Beratung häufig von 2 Beraterinnen oder Beratern durchgeführt und sie war oftmals sehr zeitintensiv. Beratung in Erziehungsfragen wurde in 2,4% und Allgemeine Sozialberatung in 1,1% aller Fälle durchgeführt.

**Tabelle 8: Schwerpunktthemen der Beratungsfälle insgesamt (N=3638)**

	<b>%</b>
Beratung in Fragen der Partnerschaft und Sexualität	<b>54,5</b>
Beratung zu Fragen des familiären Zusammenlebens	<b>16,9</b>
Beratung bei Trennung und Scheidung	<b>16,5</b>
Lebensberatung	<b>6,9</b>
Beratung zu Erziehungsfragen (Allgemeine Förderung der Erziehung, Entwicklungs- und Erziehungsberatung)	<b>2,4</b>
Beratung in Fragen des Sorge- und Umgangsrechts	<b>1,7</b>
Allgemeine Sozialberatung	<b>1,1</b>

Anmerkungen: % = prozentualer Anteil, Onlineberatungen sind nicht berücksichtigt



Um aussagekräftige Informationen über die Konflikte im Zusammenleben der Paare zu erhalten, wurden in allen Beratungsstellen der Erzdiözese München und Freising Selbstbeurteilungsverfahren eingesetzt. Die Problemliste (Hahlweg, K. 1986, Hahlweg, K. 1996, Hahlweg, K. 2016) wurde für die Eingangsdiagnostik

und Verlaufs- und Veränderungsmessung bei Paaren entwickelt. Es ist ein Fragebogen, der von den Klientinnen und Klienten selbst beantwortet wird. In der Problemliste werden 23 Bereiche des Zusammenlebens aufgeführt, in denen es zu Konflikten kommen kann (siehe **Tabelle 9**).

**Tabelle 9: Rangreihe der prozentualen Häufigkeiten (%) von nicht gelösten Problemen**  
**Vergleich der Häufigkeiten bei Frauen und Männern, die die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen 2022 aufsuchten.**

	<b>Gesamt</b>	<b>Frauen</b>	<b>Männer</b>
Kommunikation	67 %	71 %	63 %
Zuwendung des Partners	61 %	65 %	57 %
Temperament des Partners	57 %	62 %	52 %
Sexualität	57 %	58 %	56 %
Fehlende Akzeptanz des Partners	51 %	56 %	47 %
Forderungen des Partners	51 %	51 %	50 %
Haushaltsführung	43 %	46 %	39 %
Persönliche Gewohnheiten des Partners	42 %	50 %	34 %
Vertrauen	35 %	39 %	31 %
Freizeitgestaltung	34 %	38 %	29 %
Gewährung persönlicher Freiheiten	33 %	33 %	32 %
Kindererziehung	32 %	37 %	27 %
Verwandte	31 %	33 %	28 %
Berufstätigkeit	28 %	28 %	27 %
Krankheiten/ Behinderungen/ Psychische Störungen	26 %	29 %	24 %
Eifersucht	24 %	24 %	24 %
Freunde und Bekannte	23 %	25 %	21 %
Einteilung des monatlichen Einkommens	20 %	22 %	18 %
Attraktivität	18 %	21 %	16 %
Umgang mit Alkohol / Medikamenten / Drogen	18 %	20 %	15 %
Außereheliche Beziehung	13 %	14 %	12 %
Kinderwunsch / Familienplanung	12 %	13 %	12 %
Tätlichkeiten	8 %	10 %	6 %

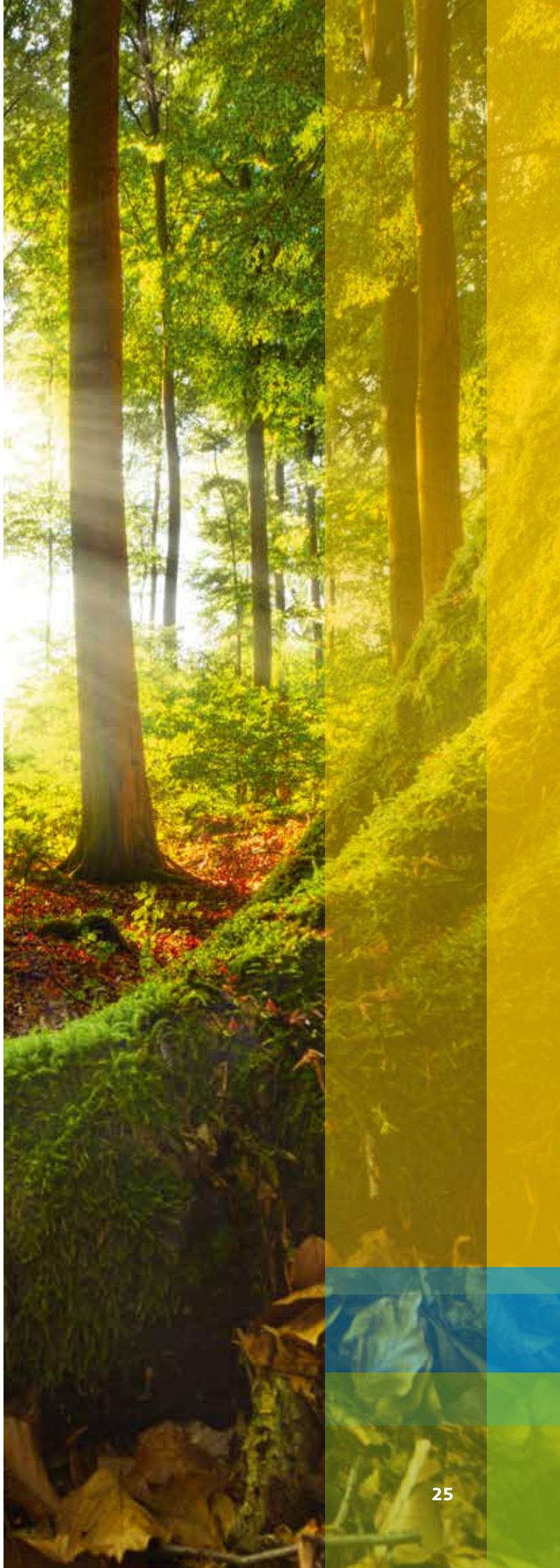
Anmerkungen: Die Werte in den Spalten Frauen und Männer zeigen die zusammengefassten Antwortkategorien 2="Konflikte, keine Lösungen, oft Streit" und 3="Konflikte, keine Lösungen, wir sprechen kaum darüber".

Es bestätigte sich der Befund aus anderen Untersuchungen, dass Frauen mit der Partnerschaft insgesamt unzufriedener sind als Männer. In nahezu allen Problembereichen erlebten Frauen die Partnerschaft konfliktreicher.

Insgesamt am konfliktreichsten erlebten die Ratsuchenden die Bereiche Kommunikation (67%), Zuwendung des Partners (61%), Temperament des Partners (57%) und Sexualität (57%). Die größten Unterschiede zwischen Frauen und Männern gab es in den Bereichen Persönliche Gewohnheiten des Partners (50% Frauen, 34% Männer), Temperament des Partners (62% Frauen, 52% Männer) und Kindererziehung (37% Frauen, 27% Männer).

Gegenüber dem Vorjahr ist insgesamt keine höhere Belastung der Paare zu beobachten. Über die Jahre hinweg werden regelmäßig Problembereiche wie Kommunikation, Zuwendung des Partners, Temperament des Partners und Sexualität als besonders konflikthaft eingeschätzt.

**Florian Fischaleck, Thomas Ranzinger,  
Margret Schlierf**



# Fachbereich Qualitätssicherung und Qualifizierung

## Zusammenfassung der Tätigkeiten im Jahr 2022

Die beiden Arbeitsbereiche Qualitätssicherung und Qualifizierung innerhalb der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) dienen dazu die hohe Fachlichkeit der Eheberatung zu bewahren und auszubauen und eine professionelle, fundierte Aus- und Fortbildung der Beraterschaft sicherzustellen. Dabei sind die beiden Bereiche eng miteinander verzahnt, denn einerseits fließen die Forschungsergebnisse aus der qualitätssichernden, beratungsbegleitenden Forschung und Evaluation in das Fort- und Weiterbildungsprogramm der EFL ein und andererseits dient die an fachlichen Standards ausgerichtete Fort- und Weiterbildung per se der Qualitätssicherung und liefert auch immer wieder wichtige Anregungen für neue, wissenschaftliche Fragestellungen.

