Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Erzdiözese München und Freising



Jahresbericht 2025

Beratungsstellen München

Entwicklungen im Jahr 2025

Einsamkeit

Einsamkeit ist ein Gefühl, das fast jeder Mensch kennt – doch für immer mehr Menschen ist Einsamkeit kein vorübergehendes Gefühl mehr. In einer Welt, die scheinbar vernetzter ist denn je, fühlen sich viele sozial isoliert und nicht verbunden. Aktuelle Studien zeigen, dass alle Altersgruppen betroffen sind und sich etwa 19 % der Bevölkerung manchmal oder häufiger einsam fühlen (DIW, 2025)[1] – ein deutlicher Anstieg gegenüber den Jahren vor der Pandemie. Auch wenn eine Partnerschaft grundsätzlich vor Einsamkeit schützen kann, zeigen aktuelle Erhebungen, dass sich selbst in festen Beziehungen viele Menschen einsam fühlen können. Wichtig ist, dass Einsamkeit nicht gleichbedeutend mit Alleinsein ist. Viele Menschen genießen es, Zeit allein zu verbringen, ohne sich einsam zu fühlen.

Die Gründe für Einsamkeit sind vielfältig. Der moderne Lebensstil, geprägt von Digitalisierung und Individualisierung, spielt eine große Rolle. Soziale Medien können zwar den Eindruck von Verbundenheit erwecken, doch meist ersetzen sie keine echten, tiefgehenden Beziehungen. Auch gesellschaftliche Veränderungen wie der Rückgang traditioneller Gemeinschaften, die Zunahme von Single-Haushalten und die Mobilität im Berufsleben tragen dazu bei, dass Menschen weniger stabile soziale Netze haben.

Dabei ist chronische Einsamkeit mehr als nur ein schlechtes Gefühl. Sie hat schwerwiegende Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit und kann u.a. zu Depressionen, Angststörungen und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Studien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zeigen, dass chronische Einsamkeit die Lebenserwartung ähnlich stark verkürzen kann wie Rauchen oder Übergewicht. Auch die Bundesregierung hat die Dringlichkeit dieses Themas erkannt und mit der „Strategie gegen Einsamkeit“ ein umfassendes Maßnahmenpaket aufgelegt. Dazu gehören bundesweite Aktionswochen, Modellprojekte für Jugendliche und Initiativen zur digitalen Kompetenzförderung älterer Menschen. Ziel ist es, das Thema zu enttabuisieren, Betroffene zu unterstützen und das gesellschaftliche Miteinander zu stärken.

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen leisten hier einen wichtigen Beitrag. Im Rahmen der Beratung wird mit den Klient:innen an den persönlichen Ursachen von Einsamkeit, z.B. soziale Ängste, Trauer, Lebensübergänge, gearbeitet. Zielsetzungen können dabei sein, neue Perspektiven zu entwickeln, das Selbstwertgefühl zu stärken und die Betroffenen darin zu bestärken, selbst aktiv zu werden und soziale Kontakte zu knüpfen. Menschen mit Mobilitätseinschränkungen oder in isolierten Lebenssituationen können mit Hilfe von Video-, E-Mail-, Chat- oder Telefonberatung unterstützt werden. Neben dem Beratungsangebot erhalten die Ratsuchenden auch weitere Informationen zu anderen psychosozialen Einrichtungen und Hilfsangeboten.

Einsamkeit ist eine große Herausforderung, die alle betrifft. Umso wichtiger ist es, sich bewusst Zeit für zwischenmenschliche Beziehungen zu nehmen – für uns selbst und für andere – denn letztendlich sind es die echten Begegnungen, die Halt geben und das Leben bereichern.

1 DIW Berlin (2025): Wochenbericht 5/2025: Einsamkeit in Deutschland

Arbeitsfelder, Qualitätssicherung, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

Zusammenarbeit mit Familiengericht und Jugendamt

Im Rahmen des Münchener Modells kooperiert die Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese seit vielen Jahren mit dem Stadtjugendamt und dem Familiengericht. Sie unterstützt getrennte Eltern bei strittigen Fragen des Aufenthaltes, der Herausgabe und des Umgangs mit den gemeinsamen Kindern, im Interesse und zum Wohl der Kinder möglichst rasch und eigenverantwortlich eine Lösung der Probleme zu finden. Im Jahr 2025 wurden insgesamt 261 Beratungsstunden im Verfahren des Münchener Modells abgeleistet, davon 119 Stunden für Eltern- und Einzelberatung. Insgesamt wurden 23 Fälle bearbeitet, davon wurden 5 Fälle in Co-Beratung durchgeführt. 142 Stunden entfallen auf die Teilnahme von getrennten Eltern an insgesamt 2 Kursen „Kinder im Blick". Dazu kommen 53 Stunden für Falldokumentation, Vernetzung und Kooperation, Intervision und Supervision.

Gruppenangebote

Ergänzend zum Angebot von Einzel- und Paarberatung bietet die psychologische Beratung der Erzdiözese thematische Gruppen an. Der Austausch und die Solidarität mit anderen Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, werden von Paaren und Einzelnen als sehr unterstützend erlebt, so dass Gruppenarbeit einen effektiven Beitrag leisten kann zur eigenen Stabilisierung und Neuorientierung. Veröffentlicht werden die Gruppen-angebote in der Broschüre „Beziehung erleben" mit allen Gruppenangeboten der Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising und auf der Homepage.

Im Jahr 2025 konnten in München folgende Gruppen angeboten werden:

- **Kinder im Blick:** Kurs zur Verbesserung der Elternkompetenz für getrennte Eltern (2 Kurse, davon 1 Kurs online und 1 Kurs in Präsenz).
- **KOMSPL:** Kommunikationstraining für Paare (1 Kurs)

Qualitätssicherung

Tragendes Element der Qualitätssicherung unseres Beratungsangebotes sind die Gruppensupervisionen bzw. Fallsupervisionen in den Teams vor Ort. Entsprechend unserem integrativen Ansatz werden die Supervisionsgruppen von externen Supervisor:innen unterschiedlicher therapeutischer Fachrichtungen geleitet. Zweimal im Jahr treffen sich Kolleg:innen, die gerichtsnahe Beratung für Eltern bei Trennung und Scheidung anbieten, zu einer auf dieses Thema fokussierten Supervision mit einem externen Supervisor. 2025 gab es auch zwei Supervisionsveranstaltungen für die Kolleg:innen, die eine Ausbildung in Traumatherapie oder Traumafachberatung absolviert haben.

Vernetzung und Kooperation

Im kirchlichen Bereich kooperieren wir auf Dekanatsebene mit anderen Mitarbeiter:innen und Einrichtungen der Dekanate und pflegen weiter die gute Zusammenarbeit mit der Familien- und Erwachsenenpastoral des erzbischöflichen Ordinariats.

In München sind die Beratungsstellen über die Fachar-beitskreise für Soziales und die regionalen Arbeitsgruppen von REGSAM vernetzt. Auf Stadtebene gibt es eine regelmäßige Zusammenarbeit im „AK Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung", in dem die betreffenden Einrichtungen kooperieren, die diesbezüglich mit dem Jugendamt zusammen-arbeiten. Weiterhin gibt es eine Vielzahl regionaler Vernetzungen der einzelnen Beratungsstellen.

Regelmäßig nehmen wir am „Runden Tisch für häusliche Gewalt" teil, sowohl auf Stadtebene als auch auf Landkreisebene.

Wie in jedem Jahr haben Münchner Kolleg:innen den digitalen Messesstand bei der Münchner Woche für seelische Gesundheit betreut.

Zusätzlich zu den regelmäßig wiederkehrenden Terminen fand 2025 der Besuch einer ISEF in einer Beratungsstelle statt, zudem die Vernetzung/Teilnahme am STARK-Fachtag.

Öffentlichkeitsarbeit 2025

Das Jahr 2025 war in der Erzdiözese München und Freising thematisch sehr weit gefächert.

- Das Jahr begann mit einem Interview zum Thema „Versöhnung und Vergebung", was thematisch auch einen guten Übergang zum darauffolgenden Beitrag anlässlich des Valentinstags bildete.
- Unter dem Titel „Wie kann politische Koalition gelingen", gab es Empfehlungen zur Gesprächskultur zwischen konträren Parteien.
- Es folgte ein umfassender Beitrag zum Thema „Kontaktabbrüche in Beziehungen".
  Im Herbst entstand eine große Sendung auf Total Sozial über die Auswirkungen von Social Media: „Selbstliebe statt Selbstoptimierung". Im Anschluss folgte ein ausführliches Interview über „Einsamkeit".
- Wie jedes Jahr gab es wieder über das Jahr verteilt spirituelle Impulse z.B. zum Thema „Hoffnung schöpfen" und „Abschied nehmen".
- Die Beiträge konnten neben Interviews und Artikeln auf mehreren Podcasts differenziert dargestellt werden. Selbstverständlich gab es darüber hinaus auch in den Landkreisstellen der Erzdiözese viele weitere Beiträge zu Themen aus unserer Beratungspraxis.
- Unsere Interviews wurden unter anderem auf folgenden Sendern ausgestrahlt:
  Antenne Bayern, BR24, Münchner Kirchenradio, Netzwerk Deutschland, Radio Arabella, Radio Charivari, diverse Lokalsender im Oberland.

Wir bedanken uns an dieser Stelle wieder sehr herzlich bei allen Kooperationspartner:innen und Vertreter:innen der Presse für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Statistische Daten aus 2025

Beratung in Zahlen

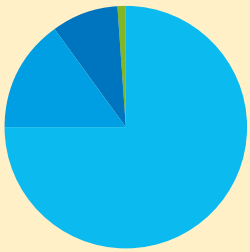
Im Jahr 2025 wurden an den Beratungsstellen in der Region München insgesamt 10.604 Beratungsstunden von 1749 Personen wahrgenommen, davon waren 57% Frauen und 43% Männer. Im Zuge der Pandemie erweiterten wir das Angebot um Video-, Telefon- und Onlineberatung, was fast in jedem fünften Beratungsfall mindestens einmal genutzt wurde. Über 80% aller Beratungen fanden wieder ausschließlich in Präsenz statt.

Der Anteil von Paarberatung war mit 48% etwas niedriger als der Anteil von Einzelberatung mit 50%, und das Angebot von Gruppen- und Familienberatung war mit 2% nach der Pandemie wieder angestiegen.

Klient:innen – Lebensform

Die überwiegende Mehrheit von 62% der Klient:innen war verheiratet oder verpartnert, 29% ledig, 7% geschieden/entpartnert, und über 1% verwitwet. Den größten Anteil machte die Altersgruppe der 31 bis 50-jährigen mit 57% aus, gefolgt von den 51 bis 70-jährigen mit 30%. Der Anteil der 18 bis 30-jährigen lag bei 9% und der über 71-jährigen bei 3%. Die meisten Klient:innen gehörten christlichen Konfessionen an – 40% katholisch, 13% evangelisch und 3% andere.

Die von uns beratenen Paare lebten überwiegend zusammen – davon 48% verheiratet und 16% unverheiratet. Die überwiegende Familienform war die Kernfamilie – 63% der Eltern waren verheiratet und 12% unverheiratet. Der Anteil von alleinerziehenden Eltern lag bei 15%, der von Patchwork-Familien bei 9% und der von sonstigen Familienformen bei 1%.



Familienformen

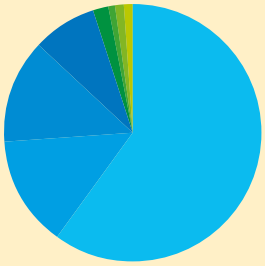
- 75 % Kernfamilie
- 15 % Alleinerziehende Eltern
- 9 % Patchwork-Familien
- <1 % Adoptiv-/Pflege-/erweiterte Familien

Bei 67% der Eltern waren beide Elternteile deutscher Nationalität, bei 16% war einer der beiden Eltern nicht-deutscher Nationalität. Gleicher, nicht-deutscher Nationalität waren 2% und multinational 1% der Elternteile.

Beratung – Themen

Der Zugang zur Beratung erfolgte sehr schnell, bei 29% aller Neuaufnahmen erfolgte ein Erstgespräch innerhalb von zwei Wochen, und bei der Hälfte innerhalb von vier Wochen. Die Anmeldung erfolgte überwiegend aufgrund von positiven Erfahrungen mit unserer Einrichtung – 27% über persönliche Empfehlung und 16% aufgrund früherer Beratungserfahrung. Bei über einem Fünftel infolge von Weiterverweisung – 21% auf Empfehlung von therapeutischen Einrichtungen und Ämtern und 3% von kirchlichen Stellen – und infolge der Medienpräsenz in 25% der Fälle.

Entsprechend unserem Auftrag bildete die Beratung in Fragen der Partnerschaft mit 60% der Fälle das Schwerpunktthema, gefolgt von Beratung bei Trennung und Scheidung mit 14% und in Fragen des familiären Zusammenlebens mit 13%, und Lebensberatung mit 8% der Fälle.



Themenschwerpunkt der Beratung

- 60 % Beratung in Fragen der Partnerschaft / Sexualität
- 14 % Beratung bei Trennung und Scheidung
- 13 % Beratung zu Fragen des familiären Zusammenlebens
- 8 % Lebensberatung
- 2 % Beratung bei Sorgerechts- und Umgangsfragen
- 1 % Entwicklungsberatung bei jungen Erw.
- 1 % Beratung in Erziehungsfragen
- 1 % Allgemeine Sozialberatung

Beratungsstellen und Mitarbeiter:innen

München Mitte

- Margret Schlierf – Gesamtleitung
- Claudia Büttner – Stellenleitung
- Prof. Dr. Ursula Buchner
- Ruth Gimpel
- Anjeli Goldrian
- Veronika Güldner-Zierer
- Dr. Sandra Hensel, ab 01.10.2025
- Robert Kaiser, bis 30.06.2025
- Monika Schmelzer
- Annette Schönbach
- Isabelle Überall

Beratungsstunden im Jahr 2025: 2893 Std.

München Isartor

- Michaela Lochschmidt – Stellenleitung
- Regine Hang-Dausch
- Elsa Lücking
- Lucia Wasserrab

Beratungsstunden im Jahr 2025: 1907 Std.

München Süd

- Martina Schneider – Stellenleitung
- Claudia Berger, ab 01.05.2025
- Heike Duldinger von Hardenberg
- Renate Liebl, bis 30.04.2025

- Eva Micus
- Anna Mrosczok
- Angelika Reil
- Martina Schindler
- Sabine Steinkohl

Beratungsstunden im Jahr 2025: 2589 Std.

München Nord

- Claudia Thomas – Stellenleitung
- Kerstin Ackermann
- Michaela del Negro
- Kathrin Fischer
- Konstanze Fleck, ab 01.08.2025
- Stephan Fuchs
- Dr. Miriam Lorenz

Beratungsstunden im Jahr 2025: 2532 Std.

München Landkreis

- Svetlana Vollmeier – Stellenleitung
- Regine Armbruster
- Waltraud Gruber

Beratungsstunden im Jahr 2025: 683 Std.

Unsere Beratungsstellen in München:

MÜNCHEN MITTE

Rückertstraße 9, 80336 München
Telefon: 0 89 / 54 43 11 - 0
E-Mail: muenchen@eheberatung-oberbayern.de

MÜNCHEN NORD / SCHWABING

Franz-Joseph-Straße 35, 80801 München
Telefon: 0 89 / 59 27 84
E-Mail: schwabing@eheberatung-oberbayern.de

MÜNCHEN SÜD / HARLACHING

Lorenzonistraße 58
81545 München
Telefon: 0 89 / 6 42 25 03
E-Mail: harlaching@eheberatung-oberbayern.de

MÜNCHEN / ISARTOR

Steinsdorfstraße 19
80538 München
Telefon: 0 89 / 21 02 08 88
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

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)
Gestaltung: Agentur2 GmbH

UID-Nummer: DE811510756

ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING