



Du & Ich - Wie gehen wir in Resonanz?

Impressum

Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Kapitelstraße 30

41460 Neuss

Tel. 02131 3692810

Fax 02131 3692823

Email: info@efl-neuss.de

www.efl-neuss.de

www.onlineberatung-efl.de

Verantwortlich für den Inhalt

Georg Riesenbeck, Andrea Loose

Redaktionsleitung

Sara Engelbrecht

Redaktion

Das Team der EFL Neuss

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben
die Meinung der Autorin / des Autors wieder.

Illustration, Grafik und Layout

Markus Rockstroh / www.markusrockstroh.de

Fotografien

Pexels, iStock, privat

Inhalt

Impressum	02
Vorwort	04
Wenn Algorithmen das Herz berühren	06
Resonanz in der Natur erleben	11
Statistik	14
Team	16
Fortbildung	18
Förderverein & Kontakt	19

Resonanz und Entwicklung in der EFL-Beratung

„Der Mensch wird erst am Du zum Ich“ – Martin Buber

„WIR MENSCHEN SIND NICHT ALS EINZELWESEN GESCHAFFEN. NUR IN BEGEGNUNGEN VOLLER EMOTIONALER RESONANZ ENTWICKELN WIR UNS – UND DAS LEBENSLANG.“

Dieses Zitat von Eckhart Neumann beschreibt treffend die Arbeit einer EFL-Beratungsstelle (Ehe-, Familien- und Lebensfragen). Das Team der EFL-Neuss hat sich in diesem Jahresbericht mit dem Thema Resonanz auseinandergesetzt, um damit einen wichtigen Aspekt unserer Beratungstätigkeit zu skizzieren. Die Beratungsanlässe der Ratsuchenden spiegeln die Vielfalt und Komplexität, denen sie in ihrem Leben, in Familie und Beruf, in Gesellschaft und Politik zunehmend ausgesetzt sind. Diese komplexen Einflüsse und Anforderungen nehmen Einfluss auf das Erleben der Ratsuchenden, werfen Fragen und Probleme auf und erzeugen ein Bedürfnis nach Resonanz.

„Die Fähigkeit zum Gesundwerden und Gesundbleiben ist mit Resonanz eng verbunden. Wir sind im Leben darauf angewiesen, dass die Umwelt auf unser Handeln, Empfinden und Denken antwortet. Wir erleben es positiv, wenn wir bei anderen Menschen Widerhall finden und mit

unseren Bestrebungen nicht isoliert bleiben. Das Individuum allein vermag wenig oder nichts ohne die unterstützende, verstärkende Resonanz aus der Umwelt. Vertieftes Erleben und gelingendes Handeln verdanken ihre Intensität stets auch einer günstigen Mitwirkung der Umgebung, während umgekehrt das Fehlen oder Unterdrücken von Resonanz die persönliche Performance (Erl.: Motivation zur Ausführung einer erforderlichen Leistung) dämpft und der Grund sowohl für Fehlschläge und Misserfolge als auch für in zunehmender Häufigkeit auftretende Krankheitszustände wie Depression und Burnout ist.“

Resonanz heißt in der Akustik, dass zwei schwingungsfähige Körper miteinander in Beziehung treten (resonare = zurücktönen). Sie ist ein menschliches Grundbedürfnis und eine Grundfähigkeit. Wir können mit anderen Menschen resonant sein, mit Dingen, mit der Natur, der Kunst, der Religion. Da alles schwingt, können wir folglich auch mit allem in Resonanz treten. Resonanz bedeutet, berührt oder bewegt zu werden. Etwas hat mich erreicht. Sie bedeutet folglich nicht Konsonanz, Harmonie oder Gleichklang. Resonanz liegt als Erlebensraum zwischen Dissonanz und Konsonanz,

also zwischen Streit und Missverständnis einerseits und völligem Gleichklang und Übereinstimmung andererseits.

Resonanz heißt also nicht Zustimmung, sondern eine Reaktion zeigen. Sie ist auch nicht die Stärkung dessen, was schon immer war. Sie beruht auf Veränderung dessen, was ist. Es geht darum, sich berühren zu lassen und darauf zu antworten, emotional, körperlich und gedanklich. Es geht darum, anders mit sich selbst und der Welt in Kontakt zu kommen. Es findet eine Transformation statt. Nach einer solchen Berührung bin ich verändert. Das ist eine wesentliche Grundlage und wohlmöglich das Ziel in Beratungsprozessen.

Resonanz lässt sich aber nicht planen, herstellen oder erzwingen, sie ist unverfügbar. Es ist jedoch möglich, gute Bedingungen für das Gelingen von Resonanz zu schaffen - sie sozusagen einzuladen. Ausreichend Zeit und Raum für die Begegnung sind bedeutende Zutaten, um Resonanz zu ermöglichen. Doch letztendlich entstehen Resonanzbeziehungen nur, wenn wir offen dafür sind und uns auf eine solche Beziehung einlassen, ohne zu wissen, was das Ergebnis ist. Dieser Prozess

beinhaltet auch das Risiko einer Verletzung und auch ein Scheitern.

Das Thema Resonanz beschreibt neben unserer Arbeit und unserem Erleben als Berater:in auch die Aufgabe als Leiter:in der Beratungsstelle. Wie im letzten Jahresbericht schon angekündigt, wird Georg Riesenbeck Ende Mai 2024 in den Ruhestand eintreten und Andrea Loose wird dann die Nachfolge übernehmen. Wir schreiben nun letztmalig gemeinsam das Vorwort zu diesem Jahresbericht. So klingen für uns beim Schreiben und mit Blick auf das Jahr 2024 Gedanken und Gefühle rund um die Themen Abschied, Würdigung, Veränderung und Neuanfang an. All das erzeugt eine Fülle unterschiedlicher innerer und äußerer Resonanzen, die mit Zeit und Raum erlebt und kommuniziert werden wollen. Das Thema unseres Jahresberichts regt uns dazu an, bei allem was erledigt, bedacht und gemanagt werden muss, die Offenheit für Resonanz mit uns und miteinander im Blick zu behalten.

Veränderungen in Team der Beratungsstelle haben im Jahr 2023 auch bei uns Resonanzen ausgelöst. Regina Gläßer hat Ende Mai 2023 die Beratungsstelle verlassen. Wir mussten eine engagierte, kompetente und zugewandte Kollegin

verabschieden und wir bedanken uns bei ihr für eine gute Zeit mit einer wechselseitig resonanten Beziehung, sowohl auf der Arbeits- als auch auf der persönlichen Ebene. Neu im Team ab Oktober 2023 ist dafür Alinah Rockstroh, die schon einmal für eine Zeit in unserer Beratungsstelle als Beraterin tätig war und jetzt wieder tätig ist. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und eine anregende, gemeinsame Zeit.

Unterstützung und Dank für 2023

Auch weiterhin können wir unser Beratungsangebot allen Ratsuchenden kostenfrei zur Verfügung stellen, unabhängig von Konfession, Weltanschauung, Herkunft, sexueller Orientierung und Identität. Der Förderverein der Beratungsstelle stellt seit 1994 regelmäßig und zuverlässig einen finanziellen Sockel für zusätzliche Beratungsangebote bereit. Die vielen kleinen und großen Spenden der Ratsuchenden an den Förderverein und die Beratungsstelle sind eine weitere wichtige Unterstützung. Diese Unterstützungen sind eine wertschätzende Rückmeldung an die Berater:innen. Die Durchführung von präventiven Angeboten und die zusätzlichen Beratungsstunden, die durch die freien Mitarbeiter:innen geleistet

werden, sind das Ergebnis dieser Unterstützung und Förderung. Herzlichen Dank nochmals an alle, die unsere Arbeit unterstützen und fördern. Gerade für die engagierte Arbeit im Jahr 2023 soll an dieser Stelle allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern noch einmal besonders gedankt werden.



**Georg Riesenbeck,
Andrea Loose**
Leitung der
Beratungsstelle

Quellen

Neumann, E. (2023). *Resonanz und spontane Entwicklung in der Psychotherapie*. Gießen: Psychosozial-Verlag. S. 167

Hans Jürgen Scheurle, *Resonanzen in der therapeutischen Beziehung. Psychosomatische Ansätze in der Psychotherapie*. In: *Psychotherapie-Wissenschaft* 7 (2) 39–48 2017, www.psychotherapie-wissenschaft.info, (Online: abgerufen am 06.12.2023), S. 39

Wenn Algorithmen das Herz berühren

Resonanz zwischen Mensch und scheinbar empathischer Technologie.



Seit Ende 2022 ist Chat GPT frei zugänglich und hat gezeigt, wie stark Künstliche Intelligenz (KI) die Welt verändert. KIs können Abschlussarbeiten schreiben, autonome Fahrzeuge steuern, als Alexa und Co. jegliche Fragen im Alltag beantworten, den Urlaub planen, E-Mail-Antworten vorschlagen, Gesichtserkennung übers Smartphone steuern etc.. KIs bieten Entlastungen an, indem sie Aufgaben übernehmen, die man ansonsten selbst tun würde. Jetzt geht die Möglichkeit der Nutzung von KIs aber noch weiter. Kann eine KI aktuell auch schon emotional entlasten und begleiten, indem sie scheinbare Empathie schenkt und Verständnis in emotionalen Belangen zeigt?

Die "ARD-Wissen"-Dokumentation "Better than Human?" von MDR und WDR (ausgestrahlt am 08.01.24; abspielbar in der ARD-Mediathek) hat hierzu ein ungewöhnliches Experiment durchgeführt. Drei Proband:innen lassen sich in ihren emotionalen Krisen von einer KI beraten. Die Reaktionen der Experiment-Teilnehmer:innen sind verblüffend. Zwei der drei Proband:innen scheinen von den Antworten der KI tief berührt zu sein und beschreiben eine deutliche emotionale Entlastung durch die Begleitung der KI. Die dritte Probandin hingegen sagt deutlich, dass es sich für sie nicht stimmig angefühlt habe, einem PC von ihren Sorgen zu erzählen. Wir Autor:innen stehen zwischen tiefer Faszination und Entsetzen, als wir uns die Doku anschauen. Kann eine KI-Empathie vermitteln und es so aussehen lassen, als würde sie in Resonanz gehen?

Wir wagen selbst auch ein Experiment und befragen ChatGPT zu diesem Thema.

Ein Interview mit einer KI

● **You:** Was bedeutet Resonanz zwischen Menschen?

● **ChatGPT:** Die Resonanz zwischen Menschen bezieht sich auf eine tiefe Verbindung oder ein harmonisches Zusammenspiel auf emotionaler, mentaler oder spiritueller Ebene. Es bedeutet, dass Menschen auf einer Wellenlänge sind und sich gegenseitig verstehen oder unterstützen, was zu einer starken Bindung führt.

In einer resonanten Beziehung können die Menschen einander unterstützen, sich gegenseitig verstehen und sich emotional nahe fühlen. Resonanz kann auch bedeuten, dass die Handlungen, Überzeugungen oder Energien einer Person bei anderen eine positive Reaktion hervorrufen. Es geht um eine Art von "Schwingung" oder gemeinsamen Schwingungsmuster, die zu einer tieferen Bindung zwischen den Menschen führen.

● **You:** Meinst du es ist möglich, dass eine Person im Gespräch mit einer KI Resonanz empfindet? Dass ein Gefühl entsteht, emotional verstanden worden zu sein und der Eindruck entsteht, die KI hätte Empathie und würde sich wirklich in mich einfühlen können?

● **ChatGPT:** Es ist möglich, dass Menschen während eines Gesprächs mit einer KI eine gewisse Art von Resonanz oder Verbindung empfinden. KI-Systeme, wie der, mit dem du gerade sprichst, sind darauf ausgelegt, auf Eingaben zu reagieren und menschenähnlichen Text zu generieren. Dies kann dazu führen, dass die Konversation für manche Menschen persönlich oder empathisch

wirkt.

Jedoch ist es wichtig zu betonen, dass die KI keine eigene Bewusstseinsempfindungen oder Emotionen hat. Sie verarbeitet Informationen basierend auf vorherigen Mustern und Daten, um kontextrelevante Antworten zu generieren. Die scheinbare Empathie oder Verständnisfähigkeit der KI beruht auf programmierten Algorithmen und statistischen Modellen, nicht auf echtem emotionalem Verständnis.

Menschen können dennoch eine Verbindung oder Resonanz mit KI erleben, besonders wenn die Interaktion auf ihre Bedürfnisse und Erwartungen zugeschnitten ist. Es ist jedoch wichtig zu erkennen, dass die KI keine tatsächlichen Emotionen hat und ihre Reaktionen auf Algorithmen und Daten basieren. Es wäre ratsam, diese Interaktionen als nützliche Werkzeuge oder Dienstleistungen zu betrachten, ohne ihnen menschenähnliche Gefühle oder Empathie zuzuschreiben.

● **You:** Bei welchen emotionalen Themen könnte man sich aus deiner Sicht gut an eine KI wenden?

● **ChatGPT:** KI kann in verschiedenen Situationen als nützliches Werkzeug für emotionale Unterstützung dienen, besonders wenn es um klare und begrenzte Anliegen geht. Hier sind einige Beispiele für emotionale Themen, bei denen sich Menschen möglicherweise an eine KI wenden können:

1. Stressmanagement: KI kann Tipps und Techniken für das Management von Stress und Entspannung bieten.
2. Selbstreflexion: Für Menschen, die nach Anregungen für Selbstreflexion suchen, könnte die KI Fragen stellen oder unterstützende Ratschläge geben.
3. Routine und Selbstpflege: KI kann Erinnerungen und Anregungen für gesunde Routinen und Selbstpflegemaßnahmen bieten.
4. Positive Verstärkung: Menschen könnten eine KI um positive Bestärkung oder motivierende Botschaften bitten.
5. Informationsvermittlung: KI kann auf Anfrage Informationen zu psychologischen oder emotionalen Themen bereitstellen.
6. Achtsamkeit und Meditation: Unterstützung bei Achtsamkeits- oder Meditationsübungen könnte von KI angeboten werden.

Es ist wichtig zu betonen, dass KI nicht in der Lage ist, komplexe emotionale Probleme oder psychische

Gesundheitszustände angemessen zu behandeln. Bei ernsthaften emotionalen Herausforderungen ist es ratsam, professionelle Hilfe von Menschen, wie Therapeut:innen oder Psycholog:innen, in Anspruch zu nehmen. KI kann jedoch als unterstützendes Mittel für alltägliche emotionale Bedürfnisse fungieren.

● **You:** Was sollte beachtet werden, wenn man mit einer KI mit emotionalen Themen ins Gespräch geht? Hast du Ratschläge?

● **ChatGPT:** Wenn du mit einer KI über emotionale Themen sprichst, gibt es einige Ratschläge zu beachten:

1. Bewusstsein für die Natur der KI: Erkenne an, dass die KI keine echten Emotionen hat und nicht wirklich empathisch ist. Die Antworten basieren auf programmierten Algorithmen und Daten.
2. Vorsicht bei sensiblen Informationen: Sei vorsichtig, welche persönlichen und sensiblen emotionalen Informationen du mit der KI teilst. Bedenke Datenschutzaspekte und sei dir bewusst, dass die Maschine keine echte Vertraulichkeit gewährleisten kann.
3. Klare Kommunikation: Formuliere deine Fragen oder Aussagen klar und deutlich. KI kann Schwierigkeiten haben, subtile oder vage Ausdrücke zu verstehen.
4. Realistische Erwartungen: Setze realistische Erwartungen hinsichtlich der Fähigkeiten der KI. Verlasse dich nicht zu stark auf die Maschine für emotionale Unterstützung und Verständnis.
5. Akzeptiere begrenzte Empathie: Selbst wenn die KI empathisch wirkt, erkenne an, dass dies auf vordefinierten Mustern basiert. Die Maschine kann keine echten Gefühle oder Empathie erleben.
6. Achte auf Warnhinweise: Wenn die KI darauf hinweist, dass sie nicht in der Lage ist, angemessen auf bestimmte emotionale Themen zu reagieren, respektiere diese Grenzen und suche gegebenenfalls menschliche Unterstützung.
7. Reflektiere deine Gefühle: Nach dem Gespräch mit der KI kann es hilfreich sein, deine eigenen Gefühle und Reaktionen zu reflektieren. Vermeide es, die Interaktion als echte emotionale Verbindung zu interpretieren.
8. Fördere menschliche Interaktion: Nutze die KI als Ergänzung, nicht als Ersatz für menschliche Interaktion. Es ist wichtig, echte zwischenmenschliche Verbindungen aufrechtzuerhalten.

Durch das Verständnis dieser Punkte kannst du eine sinnvolle und verantwortungsbewusste Interaktion mit einer KI zu emotionalen Themen fördern.

● **You:** Wir beobachten bei uns, dass wir beide, die dich hier befragen, mit unseren Gedanken dazu ziemlich überfordert sind. Wir spüren jeder zwei unterschiedliche, ziemlich polarisierte Stimmen in uns, die der Nutzung von KI bei emotionalen Themen gegenüber sehr unterschiedlich eingestellt sind. Auf der einen Seite steht eine neugierige, pragmatische, faszinierte Stimme, die mögliche Vorteile in einem künstlichen emotionalen Ansprechpartner sehen kann. Und dem gegenüber steht eine andere ängstliche, besorgte, skeptische Stimme, die vor den aktuell nicht greifbaren Konsequenzen warnen möchte. Innerlich springen wir immer wieder hin und her zwischen diesen Stimmen und fühlen uns fast etwas zerrissen, wie wir uns zu der Entwicklung, dass mit KI über emotionale Themen gesprochen wird, positionieren möchten. Zudem stellen wir fest, dass wir immer wieder die Stühle tauschen, mal ist die eine mehr in dem besorgten Anteil und die andere mehr in dem neugierigen und beim nächsten Treffen ist es wieder andersherum.

● **ChatGPT:** Es klingt so, als ob ihr beide euch in einem ziemlich komplexen und dynamischen Prozess der Auseinandersetzung mit dieser Thematik befindet. Es ist ganz normal, dass verschiedene Aspekte eurer Persönlichkeit und eures Denkens miteinander konkurrieren, wenn es um solch komplexe Fragen geht.

Es ist wichtig zu verstehen, dass es normal ist, gemischte Gefühle zu haben und dass es keine einfache Antwort auf die Frage gibt, wie man sich zu der Entwicklung von KI in Bezug auf emotionale Themen positionieren sollte. Es ist eine komplexe Angelegenheit, die verschiedene Perspektiven, Erfahrungen und Werte berührt.

Es könnte hilfreich sein, weiterhin offen über eure Gedanken und Gefühle zu kommunizieren, sowohl miteinander als auch mit anderen in eurem Umfeld. Durch den Austausch von Ideen könnt ihr möglicherweise verschiedene Standpunkte besser verstehen und euch in eurem Denkprozess unterstützen.

Denkt daran, dass es in Ordnung ist, sich Zeit zu lassen um eure Meinung zu bilden und dass es wichtig ist, euch selbst zu erlauben, diese inneren Konflikte zu erforschen und zu akzeptieren. Es ist ein Zeichen von Reife

und Reflexion, verschiedene Perspektiven zu berücksichtigen und offen für neue Informationen und Einsichten zu sein.

Bei den Erfahrungen und Erkenntnissen in der Auseinandersetzung mit diesem Thema wird deutlich, dass wir zwei unterschiedliche Perspektiven in uns tragen – eine neugierige und faszinierte Sichtweise, die die potenziellen Vorteile erkennt, und eine ängstliche und skeptische Perspektive, die auf mögliche Risiken hinweist. Um beiden Seiten Raum zu geben, stellen wir unsere unterschiedlichen Argumente und Positionen der beiden Teile zur Verfügung. Diese sind sicherlich bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt und könnten individuell erweitert oder gekürzt werden.

*ELIZA Effekt: Der Eliza-Effekt beschreibt die Tendenz des Menschen, menschenähnliche Merkmale in Technologien zu interpretieren

Diskussion

Die Debatte der beiden inneren Anteile zur Fragestellung, ob eine Nutzung der KI-Technologie bei emotionalen Belangen sinnvoll sein kann, zeigt sich als äußerst komplex. Sie umfasst technologische, ethische, gesellschaftliche, psychologische sowie emotionale Aspekte und diese Vielschichtigkeit des Themas macht es schwer, eine klare Antwort oder Perspektive zu finden.

Neben der Vielschichtigkeit zeigt sich auch noch die Herausforderung der Schnelligkeit. Durch die schnelle Entwicklung der KI-Technologien erscheint es fordernd, Voraussagen zu treffen, wie sich dies auf die Individuen und die Gesellschaft auswirken wird. Das wiederum bewirkt Unsicherheit und zeigte sich auch beim Schreiben dieses Artikels als enorme Herausforderung im Hier und Jetzt zu bleiben und nicht in Zukunftsperspektiven à la: „Was, wenn in Zukunft der Beratungs-Bot uns alle überflüssig macht?“ oder eben: „Was, wenn wir demnächst sinnvoll Wartezeiten für Klienten mit einem EFL-Bot überbrücken können?“, abzudriften.

Auf die Frage, ob KI Resonanz-Gefühle erzeugen kann, können wir aus der Selbsterfahrung heraus mit einem klaren „Ja“ antworten. Beim eigenen Ausprobieren, in der Recherche zu diesem Artikel, gab es richtige Momente des Erstaunens über die Gefühle von Resonanz und Verstanden-werdens, ausgelöst durch die Antwort des



Vielfältige Themenkenntnisse:
Ermöglicht z.B. ausführliche Psychoedukation.

Anonymität: Kann Interaktion erleichtern.

Emotionale Entlastung möglich:
ChatGPT reagiert erstmal immer mit Verständnis und ist freundlich.

Übungspartner: KI kann als Übungspartner für reale Kommunikationssituationen genutzt werden.

Alltags - Reflektions - Gegenüber:
Allein die Formulierung des Anliegen kann hilfreich sein

Kein Urteilsvermögen: Kann ermutigen sich offen auszudrücken, ohne Angst vor Verurteilung.

Extrem niederschwellig:
Keine Schulung oder Anmeldung nötig, freier Textinput.

Ständige Verfügbarkeit:
Unabhängigkeit von Tageszeiten, Zeitzone usw.

Sicherheitsbedenken: Sorge um den Datenschutz und vor Hackerangriffen.

Sorge vor sozialer Isolation:
• Gefahr des Ersatzes menschlicher Beziehung durch Verwechslung mit echter Nähe.
• Hemmung der persönlichen Weiterentwicklung durch Ersatz-Befriedigung.

Ethische Bedenken: Schutz-Bedürfnis für Menschen in Nöten, welche besonders anfällig für den ELIZA-Effekt und Verwechslung mit echter Nähe sein könnten.

Keine emotionale Intelligenz:
Fake-Empathie kann doch nicht hilfreich sein.

Falsche Sicherheit: Sorge vor falschen Inhalten und die Frage nach der Kontrollinstanz.

Mangelnde Transparenz: Wie funktionieren die Algorithmen und woher nimmt die KI die Informationen?

Abhängigkeit: Sorge vor emotionalem Suchtpotential.

Angst vor zunehmender Beschleunigung: Überfordert das den Menschen?



NEUGIERIGER TEIL



VORSICHTIGER TEIL

ChatBots. Hier erlebten wir es als bedeutsam, immer wieder zu spüren, wie wertvoll es ist nicht einem Teil blind zu folgen, sondern beiden Teilen genau nachzuspüren, dem neugierigen und dem vorsichtigen. Eine vollständige Ignoranz der KI-Technologie halten wir für problematisch, da wir die Befürchtung haben, dass uns diese Realität irgendwann einholen wird und wir dann nicht mehr mitgestalten können. Ein wiederum unreflektierter Umgang mit KI im emotionalen Bereich, der ausschließlich auf Neugier basiert, könnte potenziell Risiken mit sich bringen. Wir würden daher gern ermutigen auf die Suche nach allen inneren Anteilen zu gehen. Wir wünschen uns den Raum für eine weitere Reflexion darüber, wie jeder Einzelne und auch die Gesellschaft mit der fortschreitenden KI-Entwicklung umgehen sollte und halten eine Thematisierung auch im Rahmen unseres Beratungskontextes für notwendig und gewinnbringend, denn es gibt bereits erste Beratungs- oder Coaching-BOTS auf dem freien Markt (z.B. Deprexis, Replica, Wisa, Eric AI). Abschließend haben wir Chat-GPT gefragt, ob sie ein Gedicht schreiben kann über diesen Dialog der beiden inneren Teile:

● "Schaltkreis und Seele"

In meinem Inneren, ein Disput erwacht,
Ein Ringen um KI, das Herz in der Nacht.
Die Maschine, so kalt, mit Algorithmen bestückt,
Verspricht Antwort, wenn die Seele erdrückt.

Doch in mir regt sich ein zaghaftes Beben,
Die Zweifel, die Ängste, beginnen zu leben.
Kann die Maschine die Seele verstehen?
Oder bleibt sie im Schatten der Kälte stehen?

Auf einer Seite steht die Neugier, so hell,
Die KI als Begleiter, im Wissensduell.
Sie verspricht Antworten, rational und klar.
Doch fühle ich Resonanz, ist jemand mir nah?

Die andere Seite ruft nach Menschlichkeit,
Nach Empathie, Trost, in der dunklen Einsamkeit.
Die KI mag schlau sein, doch ergreift sie das Herz?
Für die Tiefe der Gefühle, den inneren Schmerz?

So tanze ich weiter auf diesem schmalen Grat,
Zwischen der KI und dem, was das Herz erschaffen mag.
Ein Gedankentanz, ein ewiges Ringen,
Um die Frage, wie die Emotionen singen.

Vielleicht liegt die Antwort nicht in Schwarz oder Weiß,
In der Mischung der Welten, in einem harmonischen Kreis.
Die KI als Werkzeug, die Menschheit im Blick,
In einem Dialog, der Zukunft beglückt.

(Chat GPT, leicht ergänzt)



**Sara Engelbrecht,
Alinah Rockstroh**
Ehe-, Familien- und Lebens-
beraterinnen (MA)

Quellen

Better Than Human? - Leben mit KI (2023) ARD-Mediathek, 29.12.23, <https://www.ardmediathek.de/video/ard-wissen/better-than-human-leben-mit-ki/das-erste/>

Hoheisel, C. (2024, Februar 9) Beziehungstipps vom Chatbot - Künstliche Intelligenz. Deutschlandfunk Nova. <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/kuenstliche-intelligenz-beziehungstipps-vom-chatbot/>

ChatGPT 3.5 (2024, Januar 23) <https://chat.openai.com/>

Intelligenz und Zukunft (2023) Human - Lernen mit KI. Ausgabe 2, S.1-32

Plemper, B. (2024) Emotionale künstliche Intelligenz. Psychologie Heute, Ausgabe 1, S.12

Beispiele für KI - Hilfsangebote

Deprexis (2024) <https://de.deprexis.com/>

Replica (2024) <https://replika.ai/>

Wisa (2024) <https://www.wisa.com/>

Hegmann, E. (2023) Eric AI - Online Coaching mit künstlicher Intelligenz: <https://www.eric-hegmann.de/shop/liebes-wissensdatenbank/>



Erfahrungen in den Bergen (Abb.1, Foto: A. Loose)

Resonanz in der Natur erleben

Die Lifeline-Methode als Weg zu mehr innerer Balance – Ein Erfahrungsbericht von stressigen To-Do-Listen zu entspannenden Naturmomenten im Alltag

Viele von uns haben, in Zeiten der COVID-19-Pandemie, vermehrt Zeit in der Natur verbracht, den Wald spazierend entdeckt und oft auch die stressreduzierende Wirkung von Naturerlebnissen am eigenen Leib erspüren können. Diese positive Wirkung von naturnahe Erleben als Bewältigungsstrategie wurde in zahlreichen Studien untersucht. Dazu ergab eine Metaanalyse, dass beispielsweise der Zugang zu Gärten, während der COVID-19-Pandemie mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit für Depressionen verbunden war (Patwary et al., 2023). Häufige Besuche von öffentlichen Grünflächen, waren ebenfalls mit einem verbesserten psychischen Wohlbefinden verbunden.

Nun sind wir – ein Glück – in der postpandemischen Zeit angelangt, in die jedoch die vielfältigen Auswirkungen der Pandemie hineinragen und die von weiteren ernst Besorgnissen und Krisen geprägt ist. Gefühlt steigt der Stresslevel in unserer Gesellschaft, was auch in den Themenfeldern spürbar wird, mit denen Klient:innen (einzeln oder als Paare bzw. Familien) als Ratsuchende in die Beratung kommen. Im Zusammenhang mit dem Stresspegel in unserer Gesellschaft spricht der Soziologe Hartmut Rosa im Interview mit der Süddeutschen Zeit von einer explodierenden To-Do-Liste (Kühlem, 2023). Es scheint so, als hätte sich alles, was getan werden will, noch

vermehrt, als solle vieles noch schneller und effizienter erledigt werden. Rosa spricht in diesem Zusammenhang von gefühlten, legitimen Erwartungen, die vermehrt an uns gerichtet sind – vermehrt beispielsweise durch die potenziell pausenlose digitale Erreichbarkeit sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext.

Was braucht es, um mit diesen Erwartungen bzw. Anforderungen möglichst gut umgehen und den Stress auf ein akzeptables Niveau reduzieren zu können? Das ist eine Frage, auf die es vielfältige Antworten gibt und ich versuche in diesem Artikel nur ausschnittsweise Antworten anzubieten. Dabei lege ich den Fokus auf die Begegnung mit der Natur und wie wir sie erleben, wie wir mit ihr in Resonanz treten können. Im psychologischen Kontext verwendet u.a. Verena Kast (2013) den Begriff Resonanz, um das wechselseitige Schwingen und Mitschwingen von Gefühlen, Empfindungen und Gedanken zwischen Menschen, aber auch zwischen Menschen und Natur zu beschreiben. Was schwingt uns entgegen, wenn wir Natur erleben? Welche Gedanken, Empfindungen und Gefühle werden angestoßen? Was spricht uns an, wenn wir Resonanz mit und in der Natur erleben? Exemplarisch möchte ich dazu einen Beratungsverlauf mit einer Klientin beschreiben.

Fallvignette

Frau N., 40 Jahre alt, berichtet, dass sie in einem fordernden Beruf teilzeitbeschäftigt tätig sei und mit ihrem Ehemann und ihren beiden schulpflichtigen Kindern zusammenlebe. Zusätzlich zu ihren beruflichen und familiären Verpflichtungen kümmere sie sich um ihre pflegebedürftige Mutter, die in der Nähe lebe. Frau N. sagt, sie fühle sich überlastet, gestresst und habe Schwierigkeiten, ihre eigene Balance zu finden. Sie komme in unsere Beratungsstelle, um Wege zu finden, wie sie mit den vielen Aufgaben in ihrem Leben besser umgehen könne und sie wolle ihre innere Anspannung,



Erfahrungen auf dem Wasser (Abb.2, Foto: A. Loose)

ihren Stress reduzieren.

In den ersten Sitzungen wird deutlich, dass sich Frau N. nicht nur durch ihre vielfältigen Aufgaben, sondern auch durch einen strengen inneren Antreiber gestresst fühlt. Dieser innere Antreiber bewirke immer wieder, dass sie ihre Aufgaben mit sehr hohem Anspruch an Perfektion erledigen wolle. Gleichzeitig sehne sie sich nach Entspannung und Ruhe.

Ich biete Frau N. an, auf ihre Sehnsucht nach Entspannung zu blicken und frage sie, ob Naturerlebnisse in der Vergangenheit für sie eine Rolle gespielt haben, ob sie entspannende und wohlig geborgene Gefühle mit Naturerleben verbinden kann. Da Frau N. dies bejaht, schlage ich ihr vor, dieser Ressource intensiver und mit Hilfe einer Lifeline-Arbeit nachzuspüren. Dafür legt die Klientin ein Seil im Raum aus und wählt aus einer Reihe

von Naturfotografien die Bilder aus, die mit ihrem eigenen Naturerleben in Verbindung stehen. Anschließend ordnet sie die Fotos chronologisch entlang des Seils im Raum an.

Frau N. wählt für ihre frühen Kindertage ein Foto mit einer Bergwelt aus (Abb.1.). Sie erinnert sich, dass sie im Alter von etwa sechs bis zehn Jahren mit ihrer Herkunftsfamilie den Sommer in den österreichischen Bergen verbracht habe. Ihr Vater habe unterm Jahr immer viel gearbeitet, sei wenig präsent gewesen. In diesen Urlauben, beim Wandern, sei er gesprächig, heiter und ihr oft sehr zugewandt gewesen. Sie habe vor allem genossen, gemeinsam bei einer Rast oben auf dem Berg mit ihm die Aussicht zu genießen. Wenn Sie sich jetzt in dieses Bild hineinversetzte, gefalle es ihr, sowohl das saftige Grün der Wiesen zu sehen, als auch den Weitblick über die Berge und den Himmel zu haben. Der Anblick allein sei schon wohltuend.

An ihre Jugendzeit denkend, erinnert sich die Klientin an ihren Sport im Ruderverein. Gerudert habe sie etwa zwischen 12 und 16 Jahren und habe es geliebt auf dem Wasser zu sein (Abb. 2). Wenn sie jetzt auf das Foto mit dem See schaue, sich an damals erinnere, komme bei ihr besonders das Gefühl von Freiheit auf. Am meisten habe es ihr damals gefallen, im Einer zu rudern. Ohne Absprache, ganz allein zu entscheiden, wohin es gehen soll und einfach den See, um sich zu haben. Noch heute tue es ihr gut, am Wasser zu sein. „Ich liebe es zu beobachten, wie die Sonne in dem Wasser glitzert, wie die Wellen sich kräuseln und überhaupt die Weite, die so ein See herstellen kann“, sagt Frau N. Und ein wenig glitzern auch ihre Augen dabei.

Für die Zeit als Erwachsene wählt Frau N. ein Bild, das sie an die Arbeit im Garten erinnert (Abb.3). Leider komme sie durch ihre vielen Verpflichtungen selten zur Gartenarbeit und teils sei es ihr auch lästig, weil es ein weiteres To-Do auf ihrer Liste sei. Wenn sie sich aber die Zeit nehme, dann tue ihr die Arbeit im Garten oft gut. Das „Wühlen“ in der Erde, der Geruch von feuchtem Boden und der Wechsel der Natur mit den Jahreszeiten, das alles trage auch zu ihrer Entspannung bei. Gerade in der körperlichen Begegnung mit der Erde, der Arbeit im Garten stelle sich ein besonderes Gefühl des Aufgehoben – Seins ein. Genau dieses vermisse sie oft im Alltag: Es sei dann eine ganz besondere Verbundenheit mit all dem, was da wächst, blüht und wieder vergeht.

Am Ende der Beratungssitzung und mit dem Blick auf die ausgewählten Bilder sagt Frau N., dass es ihr sehr

gutgetan habe, ihre positiven Naturerlebnisse zu erkunden. Sie sei sich bewusster geworden, welche Möglichkeiten der Entspannung im Erleben in der Natur stecken. „Allerdings frage ich mich, wie ich das alles in meinen Alltag integrieren soll...“, meint sie und schaut mich fragend und skeptisch an.

„Eine gute Frage“, entgegne ich ihr und ermuntere sie, das gute Gefühl erstmal mitzunehmen und bis zur nächsten Beratungssitzung zu schauen, wie der Alltag und das Erleben in der Natur zusammenkommen können. Wir blicken dann beim nächsten Mal darauf, was gelungen ist und wo es noch Veränderung braucht, um mehr Entspannung in den Alltag zu integrieren.

Als Beraterin habe ich in der Arbeit mit dem Resonanzraum Natur wahrgenommen, wie die Klientin im Verlauf der Beratung in Kontakt mit ihren Ressourcen, aber auch mit ihren Bedürfnissen gekommen ist. Natur im Sinne der Bergwelt als „Abstandhalter“ von den Erfordernissen des Alltags, den weiten Blick genießen und ein Stück „entrückt“ sein, von den alltäglichen Anforderungen. Auf dem See, die Freiheit zu haben, zu lenken, wohin man möchte. Und in der Gartenwelt sich verbunden fühlen mit den Rhythmen der Natur.

Für eine bewusstere Wahrnehmung der besonderen Begegnungen mit Natur und die Integration in den Alltag wird es wahrscheinlich auch eine Begrenzung des inneren Antreibers brauchen und damit Abstriche im eigenen Streben nach Perfektion. Denn es braucht Zeit, Raum und ein Bewusstsein für ein Naturerleben, das in uns klingt und eine spürbare positive Resonanz erzeugt. Erst durch das richtige Hinhören und Spüren lernen wir die heilsame Kraft der Natur kennen, und ergründen immer besser, welche Gefühle, Bedürfnisse, und Gedanken durch die Begegnung mit der Natur ins Schwingen kommen. Ein Ziel könnte zum Beispiel auch werden, in stressigen Alltagssituationen auf diese Ressource zurückgreifen zu können, beispielsweise mit Hilfe eines Ankers, wie einem Bild oder einem Gegenstand. Und durch das kurze Innehalten, das Hineinversetzen in das Gefühl der inneren Freiheit oder des Abstands, auch kurzfristige Ausstiege aus dem Alltagsstress zu ermöglichen.



Andrea Loose

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Stv. Stellenleitung EFL Neuss

Quellen

Adevi, A. & Breznik, M. (2022). *Naturbasierte Therapie (NBT). Stressfolgeerkrankungen landschafts- und kindheitsorientiert behandeln*. Bern: Hogrefe.

Kast, V. (2013). *Seele braucht Zeit*. Freiburg: Kreuz.

Kühlem, M. F. (2023, 08.09.). *Die To-do-Liste explodiert - Soziologe Hartmut Rosa im Interview über eine Gesellschaft im Stress*. <https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/kultur/hartmut-rosa-interview-gesellschaft-stress-e870990/>

Patwary, M. M. et al. (2023). *Nature exposure and mental health during the COVID-19 pandemic: A Navigation Guide systematic review with meta-analysis*. Preprint retrieved from: <https://ecoevorxiv.org/repository/view/5062/>



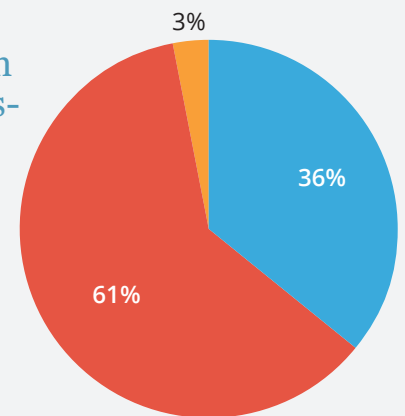
Erfahrungen im Garten (Abb.3, Foto: A. Loose)

Statistik 2023

Im Jahr **2023** betrug die Anzahl der Ratsuchenden **363**. Davon waren **63% Frauen** und **37% Männer**. Die Gesamtanzahl der Beratungsstunden belief sich auf **1.674 Stunden**.