## Qualitätssicherung der EFL-Beratung und der präventiven Angebote

Im Arbeitsbereich Qualitätssicherung ist die beratungsbegleitende Forschung sowie die regelmäßige Evaluation und Weiterentwicklung der präventiven Paartrainingsprogramme EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm<sup>1</sup>), KEK (Konstruktive Ehe und Kommunikation<sup>2</sup>) und KOMKOM (Kommunikationskompetenz-Training in der Paarberatung<sup>3</sup>) angesiedelt. Im Rahmen der beratungsbegleitenden Forschung werden wissenschaftliche (Evaluations-)Studien durchgeführt sowie Messinstrumente und Leitfäden/Methoden (z.B. für spezifische Themen und Zielgruppen) für die Beratungspraxis entwickelt und validiert. In diesen Arbeitsfeldern arbeitet die EFL mit dem Institut für Kommunikationstherapie und angewandte Forschung in Partnerschaft und Familie e.V., das personell und thematisch eng mit der EFL verzahnt ist, zusammen. Die Forschungsergebnisse werden im Fort- und Weiterbildungsprogramm der EFL implementiert; im Jahr 2022 wurde beispielsweise erarbeitet,

wie den Ergebnissen der Studie zur Trennungsambivalenz (s.u.) und dem damit verbundenen spezifischen Fortbildungsbedarf konkret entsprochen werden kann.

Nach den letzten beiden beratungsbegleitenden Studien – einer Evaluationsstudie an der Beratungsstelle Mühldorf (Schmidt-Blechta, 2022) und einer Studie zur Trennungsambivalenz in der Paarberatung (Lorenz, 2020) – stand im Jahr 2022 die Frage im Vordergrund, welche zukünftigen Forschungsthemen und Evaluationsformen geeignet wären, um die Professionalität der EFL als psychologischen Fachdienst zu untermauern. Um die beratungsbegleitende Forschung zu systematisieren und erhobene Daten (z.B. die Problemliste (Hahlweg, 2016), die zu Beginn von Paarberatungsprozessen erfasst wird) effektiv zu nutzen, wurden erste Weichen für einen Arbeitskreis „Beratungsbegleitende Forschung und Evaluation“ gestellt, der im folgenden Jahr realisiert werden soll. Des Weiteren wurden im Rahmen der FPZ (Fragebogen zur Partnerschaftszufriedenheit)-Studie, die seit 2015 vom Institut für Kommunikationstherapie durchgeführt wird (entstanden im Rahmen des OFB-Projekts, vgl. Hensel, 2017), in den letzten Jahren Daten gesammelt, um den Fragebogen mit einer ausreichend großen Stichprobe (n >1000) zu normieren, zu validieren und damit auch für die Beratungspraxis nutzbar zu machen. Im Jahr 2022 erfolgte die Prüfung der statistischen Auswertung, für das Jahr 2023 ist die Aufbereitung der Ergebnisse in einem Forschungsbericht geplant.

In Bezug auf die am Institut für Kommunikationstherapie entwickelte Paar-App „Paaradies“<sup>4</sup> (vgl. Hensel, 2021) wurden auch im Jahr 2022 Online-schulungen für Eheberater:innen zum Thema der beratungsergänzenden Nutzung der App angeboten.

Die Trainingsprogramme EPL, KEK und KOMKOM hatten seit Ausbruch der Corona-Pandemie und der damit verbundenen Einbrüche der Präsenzkurse mit großen

1 entwickelt von Engl, Thurmaier & Hahlweg, 1988

2 entwickelt von Engl & Thurmaier, 1993

3 entwickelt von Engl & Thurmaier, 2003

4 Das Projekt wird vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Herausforderungen zu kämpfen. Für die Programme EPL und KEK konnten diese Einbrüche durch rasch entwickelte Online-Formate (der Trainings selbst sowie der Trainer:innenausbildungen und -supervisionen) zumindest teilweise kompensiert werden. Im Jahr 2022 konnten insgesamt 40 Kurse (EPL, KEK, APL, davon 6 Online-Kurse) mit 148 Paaren (2021 noch 96 Paare) in der Erzdiözese München und Freising stattfinden (organisiert von dem Fachbereich Ehevorbereitung und -begleitung). Zur Qualitätssicherung, Weiterentwicklung und Planung des EPL/KEK Angebots kommt der Fachbeirat EPL/KEK, der aus Mitgliedern des Fachbereichs Qualitätssicherung und Qualifizierung der EFL und aus Mitgliedern der Abteilung Familien- und Erwachsenenpastoral besteht, zweimal im Jahr zusammen. Die KOMKOM-Trainings konnten während der Lockdown-Jahre 2020 und 2021 leider nicht angeboten werden; im Jahr 2022 konnte das Angebot wieder anlaufen und 2 Präsenzkurse innerhalb der EFL München und Freising stattfinden. KOM-

KOM-Trainer:innenausbildungen und -supervisionen werden seit der Pandemie auch im Online-Format angeboten.

### **Qualifizierung: EFL-interne Fortbildung und Weiterbildung zum/r EFL-Berater:in**

Die interne Fortbildung, die an den fachlichen Standards, dem integrativen Beratungskonzept sowie der christlichen Basis der EFL ausgerichtet ist, stellt eine wichtige Säule für die Professionalität und die Fachkompetenz der EFL-Berater:innen dar. Mithilfe der angebotenen Fortbildungsveranstaltungen soll gewährleistet werden, dass die Kolleg:innen über ein profundes Know-How der ätiologischen Hintergründe von psychischen Störungen bzw. Krisen, ihren Wechselwirkungen mit der Paar- und Familiendynamik sowie über Kenntnisse bzgl. geeigneter Interventionsmethoden verfügen.

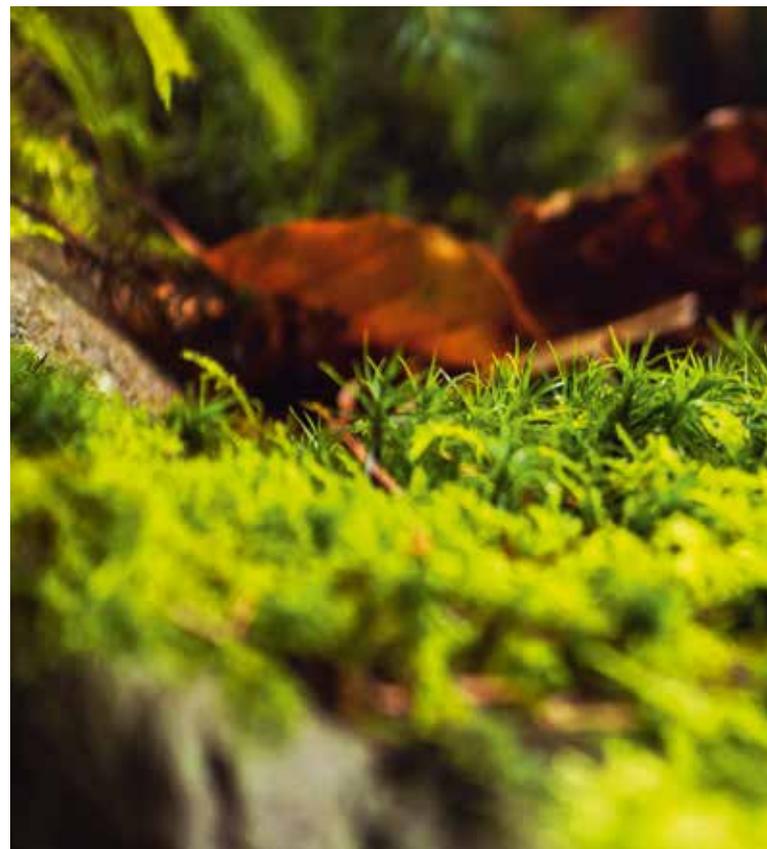
Das Fortbildungsangebot ist dabei so präzise und aktuell wie möglich auf die konkreten Problemstellungen der Beratungsarbeit bezogen. Des Weiteren vertiefen die Fortbildungen – dem integrativen Beratungsansatz der EFL entsprechend – die Kompetenz der Teilnehmer:innen in den drei anerkannten Schulrichtungen auf denen dieser Ansatz basiert: der tiefenpsychologischen Therapie, der Verhaltenstherapie sowie der systemischen Familientherapie, und sie fördern die Fähigkeit zu ihrer Integration. Durch einen Fortbildungsausschuss wird jährlich ein speziell für den Arbeitsbereich der EFL konzipiertes Programm erstellt; die Themenwahl richtet sich dabei vor allem nach den Rückmeldungen bzw. den in der Beratungspraxis entstandenen Lernbedürfnissen der Kollegen:innen. Hier fließen auch die Ergebnisse der qualitätssichernden, beratungsbegleitenden Forschung mit ein (z.B. durch die Erfassung der spezifischen, je nach Problemstellung variierenden Anliegen der Klient:innen). Die EFL ist anerkannt als akkreditierte Fortbildungsveranstalterin, das heißt psychologische Psychotherapeut:innen können für die psychologischen Fortbildungsveranstaltungen Fortbildungspunkte erwerben. Der Fortbildungsausschuss bestand 2022 aus: Monika Schmelzer (als Leiterin der internen Fortbildung), Margret Schlierf, (als Leiterin der Eheberatung), Dr. Franz Thurmaier bzw. Dr. Mirjam Lorenz (als Leiter:in des Bereichs Qualifizierung und Qualitätssicherung, Personalwechsel im November 2022), Claudia Büttner, Katrin Czwienzek, Kathrin Fischer, Dr. Sandra Hensel und Michaela Lochschmidt. Die coronabedingten Rahmenbedingungen der letzten Jahre stellten auch das Team der internen Fortbildung vor große Herausforderungen; durch eine vorausschauende und flexible Planung konnten jedoch 2022 sechs Fortbildungsveranstaltungen stattfinden (zwei davon im Online-Format, zwei fielen (krankheitsbedingt) aus). Des Weiteren wurden im Jahr 2022 erste Weichen gestellt, um geeignete Fortbildungsveranstaltungen in Zukunft auch im hybriden Format anbieten zu können.

Neben den internen Fortbildungsveranstaltungen haben die EFL-Berater:innen auch die Möglichkeit zur eigenverantwortlichen Weiterbildung mithilfe einer Fachbibliothek, die neben psychologischen Fachbüchern (zu Grundlagen sowie zu spezifischen Themen) auch aktuelle Fachzeitschriften enthält. Auf der Basis einer Zeitschriftenlese, Verschlagwortung und

Einpflegung in ein Bibliotheksprogramm können die Kolleg:innen konkret nach spezifischen Themen suchen, die relevanten Artikel in der Bibliothek lesen sowie relevante Fachbücher ausleihen. Im Jahr 2022 erfolgte eine große Umstrukturierung der Bibliothek, um sie für die Beraterschaft übersichtlicher zu gestalten und besser nutzbar zu machen.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil, der die Fachkompetenz der EFL-Berater:innen gewährleistet, ist die Weiterbildung zum/r EFL-Berater:in. Aktuell laufen zwei Weiterbildungskurse: Ein „klassischer“ Kurs, der 2020 begonnen wurde (und dessen Ende sich coronabedingt auf 2025 verschiebt) sowie ein eineinhalb Jahre dauernder Ergänzungsqualifikationskurs für Berater:innen mit bestehenden therapeutischen Zusatzqualifikationen, der im Oktober 2022 begonnen hat.

Der „klassische“ Weiterbildungskurs wird von der EFL der Diözese Passau, der Ergänzungsqualifikationskurs von der EFL der Diözese Regensburg jeweils in Kooperation mit der EFL der Erzdiözese München und Freising im Auftrag der Katholischen Bundesarbeitsgemeinschaft für Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Telefonseelsorge und Offene Tür e.V., Bonn (Kath BAG) durchgeführt.



## Das Weiterbildungskonzept entspricht:

- der „Rahmenordnung für die Aufgaben, Tätigkeiten und Qualifizierung des Ehe-, Familien- und Lebensberaters“ des Deutschen Arbeitskreises für Jugend-, Ehe- und Familienberatung (DAKJEF) vom 25.11.1987

und

- der „Ordnung der Katholischen Bundesarbeitsgemeinschaft für Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Telefonseelsorge und Offene Tür e. V. für die Weiterbildung zum Ehe-, Familien- und Lebensberater“ vom 27.08.2007.

Insgesamt befinden sich 17 Teilnehmer:innen aus 6 bayerischen (Erz-)Diözesen im „klassischen“ Weiterbildungskurs, an dem Ergänzungsqualifikationskurs nehmen 16 Berater:innen aus 6 bayerischen (Erz-)Diözesen sowie der Erzdiözese Köln teil.

### Dr. Mirjam Lorenz

(Leiterin des Fachbereichs QQ seit Nov. 2022)

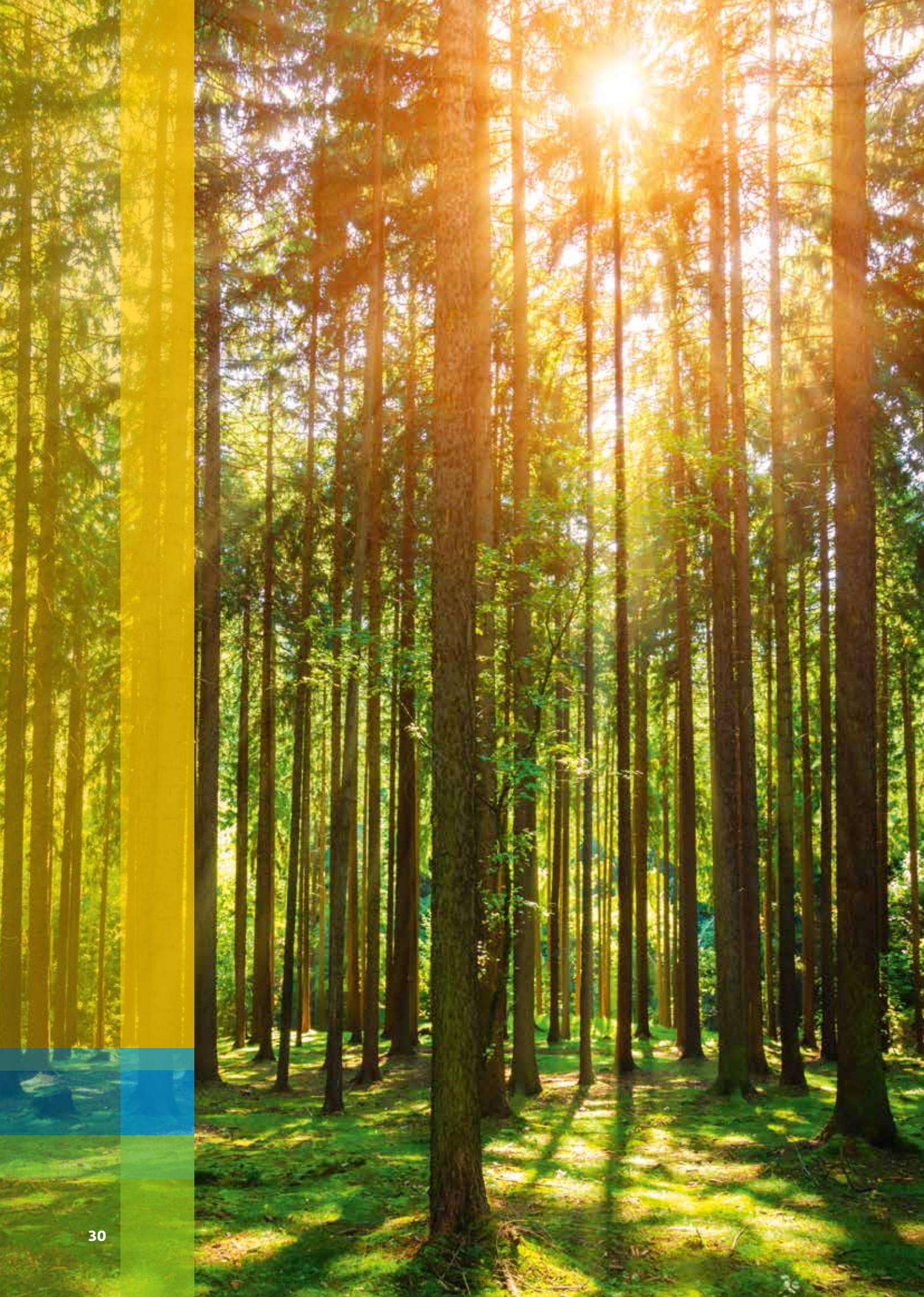
### Dr. Franz Thurmaier

(Leiter des Fachbereichs QQ bis Nov. 2022)

## Quellen:

- Hahlweg, K. (2016). FPD – Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik: Manual. (2. Auflage). Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
- Hensel, S. (2017). Onlinebefragung in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung – Forschungsbericht. München: Verlag Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V.
- Hensel, S. (2021). Die interaktive Paar-App „Paaradies“. Jahresbericht der Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising, Jahr 2020, 35f. Unter: <https://www.erzbistum-muenchen.de/cms-media/media-55210320.pdf> (abgerufen am 28.03.2021).
- Lorenz, M. (2020). Forschungsbericht „Trennungsambivalenz in der Paarberatung“. München: Verlag Institut für Kommunikationstherapie und angewandte Forschung in Partnerschaft und Familie e.V.
- Schmidt-Blechta, U. (2022). Wirkung entfalten – Ergebnisse einer Nachbefragung von Ratsuchenden. Jahresbericht der Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising, Jahr 2021, 12-15. Unter: <https://www.erzbistum-muenchen.de/cms-media/media-60308120.pdf> (abgerufen am 28.03.2023).





## Überblick über alle Fortbildungsveranstaltungen des Jahres 2022

- 25. – 26.01.2022**  
*Online-Format*  
**Impact Techniken**  
**Eva Barnewitz**  
Di. 10:00 – 18:00 Uhr und Mi. 9:00 – 17:00 Uhr
- 16.02.2022**  
*Online-Format*  
**Psychiatrisches Kolloquium**  
Themenschwerpunkt: Angst und Angststörungen – was tun, wenn die Welt in Panik gerät?  
**Dr. Tobias Skuban-Eiseler**  
Mi. 14:00 – 16:30 Uhr
- 11. – 12.03.2022**  
*Präsenz*  
**vorurteilsbewusst – diversitätssensibel – rassismuskritisch**  
**Isabella Riedling**  
Fr. 10:00 – 18:00 Uhr und Sa. 9:30 – 12:45 Uhr
- 19. – 20.05.2022**  
*Präsenz*  
**Glück – Sinn – Verbundenheit**  
**Marianne Walzer**  
Do. 10:00 – 18:00 Uhr und Fr. 9:00 – 17:00 Uhr
- 23. – 25.06.2022**  
*Ausgefallen*  
**Exerzitien für Eheberater:innen**  
„Sorge für Deinen Körper, dass Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“  
**Petra Schwerdtner**  
Do. 12:00 Uhr – Sa. 13:00 Uhr  
Bildungshaus Kloster Armstorf, St. Wolfgang
- 30.06.2022**  
*Präsenz*  
**JAHRESTAGUNG**  
„Perfekte Partnerschaft – verletzte Beziehung“
- 18. – 19.10.2022**  
*Ausgefallen*  
**Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)**  
**Dr. Nathali Klängen**  
Di. 9:30 – 17:00 Uhr, Mi. 9:00 – 16:30 Uhr
- 15.11.2022**  
*Präsenz*  
**Psychiatrisches Kolloquium**  
Themenschwerpunkt: Wie der psychopathologische Befund das (Berater-)Leben erleichtern kann  
**Dr. Tobias Skuban-Eiseler**  
Di. 9:30 – 12:00 Uhr

# Adressen der Beratungsstellen in der Erzdiözese München und Freising

## ZENTRALE

### Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising

Rückertstraße 9  
80336 München  
Telefon: 0 89 / 54 43 11 - 0  
E-Mail: [info@eheberatung-oberbayern.de](mailto:info@eheberatung-oberbayern.de)

### Unsere Beratungsstellen in der Region München:

#### MÜNCHEN MITTE

Rückertstraße 9  
80336 München  
Telefon: 0 89 / 54 43 11 - 0  
Mo bis Do: 8.30 – 12.00, 13.30 – 16.30 Uhr;  
Fr: 8.30 – 13.00 Uhr  
E-Mail: [muenchen@eheberatung-oberbayern.de](mailto:muenchen@eheberatung-oberbayern.de)

#### MÜNCHEN NORD / SCHWABING

Franz-Joseph-Straße 35  
80801 München  
Telefon: 0 89 / 59 27 84  
Mo: 13.00 – 14.00 Uhr; Di: 11.00 – 12.00 Uhr;  
Mi und Fr: 14.00 – 15.00 Uhr; Do: 9.30 – 10.30 Uhr  
E-Mail: [schwabing@eheberatung-oberbayern.de](mailto:schwabing@eheberatung-oberbayern.de)

#### MÜNCHEN SÜD / HARLACHING

Lorenzonistraße 58  
81545 München  
Telefon: 0 89 / 6 42 25 03  
Mo bis Fr: 12.00 – 13.00 Uhr  
E-Mail: [harlaching@eheberatung-oberbayern.de](mailto:harlaching@eheberatung-oberbayern.de)

#### MÜNCHEN / ISARTOR

Steinsdorfstraße 19  
80538 München  
Telefon: 0 89 / 21 02 08 88  
Mo bis Fr: 12.00 – 13.00 Uhr  
E-Mail: [isartor@eheberatung-oberbayern.de](mailto:isartor@eheberatung-oberbayern.de)

#### OBERSCHLEISSHEIM

Hofkurat-Diehl-Straße 5  
85764 Oberschleißheim  
Telefon: 0 89 / 31 56 29 63  
E-Mail:  
[oberschleissheim@eheberatung-oberbayern.de](mailto:oberschleissheim@eheberatung-oberbayern.de)



### Unsere Beratungsstellen in den Landkreisen:

#### BAD TÖLZ – WOLFRATSHAUSEN / GERETSRIED

Egerlandstraße 76  
82538 Geretsried  
Telefon: 0 81 71 / 1 67 16  
E-Mail: [geretsried@eheberatung-oberbayern.de](mailto:geretsried@eheberatung-oberbayern.de)

#### BERCHTESGADENER LAND

Lindenstraße 6 (rechter Eingang, 2.Stock)  
83395 Freilassing  
Telefon: 0 86 54 / 49 43 14  
E-Mail: [bgl@eheberatung-oberbayern.de](mailto:bgl@eheberatung-oberbayern.de)

Salzburger Straße 30  
83435 Bad Reichenhall  
Telefon: 0 86 54 / 49 43 14  
E-Mail: [bgl@eheberatung-oberbayern.de](mailto:bgl@eheberatung-oberbayern.de)

#### DACHAU

Mittermayerstraße 13  
85221 Dachau  
Telefon: 0 81 31 / 5 54 86  
E-Mail: [dachau@eheberatung-oberbayern.de](mailto:dachau@eheberatung-oberbayern.de)

**EBERSBERG**

Sieghartstraße 27  
85560 Ebersberg  
Telefon: 0 80 92 / 2 22 18  
E-Mail: ebersberg@eheberatung-oberbayern.de

**ERDING**

Landgestütstraße 10  
85435 Erding  
Telefon: 0 81 22 / 9 37 64  
E-Mail: erding@eheberatung-oberbayern.de

**FREISING**

Kesselschmiedstraße 10 / II  
85354 Freising  
Telefon: 0 81 61 / 33 66  
E-Mail: freising@eheberatung-oberbayern.de

**FÜRSTENFELDBRUCK**

Dachauer Straße 8  
82256 Fürstfeldbruck  
Telefon: 0 81 41 / 3 37 53  
E-Mail:  
fuerstfeldbruck@eheberatung-oberbayern.de

**MIESBACH**

Franz- und Johann-Wallach-Straße 12  
83714 Miesbach  
Telefon: 0 80 25 / 28 06 40  
E-Mail: miesbach@eheberatung-oberbayern.de

Marktplatz 20  
83607 Holzkirchen  
Telefon: 0 80 24 / 36 56  
E-Mail: holzkirchen@eheberatung-oberbayern.de

**MÜHLDORF**

Stadtplatz 10  
84453 Mühldorf  
Telefon: 0 86 31 / 1 56 18  
E-Mail: muehldorf@eheberatung-oberbayern.de

**ROSENHEIM**

Max-Josefs-Platz 23  
83022 Rosenheim  
Telefon: 0 80 31 / 38 18 50  
E-Mail: rosenheim@eheberatung-oberbayern.de

Herrengasse 9  
83512 Wasserburg  
Telefon: 0 80 31 / 38 18 50  
E-Mail: rosenheim@eheberatung-oberbayern.de

**TRAUNSTEIN**

Marienstraße 5  
83278 Traunstein  
Telefon: 08 61 / 61 16  
E-Mail: traunstein@eheberatung-oberbayern.de





## Impressum

Erzdiözese München und Freising (KdöR)  
vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München  
Generalvikar Christoph Klingan  
Kapellenstraße 4, 80333 München

Verantwortlich für den Inhalt:  
Ressort Caritas und Beratung, Hauptabteilung Beratung

Realisierung des Produkts mit der Stabsstelle Kommunikation,  
Visuelle Kommunikation

Bildnachweis: iStock.com (IakovKalinin, AVTG, Jeja, Xurzon,  
Leonsbox, Toltek, Smileus, Gregory\_DUBUS, studioworxx,  
myistock88, SaladinoSA, Kerstin Waurick)

Gestaltung: Agentur2 GmbH; Druck: [www.sasdruck.de](http://www.sasdruck.de)

Papier: enviro<sup>®</sup>ahead, hergestellt aus 100 % Altpapier,  
FSC<sup>®</sup>-zertifiziert

Die Kompensation der CO<sub>2</sub>-Emissionen  
erfolgt über Klimaschutzprojekte des  
kirchlichen Kompensationsfonds  
Klima-Kollekte gGmbH

UID-Nummer: DE811510756



[www.erzbistum-muenchen.de/eheberatung-oberbayern](http://www.erzbistum-muenchen.de/eheberatung-oberbayern)



ERZDIÖZESE MÜNCHEN  
UND FREISING



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales