Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Erzdiözese München und Freising



Jahresbericht 2025

Vorwort

In diesem Jahr haben wir uns aus gegebenem Anlass für das Thema „Umbrüche“ entschieden. In jedem menschlichen Leben gibt es normative und non-normative kritische Lebensereignisse, die kleiner oder größere Veränderungen bedeuten und die Betroffenen mehr oder weniger fordern.

Im Jahr 2025 hat der Leiter der Hauptabteilung Beratung Msgr. Dr. Kneißl seine langjährige Tätigkeit beendet und ist in den wohlverdienten Ruhestand gegangen. Seit 01.09.2025 ist Frau Engl die neue Leiterin der Hauptabteilung.

Dies ist mein letzter Jahresbericht, den ich zu verantworten habe, da ich Ende Mai 2026 ebenfalls in den Ruhestand gehe. Die neue Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Erzdiözese wird Frau Katharina Babl.

Zwei institutionelle und persönliche Umbrüche, die Veränderung für die Einrichtung und für die einzelnen Menschen mit sich bringen.

Der Artikel von **Frau Engl „Die kirchlichen Beratungsdienste im Übergang – Bewährtes sichern, Neues entwickeln“** blickt auf die bisherigen Entwicklungen und Grundlagen (Fundamente) der Beratungsdienste in der Erzdiözese. Er zeichnet Aufgaben und Fragestellungen auf, auf die Antworten entwickelt werden müssen.

Die Geburt des ersten Kindes ist eine große Veränderung im Leben eines Paares. Da ist in der Regel die große Freude über das Kind und darüber, es begleiten zu dürfen. Gleichzeitig gibt es viele Aufgaben, denen sich das Paar in dieser neuen Lebenssituation zu stellen hat. Der Beitrag von **Frau Lochschmidt „Paare in der Lebensphase der Familiengründung begleiten“** beschreibt diese Umstellung von der Dyade zur Triade und stellt das Gruppenangebot der Ehe-, Familien- und Lebensberatung „Familie werden – Paar bleiben“ vor.

In der Adoleszenz gilt es wichtige, identitätsbildende Aufgaben zu bewältigen. **Frau del Negro** und **Frau Thomas** stellen in ihrem Artikel **„Junge Erwachsene in der EFL“**, sowohl die Veränderungen in dieser Lebensphase dar als auch die Möglichkeiten und Begrenztheit der Beratungsstelle junge Menschen und ggf. deren Eltern in dieser Zeit zu begleiten.

Trennung und Scheidung sind non-normative Lebensereignisse, die in der Regel einen großen Einschnitt im Leben der Betroffenen bedeuten. Der Beitrag von **Frau Überall „Trennung und Scheidung: Vom Abschiednehmen zum Neubeginn“** legt die Phasen einer Trennung bis hin zur Scheidung dar. Die Bedeutung für die betroffenen Kinder, die Auswirkungen von hochkonflikthaften Trennungen und die Möglichkeiten der Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Menschen in dieser Lebensphase zu begleiten, bzw. bei der Neuorientierung zu unterstützen, werden beschrieben.

Nicht nur ein menschliches Leben unterliegt Umbrüchen, auch Einrichtungen. Zum einen durch den Wechsel des Personals und zum anderen, da die Organisation sich verändert. **Frau Schlierf** verdeutlicht in ihrem Artikel **„Von der Gründerzeit zum psychologischen Fachdienst der Kirche“** die Entwicklung der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Laufe ihrer 55jährigen Geschichte.

Herr Fischaleck gibt mit seinem Beitrag **„Statistische Daten aus dem Jahr 2025“** einen kleinen Einblick in die statische Erfassung der EFL-Arbeit. Die Unterschiedlichkeit der Klienten:innen und die Vielfalt der Beratungsanliegen bzw. Beratungsthemen werden hier sehr deutlich.

Der **Fachbereich Qualitätssicherung und Qualifizierung** umfasst vielfältige Aufgaben. **Frau Prof. Dr. Buchner** gibt einen Einblick über die ersten Ergebnisse der Studie „Wirksamkeit von Paarberatung in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung“ (WiP-EFL).

Ferner wird ein Einblick in unser vielfältiges Fortbildungsangebot gegeben.

Auch 2025 gab es wieder eine Jahrestagung diesmal zum Themenkomplex „Beratung in unsicheren Zeiten – was stärkt und trägt mich als Mensch und Berater:in?“ **Frau Dr. Hensel** verdeutlich in ihrem Beitrag **„Jahrestagung der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) am 22.07.2025“** die Themenvielfalt an diesem Tag.

Frau Dr. Hensel war lange Jahre für die Tätigkeit im Institut freigestellt und hatte dort unter anderem die Projektleitung für die App Paaradies inne. Im Artikel **„Paaradies … damit die Liebe bleibt!“** stellt sie den Projektverlauf und die erzielten Ergebnisse dar.

Im Jahr 2025 ist der langjährige Fachreferent **Herr Hans Rosenthal** verstorben. **Herr Schmidt-Blechta**, der unter seiner Leitung schon Stellenleiter war, hat einen **Nachruf** auf ihn geschrieben.

Mein großer Dank gilt unserem Träger, dem Erzbistum München und Freising, das den Hauptanteil der Finanzierung trägt, ferner dem Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales, den Landkreisen und Kommunen, die durch ihre Zuschüsse unsere Arbeit unterstützen. Mein weiterer Dank gilt ebenfalls 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.

Zum Schluss möchte ich mich ganz herzlich bei meinen Kolleg:innen, der neuen Hauptabteilungsleiterin Frau Engl und den Verantwortlichen innerhalb des Erzbischöflichen Ordinariats für die gute Zusammenarbeit und die Unterstützung bedanken.

Ich schaue auf über 40 Jahre Tätigkeit in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung dankbar zurück. Menschen in Krisen und Lebensumbrüchen begleiten, ihr Vertrauen zu erhalten und an ihren Reflexionen und Entwicklungen teilhaben zu dürfen, war für mich ein großes Geschenk. Die Beratungstätigkeit war für mich eine Möglichkeit zu wachsen, mich fachlich weiterzuentwickeln und meine Arbeit als sinnstiftend zu erfahren. Ein ganz herzliches Vergelts Gott.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen des Jahresberichtes.



Christina Engl
Erzb. Ordinariat
HA Bildung im Ressort
Caritas und Beratung



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

Inhalt

Vorwort 3

Die kirchlichen Beratungsdienste im Übergang – Bewährtes sichern, Neues entwickeln
Christina Engl 6

Paare in der Lebensphase der Familiengründung begleiten
Michaela Lochschmidt 8

Junge Erwachsene in der EFL
Michaela del Negro, Claudia Thomas 12

Trennung und Scheidung: Vom Abschied nehmen zum Neubeginn
Isabelle Überall 16

Von der Gründerzeit zum psychologischen Fachdienst der Kirche
Margret Schlierf 22

Statistische Daten aus dem Jahr 2025
Florian Fischaleck, Thomas Ranzinger, Margret Schlierf 24

Fachbereich Qualitätssicherung und Qualifizierung
Prof. Dr. Ursula Buchner 32

Jahrestagung der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) am 22.07.2025
Dr. Sandra Hensel 39

Paaradies … damit die Liebe bleibt
Dr. Sandra Hensel 41

Hans Rosenthal – ein Nachruf
Ulrich Schmidt-Blechta 45

Adressen der Beratungsstellen in der Erzdiözese München und Freising 46

Die kirchlichen Beratungsdienste im Übergang – Bewährtes sichern, Neues entwickeln

Beratung beginnt mit einem zutiefst menschlichen Anliegen: dass es Menschen besser geht, dass sie in schwierigen Lebensphasen Orientierung finden, Wunden heilen und – begleitet von fachkundigen, erfahrenen Menschen – eigene Lösungen entdecken. Gelungene Beratung stärkt Selbstwirksamkeit, eröffnet Perspektiven und macht handlungsfähig. Sie wirkt oft leise, ist aber von großer Tragweite für einzelne Biografien, für Familien und unsere Gesellschaft.

Die Erzdiözese München und Freising unterhält in eigener Trägerschaft vier fachlich spezialisierte Beratungsbereiche: die Ehe-, Familien- und Lebensberatung mit 19 Beratungsstellen, die Telefonseelsorge mit drei Dienststellen, die Münchner Insel und die Bäuerliche Familienberatung. Organisatorisch sind sie der Hauptabteilung Beratung zugeordnet. Sie bilden ein Kraftzentrum verlässlicher Hilfe: Rund 72.000 Gespräche pro Jahr zeigen, wie unmittelbar wir an den Lebensrealitäten der Ratsuchenden sind. Hinzu kommen Gruppenangebote, psychoedukative Materialien und vielfältige Unterstützungsformate. Jahr für Jahr erreichen wir viele Zehntausende Menschen – immer in Momenten, in denen Stabilisierung, Klärung oder neue Perspektiven dringend gebraucht werden.

Unsere Einrichtungen verfügen über ein klares Profil und einen ebenso klaren Auftrag. Die hohe psychosoziale Fachkompetenz unserer Mitarbeitenden zeigt sich in der Qualität der Beratung, in professionellen Prozessen und in regelmäßig überprüften Standards. Qualität ist bei uns kein Schlagwort, sondern gelebter Anspruch.

Die gesellschaftliche Relevanz unserer Arbeit wächst. Lange Wartelisten verweisen auf die hohe Nachfrage. Unsere Beratung ist ein anerkanntes Gesicht von Kirche – verlässlich, professionell, präsent. Zugleich sind wir innerhalb der Erzdiözese ein Kompetenzzentrum für psychosoziale Fragestellungen.

Als mir Anfang September 2025 die Leitung der Hauptabteilung Beratung übertragen wurde, sagte mir mein langjähriger Vorgänger Msgr. Dr. Siegfried Kneißl mit seinem verschmitzten Humor: „Sie wissen schon, dass ich Ihnen die beste Hauptabteilung der gesamten Erzdiözese übergebe." Ich habe ihm überzeugt zugestimmt und kann das heute nach einigen Monaten bekräftigen.

Die Beratungseinrichtungen der Erzdiözese stehen auf einem tragfähigen Fundament – und zugleich in einem Übergang. Prägende Führungspersönlichkeiten verabschieden sich innerhalb eines Jahres in den Ruhestand oder haben dies bereits getan: unter anderem Hauptabteilungsleiter Dr. Siegfried Kneißl, die langjährige katholische Leiterin der Münchner Insel, Sybille Loew, sowie die Gesamtleiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Margret Schlierf. Menschen, die über Jahrzehnte Strukturen aufgebaut und Kultur geprägt haben. Mit ihrem Weggang endet jeweils eine Ära. Weitere Verrentungen stehen bevor, und die demografische Entwicklung erfordert besondere Aufmerksamkeit: Fach- und Führungskräfte wachsen nicht selbstverständlich nach, während der Wettbewerb um qualifiziertes Personal spürbar zunimmt.

Parallel dazu stehen wir vor erheblichen finanziellen Herausforderungen. Öffentliche Zuschüsse gehen zurück, und diese Entwicklung wird sich voraussichtlich fortsetzen. Auch die Kirchensteuermittel sinken. Diese rückläufigen Einnahmen stellen ein ernstzunehmendes Problem dar. Deshalb richtet auch die Erzdiözese München und Freising ihr Handeln neu aus: Sie setzt auf Wirksamkeit, den Bedarf der Menschen und ihren kirchlichen Auftrag. Leitlinien und Kriterien sollen Entscheidungen über Personal, Finanzen und Räume transparent und zielgerichtet ermöglichen. Mit Fokus auf Innovation, Ehrenamt, nachhaltige Ressourcen und kooperative Immobiliengestaltung will sie Kirche zukunftsfähig, nah bei den Menschen und wirksam machen.

Doch nicht nur Ressourcen und Personal verändern sich – auch die inhaltlichen Anforderungen an Beratung und Begleitung wandeln sich deutlich. Digitalisierung beeinflusst, wie Menschen kommunizieren und Unterstützung suchen. Online- und hybride Beratungsformate gewinnen an Bedeutung, weil sie Zugänge erleichtern und Flexibilität ermöglichen. Der Einsatz von Künstlicher Intelligenz eröffnet neue Optionen, muss jedoch fachlich und ethisch klar gerahmt werden: Sie kann unterstützen, aber nicht die Verantwortung professioneller Beratung übernehmen.

Auch die Themen verschieben sich. Beschleunigte Lebenswelten, psychische Belastungen durch Arbeits- und Lebensverdichtung, Lebensstil-Flexibilisierung, interkulturelle Lebensrealitäten, neue medizinethische Fragen, Krisen und globale Belastungen treten stärker in den Vordergrund. Beratung muss diese Realitäten aufgreifen und Räume eröffnen, in denen Orientierung in einer komplexer werdenden Welt möglich bleibt.

Kirche ist im Übergang, die kirchlichen Beratungsdienste sind im Übergang. Die gelungene Gestaltung ist unser Auftrag und dient einem Ziel: unsere Arbeit weiterhin stark, wirksam und zukunftsfähig zu halten. Wir bauen auf einem bewährten Fundament und eröffnen gleichzeitig neue Wege.

Aus diesem Verständnis heraus arbeiten die Beratungseinrichtungen in diözesaner Trägerschaft gemeinsam an zentralen Handlungsfeldern. Jede Einrichtung verfügt über ein eigenes Profil, zugleich sollen sie einrichtungsübergreifend stärker sichtbar und verbindender auftreten. Kooperation, Wissenstransfer, abgestimmte Fortbildungen und transparente Verweisstrukturen stärken dabei sowohl die Professionalität als auch die gemeinsame Verbundenheit. Zugleich wird das gemeinsame Selbstverständnis geschärft: Wer sind wir als Netzwerk diözesaner Beratungseinrichtungen, und welchen unverwechselbaren Beitrag leisten wir? Ein klares gemeinsames Verständnis stärkt das Selbstbewusstsein und die Positionierung. Strukturen werden überprüft, Doppelungen identifiziert und Ressourcen gebündelt – etwa in Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit und Organisation – mit dem Ziel, die Kräfte konsequent auf die Kernaufgabe auszurichten: qualitätsvolle Beratung. Gleichzeitig entwickeln die Einrichtungen unterschiedliche Zukunftsszenarien, um auch unter veränderten finanziellen und personellen Bedingungen handlungsfähig zu bleiben. Frühzeitige Planung schafft Stabilität und Orientierung für die weitere Entwicklung.

Unser Fundament ist stark. Gerade deshalb dürfen wir uns weiterentwickeln.

Als kirchliche Beratungseinrichtungen tragen wir ein besonderes Profil in uns, das weit über fachliche Expertise hinausgeht. Unsere Ratsuchenden schätzen, dass wir in Gesprächen nicht nur Orientierung und Unterstützung bieten, sondern auch Räume für spirituelle Fragen öffnen, Werte reflektieren und in einer tieferen Wahrheit verankern. In dieser Verbindung von psychosozialer Kompetenz und gelebtem Glauben entsteht eine besondere Kraft: Wir begleiten Menschen darin, ihre eigenen Lösungen zu finden, und geben zugleich Halt durch Orientierung, die über das Alltägliche hinausweist.

Dieses Getragensein, diese Verwurzelung in Glauben und Werten, befähigt uns auch, notwendige Veränderungen anzugehen – mit Ruhe, Klarheit und Zuversicht. Wir wissen, dass wir nicht alleine gehen, dass wir geführt sind, wie die Bibel immer wieder erzählt. Wie es im Psalm 32,8 heißt: „Ich will dich unterweisen und dir den Weg zeigen, den du gehen sollst; ich will dich mit meinen Augen leiten." Dieses Vertrauen trägt uns – als Hauptabteilung und als Menschen – durch jede Übergangsphase und lässt uns mutig neue Wege gestalten.

Im Mai 2026 verabschieden wir die Gesamtleiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Margret Schlierf, in den Ruhestand. Mit herausragender Fachkompetenz, unermüdlicher Ernsthaftigkeit, außergewöhnlichem Verantwortungsbewusstsein und stets überdurchschnittlichem Einsatz hat sie ihren Dienst und die EFL nachhaltig geprägt – dafür danken wir ihr von Herzen.

Gleichzeitig begrüßen wir im Mai mit Katharina Babl die neue Gesamtleiterin. Ihr werde ich mit einem leisen Lächeln sagen: „Sie wissen schon, dass wir Ihnen die beste EFL weit und breit übergeben."

Voller Dankbarkeit für das Erreichte legen wir auch diesen Übergang in Gottes Hände – im Vertrauen darauf, dass er uns führt, neue Wege zeigt und uns die Weisheit, den Mut und die Kraft schenkt, sie zu gehen.

Christina Engl



Paare in der Lebensphase der Familiengründung begleiten

Häufig nennen Paare mit kleineren Kindern am Anfang der Beratung auf die Frage, wann denn die Schwierigkeiten in der Beziehung angefangen hätten, den Zeitpunkt um die Geburt ihres ersten Kindes.

Auch wenn sich Paare bewusst für eine Familiengründung entschieden haben und sich darauf freuen, Eltern zu werden, bringt das Leben mit einem neugeborenen Kind viele Veränderungen und Herausforderungen mit sich, die sich auch auf die Partnerschaft auswirken und gemeinsam bewältigt werden müssen. Wie es wirklich ist, Tag und Nacht für ein Baby da zu sein, kann man sich schwer vorstellen, bevor man es nicht selbst erlebt hat. Das bedeutet, dass sich Paare meist nicht darauf eingestellt haben, wie anstrengend die neue Lebensphase für sie sein kann. Mütter leiden oft unter Schlafmangel, wenn die Kleinen nachts aufwachen, um gestillt zu werden. Je nachdem, wie sich der Schlafrhythmus des Babys entwickelt und ob es auch tagsüber viel schreit, kann das bei der Mutter über einen längeren Zeitraum zur Erschöpfung führen. Gleichzeitig steigt durch das Schlafdefizit auch die Reizbarkeit, sodass es häufiger zu Streit mit dem Partner kommen kann. Auch die Väter spüren die gestiegenen Anforderungen, wenn sie sich neben ihrer Berufstätigkeit auch um ihre Kinder kümmern, nachts wach werden und zusätzliche Aufgaben im Haushalt übernehmen. Hinzu kommt, dass sich Väter gerade durch die Familiengründung oft mehr unter Druck sehen, in ihre Karriere zu investieren, um ihren Beitrag für ein gutes finanzielles Auskommen der Familie zu leisten. Zeit für sich zu haben, ist eines der kostbarsten Güter in dieser Lebensphase. Hilfreich ist es, wenn sich Paare in gegenseitiger Absprache regelmäßig individuelle Freiräume z.B. für Sport, einen Abend mit Freunden etc. ermöglichen, um wieder auftanken zu können für den fordernden Alltag.

Oft finden die Paare im Alltag kaum noch Zeit, sich miteinander auszutauschen, obwohl gerade das so dringend nötig wäre. Viele Paare „funktionieren" nur noch und schaffen es gerade so, all die anstehenden Aufgaben im Alltag zu bewältigen. „Uns ist die Paarebene völlig verloren gegangen", so beschreiben es die Paare oft in der Beratung. Wie es war, als Paar miteinander auszugehen, etwas Schönes zu unternehmen, erinnern viele Paare nur aus der Zeit vor dem Kind. Oft liegt auch die Sexualität brach. Die Paarebene wieder mehr in den Blick zu nehmen, ist eine wichtige Herausforderung, die jedoch nicht so leicht umzusetzen ist. Paare, deren Eltern in der Nähe wohnen und die Kinderbetreuung gerne übernehmen, können sich meist schneller wieder Spielräume für die Paarbeziehung schaffen. Oft stehen aber über eine längere Zeit nur sehr kleine Zeitfenster zur Verfügung, z.B. wenn das Kind schläft, weil die Eltern ihr Kind nicht zu früh einer Fremdbetreuung überlassen möchten oder die finanziellen Ressourcen für einen Babysitter gering sind. Trotzdem ist es so wichtig, auch diese kleinen Zeitfenster für die Paarbeziehung wahrzunehmen und zu nutzen. Nur wenn man als Paar wieder miteinander ins Gespräch kommt, eigenes Befinden und eigene Bedürfnisse einander mitteilt, ist es möglich, sich gegenseitig zu verstehen und aufeinander einzugehen. Liebevolle gegenseitige Zugewandtheit schafft Nähe zueinander und wirkt Unzufriedenheit entgegen, die oft daher rührt, dass Erwartungen aneinander nicht ausgesprochen werden und daher auch nicht erfüllt werden können. Manchen Paaren hilft hier, sich feste Zeiten einzuplanen, die für gemeinsame Gespräche



reserviert sind. Auch die Sexualität braucht oft einen „neuen Platz" im Leben der Paare. Erotische Spontaneität, wie sie ohne Kind möglich war, ist meist kaum mehr lebbar. Hinzu kommt, dass sich viele Mütter (manchmal auch die Väter) am Abend so ausgepowert fühlen, dass sie lieber ihre Ruhe haben wollen als Sex mit dem Partner. Auch hierfür kann es hilfreich sein, gemeinsam zu überlegen, welche Zeiten passend sind, um sich „miteinander zu verabreden", und wie man die „Zeit zu zweit" gestalten könnte, um wieder Lust aufeinander zu haben.

Im Hinblick auf das Kind stellt sich die Aufgabe, in die Rolle als Mutter bzw. als Vater hineinzuwachsen und sich damit auseinanderzusetzen, wie diese Rollen ausgefüllt werden sollen. Obwohl sich die meisten Paare heute wünschen, von Geburt an gemeinsam Aufgaben der „Care-Arbeit" für ihr Kind zu übernehmen, geraten manche Paare ungewollt in traditionelle Rollenmuster. Schwierig kann es in der Paarbeziehung werden, wenn Mütter sich zwar die Unterstützung der Väter bei der Betreuung und Versorgung des Kindes wünschen, aber das Kind dem Vater nicht gut anvertrauen können, weil der Vater im Umgang mit dem Kind manches anders macht als sie es tun würden. Väter ziehen sich dann oft zurück, weil sie denken: „Ich kann es ja eh nicht recht machen" und fühlen sich ausgeschlossen aus der engen Mutter-Kind-Beziehung. Hier ist es nötig, Paaren bewusst zu machen, dass es für die Entwicklung des Kindes sehr wichtig ist, von Anfang an zu beiden Elternteilen eine gute Beziehung aufbauen zu können. In der Fachsprache geht es um die Entwicklung von der Dyade als Paar hin zur Triade mit dem Kind. Manchmal kommt es in dieser Entwicklung auch zu einer Schieflage, wenn ein Elternteil die Aufgabe, dem Kind nötige Grenzen zu setzen und sich an Regeln zu halten, überwiegend an den anderen Elternteil delegiert und die Eltern miteinander um die Zuneigung des Kindes konkurrieren. In der Frage der Erziehung der Kinder kommen häufig eigene gute und weniger gute Erfahrungen aus den Herkunftsfamilien mit ins Spiel, sodass sich die Frage stellt, welche Werte weitergegeben werden sollen und welche nicht. Dabei können unterschiedliche Vorstellungen und Sichtweisen des Paares deutlich werden, die es miteinander zu klären gilt. Gibt es belastende Erlebnisse in der eigenen Lebens-/Familiengeschichte, werden diese im Kontakt mit dem Kind oft wieder aktiviert, sodass manchmal auch eine Einzeltherapie zu diesem Zeitpunkt angezeigt ist. Die Auswirkungen lebensgeschichtlicher Themen auf die Paardynamik können in der Paarberatung bearbeitet werden.

Ein zentraler Punkt in dieser Lebensphase ist es, als Paar gut mit Meinungsverschiedenheiten und Konflikten umgehen zu können. Die gemeinsame Elternschaft erfordert es, mehr Absprachen miteinander zu treffen und sich darauf verlassen zu können, dass diese auch eingehalten werden. Dabei ist es wichtig, eigene Wünsche und Bedürfnisse - auch hinsichtlich des Kindes - gut wahrzunehmen, diese in einer angemessenen Form dem anderen mitzuteilen und sich gegenseitig zuzuhören. Oft fällt es Paaren nicht leicht, die Spannung zunächst auszuhalten, wenn unterschiedliche Vorstellungen im Raum stehen, und erst dann nach gemeinsamen Lösungswegen zu suchen, die für beide gut annehmbar sind. Wenn sich Paare von der gesamten Lebenssituation gerade überfordert fühlen, kochen die Emotionen oft hoch und es ist erforderlich, sich zuerst selbst wieder zu beruhigen, bevor ein konstruktives, lösungsorientiertes Gespräch miteinander geführt werden kann. Für Männer ist es oft schwierig nachzuvollziehen, wie fordernd ihre Partnerin den Alltag mit dem Kind erlebt, weil sie diese „neue Lebenswelt" nicht aus eigener Erfahrung kennen. Frauen hingegen vermissen oft die Wertschätzung für ihre Leistung in der Familie durch den Partner. Manchmal kann hier ein Rollentausch z.B. am Wochenende oder auch „Elternzeit" für den Vater mehr Verständnis ermöglichen. Wichtig für das Paar ist es, die gefühlte



Belastung im Lebensalltag ausgewogen aufeinander zu verteilen und darüber miteinander im Gespräch zu bleiben.

Konflikte in der Paarbeziehung gibt es öfter auch wegen der Großeltern. Einerseits nehmen viele Paare deren wertvolle Unterstützung bei der Betreuung der Kinder gerne an, andererseits fällt es oft schwer, eine gute Abgrenzung zwischen der Herkunftsfamilie und der „neuen" Familie zu etablieren. Hier kann es erforderlich werden, die Rollen der „Eltern" und die der „Großeltern" unter den Generationen miteinander zu klären und der „neuen" Familie ihren eigenen Platz zu verschaffen. Zusagen gegenüber den Großeltern sollten immer zuerst auf der Paarebene miteinander abgesprochen werden. Schwierig kann es auch werden, wenn mit der Herkunftsfamilie eines Elternteils viel Zeit verbracht wird, nicht aber mit der des anderen, weil diese weiter weg oder sogar in einem anderen Land wohnt oder es Vorbehalte gibt, die die Beziehung erschweren. Hier kann es wichtig sein, die Trauer über das, was nicht möglich ist, zuzulassen und gut miteinander abzusprechen, wie die Beziehung auch zu diesen Großeltern gepflegt werden kann.

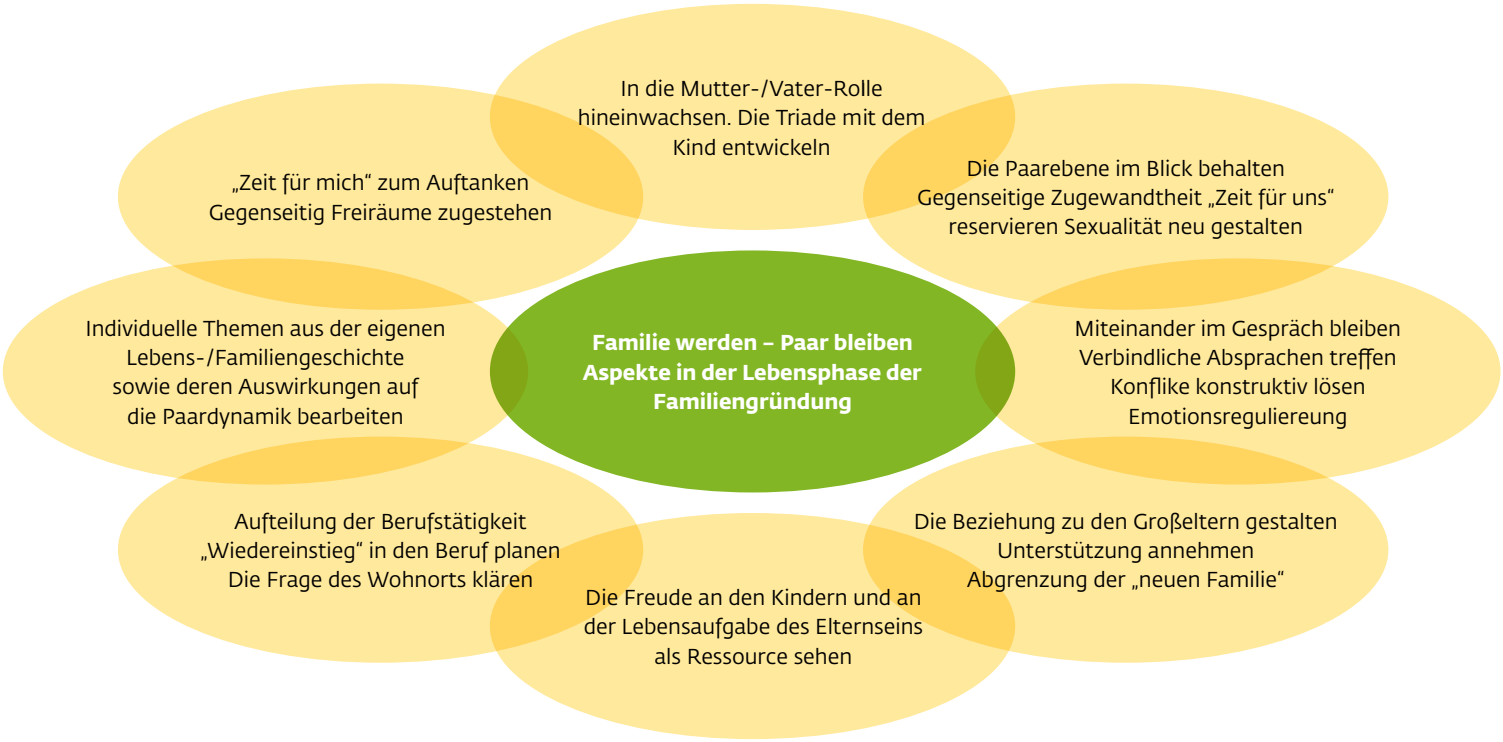
Meistens sind es immer noch die Mütter, die nach einer Geburt für eine Zeit beruflich pausieren. Diese Entscheidung fällt Frauen heute allerdings oft nicht leicht, insbesondere wenn sie hoch qualifiziert sind und auch Karriereschritte in ihrem Beruf anstreben. Der Wechsel aus dem Berufsleben in den Alltag mit dem Kind stellt eine große Veränderung dar, ein gewohntes Lebensumfeld muss aufgegeben werden. Oft erleben Frauen einen inneren Zwiespalt zwischen ihrem Anspruch an sich selbst, eine gute Mutter sein zu wollen, und dem eigenen Wunsch oder auch dem gesellschaftlichen Druck, möglichst bald wieder in den Beruf einzusteigen. Für viele Familien gibt es selbstverständlich auch finanzielle Gründe für die baldige Rückkehr der Frauen in den Beruf, insbesondere bei den hohen Lebenshaltungskosten in Großstädten. In jedem Fall sollte dieser Schritt gut als Paar abgesprochen werden und gemeinsam überlegt werden, welche Optionen es für die Aufteilung der Berufstätigkeit untereinander gibt, welche Auswirkungen damit auf die Verteilung der Aufgaben in der Familie verbunden sind und ob das Maß an gemeinsamer Belastung realistisch bewältigbar erscheint. Für manche Paare steht in dieser Lebensphase auch ein Umzug in eine größere Wohnung an, was mit kleineren Kindern ein großer Stressfaktor sein kann und daher gut überlegt und geplant sein will. Manchmal gibt es auch unterschiedliche Vorstellungen hinsichtlich des künftigen Wohnortes für die Familie, die miteinander ausgehandelt werden müssen.

Bei all den Anstrengungen, die diese Lebensphase mit sich bringt, sollte nicht vergessen werden, dass es den meisten Paaren große Freude bereitet, zu erleben, wie ihre Kinder heranwachsen und sich entwickeln, und dass sie auch gerne bereit sind, viel Zeit und Engagement in diese Aufgabe, die große Anerkennung verdient, zu investieren. Dieser Aspekt stellt eine große Ressource dar, die es lohnt, immer wieder ins Bewusstsein geholt zu werden.

Um Paare auf den Übergang vom Paar zur Familie gut vorzubereiten, sie in ihrer Beziehungsfähigkeit zu stärken und möglichen Problemen in dieser Lebensphase vorzubeugen, wurde in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung speziell für diese Zielgruppe das Gruppenangebot „Familie werden – Paar bleiben" entwickelt, woran Paare am Ende der Schwangerschaft und/oder im ersten Lebensjahr nach der Geburt ihres ersten Kindes teilnehmen können. Dieses Gruppenangebot wird seit 2011 in regelmäßigen Abständen in der Erzdiözese durchgeführt und findet an 4 Samstagen in einem Zeitraum von ca. 6 Monaten statt. Die Gruppe setzt sich aus 3-4 Paaren zusammen und wird von 2 Fachkräften geleitet. Die Paare erhalten in der Gruppe fachliche Inputs zu den oben genannten Themen sowie Aufgabenstellungen, die sie anschließend zu zweit bearbeiten können. Der gemeinsame Austausch im Plenum rundet das Programm ab und ermöglicht es, sich in der Gruppe gegenseitig zu stärken und Kontakte mit Paaren in der gleichen Lebensphase zu knüpfen. Es gibt eine Kinderbetreuung, sodass die Kinder gerne mitgebracht werden können. Nähere Informationen sind unter www.erzbistum-muenchen.de/eheberatung-oberbayern zu finden.

Paare, die sich bereits mit größeren Problemen in der Phase der Familiengründung konfrontiert sehen, können das Beratungsangebot der Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Anspruch nehmen und professionelle Unterstützung für die Bewältigung ihrer Probleme erhalten.

Michaela Lochschmidt



Weiterführende Literatur:

- Flaake K. (2014). *Neue Mütter – neue Väter. Eine empirische Studie zu veränderten Geschlechterbeziehungen in Familien.* Gießen: Psychosozial-Verlag
- Krüger-Kirn H. (2016). *Paarbeziehung und Elternschaft heute*. Blickpunkt EFL-Beratung 2016/2, 35-44
- Jellouschek H. & Jellouschek-Otto B. (2014). *Familie werden- Paar bleiben. Wie man einen wichtigen Lebensübergang meistert*. Bern: Huber
- Scholtes K. (2016). *Vom Glück zu dritt. Auswirkungen der Erstelternschaft auf die Partnerschaft*. Psychotherapeut 2016/1, 37-42
- Tillmetz E. (2014). *Balanceakt Familiengründung. Paare begleiten mit dem „Regensburger Familienentwicklungsmodell"*. Stuttgart: Klett-Cotta



Junge Erwachsene in der EFL

Bei der Adoleszenz handelt es sich um eine Zeit des Übergangs von der Kindheit ins Erwachsenenalter. Es ist aber nicht nur ein Eindruck, dass junge Menschen heute länger „brauchen" erwachsen zu werden als beispielsweise in den 50er, 60er oder 70er Jahren. Etwas abwertend wird dabei von den „Nesthockern" oder dem „Hotel Mama" gesprochen. Eine Tendenz zur Verlängerung des Jugendalters ist allgemein schon länger im Gespräch. Was sind objektive Marker des Erwachsenenseins: Auszug aus dem Elternhaus, Berufseintritt, feste Beziehung, Familiengründung? Diese Schritte ziehen sich inzwischen bis ins dritte Lebensjahrzehnt. Mit Anstieg des durchschnittlichen Heiratsalters und späterer Elternschaft werden Faktoren wie verlängerte Schul- und Ausbildungszeiten sowie unsichere Beschäftigungsverhältnisse nach Berufsabschluss in Verbindung gebracht. Das Lebensalter beim Einstieg in die berufliche Ausbildung hat sich seit den 70er Jahren von 16 auf 20 Jahre erhöht. Inge Seiffge-Krenke (2020) äußert sich erstaunt, dass junge Leute in Deutschland auch heute noch Ziele anstreben, wie sie das Konzept der Entwicklungsaufgaben von Robert Havighurst (1956) postuliert. Sie konnte nachweisen, wie zentral der Auszug aus dem Elternhaus, die endgültige Autonomie von den Eltern, der Übergang in die Berufstätigkeit sowie die Etablierung stabiler Partnerschaften weiterhin für junge Erwachsene sind, die jedoch sehr viel schwerer zu erreichen sind. Einzig die Elternschaft als Entwicklungsziel hat an Bedeutung für sie verloren. Da der Entwicklungsstand in allen diesen Entwicklungsaufgaben teilweise eher niedrig ist, jedoch die Ziele weiterhin hoch, entstünde auch ein erheblicher Entwicklungsdruck.

Was ist heute normal? Wann beginnt eine krankheitswertige Störung?

In der Forschung wird ab dem Jahr 2000 vom „emerging adulthood" als einer neuen Entwicklungsphase gesprochen, von deren Risiken und auch der Bedeutung für die therapeutische und beraterische Versorgung. In westlichen Industrienationen gibt es laut Jeff Arnett (2004) fünf charakteristische Merkmale dieser Entwicklungsphase: Die Exploration der eigenen Identität besonders im partnerschaftlichen und beruflichen Bereich, damit verbunden eine Instabilität – beruflich, wie generelle Umzugsmobilität, eine starke Selbstfokussierung, das Gefühl des „Dazwischenseins" und die Heterogenität der Lebensläufe. Einen wesentlichen Einfluss hat dabei zusätzlich die ethnische Herkunft und Prägung.

Die Identitätsentwicklung verortete Erik Erikson (1968) zentral in der Adoleszenz. Den krisenreichen und gefährlichen Prozess sah er nicht einfach als Summe der Kindheitsidentifikationen, sondern als Integrationsprozess alter und neuer Identifikationen und Fragmente. Die Identifizierungen mit den Eltern werden überprüft und neue Identifizierungen mit anderen Erwachsenen, Freunden und Partnern werden entwickelt. Auch hielt Erikson eine reife Identität als Voraussetzung für die Entwicklung einer reifen Paarbeziehung. Seiffge-Krenke (2022) betont, dass die Identitätsentwicklung ein lebenslanger Prozess ist. Es gäbe jedoch keinen Lebensabschnitt, in dem so viele sozial-kognitive Lernprozesse in schneller Folge durchlaufen werden, die für die Entwicklung der Identität aus Beziehungen so wichtig sind, wie in der Adoleszenz, die ihre Fortsetzung im „emerging adulthood" finden.

James Marcia entwickelte Eriksons psychosoziales Entwicklungskonzept weiter und betont bei der Identitätsentwicklung die beiden Komponenten Exploration und Commitment. Heute wird zwischen einer Exploration in die Tiefe und Breite, letztere ist neu dazugekommen, unterschieden. Commitment meint die Verpflichtung zu einem Identitätsentwurf in Beruf und Partnerschaft. Die Statusdiagnostik nach Marcia (1966) erfasst beim jeweiligen Stand der Identitätsentwicklung vier verschiedene Identitätsstati: *Achieved Identity* (erarbeitete Identität), *Moratorium* (starke Exploration ohne Festlegung), *Foreclosure* (schnelle Festlegung ohne Exploration z.B. auf einen Beruf, den es bereits im Elternhaus gab), sowie *Diffuse Identität* (weder Exploration noch Festlegung).

Peter Blos (1954) konzeptualisierte eine pathologisch prolongierte Adoleszenz, wohingegen Seiffge-Krenke darauf hinweist, dass es zu dieser Zeit kürzere Ausbildungszeiten sowie Vollbeschäftigung gab und voreheliches Zusammenleben kritisch gesehen wurde. „Die verlängerte, qualitativ veränderte Identitätsentwicklung ist heute eine normative Entwicklung geworden" (Seiffge-Krenke, 2020, S. 380). Ein früher „männliches Privileg" für wenige aus der Oberschicht wird aufgrund wirtschaftlicher Stabilität sowie finanzieller Unterstützung durch Eltern und Staat in Form von z.B. Stipendien und Fördergeldern, eine Chance für viele junge

Menschen aus bildungsnahen Schichten. Ein Moratorium können sich jedoch junge Erwachsene aus weniger ressourcenreichen Familien nicht leisten und müssen darüber hinaus weitere Belastungen verarbeiten. Problematisch sieht Seiffge-Krenke jedoch ein zu breites Explorieren im Sinne der diffusen Identität und ruminativen Exploration. Sie betont die Wichtigkeit bedeutsamer Anderer beim Prozess des Commitments.

Eine Trennung zwischen Normalität und Pathologie wird auch durch die Entwicklungsbesonderheiten dieser Altersgruppe behindert. Der Psychiater und Psychoanalytiker Holger Salge stellt fest, dass „die durchschnittliche psychische Verfassung und Verhaltensweisen von Jugendlichen und Menschen im Übergang zum Erwachsenenalter Ähnlichkeiten mit schweren psychischen Störungen aufweisen können" (Salge, 2017, Vorwort (IX)) und dass diese oftmals durch eine gewisse Dramatik imponiert.

Welchen Beitrag leistet die EFL in der Begleitung junger Erwachsener und auch ihrer Familien?

An die Beratungsstelle in Schwabing wandten sich mit 14 % aller Klient:innen auch im Jahr 2025 viele junge Erwachsene im Alter von 18 bis 30 Jahren. Im Vergleich zur Gesamteinrichtung mit 7,4 % ist dies ein sehr viel höherer Anteil dieser Klient:innengruppe, sicher auch bedingt durch die Lage der Beratungsstelle nahe des Universitätsviertels in der angrenzenden Maxvorstadt.

Der Wunsch nach Unterstützung und Begleitung führt junge Erwachsene zu uns. Sie möchten in ihrem eigenen Leben besser ankommen, sind aber auch auf der Suche nach Einordnung etwaiger Symptome und Orientierung bezüglich ihrer Schwierigkeiten im Hinblick auf ihre Liebes- und Arbeitsfähigkeit. Sie wenden sich an die Beratungsstellen oftmals auch, weil sie eine Diagnosestellung im Kassensystem mit möglichen negativen Konsequenzen für ihre Zukunft fürchten, wie z.B. bei der Verbeamtung oder auch bei Beantragung einer Berufsunfähigkeitsversicherung. Es ist meist auch erst im weiteren Verlauf zu klären, ob eine Einordnung und/oder weitere Beratung ausreicht. Wir unterstützen bei den nächsten Schritten und es wird deutlicher, ob eine Beratung im Verlauf dieser herausfordernden Lebensphase ausreicht oder ob es sich um den Beginn einer klinisch relevanten Problematik handelt. Wir begleiten, falls indiziert, auch bei der Suche nach einer ambulanten Psychotherapie.

Jungen Erwachsenen, die in anhaltende intensive Verwicklungen mit ihren Eltern verstrickt sind, ist häufig der Prozess der schrittweisen Entidealisierung nicht gelungen. Unbewusst erscheinen die Eltern weiterhin mächtig, überlegen und einflussreich. Manche Eltern wirken dem aggressiven Auftreten bis hin zu heftigen Auseinandersetzungen gegenüber überfordert und hilflos. Manchmal kann es auch darum gehen, Empathie für die Eltern zu entwickeln. Eine kollusive Verstrickung mit Festhalten an der Rolle des Kindes lässt junge Erwachsene, wie ihre Eltern, das Thema Separation und Verselbständigung umschiffen. Dahinter stehen oftmals Probleme der Eltern in ihrer Paarbeziehung, die geleugnet werden oder auch eine Partnerersatzbeziehung des jungen Erwachsenen zu einem Elternteil. Der Auftrag der Familientherapie *„alles soll wie früher werden"* wäre natürlich kontraproduktiv.

Mehrgenerationensettings sind in der Arbeit mit Erwachsenen seltener als mit Kindern und Jugendlichen. Es sollte jedoch erwogen werden, wenn sich ein Familienmitglied zur Familientherapie anmeldet und wenn der junge Erwachsene im gemeinsamen Haushalt lebt. Zunächst scheint ja die Entwicklungsaufgabe Autonomie und Loslösung dem zunächst zu widersprechen. Die Entscheidung wird aber auch davon abhängen, ob der Eindruck entsteht, dass der junge Erwachsene Raum für sich selbst braucht und Hilfe dabei, sich abzugrenzen.

Manche unserer Klient:innen kommen auch aus Familien, die ihre Kinder und Jugendlichen sowie jungen



Erwachsenen eher überfordern, parentifiziert und vernachlässigt haben. Betroffen machen z.B. Klient:nnen bei denen es aufgrund von Persönlichkeitsakzentuierungen der Eltern zur Rollenumkehr gekommen ist und die neben ihrem Studium, Gelderwerb usw. auch die Unterstützung oder Betreuung für einen kranken Elternteil zu stemmen versuchen.

Nicht selten wenden sich Eltern(-teile) an uns, manche auch mit aktualisierten eigenen unbewältigten Konflikten. Die Beratungen eines Elternteils und eine Paarberatung bei partnerschaftlichen sowie familiären Konflikten kommt somit immer auch mitbetroffenen Kindern, Jugendlichen und den jungen Erwachsenen zugute.

So suchen Paare und Alleinerziehende mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen die Ehe-, Familien- und Lebensberatung sehr häufig auf (vergleiche Beitrag von Fischaleck et al. in diesem Bericht).

Welche Besonderheiten gibt es in der Beratung von jungen Erwachsenen?

Die Notwendigkeit einer entwicklungssensitiven Therapie und Beratung wird in dem Beitrag von Anna Georg und Kolleg:innen (2025) im Therapieschulenaustausch betont. Die Besonderheit der „Ansprache" des jungen Erwachsenen ist zu beachten, so können „zu erwachsene" oder „zu kindliche" Materialien auch abschrecken. Die Beziehungsgestaltung z.B. durch zu starke therapeutische Abstinenz kann überfordernd und befremdlich wirken. An der intrinsischen Veränderungsmotivation muss gearbeitet werden. Der Einbezug der Bezugspersonen sollte abgewogen werden. Autonome Bedürfnisse zu sehen, aber ebenfalls kindliche oder jugendliche Anteile und diese mit begrenzter Nachbeelterung zu beantworten, ist wichtig. Es kann auch hilfreich sein zu explorieren z.B. mit welchem inneren Anteil wie gut der/die Klient:in in Kontakt steht, welcher in welchem Kontext stärker hervortritt.

Ein weiterer Aspekt in der Arbeit mit jungen Erwachsenen ist der des Rahmens: Das Setting mit seiner 1:1 Beziehung in Präsenz mit zeitlicher Limitierung, steht in starkem Kontrast zur Alltagswelt der Klient:innen, die durch die neuen Medien geprägt ist. Der Instabilität und Mobilität ist geschuldet, dass eine Veränderung aufgrund z.B. eines Auslandssemesters oder einer ersten Arbeitsstelle nötig, vielleicht auch angefragt wird. Kann per Video oder Telefon weitergearbeitet werden? Es wäre wichtig, dies zu reflektieren. Geht es hier um Kontrolle über die Beziehung oder lässt sich der/die Klient:in nicht wirklich ein? Vielleicht ist die Entwicklung weniger ein Widerstandsphänomen sondern ein Autonomieschritt?

Im therapeutischen und beraterischen Alltag ist das Alter der Patient:innen und Klient:innen wie auch der Therapeut:innen und Berater:innen selbst immer gegenwärtig, ob aus- oder unausgesprochen. Was heißt das Alter für die Arbeitsbeziehung, ggf. Diagnose und Beratung sowie Therapie. Wie relevant ist der Generationen-Gap in Beratung und Therapie und wie wirkt er sich aus? Denn ab dem Jahr 2000 hat sich die Lebenswelt sehr stark verändert. Hilfreich könnte im Zeitalter der Polykrise sein, sich aus der Haltung des „Nicht-Wissens" anzunähern sowie einer „Unsicherheitstoleranz", mit der ich auch als selbst Betroffene:r irgendwie eine Vorhersage versuche, mit der ich leben kann, meint Julia Asbrand (2025). Damit wären Therapeut:innen und Berater:innen vielleicht ein Modell im Umgang mit Krisen.

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung leistet einen wichtigen Beitrag in der Begleitung von jungen Erwachsenen und ihren Familien in der sensiblen und verletzlichen Phase des „Emerging Adulthood", die von Lebensumbrüchen geprägt ist und die oftmals auch krisenhaft erlebt wird, sowie von einer besonderen Vulnerabilität im Hinblick auf psychische Erkrankungen gekennzeichnet ist. So weisen nach Seiffge-Krenke (2005) junge Erwachsene zwischen 19 und 29 Jahren einerseits die höchste Zwölf-Monats-Prävalenz für psychische Erkrankungen auf, und andererseits die



niedrigste Behandlungsrate im Vergleich zu anderen Altersgruppen.

Umso größer ist die Bedeutung des niederschwelligen Beratungsangebots, das durch die Verfahrens- und Methodenvielfalt des integrativen Ansatzes, das Einbeziehen des familiären Systems, die Arbeit auch mit nicht-sprachgebundenen Methoden und die Flexibilität von Rahmenbedingungen der Beratung in der Lage ist, junge Erwachsene anzusprechen.

In diesem Sinne ist das Beratungsangebot der EFL auch eine wichtige Anlaufstelle für die Weiterverweisung an therapeutische Angebote im Fall von vorliegenden psychischen Erkrankungen und vor allem in der Prävention derselben bei jungen Erwachsenen.

Michaela del Negro, Claudia Thomas

Literatur:

- Arnett, J.J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties.* New York: Oxford University Press.
- Asbrand, J. (2025). *Unsere Krisen, Eure Krisen. Altersfragen in der Psychotherapie.* DPtV – Podcast (50) „Leben heißt Veränderung", im Internet verfügbar unter https://wissenschaftspodcasts.de/podcasts/leben-heisst-veraenderung/dptv-50-unsere-krisen-eure-krisen_10086955/ abgerufen am 02.02.2026.
- Blos, P. (1954). Prolonged adolescence. *American Journal of orthopsychiatry, 24, 733-742.*
- Erikson, E.H. (1968). *Identity, youth and crisis.* New York: W.W. Norton Company.
- Georg, A. (2025). Erwachsenwerden – Chancen, Herausforderungen und Ansprüche an Psychotherapie und Versorgung. *PiD 26, 25-31.*
- Havighurst, R.J. (1956). Developmental tasks and education. *The School Review 64, 215-232.*
- Marcia, J.E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology, 3,551-558.*
- Seif, I. (2025). Erwachsenwerden: Entwicklungsdynamik, Geschlechter, Diversität. *PiD 26, 19-24.*
- Salge, H. (2017). *Analytische Psychotherapie zwischen 18 und 25 – Besonderheiten in der Behandlung von Spätadoleszenten (2. Auflage).* Berlin, Heidelberg: Springer.
- Seiffge-Krenke, I. (2020). „Emerging adulthood": Psychoanalytische Konzepte und empirische Befunde zu einer neuen Entwicklungsphase. *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung, 15(4), 370-384.*
- Seiffge-Krenke, I. (2022). *Psychodynamische Psychotherapie mit jungen Erwachsenen. Besonderheiten in der Entwicklungsphase emerging adulthood.* Stuttgart: Kohlhammer.
- Seiffge-Krenke, I. (2025). Erwachsenwerden: Entwicklungsdynamik, Geschlechter, Diversität. *PiD 2025, 26,19-24.*

Weiterführend:

- Seiffge-Krenke, I. (2015). Identität und Beziehungen: Herausforderung für die Versorgung. *Deutsches Ärzteblatt, 11/20215.* Abrufbar unter https://www.aerzteblatt.de/archiv/identitaet-und-beziehungen-herausforderung-fuer-die-versorgung-2b504361-25c8-423e-b02c-40cfde05e316.
- Bernhardt, C. (2025). *Zu jung für erwachsen? – Wenn Therapie an Altersgrenzen stößt.* DPtV – Podcast (51), im Internet verfügbar unter https://wissenschaftspodcasts.de/podcasts/leben-heisst-veraenderung/dptv-51-zu-jung-fuer-erwachsen-wenn-therapie-an-altersgrenzen-stoesst_10134623/, abgerufen am 02.02.2026.

Trennung und Scheidung: Vom Abschied nehmen zum Neubeginn

1. Einleitung

In jeder Biografie gibt es Momente des Umbruchs, die das Leben in ein „Davor" und ein „Danach" teilen. Trennungen und Scheidungen gehören zu diesen tiefgreifenden Übergängen. Sie markieren nicht nur das Ende einer Beziehung, sondern auch den Beginn einer neuen Lebensphase. Trennungen und Scheidungen gelten als kritische Lebensereignisse, weil sie das emotionale Gleichgewicht erschüttern und weitreichende Anpassungen erzwingen. Beziehung bedeutet für viele Menschen Sicherheit, Identität und Alltagstruktur. Durch eine Trennung fallen diese Ankerpunkte weg. Der erlebte Verlust löst einen natürlichen Trauerprozess mit vielen unterschiedlichen und intensiven Gefühlen wie Wut, Trauer, Angst und Schuld bis hin zu Identitätskrisen aus. Diese Prozesse durchleben nicht nur die getrennten Partner:innen selbst, sondern sie reichen auch in deren Familien, Freundeskreise und weiterführenden Bezugssysteme hinein. Gibt es Kinder, so sind diese in besonderem Maße belastet. Sie leiden vor allem in der Zeit direkt nach der elterlichen Trennung sehr häufig unter Verlustängsten, Schuldgefühlen und Loyalitätskonflikten.

Auf der Skala der kritischen Lebensereignisse rangiert die „Scheidung", nach dem „Tod des Ehepartners", bereits auf dem zweiten Platz, gefolgt von dem Ereignis „Trennung vom Partner". Und die Statistik zeigt uns, dass im Jahr 2024 in Deutschland rund 130.000 Ehen geschieden wurden. Das entspricht einer Scheidungsrate von 39,6 %, glücklicherweise Tendenz leicht rückläufig (Statistisches Bundesamt). Am häufigsten trennen sich die Paare tatsächlich im „verflixten siebten Jahr" – rund ein Viertel aller Scheidungen fällt auf Ehedauern von 7-9 Jahren (Bundesamt für Bevölkerungsforschung). Alltagsroutinen, Kinder oder finanzielle Belastungen können in dieser Beziehungsphase zu emotionaler Entfremdung führen. Viele Paare funktionieren zwar noch gut und verlässlich im alltäglichen Miteinander, vermissen aber die gegenseitige Nähe, Zuwendung und Intimität.

In unseren Beratungsstellen bieten wir den Menschen auch in diesen herausfordernden Zeiten Begleitung und Unterstützung an. Im Jahr 2024 war in 16,4 % der Fälle „Trennung und Scheidung" das zentrale Anliegen (vgl. Jahresbericht 2024).

Menschen kommen zu uns zu allen Zeitpunkten im Trennungsprozess. Manche befinden sich noch in der Entscheidungsfindung „Zusammenbleiben oder Trennen?", andere sind gerade frisch getrennt und suchen bei uns Halt und Orientierung in dieser aufwühlenden Lebensphase. Liegt die Trennung schon weiter zurück, kann es darum gehen, mit den Folgen umzugehen und eine neue Ausrichtung im Leben zu entwickeln.

2. Phasenverläufe im Trennungsprozess

Wann beginnt eigentlich eine Trennung? Vor allem in langjährigen Partnerschaften haben Trennungen einen langen Vorlauf. Sie beginnen meist in einem/r der beiden Partner:innen (dem/r Trennungsaktiven) verdeckt, verschwiegen, schleichend. Nicht ausgesprochene Verletzungen und Enttäuschungen bleiben ungelöst und dadurch unversöhnt und zeigen sich z.B. in wiederkehrenden Streitigkeiten, gegenseitigen Vorwürfen oder im ein- bzw. gegenseitigen Rückzug (in Arbeit, Hobbies oder Außenbeziehungen). In der Paar- und Scheidungsforschung wird die Zeit vor der ausgesprochenen Trennung als Vorscheidungs- oder **Ambivalenz-Phase** bezeichnet. Mindestens einer/r der beiden Partner:innen wägt in dieser Zeit die Vor- und Nachteile einer Trennung ab, ohne sich eindeutig entscheiden zu können. Typisch ist ein Pendeln zwischen „Bleiben wollen" in der Hoffnung, dass es doch noch besser wird, und „Gehen wollen" aus dem Gefühl heraus, dass es so nicht mehr weitergehen kann. Dieses emotionale Hin und Her wird häufig als Zerrissenheit, Entscheidungslähmung oder „Feststecken" erlebt. Auch auf der Paarebene kann diese Zeit sehr zermürbend sein. Spannungen und Konflikte nehmen entweder zu oder man spricht nur noch über das Nötigste. Sexuelle Probleme bis hin zu fehlender Intimität spiegeln die zunehmende emotionale Entfremdung wider. Manche Partner:innen entwickeln psychosomatische Beschwerden.

Repräsentative Studien zu Trennungsgründen wie z.B. PAIRFAM (Panel Analysis of Intimate Relationships

and Family Dynamics, seit 2008) oder die ElitePartner-Umfrage (2023) listen Untreue an erster Stelle auf, gefolgt von Kommunikationsproblemen, fehlenden Freiräumen, Nebeneinanderher-Leben und einmaligem Seitensprung. Weitere Faktoren wie finanzielle Probleme, Verlust von Zärtlichkeit und emotionale Defizite folgen. Streitigkeiten bzgl. Kindererziehung können zwar die Partnerschaft belasten, senken aber gleichzeitig die Trennungsbereitschaft.

Irgendwann kommt dann der Moment, wo zumindest eine/r der beiden Partner:innen die gefühlte Ambivalenz nicht mehr erträgt und dem anderen seine Trennungsgedanken mitteilt („der kleine Schrecken") oder gar die Trennung an sich ankündigt (Statistik: weltweit gehen 60-70 % der Initiativen von Frauen aus). Die Entscheidung ist gefallen, die eigentliche **Trennungs- und Scheidungsphase** beginnt.

Die verlassenen Partner:innen trifft die Trennung meist wie ein „Blitz aus heiterem Himmel". Sie fühlen sich wie im Schock, wollen diesen Schritt nicht wahrhaben und leben in der Hoffnung, den/die Partner:in wieder für sich zurückzugewinnen. Ohnmacht und Wut, Hoffnung und Verzweiflung wechseln sich ab. Verlassen zu werden bedeutet meist eine tiefe Erschütterung von Bindungssicherheit, Selbstwert und Lebensentwurf. Viele erleben das Verlassen-werden wie einen existenziellen Verlust, nicht nur wie „Liebeskummer". Frühere Erfahrungen von Zurückweisung oder Verlassenheit können reaktiviert werden. Die gemeinsame „Wir-Identität" bricht weg und es entsteht die Frage: „Wer bin ich ohne die Beziehung?" Soziale Kontakte bieten in dieser Zeit eine wichtige Ressource für Unterstützung, Sicherheit und Verständnis. Verbündete im Leid werden rekrutiert und sollen verstehen, wer der „Schuldige" ist. Andere rutschen in eine Phase extremer Selbstzweifel mit Grübeln und sozialem Rückzug, bis hin zu Depression und Suizidalität.

Beraterische Unterstützung kann in dieser Phase ein hilfreicher Anker sein. Neben einem professionell-neutralem Blick auf das Geschehen und dem Gefühl aufgefangen und verstanden zu werden, kann ein Prozess der Selbstreflexion angeregt werden: Was hat zur Trennung geführt? Welche Bedürfnisse sind jetzt wichtig? Wie können Grenzen evtl. klarer gesteckt werden? Welche früheren Bindungserfahrungen wurden aktiviert? Entscheidend ist es hier, aus der Opferperspektive („mir wurde etwas angetan") in eine aktive Haltung zu kommen: zu verstehen, was war und – ohne Selbstabwertung – Verantwortung für den eigenen Anteil zu übernehmen.

Die **trennungsaktiven Partner:innen** sind in dieser Zeit schon viel weiter und daher in der Regel auch die Stabileren. Sie haben die Entscheidung selbst getroffen und fühlen sich dadurch oft erstmal erleichtert. Der Entschluss wird als Zeichen innerer Stärke und Autonomie betrachtet, der Blick richtet sich nach vorne. Gleichzeitig ringen sie aber häufig mit mehr Schuldgefühlen als ihre Partner:innen und fragen sich z.B. „Hätte ich mehr tun können?" oder „Bin ich schuld am Leid des anderen?" Sie fühlen nicht selten ebenso Wut (auf sich selbst oder den/die getrennte:n Partner:in) und Trauer um das Verlorene sowie Angst vor dem Alleinsein.

Da beide Partner:innen aber grundsätzlich unterschiedliche Emotionen durchleben, kommt es auf der **Paarebene** jetzt in der Regel zu einer Zuspitzung der Konflikte: Der/die Trennende zieht sich immer mehr zurück oder rechtfertigt die eigene Entscheidung. Der/die Verlassene idealisiert und kämpft um die Beziehung. Wird klar, dass die Trennung unwiderruflich ist, verstärken sich die Spannungen. Die Wut des/r Verlassenen trifft auf die Abwehr des/r Trennenden, was eine Spirale aus eskalierenden Streitigkeiten bis hin zu Stalking und Gewaltdurchbrüchen in Gang setzen kann. Paarberatung und Trennung auf Zeit (räumlich oder getrennt unter einem Dach) können hier Entspannung und mehr Ordnung ins System bringen. Sind Kinder betroffen, dürfen diese trotz der Trennung nicht aus dem Blick geraten. (Gemeinsame) Gespräche stehen jetzt an, mit der Frage: „Wann und was sagen wir unseren Kindern?" Ist die räumliche Trennung bereits vollzogen, muss der Umgang der Kinder mit den beiden Elternteilen geregelt werden.

Paare mit Kindern trennen sich, wie schon erwähnt, seltener, da Kinder die Partnerschaft stabilisieren und Trennungen emotional, rechtlich sowie finanziell erschweren. Die gemeinsame Sorge um das Wohl der Kinder fördert den familiären Zusammenhalt. Kommt es dennoch zur Trennung, bleibt die Elternschaft bestehen. Dies führt zu einer Aufspaltung durch die Trennung auf der Paarebene einerseits und dem Fortbestand der Elternbeziehung andererseits. Das wiederum erschwert den für die Trennung notwendigen Prozess der gegenseitigen emotionalen Ablösung: die getrennten Partner:innen sind jetzt kein Liebespaar mehr, bleiben aber in der gemeinsamen Verantwortung für ihre Kinder noch lange miteinander verbunden. Pflichten wie Unterhalt und Sorgerecht müssen jetzt geregelt werden. Nicht selten werden dafür Rechtsbeistände hinzugezogen, was zu hohen zusätz-

lichen finanziellen Einbußen und weiteren belastenden Auseinandersetzungen führen kann.

Trennungen beeinflussen auch die sozialen Netzwerke von Paaren, indem sie Loyalitätskonflikte bis hin zu Spaltungen im System auslösen können. Gemeinsame Freundschaften und Familienbande teilen sich nach einer Trennung – meist wieder in ihre Ursprungskreise – auf, was soziale Netzwerke fragmentieren kann. Dieses „Auseinanderreißen" wird bei Systemen mit gemeinsamen Kindern besonders spürbar.

In der **Beratung** können wir den getrennten Paaren einen geschützten Raum für die Bewältigung dieser schmerzhaften und herausfordernden Prozesse zur Verfügung stellen. Nicht selten kommen Paare bereits in der Ambivalenz-Phase zu uns, um herauszufinden, ob ihre Beziehung noch eine Chance hat. Dann markiert die ausgesprochene Trennung den Übergang von der Paarberatung in die Trennungsberatung. Ein neuer Beratungsauftrag muss erarbeitet werden. Eventuell wird auch nur noch einzeln weitergearbeitet. Zentrale Aufgabe in der Trennungsberatung ist die Begleitung und Moderation von Gesprächen über alles, was es nun zu klären, regeln oder auszuhandeln gilt. Dabei versuchen wir die getrennten Paare dabei zu unterstützen einvernehmliche Lösungen zu finden und (weitere) Eskalationen zu vermeiden. Dies ist besonders wichtig, wenn Kinder mitbetroffen sind.

Neben der Einzel- und Paarberatung bieten wir auch Trennungs- und Scheidungsgruppen sowie das Elterntraining „Kinder im Blick" an.

Die **juristische Scheidung** markiert das Ende der Ehe und den Beginn einer neuen Lebensform. Vor allem für die verlassenen Partner:innen bedeutet der Termin eine emotionale Herausforderung. Die Endgültigkeit des Getrenntseins wird an diesem Tag in ihrer gesamten Wirklichkeit erfasst und es ist ganz natürlich, dass Trauer und Verlust nochmal stark spürbar werden. Die gerichtliche Scheidung ist der letzte gemeinsame Auftritt als Ehepaar. Der eigentliche Termin ist in der Regel nüchtern und kurz gehalten, was oft als „merkwürdig surreal" erlebt wird. Hilfreich ist es, sich auf diesen Tag vorzubereiten: Wie soll der Termin gestaltet werden? Wie will man dem/r getrennten Partner:in gegenübertreten? Wäre eine Begleitung hilfreich? Was macht man nach dem Termin? Wie auch immer der Tag abläuft, es ist ein Tag im Leben, der (ähnlich dem Hochzeitstag) für immer im Gedächtnis bleiben wird.

Die **Nachtrennungsphase** beschreibt in der psychologischen Fachliteratur die Zeit nach der rechtlichen Scheidung. Die Lebensbereiche sind jetzt separiert, alle finanziellen, wirtschaftlichen und rechtlichen Fragen wurden geklärt und der Umgang mit den Kindern ist geregelt. Die emotionale Verarbeitung der Trennung ist damit aber noch lange nicht abgeschlossen. Ziele und Aufgaben in dieser Lebensphase sind typischerweise – neben der emotionalen Ablösung – eine gelungene Anpassung an die neudefinierte Lebenswelt, als Eltern einen fairen und respektvollen Umgang im Sinne des Kindeswohls zu pflegen und der Aufbau eines neuen, stabilen und unabhängigen Lebens. Diese Phase des Verstehens, Verarbeitens und der Entwicklung einer neuen Lebensperspektive kann Monate bis Jahre dauern. Faktoren wie u.a. Beziehungslänge, Intensität der Konflikte und Unterstützungssysteme beeinflussen diesen Verlauf.

In der Einzelberatung bieten wir Begleitung und Hilfe im Prozess der Stabilisierung und Neuorientierung an. In der Paarberatung können die getrennten Paare gemeinsam auf ihre Beziehung zurückschauen und voneinander Abschied nehmen. Ein gemeinsames Trennungsritual kann diesen Übergang noch tiefer verankern.

Eine Vielzahl psychologischer **Phasenmodelle** beschreiben Trennung und Scheidung als Prozesse vom Beziehungsende bis hin zur Neuorientierung. Sie unterscheiden sich in der Anzahl der Phasen (4-7 Phasen) und orientieren sich oft am Modell der Trauerbewältigung von Elisabeth Kübler-Ross (1969). Schock (Verleugnung der Realität – vor allem bei der verlassenen Person), Wut und Trauer (Achterbahn der Gefühle), Reflexion (Selbstanalyse und Neuorientierung) sowie Neuanfang (Akzeptanz und Autonomie) markieren hier die vier Hauptphasen im Trennungsprozess.

Wichtig ist es zu verstehen, dass diese Phasen nicht eindeutig voneinander getrennt bzw. stringent hintereinander ablaufen. Sie können sich vermischen, gehen ineinander über oder überlappen sich. Typischerweise gibt es Fortschritte und Rückschritte. Meist sind die Rückfälle in eine vorangegangene Phase aber kürzer und mit weniger intensiven Gefühlen verbunden. Das Unterdrücken oder Überspringen notwendiger Verarbeitungsprozesse, so anstrengend und schmerzhaft sie auch sind, führt zu ungelösten Konflikten und blockiert auf diese Weise den erwünschten Neuanfang.

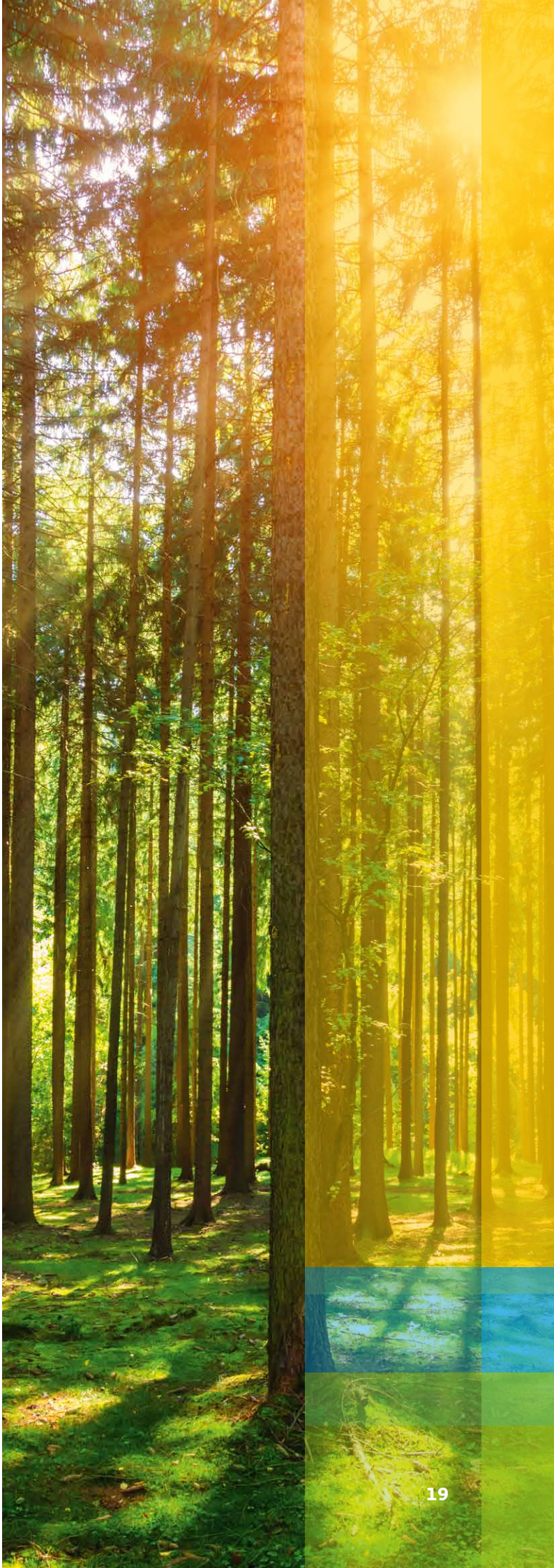
3. Und wie geht es den Kindern?

Knapp ein Viertel (20-25 %) aller Kinder in Deutschland erleben bis zum Jugendalter die Trennung und Scheidung der Eltern (DJI, 2024). Wie gravierend sich dieser Einschnitt auf die kindliche Entwicklung auswirkt, hängt von vielen Faktoren ab. Nicht selten geraten die Bedürfnisse der Kinder aus dem Blick, wenn es darum geht die getrennten Leben wieder neu ordnen zu müssen. Existenzielle Probleme und psychische Belastungen können die elterliche Zuwendung und Erziehungsfähigkeit beeinträchtigen. So haben z.B. Alleinerziehende ein deutlich erhöhtes Armutsrisiko, was die Entwicklungs- und Entfaltungsmöglichkeiten betroffener Kinder einschränken kann.

Unabhängig von allen Rahmenbedingungen stellt die Trennung der Eltern für deren Kinder eine **stark belastende Lebensveränderung** dar. Besonders in der ersten Zeit erleben Kinder intensive Gefühle wie Traurigkeit, Wut und Angst. Viele fühlen sich zerrissen zwischen den Eltern, haben Schuldgefühle und hoffen auf eine Versöhnung. Je nach Alter und Persönlichkeit zeigen sich unterschiedliche Reaktionen. Jüngere Kinder regredieren häufiger und zeigen Verhaltensweisen wie starkes Weinen, Anklammern an einen Elternteil, Schlafstörungen oder Einnässen. Ältere Kinder ziehen sich eher zurück und entwickeln u.a. Konzentrationsstörungen, Loyalitätskonflikte und/oder kognitive Ängste. Es gibt aber auch Kinder, die sich so unauffällig, angepasst und solidarisch verhalten, dass bei den Eltern der Eindruck entsteht, „es geht ihnen doch ganz gut“. Kinder reagieren also immer auf die Trennung der Eltern, auch wenn sie scheinbar nicht reagieren.

Langzeitstudien zu Scheidungskindern zeigen variierende Ergebnisse: Nach Hetherington (1978-2003) bilden 75-80 % aller Scheidungskinder keine längerfristigen Auffälligkeiten aus, sondern durchlaufen im Weiteren eine normale Entwicklung – vergleichbar mit Kindern aus intakten Familien. Eine österreichische Studie der WU Wien und JKU Linz (2024/2025) dagegen wies u.a. niedrigere Bildungschancen und ein höheres Sterberisiko bei Jungen nach.

Als Schutzfaktoren wirken vor allem eine kooperative und respektvolle Elternschaft, stabile und verlässliche Beziehungen zu beiden Elternteilen und ein sicherer Rahmen mit klaren Umgangsvereinbarungen. Darüber hinaus stärken ein Netzwerk aus Freundeskreis und Verwandten den Selbstwert und die Resilienz.



Das Trainingsprogramm „Kinder im Blick“ (KIB) hilft den getrennten Eltern ihren Fokus auf das Wohl der Kinder zu richten und Konflikte konstruktiv zu bewältigen. Eine gestärkte Elternkompetenz wirkt sich wiederum positiv auf die Trennungsbewältigung betroffener Kinder aus.

4. Die hochkonflikthafte Trennung und Scheidung

Anhaltend hohe Konflikte nach Trennung und Scheidung betreffen zum Glück nur einen geringen Teil der Trennungsfamilien. Forschungsergebnissen zufolge gelten in Deutschland 5-10 % der Trennungen als hochkonflikthaft, davon betroffen sind ca. 10.000-15.000 Kinder jährlich. (Dietrich, Fichtner et al., 2010). In Forschung und Praxis ist es schwierig genau zu definieren, bis zu welchem Ausmaß Scheidungskonflikte als normal und funktional verstanden werden können und ab wann sie als Signale für eine dysfunktionale Entwicklung – insbesondere für die Kinder – eingestuft werden müssen. Wiederholte Gerichtsverfahren zu Sorgerecht, Umgang und/oder Unterhalt und ein erhöhter psychosozialer Hilfen- und Beratungsbedarf bilden zentrale Anhaltspunkte für diese Zuschreibung.

Von der Trennung bis zu einer tolerierbaren Regelung bzgl. Sorgerecht und Umgang können bis zu zwei Jahre vergehen. In dieser Zeit ist das Konfliktniveau zwischen den Eltern zumeist erhöht, d.h. „normaler“ Bestandteil im Trennungsgeschehen. Danach kommt es in der Regel zu einer Abnahme der Spannungen. Familien, die es auch längerfristig nicht schaffen, ihre Konflikte zu regulieren, werden als hochkonflikthaft bezeichnet.

Merkmale von Hochkonflikthaftigkeit sind: Mangelnde Deeskalation, Instrumentalisierung der Kinder, Rachebedürfnis (wechselseitiges aggressives Verhalten), Einbeziehung Dritter und Vernachlässigung des Kindeswohls. Die Konflikte eskalieren häufig und sind geprägt von gegenseitigen Vorwürfen und Abwertungen bis hin zu psychischer und physischer Gewalt, sowie wiederholten Androhungen das Gericht einzuschalten. Diese Eskalationen werden nicht selten im Beisein der Kinder ausgetragen, oft auch in dem Versuch mit dem Kind/den Kindern eine Koalition gegen den anderen Elternteil zu bilden. Häufig werden Kinder auch zum/zur Spion:in bzw. Botschafter:in zwischen den Eltern und sollen deren fehlende Kommunikation ersetzen.

Hochkonflikthafte Trennungen belasten die Kinder nachhaltiger als „normale“ Trennungen. Chronischer emotionaler Stress und anhaltendender Loyalitätsdruck erzeugen eine hohe Erregbarkeit, Angstzustände und ein Gefühl der Hilflosigkeit, da die Kinder zwischen den Eltern hin- und hergerissen werden. Besonders schädlich wirkt es sich aus, wenn Kinder Zeugen der Eskalationen sind oder als Boten dienen müssen. Langfristig zeigen betroffene Kinder ein erhöhtes Risiko für Depressionen, Angststörungen und psychosomatische Beschwerden. Viele entwickeln Misstrauen in Beziehungen, was u.a. auch zu Partnerschaftsproblemen im Erwachsenenalter führen kann.

Frühe und gezielte Interventionen sind maßgeblich, um Kinder vor diesen Belastungen zu schützen und einer Kindeswohlgefährdung vorzubeugen.

In unserer Einrichtung bieten wir im Rahmen der gerichtsnahen Beratung den hochkonflikthaften Nachtrennungspaaren einen geschützten Raum an, um wieder miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Termine sollen dazu dienen, die getrennten Partner:innen (auch zum Wohl ihrer Kinder) zu motivieren eine respektvolle und kooperative Elternbeziehung aufzubauen. Ziel ist es Eskalationen zu beenden, einvernehmliche Regelungen zum Umgang zu finden und damit weitere Gerichtsverfahren zu verhindern. Begleitend ordnen die zuständigen Familiengerichte häufig das Elternprogramm „Kinder im Blick“ an.

5. Trennung und Scheidung als Entwicklungschance

Sich nach einer Trennung einer versöhnlichen und wertschätzenden Haltung anzunähern ist immer erstrebenswert, besonders aber – wie beschrieben – wenn Kinder betroffen sind. Viele Menschen wünschen sich einen inneren Frieden mit ihrer Beziehungsvergangenheit, entsprechend einem äußeren Frieden im weiteren Miteinander als Eltern. Für den Neuanfang ist es von großer Bedeutung, wie zwei Menschen auseinander gehen: Bleiben sie in Groll, Wut oder gar Hass aneinandergebunden? Oder bemühen sich beide die erlittenen Verletzungen loszulassen, um wieder frei zu werden – für ein neues Leben, vielleicht sogar für eine neue Liebe. Es kann auch reichen sich zu entscheiden, sich nicht länger mit der Kränkung und dem/r getrennten Partner:in zu beschäftigen – ohne zu verzeihen – und trotzdem für sich abzuschließen. „Falsche Ver-

söhnlichkeit entwürdigt die Beteiligten ebenso, wie die sture Verurteilung" (Wiederkehr, 2005).

Wenn nicht gleich, aber oft zu einem späteren Zeitpunkt kann sich die Erkenntnis einstellen, dass die Beziehung **und** die Trennung für die persönliche Entwicklung wichtig waren und zu einem wertvollen Teil des Lebens geworden sind.

Eine gut bewältigte Trennung fördert dies, weil sie zur Selbstreflexion aufruft und dadurch die emotionale Reifung unterstützt. Viele Betroffene gehen gestärkt aus einer Trennung heraus, weil sie gelernt haben, diese tiefgreifende Krise zu meistern und auf ihre inneren Ressourcen zu vertrauen. Das führt zu größerer Flexibilität im Umgang mit zukünftigem Stress und Veränderungen im Leben.

Trennungen eröffnen den Raum für einen Richtungswechsel im Leben. Werte, Ziele und Beziehungsvorstellungen werden häufig neu bestimmt, was zukünftige Partnerschaften gesünder gestalten lässt. Wieder gewonnene Freiheiten ermöglichen das Auffinden und Pflegen neuer Interessen, Freundschaften oder persönlicher Projekte. Viele Menschen lernen offener und konstruktiver zu kommunizieren und in wichtigen Momenten besser Grenzen zu setzen, was wiederum den Selbstwert stärkt.

Menschen in ihren Entwicklungsprozessen zu begleiten ist wesentlicher Bestandteil unserer Beratungsarbeit und verleiht unserem Beruf Sinnhaftigkeit und Erfüllung.

Isabelle Überall

Verwendete Literatur

- Fichtner, Jörg (2015). *Trennungsfamilien. Lösungsorientierte Begutachtung und gerichtsnahe Beratung.* Göttingen Hogrefe Verlag
- Wiederkehr, Katrin (2005). *Lieben ist schöner als siegen. Verrat und Versöhnung bei Paaren.* München und Zürich Pendo Verlag

Weiterführende Literatur

- Bernhardt, Hans-Peter (15./16.2.2019). *Die hochkonflikthafte Scheidung – Das Fürsprecher-Modell.* Hausinterne Fortbildung in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising. München
- Brisch, Karl-Heinz et.al. (2019). *Bindung – Scheidung – Neubeginn. Möglichkeiten der Begleitung, Beratung, Psychotherapie und Prävention.* Stuttgart Klett Cotta
- Figdor, Helmuth (2012). *Patient Scheidungsfamilie.* Gießen Psychosozial Verlag
- Hötker-Ponath, Gisela (2012). *Trennung ohne Rosenkrieg. Ein psychologischer Wegweiser.* Stuttgart Klett Cotta Leben Lernen
- Hötker-Ponath, Gisela (2019). *Trennung und Scheidung. Prozessbegleitende Interventionen in Beratung und Therapie.* Stuttgart Klett Cotta Leben Lernen
- Jellouschek, Hans (2019). *Trennungsschmerz und Neubeginn. Wie aus Abbrüchen Aufbrüche werden.* Freiburg Herder Verlag
- Koschorke, Martin (2004). *Trennung oder Neubeginn? Konzepte und Methoden der Paarberatung beim Thema Trennung („Trennungsberatung").* Kleine Texte aus dem evangelischen Zentralinstitut für Familienforschung, Nr. 45 April.
- Wolf, Doris (2001). *Wenn der Partner geht. Wege der Bewältigung von Trennung und Scheidung.* Mannheim Pendo Verlag

Von der Gründerzeit zum psychologischen Fachdienst der Kirche

2025 ist die Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Erzdiözese München und Freising 55 Jahre alt geworden. Nicht nur in jedem Leben passieren Umbrüche, die Entwicklung anstoßen und Veränderung fordern, sondern auch Institutionen unterliegen solchen Prozessen.

In den 70er Jahren herrschte auch unter engagierten Laien Aufbruchsstimmung. Es gab einige Gründungsväter und -mütter, die innerhalb der verfassten Kirche mit geringen Ressourcen den Beratungsdienst starteten und mit nur wenigen hauptamtlichen Mitarbeiter:innen und einigen Honorarkräften in kirchlichen Räumen oder in Sozialstationen Beratung für Menschen in Umbruch- oder Krisensituationen anboten. In dieser Zeit waren die Räume eher Büro- als Beratungsräume, die sehr minimalistisch eingerichtet waren. Sogar die Telefonzeit zur Kontaktaufnahme der Klienten:innen mit den Berater:innen wurde von zu Hause angeboten, da teilweise technische Ausstattung in den Beratungsräumen fehlte, und nur so die Erreichbarkeit für die Klienten:innen gewährleistet werden konnte.

Gleichzeitig war von Anfang an deutlich, dass für diese Tätigkeit eine therapeutische Qualifikation notwendig ist, genauso wie Supervision zur Reflexion dieser Tätigkeit und Fortbildung, um den Anforderungen und den neuen Themen in der Beratung gerecht zu werden.

Anfänglich wurden sogenannte „Therapeutenkurse" etabliert, die psychoanalytisch, verhaltens- und kommunikationstherapeutisch geprägt waren. Es wurde viel erprobt, Ausbildungskonzepte zur Paarberatung mussten erst entwickelt werden. Später wurde auch die Systemische Familientherapie in das Kurskonzept integriert und dann eine grundständige 4-jährige Beratungsausbildung etabliert. (Konzept Dr. Susanne Heßdörfer 1995)

Im Jahr 1979 gab es 6 hauptamtlich angestellte Mitarbeiter:innen und 35 freiberufliche Mitarbeitende mit einem Stundenmaß von 1 bis maximal 16 Stunden. Alle hatten soziale Grundberufe und eine Zusatzausbildung als Psychotherapeut:in und / oder Ehe-, Familien- und Lebensberater:in. Durch die große Anzahl neu geschaffener Beratungsstellen konnten einzelne nur einen halben Tag in der Woche besetzt werden. Schon damals wurde die Gewinnung neuer Mitarbeitender ein wichtiges Thema.

Zunehmend etablierte sich die Zusammenarbeit mit anderen Institutionen im psychosozialen Netzwerk, auf Landesebene auch mit überkonfessionellen Trägern und auf Bundesebene mit anderen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen.

Schon nach 5 Jahren war deutlich geworden, dass das Angebot an Beratung bei weitem der hohen Nachfrage nicht nachkommen konnte. Für das beschränkte Angebot in den 70iger Jahren war der Grund der Kirchensteuerrückgang. Daneben wurde deutlich, dass die Problemlagen der Klienten:innen schwieriger wurden, psychische Belastungen die Paarbeziehungen sehr forderten und die Lebensformen vielfältiger wurden.

Im Laufe der Zeit wurden neben der Zentrale in der Rückertstraße Landkreisstellen mit eigenen Räumen etabliert: Fürstenfeldbruck, Rosenheim, Wolfratshausen, Traunstein, Freising, Dachau, Mühldorf, Berchtesgadener Land usw. Zunächst gab es oftmals nur eine angestellte Kraft, unterstützt von Honorarmitarbeiter:innen.

Anfang der 2000er Jahre kam eine Strukturreform: Zunehmend wurden die Berater:innen an den Landkreis- oder Außenstellen zusammengeführt. Auch multidisziplinäre Teams wurden etabliert. In Teamsitzungen und Intervisionen konnte die Beratungstätigkeit reflektiert werden, um die Berater:innen bei schwierigeren Fällen zu entlasten und zu stützen und das weitere Vorgehen im Team zu erarbeiten.

Ein wichtiger Schritt im Rahmen der Institutionalisierung war 2014 die Umwandlung der Honorarstunden in Festanstellungen. An dieser Stelle möchte ich nochmals meinen Dank an die Diözesanleitung aussprechen, da eine stundenneutrale Umwandlung erfolgte und keine kostenneutrale. Es wurde ein Stellenplan entwickelt, der sich an den Bevölkerungszahlen der jeweiligen Landkreise orientierte, um so die Ressourcen unter diesem Gesichtspunkt zu verteilen.

Das Problem, dass der Bedarf jeweils über dem Beratungsangebot liegt, hat sich seither zugespitzt, auch weil die Region Oberbayern ein starkes Zuzugsgebiet war und ist.

Diese institutionelle Einbindung in die Kirche bedeutete für die Berater:innen einerseits eine wirtschaftliche Absicherung andererseits eine Identitätsveränderung zur Mitarbeiter:in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung innerhalb der katholischen Kirche. Den Stellenleiter:innen wurde die Dienst- und Fachaufsicht über die Teamkollegen:innen zugesprochen und sie mussten sich als Führungskräfte etablieren. Gleichzeitig wurde deutlich, dass gemeinsame fachliche Standards, Leitfäden zum Vorgehen bei besonderen Fällen und eine gemeinsame Positionierung zum „Kerngeschäft der Ehe-, Familien- und Lebensberatung" in Abgrenzung zu anderen Beratungsdiensten und der Psychotherapie notwendig wurden, um einerseits die Professionalität zu gewährleisten und andererseits ein identitätsstiftendes Moment für die Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Erzdiözese zu schaffen.

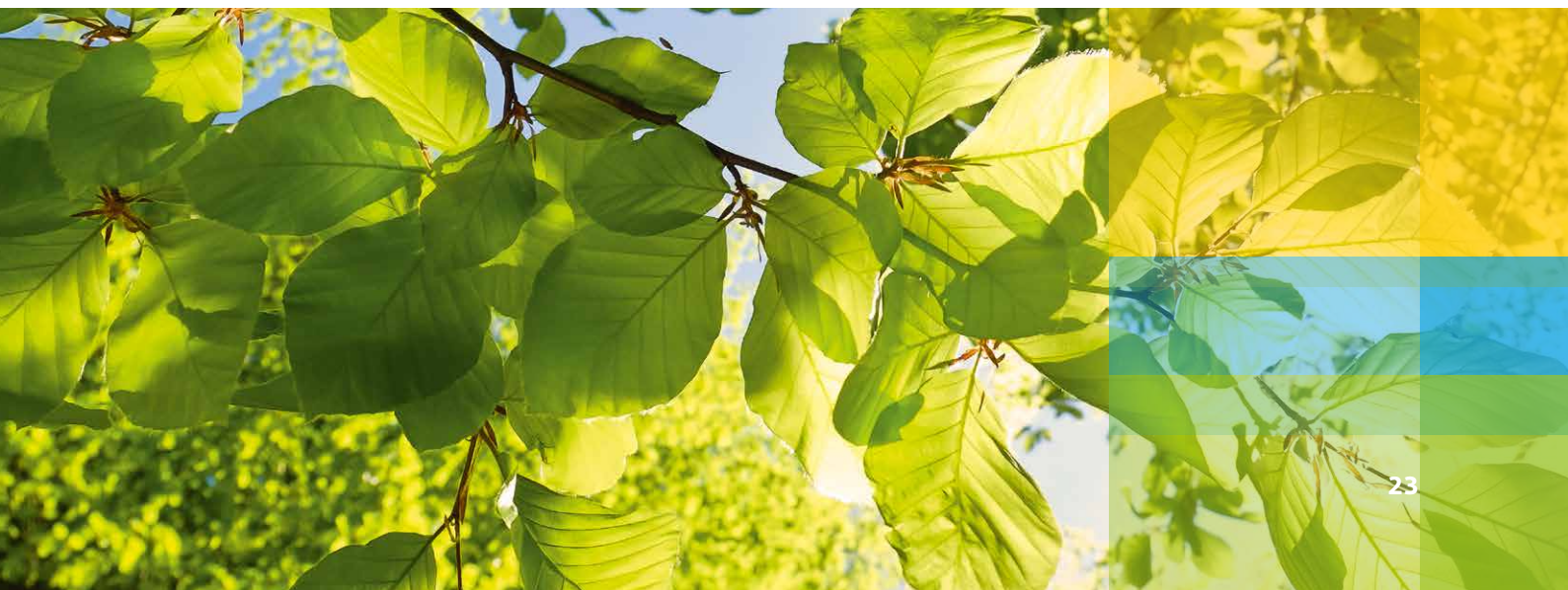
Die grundlegenden Säulen, die in der Gründerzeit etabliert wurden, ein einschlägiges Studium, eine Ausbildung in Ehe-, Familien- und Lebensberatung, oder eine vergleichbare beraterische / psychotherapeutische Ausbildung, regelmäßige und verpflichtende Fallsupervision und bedarfsorientierte Fortbildung sind weiterhin ein wichtiger und fester Bestandteil der Qualitätssicherung und -entwicklung. Etabliert hat sich auch die beratungsbegleitende Forschung, jetzt verortet im Fachbereich Qualifizierung und Qualitätssicherung, um die Wirksamkeit von Beratungsprozessen zu überprüfen und ggf. weitere Veränderungen herauszufiltern und darauf angemessen zu reagieren.

Die Beratungsformen wurden erweitert: Inzwischen ist es auch möglich online Beratung anzubieten. Anforderungen haben sich verändert, die Lebensformen sind vielfältiger geworden, die „offene Gesellschaft", die viel ermöglicht und gleichzeitig auch als sehr fordernd, manchmal auch als überfordernd erlebt wird, die technische Entwicklung, die rasant voranschreitet und unser Leben dominiert bzw. zumindest stark beeinflusst, sei es durch die sozialen Medien, KI, Dating Plattformen, durch die ständige Erreichbarkeit, das nahezu zeitgleiche Miterleben von gesellschaftlichen Ereignissen und geopolitischen Krisen und gleichzeitig die Vereinzelung von Menschen in unserer Gesellschaft. All dies hat Auswirkungen auf unser Zusammenleben, auf die Paarbeziehungen und die Elternschaft. All dies spiegelt sich auch in unseren Beratungen wider und wird zukünftig die fachliche und menschliche Weiterentwicklung der Berater:innen für die Beratungstätigkeit fordern.

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Erzdiözese ist heute weithin ein anerkannter Psychologischer Fachdienst, anerkannt sowohl innerkirchlich als auch bei den Psychosozialen Netzwerken der Städte und Landkreise in der Erzdiözese. Der Beratungsdienst wird von den Klienten:innen geschätzt und weiterempfohlen, so dass die Nachfrage bei weitem das Angebot übersteigt. Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist fest mitten in der Gesellschaft angekommen und wird als Angebot der katholischen Kirche für Menschen in Krisen- und Umbruchsituationen dankbar angenommen.

Dasein für Menschen in Krisen ist für mich gelebtes Christentum.

Margret Schlierf



Statistische Daten aus dem Jahr 2025

1. Überblick

5834 Personen nahmen im Jahr 2025 das Angebot der katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen (EFL) in der Erzdiözese München und Freising in Anspruch. Von den insgesamt 3769 Beratungsfällen wurden 2324 Fälle im Berichtsjahr begonnen, 1445 Fälle aus den Vorjahren wurden fortgeführt. Es wurden insgesamt 29699 Beratungsstunden durchgeführt. Wie **Tabelle 1** zeigt, blieben die Anzahl an beratenen Personen und die Gesamtzahl der Fälle weitgehend unverändert. Die durchgeführten Beratungsstunden stiegen im Vergleich zum Vorjahr leicht um ca. 2 % an. 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

	2025	2024
Anzahl der Personen	**5.834**	**5.788**
Gesamtzahl der Fälle	**3.769**	**3.751**
Anzahl der Paare	**1.979**	**2.001**
Beratungsstunden	**29.699**	**29.132**

Tabelle 2 informiert über die unterschiedlichen Beratungssettings (Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppensetting). An den Beratungsstellen wurden überwiegend Einzelberatungen (14011 Stunden, 47 %) und Paarberatungen (15142 Stunden, 51 %) angeboten. Der Anteil an Paarberatungen war im Berichtsjahr sogar noch etwas höher als in den Vorjahren. Es wurden insgesamt etwas weniger Gruppenstunden als in den Vorjahren durchgeführt.

Tabelle 2: Beratungsstunden (à 50 Min.)

	h
Einzelberatung	**14.011**
Paarberatung	**15.142**
Familienberatung	**429**
Gruppenberatung	**109**
Sonstige Settingform	**8**

Abbildung 1 zeigt die Beratungsstunden, die auf die jeweiligen Beratungsformen wie face-to-face (f2f) Beratung, Telefonberatung, Videoberatung und Onlineberatung entfallen.

Von den insgesamt 29699 Beratungsstunden wurden 90,4 % im f2f Setting an den Beratungsstellen durchgeführt, 5,3 % per Telefon, 3,7 % als Videositzung und 0,6 % im Rahmen von Onlineberatung (Mail- und Chatberatung). Damit fanden etwas weniger Telefonberatungen (-1,4 %) und etwas mehr f2f Beratungen (+1,3 %) als im Vorjahr statt. Insgesamt bleibt die Verteilung der durchgeführten Beratungsstunden auf die unterschiedlichen Beratungsformen seit 2023 im Wesentlichen konstant. Hervorzuheben ist aber, dass in 632 Beratungsfällen (16,8 % der gesamten Fälle) neben persönlichen Beratungsgesprächen an der Beratungsstelle (f2f) auch andere Beratungsformen wie Videoberatung oder Telefonberatung zum Einsatz kamen (sogenanntes „Blended Counseling“). Die Alternativen zur f2f Beratung, die während der Coronapandemie etabliert wurden, machen es somit möglich, sich flexibel auf fachliche Erfordernisse und die Bedürfnisse der Klient:innen einzustellen und verschiedene Beratungsformen in einen Beratungsprozess zu integrieren.

Abbildung 1: Einsatz der unterschiedlichen Beratungsformen in der EFL/Stunden (N=29699)

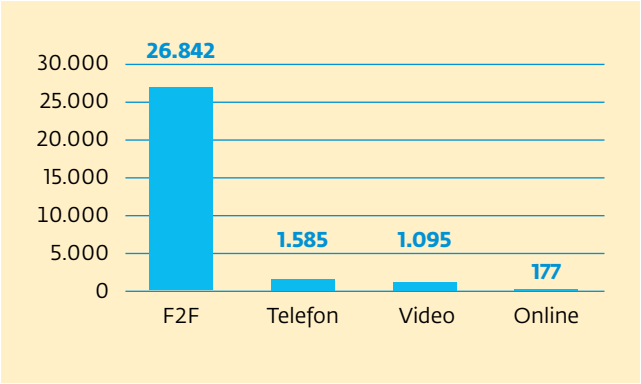


Abbildung 2 zeigt die Anzahl der gesamten Beratungsfälle in der Stadt München und in den einzelnen Landkreisen. Mit Ausnahme Garmisch-Partenkirchens ist die EFL in allen Landkreisen Oberbayerns mit einer Landkreisstelle vertreten. Die Größe der einzelnen Beratungsstellen orientiert sich an den Einwohnerzahlen der Landkreise (Stand 2018), so dass in den bevölkerungsreichen Landkreisen wie Rosenheim und Fürstenfeldbruck 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 vier Standorten (München-Süd, München-Mitte, München-Nord und Isartor) Beratung an. Der Landkreis München hat eine Stelle in Oberschleißheim.

Abbildung 2: Beratungsfälle in den einzelnen Beratungsstellen (N=3769)

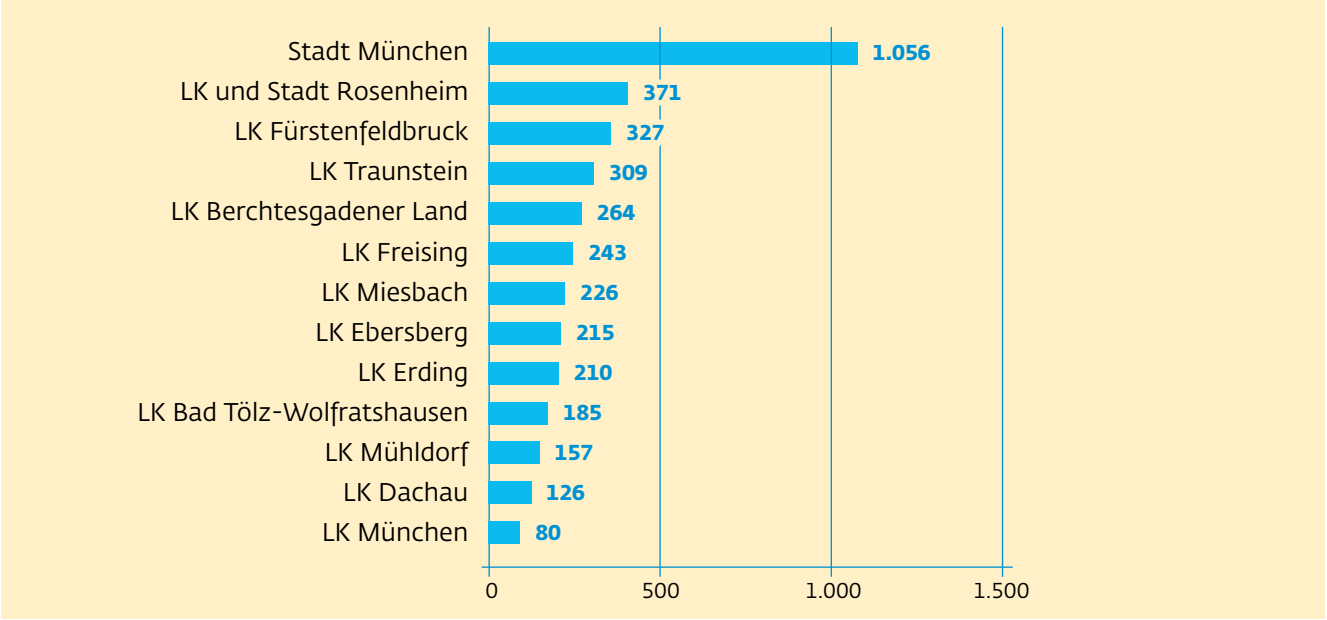
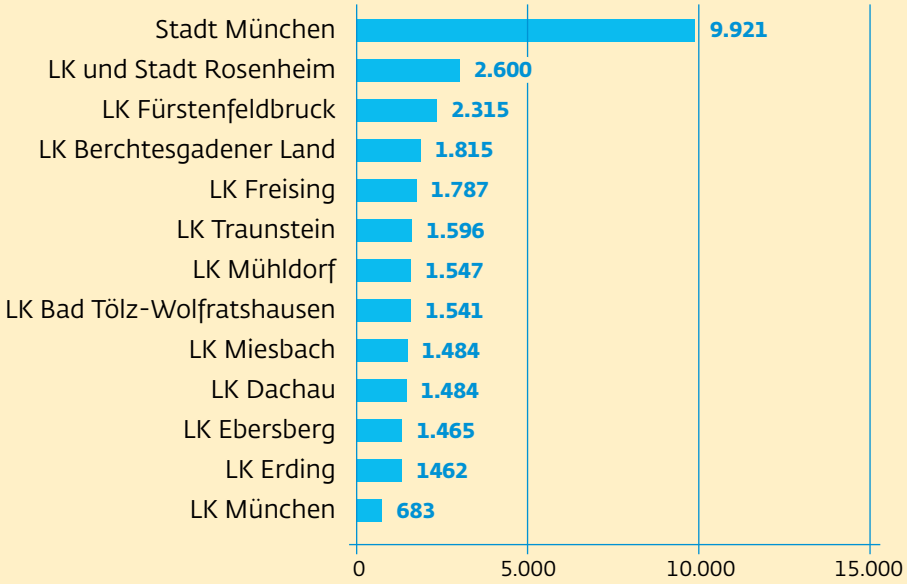


Abbildung 3 zeigt die Anzahl der geleisteten Beratungsstunden (à 50 Minuten) in der Stadt München und in den einzelnen Landkreisen.

Abbildung 3: Beratungsstunden (à 50 Min.) in den einzelnen Beratungsstellen (N=29699)



2. Soziodemographische Merkmale der Ratsuchenden

Mit 57,2 % suchten Frauen die Beratungsstellen häufiger auf als Männer mit 42,8 %. **Tabelle 3** informiert über die Zusammensetzung unseres Klientels.

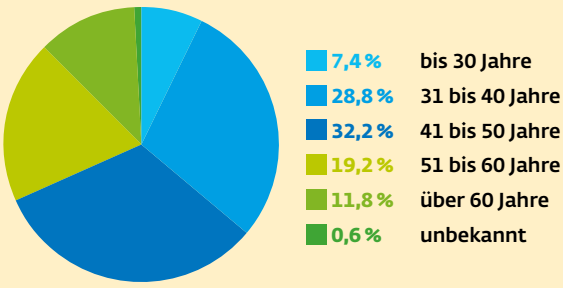
Tabelle 3: Zusammensetzung der Ratsuchenden (N= 5834 Personen)

	%
Frauen	**57,2**
Männer	**42,8**

Anmerkungen: % = prozentualer Anteil

Abbildung 4 illustriert die Altersverteilung der Ratsuchenden und zeigt, dass die 41-50jährigen mit 32,2 % und 31-40jährigen mit 28,8 % an den Beratungsstellen der EFL am häufigsten vertreten waren. Der Anteil der 51-60jährigen lag bei 19,2 %. Der Anteil derjenigen, die 30 Jahre und jünger sind, lag bei 7,4 % und der der über 60jährigen bei 11,8 %. Insofern gibt es bezüglich der Alterszusammensetzung der Ratsuchenden keine wesentlichen Veränderungen zu den Vorjahren. Es zeigt sich, dass unsere Beratungsangebote überwiegend von Klientinnen und Klienten im mittleren Erwachsenenalter zwischen 30 und 60 Jahren in Anspruch genommen werden, die sich häufig in den Phasen der Familiengründung, der Kindererziehung und des Erwachsenwerdens der Kinder befinden.

Abbildung 4: Altersverteilung für die Gesamtheit der Ratsuchenden (N=5834)



Anmerkungen: % = prozentualer Anteil

Hinsichtlich des Familienstandes zeigt sich folgende Zusammensetzung unseres Klientels (siehe **Tabelle 4**): 69,2 % der Beratenen waren verheiratet oder verpartnert, 21,2 % ledig und 7,8 % geschieden/entpartnert. 1,1 % der Ratsuchenden waren verwitwet und 0,7 % machten dazu keine Angaben.

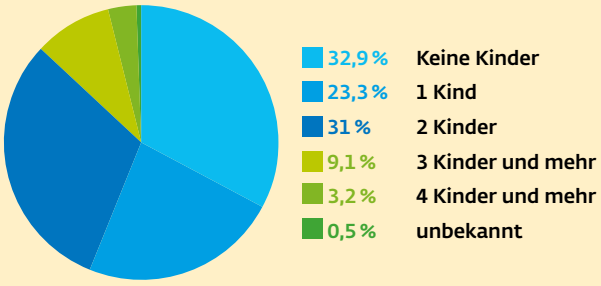
Tabelle 4: Familienstand (N=5834)

	%
verheiratet/verpartnert	**69,2**
ledig	**21,2**
geschieden/entpartnert	**7,8**
verwitwet/partnerhinterblieben	**1,1**
unbekannt/keine Angabe	**0,7**

Anmerkungen: % = prozentualer Anteil

Abbildung 5 verdeutlicht, dass unsere Beratungsstellen vor allem Ansprechpartner für Eltern von Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen waren. 66,2 % unser Klient:innen hatten ein oder mehrere Kinder/Jugendliche/junge Erwachsene bis 27 Jahre. 59 % hatten Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre. Die Beratungen kommen in diesen Fällen nicht nur den ratsuchenden Eltern, sondern auch den von den familiären und partnerschaftlichen Konflikten stets betroffenen Kindern und Jugendlichen zugute.

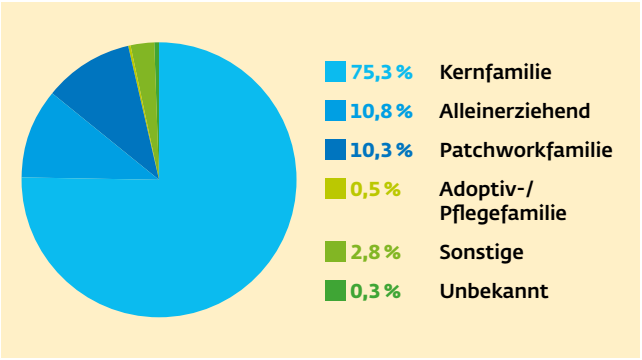
Abbildung 5: Anzahl der Kinder für die Gesamtzahl der Beratungsfälle (N=3769)



Anmerkungen: %=prozentualer Anteil;
Es werden nur Kinder einbezogen, die unter 27 sind

Abbildung 6 zeigt, dass in 75,3 % der Fälle die Ratsuchenden in einer Kernfamilie mit ihren leiblichen Kindern zusammenlebten. In 10,3 % der Fälle lebten sie in einer Stieffamilie/Patchworkfamilie. In 10,8 % der Fälle waren sie alleinerziehend und in 0,5 % der Fälle lebten sie in einer Adoptiv- bzw. Pflegefamilie zusammen.

Abbildung 6: Familienform (N=2501)



Anmerkungen: % = prozentualer Anteil

88,5 % der Ratsuchenden hatten die deutsche Staatsbürgerschaft, 8,1 % hatten eine europäische Staatsbürgerschaft und 2,6 % eine außereuropäische Nationalität. (siehe **Tabelle 5**). Hierbei ist jedoch zu berücksichtigen, dass insgesamt 17 % der Ratsuchenden einen Migrationshintergrund haben. Der Anteil an Ratsuchenden mit Migrationshintergrund hat über die Jahre kontinuierlich leicht zugenommen (vgl. 2015: 12,8 %).

Tabelle 5: Nationalität der Klienten (N=5834)

	%
Deutschland	**88,5**
Europa (ohne Deutschland)	**8,1**
Amerika	**1**
Asien	**1**
Afrika	**0,6**
Unbekannt	**0,8**

Anmerkungen: % = prozentualer Anteil

Es gehört zu den Grundsätzen unserer Arbeit, dass unsere Beratungsstellen allen Ratsuchenden, unabhängig von Religion und Weltanschauung offenstehen. **Tabelle 6** verdeutlicht dies: 46,1 % der Ratsuchenden waren katholisch, 11,8 % evangelisch und 2,4 % hatten eine andere christliche Konfession. 2 % waren muslimisch und 0,6 hatten eine andere Religionszugehörigkeit. 31,7 % gehörten keiner Religionsgemeinschaft an, 5,4 % machten dazu keine Angaben. Die stetige Zunahme des Anteils an religions- bzw. konfessionslosen Ratsuchenden im Laufe der letzten Jahre verdeutlicht, dass unsere Beratungsangebote auch von konfessionslosen Personen angenommen und als hilfreiche Unterstützung erlebt werden.

Tabelle 6: Religion/Konfession der Klienten (N=5834)

	%
Katholisch	**46,1**
Religionslos/konfessionslos	**31,7**
Evangelisch	**11,8**
Andere christliche Konfession	**2,4**
Muslimisch	**2**
Sonstiges	**0,6**
Unbekannt/keine Angabe	**5,4**

Anmerkungen: % = prozentualer Anteil

3. 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 persönlichen, partnerschaftlichen und familiären Bereich.

Wie **Tabelle 7** verdeutlicht, liegt der Arbeitsschwerpunkt unseres Beratungsdienstes wie auch in den Vorjahren im Bereich der Partnerschafts- und Eheberatung. Bei 58,3 % der Beratungsfälle standen Fragen der Partnerschaft und Sexualität im Vordergrund. Der Anteil an Beratungen mit diesem Schwerpunkt lag im Berichtsjahr sogar noch etwas höher als in den Vorjahren (vgl. 2024: 55,7 %). Die Beratung und Unterstützung bei Trennung und Scheidung war in 16,6 % der Fälle das zentrale Anliegen. In 14,1 % der Fälle ging es vorranging um Konflikte im familiären Zusammenleben/in den familiären Interaktionen. Eine Lebensberatung wurde in 6,7 % der Fälle durchgeführt. Beratung in Erziehungsfragen erfolgte in 2,3 % der Fälle. Beratung in Fragen des Sorge- und Umgangsrechts war in 1,1 % aller Fälle die Hauptaufgabe. In diesen Fällen wurde die Beratung häufig von 2 Beraterinnen oder Beratern durchgeführt und sie war aufgrund des in der Regel hohen Konfliktniveaus oftmals sehr herausfordernd. Eine Allgemeine Sozialberatung wurde in 0,9 % aller Fälle durchgeführt.

Tabelle 7: Schwerpunktthemen der Beratungsfälle insgesamt (N=3769)

	%
Beratung in Fragen der Partnerschaft und Sexualität	**58,3**
Beratung bei Trennung und Scheidung	**16,6**
Beratung zu Fragen des familiären Zusammenlebens	**14,1**
Lebensberatung	**6,7**
Beratung zu Erziehungsfragen (Allgemeine Förderung der Erziehung, Entwicklungs- und Erziehungsberatung)	**2,3**
Beratung in Fragen des Sorge- und Umgangsrechts	**1,1**
Allgemeine Sozialberatung	**0,9**

Anmerkungen: % = prozentualer Anteil

3.1. Partnerschaftliche Problembereiche nach Einschätzung der Ratsuchenden

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 Klientin-

nen und Klienten selbst beantwortet wird. In der Problemliste werden 23 Bereiche des Zusammenlebens aufgeführt, in denen es zu Konflikten kommen kann (siehe **Tabelle 8**).

Tabelle 8: Rangreihe der prozentualen Häufigkeiten (%) von nicht gelösten Problemen -Vergleich der Häufigkeiten bei Frauen und Männern, die die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen 2025 aufsuchten.

	Gesamt	Frauen	Männer
Kommunikation	65 %	72 %	57 %
Zuwendung des Partners	60 %	63 %	57 %
Temperament des Partners	57 %	61%	53 %
Sexualität	53 %	54 %	52 %
Fehlende Akzeptanz/Unterstützung	51 %	56 %	45 %
Forderungen des Partners	47 %	47 %	48 %
Haushaltsführung	47 %	50 %	44 %
Persönliche Gewohnheiten des Partners	40 %	45 %	35 %
Vertrauen	31 %	35 %	27 %
Freizeitgestaltung	30 %	32 %	28 %
Kindererziehung	30 %	34 %	26 %
Verwandte	30 %	33 %	27 %
Gewährung persönlicher Freiheiten	28 %	29 %	27 %
Berufstätigkeit	26 %	27 %	25 %
Krankheiten/ Behinderungen/ Psychische Störungen	26 %	29 %	22 %
Einteilung des monatlichen Einkommens	19 %	22 %	15 %
Eifersucht	18 %	20 %	17 %
Freunde und Bekannte	18 %	19 %	16 %
Attraktivität	18 %	19 %	16 %
Umgang mit Alkohol/ Medikamenten/ Drogen	14 %	18 %	10 %
Außereheliche Beziehung	12 %	13 %	11 %
Kinderwunsch/ Familienplanung	11 %	12 %	11 %
Tätlichkeiten	7 %	9 %	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. Lediglich hinsichtlich des Bereichs Forderungen des Partners erlebten Männer die Partnerschaft als konflikthafter. Insgesamt am konfliktreichsten erlebten die Ratsuchenden die Bereiche Kommunikation (65 %), Zuwendung des Partners (60 %), Temperament des Partners (57 %) und Sexualität (53 %).

