



Kath. Beratungsstelle  
für Ehe-, Familien-  
und Lebensfragen  
Siegburg

## Jahresbericht 2013

### Gesellschaftliche und kirchliche Herausforderungen im Spiegel von Beratung

#### Der Druck bei vielen Ratsuchenden ist groß

Beratung findet hinter verschlossenen Türen statt. Es werden Themen angesprochen, die Schutz brauchen, Vertrauen, Verschwiegenheit, mitfühlendes Verstehen, die Bereitschaft des Gegenübers, die Not des anderen auszuhalten. Vielen sieht man ihre schwierige Situation nicht von außen an. Sie verbergen es aus Scham, Rücksicht, oder unter dem Druck gesellschaftlicher und sozialer Tabus. Es würde sich aus unserer Sicht gesellschaftlich viel verändern, wenn es mehr gelingen würde, dass Menschen mit ihren jeweiligen Lebensumständen gesehen werden und sie ihren Platz damit erhalten: mit ihrer Traurigkeit, ihren Schmerzen, Ängsten, Widerständen und Schwächen, eben mit dem Menschlichen, mit dem wir es zu tun haben. Das würde gesamtgesellschaftlich viel Kraft und Handlungsfähigkeit geben in vielen Feldern, in denen Lösungen entwickelt werden. Dazu würde gehören, dass die Bedingungen in den unterschiedlichen gesellschaftlichen Zusammenhängen zunehmend entsprechend gestaltet werden, damit keine weiteren Schäden entstehen: in Kindergärten, Schulen, an Arbeitsplätzen, in Verwaltung und Politik. Insofern bietet ein Jahresbericht die Gelegenheit, Themen anzusprechen, Sprachrohr zu sein für Menschen, die in Krisen sind.

#### Die Beratung 2013 in Zahlen und Anlässen

Die Zahlen und Themen sprechen für sich:

Im Jahr 2013 führten wir in 2540 Stunden Beratungsgespräche, davon 987 Stunden Einzelgespräche und 1265 Stunden Paargespräche. Daneben fanden 21 Familiensitzungen, 231 Gruppensitzungen, Vorträge und Seminare statt. Die Altersspanne der Klientinnen und Klienten liegt zwischen 18-80 Jahre. Als Gründe benennen die Ratsuchenden im Erstgespräch z.B. bedrängende psychische bzw. psychosomatische Symptome (193), Verlusterlebnisse oder Gewalterfahrungen (94), Kommunikationsprobleme und das Auseinanderleben in der Partnerschaft (233), biographische Belastungen in Familie und Partnerschaft (171) uam. Es fanden zahlreiche Abklärungsgespräche statt, die angeboten werden, wenn der Druck bei den Ratsuchenden besonders groß ist. Hinter den vordergründig benannten Anlässen wie z.B. Kommunikationsstörungen, Burnout oder Sich-auseinander-leben verbergen sich vielfach Biographien mit sehr komplexen Belastungen.

#### Entwicklungen in der Teamarbeit

Die Nachfrage steigt. Das Team unserer Beratungsstelle ist gewachsen. Im vergangenen Jahr bestand unser Team aus 13 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Die Sichtweisen, Erfahrungen und Erkenntnisse aus verschiedenen Grundberufen als auch die beraterischen und therapeutischen Zusatzqualifikationen erweitern den Pool beraterischen Handelns. In verschiedenen Fachteams bzw. in den Interventionen pflegen wir den Austausch und beschäftigen uns mit den aktuellen Themen der Beratung und Therapie.

Im vergangenen Jahr gab es zwei Schwerpunktthemen im fachlichen Dialog unseres Teams: die Ergebnisse der Bindungsforschung und verschiedene Ansätze in der Sexualtherapie.



Wir beschäftigten uns im Fachteam mit dem Ansatz der kanadischen Paartherapeutin Sue Johnson, die in ihrer jahrzehntelangen Paartherapie die Bindung und Verbundenheit des Paares sehr erfolgreich in ihren Hauptfokus gestellt hat. In der Beratung erleben wir täglich welche Schwierigkeiten erwachsene Menschen in Bindungen erleben, die bereits in frühen Erfahrungen keine zuverlässigen Bindungen aufbauen konnten. Sie zeigen sich in den aktuellen Beziehungen zum Partner genauso wie in denen zu ihren Kindern. Genauer betrachtet sind die Auswirkungen noch weitreichender. Sie beeinflussen die Gesundheit, die Leistungs- und Arbeitsfähigkeit, das Sozialverhalten uvm.,. Angela Lüke und Susanne Weihermann gaben ihre Erkenntnisse und Erfahrungen aus einer Weiterbildung bei Sue Johnson an das Team weiter und Sie finden in diesem Jahresbericht eine Zusammenfassung wichtiger Grundgedanken.

Daneben beschäftigten wir uns mit den Aspekten der Sexualtherapie als reife Form gelebter Intimität, die ebenfalls großen Einfluss auf die Bindung eines Paares hat. Frau Weihermann schloss ihre Weiterbildung bei dem systemischen Paar- und Sexualtherapeuten Ulrich Clement ab und vermittelte uns in verschiedenen Fachteams Erkenntnisse und das methodische Vorgehen dieses Ansatzes, was in einen regen Austausch auch über die Vorgehensweisen anderer Ansätze wie z. B. den von David Schnarch oder dem Hamburger Modell führten.

### **Krisenbewältigung als Kernkompetenz im Umgang mit Kindern**

Konflikte in der Ehe und Partnerschaft haben Auswirkungen auf die Kinder. Das ist nichts Unbekanntes. Wir freuen uns über die gute Zusammenarbeit mit den Familienzentren, welche neben der Kinderbetreuung u.a. Eltern, Paare und Alleinerziehende in ihrem Lebensalltag unterstützen. Im vergangenen Jahr behandelten wir Themen wie die Bewältigung von Tod und Trauer, den Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen, Umgang mit psychisch kranken Eltern – ganz konkret orientiert an Situationen im Kindergarten. Wir danken allen Leiterinnen, Pastoralreferentinnen und Mitarbeiterinnen bzw. Mitarbeitern für die engagierte Zusammenarbeit.

Anlässlich der Kooperation mit den Familienzentren, die gerade auf die U2 Betreuung umstellen, werden wir immer wieder mit der Frage konfrontiert: Was ist zu tun, damit Kinder zuverlässig bindungsfähig werden können. In dem Sinne haben wir uns im Jahr 2013 mehrfach mit dem Thema Bindungsforschung beschäftigt. Den damit einhergehenden Fragen gehen wir auch in diesem Jahr intensiv nach, da – wie schon erwähnt – wir darin eine hohe gesellschaftliche Relevanz erkennen.

### **Der Wunsch, Kirche in ihrer Botschaft beim Wort zu nehmen**

Zur Vorbereitung auf die Weltbischofssynode 2014 kam es auch im Erzbistum Köln zu einer umfangreichen Umfrage, die eine hohe Beteiligung fand. Menschen drückten sehr konkret ihre Wünsche an Kirche aus: Sie suchen und wünschen gerade die Unterstützung in den akuten Krisenzeiten und Wendezeiten des Lebens. Das entspricht auch der Erfahrung, die wir mit vielen Männern und Frauen in der Beratung machen. Sie erhoffen sich von einer Beratungsstelle unter katholischer Trägerschaft, dass der Mensch und genauso seine Liebe in Partnerschaft und Familie einen hohen Stellenwert haben und dass sie Unterstützung finden zu menschenwürdigem und wertorientiertem Handeln. Sie verbinden mit einer solchen Beratungsstelle den Wunsch, gesehen, gehört und angenommen zu werden, gerade in den Lebenslagen, in denen nicht alles glatt geht oder in denen sie ein Scheitern oder Versagen empfinden - so wie es die Kernbotschaft des Christentum verkündet.

### **Neue kirchliche Akzentsetzungen**

Das Apostolische Schreiben Evangelii Gaudium (Nov. 2013) von Papst Franziskus wurde im letzten Jahr zum Impuls in verschiedenen Netzwerken und auch für unsere Beratungsarbeit ist es bedenkenswerter Anstoß. „Die Freude des Evangeliums erfüllt das Herz derer, die Jesus begegnen.“ (S.7). Mit diesem Bekenntnis leitet Papst Franziskus sein Apostolisches Schreiben vom 24.11.2013 ein. Er lädt dazu ein, aus dieser Freude heraus anderen - auch in ihrem Leid - zu begegnen. Dies wird in unserem Arbeitsfeld zu einer Herausforderung angesichts der Not, mit der Menschen in unsere Beratungsstelle kommen. Es entspricht auch eigener Erfahrung. Wenn wir aus der Freude unserer Spiritualität heraus ins Gespräch gehen können, entsteht oft eine Kraft, die in den Begegnung mit den uns aufsuchenden Menschen öffnend und befreiend wirkt. Diese eigene innere spirituelle Bezogenheit hält uns offen für das, was manche Menschen von ihrem Beten, Bitten und Glauben uns anvertrauen. Denn viele finden in ihrem Leid Kraft und Zuflucht durch ihr Beten in der bedrängenden Situation. Besonders in Zeiten, in denen die Hoffnung und der Mut klein geworden sind, kann das der Funke sein, der ermutigt, die Bemühungen fortzusetzen. Insofern ist katholische Beratungsarbeit ein Ort spiritueller Erfahrung.



Papst Franziskus schreibt an anderer Stelle. „Doch ich gebe zu, dass man die Freude nicht in allen Lebensabschnitten und –umständen, die manchmal sehr hart sind, in gleicher Weise erlebt. Sie passt sich an und verwandelt sich, und bleibt immer wenigstens wie ein Lichtstrahl, der aus der persönlichen Gewissheit hervorgeht, jenseits von allem geliebt zu sein.“ (ebd. S. 10). Unsere Aufgabe in der Beratung ist es, diesen geschilderten menschlichen Erfahrungen des Leids nicht auszuweichen. So kommt es oft zu tiefen Begegnungen. Wir bekommen die besonderen Seiten sehr unterschiedlicher Menschen zu sehen. In Krisen entwickeln viele erstaunliche Fähigkeiten z.B. der Sensibilität, Reflexions- und Beziehungsfähigkeit, Flexibilität und Kreativität in Veränderungsprozessen, die durch ihre Erfahrungen und Reife zu einem wichtigen Potential für die Weiterentwicklung von Lösungen in ihrem Umfeld werden können. Wir dürfen bei unseren Klientinnen und Klienten erleben, wie sich allmählich Wandlungen, neue Kraft und kreative Lösungen entwickeln.

## Danke

Im letzten Jahr verabschiedeten wir uns von unserem Kreisdechanten Msgr. Anno Burghof, der uns über die Jahre sehr wohlwollend begleitet hat. Wir danken ihm herzlich für die gute Zusammenarbeit. Jetzt freuen wir uns in Msgr. Axel Werner einen neuen Kreisdechanten zu haben, mit dem die Zusammenarbeit in guter Weise fortgesetzt werden kann. Einen herzlichen Gruß an ihn.

Wir begrüßen auch Rita Cosler, die mit viel Schwung und neuen Ideen ein spannendes Angebot in der Ehepastoral macht, und freuen uns über den guten Anfang.

Besonderen Dank gilt auch unserem Förderverein 5vor12. Mit seinem Engagement sorgte er für Mittel, die unser Angebot erweitern, um besonders in brenzligen Krisensituationen mehr Hilfestellung leisten zu können.

Allen Vernetzungs- und Kooperationspartnern danken wir ebenfalls für die Kontakte, Begegnungen und das gemeinsame Wirken. Das ist eine gute gemeinsame Kraft.

Elisabeth Reiter.

„5vor12“: Initiative zur  
Förderung der Katholischen Beratungsstelle für  
Ehe-, Familien- und  
Lebensfragen

Die Grundfinanzierung der Beratungsstelle ist durch das Bistum gesichert. Um den großen Bedarf nach Beratungsgesprächen zu erfüllen, stellt uns unser Förderverein „5vor12“ zusätzliche finanzielle Mittel zur Verfügung. Das hilft vor allem Männern und Frauen, die in einer akuten Krise schnell Hilfe benötigen.

Wir danken herzlich unserem Förderverein. Die Hilfe eines Jeden ist uns wichtig.

Kontonummer: 3004346  
Bankleitzahl: 37050299  
Bank: Kreissparkasse Köln  
IBAN: DE68 37050299 0003004346  
BIC: COKS DE 33



## Sue Johnson – Emotionsfokussierte Paartherapie – EFT

### Paartherapie ist, einen Helikopter durch einen Tornado zu fliegen.

EFT basiert auf der Erkenntnis, dass wir Menschen Bindungswesen sind. Verlieren wir Verbindung, geraten wir in Gefahr und zwischen zwei Partnern können ernsthafte Schwierigkeiten entstehen. In der emotionsfokussierten Paartherapie geht es darum, die Bindungssicherheit zwischen den Partnern wieder zu stärken bzw. sie neu herzustellen, um so das Gefühl der Liebe zu fördern.

Einerseits wohnt dem Menschen das Streben nach Unabhängigkeit und Individualität inne, andererseits ist er immer auf die Kooperation mit anderen angewiesen, um überleben zu können.

Geborgenheit und Akzeptanz sind Grundbedürfnisse des Menschen, ebenso wichtig wie Nahrung und Wasser.

Wenn wir Menschen Zuflucht in den Armen eines geliebten Menschen finden, schaffen wir es, Schmerzen besser auszuhalten und sind höher motiviert mit herausfordernden Problemen fertig zu werden. Beeindruckende wissenschaftliche Belege hierfür liefern unter anderem die Forschung des amerikanischen Psychologen Jim Coan von der University of Virginia, der bewies, dass glücklich verheiratete Frauen, die im Labor einer Angst einjagenden und schmerzhaften Situation ausgesetzt wurden, diese Situation subjektiv als weniger beängstigend und schmerzhaft empfanden, wenn ihre Ehemänner währenddessen ihre Hand hielten.

Objektiv gemessen über MRT-Magnetresonanztomografie.

Die amerikanische Forscherin Janice Kiegold-Glaser von der Ohio State University fand heraus, dass negative Interaktionen mit dem Ehepartner das Immunsystem hemmen und Wundheilungsprozesse verlangsamen. Emotionale Isolation stellt ein ebenso großes Gesundheitsrisiko dar, wie Bluthochdruck und ungesunde Lebensweise.

Je stärker und sicherer unsere emotionalen Verbindungen mit für uns wichtigen Menschen sind, desto unabhängiger, selbstbewusster und stresstoleranter können wir sein.

Panik ist die natürliche Reaktion des Organismus auf Gefahr für Leib und Leben oder den möglichen Verlust von etwas, was für unser Überleben von unschätzbarem Wert ist. Daher führt der drohende Verlust von Liebe unweigerlich zu Panik und Schutzverhalten. Gefahrensignale können sein: Mangel an Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Interesse, emotionale Distanz, Ablehnung, Zurückweisung oder Kritik. Interessanterweise nehmen Menschen diese Signale in der Regel nicht bewusst als drohenden Verlust der Liebe wahr. Sie sind sich ihrer Panik nicht wirklich bewusst. Stattdessen mobilisieren sie blitzschnell ihre Abwehr, um diese hochgradig unangenehmen Panikgefühle zu umgehen. Konkret heißt das etwa: Sie reagieren mit Ärger oder emotionaler Distanzierung. So wird aus diesem eigentlichen Schutzverhalten zugleich der Ursprung von Beziehungsleid. Denn diese Schutzhaltung stellt ja für den Partner wiederum ein Gefahrensignal dar. Dieser reagiert ebenfalls, indem er sich zu schützen versucht. So entsteht eine sich selbst verstärkende, negative Interaktionsschleife – ein Teufelskreis.

Häufig entstehen diese Teufelskreise in Zeiten, in denen der Partner aufgrund stressreicher Lebensereignisse nicht mehr so viel Aufmerksamkeit schenken kann wie zuvor. Wenn sie einmal etabliert sind, entwickeln diese Teufelskreise eine Art Eigenleben. Die Partner verfangen sich immer schneller darin. Oft so lang, bis die Liebe leidet.

Menschen sind oft derart in ihrem Schmerz gefangen, dass sie nur noch wahrnehmen, wie sie durch das Verhalten des Partners verletzt werden. Sie sehen häufig ihren eigenen Beitrag zum Teufelskreis nicht. Die eigene große Verletzlichkeit gegenüber dem Partner zu erkennen und zu akzeptieren und darüber hinaus anzuerkennen, dass unbewusstes eigenes Schutzverhalten der eigene Beitrag zum Teufelskreis ist, ist der wesentliche erste Schritt, um eine glückliche Beziehung zu schaffen oder eine unglückliche Beziehung zu verändern.

Beziehung ist ein Tanz, indem wir uns gegenseitig emotional beeinflussen. Wir müssen also den ganzen Tanz erfassen, statt auf die Schritte des Partners zu fokussieren.

Die häufigste Form des gemeinsamen Tanzes ist das **Rückzügler - Verfolger** Modell.

Der Partner, der sich zurückzieht fühlt Scham, Hoffnungslosigkeit, Versagen und Angst. Er befindet sich in der unterlegenen Position und möchte oft die Trennung.

Der Partner, der sich verfolgt fühlt, hat ebenfalls Angst, spürt aber noch (mehr) Hoffnung und möchte etwas tun. Er kommt aus der überlegenen Position, weil er bis vor kurzem noch dachte, die Krise sei doch gar nicht so schlimm.

In der EFT nach Sue Johnson gestaltet der Therapeut das Gespräch als sicheren Halt und übernimmt Führung, "manchmal wie eine gute Mutter". In drei Phasen führt er durch den Prozess.

⇒



In Phase eins - **Deeskalation** - identifiziert der Therapeut den negativen Zyklus und findet die Bindungsthemen heraus. Dabei geht er hauptsächlich mit den Emotionen beider Partner im Hier und Jetzt der Paartherapiesitzung um.

In Phase zwei - **die Bindung neu strukturieren** - geht es darum, neue Öffnung der Partner zueinander zu ermöglichen, Bindungsbedürfnisse zum Ausdruck zu bringen und emotionales Engagement (sich einlassen) neu zu strukturieren. Sich Öffnen sendet dem Partner die Botschaften, die er braucht, um seine Ängste zu lindern und Verletzungen zu überwinden.

In Phase drei - **Konsolidierung** - werden neue Positionen erarbeitet und gute Lösungen für Alltagsprobleme gefunden. So wird eine tragfähige Basis und ein Klima von Akzeptanz und Geborgenheit geschaffen. (Sue Johnson: Männer können lernen, dass es ganz einfach ist, eine Frau zufrieden zu stellen. Frauen können lernen, dass sich Männer gerne auf Frauen einlassen wollen.)

Viele Elemente der emotionsfokussierten Paartherapie finden sich selbstverständlich auch in anderen Therapie- und Beratungsansätzen. Die Besonderheit in der EFT ist der Vorrang des Bindungsansatzes und das daraus abgeleitete emotionsgeführte Vorgehen im Hier und Jetzt des Paaralltags.

Liebe ernährt sich nicht aus sich selbst. Sie lässt sich nur immer wieder neu gemeinsam mit dem Partner erschaffen. Dabei ist sicherer Halt die Quelle von Schutz, Energie und Geborgenheit ebenso wie für eine hohe Leitungsbereitschaft.

Susanne Weihermann, Angela Lüke

## Statistik 2013

Familienstand	
ledig	58
verheiratet / eingetragene Lebenspartnerschaft	365
geschieden	44
verwitwet	7
insgesamt	474

wiederverheiratet	12
-------------------	----

Kinderzahl	
Fälle ohne Kinder	54
Fälle mit 1 Kind	64
Fälle mit 2 Kindern	114
Fälle mit 3 Kindern	49
Fälle mit 4 und mehr Kindern	25
insgesamt	306

Beraterbezogene Stunden	
Einzelsitzung	986,5
Paarsitzung	1265
Familiensitzung	20,5
Gruppensitzung	231
sonstiger Fachkontakt	37
insgesamt	2540

Übersicht Klienten	
Anzahl der weiblichen Klienten	288
Anzahl der männlichen Klienten	186
Anzahl der Klienten insges. (beratene Personen)	474



## Wer sind wir?

Wir sind ein Team von Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -beratern, die aus verschiedenen Berufsfeldern kommen, wie Psychologie, Theologie, Pädagogik, Sozialpädagogik. Unsere Ausbildung zum Berater, zur Beraterin absolvierten wir entsprechend den Rahmenrichtlinien der Katholischen Bundesarbeitsgemeinschaft Beratung. Unsere Mitarbeiter/innen ergänzen sich darüber hinaus durch ihre unterschiedlichen psychotherapeutischen Ausbildungen zu einer tiefenpsychologisch-systemisch orientierten Beratungsarbeit.

## Das Team

Elisabeth Reiter	Ehe-, Familien- u. Lebensberaterin, Dipl. Theologin, Dipl. Pädagogin, Leiterin der Stelle
Angela Lüke	Ehe-, Familien- u. Lebensberaterin, Dipl. Pädagogin, Familientherapeutin
Susanne Weihermann	Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Elisabeth Sorge	Sekretariat

## Freie Mitarbeiter

Niels Christensen	Ehe-, Familien- und Lebensberater (in Ausbildung), Dipl.-Theologe
Hans-Steffen Kind	Ehe-, Familien- und Lebensberater, Krankenhausseelsorger, Gemeindefereferent
Norbert Koch	Ehe-, Familien- und Lebensberater (in Ausbildung), Referent für Ehepastoral, Gemeindefereferent, KEK-Trainer,
Nicole v. Kruedener	Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Heinz Lahn	Ehe-, Familien- und Lebensberater
Friederike Ludwig	Praktikantin im Anerkennungsjahr zur Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Juristin und Mediatorin
Edeltraud Schmandt	System. Familientherapeutin, Mediatorin, Dipl. Rel. Pädagogin, Betriebspsychologin FH
Karin Schmitz	Dipl. Sozialarbeiterin, system. Beraterin

## Das Fachteam

Rechtsanwalt Frederick Frhr. von Lüdinghausen, Sinzig
Rita Cosler, Referentin für Ehepastoral im Rhein-Sieg-Kreis, Siegburg.
Alfred Kaletta-Wolf, Supervisor, Köln
Anne Lang, Supervisorin, Bonn
Otto Mayntz, Supervisor, Bonn
Pater Friedel Weiland, theologischer Berater, Rheinbach

Katholische Beratungsstelle für  
Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Wilhelmstraße 74, 53721 Siegburg  
Telefon 02241-55101  
info@efl-siegburg.de  
www.efl-siegburg.de