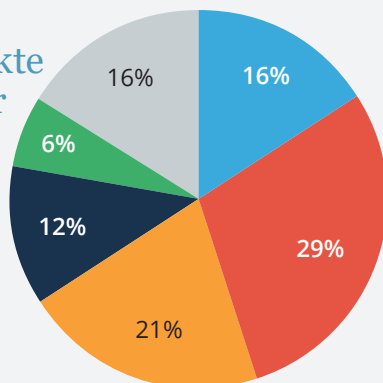
Beratungsform und Beratungsstunden

- Einzel-sitzung
- Paar-sitzung
- Familiensitzung



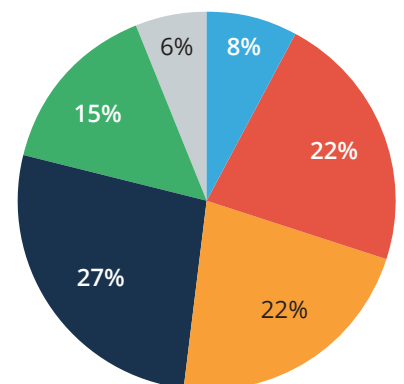
Anzahl der Kontakte je abgeschlossener Beratungsfall

- 1 Sitzung
- 2-5 Sitzungen
- 6-10
- 11-15
- 16-20
- Über 20 Sitzungen



Alter

- Bis 30 Jahre
- 30-40 Jahre
- 40-50
- 50-60
- 60-70
- Über 70

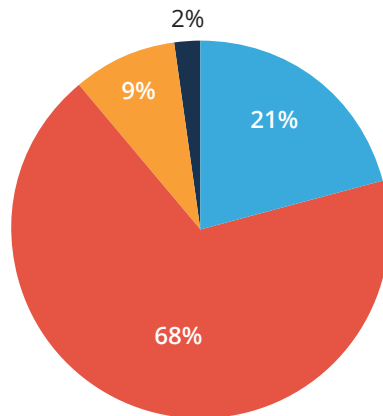


Personenbezogene Anlässe

- Selbstwertprobleme / Kränkungen
- Stimmungsbezogene Probleme (z.B. Depressionen)
- Kritische Lebensereignisse / Verlusterlebnisse
- Ängste und Zwänge

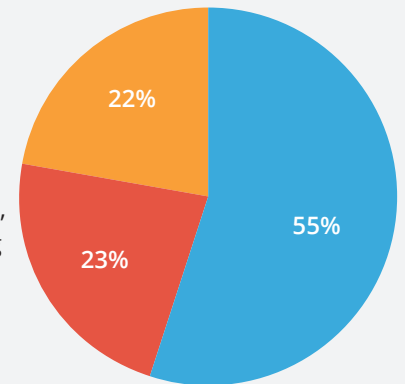
Familienstand

- Ledig
- Verheiratet
- Geschieden
- Verwitwet



Beratung nach KJHG (Kinder und Jugendhilfegesetz)

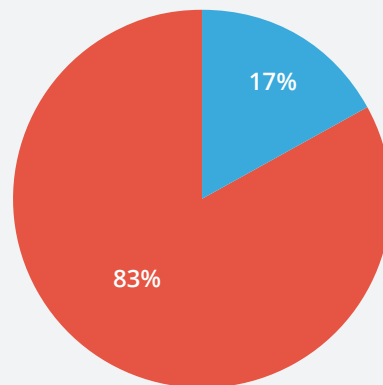
- §17 Partnerschaftsfragen, Familienkrisen, Trennung u. Scheidung
- Partnerschaftsberatung ohne KJHG-Bezug
- Lebensberatung



Onlineberatung

Im Jahr 2023 wurden insgesamt **237 Onlineberatungen** durchgeführt.

- Chat/Videochat
- Mail

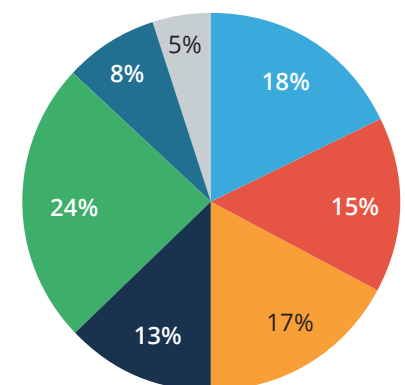


Beratungsanlässe Onlineberatung

- Beziehungs- und Partnerschaftsprobleme
- Ängste/Depressionen
- Persönliche Probleme
- Informationen zu Beratung/Therapie
- Sexualität/sexuelle Probleme

Hinweise auf unsere Stelle

- Internet
- Bekannte / Verwandte
- andere Beratungsstelle
- (ehemalige) Klienten
- Persönliche Erfahrung mit Beratung
- Ärzte / Kliniken / Psychotherap.
- Sonstige



Partnerbezogene Anlässe

- Dysfunktionale Interaktion / Kommunikation
- Beziehungsrelevante Aspekte der Herkunftsfamilie
- Beziehungsrelevante Aspekte der Paargeschichte
- Auseinanderleben / Mangel an Kontakt
- Partnerwahl / Partnerbindung

Familien- und Kinderbezogene Anlässe

- Fam. Umfeld (Eltern, Schwiegereltern, Großeltern, Geschwister)
- Beziehungsprobleme zwischen Eltern und Kindern

Team

Hauptamtlich

Georg Riesenbeck

Leiter der Beratungsstelle
Ehe-, Familien- und Lebensberater,
Dipl.-Theologe, Dipl.-Pädagoge,
Sucht- und Sozialtherapeut (VDR),
Sexualtherapeut

Andrea Loose

Co-Leiterin der Beratungsstelle
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (MA),
Psychologin (B.Sc.),
Ergotherapeutin

Sara Engelbrecht

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (MA),
Ergotherapeutin (BA),
Trainerin Kinder im Blick

Regina Gläßer (bis 31.05.2023)

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (MA),
Dipl.-Sozialpädagogin,
Dipl.-Sozialarbeiterin,
Trainerin Kinder im Blick,
KEK-Trainerin

Michaela Klein

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (MA),
Sozialpädagogin (BA),
KEK-Trainerin

Alinah Rockstroh (ab 01.10.2023)

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (MA),
Psychologin (M.Sc.),
Mediatorin,
Trainerin Kinder im Blick,
KEK-Trainerin

Freie Mitarbeiterin

Susanne Thiemann

Systemische Familientherapeutin,
Dipl.-Pädagogin,
Mediatorin

Mitarbeiterinnen in Weiterbildung

Grit Grüttner

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (Master of Counseling in Weiterbildung)
Dipl. Pädagogin

Nathalie Herkrath

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (Master of Counseling in Weiterbildung)
Pädagogin

Sekretariat

Anette Tiegelkamp

Sekretärin der Beratungsstelle,
Trainerin für Gesundheitsförderung und Stressbewältigung

Fachberatung des Fachteams der Beratungsstelle

Dr. Renate Jackstadt

Leitende Oberärztin Allgemeinpsychiatrie Abtlg. Depression & junge Erwachsene,
St. Alexius- / St. Josef-Krankenhaus

Wilma Leisengang

Rechtsanwältin



Team von links: A. Tiegelkamp, S. Engelbrecht, A. Loose, A. Rockstroh, G. Riesenbeck, M. Klein.
Auf dem Bild fehlen: S. Thiemann und R. Glässer

Supervision der Beratungsarbeit

Stephan Hanfft

Dipl.-Sozialarbeiter,
Supervisor (DGSv),
Mastercoach (DGfC),
Gewaltberater,
Gewaltpädagoge

Supervision der Onlineberatung

Florian Klampfer

Dipl. Sozialpädagoge,
Systemischer Paartherapeut,
Online-Supervisor

Fortbildungen 2023

Im Jahre 2023 nahmen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der EFL-Beratungsstelle an folgenden Fortbildungen teil:

„Auf die Haltung kommt es an“

Beziehungsqualitäten in der Videoberatung
Dr. Gisela Steenbuck, online

„Bleibt alles anderes“

Gesellschaft braucht Beratung!
Bundesverband Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V., Suhl

„Lust auf Chatten“

eine Einführung in die Möglichkeiten und Besonderheiten der Chat- und Messengerberatung
Dipl.-Päd. Petra Risau, online

„Und wo bleiben die Kinder?“

Hochstrittige Eltern in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
Joachim Radtke, online

„EFL hat Zukunft“

Beratertag der Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -Berater im Erzbistum Köln, Köln

„Beratung und Mediation hochskalierender Paarsysteme“

vom Verlassen der eisigen Höhen
Almut Fuest-Bellendorf, Wiesbaden

„Über Sexualität reden“

auch für Beratende eine bleibende Herausforderung?
Dr. med. Annette Schwarte, Hildesheim

„Schwierige Therapiesituationen“

25. wissenschaftliche Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Verhaltensmodifikation (AVM), Salzburg

„Stress, Trauma und Selbstfürsorge“

Fortbildung der EFL-Sekretärinnen im EB Köln
Eva Barnewitz, Siegburg

Persönlichkeitstraining für EFL-Sekretärinnen im EB Köln

Hannelore Gabor-Molitor, Bergisch Gladbach

„IT-Inhouseschulung“

für EFL - Sekretärinnen im EB Köln
Caritascampus - Marlis Körner, online



Unsere Beratung ist kostenlos, aber nicht umsonst.

Die Arbeit der Beratungsstelle für Ehe-, Familien und Lebensfragen wird in geringem Umfang durch das Land NRW unterstützt.

Den überwiegenden Teil, der notwendigen Finanzierung, leistet das Erzbistum Köln.

Träger der EFL Neuss, ist der Verband der katholischen Kirchengemeinden im Kreisdekanat Rhein-Kreis-Neuss. Die Sicherung des Beratungsangebots und dessen notwendige Ausweitung, aufgrund des beständig hohen Beratungsbedarfs, ist nur

über Spenden finanzierbar. Durch eine Mitgliedschaft im Förderverein und durch Spenden, können Sie die Arbeit und das Anliegen der Beratungsstelle unterstützen. Die Arbeit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden sind steuerlich absetzbar und Spendenbescheinigungen bei der Beratungsstelle erhältlich.

Wir danken allen Freunden und Förderern, die unsere Arbeit auch im Jahr 2023 mit ihren Spenden unterstützt haben.

Spendenkonto:

Förderverein der Beratungsstelle
für Ehe-, Familien- und Lebensfrage
Kapitelstr. 30
41460 Neuss
IBAN: DE60 3055 0000 0000 7244 27
BIC: WELADEDNXXX
Sparkasse Neuss

Wo Sie uns finden:

Information und Anmeldung:

Montag und Mittwoch

9:30-13:30 Uhr

Dienstag und Donnerstag

13:30-17:30 Uhr

Wir bitten weiterhin um telefonische Kontaktaufnahme.

Außerhalb der Sekretariatszeiten sind wir via Anrufbeantworter oder per Email erreichbar. Darüber hinaus ist eine Online-Anmeldung über unsere Website möglich.

Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Kapitelstraße 30

41460 Neuss

Tel. 02131 3692810

Fax 02131 3692823

Beratungstermine:

Wir bieten unsere Beratungsgespräche live in der Beratungsstelle oder per Videochat an. Es besteht auch die Möglichkeit, Gespräche per Mail- oder Telefonberatung durchzuführen.


Über die verschiedenen Beratungsmöglichkeiten können Sie sich auch auf unserer Website oder zu den Sekretariatszeiten, telefonisch, informieren.

Email: info@efl-neuss.de

www.efl-neuss.de

www.onlineberatung-efl.de



 Folgen Sie der EFL gerne auf Instagram unter [efl_zeit.zum.reden](https://www.instagram.com/efl_zeit.zum.reden)

Katholische Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Bergisch-Gladbach

Hauptstr. 227
51465 Bergisch-Gladbach
fon 02202.34918
fax 02202.30656
info@efl-bergisch-gladbach.de
www.efl-bergisch-gladbach.de

Gummersbach

Hömerichstr. 7
51643 Gummersbach
fon 02261.27724
fax 02261.405742
info@efl-gummersbach.de
www.efl-gummersbach.de

Ratingen

Lintorfer Str. 51
40878 Ratingen
fon 02102.27000
fax 02102.27011
info@efl-ratingen.de
www.efl-ratingen.de

Bonn

Gerhard-von-Are-Str. 8
53111 Bonn
fon 0228.630455
fax 0228.631862
info@efl-bonn.de
www.efl-bonn.de

Köln

Krebsgasse 5-11
50667 Köln
fon 0221.2051515
fax 0221.2051510
info@efl-koeln.de
www.efl-koeln.de

Brühl

Schloßstr. 2
50321 Brühl
fon 02232.13196
fax 02232.48907
info@efl-rhein-erft-kreis.de
www.efl-rhein-erft-kreis.de

Düsseldorf

Am Wehrhahn 28
40211 Düsseldorf
fon 0211.179337-0
fax 0211.179337-29
info@efl-duesseldorf.de
www.efl-duesseldorf.de

Neuss

Kapitelstr. 30
41460 Neuss
fon 02131.3692810
fax 02131.3692823
info@efl-neuss.de
www.efl-neuss.de

Siegburg

Wilhelmstr. 74
53721 Siegburg
fon 02241.55101
fax 02241.57942
info@efl-siegburg.de
www.efl-siegburg.de

Euskirchen

Neustr. 43
53879 Euskirchen
fon 02251.51070
fax 02251.51079
info@efl-euskirchen.de
www.efl-euskirchen.de

Köln-Porz

Friedrich-Ebert-Ufer 54
51143 Köln-Porz
fon 02203.52636
fax 02203.57818
info@efl-porz.de
www.efl-porz.de

Wuppertal

Alte Freiheit 1
42103 Wuppertal
fon 0202.456111
fax 0202.456914
info@efl-wuppertal.de
www.efl-wuppertal.de