Die größten Unterschiede zwischen Frauen und Männern gab es in den Bereichen Kommunikation (Frauen 72 %, Männer 57 %) Fehlende Akzeptanz/Unterstützung des Partners (Frauen 56 %, Männer 45 %) und persönliche Gewohnheiten des Partners (Frauen 45 %, Männer 35 %).

Über die Jahre hinweg werden regelmäßig Problembereiche wie Kommunikation, Zuwendung des Partners, Temperament des Partners, Fehlende Akzeptanz/Unterstützung des Partners und Sexualität von den Klient:innen als besonders konflikthaft eingeschätzt. Allerdings ist zu berücksichtigen, dass es sich hierbei um eine Ersteinschätzung der Ratsuchenden zu Beginn der Beratungsgespräche handelt. Häufig zeigen sich im Beratungsverlauf noch weitere und tieferliegende Problematiken.

3.2. Problembereiche und Beratungsthemen auf der Grundlage der Beurteilungen der Berater:innen

Chronifizierte partnerschaftliche und familiäre Konflikte wirken sich in aller Regeln belastend auf die subjektive Befindlichkeit der Ratsuchenden aus. Andererseits kann eine tiefgreifende individuelle Problematik auch zu Belastungen in der Partnerschaft und im Familiensystem führen. Grundsätzlich besteht eine hohe Korrelation zwischen partnerschaftlichen bzw. familiären Konflikten/Problemen und individuellen Problemen/Beschwerden.

Nach Einschätzungen der Berater:innen waren bei 52,6 % aller Beratenen emotionale bzw. psychische Probleme festzustellen. Psychosomatische Beschwerden lagen bei 11,6 % vor. Posttraumatische Belastungen waren bei 9 % der Klient:innen, Gewalterfahrungen bei 6,2 % und Schwierigkeiten in der Sexualität bei 4,7 % der Klient:innen relevant. (**siehe Tabelle 9**)

Tabelle 9: die fünf wichtigsten individuellen Beratungsanlässe (N= 5834)

	%
Emotionale/Psychische Probleme	**52,6**
Psychosomatische Probleme	**11,6**
Posttraumatische Belastungsstörungen	**9**
Gewalterfahrungen	**6,2**
Sexualität	**4,7**

Anmerkungen. % = prozentualer Anteil,
Mehrfachnennungen sind möglich

4. Rahmenbedingungen der Beratungsarbeit: Zugang und Beratungsverläufe

Die Nachfrage überstieg die Beratungskapazitäten der EFL deutlich (siehe **Tabelle 10**). Die durchschnittliche Wartezeit lag wie bereits im Vorjahr bei 43 Tagen. Innerhalb von 2 Wochen bekamen 37,5 % der Ratsuchenden einen Termin und 56,8 % innerhalb von 4 Wochen. Aufgrund begrenzter Kapazitäten ist es der EFL leider nicht immer möglich Ratsuchenden in akuten Problemlagen einen zeitnahen Termin für ein Erstgespräch anzubieten. Längere Wartezeiten können auch dazu beitragen, dass eine Beratung nach der Anmeldung nicht zustande kommt. Im Berichtsjahr kam bei fast 16 % der Neuanmeldungen eine Beratung (aus unterschiedlichen Gründen) nicht zustande.

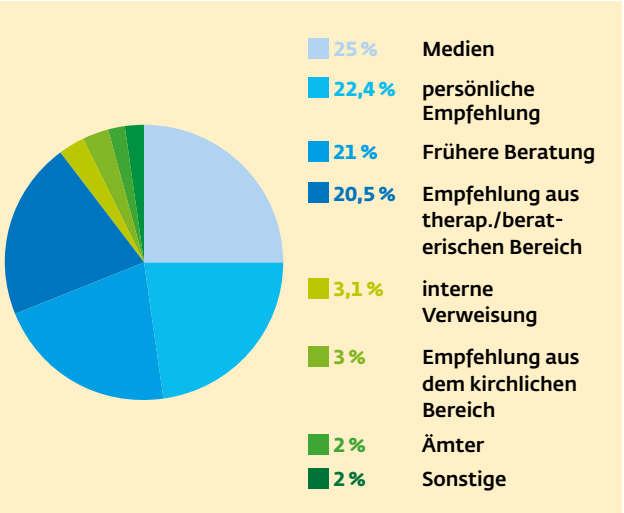
Tabelle 10: Wartezeit bei Neubeginn im Berichtszeitraum (N=2324)

	%
unter 1 Woche	**11,9**
1-2 Wochen	**25,7**
3-4 Wochen	**19,2**
5-6 Wochen	**13**
7-8 Wochen	**8,1**
Länger als 8 Wochen	**22,1**

Anmerkungen: % = prozentualer Anteil

Aus **Abbildung 7** wird ersichtlich, dass 25 % aller Ratsuchenden über verschiedene Medien (Internet, Zeitung etc.) auf uns aufmerksam wurden. 22,4 % meldeten sich aufgrund einer persönlichen Empfehlung zur Beratung an. 21 % kannten uns aufgrund früherer Beratungserfahrungen. 20,5 % wurden durch externe Therapeuten, Kliniken oder andere Beratungsstellen an uns verwiesen. Bemerkenswert ist, dass sich mehr als 43 % der Ratsuchenden aufgrund von positiven (eigenen oder fremden) Erfahrungen mit unseren Beratungsstellen zur Beratung angemeldet haben.

Abbildung 7: Hinweis auf Beratungsstelle bei neu aufgenommenen Ratsuchenden (N=2324)



Anmerkungen: % = prozentualer Anteil

Tabelle 11 zeigt, dass 56,2 % aller (im Berichtsjahr abgeschlossenen) 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, andere Einrichtungen oder Psychotherapeut:innen ging. Eine intensivere Auseinandersetzung mit der Entstehung und Bewältigung der partnerschaftlichen, familiären oder intrapersonellen Konflikte fand in den mittelfristigen Beratungen (6-20 Sitzungen) statt. Dies traf auf 33,7 % der Beratungen zu. In 10,1 % aller Fälle lagen so komplexe bzw. schwerwiegende partnerschaftliche, familiäre oder individuelle Problemlagen vor, dass mehr als 20 Sitzungen erforderlich waren. Die durchschnittliche Sitzungszahl im gesamten Beratungsprozess für die im Jahr 2025 abgeschlossenen Beratungsfälle betrug 8,9 Sitzungen.

Tabelle 11: Anzahl der Termine bei im Jahr 2025 abgeschlossenen. Beratungen- bezogen auf den gesamten Beratungsprozess (N=2099)

	%
1-3 Sitzungen	**40,7**
4-5 Sitzungen	**15,5**
6-10 Sitzungen	**19,8**
11-20 Sitzungen	**13,9**
21-30 Sitzungen	**4,7**
31-50 Sitzungen	**3,4**

Anmerkungen: % = prozentualer Anteil

Florian Fischaleck, Thomas Ranzinger, Margret Schlierf

Fachbereich Qualitätssicherung und Qualifizierung

Auch im Jahr 2025 war die Arbeit im *Fachbereich Qualitätssicherung und Qualifizierung* (QQ) weiter durch Veränderungen geprägt. Zum einen übernahm Prof. Dr. Ursula Buchner den Bereich Fortbildungen zum 01.01.2025 von Claudia Büttner, die diesen Bereich im Jahr 2024 kommissarisch geleitet hatte. Zum anderen wurde die bereits begonnene Rücknahme der Freistellung von Mitarbeiter:innen für die Tätigkeit im *Institut für Kommunikationstherapie und angewandte Forschung in Familie und Partnerschaft e. V.* sukzessive eingestellt. Nach Abschluss des Paaradies-Projekts ist Dr. Sandra Hensel seit August 2025 mit ihren Aufgaben vollständig im Fachbereich QQ eingegliedert. Diese Umstellungen und Umbrüche verlangten weiterhin viel Flexibilität und Anpassungen vom gesamten Team QQ.

Qualitätssicherung der EFL-Beratung und präventiven Angebote

Die Qualitätssicherung der EFL-Beratung und der präventiven Angebote ist eine der Kernaufgaben des Fachbereichs QQ. Für eine gelingende Qualitätssicherung ist ein enger Austausch zwischen dem Fachbereich, der Gesamtleitung, den Stellenleitungen und Berater:innen notwendig, damit aktuelle Bedarfe identifiziert und aufgegriffen werden können. Dazu werden u.a. in verschiedenen Arbeitskreisen gemeinsam relevante Aspekte aufgegriffen und Maßnahmen zur Qualitätssicherung entwickelt und ausgearbeitet.

Im Jahr 2025 lag der Fokus im Bereich der Qualitätssicherung auf vier großen Projekten: (1) Kerngeschäft der EFL, (2) Vivendi-Legende, (3) Leitfaden: Umgang mit Sucht in der EFL-Beratung und (4) Studie *Wirksamkeit in der Paarberatung der EFL* (WiP-EFL).

(1) Kerngeschäft der EFL

Bereits im Jahr 2024 begannen die Stellenleitungen, sich gemeinsam mit der Frage auseinanderzusetzen, welche Aufgaben und Angebote zum Kerngeschäft der EFL gehören und in welchen Bereichen auch eine Abgrenzung zu anderen Angeboten stattfinden sollte und muss. Basierend auf diesen Überlegungen wurde in der Folge ein internes Arbeitspapier zum *Kerngeschäft der EFL. Aufgaben, Angebot und Abgrenzung* ausgearbeitet, das auch im kommenden Jahr noch weiter ergänzt werden wird.

In diesem Papier werden zunächst die *Anlässe* der Beratungsarbeit mit thematischen Schwerpunkten vorgestellt: Grundsätzlich findet sich eine große Bandbreite an psychosozialen Problemlagen, die in der Regel einen Bezug zu Partnerschaft und Familie haben – gemeinsam ist den Problemlagen, dass es um Beziehungsarbeit geht. Auch die Anlässe zur Aufnahme der Beratung sind höchst unterschiedlich – hier findet sich die Gemeinsamkeit darin, dass die durch die schwierigen Lebensumstände ausgelösten Belastungen mit Methoden der psychologischen Beratung bearbeitet werden können. Somit lässt sich zusammenfassend sagen, dass das Angebot der EFL „ein Angebot zur psychologischen Aufarbeitung und Überwindung persönlicher und/oder sozialer Probleme bzw. Konflikte von Einzelnen, Paaren und Familien sowie ein Angebot zur Begleitung in schwierigen und mitunter unveränderlichen Situationen" (Kernpapier, S. 1) ist.

Eine weitere Aufgabe der EFL besteht auch in der *Vernetzung* mit anderen Akteuren des Hilfesystems, etwa mit der Erziehungsberatung, mit Jugendämtern, und auch mit Kliniken, niedergelassenen Psychotherapeut:innen und Ärzt:innen sowie mit weiteren Anlaufstellen, etwa der Schuldnerberatung. Dazu gehört auch die gemeinsame Arbeit in übergreifenden Arbeitskreisen, etwa zum Thema Häusliche Gewalt



oder zu Trennung und Scheidung, sowie die Teilnahme an und Mitarbeit in Dekanatskonferenzen.

Im zweiten Abschnitt dieses Papiers wird das *Angebot* der EFL genauer erläutert. Hierbei wird sowohl auf das bereichsbezogen niedrigschwellige Angebot eingegangen als auch die Zielgruppe der Beratungsarbeit sowie die mögliche Beratungsfrequenz und die angebotenen Beratungsformen dargestellt – die Präsenzberatung sowie die Telefon-, Video- oder Onlineberatung oder die Kombination der verschiedenen Möglichkeiten im sogenannten Blended Setting. Zudem wird in diesem Abschnitt auch auf die Fachkompetenz der Berater:innen eingegangen, die sich aus der grundlegenden Qualifikation sowie den Weiterbildungen in Ehe-, Familien- und Lebensberatung (oder einer anerkannten vergleichbaren Weiterbildung oder Zusatzausbildung) zusammensetzt und durch verschiedene Spezialisierungen der Berater:innen, etwa spezifische Sprachkompetenzen oder schriftbasierte Onlineberatung, ergänzt wird.

Der dritte Abschnitt nimmt die *Abgrenzungen und Ausschlusskriterien* in den Fokus. In der Beratungsarbeit können nicht alle Anliegen aufgenommen und bearbeitet werden. So wird beispielsweise festgehalten, dass grundsätzlich keine psychiatrischen Erkrankungen in der Beratungsarbeit der EFL behandelt werden können und keine Psychotherapie stattfindet. Auch können Menschen aufgrund von diskriminierenden, extremistischen, rassistischen oder misogynen Äußerungen aus der Beratung ausgeschlossen werden. Gleichzeitig gibt es viele Überschneidungsbereiche mit anderen psychosozialen Angeboten, bei denen die jeweils beste Passung geprüft werden muss. Dazu gehört etwa die Prüfung nach inhaltlichen Kriterien, beispielsweise bei Sucht, Gewalt, Erziehungsberatung und anderen Punkten, aber auch die Prüfung anhand gesetzlicher Rahmenbedingungen wie bei der Schwangerschaftskonfliktberatung. Zudem wird die Abgrenzung zum Krisendienst sowie zur Psychotherapie herausgestellt.



Insgesamt ist die Zielsetzung des Arbeitspapiers *Kerngeschäft der EFL*, das gemeinsame Verständnis für die Anlässe der Beratungsarbeit und die thematischen Schwerpunkte sowie für das Angebot zu schärfen und die Abgrenzung und Ausschlusskriterien klar zu formulieren und zu definieren. Damit steht in Ergänzung zu den *Fachlichen Standards* eine weitere grundlegende Leitlinie zur gemeinsamen Orientierung und Ausrichtung der EFL-Arbeit zur Verfügung.

(2) Vivendi-Legende

Zu unseren täglichen Aufgaben in der EFL gehört auch die Routine-Statistik, die beispielsweise für die Berichtspflichten bei den Kostenträgern genutzt wird und damit die Basis für die Finanzierung der EFL darstellt. Seit der Einführung des hier genutzten Programms *Vivendi* haben sich jedoch viele Neuerungen ergeben, über die Zeit wurden bestimmte Fragestellungen angepasst oder ergänzt. Diese Veränderungen entstehen zum einen durch internen Bedarf an Informationen und zum anderen aus den Vorgaben beispielsweise der Landeshauptstadt München. Gleichzeitig führen diese Veränderungen dazu, dass gewohnte Handlungsroutinen beim Eintragen der Fälle hinterfragt und geprüft werden müssen. Zudem ergibt sich auch für neue Mitarbeiter:innen die Herausforderung, die vielfältigen Fragen in ihrer Bedeutung erfassen zu müssen.

Aus diesen verschiedenen Anforderungen heraus war es aus Sicht der Qualitätssicherung dringend notwendig, durch eine ausführliche *Vivendi-Legende* zur Klarstellung und zur Unterstützung bei den Eintragungen beizutragen. Im vergangenen Jahr wurde mit der Erstellung dieser Legende begonnen und im August eine erste Version an alle Stellenleitungen und Berater:innen versandt. Die Rückmeldungen aus den verschiedenen Teams sind zwischenzeitlich in die Überarbeitung eingeflossen. An dieser Stelle gilt unser Dank allen Beteiligten für das wichtige Feedback und dem *Arbeitskreis Statistik* (Prof. Dr. Ursula Buchner, Florian Fischaleck, Thomas Ranzinger, Christine Reimer, Margret Schlierf, Claudia Thomas und Svetlana

Vollmeier) für die wichtigen Impulse und Beiträge und die gemeinsame Ausarbeitung von Definitionen für die Vivendi-Legende.

Die überarbeitete Version der Vivendi-Legende wird im Verlauf des Jahres 2026 veröffentlicht. Zusätzlich wird derzeit an einer spezifischen Legende für die Münchner Stellen gearbeitet, die aufgrund der Anforderungen der Landeshauptstadt München noch weitere statistische Daten erheben müssen. Wir hoffen, dass mit der neuen Version und der spezifischen München-Legende die bislang noch offenen Fragen geklärt werden können und die Vivendi-Legende für alle Beteiligten eine hilfreiche Unterstützung in der täglichen Arbeit darstellt.

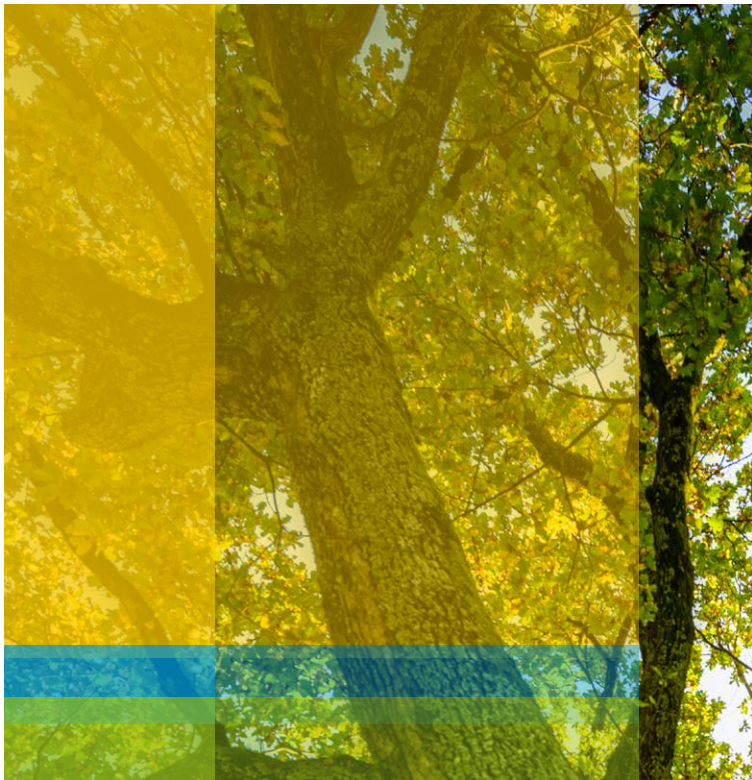
(3) Leitfaden: Umgang mit Sucht in der EFL-Beratung

Aus der täglichen Praxis heraus ergeben sich auch immer wieder Fragestellungen zum Umgang mit spezifischen Themen. Einer dieser Themenbereiche ist die Frage zum Umgang mit dem Thema Sucht in der EFL-Beratungsarbeit: Auf der einen Seite beraten wir ausdrücklich nicht zum Thema Sucht und bieten in der EFL auch keine suchtspezifische Behandlung an. Auf der anderen Seite betrifft das Thema Sucht – sowohl Substanzen als auch Verhalten – nicht nur die suchtbetroffene Person, sondern hat immer auch Auswirkungen auf Partner:innen und Familien. Vielfach begegnet es uns in der EFL, dass bei Paaren eine der beiden Personen bereits suchtbetroffen ist oder sich Anzeichen für einen missbräuchlichen Konsum finden lassen. Zudem kommen auch mitbetroffene Familienmitglieder zu uns, etwa Partner:innen oder Eltern, und benötigen dringend Hilfe und Unterstützung.

Ein Blick in unsere Statistik zeigt, dass im Jahr 2024 bei 4,3 % aller in der Statistik erfassten Personen von den Berater:innen als individueller Problembereich *Suchtverhalten* angegeben wurde, bei 2,2 % *Psychotrope Substanzen*. Betrachtet man die Selbsteinschätzung der Klient:innen bei den *Paarbezogenen Problembereichen* (Hahlweg, 2016), so fanden sich im gleichen Jahr unter allen abgegebenen 1.100 Fragebögen bei 9,0 % aktuelle Konflikte (keine Lösungen, oft Streit) in Bezug auf den Umgang mit Alkohol, Medikamenten oder Drogen und bei weiteren 5,4 % aktuelle Konflikte, ohne dass darüber gesprochen wurde. Weitere 13,4 % gaben an, dass es in der Vergangenheit Konflikte über dieses Thema gab, aber inzwischen erfolgreiche Lösungen gefunden wurden. Somit gaben insgesamt 27,8 % an, dass es aktuelle oder vergangene Konflikte aufgrund dieses Problembereichs gab. Ein Blick in die vergangenen Jahre seit 2017 zeigt, dass das Jahr 2024 kein Einzelfall ist – im Durchschnitt sind es etwa 27 %, wobei sich der niedrigste Anteil im Jahr 2020 mit 21,8 % fand und der höchste im Jahr 2021 mit 30,7 %.

Daher wurde im Jahr 2025 ein weiterer Arbeitskreis zum Thema *Umgang mit Sucht in der EFL* gegründet. Dieser Arbeitskreis (Prof. Dr. Ursula Buchner und Eva Zauner) verfolgt das Ziel, einen Leitfaden zu diesem Thema zu erstellen. In verschiedenen Kapiteln wird erläutert, wieso das Thema Sucht relevant für die Arbeit in der EFL ist, was Sucht als eine von vielen möglichen Problemlagen auszeichnet, warum eine Unterstützung mitbetroffener Personen in der EFL notwendig ist und was unser Beitrag in der EFL für diese Menschen sein kann. Zudem werden interne Expertisen sowie Möglichkeiten zur Weiterverweisung und Ressourcen und Buchtipps für Fachpersonen sowie für (mit)betroffene Menschen zur Verfügung gestellt. Methodisch legt der Leitfaden evidenzbasierte Vorgehensweisen für suchtbetroffene Familien, etwa auf Basis des Stress-Strain-Coping-Support-Modells (Orford et al., 2010) und der 5-Steps-Method (Templeton, 2025; Copello et al., 2010), zugrunde.

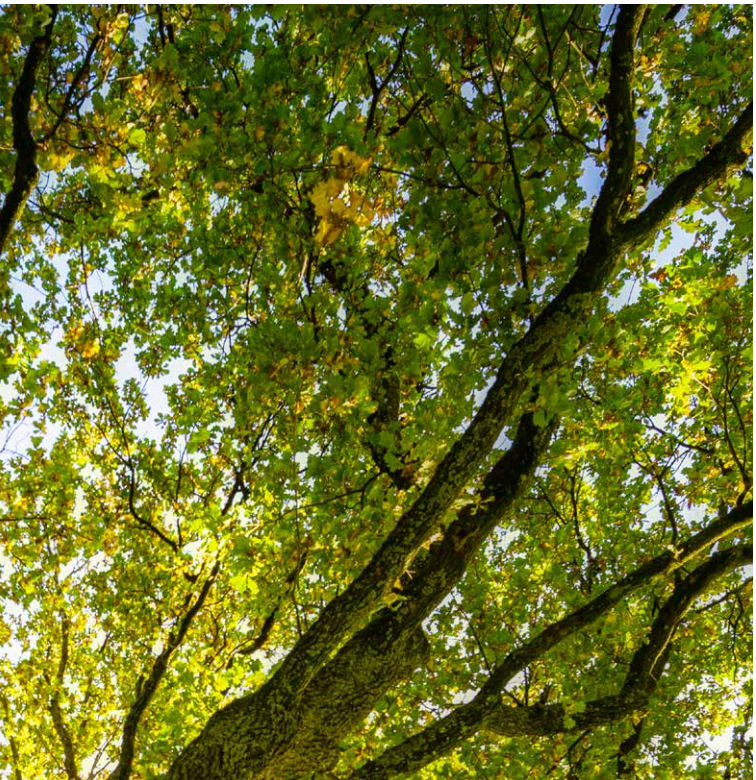
In den Leitfaden werden auch die 29 Fallvignetten integriert, die der Arbeitskreis von den Berater:innen im Rahmen der Umfrage im Jahr 2025 erhalten hat. An den hier vorgelegten Beispielen werden Möglichkeiten für ein Vorgehen aufgezeigt und Herausforderungen im Zusammenhang mit Suchterkrankungen erläutert. Zudem werden die von den Berater:innen eingebrach-



ten Fragen im Rahmen des Leitfadens aufgegriffen, etwa die Frage nach der Trennung von Paar- und Suchtthemen oder die Frage, wie das Thema Sucht in die Beratung eingebracht werden kann und als Thema im Fokus bleiben kann bei gleichzeitiger Abgrenzung zur Suchttherapie. Weitere Fragestellungen befassen sich mit der Empfehlung von spezialisierter Unterstützung, mit möglichen Belastungen von Kindern unter gegebenenfalls Einbeziehung der Insoweit erfahrenen Fachkraft (IseF) und spezifischen Angeboten für Angehörige. Schließlich wird auch die Frage aufgegriffen, wann in der EFL Grenzen erreicht und die Hilfsmöglichkeiten (vorübergehend) ausgeschöpft sind.

(4) Studie „Wirksamkeit in der Paarberatung der EFL" (WiP-EFL)

Nach dem digitalen Kick-Off im November 2024 unter dem Titel *Forschung trifft Praxis – Wie wirkt EFL-Beratung?*, in dem auch das Studiendesign und die Zielsetzung der Studie erläutert wurden, wurde Ende des Jahres 2024 damit begonnen, die erstellten Studienunterlagen an die EFL-Beratungsstellen zu verteilen. Am 09.01.2026 startete dann die Datenerhebung und es wurden über insgesamt sechs Monate neue Fälle an allen EFL-Standorten mit in die Studie eingeschlossen. In diesem Zeitraum begannen an der EFL laut Statistik insgesamt 1.192 Fälle mit der Beratung. Davon waren 959 Fälle ohne den Schwerpunkt „Trennung und Scheidung" oder „Sorgerechts- und Umgangsfragen". Von diesen Fällen lag bei 774 Fälle mindestens eine paarbezogene Problemlage (ohne Bewältigung von Trennung) vor. Das Setting war bei 225 Fällen eine Einzelberatung, bei 530 Fällen eine Paarberatung und bei 19 Fällen eine Familienberatung.



Für die *Teilnahme an der Studie* konnten im gleichen Zeitraum insgesamt 372 Personen rekrutiert werden, die zum ersten Erhebungszeitpunkt einen gültigen Fragebogen abgaben. In diesen Fällen war das Setting in 57 Fällen eine Einzelberatung (25 % aller relevanten Fälle in dem Zeitraum) und in 159 Fällen eine Paarberatung (30 % aller relevanten Fälle in dem Zeitraum). Zudem liegen in 103 Fällen Informationen darüber vor, aus welchen Gründen keine Teilnahme an der Studie stattfand. Die Rückläufe für die weiteren Erhebungszeitpunkte werden derzeit noch eingegeben und auf Gültigkeit geprüft. Sobald alle Studienteilnehmenden ihre Beratungen abgeschlossen haben, kann auch für diese Erhebungen eine genaue Aussage gemacht werden.

Insgesamt zeigt der erfreulich hohe Rücklauf auch das sehr hohe Engagement der Berater:innen bei der Rekrutierung von Beratungssuchenden für diese Studie. Ohne diesen Einsatz wäre eine Studie im Feld nicht möglich. Daher bedanken wir uns an dieser Stelle– auch im Namen des Arbeitskreises *Beratungsbegleitende Forschung und Evaluation* (Marika Bauer, Prof. Dr. Ursula Buchner, Dr. Mirjam Lorenz, Ulrich Schmidt-Blechta, Claudia Thomas und Svetlana Vollmeier) herzlich für diese Unterstützung!

Qualifizierung

Die Qualifizierung ist die zweite Kernaufgabe des Fachbereichs QQ. Hierunter fallen sowohl die (1) internen Fortbildungen inklusive Jahrestagung als auch (2) Maßnahmen zur (Weiter-)Qualifizierung, etwa im Rahmen der Weiterbildung (Zertifizierung durch die Kath. BAG), oder (3) weitere Qualifizierungsmaßnahmen durch beispielsweise die Bereitstellung aktueller Fachliteratur. Die Grundlage für dieses Qualifizierungskonzept leitet sich aus den *Fachlichen Standards* der EFL, zusammen mit dem integrativen Beratungskonzept und der christlichen Basis der EFL-Arbeit, ab. Die fortlaufende Weiterqualifizierung aller Berater:innen ist eine wichtige Säule für die Professionalität und die Fachkompetenz der Berater:innen.

(1) Qualifizierung: Interne Fortbildungen

Durch die angebotenen Fortbildungsveranstaltungen, die psychiatrischen Kolloquien sowie die EFL-Jahrestagung soll gewährleistet werden, dass alle Berater:in-

nen über ein profundes und aktuelles Fachwissen zu ätiologischen Hintergründen von psychischen Störungen bzw. Krisen, ihren Wechselwirkungen mit der Paar- und Familiendynamik sowie über Kenntnisse bezüglich geeigneter Interventionsmethoden verfügen. Um das Fortbildungsangebot so präzise und aktuell wie möglich auf die konkreten Problemstellungen der Beratungsarbeit beziehen zu können, wurde im August 2025 eine Erhebung unter dem Titel *Ein Blick in die Zukunft – Fortbildungen und Jahrestagung* durchgeführt. In dieser Online-Erhebung hatten alle Berater:innen die Möglichkeit, eine Rückmeldung zu fünf Bereichen zu geben: (1) wichtige Inhalte für die Arbeit in der EFL für interne Fortbildungen, (2) relevante Methoden für die Arbeit in der EFL für interne Fortbildungen, (3) Empfehlungen oder Wünsche für Referent:innen, (4) relevante Themen für die EFL-Jahrestagung und (5) weitere Punkte, die für künftige Fortbildungen und Tagungen relevant sind.

Insgesamt sind 24 Rückmeldungen bei uns eingetroffen mit einer Vielzahl an Inhalten, Methoden und Themen. Insbesondere die Bereiche Sexualität und Trauma wurden immer wieder genannt, aber auch Hochstrittigkeit, Sucht sowie psychische und neurodegenerative Erkrankungen in der Familie oder die transgenerationale Weitergabe von Traumata. Zudem wurde Scham und Beschämung als Thema aufgegriffen, ebenso wie der Themenbereich der häuslichen Gewalt sowie Fragen rund um Care Arbeit und Rollenverteilungen. Weiterhin wurde der Umgang mit KI als wichtiges Thema für die Zukunft benannt. Bei den relevanten Methoden wurden neben ACT bzw. achtsamkeitsbasierten Methoden und Traumatherapie beispielsweise auch Schematherapie, Gestalttherapie und Psychodrama, Gewaltfreie Kommunikation, Züricher Ressourcenmodell, Impactmethoden und körperorientierte Ansätze angegeben.

Einige der genannten Inhalte, Methoden und Themen konnten bereits umgesetzt werden, andere Bereiche werden im kommenden Jahr aufgegriffen. Die genaue Zusammenstellung der internen Fortbildungen wird durch den Fortbildungsausschuss konzipiert. In diese Konzeption fließen auch Ergebnisse der eigenen qualitätssichernden, beratungsbegleitenden Forschung sowie der aktuelle Stand der Forschung mit ein. Der Fortbildungsausschuss bestand im Jahr 2025 aus Monika Schmelzer (Verantwortliche für die interne Fortbildung), Margret Schlierf (Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatung), Prof. Dr. Ursula Buchner (Leiterin des Fachbereichs QQ), Claudia Büttner (Stellenleiterin), Katrin Czwienzek (Beraterin), Dr. Sandra Hensel (Mitarbeiterin im Fachbereich QQ) und Michaela Lochschmidt (Stellenleiterin).

Die EFL ist zudem anerkannt als akkreditierte Fortbildungsveranstalterin. Damit können für die Veranstaltungen (inklusive Supervision) Fortbildungspunkte bei der Psychotherapeutenkammer Bayern beantragt und an die Berater:innen vergeben werden, die diese im Rahmen ihrer Approbation als psychologische Psychotherapeut:innen benötigten. Insgesamt fanden im Jahr 2025 vier interne Fortbildungen, zwei psychiatrische Kolloquien (online bzw. im hybriden Format) sowie die EFL-Jahrestagung statt. Ein Überblick über alle Veranstaltungen des Jahres 2025 findet sich im Anschluss an diesen Artikel.

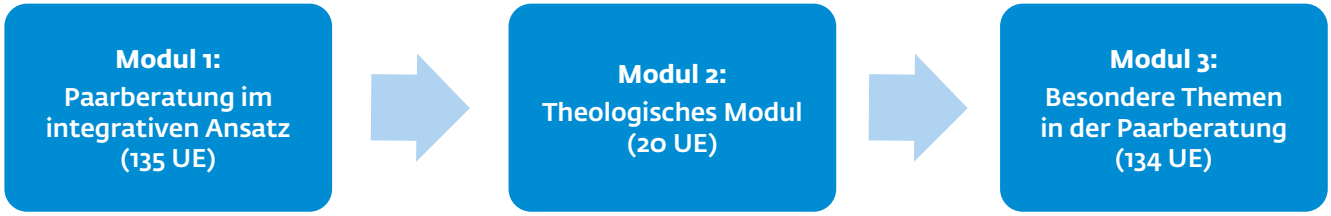
(2) Qualifizierung: EFL-interne Weiterbildung zum:zur EFL-Berater:in (Ergänzungsqualifikation)

Das Weiterbildungskonzept für die interne Weiterbildung *zum:zur EFL-Berater:in* entspricht den Anforderungen des Deutschen Arbeitskreises für Jugend-, Ehe- und Familienberatung (DAKJEV)[1] und der Bundesarbeitsgemeinschaft für Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Telefonseelsorge und Offene Tür e. V. (BAG)[2]. Die Kath. BAG hat eine Aktualisierung der Weiterbildungsordnung vorgenommen, sodass auch eine Anpassung der internen Weiterbildung notwendig wurde. Das neue Format bietet nun eine Ergänzungsqualifikation als modulares Angebot an und ermöglicht EFL-Mitarbeiter:innen, die bereits eine Beratungs- oder Therapieausbildung absolviert haben, zusätzlich die Qualifikation in Ehe-, Familien- und Lebensberatung (Zertifizierung durch die Kath. BAG) zu erwerben. Die *Ergänzungsqualifikation* besteht aus drei Modulen, wodurch individuelle Vorerfahrungen und Vorleistungen der Teilnehmer:innen in Einzelfallprüfungen berücksichtigt werden können. Zudem besteht auch für Kolleg:innen, die eine Zertifizierung im Äquivalenzverfahren anstreben, die Möglichkeit, an einzelnen Modulen teilzunehmen.

1 Rahmenordnung für die Aufgaben, Tätigkeiten und Qualifizierung des Ehe-, Familien- und Lebensberaters (DAKJEF; Version vom 25.11.1987)

2 Ordnung der Katholischen Bundesarbeitsgemeinschaft für Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Telefonseelsorge und Offene Tür e. V. für die Weiterbildung zum Ehe-, Familien- und Lebensberater (BAG; Version vom 27.08.2007)

Die enge Verzahnung mit der Kath. BAG ist zudem durch die Mitarbeit von Prof. Dr. Ursula Buchner im Fachausschuss Weiterbildung der Katholischen Bundeskonferenz Ehe-, Familien- und Lebensberatung (KBK EFL) als stellvertretende Vorsitzende gewährleistet. So können aktuelle Entwicklungen direkt aufgegriffen und in die Qualifizierungsmaßnahmen integriert werden.



(3) Weitere Maßnahmen zur Qualifizierung

Neben diesen Qualifizierungsmaßnahmen gibt es auch Angebote zur eigenverantwortlichen Weiterbildung für die Berater:innen. So steht zum einen eine umfangreiche Fachbibliothek mit aktuellen Fachbüchern aus Psychologie, Sozialer Arbeit und angrenzenden Gebieten zur Verfügung. Zum anderen sind verschiedene relevante Fachzeitschriften abonniert, sodass auch der aktuelle Stand der Forschung für alle Berater:innen zugänglich ist. Diese Fachzeitschriften sind ebenfalls in die Bibliothek integriert. Als besonderen Service werden alle für die Arbeit in der EFL besonders relevanten Artikel in der Zeitschriftenlese verschlagwortet. Für diese Aufgabe sind Monika Schmelzer und Isabelle Überall verantwortlich. Die Artikel werden durch Thomas Ranzinger als PDF im Bibliotheksrechercheprogramm hinterlegt und können über die Schlagwortsuche aufgerufen und direkt ausgedruckt werden. Auf dem Laufwerk U findet sich unter U:\Arbeitsgruppen\EFL\20 Allgemein\Bibliothek und Zeitschriftenlese eine genaue Anleitung für die Recherche (Bücher und Zeitschriften). Zudem sind hier auch alle weiteren Informationen zur Bibliothek, den Ausleihmodalitäten und den abonnierten Zeitschriften zusammengefasst.

Prof. Dr. Ursula Gisela Buchner

Literaturverzeichnis

- Copello A, Templeton L, Orford J, Velleman R (2010). The 5-Step-Method: evidence gains for affected family members. *Drugs Educ Prev Policy*, 17(S1):100-1112
- Hahlweg K (2016). FPD – *Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik*. 2., neu normierte und erweiterte Auflage. Göttingen: Hogrefe.
- Orford J, Copello A, Velleman R, Templeton, L (2010). Family members affected by a close relative's addiction: The stress-strain-coping-support model. *Drugs Educ Prev Policy*, 17: 36-43
- Templeton L (2025). The 5-Step Method: Evidence and Implementation. In: G Bischof, R Velleman, J Orford, A Nadkarni, M Tiburcio (Hrsg.). *Families Affected by Addiction. A Handbook.* Cham: Springer Nature, S. 189-202

Überblick über alle Fortbildungsveranstaltungen des Jahres 2025

28. – 29.01.2025
Sexualität und Trauma
Dr. Melanie Büttner
Di. und Mi., jeweils 10:00 - 18:00 Uhr

19.02.2025
Online
Psychiatrisches Kolloquium. Themenschwerpunkt: AD(H)S im Erwachsenenalter – Hype oder behandlungsbedürftiges Syndrom?
Dr. Susanne Mühlhoff
Mi. 9:30 - 12:00 Uhr

13. – 14.03.2025
Lügen, Gaslighting und andere Grausamkeiten. Was Beziehungen toxisch macht
Marc Rackelmann
Do. 10:00 - 18:00 Uhr und Fr. 9:30 - 17:30 Uhr

03. – 04.04.2025
Spiritualität als Ressource in Beratung und Paarberatung
Marianne Walzer
Do. 10:00 - 18:00 Uhr und Fr. 9:00 - 17:00 Uhr

25. – 27.06.2025
Exerzitien für Eheberater:innen: „Der Weg zur Mitte oder die Seele laufen lassen“
Christine Wackerbarth
Mi. 14 Uhr - Fr. nach dem Mittagessen
Abtei Frauenwörth, Frauenchiemsee

22.07.2025
JAHRESTAGUNG: Beratung in unsicheren Zeiten – Was stärkt und trägt mich als Mensch und Berater:in?
Prof. Dr. Ralf T. Vogel und Doris Wallraff
Di. 9:30 - 17:00 Uhr

28. – 29.10.2025
Ich fühle, also bin ich
Dr. Michael Raisch
Di. und Mi., jeweils 10:00 - 18:00 Uhr

18.11.2025
Hybrid
Psychiatrisches Kolloquium: Themenschwerpunkt: Alter – Depression, Paranoia, Demenz und Lebensende
Dr. Susanne Mühlhoff
Di. 14:00 - 16:30 Uhr

Jahrestagung der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) am 22.07.2025

Wie können Berater:innen in unsicheren Zeiten handlungsfähig bleiben und ihre innere Stabilität bewahren? Der folgende Beitrag gibt Einblicke in die Jahrestagung 2025 und zeigt auf, wie der Fachtag als Teil der Qualifizierungsmaßnahmen in der EFL die Qualität der Beratungspraxis fördert.

Fortbildung und Qualitätssicherung in der EFL

Um den vielfältigen Anforderungen der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) gerecht werden zu können, ist eine hoch qualifizierte und am praktischen Bedarf orientierte Beratung erforderlich. Eine qualifizierte Fortbildung der Berater:innen ist daher ein wichtiger Baustein der Qualitätssicherung. Die angebotenen Fortbildungen verbinden verschiedene Psychotherapieschulen auf integrative Weise und fördern so die Methodenkompetenzen in der EFL.

Einmal im Jahr veranstalten wir eine interdisziplinäre Tagung. Der Bezug zum Beratungsalltag und die Vermittlung praktischer Erfahrungen und Methoden stehen hier stets im Vordergrund. Das Thema wird durch Rückmeldungen aus dem Kollegium angeregt und im Fortbildungsausschuss diskutiert und festgelegt. Je nach Bedarf werden die Beiträge aus verschiedenen psychologischen Schulrichtungen durch „fachfremde" Anregungen und Perspektiven ergänzt. Im Jahre 2025 haben wir uns mit Aspekten rund um die Beratungssituation in krisengeprägten Zeiten beschäftigt.

Die Jahrestagung richtet sich an alle Mitarbeiter:innen der Hauptabteilung Beratung und erweitert nicht nur Wissen und Fähigkeiten, sondern fördert auch Austausch, Vernetzung und Zusammenarbeit.

Beratung in unsicheren Zeiten: Halt, Stärkung und Orientierung

Die aktuelle Weltlage ist besorgniserregend. Täglich dominieren negative Schlagzeilen das Zeitgeschehen. Ein hohes Maß an (Lebens-)Bedrohung und Verunsicherung prägt die öffentliche Wahrnehmung und lässt zunehmend auch die eigene Zukunft unsicher erscheinen. In der Folge löst das krisenhafte Weltgeschehen bei vielen Menschen Ängste sowie Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit aus.

Gerade in stürmischen Zeiten ist es jedoch besonders wichtig, darauf zu achten, das eigene Steuer fest in der Hand zu halten und unsere Segel so zu setzen, dass wir mental stabil und resilient bleiben. Ob im beruflichen Umgang mit Klient:innen oder im persönlichen Alltag – es gilt, Wege zu finden, handlungsfähig zu bleiben und Hoffnung zu bewahren. Ein sensibler Umgang mit den eigenen Bedürfnissen unterstützt uns dabei, unsere Professionalität zu bewahren.

Die Jahrestagung 2025 stand unter dem Motto *Beratung in unsicheren Zeiten* und stellte die Frage: „Was stärkt und trägt mich als Mensch und Berater:in?" Im Mittelpunkt standen die persönlichen Handlungsmöglichkeiten in der Polykrise sowie die typischen Herausforderungen und Besonderheiten von Beratungsbeziehungen. Die beiden hochqualifizierten Referent:innen bereicherten den Tag mit Impulsvorträgen, Selbstreflexionsübungen und einem lebendigen, diskussionsorientierten Austausch.

In seinem Vortrag „Sitzen im selben Boot – *Beratungsarbeit in Zeiten kollektiver Verunsicherung*" führte Prof. Dr. Ralf Vogel zunächst in die zentralen Begriffe und theoretischen Grundlagen ein. Er erklärte, wie kollektive Verunsicherung entsteht, sich äußert und wahrgenommen wird. Er veranschaulichte dies anhand der Corona-Pandemie, bei der beispielsweise Wissensaktionismus, Leitlinienmanie, Vereinfachungstendenzen und Verschwörungsnarrative beobachtet werden konnten. Anschließend rückten die spezifischen Merkmale von Beratungssituationen sowie die Herausforderungen in globalen Krisenzeiten in den Mittelpunkt. Die am Beratungsprozess Beteiligten sind hier gleichermaßen existenziellen Themen wie z.B. Tod, Freiheit und der Sinnfrage des Lebens ausgesetzt. Daraus ergeben sich besondere Anforderungen an das beraterische Handeln und spezifische psychologische Interventionen. Ausgehend von diesen fundierten Grundlagen ging der Referent in einem diskussionsorientierten Teil abschließend auf die persönlichen Betroffenheiten und individuellen Umgangsmöglichkeiten ein.

Am Nachmittag rückten die Themen Selbstreflexion und Selbstfürsorge in den Fokus. Im Beitrag *„Stärke und Halt im krisenhaften Weltgeschehen – ein Blick auf das (eigene) innere Team“* wurde thematisiert, wie Menschen sich stärken und gut für sich sorgen können. Mit ihrem kurzweiligen und ansprechenden Impulsvortrag gab die Diplom-Psychologin Doris Wallraff einen Überblick darüber, wie innere Anteile auf krisenhaftes Weltgeschehen typischerweise reagieren können. Im zweiten Teil des Beitrags wurden die Teilnehmenden mit kleinen Übungen eingeladen, genauer zu beobachten, welche inneren Anteile bei ihnen aktiviert werden. Ziel war es, das eigene innere Team alltagsfest und krisentauglich aufzustellen. Abschließend gab es Austauschmöglichkeiten in der Kleingruppe sowie eine anregende Diskussion im Plenum.

Feedback bestätigt gestärkte Beratungskompetenz

Unter dem Titel *„Beratung in unsicheren Zeiten“* stand die Jahrestagung 2025 im Zeichen der Frage, was Menschen und Berater:innen stärkt und trägt. In diesem Kontext wurden die persönlichen Handlungsmöglichkeiten in der Polykrise thematisiert sowie Schwierigkeiten, Herausforderungen und besondere Merkmale der Beratungsbeziehung in unsicheren Zeiten beleuchtet. Zwei hochqualifizierte Referent:innen bereicherten die Tagung mit Impulsvorträgen, Übungen zur Selbstreflexion und einem lebendigen, diskussionsorientierten Austausch.

Die Teilnehmenden berichten: Die Teilnahme an der Jahrestagung 2025 trug in hohem Maße dazu bei, das Wissen in den behandelten Themenbereichen zu erweitern und förderte die praktische Anwendung der Konzepte. Neben Reflexion und der Auseinandersetzung mit der eigenen Arbeitsweise wurden die Teilnehmenden nicht nur in ihrer Fähigkeit zur praktischen Anwendung gestärkt, sondern erhielten auch konkrete Handlungskompetenzen, die sie in ihrem beruflichen Alltag einsetzen können.

Zusammenfassend ermöglichte die Tagung die persönliche und berufliche Weiterentwicklung der Teilnehmenden und leistet damit einen wertvollen Beitrag zur professionellen Praxis der Eheberatung. Besonders gestärkt wurden dabei Selbstreflexion, methodische Sicherheit sowie die Handlungsfähigkeit im Umgang mit herausfordernden Situationen. Durch die vertiefte Auseinandersetzung mit individuellen Bewältigungsstrategien in einer komplexen Krisenlage sowie durch die Reflexion zentraler Besonderheiten und Herausforderungen von Beratungsbeziehungen trug der Fachtag maßgeblich zum Erhalt der Professionalität und zur Qualitätssicherung in der EFL bei.

Dr. Sandra Hensel



Paaradies®

… damit die Liebe bleibt!



Entwicklung und Betreuung einer App zur Beziehungspflege mit begleitender Website rund um das Thema Paarkommunikation

Im Sommer 2025 wurde das durch das *Institut für Kommunikationstherapie und angewandte Forschung in Partnerschaft und Familie e. V.* durchgeführte Paaradies-Forschungsprojekt[3] mit großem Erfolg abgeschlossen: Hohe Downloadzahlen bei der im Rahmen des Projekts entwickelten App Paaradies®, überdurchschnittliche Besuchszahlen auf der dazugehörigen Website damit-die-liebe-bleibt.de sowie die positiven Rückmeldungen über den App-Fragebogen erfüllen uns mit Stolz. Neben einer kurzen Beschreibung von App und Website skizziert der Beitrag die Hintergründe und den Verlauf des Projekts, fasst zentrale Ergebnisse zusammen und schließt mit einem Ausblick auf Ideen zur Fortführung und Weiterentwicklung. Umfassende Informationen zur *Entwicklungsphase* der beiden Medien können in der Projektdokumentation nachgelesen werden (Hensel, Engl & Thurmaier, 2021). Die Paaradies®-App wurde zwischenzeitlich abgeschaltet, die dazugehörige Website wird weiter betrieben (weitere Informationen dazu siehe unten). Über die fünfjährige *Betriebsphase* samt Projektabschluss liegt ein detaillierter Abschlussbericht (Hensel, 2025) vor.

Prävention und angewandte Forschung zur Partnerschaftszufriedenheit

Eine langfristig erfüllte Partnerschaft zu führen ist für viele Paare ein großer Wunsch, der jedoch in unserer durch Krisen geprägten Zeit nicht immer so einfach in Erfüllung geht. Im von Digitalisierung und Globalisierung geprägten schnelllebigen Alltag kann das Führen einer glücklichen Beziehung sogar eine enorme Herausforderung darstellen. Hohe Scheidungszahlen (Statistisches Bundesamt, 2025), die zahlreichen damit verbundenen Auswirkungen sowie eine mit der Dauer der Partnerschaft abnehmende Beziehungszufriedenheit (Bühler & Ort, 2022) verdeutlichen die Dringlichkeit von rechtzeitig einsetzenden, fachlich kompetenten Hilfsangeboten für Paare und Familien. Präventive Maßnahmen, die z.B. eine gelungene Paarkommunikation fördern, können entscheidend und langfristig dazu beitragen, negativen Entwicklungen entgegenzuwirken (siehe dazu Engl, Thurmaier & Hahlweg, 2019). Hier haben die Projekte des früheren *Instituts für Kommunikationstherapie und angewandte Forschung in Partnerschaft und Familie e. V.* einen wichtigen Beitrag geleistet bezüglich der Entwicklung und Evaluation von präventiven Angeboten zur Verbesserung der Beziehungsqualität bei Paaren und in Familien.

Paarkommunikation im digitalen Zeitalter

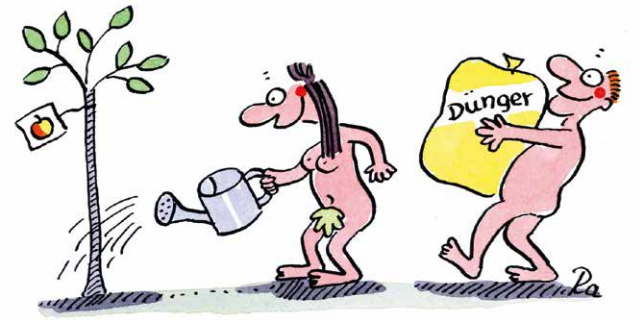
Internet und neue Medien sind aus der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Die virtuelle Welt prägt auch in hohem Maße die Art und Weise, wie wir Beziehungen aufbauen, wie wir in unserer Partnerschaft miteinander kommunizieren und wie wir als Paar miteinander umgehen. Selbst die Möglichkeiten der Gestaltung einer Beziehung sind vielfältiger geworden. So können Menschen heutzutage über Online-Medien zueinanderfinden, virtuelle Beziehungen führen oder sich mit Hilfe künstlicher Intelligenz mit Chatbots „unterhalten“. Selbstredend ist es vor diesem Hintergrund wichtig, Hilfsangebote für Paare so zu gestalten, dass sie zeitgemäß sind und die Veränderungen durch Digitalisierung und technischen Wandel berücksichtigen.

3 Das Forschungsprojekt wurde durch Mittel des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert (Sachkosten). Zudem wurden für die Durchführung finanzielle und personelle Ressourcen durch das Erzbischöfliche Ordinariat München (EOM) zur Verfügung gestellt. Wir danken den beiden Institutionen für die Förderung und Finanzierung. Wir danken allen am Projekt Beteiligten für ihre Unterstützung sowie allen Nutzer:innen, die das Projekt schließlich mit Leben gefüllt haben.

Hintergrund, Prinzipien und Projektziele

Das Projekt zielte darauf ab, eine Smartphone-Anwendung zu entwickeln, die Paare präventiv bei ihrer aktiven Beziehungspflege unterstützt, um eine zufriedene und langfristig stabile Partnerschaft zu führen. Die Grundideen des modernen Hilfsangebots basieren auf erfolgreichen Methoden klassischer Paarkommunikationstrainings[4], welche damit erstmals auch digital angeboten werden konnten. Um einen effizienten Praxistransfer sowie eine hohe Nutzerfreundlichkeit des neuen Mediums zu gewährleisten, fanden im Rahmen des Forschungsprojekts eine entwicklungsbegleitende Studie sowie Nutzerbefragungen in dessen Verlauf statt.

Entwicklung der Medien und Weiterbetreuung im laufenden Betrieb



Nach einer unerwartet langen und aufwendigen *Entwicklungsphase* wurde die App mit ihrer begleitenden Website im Sommer 2020 veröffentlicht. Mit der Inbetriebnahme begann eine vorgegebene fünfjährige *Betriebsphase*. Diese umfasste neben der *inhaltlichen* und *technischen Weiterbetreuung* (z.B. Kommunikation und Verwaltung mit Nutzer:innen und Dienstleistenden, App-Store Wartung, Adminis-tration und Pflege der Website) auch zahlreiche Aufgaben aus den Bereichen *Öffentlichkeitsarbeit* und *Angewandte Forschung*. Nach zwei größeren Marketingkampagnen zu Beginn fanden kontinuierlich projektbegleitende Werbemaßnahmen statt (z.B. Entwicklung von Werbematerialien, Presseanfragen). Im Interesse der Forschung wurde ein Fragebogen entwickelt und 420 App-Nutzende bezüglich deren Erfahrungen und dem partnerschaftlichen Gewinn befragt.



Zahlen, Fakten und eine Analyse der Wirksamkeit

Insgesamt wurde die Paaradies®-App knapp 40.000-mal heruntergeladen. Während ihrer fünfjährigen Betriebsphase wurden den Nutzenden etwa 5,5 Mio. Anregungen zur Partnerschaftspflege ausgespielt und es sind mehr als 300.000 Blätter als Belohnung für „Aufgaben zur Beziehungspflege" an den partnerschaftlichen Beziehungsbäumen gewachsen! Mit 93 % Zustimmungsrate bestätigten die Befragten den großen Nutzen dieses spielerischen Elements der App sowohl für sich selbst als auch für die Partnerschaft. Im Sinne von Gamification motivierten die gemeinsam zu pflegenden Beziehungsbäume dazu, sich für die Paarbeziehung einzusetzen. Als Nahrung und Dünger im übertragenen Sinne halfen ihren Bäumchen Wertschätzung, gelungene Gespräche, Anerkennung und schöne Paarmomente.

Die Rückmeldungen fielen insgesamt sehr positiv aus: Die App helfe besonders dabei, öfter etwas Nettes mitzuteilen und die gegenseitige Wertschätzung im Blick zu behalten, berichteten 80 % der 420 Befragten. 60 % bis 80 % der Befragten gaben an, dass die App sie zu gemeinsamen Aktivitäten und Gesprächen anrege und dabei helfe, positive Momente in der Beziehung bewusster zu erleben. Das am meisten genutzte App-Modul war das Komplimente-Modul. Über den virtuellen Liebesbrief wurden knapp 75.000 Komplimente versendet. 90 % der Befragten beurteilten dieses Modul als äußerst hilfreich für ihre Paarbeziehung. Zusammengefasst spielen all diese Faktoren eine bedeutsame Rolle für den langfristigen Erfolg und das Glück in einer Partnerschaft.

4 Die Grundideen von App und Website basieren inhaltlich auf den Konzepten von Dr. Joachim Engl und Dr. Franz Thurmaier, den Entwicklern der international bekannten Kommunikationstrainings EPL und KEK.

Positive Wertschätzung, Pflege der Zweisamkeit und konstruktive Streitgespräche

Erkenntnisse aus der Ehe- und Partnerschaftsforschung unterstreichen, dass Qualität und Stabilität einer Beziehung vor allem durch das Kommunikations- und Interaktionsverhalten geprägt werden (für einen Überblick siehe Karney & Bradbury, 1995). In diesem Sinne motivierte die App Paare durch verschiedene, teils miteinander verknüpfte Funktionen und app-generierte Aufgaben, sich aktiv und gemeinsam für ihre Beziehung einzusetzen. So wurden diese beispielsweise angestupst, sich immer mal wieder etwas Nettes mitzuteilen, Zeit miteinander zu verbringen oder erfüllende „Paar-Momente" im gemeinsamen Beziehungsalbum „Unsere Zeit" festzuhalten. Das hält die Liebe lebendig und motiviert, sich über die schönen Erlebnisse des Alltags auszutauschen und immer wieder Freude daran zu finden.

Die App regte auch dazu an, täglich die Stimmung festzuhalten. Sank die Partnerschaftszufriedenheit, half das Modul „Konflikte", die Situation zu reflektieren und ein klärendes Gespräch zu führen. Das Ziel war, mithilfe von Fragen zu einer konstruktiven und verständlichen Mitteilung zu gelangen, um unter Beachtung wichtiger Kommunikationsregeln respektvoll und lösungsorientiert darüber reden zu können.



Was bietet die ergänzende Website?

Die Website damit-die-liebe-bleibt.de ergänzte die App durch einen speziellen Login-Bereich. Darüber hinaus informiert sie umfassend über das Thema Partnerschaftszufriedenheit, und das auch über das App-Ende hinweg. Dabei deckt sie ein vielfältiges, lehrreiches Themenspektrum ab: von Informationen zu präventiven Maßnahmen wie beispielsweise Kommunikationstrainings und interaktive DVDs, bis hin zu therapeutischen und wissenschaftlichen Aspekten. Ein multimediales Angebot ermöglicht den Besucher:innen eine abwechslungsreiche und reichhaltige Erfahrung (z.B. Cartoons, Fotos, Grafiken, Videoclips, Audioausschnitte, Infotexte). Ein besonderer Publikumsmagnet ist auch der im Institut für Kommunikationstherapie e. V. entwickelte und evaluierte Onlinefragebogen zur Partnerschaftszufriedenheit (FPZ).

Beratungsbegleitender Einsatz

Das Projekt verfolgte in erster Linie einen frühen, präventiven und ressourcenorientierten Gedanken. Im Verlauf des Projekts wurden ergänzend Ideen für einen beratungsbegleitenden Einsatz der App Paaradies® herausgearbeitet und Berater:innen der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) mittels Onlineschulungen dazu animiert, diese im Beratungssetting einzusetzen. Weiterführende Informationen zu den verhaltenstherapeutischen Hintergründen, konkrete Ideen und Anregungen können in einem Fachartikel der Projektleiterin in der Zeitschrift Blickpunkt EFL Beratung nachgelesen werden (Hensel, 2022).

Abschluss und Ausblick

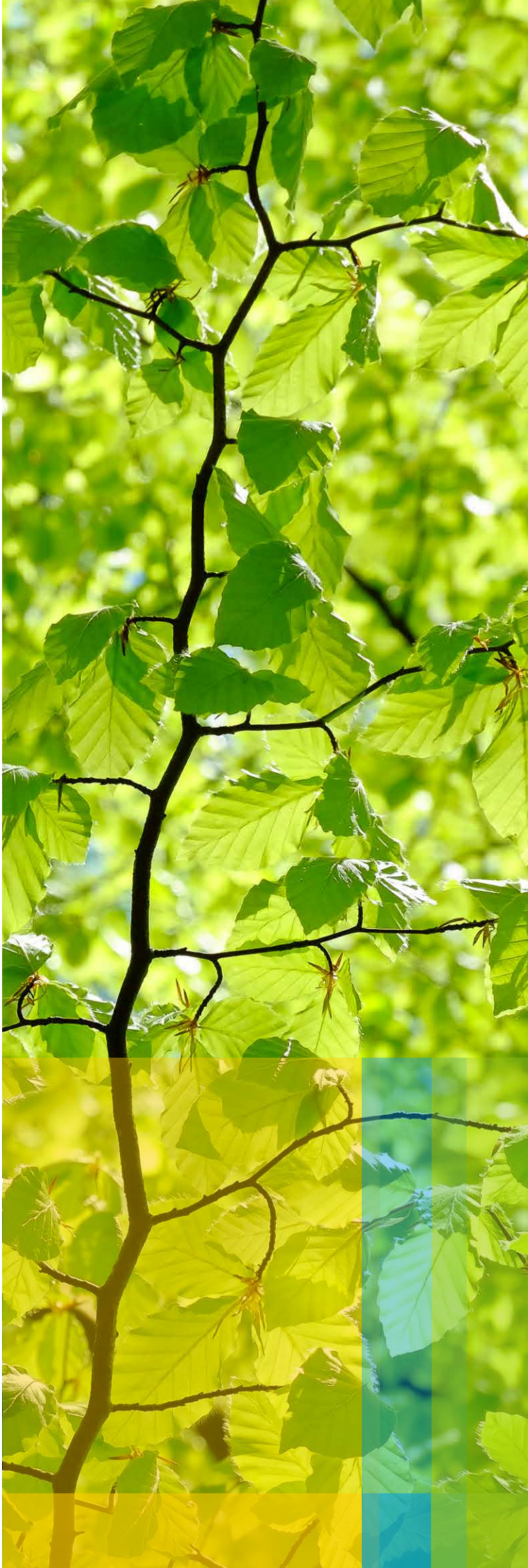
Der Betrieb der App wurde zum 31. Juli 2025 eingestellt. Die Website wird zukünftig unter der federführenden Betreuung der bisherigen Projektleiterin durch das EOM und hier durch die Abteilung Qualitätssicherung und Qualifizierung in der EFL weiter betrieben. Die für einen solchen Umzug notwendigen inhaltlichen Anpassungen wie beispielsweise die Entfernung app-assoziierter Funktionsseiten sind abgeschlossen. Der weitere Umzug der Website inklusive Anpassung an das neue Webdesign des EOM und die technische Integration sind derzeit in Planung und werden voraussichtlich im Jahr 2026 abgeschlossen werden können. Damit kann auch weiterhin hilfesuchenden Paaren ein fundiertes präventives Online-Angebot zur Verfügung gestellt werden.

Dr. Sandra Hensel

Literatur

- Bühler, J.L. & Orth, U. (2022). Rank-order stability of relationship satisfaction: A meta-analysis of longitudinal studies. Journal of Personality and Social Psychology, 123(5), 1138–1165.
- Engl, J., Thurmaier, F. & Hahlweg, K. (2019). Prävention von Scheidung: Ergebnisse einer 25-Jahres-Follow-up-Studie. Verhaltens-therapie. 29. 1-12.
- Hensel, S. (2022). Paaradies® ...damit die Liebe bleibt! Eine App zur Pflege der Paarbeziehung. Blickpunkt EFL-Beratung, 1, 58-63.
- Hensel, S. (2025). Mobile Partnerschafts- App mit korrespondierender Website. Abschlussbericht. Institut für Kommunikationstherapie e. V., München.
- Hensel, S. & Engl, J. (2024). Entwicklung und Validierung des Fragebogens zur Partnerschafts-zufriedenheit (FPZ) mit Zusatzmodul Trennungsambivalenz (TA). Projektdokumentation. Verlag im Institut für Kommunikationstherapie e. V., München.
- Hensel, S., Engl, J. & Thurmaier, F. (2021). Paaradies®. Mobile Partnerschafts-App mit korrespondierender Website. Projektdoku-mentation. Institut für Kommunikationstherapie e. V., München.
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. Psychological Bulletin, 118 (1), 3–34.
- Statistisches Bundesamt: Pressemitteilung Nr. 228 vom 26. Juni 2025. Letzter Zugriff am 08.01.2026 https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemit-teilungen/2025/06/PD25_228_126.html

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Hans Rosenthal – ein Nachruf

Am 6. Juli 2025 verstarb Hans Rosenthal im Alter von 91 Jahren. Herr Rosenthal war in der Nachfolge von Karl-Herbert Mandel ab 1. Juli 1979 bis zu seinem Eintritt in den Ruhestand Ende März 1997 Diözesanfachreferent für die Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising und als solcher auch zweiter Vorsitzender des damaligen Trägervereins „Ehe-, Partnerschafts- und Familienberatung München e.V.". Auch hatte er in der Nachfolge von Gustl Geißler, Fachreferent der Diözese Passau, bis zu seinem Ruhestand die Geschäftsführung des Landesarbeitskreises für Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Bayern inne.

Im Anschluss an die fachliche Weiterentwicklung und Profilierung des Beratungsdienstes in der Ära von Anita und Karl-Herbert Mandel hat Hans Rosenthal vor allem den Aufbau eines bedarfsgerechten Netzes von Beratungsstellen in der Fläche der Erzdiözese vorangetrieben. Dazu gehörte auch die Installierung von verantwortlichen Stellenleitungen für die Landkreisstellen. Für den abgestimmten Aufbau des Stellen-Netzes, die Entwicklung einer einheitlichen Leitungskultur und der notwendigen Qualitätssicherung mit Ausbildung, Supervision und Fortbildung etablierte er die institutionalisierten, in der Regel monatlich stattfindenden Stellenleitungskonferenzen. An diesen nahm regelmäßig auch der Leiter des damaligen Instituts für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, Volker Eckert, teil, mit dem Hans Rosenthal eine enge Zusammenarbeit pflegte. Die Stellenleitungskonferenzen wurden schon zu Hans' Zeiten um themenspezifische Arbeitskreise ergänzt. In den rund zwei Jahren, die ich unter seiner Leitung arbeiten durfte, war sein großes Engagement für diese Anliegen stets spürbar. Hans zeichnete ein fürsorgliches, fast väterliches Bemühen um die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der „Rückertstraße" wie auch der Landkreisstellen mitsamt einigen Nebenstellen aus. Er war immer freundlich im Kontakt und für alle ansprechbar. Letzteres führte gelegentlich auch zu Verwirrung, weil es noch keine offiziell entwickelten und abgesegneten Stellenbeschreibungen und Dienstwege gab. Die meisten Fachkräfte arbeiteten damals als freie Honorarkräfte an den Stellen, die ihre Stunden direkt mit der Zentrale abrechneten und auch gewohnt waren, ihre Stundenkontingente letztlich mit der Gesamtleitung zu verhandeln. Die Eheberatung war und ist eine sich entwickelnde Einrichtung. Hans Rosenthal hat zu dieser Entwicklung wesentlich beigetragen und damit die Voraussetzungen für spätere Entwicklungen geschaffen, die uns heute selbstverständlich sind. In Gedanken daran und an seine menschlich zugewandte und wohlwollende Art verneige ich mich in Dankbarkeit.

Ulrich Schmidt-Blechta

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

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

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

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

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

OBERSCHLEISSHEIM

Hofkurat-Diehl-Straße 5
85764 Oberschleißheim
Telefon: 0 89 / 31 56 29 63
E-Mail:
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

BERCHTESGADENER LAND

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

Anton-Winkler-Str. 10
83455 Bad Reichenhall
Telefon: 0 86 54 / 49 43 14
E-Mail: bgl@eheberatung-oberbayern.de

DACHAU

Mittermayerstraße 13
85221 Dachau
Telefon: 0 81 31 / 5 54 86
E-Mail: 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 Fürstenfeldbruck
Telefon: 0 81 41 / 3 37 53
E-Mail:
fuerstenfeldbruck@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, GettyTim82, Xurzon, Smileus, Kerstin Waurick, Leonsbox, martinwimmer, AVTG);
S. 41-43: Institut für Kommunikationstherapie und angewandte Forschung in Partnerschaft und Familie e.V.i.L.;
Cartoons: © Renate Alf
Gestaltung: Agentur2 GmbH

UID-Nummer: DE811510756

www.erzbistum-muenchen.de/eheberatung-oberbayern

ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales