

ECHT FREUNDLICHE LEUTE

EFL 23

Jahresbericht 2023 | EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG



Gemeinschaft
stärken



EHE-, FAMILIEN- UND
LEBENSBERATUNG

KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

VOR WORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Gemeinschaft stärken“ – diesen Titel haben wir für das Jahr 2023 in der thematischen Reihe der Jahresberichte nach „Balance“ (2021) und „Verbindung“ (2022) gewählt.

Wir schauen zurück auf ein Jahr, in dem das, was uns sicher schien, ein demokratisches Grundverständnis, von radikalen Gruppierungen in Frage gestellt wurde, in dem wir als Gemeinschaft herausgefordert worden sind, Zusammenhalt, Respekt, Toleranz und Nächstenliebe zu stärken und zu leben und für unser Demokratieverständnis zu demonstrieren.

Gemeinschaft verstehen wir nicht als einen exklusiven Club, für dessen Mitgliedschaft es einer Abstammungsurkunde, eines Bildungsabschlusses oder einer religiösen Zugehörigkeit bedarf. EFL als ein Beratungsdienst der katholischen Kirche ist offen für alle Menschen.

Gemeinschaft zu stärken bedeutet für uns, die Andersartigkeit und Vielfalt zu respektieren. Gemeinschaft zu stärken bedeutet, die eigene Position in Frage zu stellen. Gemeinschaft zu stärken bedeutet, zuzuhören und sich berühren zu lassen von der Not des/der anderen. Diese Fähigkeiten zu unterstützen und weiterzuentwickeln, ist Teil unserer Beratungsarbeit in der EFL.

Wir laden Sie mit diesem Jahresbericht ein, sich über die vielfältigen Formen und Angebote der Gemeinschaftsstärkung und kooperativen Zusammenarbeit in der EFL zu informieren. Ein Schwerpunkt unserer Arbeit besteht darin, das Beziehungs- und Gemeinschaftserleben der Ratsuchenden zu stärken.

Einsamkeit ist ein großes Thema in unserer Gesellschaft geworden. Nicht nur die älteren Menschen bezeichnen sich als einsam, auch viele jüngere Menschen suchen Unterstützung, da sie sich verstärkt durch die Kontakteinschränkungen während der Pandemie einsam fühlen.

Hier unterstützen wir neben der Einzelberatung vor allem auch durch unsere Gruppen- und Seminarangebote. Die Kooperation mit den Familienbildungsstätten, Kreisbildungswerken und Gemeinden ermöglicht uns, niedrigschwellig die Menschen anzusprechen und auf diese Unterstützungsmöglichkeit hinzuweisen.

**Andrea Stachon-Groth**

Leiterin der EFL im Bistum Münster

**Ruth Rießelmann**

Bereichsleitung Beratung
für das Caritas-Sozialwerk

In diesem Jahresbericht stellen wir noch weitere Kooperationsangebote und Ideen vor, da wir davon überzeugt sind, dass auch wir als Fachkräfte nur in Gemeinschaft, Kooperation und Zusammenarbeit bedarfsgerechte und innovative Projekte und Unterstützungsangebote entwickeln können.

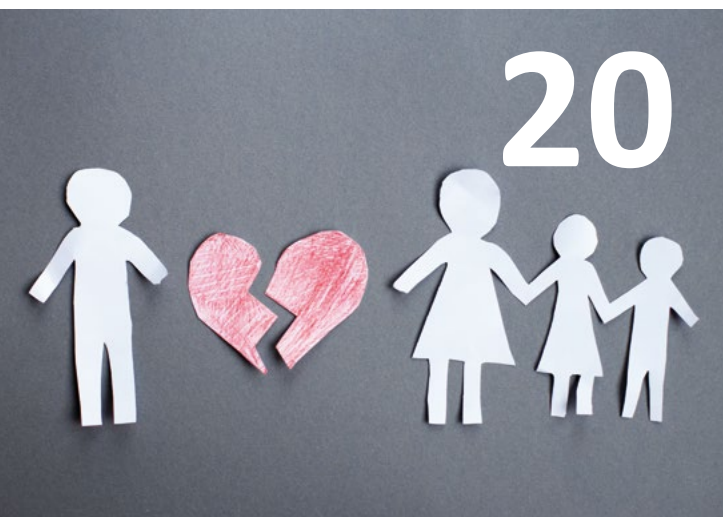
Gemeinschaftserleben zu fördern sehen wir als eine unserer Kernaufgaben im Rahmen der Stärkung der Widerstandsfähigkeit in weiterhin herausfordernden Krisenzeiten. Die Krise ist Dauerzustand. Wir gestalten andere Zeiten!

**„Gemeinschaft zu stärken
bedeutet für uns, die
Andersartigkeit und
Vielfalt zu respektieren.“**



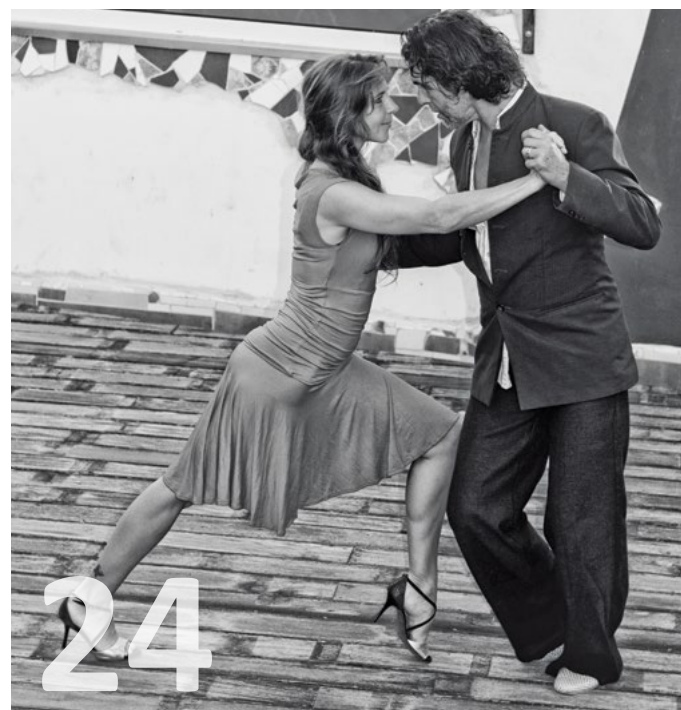
AUS DER PRAXIS

Im Alter einsam? Das muss nicht sein



AUS DER PRAXIS

Streit ohne Ende?



AUS DER PRAXIS

Ein trauriger Gedanke, den man tanzen kann

INHALT



LEUTE

Das Herzstück der Beratungsstelle ist das Team

ZUM EINSTIEG

Demokratie braucht Religion 6

LEUTE

Familie, Freunde, Freude und Schmerz 10

Das Herzstück der Beratungsstelle ist das Team 14

MEINUNG

Haltestelle Gemeinschaft – wenn sich um mich herum alles ändert 16

Effel über Gemeinschaft 18

AUS DER PRAXIS

Streit ohne Ende?! 20

Ein trauriger Gedanke, den man tanzen kann 24

Im Alter einsam? Das muss nicht sein 26

Wir profitieren voneinander 28

Kooperation zwischen Hochschule und EFL:

Wissenschaft und Praxis lernen voneinander 30

Fallbeispiel: Gemeinschaft in Vielfalt 32

Masterstudiengang verzahnt Theorie und Praxis von Anfang an 36

SERVICE

Mediathek 38

STATISTIK

Zahlen und Fakten im Überblick 40

WIR FRAGEN

Dr. Antonius Hamers, Leiter des Katholischen Büros Nordrhein-Westfalen in Düsseldorf und Domkapitular in Münster, Bischöflicher Beauftragter für die Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Münster 46

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Ehe-, Familien- und Lebensberatung
im Bistum Münster
Antoniuskirchplatz 21, 48151 Münster
efl-geschaefsstelle@bistum-muenster.de

REDAKTION

Andrea Beer, Julia Geppert, Andrea Stachon-Groth

KOORDINATION

Georg Garz

GESTALTUNG

goldmarie design, Münster


DRUCK

Rehms Druck GmbH
www.rehmsdruck.de

FOTOS

Titel: Adobe Stock (Robert Kneschke)
andere: Bischöfliche Pressestelle, Kirche + Leben;
shutterstock.com (SewCreamStudio, REDPIXEL.PL,
stopabox), Adobe Stock (78art)

www.ehefamilieleben.de

A portrait of Hartmut Rosa, a middle-aged man with short, wavy brown hair, smiling warmly. He is wearing a dark blue V-neck sweater over a light blue button-down shirt. He has his arms crossed and is wearing a silver watch on his left wrist. The background is a textured, light-colored wall.

Hartmut Rosa

Januar 2023

Heike von der Gathen übernimmt die Stellenleitung in der EFL Borken.

DEMOKRATIE BRAUCHT RELIGION

Was verliert die Gesellschaft, wenn die Religion darin keine Rolle mehr spielt? Wohin steuert die Demokratie, wenn die Religion keine Resonanz mehr erzeugt? Worin liegt das Potenzial der Religion für unsere Zukunft als Demokratie? All diesen Fragen widmet sich der Soziologe Hartmut Rosa in seinem Buch „Demokratie braucht Religion“. Ein Auszug:

Kommen wir nun endgültig dazu, was ich dem entgegensetzen will und warum ich glaube, dass man Kirche braucht: Demokratie funktioniert im Aggressionsmodus nicht, ich glaube das kann man ganz grundsätzlich sagen. Die Losung „Gib mir ein hörendes Herz“ von König Salomo erlangt also auch eine politische Dimension. Früher habe ich gesagt, Demokratie funktioniert nur, wenn jeder und jede eine Stimme hat, die hörbar gemacht wird. In letzter Zeit komme ich aber mehr und mehr zur Überzeugung: Es gehören auch Ohren dazu. Es reicht nicht, dass ich eine Stimme habe, die gehört wird, ich brauche auch Ohren, die die anderen Stimmen hören. Und ich würde noch darüber hinausgehen und sagen, mit den Ohren braucht es auch dieses hörende Herz, das die anderen hören und ihnen antworten will.

Der andere soll eben gerade nicht sein Maul halten, weil er sowieso ein Volksverräter oder ein Idiot oder sonstwas ist.

Das ist ganz schön schwer in der heutigen Gesellschaft. Demokratie ist das zentrale Glaubensbekenntnis unserer Gesellschaft, aber sie erfordert eben Stimmen, Ohren und hörende Herzen.

Die Gesellschaft, ja die Demokratie bedarf der Fähigkeit, sich anrufen zu lassen. Diese Fähigkeit habe ich mit dem Begriff der Resonanz zu fassen versucht, es ist nicht nur eine Fähigkeit, es ist ein anderes Weltverhältnis. Wenn meine Diagnose richtig ist, dann stehen wir genau vor diesem Problem: Ich bin immerzu im Aggressionsmodus, denn ich muss das noch abarbeiten, ich muss jenes kaufen, ich will dies haben, ich will das erfahren, und so weiter. Und die Frage ist, geht's auch anders? Schon beim Musikhören stellen wir fest: Hier geht es eigentlich nicht ums Kontrollieren, Steigern. Aber irgendwie bin ich dann doch versucht, rasch noch diese SMS zu schreiben und höre damit eigentlich schon auf, Musik zu hören.

„Für mich ist die Grundidee dort, dass am Grund meiner Existenz nicht das schweigende Universum, ein kalter Mechanismus, der nackte Zufall oder gar ein feindliches Gegenüber liegen, sondern dass dort eine Antwortbeziehung steht.“

Aber plötzlich, plötzlich höre ich auf! Ich höre auf, da erreicht mich etwas! Musik hat oft die Kraft zu transformieren. Manchmal habe ich das Gefühl, dass man das sogar leiblich spürt, also wenn einen Musik ergreift und man darauf reagiert. Man merkt richtig: Da kommt so etwas wie Atem, eine atmende Weltbeziehung ins Leben. Und genau das ist dieser Moment, da erreicht mich was, ja da ruft mich etwas an. Da weiß ich noch nicht, was dabei herauskommt, angerufen zu sein, aber so beginnt ein Resonanzmoment.

Resonanz hat für mich 4 bestimmende Elemente oder Momente:

Das erste ist die Affizierung, die Anrufung. Etwas ruft mich an, bringt mich zum Aufhören, und deshalb muss dieses Etwas, kann es nicht einfach das sein, was ich schon immer gedacht habe. Resonanz bedeutet das Hören eines dezidiert Anderen, und das kann durchaus auch irritierend sein.

Hier entsteht das zweite Moment von Resonanz, nämlich die Selbstwirksamkeit. Das, was ich tue, tritt mit diesem Anderen in eine Art von Verbindung. Verbundenheit ist ein wichtiges Moment, und die Grundform von Resonanz heißt für mich hören und antworten; etwas erreicht mich und ruft mich an, und ich stelle plötzlich fest, es entsteht eine Verknüpfung dadurch, dass ich in der Lage bin, auf das Empfangene zu reagieren. Wir reagieren auf den Anruf, wir machen etwas damit, und genau da fühlen wir uns lebendig.

Wo es uns gelingt, wirksam auf eine Berührung zu reagieren, stellt sich das dritte Moment der Resonanz ein: das Moment der Transformation. Da, wo Resonanz zustande kommt, wo ich wirklich aufhöre und mich mit dem, was mich erreicht, verbinde, verwandle ich mich, komme ich in eine andere Stimmung und auf andere Gedanken. Ich fange an, die Welt anders zu sehen oder anders zu denken. Wenn ich die Erfahrung der Resonanz mache, dann mache ich auch die Erfahrung der Transformation: Ich bin nicht mehr der oder die gleiche, sondern ich verwandle mich in dem Moment der Erfahrung.

Das vierte Moment der Resonanzbeziehung ist ihre Unverfügbarkeit: Man kann sie nicht herstellen, kaufen oder erzwingen. Wenn sich wirklich Resonanz ereignet, dann findet auch Transformation statt. Das Spannende daran ist: Niemand kann vorhersagen, was dabei herauskommt. Ich glaube, diese Gesellschaft braucht die Rückbesinnung auf die Fähigkeit der Anrufbarkeit und die Erfahrung der entsprechenden ergebnisoffenen Selbstwirksamkeit. Das funktioniert, wenn ich fähig bin, aus dem Aggressionsmodus herauszutreten, für einen Moment nicht zu fragen: „Was habe ich davon? Was kriege ich? Was will ich noch erreichen? Was kann ich kontrollieren? Was beherrsche ich? Was beherrsche ich nicht?“ Man muss sich berührbar machen, sich verletzlich machen. Und das ist natürlich super riskant in einer Gesellschaft, die auf Konkurrenz basiert und auf Steigerung zielt. Jedenfalls brauche ich zunächst eine bestimmte Haltung, und die Haltung garantiert mir noch nicht, dass es dann tatsächlich zu Resonanz kommt. Ich brauche dafür auch die entsprechenden sozialen und materialen Räume.

März 2023

Die EFL Lüdinghausen stellt mit der Vernissage „Vielfalt der Farben“ bei einem Tag der offenen Tür ihre neuen Räumlichkeiten vor.

Meine Behauptung ist, dass Religion tatsächlich über eben jene Räume verfügt, oder zumindest: dass sie im Kern darauf abzielt, solche Räume bereitzustellen. Sie verfügt über die Elemente, die uns daran erinnern können, dass eine andere Weltbeziehung als die steigerungsorientierte, auf Verfügbarmachung zielende möglich ist.

Wenn Sie in eine Kirche gehen, gibt es dort nichts, was Sie sozusagen verfügbar machen können, was Sie unter Kontrolle bringen oder dominieren können. Der Aggressionsmodus findet dann gar keinen Ziel. Sie geraten in einen räumlichen Kontext, in dem die Aggressionshaltung für einen Moment verschwindet.

Der entscheidende Punkt scheint mir zu sein, dass das gesamte religiöse Denken, die ganze Tradition, die besten religiösen Deutungen auf die Idee und Vergegenwärtigung von Resonanzverhältnissen hin angelegt sind.

Ich glaube, die Religion per se zieht ihre große Kraft daraus, dass sie eine Art vertikales Resonanzversprechen gibt, dass sie sagt: Am Grunde meiner Existenz liegt nicht das schweigende, kalte, feindliche oder gleichgültige Universum, sondern eine Antwortbeziehung. Für mich ist das der Kern religiösen Denkens in den monotheistischen Religionen, aber wahrscheinlich auch weit darüber hinaus.

„Das Wesen meiner Existenz ist eine Resonanzbeziehung.“

Bleiben wir beim Christentum: Für mich ist die Grundidee dort, dass am Grund meiner Existenz nicht das schweigende Universum, ein kalter Mechanismus, der nackte Zufall oder gar ein feindliches Gegenüber liegen, sondern dass dort eine Antwortbeziehung steht. „Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein.“ Wenn das kein Resonanzappell ist! Etwas hat mich angerufen und mich gemeint.

Und die Bibel, der Glaube, die Kirche geben diese eine Antwort, dieses eine Versprechen: Da ist einer, der hat dich gemeint, der hat dich angerufen, der hört dich, auch wenn er nicht im Hier und Jetzt verfügbar ist.

Als Soziologe habe ich mich da gefragt: „Wenn einer betet, richtet der sich eigentlich nach außen oder nach innen?“

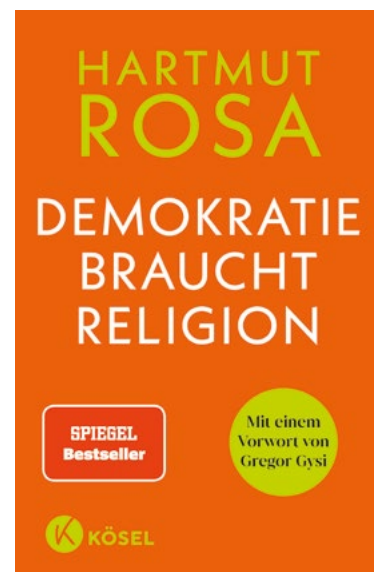
Und die erstaunliche Erkenntnis war: nach beidem zugleich! Da entsteht ebendiese Achse aus dem Grund meiner Existenz. Dort, am Grund seiner Existenz, steht der Betende in einer Beziehung zum umgreifenden Anderen. Das Wesen meiner Existenz ist eine Resonanzbeziehung.

Das ist nicht nur ein theologischer Gedanke, sondern es ist eine gelebte religiöse Praxis, schauen wir beispielsweise auf das Abendmahl. Da werden sogar drei Resonanzachsen gleichzeitig aktiviert, die zwischen Menschen, von Menschen zu Dingen und zum umgreifenden Anderen – da entsteht *communio*, eine Beziehung zwischen den Menschen und eine Beziehung zum umfassenden Ganzen.

Es geht mir um die Frage, welche Art von Weltbeziehung aus der oder in der religiösen Praxis entsteht. Mein letztes Wort ist deshalb: Religion hat die Kraft, sie hat ein Ideenreservoir und ein rituelles Arsenal voller entsprechender Lieder, entsprechender Gesten, entsprechender Räume, entsprechender Traditionen und entsprechender Praktiken, die einen Sinn dafür öffnen, was es heißt, sich anrufen zu lassen, sich transformieren zu lassen, in Resonanz zu stehen.

Wenn die Gesellschaft DAS verliert, wenn sie DIESE Form der Beziehungsmöglichkeit vergisst, dann ist sie endgültig erledigt. Und deshalb kann die Antwort auf die Frage, ob die heutige Gesellschaft noch der Kirchen und der Religion bedarf, nur lauten: Ja!

**Hartmut Rosa:
Demokratie
braucht Religion,
Kösel-Verlag,
12 Euro**



März 2023

Alexandra Klima übernimmt die Leitung der Beratungsstelle Rheine von Dorothee Valk, die in den Ruhestand wechselt.

FAMILIE, FREUNDE, FREUDE UND SCHMERZ

**Gemeinschaft macht
für mich das Gefühl aus,
willkommen zu sein, da sein
zu dürfen mit meinen Stärken
und meinen Schwächen.**

Ingrid Löblein
(EFL Lünen)



**Ich erlebe Gemeinschaft, wenn wir das Leben mit
der Familie und Freunden teilen, in guten Zeiten feiern
und in schweren Zeiten uns trösten, und wenn ich
Freunde und Nachbarn auf der Demo gegen rechts in
Coesfeld treffe, und wenn auf dem Campingplatz am
Urlaubsort Windstärke 11 bläst und alle sich helfen,
das Unwetter gut zu überstehen, und wenn ich mit
dem Team der Katholischen Frauengemeinschaft
St. Jakobi Coesfeld das Programm gestalte und jede
sich mit ihren Fähigkeiten einbringt und ... und ... und ...**

Petra Küpers
(EFL Coesfeld)

Per Definition ist eine Gemeinschaft ein „Verhältnis des realen und organischen Lebens“. Was Gemeinschaft ganz konkret bedeutet, das haben wir Kolleginnen und Kollegen der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Münster gefragt: „Was bedeutet Gemeinschaft für Dich?“



Zusammenhalt, Unterstützung und ein achtsames Miteinander

Lisa Hövel
(EFL Münster)

Ein freundliches, respektvolles
Miteinander, an und in dem ich
mich – gerade in diesen unsicheren
Zeiten – festmachen, reflektieren
und in dem ich Halt finden kann.

Inga Veeger
(EFL Goch und Kleve)



Gemeinschaft ist für mich zum
Beispiel: sich zusammen ein Fußballspiel
ansehen, mit anderen an einem Ziel
arbeiten, zusammen am Tisch sitzen,
miteinander essen und erzählen oder einen
Schmerz oder Verlust miteinander teilen.

Sigrun Bogers
(EFL Kevelaer)



Gemeinschaft ist für mich etwas Existenzielles. Ich erlebe sie in meiner Familie, mit Freunden und in meinem Team der Beratungsstelle. Wunderschön zum Klingen kommt sie im Chor, in dem ich singe.

Judith Heiming
(EFL Wesel/Dinslaken)

Gemeinschaft bedeutet für mich Verbundenheit mit Menschen, die ähnliche Werte und Einstellungen haben wie ich. Und es bedeutet auch Respekt und Wertschätzung gegenüber anderen Lebensmodellen und -einstellungen. Bei allem spielt für mich die Achtung vor der Würde des Menschen eine entscheidende Rolle.



Renate Liebig
(EFL Moers/Duisburg-Rheinhausen/Xanten)



**VERTRAUEN,
AUSTAUSCH, FREUDE
UND ZUSAMMENHALT**

Paul Kathmann
(EFL Cloppenburg/Vechta)



Gemeinschaft entsteht für mich, wenn ich mich verbunden fühle; wenn ich echtes Interesse am anderen Menschen habe.

Maria Hagemann-Wissing
(EFL Bocholt)

Was für mich Gemeinschaft ausmacht ist das „Wir“-Gefühl und ein respektvoller und wertschätzender Umgang miteinander.



Silvia Hofene
(EFL Oelde und Warendorf)



**FAMILIE –
füreinander da sein**

Birgit Brickwede
(EFL Rheine)



Gemeinschaft heißt für mich: Auf einem gemeinsamen Wertefundament stehen und aus einem Leben im Hier und Jetzt hoffnungsvoll die Zukunft miteinander gestalten.

Subir Roy
(EFL Oelde und Warendorf)

Gemeinschaft erlebe ich dort, wo Menschen sich mit Offenheit und wohlwollendem Interesse begegnen, einander zuhören, sich gemeinsam für ein Anliegen stark machen und füreinander einstehen. Die Erfahrung von Gemeinschaft und Verbundenheit ist bereichernd, sie stärkt nicht nur die Gruppe, sondern auch den einzelnen Menschen.



Beate Borgmann
(EFL Marl und Dorsten)

März 2023

Die EFL im Kreis Kleve stellt ihr Seminarprogramm für junge Partnerschaften vor.

DAS HERZSTÜCK DER BERATUNGSSTELLE IST DAS TEAM

Abschied und Neubeginn: Beides gehört zusammen. Und wie lässt sich die Schnittstelle zwischen der Verabschiedung der einen und dem Neubeginn der anderen Kollegin am schönsten gestalten? Mit einem Fest. Mit einem Fest im Februar 2023, zu dem alle eingeladen werden, die von diesem Wechsel wissen sollten. Genau das hat das Team der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) des Bistums Münster in Rheine gemacht. Sie haben gemeinsam gefeiert – den Abschied von Dorothee Valk als Leiterin der EFL-Beratungsstelle und den Neubeginn von Alexandra Klima als ihre Nachfolgerin.

Von Gudrun Niewöhner

Die Gesellschaft hat sich geändert. Und das meint Dorothee Valk in diesem Fall positiv: „Die meisten Menschen sind anderen Lebensformen und -entwürfen gegenüber offener und toleranter als noch vor einigen Jahren. Lebensläufe lassen sich heute nicht mehr klassisch festlegen.“ Diese Erfahrung hat die 65-Jährige täglich gemacht. 20 Jahre hat sie in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) des Bistums Münster gearbeitet, 16 Jahre davon in der Beratungsstelle in Rheine, elf Jahre hat Dorothee Valk diese geleitet. Vor mehr als einem Jahr hat sie diese Aufgabe an Alexandra Klima übergeben, die lange schon zum Team gehört.

Ein bisschen Wehmut war dabei, als die studierte Germanistin und Erziehungswissenschaftlerin sowie EFL-Beraterin sich von Weggefährten, Unterstützern und vor allem von den engagierten Kolleginnen verabschiedete. „Wenn ich jetzt zurückblicke, dann erinnere ich mich gern an mein ehemaliges, kreatives Kolleginnenteam und an die vielen Gespräche mit den Klientinnen und Klienten“, sagt Dorothee Valk.

Auch wenn vieles sich in den zurückliegenden Jahren und Jahrzehnten gewandelt hat, die persönlichen Grundbedürfnisse seien geblieben, betont sie: „Menschen möchten in Verbundenheit leben, sie möchten sich verstanden wissen – und einen guten Platz in der Familie, im Freundeskreis und in der Arbeitswelt haben.“

Im Ruhestand genießt die Steinfurterin jetzt die Zeit, um das in den Blick zu nehmen, was für das eigene Leben wichtig ist. Der rote Faden im Leben sei in der Hektik des Berufsalltags

März 2023

Auf ihrem Mitarbeitentag setzt sich die EFL mit dem Thema „Gemeinsam unterwegs – Leben in unsicheren Zeiten“ auseinander.



▼ Alexandra Klima (links) und Dorothee Valk (EFL Rheine)

nicht immer zu spüren. Dabei sei es gerade an den großen Haltestellen im Leben wichtig, ihn zu erkennen: „Denn er ist hilfreich für die notwendige Neuorientierung.“ Die neugewonnene Zeit nutzt sie für achtsame und spirituelle Naturerfahrungen beim Spaziergehen, Pilgern und Wandern.

Während Dorothee Valk nun mehr Zeit für private Interessen hat, kommen auf Alexandra Klima viele neue Aufgaben zu. Doch die Stellenleitung zu übernehmen, hat die studierte Pädagogin und Psychologin keinen Tag bereut und sei vor allem durch ihre Leidenschaft für die Paar- und Familienarbeit motiviert gewesen, sagt die 51-Jährige: „Ich glaube daran, dass eine effektive, professionelle Beratung das Potenzial hat, das Leben von Paaren, Familien und einzelnen Personen nachhaltig zu verbessern.“ Dabei liegt ihr an einer vertrauensvollen Beziehung mit viel Empathie, Verstehen wollen, Respekt und wertschätzender Haltung gegenüber den Klienten/-innen.

Auch eineinhalb Jahre später fühle sich die Entscheidung immer noch richtig an: „Die Leitung ist eine Aufgabe, die mich mit viel Freude erfüllt, die aber oftmals auch herausfordernd ist.“ Neben der Beratung kümmert sie sich um die Personalführung, die Profil-Konzept-Entwicklung und um die Verwaltung der Beratungsstelle. Die Fortführung der Kooperationen ist ihr auch ein großes Anliegen.

Im Rahmen der Prozesssteuerung beschäftigen sich Alexandra Klima und ihr Team intensiv mit den Bedürfnissen ihrer

Klientinnen und Klienten. Es gehe darum, für Paare, Familien und einzelne Personen eine umfassende, kontinuierliche Unterstützung zu gewährleisten. „Für mich ist auch die Erweiterung der Onlineberatung in diesem Zusammenhang ein wichtiger Aspekt“, betont Alexandra Klima. Einen weiteren Fokus legt sie auf die Paarberatung mit ihren ganz unterschiedlichen Facetten: „Die Möglichkeit, gemeinsam zu bearbeiten, nach welchen Lebensmustern sie leben und was sie verändern wollen, um glücklich zu sein, ist für mich eine starke Motivation jedem Paar immer wieder neu mit viel Neugierde zu begegnen.“ Dabei möchte sie auch gerne interkulturelle Paare erreichen.

„Das Herzstück der Beratungsstelle ist das Team“, in diesem wie in vielen anderen Punkten sind sich Alexandra Klima und Dorothee Valk einig. Die Idee des multiprofessionellen Teams sei es, eine Bandbreite von Ressourcen anzubieten, die individuell auf die Bedürfnisse der Mitarbeitenden und der Ratsuchenden zugeschnitten sind.

Für die EFL-Beratungsstelle in Rheine hat Alexandra Klima eine Vision: „Ich möchte, dass wir weiterhin ein Ort der Hoffnung und des Wandels bleiben, der die Paare, Familien und einzelne Personen durch die qualitativ professionelle Beratung stärkt. Gleichzeitig werden wir uns weiterentwickeln, um den sich ändernden Bedürfnissen gerecht zu werden. So wollen wir auch künftig eine verlässliche Quelle der Unterstützung für unsere Klientinnen und Klienten bleiben.“



HALTESTELLE GEMEINSCHAFT - WENN SICH UM MICH HERUM ALLES ÄNDERT

Nutzen und Risiken des Gemeinschafts-
erlebens in Zeiten der Veränderung

Es ändert sich so schnell so vieles in Gesellschaft, Kirche, Familie, Freundeskreis, auf der Arbeit – irgendwie überall. Zuweilen habe ich das Gefühl, ich verliere den Überblick. Kann es nicht einfach so weitergehen wie gewohnt?

Von Andrea Stachon-Groth

Ich arbeite einfach weiter mit einem vertrauten Team, vertrauten Vorgesetzten in bekannten Arbeitsabläufen. In der Familie kochen wir abends zusammen, und die Kinder haben Spaß mit uns Eltern zu spielen. Mit den Freunden führen wir interessante Gespräche und unterstützen uns gegenseitig. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute ... Leider jedoch ändern sich mit der Zeit die Umstände. Kollegen und Kolleginnen gehen in den Ruhestand, Vorgesetzte wechseln, Kinder wollen sich abgrenzen, gehen irgendwann aus dem Haus, manche Freundschaften zerbrechen ... Was nun?

Wir Menschen sind „Gewohnheitstiere“. Neuerungen und Experimente mit ungewissem Ausgang lösen Unsicherheit aus, ein Gefühl, welches häufig als unangenehm empfunden wird. Also suchen wir nach Orientierung, schauen, was die anderen um uns herum denken und tun.

Denn: Auf uns allein gestellt kommen wir auf Dauer nicht weit im Leben. Gemeinschaft in Familie, Freundeskreis, Wohngemeinschaft, Nachbarschaft, Arbeitsteam ... das bietet uns Sicherheit und stillt somit eines unserer Grundbedürfnisse im Leben.

Die Sache hat nur einen Haken. Gemeinschaften entwickeln manchmal Überzeugungen und Normen, die von den Mitgliedern nicht mehr kritisch hinterfragt werden. Na ja, denke ich, als doch autonomes, frei denkendes Individuum kann ich mir ja wohl mein eigenes Urteil bilden. Doch treffe ich wirklich eingeständig Entscheidungen?

Noch einmal: wenn wir uns eine Meinung bilden über andere Menschen oder über Sachverhalte und politische Themen, sind wir in der Regel davon überzeugt, dass wir rein rational, sachlich und objektiv überprüfen, wie diese Wirklichkeit beschaffen ist, wir also ein rationales Urteil fällen.

Stattdessen jedoch bestätigen wir oft einfach, wovon wir bereits überzeugt sind.

Diese Tendenz, Informationen zu priorisieren, welche die eigenen Überzeugungen bestätigen, und solche abzulehnen, welche die eigene Sichtweise widerlegen, nennt sich Confirmation Bias (deutsch: Bestätigungsfehler, nach dem Psychologen Daniel Kahnemann). Die Glaubwürdigkeit von

Argumenten, die unseren eigenen Einstellungen entsprechen, wird automatisch überschätzt, während Argumente, die unseren Einstellungen widersprechen, als weniger glaubwürdig eingeschätzt werden. Wenn beispielsweise in einem Onlinemagazin positiv über unsere bevorzugte politische Partei berichtet wird, erscheint uns der Artikel seriös und verlässlich, da wir von den Werten der Partei ja sowieso schon überzeugt sind.

Diese kognitiven Verzerrungen ergeben Sinn: Um ein stabiles Selbstbild aufrechtzuerhalten, verhindern diese Verzerrungen, dass Informationen, die mit unseren Werten und Einstellungen übereinstimmen, bezüglich ihrer Richtigkeit und Glaubwürdigkeit hinterfragt werden. Dieses Phänomen tritt vor allem in Bezug auf gesellschaftspolitisch kontroverse Themen auf.

Wenn dies schon auf individueller Ebene so selbstbestätigend läuft, für welchen Preis funktioniert dann die Sicherheit in Gruppen und Gemeinschaft? Die Bestätigung der eigenen Ansichten und Überzeugungen, die Übereinstimmung der Werte vermitteln Sicherheit und Verlässlichkeit. Wir können nicht jeden Tag jede Handlung in Frage stellen, es braucht Routinen.

Was also gut ist, kann auch zu Spaltungen führen, wir bestätigen uns mit unseren Gemeinschaften gegenseitig und bilden eigene „Blasen“. Dabei kann Gemeinschaft noch weit mehr bieten als Selbstvergewisserung. Sie kann Vielfalt und Unterschiedlichkeit als einen wichtigen Wert ansehen. Sie kann Toleranz und Respekt im Umgang miteinander fördern. Sie kann Anderssein nicht als Bedrohung des eigenen Selbstwertes, sondern als Erweiterung und Lernchance sehen. Konkret bedeutet das, dass es wichtig ist, offen zu sein und abweichende Meinungen in Gruppen anzuhören und ernst zu nehmen. Eben auch und gerade, wenn sie nicht der eigenen entsprechen. Mit dem Bewusstsein, dass wir uns selbst kritisch beobachten müssen, welchen Wahrnehmungsfehlern wir unbewusst auf den Leim gehen, und dass wir uns von anderen in der Gemeinschaft kritisch hinterfragen lassen müssen, können wir in Gemeinschaft diskursfähig bleiben und gemeinsam nach Lösungen Ausschau halten, wie wir zukünftig Beziehung, Familie, Arbeit, Gesellschaft gestalten. Soweit jedenfalls die Theorie – aber vielleicht ja nicht nur dort ...

Mai 2023

Die EFL im Kreis Wesel und im Kreis Kleve vertiefen die Kooperation mit der Beratungsstelle „Lebenslust“ und der NRW Fachberatungsstelle „gerne anders!“; inhaltlicher Schwerpunkt ist 2023 das Thema „Coming out“.

EFFEL ÜBER GEMEINSCHAFT

„Gemeinschaften kann man sich manchmal aussuchen, manchmal nicht.“

Von Anke Lucht

Gemeinschaften begleiten die Menschen durchs ganze Leben. Effel ist in gleich mehrere Gemeinschaften eingebunden; mal mehr, mal weniger freiwillig motiviert und dementsprechend mit einem unterschiedlich hohen Maß an Engagement innerhalb der Gemeinschaft.

Die allererste Gemeinschaft, derer sich Effel entsinnt, ist eine besonders exklusive. Von ihr hörte und hört Effel bis heute in jeder Messe. Es ist „die Gemeinschaft der Heiligen“, die sich im Glaubensbekenntnis harmonisch zwischen „die heilige katholische Kirche“ und „die Vergebung der Sünden“ einreicht.

Als Kind fragte Effel einmal die Patentante – eine anerkannte Autorität für kindliche Kirchenfragen aller Art –, was „die Gemeinschaft der Heiligen“ sei. Die Tante kramte aus ihrem altertümlich anmutenden Gebetbuch einige Bildchen hervor, die noch altertümlicher anmutende Menschen zeigten. Deren einzige sichtbare Gemeinsamkeit war ein großer runder Lichtkreis über dem Kopf. Diesen Kreis deutete Effel als eine Neonlampe, wie sie auch in der elterlichen Küche über dem Tisch hing. „Die gehören alle zur Gemeinschaft der Heiligen“, erklärte die Tante. Fortan stellte sich Effel diese Gemeinschaft als eine Versammlung von Menschen vor, die an einem großen Küchentisch unter kreisrunden Neonlampen saßen.

Einige Jahre später geriet Effel in der Schule unversehens in eine Gemeinschaft, die mit Lampen nichts und mit Heiligenscheinen noch weniger zu tun hatte. Angesichts der überdurchschnittlich unbeholfenen Bemühungen bei den ersten Bundesjugendspielen der Schulkarriere wies eine unnachgiebige Sportlehrerin Effel in die „Arbeitsgemeinschaft Fördersport“ ein. Die Zugehörigkeit zu dieser Arbeitsgemeinschaft brachte deren Mitgliedern zwar den Spott der Mitbeschulerten, aber keine gesteigerte Sportlichkeit ein. Kein Wunder, dass Effel sich angesichts dieser Erfahrungen später im Studium nur äußerst ungern zu freiwilligen Meldungen zu Arbeitsgemeinschaften aller Art entschließen konnte.

Sehr gern gehörte Effel hingegen während des Studiums der Wohngemeinschaft an. Neonlampen gab es hier zwar auch und manchmal auch

ZUR PERSON

Effel ist die Kolumne des Jahresberichts der Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Sie betrachtet das jeweilige Oberthema der Publikation auf andere, manchmal augenzwinkernde Weise und setzt es in Verbindung zum aktuellen gesellschaftlichen Geschehen. Effel möchte unterhalten und vielleicht auch zum Nachdenken anregen.

Mai 2023

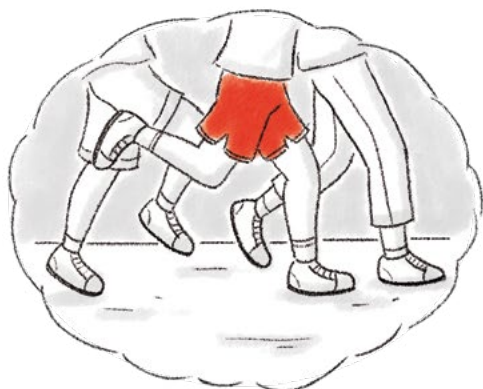
Die EFL Bocholt lädt zu einem Vernetzungstreffen „Let’s have a cup of knowledge“ ein; Schwerpunkt ist ein Vortrag zum Thema „Funkstille – Systemisches Arbeiten bei Kontaktabbruch in Familien“ von Frau Dr. Christiane Jendrich.

Spott; aber letzterer war durchweg freundlich-kumpelhaft und erstere hingen in der länglichen Variante nur über der Spüle, in der sich das schmutzige Geschirr stapelte, und waren entsprechend selten in Gebrauch. Dafür war die Stimmung in dieser Gemeinschaft mindestens einmal in der Woche auf dem Höhepunkt. Zudem war immer jemand da zum Quatschen / Kaffee-oder-was-Anderes-Trinken / im-Schein-der-Neonlampen-Diskutieren. So stellt sich Effel Gemeinschaft vor.

Deutlich spaßbefreiter ging es in einer Schicksalsgemeinschaft zu, in der sich Effel erst kürzlich unfreiwillig wiederfand. Sie bestand aus etwa 20 Personen im Waggon eines Zuges, der „wegen der Verspätung eines entgegenkommenden Zuges“ rund anderthalb Stunden untätig auf den Gleisen verharren musste. Immerhin kamen trotz der insgesamt unmotivierten Stimmungslage ein paar Gespräche zustande. Kaffee oder gar was Anderes wurde allerdings zu Effels Bedauern nicht gereicht. Dabei hätte dies die emotionale Stabilität dieser Gemeinschaft mutmaßlich erheblich befördert.

Effel weiß also: Gemeinschaften kann man sich manchmal aussuchen, manchmal nicht. Manchmal sind sie von Dauer, manchmal vorübergehend, manchmal unterhaltsam, seltener heilig. Aber nahezu immer gilt: Es ist besser, in einer Gemeinschaft zu sein, als völlig allein etwa bei den Bundesjugendspielen zu versagen oder in einem Bahnwagen festzusitzen.

Insofern verabschiedet Effel sich an dieser Stelle – es ist Zeit für die nächste Arbeitsgemeinschaft Jahresbericht EFL.



INTERVIEW

Streit ohne

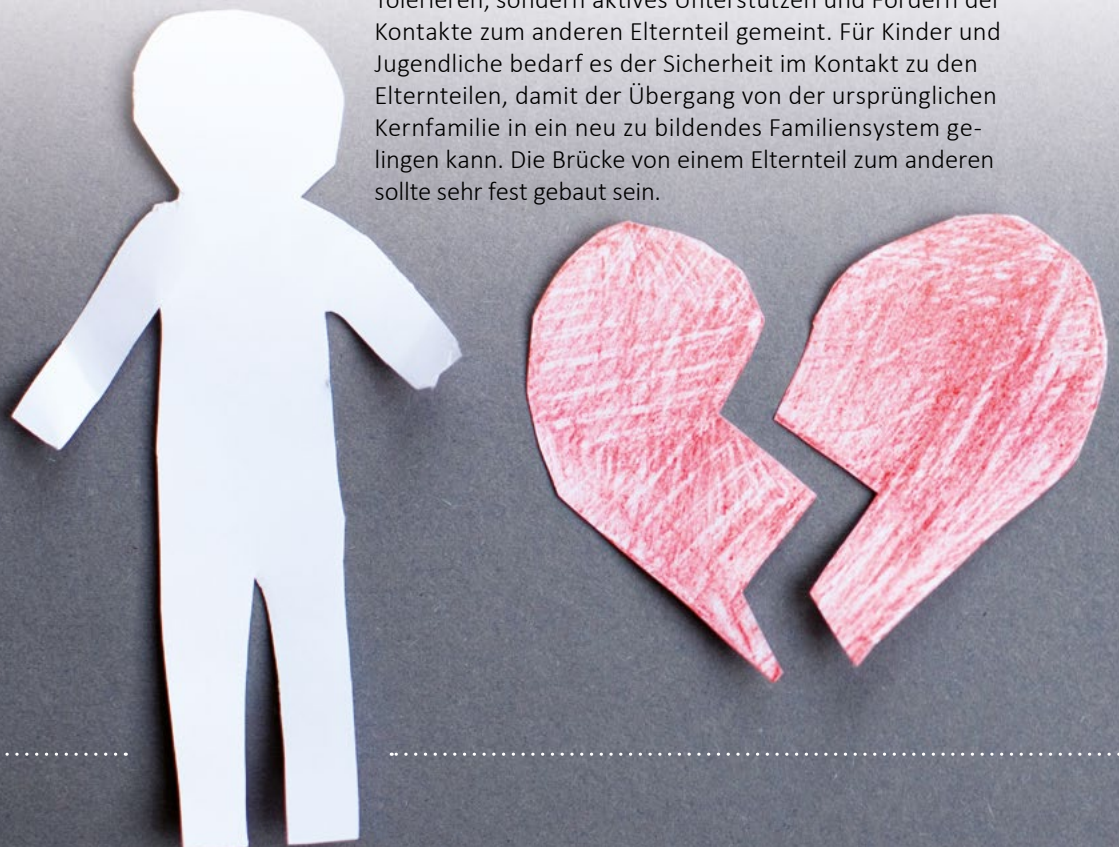
Claudia Hardeweg, Leiterin der EFL-Beratungsstelle in Bocholt, über die Herausforderungen von Trennungsberatungen und die Chancen der Zusammenarbeit unterschiedlicher Professionen

Jedes Jahr sind rund 116.000 Kinder und Jugendliche von der Scheidung ihrer Eltern betroffen, tausende weitere von der Trennung ihrer nicht-verheirateten Mütter und Väter. Um zerstrittene Eltern in einer einvernehmlichen Lösungsfindung zu unterstützen, ist besonders die Zusammenarbeit der involvierten Fachpersonen wichtig. Drei Bocholter Institutionen haben im September 2023 bei einem Fachtag Einblicke in ihre Zusammenarbeit gegeben. Unter der Überschrift „Hochstrittige Elternkonflikte als Herausforderung für die Trennungs- und Scheidungsprofessionen“ haben die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle (EFL) des Bistums Münster, das städtische Jugendamt und die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Caritas deutlich gemacht, dass die Begleitung hochstrittiger Eltern spezifisches Fach- und Methodenwissen erfordert.

Wenn sich Eltern trennen, sollen die Kinder möglichst wenig leiden. Kann das gelingen?

Claudia Hardeweg: Mit einer Trennung werden Gewohnheiten und Sicherheiten in Frage gestellt. Das löst eine Vielfalt an Gefühlen bei Kindern und Eltern aus. Dazu zählen auch Gefühle von Traurigkeit, Schmerz, Wut und Verzweiflung. Besonders die akute Trennungszeit stellt einen emotionalen Ausnahmezustand dar. Eltern brauchen zu keiner Zeit stabilere, unkompliziertere und autonomere Kinder, Kinder jedoch benötigen in dieser Phase geduldige, aufmerksame und liebevolle Eltern. Wenn Eltern sich dieser Bedarfe ihrer Kinder bewusst sind, ist ein wichtiger Baustein für ein Gelingen gesetzt.

Wichtig ist außerdem, das Konzept der Bindungstoleranz zu berücksichtigen, das gerade in strittigen Gerichtsverfahren von Bedeutung ist. Kinder benötigen eine bindungsfürsorgliche Haltung von ihren Eltern. Damit ist nicht passives Tolerieren, sondern aktives Unterstützen und Fördern der Kontakte zum anderen Elternteil gemeint. Für Kinder und Jugendliche bedarf es der Sicherheit im Kontakt zu den Elternteilen, damit der Übergang von der ursprünglichen Kernfamilie in ein neu zu bildendes Familiensystem gelingen kann. Die Brücke von einem Elternteil zum anderen sollte sehr fest gebaut sein.



ENDE?!

Eine elterliche Trennung oder Scheidung führt zu einer Neuordnung der Familienkonstellation und ist häufig mit Konflikten verbunden. Welche Konflikte können dies sein?

Claudia Hardeweg: Wenn sich eine Familienkonstellation neu ordnet, sind viele sogenannte Systeme im sozialen Umfeld der Beteiligten involviert. Neben dem Herkunftssystem können Freundschafts-, Nachbar- sowie berufliche Systeme aufgefordert werden, Stellung zu beziehen. Das ist immer ein Balanceakt, der hilfreiches Handeln von allen Seiten braucht. Dass sich dabei Konflikte einstellen, ist eher die Regel als die Ausnahme. Für Kinder und Jugendliche kann sich beispielsweise der Status in der Geschwisterkonstellation verändern, auch das Wohnumfeld für einen Teil der Familie ändert sich in der Regel. Zieht ein Elternteil weg, hat dies zudem Auswirkungen auf die Frequenz der Kontakte zu den Kindern. All das erfordert enorme Anpassungsleistungen für jedes Familienmitglied, besonders für jüngere Kinder.



▼ Claudia Hardeweg (EFL Bocholt)



Welche Risiken für die Entwicklung der betroffenen Kinder bestehen, wenn die Konflikte zwischen den Eltern lange anhalten?

Claudia Hardeweg: Lang andauernde, hochkonfliktvolle Trennungen sind ein Entwicklungsrisiko für Kinder und Jugendliche. Im Kontext von elterlichen Trennungen ist der Kontaktverlust und die emotionale Entfremdung von Kindern und Jugendlichen gegenüber einem ihrer beiden Elternteile ein bekanntes Phänomen. In der Folge kann es zu einer Umgangsverweigerung kommen, die sich nach Behrend in drei Formen unterscheiden lässt: 1) Sie dient der situativen Konfliktvermeidung des Trennungsstress. 2) Sie ist eine Verweigerung als Folge passiver bzw. aktiver Instrumentalisierung. Die dritte Form erfolgt auf vorausgegangene Kränkungen.

„Lang andauernde, hochkonfliktvolle Trennungen sind ein Entwicklungsrisiko für Kinder und Jugendliche.“

Laut dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend kommt es bei circa einem Drittel aller Trennungsfamilien zu einem Kontaktverlust der Kinder zu einem ihrer beiden Elternteile. Das beinhaltet ebenfalls Beziehungsabbrüche zu Großeltern und weiteren Familienmitgliedern. Werden Kinder dagegen massiv in den elterlichen Trennungskonflikt einbezogen, kann für sie daraus ein Loyalitätskon-

flikt entstehen, der mit Gefühlen von Unsicherheit und Kontrollverlust einhergehen kann, weil Kindern in den meisten Fällen Strategien fehlen, um diesen Konflikt zu bewältigen. Ein Kind als Produkt beider Eltern definiert seine Identität zunächst körperlich, seelisch und geistig über seine Eltern. Loyalitätsbrüche sind nach Staub somit immer auch Identitätsbrüche. Werten sich die Eltern gegenseitig ab, wird auch immer ein Teil des Kindes in Frage gestellt.

Vor welchen Herausforderungen stehen Sie als Beratungsstelle in der Arbeit mit Eltern in hochkonfliktvollen Trennungen und Scheidungen?

Claudia Hardeweg: Für die professionelle Unterstützung bedarf es neben zeitlicher insbesondere fachlicher Ressourcen. Veränderungen im Ablauf der Beratungssitzungen sind erforderlich, beispielsweise wechselnde Einzel- und Paargespräche. In Summe braucht es also professionelle Beraterinnen und Berater, die sich in den Gesprächen sowohl durch Empathie als auch durch eine konfrontierende, Grenzen setzende Haltung auszeichnen.

Seit 2019 machen wir gute Erfahrungen mit einer standardisierten Vorgehensweise. Es findet ein Überleitungsgespräch gemeinsam mit einem Mitarbeitenden des Jugendamtes und beiden Elternteilen in unserer EFL-Beratungsstelle statt. Dabei machen wir deutlich, dass wir den Eltern gemeinsam helfen wollen, Konflikte und Probleme untereinander so zu bewältigen, dass die Kinder möglichst wenig in Mitleidenschaft gezogen werden und eine einvernehmliche Lösung zu ihrem Wohl gefunden wird. Verweigern Eltern ein solches Gespräch, kann ihnen das Familiengericht die Mitwirkung an der Auflösung der familiären Konflikte übrigens auch verpflichtend auferlegen. Im weiteren Verlauf geht es in Einzelgesprächen um die Beziehungsgeschichte, Ressourcen und Belastungen. Gespräche mit beiden Elternteilen haben als Ziel, dass zwei Familiensysteme nach der Trennung parallel funktionieren. Es geht um ein gutes Miteinander und nicht um eine umfassende Kooperation der Eltern. So viel wie möglich, so wenig wie nötig – das ist die Devise.



Was braucht es für eine erfolgreiche Beratung von zerstrittenen Eltern?

Claudia Hardeweg: Eine erfolgreiche Beratung bedeutet eine Herausforderung aus dem destruktiven Verhalten. Ungelöste Konflikte und Methoden, um sie gezielt zu bearbeiten, müssen dabei bewusst gemacht werden.

„Gespräche mit beiden Elternteilen haben als Ziel, dass zwei Familiensysteme nach der Trennung parallel funktionieren.“

Eine Trennung kann zu einer Statusveränderung im Hinblick auf die Rolle als Elternteil in der Selbst- und Fremdwahrnehmung führen, betont der Diplom-Pädagoge, Kinder- und Jugendpsychotherapeut und systemischer Therapeut Uli Alberstötter. Wenn beide Elternteile vorher gleichberechtigt nach außen auftraten, kann ein Machtgefälle und damit ein Ungleichgewicht zwischen dem hauptsächlich betreuenden und dem getrenntlebenden Elternteil entstehen. Hier braucht es sogenannte Psychoinformationen für Eltern, mit denen ihnen die schwerwiegenden Auswirkungen der massiven Streitigkeiten auf alle Familienmitglieder verdeutlicht werden. Die Eltern müssen aktiv mitwirken, um die Situation zu verbessern: Weg von einer gegeneinander gerichteten Kriegsführung hin zu paralleler Elternschaft. Wichtig ist außerdem, die kindliche Perspektive einzubeziehen: Zum Selbstverständnis der EFL gehört, dass es sich um ein Angebot für erwachsene Menschen handelt. Im Sinne eines systemischen Verständnisses werden Kinder aber immer, auch wenn

sie nicht persönlich im Beratungssetting anwesend sind, indirekt miteinbezogen.

Die gute Nachricht: Auch wenn laut der Prognos-Studie zu Beratungsstrukturen und Beratungsbedarfen im Kontext von Trennung aus 2023 lediglich 40 Prozent der Eltern in einer Trennungssituation eine Beratung aufsuchen, profitieren die Eltern, die eine Trennungsberatung nutzen, zu 80 Prozent davon. Das bedeutet, dass Eltern mit Hilfe von Beratung die Erfahrung machen, familiäre Rollen und Beziehungen neu gestalten zu können. Damit dies gelingen kann, braucht es gute institutionelle Rahmenbedingungen, die das Bistum Münster als Träger der Einrichtung allen Beteiligten ermöglicht.

Der Fachtag in Bocholt hat gemeinsam mit dem Jugendamt der Stadt und der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern und der EFL stattgefunden. Welche Erkenntnisse haben Sie und Ihre Kolleginnen und Kollegen aus diesem Tag mitgenommen?

Claudia Hardeweg: Im Fokus der Kooperationsveranstaltung stand das Lesen der Konfliktdynamik und zentraler Schlüsselmerkmale mit hochkonflikthaften Eltern in Beratungsprozessen. Ein vertieftes Konfliktverständnis schafft die Grundlage für angemessene beraterische Haltungen. Für diese Thematik haben wir mit Herrn Alberstötter einen sehr erfahrenen Referenten gewinnen können, der die unterschiedlichen Professionen in seine Ausführungen miteinbezogen hat.

Die Prognos-Studie verdeutlicht übrigens, dass es für die Weiterentwicklung der Trennungsberatung wichtig ist, die verschiedenen Akteure zusammenzubringen. Diesen Weg haben wir mit der Veranstaltung beschrritten. Der gemeinsame Austausch von Jugendamt und den beiden Beratungsstellen in Bocholt, an der erfreulich viele Familienrichterinnen und -richter teilgenommen haben, war eine gelungene Premiere. Eine für mich zentrale Botschaft des Tages: Weder das Jugendamt, noch das Familiengericht, noch die Beratungsstellen können die Aufgaben allein bewältigen. Es braucht die gemeinsame Fallbearbeitung durch alle Institutionen mit Blick auf die eigene Rolle und den jeweiligen Auftrag.

Menschen, die an Depressionen leiden, kommen nur schwer aus der Spirale des Grübelns und aus dem Gefühl, dass eine bleierne Decke über allem zu liegen scheint, heraus. Was dabei helfen kann, ist Bewegung – und damit auch das Tanzen. Besonders der Tango Argentino vereint Achtsamkeit, Sport, kleine Rituale und vieles mehr. Das hat sich jetzt an der EFL in Recklinghausen bewiesen.

Von Michaela Kiepe



▼ Antje Volpert-Kuß (EFL Recklinghausen)



Ein trauriger Gedanke, den man tanzen kann

Recklinghausen. Wie passen argentinischer Tango und Depressionen zusammen? Auf den ersten Blick scheint sich keine Verbindung aufzutun. Aber auf den zweiten Blick, denn der ausdrucksvolle Tanz kann bei der Bewältigung der Erkrankung helfen. Davon ist Antje Volpert-Kuß, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin in Recklinghausen, überzeugt. Und das aus gutem Grund. Im September 2022 hat das „Bündnis gegen Depression im Kreis Recklinghausen“, in dem sich die EFL engagiert, erstmals den Workshop „Tango meets Depression“ angeboten. „Neun Paare haben sich einen Tag dem Tango Argentino genähert und Informationen erhalten“, berichtet Volpert-Kuß. Am Ende habe sie es den Gesichtern angesehen: „Sie hatten wirklich Freude.“ Die Teilnehmenden seien so begeistert gewesen, dass in 2023 sechs weitere Workshops mit je vier Stunden im Tanzatelier Widance angeboten wurden. „Wer sich angesprochen gefühlt hat, konnte einfach kommen; allein oder gemeinsam“, erklärt sie.

Doch warum hilft der Tango? Damit beschäftigt sich – auch wissenschaftlich – seit einigen Jahren der Darmstädter Verhaltenstherapeut und Tango-Fan Hans Gunia. Er ist überzeugt, dass beim Tango mehrere Aspekte zusammenkommen und ein paar Stunden Tango Argentino besser helfen als Medikamente. Und das nicht nur kurzfristig. Über diese Effekte informierte er in dem Workshop auch die Teilnehmenden.

„Tango Argentino verbindet Achtsamkeit und Sport. Bewegung hilft bei Depression. Die Menschen kommen aus der Spirale des Grübelns heraus“, erklärt Volpert-Kuß. Achtsam gehe es beim Tango zu, auch wenn es zunächst nicht so aussehe. „Es gibt beispielsweise bestimmte Rituale beim Aufordern. Das geht über den Blickkontakt. Entweder jemand lächelt zurück oder reagiert nicht. Das ist eine sehr dezente Form, bei der niemand bloßgestellt wird“, hat sie beobachtet. Zudem regulieren die Tänzerinnen und Tänzer selbst ihre

Distanz. „So wie jeder es zulassen möchte. Das Tanzen gestaltet sich ressourcenorientiert und ist etwas, was Spaß macht“, erklärt die Theologin und Sozialarbeiterin.

Ein Teilnehmer habe ihr berichtet, dass ihm der Tango helfe, ins Fühlen zu kommen. Das würde ihm guttun. „In der Beratung kann es dann darum gehen, die Gefühle in Worte zu fassen. Der Ansatz über den Körper ist eine gute Ergänzung zum Sprechen.“ Ein Glücksfall seien auch die beiden Kursleiterinnen gewesen: die Tangotänzerin, Tanzlehrerin und Tanztherapeutin Wiebke Harder und Bärbel Matz-Walter, Heilpraktikerin Psychotherapie. „In meiner Beratung habe ich schön häufiger von Paaren gehört, dass zwar viel im Argen liege, sie aber einmal wöchentlich tanzen gingen. Daran hätten sie Freude und das täte ihnen gut. Das ist ihre Ressource“, betont Volpert-Kuß und fügt hinzu: „Der Tango-Texter Enrique Santos Discepolo hat einmal gesagt, dass der Tango ein trauriger Gedanke ist, den man tanzen darf. Und genau das passt zusammen.“

Die EFL engagiert sich im „Bündnis gegen Depression im Kreis Recklinghausen“, um das Thema Depression in die Öffentlichkeit zu holen. „Es ist leider immer noch ein Tabuthema“, sagt die 56-Jährige. Die Ehe-, Familien- und Lebensberaterin hofft, dass sich die Menschen trauen, nach Hilfe zu fragen. „Zu uns kommen immer wieder Menschen, die selbst oder als Angehörige betroffen sind“, berichtet sie. Die einen würden auf einen Therapieplatz warten, die anderen müssten lernen, für sich selbst zu sorgen. „Es nützt niemandem, wenn die Angehörigen auch noch in die Erschöpfung gehen“, fügt sie hinzu.

Als Netzwerk, das zwar nicht über eigene Mittel verfüge, sei es möglich, solche Angebote auf die Beine zu stellen. Die guten Erfahrungen des Workshops haben die Mitglieder des Bündnisses angeregt, weitere Formate anzubieten von Brotbacken bis Literatur und Kunst.

Juni 2023

Schülerinnen der Marienschule Münster stellen in der EFL Münster ihre Kunstwerke zum Thema „Sein und Schein“ aus.

IM ALTER EINSAM? DAS MUSS NICHT SEIN

Die Freunde werden weniger, die Kinder und Enkel haben ihren eigenen Alltag, und auch der eigene Bewegungsradius wird eingeschränkter – viele Menschen fühlen sich im Alter einsam. Aber gegen die Einsamkeit kann man etwas tun, zum Beispiel mit dem Programm MIASA (Mittendrin im Alter statt allein), dass unter anderem die EFL in Rheine anbietet.

Von Gudrun Niewöhner



Vor allem ältere Menschen kennen das: Der Bekanntenkreis wird mit den Jahren kleiner, weil Freunde und Nachbarn krank oder gestorben sind. Mehr Kontakte zu anderen wären im Alltag aber schön. „Doch manchmal stehen die eigenen Gedanken und Gewohnheiten im Weg“, weiß Heike Hövels. Genau da setzt ein Angebot der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) des Bistums Münster in Rheine

„Doch manchmal stehen die eigenen Gedanken und Gewohnheiten im Weg.“

mit dem Titel „Mittendrin im Alter statt allein“ (MIASA) an: In einer angeleiteten Gruppe können Seniorinnen und Senioren seit 2023 lernen, auf sich selbst zu achten, sich klar zu werden über eigene Wünsche und möglicherweise neue Bekanntschaften zu finden.

Die Gruppe richtet sich an Frauen und Männer ab 65 Jahren (manchmal auch etwas jünger ...), die sich einsam fühlen und gerne auf andere zugehen möchten, erläutert Heike Hövels das Konzept, das für vieles offen ist. Die EFL-Beraterin, die sich seit längerem in der Begleitung und Unterstützung von Senioren fortgebildet hat, wartet zunächst ab, mit welchen Erwartungen die Teilnehmenden kommen und reagiert dann entsprechend mit kleinen konzeptionellen Veränderungen darauf.

Gemeinsam mit den Seniorinnen und Senioren schaut sie, was gegen das Gefühl der Einsamkeit guttun kann. „Dabei geht es auch um Selbstfürsorge“, betont Heike Hövels. Atemübungen, kleine Meditations- und Achtsamkeitsübungen gehören zum Programm. Sie unterstützt die Teilnehmenden dabei, Glaubenssätze zu verändern: „Oder anders gesagt – Gift- in Balsamsätze umzuwandeln.“ Das tue der Seele gut,



▼ Heike Hövels (EFL Rheine)

sagt die Expertin und hilft, einer Motivationslosigkeit entgegenzuwirken. Selbstverständlich wird auch an Hindernissen gearbeitet, die möglicherweise im Wege stehen, wenn es darum geht, alte Freundschaften aufzufrischen und neue zu knüpfen.

Heike Hövels ist immer wieder positiv beeindruckt, wie gut sich die Teilnehmenden auf ihre Übungen und Ideen einlassen. Insgesamt sechs Mal trifft sie sich mit den Gruppen. Die nächste startet im Sommer und ist lange ausgebucht.

Wer sich anmeldet, hat den ersten Schritt gegen die Einsamkeit getan: „Das beweist schon Mut“, freut sich die EFL-Beraterin über den Willen der Frauen und Männer, sich dem unangenehmen Gefühl des Alleinseins zu stellen. Manche Gruppen bleiben nach dem Ende des Kurses zusammen und verabreden sich in verschiedenen Konstellationen. Ein schöner Nachklang, wie Heike Hövels findet.

„WIR PROFITIEREN VONEINANDER“

Gemeinsam ist man stärker – so könnte das Motto der Zusammenarbeit der EFL in Dülmen und der Opferschutzbeauftragten der Polizei lauten. Denn wenn es darum geht, Menschen nach einem schlimmen Ereignis zu helfen, können gar nicht genug helfende Hände an einem Strang ziehen.

Von Michaela Kiepe

Dülmen. Seit nunmehr gut einem Jahr arbeiten Britta Buschhüter und Monika Holtkamp in Dülmen zusammen. Die Kooperation zwischen der Opferschutzbeauftragten der Kreispolizeibehörde Coesfeld und der Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle in Dülmen macht Sinn. „Es ist gut, wenn man vernetzt ist und sich kennt“, berichtet Buschhüter.

Seit September 2022 ist die Polizeioberkommissarin Opferschutzbeauftragte nach Verkehrsunfällen. „Das gab es vorher im Kreis Coesfeld nicht. Laut Statistik sind durchschnittlich 113 Menschen nach einem Verkehrsunfall betroffen: von Kolleginnen und Kollegen, die den Unfall aufnehmen und bearbeiten, über Helfende in der Rettungskette bis hin zu Angehörigen, Zeugen oder auch Ersthelfende. Unfallopfer können alle sein“, weiß die 40-Jährige.

Zu Beginn ihrer neuen Aufgabe hat Buschhüter Kontakt zu unterschiedlichen Stellen aufgenommen. Und eben auch zur Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Dülmen.

„Ich habe mich gefragt, ob es eine gute Anlaufstelle für Unfallopfer sein könnte. Es gibt zwar einen Pool, in dem sich Kolleginnen und Kollegen nach einer Schulung als Opferbetreuer freiwillig engagieren, aber wir sind keine Psychologen“, berichtet sie. Direkt beim ersten Treffen war klar: Eine Kooperation mit der Beratungsstelle ist für alle Beteiligten ein großer Gewinn.

Seitdem erhalten Betroffene den Hinweis, dass sie sich bei der EFL in Dülmen melden können. „Sie erhalten schnell einen Termin, denn sie sind in einem Ausnahmezustand. Wir sind so flexibel, dass wir auf diese außergewöhnlichen und sehr belastenden Situationen schnell reagieren können. Wir hören zu, fragen nach und schauen, was an Ressourcen da ist und wie sie mit der traumatischen Situation umgehen können. Ein großer Teil der Beratung ist Psychoedukation: was passiert bei einer traumatischen Situation, in der alles in den Überlebensmodus geschaltet wird. Wir versuchen zu vermitteln, dass es normal ist, sich in dieser Situation so zu fühlen wie Betroffene sich fühlen“, berichtet Holtkamp. Sie erinnert sich beispielsweise an eine junge Frau, die sich nach einem Unfall nicht mehr hinters Steuer setzen konnten.

„Uns muss es darum gehen, die Opfer so gut und so schnell wie möglich zu unterstützen.“

Nach fünf Treffen sei es für sie wieder möglich gewesen. „In den meisten Fällen reicht eine Traumaberatung“, ist sich Holtkamp sicher.

Buschhüter ist froh, dass es die Möglichkeit gibt, den Betroffenen die Kontaktdaten der EFL geben zu können. „Es passiert nicht jeden Tag etwas, aber es ist gut, dass es eine Anlaufstelle gibt, an die sie sich wenden können“, sagt sie.

Juni 2023

„PaarCours“ im Dinslakener Wohnungswald: in Kooperation mit der Pfarrei St. Vincentius Dinslaken bietet die EFL Dinslaken einen Spaziergang mit Impulsen für Paare an.



▼ Britta Buschhüter und Monika Holtkamp (EFL Dülmen)

Das Arbeiten im Netzwerk sei wertvoll. „Uns muss es darum gehen, die Opfer so gut und so schnell wie möglich zu unterstützen. Das schaffen wir zusammen“, freut sie sich über das gute Miteinander.

Als Opferschutzbeauftragte nimmt Buschhüter nach Unfällen Kontakt zu Betroffenen auf. „Wenn das Unfallopfer verstirbt und Ersthelfende dies nicht verhindern konnten, machen sie sich häufig Vorwürfe, etwas falsch gemacht zu haben. Das ist aber in den meisten Fällen nicht so“, sagt Buschhüter. Das kann Holtkamp gut nachvollziehen, denn sie ist selbst Ersthelferin. „Schuldgefühle können immer aufkommen. Man fragt sich, ob man hätte mehr machen können“, berichtet sie. In so einem Fall ginge es in der Beratung darum, den Betroffenen Raum zu geben, die Ängste und Schuldgefühle auszusprechen, und dann die Ressourcen wieder in den Blick zu nehmen: „Ich habe alles getan, was möglich war, ich war in der Lage zu handeln, mein Verhalten war richtig, unabhängig vom Ergebnis.“

„Wichtig ist es, die Opfer zu stabilisieren, ihre Wahrnehmung, ihre Gefühle zu validieren, damit sie wieder Boden unter den Füßen haben. Wir arbeiten beispielsweise daran, wie sie mit Flashbacks umgehen können“, erläutert Holtkamp.

Häufig, aber nicht immer, reiche die Beratung aus. Sei dies nicht der Fall, verweisen die Mitarbeitenden der EFL auf weitere Möglichkeiten.

Auch mit den freiwilligen Feuerwehren arbeitet die EFL zusammen. „Da haben wir vor allem die Menschen im Blick, die zuhause bleiben, während ihre Angehörigen ausrücken. Sie haben auch die Möglichkeit, sich bei uns in unterschiedlichen Situationen zu melden“, berichtet Holtkamp. Für die Vertrauensleute der freiwilligen Feuerwehren steht die EFL auch in allen anderen Situationen zur Verfügung, in denen die Unterstützung durch die eigene psychosoziale Unterstützung nicht ausreicht.

Solche Kooperationen seien in der EFL eher ungewöhnlich. „Die Menschen kommen zu uns und wir beraten sie. Da gibt es manchmal wenig Schnittstellen mit anderen. Aber wir schauen über den Tellerrand“, ist Holtkamp sicher. Arbeit sei genug vorhanden, aber trotzdem mache es Sinn, auf außergewöhnliche Situationen – sei es für Opfer, Helfende oder freiwillige Feuerleute, die sich für das Gemeinwohl einsetzen – zu reagieren. „Es ist gut, dass sie hier aufgefangen werden“, ist auch Buschhüter froh.

Juli 2023

Im Rahmen einer Vorlesungsexkursion besuchen 40 Psychologie-Studierende die EFL Münster und informieren sich über die Arbeit in der Beratungsstelle.

KOOPERATION ZWISCHEN HOCHSCHULE UND EFL:

Wissenschaft und Praxis in engem Austausch



▼ Ursula Demmel (EFL Münster)

Der Austausch von Wissenschaft und Forschung mit Beratungspraxis in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung – das steht im Fokus der Kooperation der EFL mit unterschiedlichen (Fach-)Hochschulen in NRW.

Von Ursula Demmel und Dr. Miriam Finkeldei

„Der Kontakt zu Wissenschaft und Forschung stellt für unser Beratungsangebot einen wichtigen Baustein zur anhaltenden Qualitätssicherung, Reflexion und Weiterentwicklung dar. Aber auch umgekehrt geht es uns darum, Studierenden und Forschenden Einblicke in die Praxis und Fragestellung beraterisch-professionellen Handelns zu ermöglichen“, beschreibt Dr. Miriam Finkeldei von der Stabsstelle „Kontakt zu Hochschulen“ der EFL das Ziel der Kooperation.

Das Feld der Beratungsforschung ist noch recht jung. Insgesamt liegen erst wenige Studien vor, Ergebnisse aus Langzeituntersuchungen fehlen weitestgehend. In der fortlaufenden Reflexion des eigenen professionellen Handelns liegt der Schlüssel für Entwicklung und Innovation. Die Beziehung EFL und Hochschule regt sowohl eigene als auch gemeinsame Entwicklung an und ermöglicht das Lernen in der Interdisziplinarität.

Die EFL im Bistum Münster hat bereits vor zehn Jahren eine eigene Stabsstelle Hochschulkontakt eingerichtet und erfüllt dadurch ein wesentliches Kriterium der Qualitätssicherung im Bereich der psychosozialen Versorgung.

„Betrachtet man die Beziehung zwischen Praxis und Forschung in der (Paar-)Beratung, so könnte man sagen, dass es sich um eine relativ junge und im Aufbau befindliche Partnerschaft handelt. Eine Beziehung sozusagen, die aufgrund der Unterschiedlichkeit beider Partner besonders fruchtbare Entwicklungspotentiale, aber eben auch daraus erwachsende spezifische Herausforderungen in sich trägt. Eine Beziehung mit Zukunft“, sagt Ursula Demmel, Leiterin der EFL Beratungsstelle in Münster.

Studententag „Momentaufnahmen einer Beziehungsgeschichte“

Im Juni 2023 hieß die EFL-Beratungsstelle Münster vierzig Studierende des Masterstudiengangs Psychologie der Universität Münster gemeinsam mit ihrer Professorin Carola Grunschel willkommen. Die Exkursion stand unter der Überschrift „Einblicke gewähren und Diskurse voranbringen.“

Ursula Demmel und Monika Dallmüller (EFL-Beratungsstelle Münster) informierten zu Beginn über die Beratungsangebote und die fachlichen Konzeptionen, auf die diese Angebote fußen.

Im Anschluss nahmen die Studierenden an fünf Workshops zur aktiven Auseinandersetzung mit Methoden und Inhalten der Beratungsarbeit teil:

Workshop 1: Einblicke in die biographische Arbeit mit Paaren: Anhand eines fiktiven Beratungsfalls wurde veranschaulicht, wie sich frühe Beziehungserfahrungen in gegenwärtigen Beziehungen aktualisieren und auf welche Weise sie im Rahmen der Beratung bearbeitet und für die Weiterentwicklung der Partnerschaft nutzbar gemacht werden können. Geübt wurde insbesondere die fachlich begründete Ableitung von Hypothesen und geeigneten Interventionen (verantwortlich zeichnete Ursula Demmel).

Workshop 2: Kommunikationstrainings für Paare: Das Paarkommunikationstraining KomKom wird seit vielen Jahren ergänzend zur Paarberatung angeboten. Die Studierenden lernten die verschiedenen aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten in einem ersten Überblick kennen und hatten dann Gelegenheit, einzelne grundlegende Fertigkeiten einer förderlichen Gesprächskultur im angeleiteten Rollenspiel zu erproben (verantwortlich zeichnete Eva Polednitschek-Kowallick).

Workshop 3: Mediationsverfahren: Zu Beginn des Workshops wurden unterschiedliche Anwendungsbereiche von Mediation im Rahmen der EFL-Beratung benannt. Anhand eines fiktiven Falls aus dem Bereich Trennung und Scheidung konnten die verschiedenen Stufen im Mediationsprozesses exemplarisch veranschaulicht werden. Abschließend begaben sich die Studierenden in die Rolle von Klientinnen und Klienten und erleben dadurch, wie Klientinnen und Klienten durch den Prozess geführt werden (verantwortlich zeichnete Monika Dallmüller).

Workshop 4: Aufstellungsarbeit: Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die systemische Familien- und Systemaufstellung wurde den Teilnehmenden die Möglichkeit gegeben, sich in die Wirkung des „Gestelltwerdens“ hineinzuspüren. Anhand einer Systemaufstellung mit sogenannten Strukties (große Holzfiguren) wurde geübt, die Wahrnehmungen und die daraus möglicherweise abzuleitenden Hypothesen zu differenzieren. Außerdem wurden einige Wirkprinzipien in Systemen wie Delegation, Triangulierung und Parentifizierung erklärt (verantwortlich zeichnete Claudia Wortmann).

Workshop 5: Praxis und Forschung: Eine Liebesgeschichte? In diesem Workshop ging es darum die verschiedenen Schnittstellen und Berührungspunkte von Beratungspraxis und Forschung näher zu beleuchten. Dabei wurden sowohl Erfahrungen mit den bereits existierenden Kooperationsformaten wie bspw. dem Praktikumswesen, gemeinsamen Forschungsarbeiten, Lehrveranstaltungen oder auch Tagungen reflektiert als auch neue Ideen mit Blick auf die jeweils institutionell spezifischen Bedarfe angedacht und diskutiert (verantwortlich zeichnete Dr. Miriam Finkeldei).

Insbesondere in den Workshops zeigte sich, wie wichtig es ist, angemessene Austauschräume für Begegnungen zwischen Praxis und Wissenschaft zu schaffen. „Der Kontakt zur Hochschule gewinnt an Bedeutung, da es uns immer wichtiger wird, dass unsere Beratungen evidenzbasiert erfolgen. Der direkte Austausch und die kurzen Wege zur Wissenschaft sind dabei für alle Seiten von Gewinn,“ unterstreicht Ursula Demmel. „Es war und ist uns ein Anliegen, junge Menschen in die Beratungsstelle zu holen und für das Berufsfeld zu begeistern“. Dass sich dieses Anliegen erfüllt hat, zeigen die durchweg positiven Rückmeldung aus der Evaluation des Praxistages durch die Universität Münster.

EIN FALLBEISPIEL

GEMEIN IN VIELFALT

Eine Beziehung an sich ist schon eine Herausforderung. Geht es zusätzlich auch darum, unterschiedliche Kulturen unter einen Hut zu bekommen, kann das zu Konflikten führen. Wie ein Weg hinaus aussehen und wie die EFL dabei unterstützen kann, das zeigt dieses (fiktive) Fallbeispiel.

Von Anke Lucht

Eskaliert ist die Situation an Weihnachten. Seit Februar sind Aylin und Markus L. deshalb regelmäßig in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Bistums Münster (EFL). In der Beratung geht es um ein breites und in sich vernetztes Themenspektrum: die individuelle Beziehung der beiden, ihre Familie, beide Herkunftsfamilien, die türkische Kultur, die deutsche Kultur.

Entzündet hat sich die Diskussion um all das am wohl traditionellsten aller deutschen Feste, dem Weihnachtsfest. Markus wollte Heiligabend „wie immer“: Familiengottesdienst, Bescherung, gemütliche Stunden. Aylin wollte Heiligabend „mal anders gestalten, als echtes Familienfest“ – und zwar mit der ganzen Familie: ihr Mann und sie mit den zwei Kindern, ihre Eltern, ihre drei Geschwister, deren Nachwuchs, Tante und Onkel mit den dazu gehörigen Cousins und Cousinen, ebenfalls mit Nachwuchs. Mehr als 20 Personen. Und alle sollten sich bei Aylin und Markus zu Hause treffen, dort gut essen und zumindest zum Teil auch übernachten.



SCHAFST

Markus' Vorstellung von besinnlichen Weihnachten entsprach diese Idee, die sie ihm am dritten Advent darlegte, so gar nicht. „Weihnachten ist doch ein Fest der Familie“, hielt Aylin ihm entgegen. „Aber nicht der gesamten Verwandtschaft!“, entgegnete er. Außerdem erwarteten seine Eltern und seine Schwester sie am ersten Feiertag zum Mittagessen. Reiche es nicht, wenn man ihre Eltern und Geschwister, seinetwegen auch Tante und Onkel samt Anhang, am zweiten Weihnachtstag einlud?

Es reichte Aylin nicht. Im sechsten Jahr ihrer Ehe wolle sie einmal ein Weihnachtsfest feiern, wie ihre nicht muslimisch, sondern eher säkular geprägte Familie es schon in der Türkei immer getan habe.

Der Streit darüber uferte in grundsätzliche Fragen aus. Früher schon angesprochene, aber bislang ungelöste Fragen mischten sich in die aktuelle Diskussion: Aylins Eltern möchten die beiden Kleinen gern, wie all ihre Enkel, mehrmals in der Woche bei sich haben, ihre Erziehung mitgestalten und nicht nur ab und bei ihnen die schon schlafenden Kinder babysitten. Markus hingegen wünscht sich möglichst viel gemeinsame Zeit in seiner kleinen Familie, vor allem, so lange die Kinder noch klein sind.

Aylins Vater ist immer noch gekränkt, weil Tochter und Schwiegersohn ihn bei der Finanzierung ihres Hausbaus nicht um Rat gefragt und einbezogen haben. Markus

verwehrt sich dagegen, den Schwiegervater gekränkt zu haben, diese Angelegenheiten hätten sie mit Hilfe eines guten Bankberaters doch bestens selbst geregelt.

Markus' Eltern wiederum, von Beruf Anwalt und Unternehmensberaterin, haben ihn neulich erst gefragt, wann Aylin wieder ins Erwerbsleben einsteigen und ob sie nicht doch noch ihr Abitur machen will. Klug genug sei sie doch. Da könne sie doch unmöglich mit ihrer abgeschlossenen Ausbildung als einziger beruflicher Qualifikation zufrieden sein. Aylin wehrt sich: Ihrer Auffassung nach gehören die Kinder in ihrem Alter ins familiäre Umfeld und noch nicht in eine Kita, und ihr Ausbildungsberuf sei nach wie vor ihr Traumberuf.

Gespräche wie diese ziehen sich über Weihnachten – das die Familie schließlich doch zurückgezogen verbrachte – bis ins neue Jahr hinein, flammen immer mal wieder auf, mal als heftige Debatte, mal als kleine Stichelei. Bis Aylin und Markus entscheiden: Ihre unterschiedlichen kulturellen und familiären Hintergründe sollen die seit sechs Jahren sonst glückliche Ehe nicht mehr belasten. Der Spagat zwischen den Herkunftsfamilien einerseits und ihrer eigenen Familie andererseits muss stabilisiert werden. Sie suchten Rat beim Team der EFL.

Hier erfuhren sie zunächst, dass die Beratung interkultureller Paare sich grundsätzlich nicht von der kulturell homogener



Paare unterscheidet. Was für die Beratung letzterer wichtig ist – Offenheit, Geduld, Kompromissbereitschaft – müssen auch Aylin und Markus mitbringen – vielleicht in stärkerer Ausprägung.

„In der Beratung geht es um ein breites und in sich vernetztes Themenspektrum: die individuelle Beziehung der beiden, ihre Familie, beide Herkunftsfamilien, die türkische Kultur, die deutsche Kultur.“

Die EFL bot dem Paar eine unterstützende und respektvolle Umgebung, in der beide sich gehört und verstanden fühlen können. Bewährte therapeutische Methoden kombinierte die Beraterin mit besonderer Achtsamkeit für

die kulturellen Prägungen der beiden Eheleute. So sollen die individuellen und die gemeinsamen Bedürfnisse des Paares formuliert und Raum dafür geschaffen werden. Dabei entstehen nicht alle Konflikte aus dem unterschiedlichen kulturellen Hintergrund. Deshalb beleuchtet die Beraterin mit Aylin und Markus in den Gesprächen drei Perspektiven: Das Individuum muss anerkannt werden; Identitätsarbeit und kulturelle Zugehörigkeit müssen berücksichtigt werden; und das Paar muss sich als System mit Werten verstehen. Dabei zeigen sich in der Beratung zwei immer wiederkehrende Pole, die aber auch viele andere Beratungen bestimmen: Nähe/Distanz und Dauer/Wechsel.

Um Verständnis füreinander und Identifikation miteinander als Paar zu fördern, wendet die Beraterin bewährte Methoden an. Dazu zählen die Erinnerung an die Paargeschichte, Biographiearbeit mit Erarbeitung der Lebensmuster, Kommunikationstraining mit Konfliktlösungsstrategien, Familienberatung, um Erwartungen bezüglich der Familienbeteiligung zu klären, Kompromissuche bei den Erziehungsfragen.

Den größten Raum in der Beratung nimmt die Erarbeitung der Ressourcen des Paares ein. Sie erleichtert das Ermitteln von Lösungen und das entsprechende lösungsorientierte Handeln. Die Beachtung der individuellen, paarbezogenen und kollektiven Bedürfnisse ermöglicht eine nachhaltige und positive Veränderung.

Hinweis: Der geschilderte Fall und die darin handelnden Personen beruhen auf mehreren Erfahrungen der EFL. Sie beschreiben keinen konkreten Fall, sondern ein Zusammenspiel unterschiedlicher Wahrnehmungen aus der Beratungspraxis.



FORTBILDUNGEN 2023

- ▶ **Systemische Beratungen „Wenn hocheskalierte Konflikte Beziehungen dominieren“**
Dr. Barbara Ollefs
- ▶ **Kurzzeitmediation**
Prof. Dr. Laura Best
- ▶ **Hypnotherapie für die (Paar-)Beratung**
Claudia Weinspach
- ▶ **Sexualität in der Beratung**
Vertiefung/Dr. Annette Schwarte
- ▶ **Wenn Liebe und Leid sich berühren – ACT, Achtsamkeit und Mitgefühl in der Paartherapie**
Tom Pinkall
- ▶ **Konfliktmanagement für Stellenleitungen II – Die Kunst „schwierige Gespräche“ zu führen**
Almut Fuest-Bellendorf
- ▶ **Visualisieren**
Workshop/Doris Reich
- ▶ **„Morgen fange ich wirklich an“ – Prokrastination verstehen und bewältigen lernen**
Fachtag/Prof. Dr. Carola Grunschel, Juliane Kunert
- ▶ **Mediation**
Fachtag/Almut Fuest-Bellendorf
- ▶ **Kinder-Wunsch-Zeit**
Fachtag/Sandra Middendorf, Lisa Frings
- ▶ **Trauma I – Flucht**
Fachtag/Susanne Wessels
- ▶ **Trauma II – Umgang mit Schuld und Scham bei komplexer PTBS**
Fachtag/Claudia Weinspach
- ▶ **Familienrecht für alle**
Fachtag/Michael Glaremin
- ▶ **Chronische somatische Erkrankung eines Partners**
Themenspezifische Online-Supervision/Friederike von Tiedemann
- ▶ **Umgang mit schwierigen Klienten**
Sekretärinnenfortbildung/Petra Bühler
- ▶ **Auf der Suche nach Mehr ... Meer!**
Spiritueller Selbsterfahrung auf Juist/Sr. Michaela Wachendorfer
- ▶ **„Bleibt alles anders“ – Gesellschaft braucht Beratung**
Fortbildung des Bundesverbandes Katholischer Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V.

September 2023

Der gemeinsame Fachtag von Jugendamt, Erziehungsberatung und EFL in Bocholt beschäftigt sich mit dem Thema „Hochstrittige Elternkonflikte als Herausforderung für die Trennungs- und Scheidungsprofessionen“.

MASTERSTUDIENGANG VERZAHNT THEORIE UND PRAXIS VON ANFANG AN

„Es ist ein Studiengang, der Sinn macht“, ist Sabine Hendler von der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) in Münster überzeugt. Für Menschen in allen Lebenssituationen da zu sein und sie zu unterstützen ist etwas, womit Kirche Menschen direkt erreichen kann. Hendler ist seit dem vergangenen Jahr die Weiterbildungsleitung des Masterstudiengangs Ehe-, Familien- und Lebensberatung (Master of Counseling).

Von Lara Bergjohann



▼ Sabine Hendler

„Ich freue mich, dass ich den Studiengang nun als Weiterbildungsleitung begleiten darf“, sagt Sabine Hendler. Seit August 2023 ist sie die neue Weiterbildungsleitung des Masterstudiengangs Ehe-, Familien- und Lebensberatung (Master of Counseling), der die Qualifizierung zur/zum Ehe-, Familien- und Lebensberaterin/Lebensberater der Kath. BAG e.V. umfasst. Den Studiengang, der in Kooperation mit der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen (katho) durchgeführt wird, betreut Hendler für die Bistümer Köln, Münster und Paderborn.

Die Diplom-Theologin ist selbst Absolventin des Masters, den es seit dem Jahr 2007 an der katho gibt und der neben den Standorten in NRW auch in Freiburg angeboten wird. „Die Arbeit, die hier in der EFL geleistet wird, ist unglaublich wichtig“, sagt sie. „Für Menschen in allen Lebenssituationen da zu sein und sie zu unterstützen, wieder zu einem leichteren Leben zu finden, ist eine Aufgabe der Kirche, die die Menschen direkt erreicht.“ Die Menschen hätten hier einen Ort, an den sie mit all ihren Sorgen kommen können. Dafür braucht es professionell ausgebildete Beraterinnen und Berater, die die Klientinnen und Klienten in ihren jeweiligen Anliegen unterstützen, manchmal auch kritisch hinterfragen, aber nicht mit eigenen Themen vermischen – genau das lernen die Studierenden in diesem Studiengang.

„Für Menschen in allen Lebenssituationen da zu sein und sie zu unterstützen, wieder zu einem leichteren Leben zu finden, ist eine Aufgabe der Kirche, die die Menschen direkt erreicht.“

Neben Hendler als Weiterbildungsleitung gibt es auf Seiten der katho zudem an jedem Standort eine akademische Leitung des Studiengangs, die den Masterkurs wissenschaftlich begleitet und auch Lehre übernimmt. Die Studierenden werden zudem von Mentorinnen und Mentoren im Studiengang begleitet. Die Lehre übernehmen Professorinnen und Professoren der katho sowie andere externe Expertinnen und Experten in den jeweiligen Lehrgebieten. Pro Kurs können maximal 30 Studierende den Studiengang beginnen. „In kleinen Lehrgruppen kommt es zu einer intensiven Auseinandersetzung mit den Themen“, sagt Hendler. Der Studiengang verknüpft die Beratungsausbildung mit Wissenschaft und Forschung, unter anderem im Bereich Beratungsforschung.

Als Weiterbildungsleitung ist Hendler Ansprechpartnerin für die Studierenden in allen Studienbelangen und zugleich zuständig für die Organisation und Durchführung des Studiengangs. Der Studiengang findet jährlich an zehn bis zwölf Wochenenden statt, dazu kommen vier Selbsterfahrungswochen. Zudem sind die Studierenden von Beginn des Studiums an in eine EFL-Beratungsstelle eingebunden. „Die enge Verzahnung von Praxis und Lehre ist eine Besonderheit dieses Studienganges, der die Studierenden direkt mit der Arbeit in den Beratungsstellen vor Ort vertraut macht“, beschreibt Hendler. In den ersten beiden Semestern schauen sie erfahrenen Beraterinnen und Beratern über die Schulter, ab dem dritten Semester beginnt dann die eigenständige Beratung unter Supervision. Allen Studierenden steht eine Praxisanleitung zur Seite, die bei Schwierigkeiten direkt hilft und die Fälle der Studierenden mit im Auge behält.

Mit einer Dauer von vier Jahren umfasst das Studium eine intensive Zeit, die für die Studierenden reich ist an persönlicher Entwicklung. Umso wichtiger ist es für die Studierenden, im Vorfeld genau zu prüfen, ob dieser Studiengang der Richtige ist. In einem Auswahlverfahren haben die Kandidatinnen und Kandidaten daher die Möglichkeit sich darüber zu vergewissern. Und gleichzeitig dient er auch einem gegenseitigen Kennenlernen und Einschätzen.

„Mir liegt der Studiengang sehr am Herzen – denn er qualifiziert für eine Arbeit, die einfach Sinn macht“, sagt Hendler. „Ich wünsche mir, dass auch die neuen Studierenden von diesem Studium so profitieren können wie ich.“ Die Münsteranerin wurde durch ihre Studienzeit nicht nur beruflich geprägt, sondern sie hat auch neue Freundschaften geschlossen.

Zum Wintersemester 2024/2025 wird ein Studiengang im Erzbistum Köln beginnen. Geplant ist, dass 2026 ein Studiengang in Münster starten wird, 2028 in Paderborn. Am Studiengang Interessierte können sich bereits jetzt auf eine Interessentenliste aufnehmen lassen.

Informationen gibt es im Internet:



Ehe-, Familien- und
Lebensberatung
(Master of Counseling)
katho (katho-nrw.de)

Oktober 2023

Jens Spahn (MdB) besucht die EFL Ahaus und informiert sich über das Beratungsangebot der EFL.

MEDIATHEK



Cornelia Faulde

Lernen, im Regen zu tanzen. Wie Sie als Paar eine Depression bewältigen

Depressive Phasen dauern oft längere Zeit an. Wie können Paare, in denen einer von beiden an einer Depression erkrankt ist, damit umgehen? Das Ganze aussitzen und „auf den Sonnenschein warten“ – oder doch lieber lernen, „im Regen zu tanzen“? Betroffene Paare erhalten mit diesem Buch Hilfen, um gemeinsam einen Weg durch depressive Episoden zu finden. Sie erfahren, wie die Partnerschaft in solchen Zeiten stabil bleibt und, anstatt sich an den Belastungen aufzureiben, eine Ressource zur Verringerung der Depression sein kann. Die teils eigens für diesen Betroffenenkreis entwickelten Therapieansätze entstammen der Paartherapie und beziehen verhaltenstherapeutische, tiefenpsychologische und systemische Methoden ein. Das Buch eignet sich zur Selbsthilfe vor einer Psychotherapie oder begleitend dazu sowie anschließend an eine stationäre Therapie, um die Integration in den Alltag zu Hause zu unterstützen.

Cornelia Faulde: Lernen, im Regen zu tanzen. Wie Sie als Paar eine Depression bewältigen, Beltz, Weinheim 2022, 24,95 Euro

Anton A. Bucher

Verbundenheit: Über eines der tiefsten menschlichen Bedürfnisse

Gerade die Corona-Pandemie mit ihren Lockdowns hat uns vor Augen geführt, wie tief das menschliche Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Verbundenheit ist. Anton A. Bucher präsentiert in seinem Buch „Verbundenheit“, dass in diesem Kosmos alles miteinander verbunden ist. Naturverbundenheit, soziale Verbundenheit und die Verbundenheit mit etwas Transzendenterem werden anhand von vielen Beispielen aufgefächert und dargelegt. Das Buch ermutigt mit konkreten Anregungen dazu, die eigene Verbundenheit zu stärken und der Einsamkeit und dem individualistischen Narzissmus ein Leben in Verbundenheit entgegenzusetzen.

Anton A. Bucher: Verbundenheit: Über eines der tiefsten menschlichen Bedürfnisse, Waxmann Verlag, Münster 2022, 22,90 Euro



November 2023

Die jährlich stattfindende Fortbildung für die Sekretärinnen der EFL beschäftigt sich mit dem Thema „Umgang mit schwierigen Klienten“.

Tatiana Lima Curvello/Martin Merbach:

Psychologische Beratung bikultureller Paare und Familien



Das Buch „Psychologische Beratung bikultureller Paare und Familien“ setzt sich mit der Beratung von Paaren und Familien auseinander, deren Mitglieder unterschiedlichen kulturellen Hintergrund aufweisen. Das Thema ist angesichts der steigenden Anzahl bikultureller Paare und Familien in Deutschland als ein aktuelles, auch gesellschaftspolitisch relevantes Thema zu betrachten. Bikulturelle Paare unterscheiden sich in vielen Punkten von monokulturellen Paaren und sind im Zusammenleben vor zahlreiche Herausforderungen gestellt. Beraterinnen und Berater können sich mit Hilfe dieses Buches wertvolle interkulturelle Beratungskompetenzen aneignen. Fallbeispiele aus der eigenen Praxis der Autoren runden den theoretischen Überblick ab.

Tatiana Lima Curvello, Martin Merbach: Psychologische Beratung bikultureller Paare und Familien, Brandes & Apsel, Frankfurt 2012, 19,90 Euro

Michael Klein, Vera Kölligan, Saskia Dauter, Katharina Zorn, Karsten Keller

Mittendrin im Alter statt allein (MIASA): Ein Gruppenprogramm zur Einsamkeitsreduktion und Förderung der sozialen Teilhabe älterer Menschen.

Das Gruppenprogramm richtet sich an Fachkräfte und Ehrenamtliche, die in der Altenhilfe, psychologischen Beratungsdiensten und benachbarten Bereichen tätig sind und mit Menschen über 65 Jahren arbeiten, die unter Einsamkeit oder sozialer Isolation leiden. Ziele des Kleingruppenprogramms sind die niedrigschwellige und ökonomische Förderung sozialer Teilhabe, die Vorbeugung und Reduktion von Einsamkeit im höheren Lebensalter und die Steigerung des Wohlbefindens. Basierend auf etablierten verhaltenstherapeutischen und achtsamkeitsbasierten Methoden führt das Buch durch 10 modularisierte, ca. 90-minütige Treffen, die interaktiv die Bereiche Selbstfürsorge, Aufbau von Aktivitäten, Umgang mit belastenden Gedanken sowie soziale Kontakte und Teilhabe behandeln. In Diskussionen und Übungen lernen die Teilnehmenden, wie sie wieder Kontakte und Aktivitäten aufnehmen, wie sie belastende Denkmuster erkennen bzw. verändern und wie sie gut auf sich selbst achten können. Trotz klarer Anleitungen bleibt genügend Spielraum, die Treffen und Übungen variabel auf die Bedürfnisse der heterogenen Zielgruppe der über 65-Jährigen abzustimmen. Arbeitsmaterialien und Präsentationsfolien tragen zusätzlich zur Praxisnähe des Handbuchs bei.

Die EFL Beratungsstellen im Bistum Münster bieten an unterschiedlichen Stellen MIASA-Seminare an.

Michael Klein, Vera Kölligan, Saskia Dauter, Katharina Zorn, Karsten Keller: Mittendrin im Alter statt allein (MIASA): Ein Gruppenprogramm zur Einsamkeitsreduktion und Förderung der sozialen Teilhabe älterer Menschen, Hogrefe, Göttingen 2020, 39,95 Euro



ZAHLEN UND FAKTEN

Folgende Zahlen beziehen sich – falls nicht explizit genannt – auf die gesamte EFL im Bistum Münster, das heißt auf die 32 Beratungsstellen im nordrhein-westfälischen und sechs im niedersächsischen Teil (Offizialat Vechta) des Bistums Münster.

37.027 Gespräche mit Ratsuchenden wurden im Jahr 2023 in den Beratungsstellen der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Münster in Präsenz, telefonisch oder online geführt. Knapp 13.000 Menschen haben das Angebot wahrgenommen. 130 Beraterinnen und Berater in 38 Beratungsstellen des Bistums waren gemeinsam mit den Kolleginnen im Sekretariat für die Ratsuchenden im Dienst.

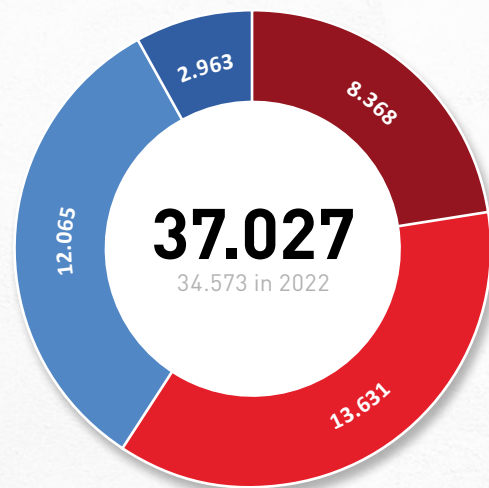
Anzahl der Beratungsgespräche

Beratungsgespräche

Im Jahr 2023 fanden in den 38 EFL-Beratungsstellen insgesamt 37.027 Beratungsgespräche statt, das sind knapp 2.500 Beratungen mehr als 2022. Dieser Anstieg ist umso bemerkenswerter, als der Krankenstand in Deutschland im Jahr 2023 ein Rekordhoch erreicht hat (de.statista.com) und mehr als 3.100 Gespräche durch die Ratsuchenden kurzfristig abgesagt wurden.

Auch die Anzahl der Ratsuchenden ist stark angestiegen: 12.948 Männer, Frauen und diverse Personen haben im Jahr 2023 in den EFL-Beratungsstellen eine Beratung in Anspruch genommen (2022: 11.703 Personen), dies entspricht einem Anstieg von mehr als zehn Prozent.

Dementsprechend ist auch die Anzahl der Beratungsfälle um mehr als zehn Prozent angestiegen: 9.350 Fälle haben in Fragen der Partnerschaft, der Familie und des Lebens eine Beratung in der EFL im Bistum Münster in Anspruch genommen (2022: 8.430 Fälle). Darüber hinaus konnte in mehr als 500 Fällen kein Beratungsgespräch angeboten werden, da die Beratungsstellen keine Kapazitäten für weitere Beratungen hatten.



- Einzelgespräche mit dem Mann
- Einzelgespräche mit der Frau
- Paar- und/oder Familiengespräche
- Sonstige Gespräche (z. B. Gruppe)

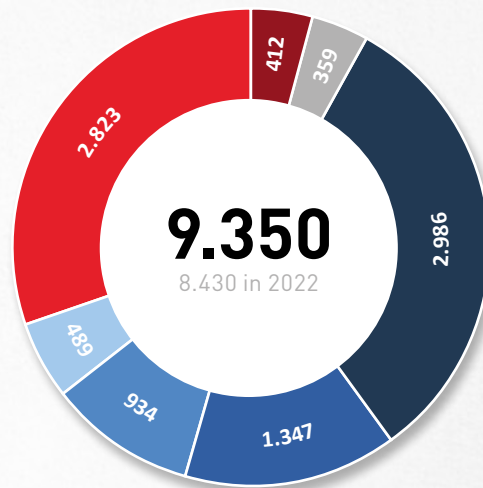
88 Prozent der Beratungsgespräche wurden in Präsenz geführt, die restlichen 12 Prozent verteilen sich auf telefonische Beratung (2.336 Kontakte) und Online-Beratung (Chat-, Video- oder E-Mail-Beratung, insgesamt 1.344 Kontakte).

Anlass der Beratung

Die Beratung in der EFL wurde in insgesamt 4.409 Fällen von Eltern minderjähriger Kinder wahrgenommen, die nach § 17 SGB VIII einen Rechtsanspruch auf Beratung in Fragen von Partnerschaft haben. Das entspricht knapp der Hälfte der Fälle, die sich an die EFL wandten. Indirekt haben 8.020 minderjährige Kinder von der Beratung ihrer Eltern in der EFL profitiert (2022: 7.068 minderjährige Kinder).

In der Online-Beratungsstelle des Bistums Münster fanden 112 Menschen Rat und Unterstützung. Sieben Onlineberaterinnen und -berater stehen den Ratsuchenden im virtuellen Raum zur Verfügung, angeboten werden wahlweise E-Mail- oder Chat-Beratung, auch Beratung per Video ist möglich. Jede Anfrage wird innerhalb von zwei Werktagen beantwortet. Die Onlineberatungsstelle kann auch von Menschen, die außerhalb des Bistums Münster leben, in Anspruch genommen werden. Über ein gesichertes Portal ist der Kontakt datenschutzkonform und unkompliziert möglich. Für alle Ratsuchenden der Online-Beratungsstelle bleibt selbstverständlich die Möglichkeit eines Wechsels in die Präsenzberatung, genauso wie es umgekehrt für Menschen, die zunächst eine Beratungsstelle vor Ort aufgesucht haben, möglich ist, eine Online-Beratung wahrzunehmen (sog. „Blended Counseling“, also in etwa: gemischte Beratung). Die Beratung kann somit passgenau für die jeweiligen Bedarfe der Ratsuchenden zugeschnitten werden.

efl-muenster.assisto.online



- Partnerschaftsberatung bei Krisen (§ 17 SGB VIII)
- Partnerschaftsberatung für Paare ohne Kinder oder mit ausschließlich erwachsenen Kindern
- Beratung bei Trennung/Scheidung (§ 17 SGB VIII)
- Beratung zum Aufbau der Partnerschaft (§ 17 SGB VIII)
- Lebensberatung
- Beratung junger Erwachsener bis 27 Jahre
- unbekannt

Insgesamt arbeiten **130** Beraterinnen und Berater
in den **38** Beratungsstellen des Bistums.
Sie werden von **28** Kolleginnen
in den Sekretariaten unterstützt.

Die am häufigsten genannten Problembereiche

Partnerbezogene Themen

Dysfunktionale Interaktion/Kommunikation	3.804
Auseinanderleben/Mangel an Kontakt	1.976
Beziehungsrelevante Aspekte der Paargeschichte	1.799
Beziehungsrelevante Aspekte der Herkunftsfamilie	1.670
Trennungswunsch/Angst vor Trennung	1.495
Beziehungsrelevante Schicksale/Krankheiten	1.287
Heftiger Streit	1.285
Partnerwahl/Partnerbindung	1.213
Bewältigung von Trennung	1.110
Sexualität	978
Übergänge (zum Beispiel Geburt, Renteneintritt)	962
Unterschiedliches Rollenverständnis	928
Fremdgehen/außereheliche Beziehung	727
Eifersucht	405
Tätlichkeiten, Gewalt	336
Interkulturelle Paar- und Familienprobleme	193
Ungewollte Kinderlosigkeit	140
Schwangerschaft	81

Personenbezogene Themen

Selbstwertprobleme/Kränkungen	4.015
Stimmungsbezogene Probleme (zum Beispiel Depression)	2.839
Kritische Lebensereignisse/Verlusterlebnisse	2.634
Ängste und Zwänge	1.460
Körperliche Erkrankungen	1.209
Vegetative/psychosomatische Probleme	1.203
Probleme im Sozialkontakt	999
Traumatische Erlebnisse (zum Beispiel Missbrauch)	856
Konzentrations- und/oder Arbeitsstörungen	550
Alkohol	397
Glaubens- und Sinnfragen	330
Persönlichkeitsstörungen	296
Information	237
Sonstige Sucht	219
Individuelle sexuelle Probleme	197
Ess-Störungen	158
Suizidalität	139
Psychotische Störungen	93
Sexuelle Orientierung	70

Inhaltliche Schwerpunkte der EFL-Beratung*:

Die Beratungsprozesse in der EFL beschäftigen sich in den wenigsten Fällen mit einem einzelnen Problem; die Mehrzahl der Ratsuchenden berichtet von Belastungen und Herausforderungen in unterschiedlichen Lebensbereichen. Dabei haben sich die Problembereiche in den letzten Jahren nicht auffällig verändert.

Partnerbezogene Themen

Paare, die die EFL aufsuchen, wünschen in mehr als 40 Prozent der Fälle eine Verbesserung der Kommunikation miteinander; Das Thema Kommunikation nimmt seit vielen Jahren den ersten Platz in der Rangreihe der Probleme im partnerschaftlichen Bereich ein; Über die Paarberatung hinaus bietet die EFL daher vermehrt Seminare zum Thema Kommunikationskompetenz (KOMKOM) an, alle Seminarangebote sind auf der Homepage www.ehefamilieleben.de zu finden.

Weitere Themen in Bezug auf die Partnerschaft sind zu wenig Kontakt zur Partnerin/zum Partner (21,1 Prozent), Aspekte aus der gemeinsamen Paargeschichte (19,2 Prozent) und problematische Aspekte aus den Herkunftsfamilien (17,9 Prozent). Die Themen Trennungswunsch und/oder Angst vor einer Trennung beschäftigen 16 Prozent der Ratsuchenden, knapp 12 Prozent suchen die Beratungsstelle auf mit dem Wunsch, eine Trennung zu verarbeiten.

Familienbezogene Themen

Familiäres Umfeld ((Schwieger-)Eltern/Geschwister)	1.543
Beziehungsprobleme zwischen Eltern und Kindern	1.052
Symptome und Auffälligkeiten der Kinder	876
Familiäre Schwierigkeiten wegen der Kinder	780
Familiäre Schwierigkeiten durch Trennung/Scheidung	759
Unterschiedliche Erziehungsvorstellungen	651
Ablösungsprobleme	438
Probleme mit Stief-/Patchwork-Situation	395
Umgang mit pflegebedürftigen Angehörigen	290
Gewalt in der Familie	186
Sexueller Missbrauch	87
Vernachlässigung des Kindes/der Kinder	57

Personenbezogene Themen

Mehr als 40 Prozent der Ratsuchenden in der EFL leiden unter Selbstwertproblemen und Kränkungen, ein Drittel berichtet von stimmungsbezogenen Problemen wie beispielsweise Depressionen. Weitere Probleme im persönlichen Bereich stellen Ängste und Zwänge dar, außerdem leiden mehr als 20 Prozent der Ratsuchenden unter körperlichen und/oder psychosomatischen Problemen. Der Übergang zu therapeutisch behandlungsbedürftigen Problemlagen ist fließend, etwa 400 Ratsuchende warten auf einen Therapieplatz.

Familienbezogene Themen

Probleme im familiären Umfeld erleben viele Ratsuchende als belastend, in 16 Prozent der Fälle werden Kontakte zu Eltern, Schwiegereltern oder Geschwistern als problembelastet eingeschätzt, von Beziehungsproblemen zwischen Eltern und Kindern berichten mehr als zehn Prozent. Und auch wenn die absoluten Zahlen auf den ersten Blick niedrig erscheinen: die Problembereiche „Gewalt in der Familie“, „sexueller Missbrauch“ und „Vernachlässigung des Kindes“ sind um mehr als 20 Prozent angestiegen, sie traten in 330 Fällen auf.

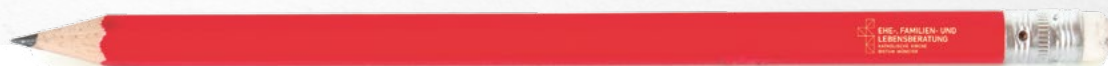
Gesellschaftliche/sozio-kulturelle Themen

Wohnsituation	1.464
Ausbildungs-/Arbeitssituation	1.367
Finanzielle Situation	665
Probleme im sozialen Umfeld	268
Arbeitslosigkeit	188
Migrationsprobleme	101

Gesellschaftliche/sozio-kulturelle Themen

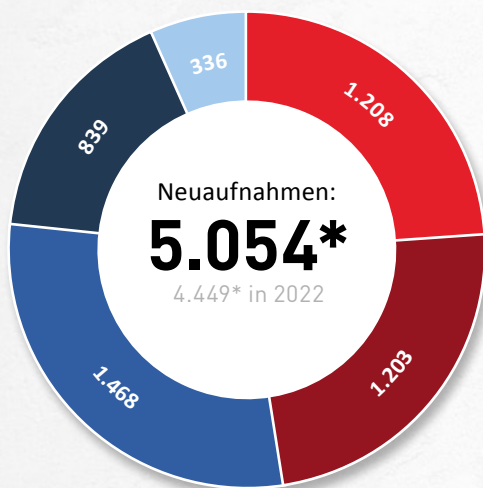
Eine auffällige Veränderung gibt es im Bereich der gesellschaftlichen und sozio-kulturellen Themen: Stand in den letzten Jahren immer die Situation am Arbeitsplatz an führender Stelle, wurde sie 2023 vom Thema „Wohnsituation“ verdrängt. Das Thema – kaum mehr bezahlbarer Wohnraum für Familien, vor allem nach Trennung, Verdrängung von jungen Familien aus den größeren Städten in ländliche Bereiche etc. – muss gut in den Blick genommen werden. Tatsächlich stellt dieses Thema die Beratungsstellen vor die Herausforderung, zusammen mit den Ratsuchenden Lösungen zu finden für gesellschaftliche Probleme, die nicht nur auf der persönlichen Ebene lösbar sind, sondern in hohem Maß den Einsatz der Politik für Familien fordern.

* Mehrfachnennungen sind möglich; die Zahlen beziehen sich auf die Gesamtzahl von 9.350 Fällen. Die erfassten Themen entsprechen der bundesweit verwendeten Vorlage der Bundesarbeitsgemeinschaft für Beratung (BAG).



Wartezeit

Wenn Menschen sich an die EFL wenden, stehen sie häufig unter Druck, sind verzweifelt und ratlos. Die Beratungsstellen versuchen zeitnah ein erstes Gespräch anzubieten. Mit knapp Hälfte der Anmeldenden wurde innerhalb von zwei Wochen ein erstes Gespräch vereinbart, nach Ablauf eines Monats hatten 77 Prozent der Ratsuchenden einen ersten Termin in der Beratungsstelle. Aufgrund der stark erhöhten Anzahl von Neuaufnahmen bei unveränderten personellen Kapazitäten hat sich die Wartezeit bis zum ersten Beratungsgespräch im Vergleich zum Vorjahr leicht erhöht.



*nur NRW-Teil der Bistums

Wartezeit zwischen Anmeldung und erster Fachkontakt

- 1 Woche und weniger
- bis zu 14 Tagen
- bis zu 1 Monat
- bis zu 2 Monaten
- darüber

Seminarangebot der EFL

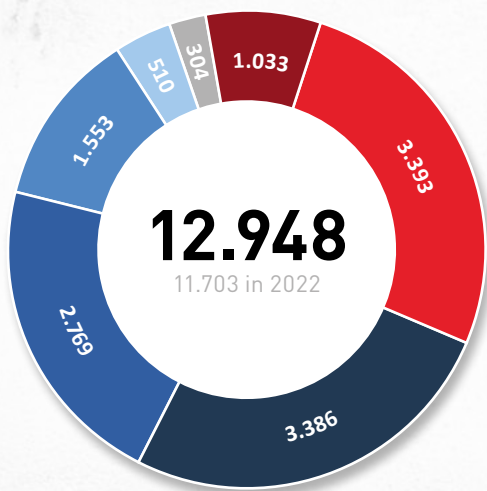
Im Jahr 2023 wurden in der EFL im Bistum Münster 88 Seminare und Gruppentrainings für Paare und Einzelpersonen in unterschiedlichen Lebenssituationen angeboten, zum Beispiel Wochenenden für Paare, Paarseminare zum Thema Kinderwunsch, Gruppen für Menschen nach Trennung und Scheidung, Kommunikationstrainings für Paare, Familien- und Systemaufstellungen und Seminare für ältere Menschen (MIASA: Mittendrin im Alter statt allein). An den Seminaren haben etwa 90 Paare und knapp 300 Einzelpersonen teilgenommen. Die Nachfrage nach Seminaren und Gruppenangeboten ist gerade in der Zeit nach Corona stark angestiegen. Die Ratsuchenden schätzen die Seminare, in denen schwierige Themen im Rahmen einer Gruppe bearbeitet werden können. Gerade in unsicheren Zeiten bietet das gemeinschaftliche Erleben die Möglichkeit, sich in der Gruppe auszutauschen und gegenseitig zu stärken.

Diese Seminare stellen ein niedrigschwelliges, präventives Angebot dar. Falls Teilnahmegebühren anfallen, bietet der Förderverein der EFL die Möglichkeit, einen Teil der Kosten (Seminarerhalten, Fahrtkosten, Kosten für Babysitter etc.) zu übernehmen. Nähere Informationen finden Sie auf der Homepage www.ehefamilieleben.de unter dem Stichwort „Förderverein“.

Insgesamt wurden **88** Seminare und Gruppentrainings angeboten. **90** Paare und knapp **300** Einzelpersonen haben daran teilgenommen.

Alter der Ratsuchenden

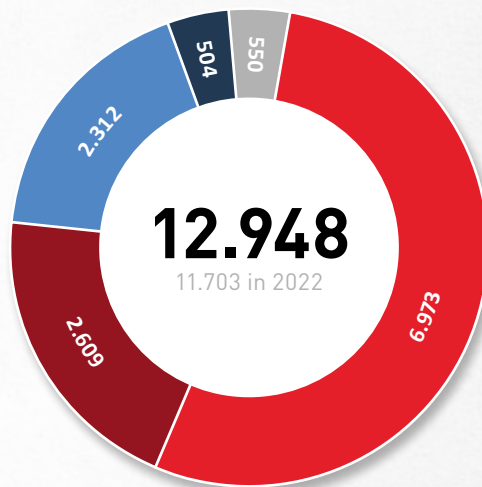
Der Anteil älterer Ratsuchender über 60 Jahren ist in den letzten Jahren angestiegen. Wir freuen uns, dass stärker als in früheren Jahren auch ältere Menschen den Weg in unsere Beratungsstellen suchen und finden. Aufgrund des sozio-demografischen Wandels gehen wir davon aus, dass dieser Trend anhält und sich weiter verstärkt. Gleichzeitig ist auch der Anteil junger Menschen unter 30 Jahren gestiegen. Wir freuen uns, dass unser Angebot die unterschiedlichen Altersstufen anspricht und von den Menschen genutzt wird.



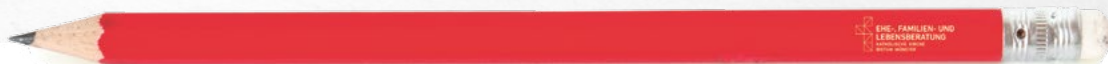
- bis 30 Jahre
- 30 bis unter 40 Jahre
- 40 bis unter 50 Jahre
- 50 bis unter 60 Jahre
- 60 bis unter 70 Jahre
- älter als 70 Jahre
- unbekannt

Religionszugehörigkeit der Ratsuchenden

Der Anteil der Ratsuchenden, die einer anderen als der christlichen Religion oder keiner Religion zugehören, ist in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen. Die katholische EFL-Beratung erreicht damit Menschen ungeachtet ihrer Religionszugehörigkeit.



- katholisch
- evangelisch
- ohne Religionszugehörigkeit
- Religionszugehörigkeit unbekannt
- sonstige Religion





Starke Gemeinschaften sind immer unverzichtbar – das sagt Dr. Antonius Hamers. Seit 2022 ist der Leiter des Katholischen Büros Nordrhein-Westfalen in Düsseldorf und Domkapitular in Münster zusätzlich auch Bischöflicher Beauftragter für die Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Münster. Wir haben mit ihm über das Thema Gemeinschaft gesprochen und auch darüber, ob er lieber telefoniert, oder E-Mails schreibt.

WIR FRAGEN

Dr. Antonius Hamers

Was macht Gemeinschaft stark? Was schwach?

Stark: Starke Partnerschaften und Familien; Verantwortung und Einsatz - für mich selbst und für andere, für die Gemeinschaft; Freiheit und Gerechtigkeit; Glaube.

Schwach: Eigensinn, Ungerechtigkeit, Ausgrenzung.

Welchen Beitrag kann die EFL Ihrer Meinung nach leisten, wenn es um das Thema „Gemeinschaft stärken“ geht?

Menschen bestärken, Beziehungen zu leben, das Eheversprechen mit Leben zu füllen, Verantwortung für Kinder und andere anvertraute Menschen zu übernehmen.

Wieso ist es in Zeiten wie diesen besonders wichtig, dass die Gemeinschaft gestärkt wird?

Starke Gemeinschaften sind immer unverzichtbar. Um gesellschaftlichen Zusammenhalt muss immer gerungen werden. Es kommt auf jeden einzelnen an. Jeder ist verantwortlich, seinen Einsatz zu leisten.

Was bedeutet Gemeinschaft für Sie persönlich?

Glaube, Lebensfreude, Korrektiv, Austausch, Unterstützung, Leben teilen.

Entweder – oder? Und ganz kurz: Warum?:**Anruf oder E-Mail?**

E-Mail - weil's schneller geht.

Auto oder ÖPNV?

Fahrrad - weil's frei macht und gesund hält.

Gebet/Meditation oder sportlich auspowern?

Gebet und Meditation - wann immer möglich, mit dem Fahrrad.

Internetanschluss selbst einrichten oder Profis machen lassen?

Profi - jeder das, was er kann.

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Ihrer Nähe

48683	Ahaus Stadtwall 11	02561 40161
59227	Ahlen Dechaneihof 1	02382 1004
59269	Beckum Clemens-August-Str. 17	02521 821742
46395	Bocholt Neutorplatz 1	02871 183808
46325	Borken Freiheit 20	02861 66011
26919	Brake Ulmenstr. 1	04401 2292
49661	Cloppenburg Bahnhofstraße 76	04471 84295
48653	Coesfeld Gartenstr. 12	02541 2363
45711	Datteln-Ostvest Hachhausener Str. 67	02363 3875400
27749	Delmenhorst Louisenstr. 28	04221 916900
46535	Dinslaken Duisburger Straße 34	02064 58645
46282	Dorsten Hülskampsweg 3	02362 24329
48249	Dülmen Overbergplatz 4	02594 80073
47226	Duisburg-Rheinhausen Schwarzenbergerstr. 47a	02065 73008
46446	Emmerich Neuer Steinweg 26	02822 4344
48282	Emsdetten Kirchstr. 18	02572 9419019
47608	Geldern Clemensstr. 4	02831 87483
47574	Goch Auf dem Wall 6	02823 6496
48268	Greven Münsterstr. 35	02571 986581
49477	Ibbenbüren Klosterstr. 19	05451 500223
47623	Kevelaer Friedenstr. 32	02832 799326
47533	Kleve Kolpingstr. 9a	02821 22891
49525	Lengerich Bahnhofstraße 88a	05481 9020880
59348	Lüdinghausen Mühlenstraße 29	02591 78726
44532	Lünen Pfarrer-Bremer-Str. 20	02306 30171214
45768	Marl Barkhausstraße 30	02365 33678
47441	Moers Essenberger Str. 6a	02841 23730
48151	Münster Antoniuskirchplatz 21	0251 135330
59302	Oelde Stromberger Straße 30	02522 9379166
26121	Oldenburg Peterstr. 22–26	0441 980760
45657	Recklinghausen Kemnastr. 7	02361 59929
48431	Rheine Herrenschreiberstr. 17	05971 96890
48565	Steinfurt Europaring 1	02551 864446
49377	Vechta Münsterstr. 32	04441 7066
48231	Warendorf Geiske 4	02581 9284391
46483	Wesel Sandstr. 24	0281 25090
26384	Wilhelmshaven Schellingstr. 9e	04421 303113
46509	Xanten Rheinstr. 2–4	02801 9885090

Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Münster

Antoniuskirchplatz 21
48151 Münster

Fon 0251 13533-10

efl-geschaefsstelle@bistum-muenster.de
www.ehefamilieleben.de