

RHEIN-ERFT-KREIS

# EFFEL VIEL FALT

JAHRESBERICHT 2023

# INHALT

VORWORT/JAHRESRÜCKBLICK	3
UNSER TEAM	4
ÜBER UNS	6
DANKE	7
VIELFALT	
Methodenvielfalt in der Paarberatung	8
Wie soll ich mich nur entscheiden? –Die innere Vielfalt nutzen als Klärungshilfe	10
Kulturelle Vielfalt in der Paarberatung	12
Chancen und Gefahren der digitalen Beratung	14
AUSZUG AUS DER STATISTIK	16
UNSERE HILFE IST KOSTENLOS, ABER NICHT UMSONST	18
IMPRESSUM	18
KONTAKT	19

# RÜCKBLICK 2023 – VORWORT

## *Blaue Augen*

*Blaue Augen,  
grüne Augen,  
schwarze Augen,  
braune Augen,  
graue Augen,  
helle Augen,  
dunkle Augen,  
runde Augen,  
schmale Augen,  
Mandelaugen,  
deine Augen,  
meine Augen,  
unsere Augen,*

*blicken in die Welt ...*

Nasrin Siege



## VIELFALT

Milliarden Augen und Augenpaare gibt es auf diesem Planeten und sie sind sehr unterschiedlich in Form, Farbe, Ausdruck und äußerer Gestalt!

Mit diesen unterschiedlichsten Augen schauen wir Menschen in und auf diese unsere Welt. Wie reich sind wir doch, dass in uns allen diese »Augen-Blicke« sind und unsere Umgebung und Wahrnehmung bunt und mannigfaltig machen!

Ebenso vielfältig sind die Anliegen unserer Ratsuchenden, ihr Alter, ihre Herkunft, ihre Religion, ihre Lebensumstände, ihre Sprache, ihre Traditionen, ihre geschlechtliche Identität und Prägung und vieles andere mehr, was die Menschen ausmacht und beschreibt, die zu uns kommen. Und auch wir Berater\*innen sind nicht gleich, äußerlich und innerlich verschieden. Wir kommen aus unterschiedlichen Herkunftsfamilien und unsere aktuellen Lebensumstände unterscheiden sich ebenfalls, aber dadurch fühlen wir uns gleichzeitig sehr bereichert.

Zunächst gab es die Augen unserer Eltern und die der anderen Familienmitglieder, mit denen wir die Welt kennengelernt haben. Schließlich lernten wir beim Älterwerden auch »mit anderen Augen« zu sehen, ein größeres Spektrum wahrzunehmen und unseren eigenen Blick zu weiten.

Die Arbeit in der EFL bringt es mit sich, eine Vielfalt von Menschen mit den unterschiedlichsten Blicken auf sich selbst, auf ihre Herkunft, auf ihre Familie, auf die Gesellschaft und die Welt kennenzulernen, sie willkommen zu heißen und zu versuchen, die Welt aus deren Augen zu sehen. Es ist sehr bereichernd, von den jeweiligen Welten ein wenig erfahren zu dürfen. Bereichernd und zugleich nicht immer leicht, sich in das Verschiedenartige einzufühlen und zu verstehen.

Hinzu kommt, dass wir mit und in unterschiedlichen Beratungsformaten und verschiedenen beraterisch-therapeutischen Verfahren arbeiten, je nachdem, welche Aus- und Weiterbildungen wir mitbringen und welche Fragestellungen an uns herangetragen werden.

So ist die Vielfalt auf allen Seiten.

Sie erfordert stets, sich in andere Leben, andere Gewohnheiten und Sitten einzufühlen und über die Unterschiedlichkeiten ins Gespräch zu kommen. Gerade in der Paarberatung, wenn Paare aus verschiedenen Kulturen stammen, ist dies deutlich spürbar. Auch gibt es manchmal Grenzen des Verstehens. Dann bleibt das Anderssein bestehen, aber den Respekt voreinander niemals aufzugeben, macht uns aus.

Wir freuen uns an der Vielfalt, wir begreifen sie als Chance und als Bereicherung.

Einige Aspekte der Vielfalt in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung möchten wir Ihnen in den folgenden Artikeln vor Augen führen.

MARGARETE ROENSPIES-DERES  
Leiterin der Beratungsstelle

# UNSER TEAM

## AUS DEM TEAM

Das Team der Beratungsstelle besteht aus der Sekretärin und den Berater\*innen. Sie kommen aus unterschiedlichen psychosozialen Grundberufen. Alle verfügen über eine mehrjährige Weiterbildung zum/zur Ehe-, Familien- und Lebensberater\*in nach den Richtlinien der Kath. BAG e.V. oder einem »Master of Counseling« und weitere therapeutisch-beraterische Qualifikationen.

Im Mai 2023 hat sich unsere sehr geschätzte Kollegin Brigitte Blum in den Ruhestand verabschiedet. Sie prägte gerade die Außenstelle in Ertstadt-Lechenich mehrere Jahrzehnte erfolgreich und trug nachhaltig dazu bei, dass die Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle eine etablierte und geschätzte Einrichtung im Rhein-Erft-Kreis ist. Wir bedanken uns an dieser Stelle ausdrücklich für ihr herausragendes Engagement in der Arbeit mit den Ratsuchenden und bedauern es, dass wir diese kompetente Kollegin verabschieden mussten.

Zugleich freuen wir uns, dass Frau Dipl. Psych. Fatima Schwarz ihre Nachfolge antreten konnte und unser Team mit ihrem Fachwissen und ihrer Erfahrung bereichert. Wir freuen uns sehr, sie in unserem Team begrüßen zu können.

## LEITUNG

**Margarete Roenspies-Deres**  
Dipl. Psychologin/Dipl. Theologin  
EFL-Beraterin

## MITARBEITER\*INNEN IN BRÜHL

**Isabella Dauer**  
Ergotherapeutin (BA)  
EFL-Beraterin

**Danica Montuori**  
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (BA)  
Systemische Sexualtherapie  
EFL-Beraterin (MC)

**Judith Engelbert-Kühl**  
Sekretariat

## MITARBEITER\*INNEN IN ERTSTADT

**Elke Behrens-Bruckner**  
Pädagogin  
EFL-Beraterin  
Syst. Integrative Paartherapeutin

**Brigitte Blum M.A.**  
EFL-Beraterin  
Syst. Familientherapeutin (SG) bis Mai 2023

**Fatima Schwarz**  
Dipl. Psychologin  
EFL-Beraterin in Ausbildung (MC)  
seit April 2023 EFL-Beraterin in Ertstadt

## FACHTEAM

**Jörg Fricke**  
Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Familienrecht und Erbrecht

**Matthias Harms**  
Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie

**Pfarrer Christian Ott**  
Supervisor (DGSv)  
Psychoanalytiker (M.Sc.)

## SUPERVISORIN

**Brigitte Büchler-Schäfer**  
Supervisorin (DGSv, SG)  
Coach nach DBVC

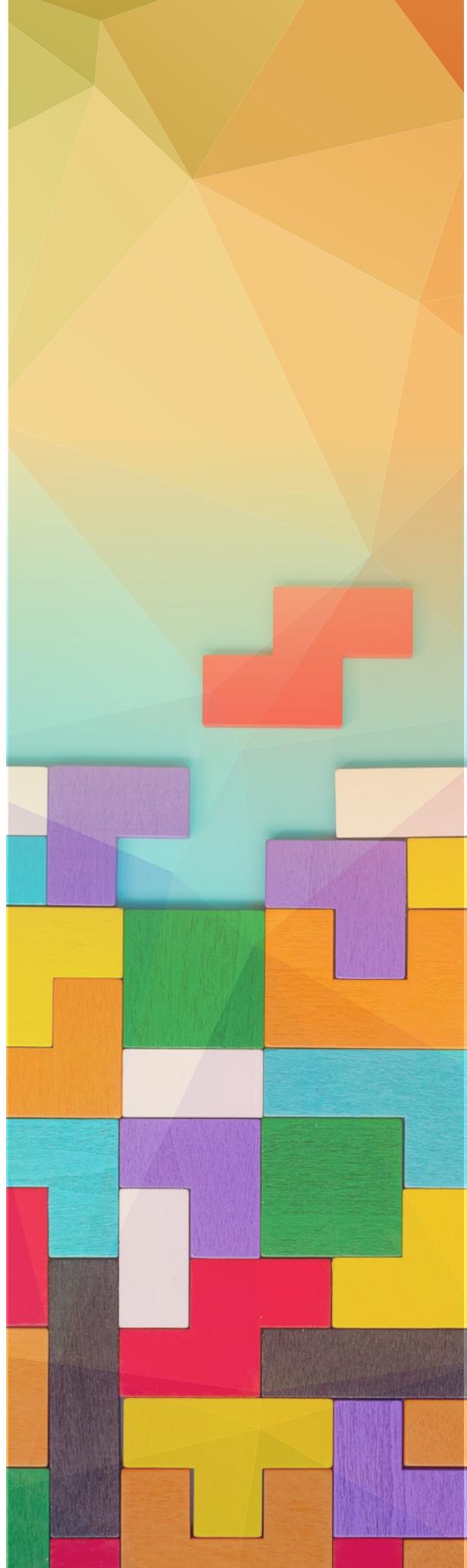
## FREIE MITARBEITER\*INNEN

**Friederike Ludwig**  
Juristin und Mediatorin  
EFL-Beraterin (MC)  
Syst. Familientherapeutin (DGFSF)

**Monika Schell**  
Theologin  
Redakteurin  
EFL-Beraterin (MC)

**Gabriele Schließer**  
Psychologin (M.Sc.)  
Syst. Familientherapeutin (DGFSF)

**Christof Horst**  
Dipl. Pädagoge/Dipl. Theologe  
EFL-Berater



# ÜBER UNS

## KONTAKT

Öffnungszeiten (telefonische Erreichbarkeit)  
Telefon 02232 13196

Montag – Donnerstag	09.00 – 12.00 Uhr
Montag	15.00 – 16.00 Uhr
Dienstag – Donnerstag	14.00 – 15.00 Uhr

Außerhalb unserer Telefonzeiten können Sie uns eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen oder uns per Mail kontaktieren:  
[info@efl-rhein-erft-kreis.de](mailto:info@efl-rhein-erft-kreis.de)

## UNSER PROFIL

Wir beraten unabhängig von Religionszugehörigkeit, Weltanschauung, sexueller Identität und Staatsangehörigkeit. Die Beratung erfolgt auf der Grundlage vorhandener Gesetze und unterliegt der Schweigepflicht. Sie ist für die Ratsuchenden kostenfrei.

## WIR BERATEN

- vor Ort in unserer Beratungsstelle
- per Telefon
- per Mail
- per datengeschützter Videoberatung
- Paarbalance  
[www.efl-paarbalance.de](http://www.efl-paarbalance.de)  
(internetbasiertes Partnerschaftprogramm mit persönlicher Beratung)

## GRUPPENANGEBOTE

- Kommunikationsseminare für Paare
- Trennungsgruppe: Abschied- und Neubeginn

## QUALITÄTSSICHERUNG

- Intervention
- externe Fallsupervision
- 2 x jährlich Fachteam
- Supervision und Fachteam für Onlineberatung im Erzbistum Köln
- Supervision für Sekretärinnen in Beratungsstellen, Caritascampus Köln

## EXTERNE FORTBILDUNGEN 2023

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

- **Traumazentrierte Fachberatung**  
Traumazentrum Kassel
- **Fortbildung zur Fachberatung und Pädagogik für Psychotraumatologie**  
Referent: Frank Pinterowitsch (Dipl. Psych./Psycholog. Psychotherapeut),  
Monika Dreiner (Dipl. Psych./Psycholog. Psychotherapeutin) u.a.
- **»Stress, Trauma und Selbstfürsorge«**  
Fortbildung der EFL-Sekretärinnen im EB Köln  
Eva Barnewitz, Siegburg
- **Perönlichkeitstraining für EFL-Sekretärinnen im EB Köln**  
Hannelore Gabor-Molitor, Bergisch Gladbach
- **Fachtag für Sekretärinnen**  
Caritascampus  
Ulrike von der Mosel, Köln
- **»Ein neuer Blick auf mich«**  
Master Class mit Dr. Leon Windscheid, online
- **»IT-Inhouseschulung« für Sekretärinnen im EB Köln**  
Caritascampus  
Marlies Körner, online
- **Masterstudiengang**  
**»Master of Counseling – Ehe-, Familien- und Lebensberatung«**  
EFL-Beratung im Erzbistum Köln in Zusammenarbeit mit der Katholischen Hochschule NRW und der Bundesarbeitsgemeinschaft Beratung e. V. Bonn.

# DANKE

UM UNSER UMFANGREICHES BERATUNGSANGEBOT AUFRECHTERHALTEN ZU KÖNNEN, SIND WIR AUF SPENDEN ANGEWIESEN. AN DIESER STELLE MÖCHTEN WIR UNS BEI ALLEN BEDANKEN, DIE UNS MIT KLEINEN UND GROSSEN SPENDEN UNTERSTÜTZT HABEN. UNSER DANK GILT ALL JENEN, DIE UNSERE ARBEIT IN DIESEM JAHR IDEELL UND FINANZIELL BEDACHT HABEN.

Besonders erwähnen möchten wir die Aktion Gemeinsinn Brühl, der KfD Brühl Heide, dem Koordinierungskreis St. Servatius, die uns regelmäßig einen Teil ihrer ehrenamtlichen Einnahmen zukommen lassen. Unser Dank gilt der Stadt Bedburg für die Bezuschussung unserer Arbeit, der Dr. Richard Fricke Stiftung.

Bedanken möchten wir uns bei Herrn Pfarrer Thull und den leitenden Pfarrern der Seelsorgebereiche, die uns mit einer Sonderkollekte für die Arbeit der EFL bedacht haben.

Mit Hilfe dieser Gelder war es uns möglich, die Arbeit der freien Mitarbeiter\*innen zu finanzieren und so den Ratsuchenden zeitnaher eine Hilfe anzubieten.

Das Team der Mitarbeiter\*innen bedankt sich herzlich bei allen, die unsere Arbeit im vergangenen Jahr mit Interesse und Vertrauen begleitet und mitgetragen haben.

## Unser besonderer Dank gilt

- dem Erzbistum Köln
- dem Landschaftsverband Rheinland
- unserem Kreisdechanten Msgr. Achim Brennecke
- den Mitarbeiter\*innen im Gemeindeverband der Kath. Kirchengemeinden Rhein-Erft-Kreis, namentlich dem Geschäftsführer Herrn Gerd Klasen
- unseren Fachteammitgliedern
- unserer Supervisorin Frau Büchler-Schäfer
- unseren Kooperationspartnern
- allen Freunden und Förderern, die unsere Arbeit in diesem Jahr ideell und mit Spenden unterstützt haben
- den Ratsuchenden für das entgegengebrachte Vertrauen



# METHODENVIELFALT IN DER PAARBERATUNG

**DAS ARBEITEN IN DER PAARBERATUNG ERFOLGT IN DER REGEL NICHT NACH EINEM STARREN STANDARDISIERTEN KONZEPT UND UMFASST ENTGEGEN EINIGER ERWARTUNGEN AUCH KEINE PATENTREZEPTE, DIE EINE GELINGENDE BEZIEHUNG GARANTIEREN. JEDER BERATUNGSFALL BEDARF DER INDIVIDUELLEN ANALYSE UND BEGLEITUNG.**

Das Vorgehen in der Paarberatung ist daher so vielfältig wie die Klienten, die in die Paarberatung kommen sowie die Themen, die diese zu uns in die Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) mitbringen. Entsprechend kommt eine Vielzahl an Methoden und Interventionen, die zur Verbesserung von Paardynamiken beitragen, zum Einsatz.

Die Gründe, weshalb Paare die Beratung aufsuchen, sind zahlreich, wie beispielsweise mangelnde oder ungünstige Kommunikation, heftige Streitigkeiten, unterschiedliche Vorstellungen bei der Aufgaben- oder Rollenverteilung, fehlende Nähe, unerfüllte Sexualität oder Außenbeziehungen. Allen Themen gemein ist, dass sie unglücklich machen, Leidensdruck erzeugen, Energie kosten und häufig überfordern. Wenn sich Paare an eine Beratungsstelle wenden, hegen sie häufig die Hoffnung, dass ein Experte ihnen sagen könnte, was sie ab morgen anders machen sollen, damit es besser läuft. Insgeheim gibt es manchmal die Vorstellung, dass das eigentliche Problem ja der Partner sei und die Hoffnung, dass der Beratende dafür Sorge tragen möge, dass der Partner sich verändere. Doch Paarberatung hat nicht den Anspruch, Tipps und Tricks zu vermitteln oder den einzig wahren Weg zu lehren.

Tiefenpsychologisch betrachtet, geht es vielmehr darum, die Klienten darin zu unterstützen, ihre mehr oder weniger unbewussten Beziehungsmuster, die sich als ungünstig herausstellen, zu erkennen und zu verstehen, wo diese herkommen und wie sie immer wieder ausgelöst werden, um somit den Möglichkeitsraum für bewusstes Verhalten zu erweitern. Unbewusste Muster in der Partnerschaft können beispielsweise eine Wiederholung dessen sein, was wir in unserer Ursprungsfamilie kennengelernt haben oder sie rühren aus bestimmten Wertvorstellungen, Ängsten, Überforderungen oder Verletzungen. So kann es sein, dass ein Partner Auseinandersetzungen scheut und jedes Mal den Raum verlässt, weil dieser in seiner Ursprungsfamilie die Erfahrung gemacht hat, dass Diskussionen um jeden Preis vermieden wurden, während der andere Partner Themen gerne abschließend diskutieren würde. Oder der eine Partner sucht ganz viel Nähe, während der andere sich schnell eingeeengt fühlt, weil beide unterschiedliche Erfahrungen mit Nähe in ihrer Biografie gemacht haben. Manchmal ziehen sich Partner aber auch zurück, weil eine mehr oder weniger große Kränkung in der Vergangenheit stattgefunden hat, die nicht ausgeräumt werden konnte. Das Erkennen eigener automatisiert ablaufender unbewusster Beziehungsmuster ist häufig ein erster wesentlicher Schritt, um Veränderungen zu ermöglichen. Ziel der Paarberatung ist es, in moderierter und zielorientierter Form die Klienten darin zu unterstützen, ihre Beziehungsmuster zu verstehen und Ihre individuellen Lösungen für sich zu erarbeiten, die sich für beide Partner gut anfühlen. Die Beratungsarbeit bleibt dabei ergebnisoffen.

Die Arbeitsweise in der Paarberatung wird u.a. auch von der therapeutischen Schule (z.B. systemischer, tiefenpsychologischer oder Verhaltenstherapeutischer Ansatz) beeinflusst, die der Beratende durchlaufen hat. In unserer EFL-Beratungsstelle arbeiten die Berater\*innen integrativ und kombinieren Ansätze aus den verschiedenen Schulen, je nachdem wie der Beratungsfall sich darstellt.



In der Paarberatung können je nach Problemstellung drei Zeitebenen im Fokus der Arbeit stehen, die Gegenwart, die Vergangenheit und oder die Zukunft.

Bei einigen Paarproblemen geht es darum, ungünstige bzw. dysfunktionale Verhaltensmuster im Hier und Jetzt (Gegenwart) zu identifizieren und zu verändern, beispielsweise ungleiche Aufgabenverteilung oder destruktive Kommunikationsmuster. In diesen Fällen können spezifische Verhaltenstrainings (z. B. Kommunikationstrainings) helfen, bei denen dysfunktionale Verhaltensweisen durch konstruktivere Alternativen ersetzt werden können. Oder es braucht für die Klienten neue Vereinbarungen, die z. B. eine bessere Balance in der Aufgabenverteilung ermöglichen. Mitunter kann aber auch das Erarbeiten konkreter Pläne helfen, um beispielsweise wieder mehr Quality Time in der Beziehung entstehen zu lassen. Der / die Berater\*in unterstützt moderierend, leitet an, ohne die Lösungen vorzugeben.

Der Fokus auf die Gegenwart reicht jedoch manchmal nicht aus, damit die Klienten sich emotional wieder annähern, da mitunter noch Unerledigtes aus der Vergangenheit zwischen dem Paar steht. Hierbei kann die Auseinandersetzung mit der Paargeschichte helfen, Höhen und Tiefen der gemeinsamen Vergangenheit zu identifizieren. Der Blick auf das Positive innerhalb der Paargeschichte hilft dabei, die Probleme in eine ausgewogene Relation zu bringen. Die Ressourcen des Paares, die der Partnerschaft guttun und Kraft schenken, können herausgearbeitet werden. Der Blick auf das Negative in der Vergangenheit hingegen bringt mitunter Kränkungen hervor, die ggf. noch der abschließenden Verarbeitung bedürfen. In diesem Fall können Interventionen, die ein Anerkennen dieser Verletzungen und ein Verzeihen ermöglichen, hilfreich sein. Teilweise ist es sinnvoll, bei der Vergangenheitsbetrachtung noch weiter zurück zu blicken, um zu verstehen, warum der Einzelne so ist, wie er sich heute zeigt.

Denn jeder von uns ist das Produkt seiner Lebenserfahrungen. Die Biografiearbeit trägt u.a. dazu bei, einige individuelle Eigenheiten besser zu verstehen.

Einigen Paaren fehlt hingegen eine Perspektive für die Zukunft, z. B. wenn die Kinder das Haus verlassen und sie von der Elternrolle auf das Paarsein wieder zurückgeworfen werden. Dann braucht es wieder neue gemeinsame Aufgaben und Projekte für die Zukunft, die zielgerichtetes Gestalten und positives Erleben ermöglichen. Hier kann es darum gehen, wieder eigene Bedürfnisse, Wünsche und Träume zu identifizieren und auszutauschen, um Gemeinsamkeiten und Unterschiede auszumachen und eine gemeinsame Perspektive zu entwickeln.

Die Auswahl der konkreten Methoden ist letztendlich auch von der Persönlichkeit der Klienten abhängig. Nicht jede Übung ist für jeden Klienten anschlussfähig. Hier profitieren die Klienten von der Erfahrung und dem Feingefühl der Berater\*in bei der Auswahl der einzelnen Methoden, Übungen bzw. Interventionen.

FATIMA SCHWARZ

# WIE SOLL ICH MICH NUR ENTSCHEIDEN? – DIE INNERE VIELFALT NUTZEN ALS KLÄRUNGSHILFE

»IN MIR GIBT ES SO VIEL CHAOS UND UNRUHE! ICH DENKE ÜBER EINE TRENNUNG NACH –  
UND DOCH FÄLLT ES MIR UNGLAUBLICH SCHWER, MICH DAZU DURCHZURINGEN.  
ICH WEISS IRGENDWIE NICHT MEHR WEITER.«

Im Erstgespräch sitzt Frau K. vor mir, schüttelt den Kopf. Seit mehreren Monaten fühlt sie sich hin- und hergerissen. Gerade empfindet sie ihre Situation als ausweglos. Der innere Konflikt ist zermürend, nimmt ihr die Lebensfreude, raubt ihr Vitalität. Sie möchte in der Beratung ihre widersprüchlichen Gedanken in Ruhe sortieren, um einer Entscheidung bezüglich ihrer Partnerschaft näher zu kommen.

Methodisch ist hier das Modell vom Inneren Team des Kommunikationspsychologen Friedemann Schulz von Thun hilfreich. Er benutzt den Begriff der inneren Pluralität. Damit ist das vielfältige Nebeneinanderstehen von Meinungen, Gegensätzlichem und Widersprüchlichem gemeint. Dieses entsteht bei jedem von uns, ob als Reaktion auf Ereignisse, Menschen oder Entscheidungen. In der Regel reagieren wir nicht eindeutig. Selbst wenn wir spontan klar kommunizieren, kommen uns doch später manchmal noch Zweifel. Und häufig sind wir schwankend und hin- und hergerissen, haben oft mehr als nur »zwei Seelen in der Brust«. Jede der inneren Stimmen, die sich in uns melden, möchte mehr oder weniger Einfluss nehmen. So werden wir es später auch am Beispiel von Frau K. sehen.

Der Grundgedanke des Inneren Teams ist, dass diese unterschiedlichen Stimmen oder inneren Anteile wie jeweils eigene Personen gesehen und behandelt werden. Sie haben unterschiedliche Charaktere, Gefühle und Bedürfnisse; haben eigene Ziele und ihre eigene Geschichte. So wie sich Menschen in einem Arbeitsteam austauschen, sind auch die inneren Teammitglieder miteinander im Gespräch und vertreten teilweise sehr unterschiedliche Ansichten.

Dabei entwickelt sich natürlich eine eigene Dynamik. Vergleichbar mit dem Arbeitsteam außen gibt es im inneren Team die lauten und die leisen Stimmen; die sich früh zu Wort melden und die späten. Darüber hinaus gibt es willkommene, aber auch unwillkommene, schambesetzte oder schuldbeladene Stimmen, die die Person schlecht akzeptieren kann. Wir können uns vorstellen, dass manchmal ein »schlechtes Betriebsklima« entsteht und einzelne innere Teammitglieder nicht gut miteinander arbeiten können.

Grundsätzlich gilt es, eine wertschätzende und achtende Haltung gegenüber jeder Stimme des eigenen inneren Teams einzunehmen, so wie wir es auch Personen im Außen gegenüber tun. In unserer Beratungsarbeit begrüßen wir diese Vielfalt. Sie gibt uns wichtige Aufschlüsse darüber, wie jedes der Teammitglieder denkt und fühlt. Dies gilt es zu erforschen, zu ordnen und Gemeinsamkeiten sowie Unterschiede wertschätzend zu würdigen. Veranschaulichen wir dies am Beispiel von Frau K.: Frau K. möchte an der Fragestellung arbeiten: Soll ich mich trennen?

Auf einem großen Blatt zeichne ich einen weiblichen Kopf mit einem großen Brustraum, der das gesamte Blatt einnimmt. Hochgezogene Augenbrauen und ein entsprechend dargestellter Mund stellen die fragende Haltung dar. Nun bitte ich Frau K., in sich hinein zu spüren, welche inneren Stimmen sich zu dieser Frage als Erstes, dann als Zweites usw. melden – durch einen Gedanken, ein Gefühl oder eine Körperwahrnehmung. Gemeinsam entwickeln wir dann für jedes innere Teammitglied eine genaue Vorstellung von dieser Stimme: Was sagt diese Stimme? Welchen Namen erhält diese Stimme? Die entsprechende Botschaft, die den Inhalt der Stimme wiedergibt sowie einen Namen dafür, zeichne ich in den Brustraum vom unteren Rand her beginnend. Ein Gesicht mit einfach dargestellter Mimik drückt die Stimmung aus. Während des Sammelns füllt sich so das Blatt mit kleinen Gesichtern und ihrer Bezeichnung.



So meldet sich bei Frau K. als Erstes die »Mutter«, die ihrer Tochter nicht den Vater nehmen will.

Als Zweites gibt es eine »Besorgte«, die sich fragt, wie die Tochter die Trennung verkraften wird.

Weiterhin meldet sich die »Ärgerliche«: Ich lasse nicht mehr zu, dass er so mit mir umgeht!

Die »Harmoniebedürftige« möchte keine Streitigkeiten und ein langes juristisches Verfahren.

Alle weiteren inneren Stimmen werden notiert, sodass sich das Blatt nach oben hin mit den eher leisen Stimmen oder den Spätmeldern füllt.

Die »Ungeduldige«: Ich bin schnell erschöpft und muss mich bald entscheiden.

Die »Unabhängige«: Endlich kann ich mehr nach meinen Bedürfnissen leben.

Die »Zuversichtliche«: Ich krieg das schon irgendwie hin!

Die »Diplomatin«: Ich kann in schwierigen Situationen ruhig und beherrscht bleiben.

Die »Selbstkritische«: Wie konnte ich das so lange mit mir machen lassen?

Die »Melancholische«: Wie konnte uns das passieren? Wir haben uns doch einmal geliebt.

Zum Schluss meldet sich die »Fürsorgliche«: Er tut mir leid – was tue ich ihm an, wenn ich mich trenne!

Mit Erstaunen und Erleichterung reagiert Frau K. auf das sich füllende Blatt. Es stellt ihr eigenes inneres Team dar und damit eine Vielfalt an unterschiedlichen Gedanken oder Gefühlen, die alle zu ihr gehören. Der Prozess hat ihr geholfen, ihre Gedanken zu ordnen und ihre Gefühle klarer benennen zu können. Sie erkennt mit Abstand und durch die Visualisierung, welche vielfältigen inneren Teammitglieder zu diesem Konflikt beitragen. Der erste Schritt und damit die Voraussetzung für eine weitere Klärung, wie sie sich bezüglich einer möglichen Trennung entscheiden wird, ist getan.

ELKE BEHRENS-BRUCKNER

*Literatur:*

Schulz von Thun, Friedmann (1998):  
Miteinander reden Bd. 3, Rowohlt Verlag Hamburg



# KULTURELLE VIELFALT IN DER PAARBERATUNG

IM RAHMEN MEINER BERATUNGSTÄTIGKEIT IN DER EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG (EFL) TRETEN VOR ALLEM IN DER BERATUNG MIT BIKULTURELLEN PAAREN IMMER WIEDER KONFLIKTE AUF, DEREN URSACHEN MIT GROSSER WAHRSCHEINLICHKEIT »KULTURELL« BEDINGT SIND.

Häufig führen die divergierenden Einstellungen, Geschlechterrollen, Werte und Normen zu erheblichen Spannungen auf der Beziehungsebene. Kulturelle Diversität gehört längst zur Lebensrealität der deutschen Gesellschaft. Jede vierte Person in Deutschland hat Migrationshintergrund und ist dementsprechend mit anderen kulturellen Wertmaßstäben und handlungsorientierenden Normen sozialisiert worden. Demzufolge melden sich viele bikulturelle Paare in der EFL an, um eine Paarberatung wahrzunehmen.

Montesinos (Machleidt/Heinz 2011, S. 123) stellt fest, dass bspw. in lateinamerikanischen Kulturen die Beziehungsebene (auch im Berufsleben) eine erheblich höhere Bedeutung hat als bei uns in Deutschland. Die »guten Beziehungen« und eine ausgeprägte Zugehörigkeit und Harmoniebedürfnis prägen das Zusammenleben dieser Menschen. Das Bedürfnis nach Privatsphäre (Individualismus) ist meist weniger ausgeprägt. Höflichkeit, Freundlichkeit und Respekt haben in den lateinamerikanischen Kulturen eine größere Bedeutung. Der zwischenmenschliche Umgang ist in der Regel indirekter und bietet größeren Interpretationsspielraum. Der direkte Kommunikationsstil der Deutschen kann auf Lateinamerikaner unter Umständen verletzend und respektlos wirken, so würde eine direkte Bitte oder Frage nach etwas Konkretem in Lateinamerika als taktlos und unangemessen aufgenommen werden.

Karl Löwith, Japankenner und Philosoph, stellt fest: »Japan ist für den Fremden zunächst eine verkehrte Welt, die das Eigene, längst Gewohnte, auf den Kopf stellt. Dies kann im direkten Kontakt mit Japanern beobachtet werden. Der Japaner schreibt nicht horizontal und auch nicht von rechts nach links, die Geste des Handwinkes würden wir als eine des Fortschickens interpretieren. Ein Kuss in der Öffentlichkeit – auch ein Abschiedskuss auf dem Bahnsteig – wäre nicht tolerierbar und gegen jeglichen Anstand. Fremd ist dem Japaner vor allem, dass die Deutschen es für gut halten, ihre Meinung und Gefühle auszudrücken. Die Gesinnung und Haltung eines Japaners sind grundsätzlich am kollektiven Bewusstsein orientiert.

Diese Beispiele zeigen, dass die Beziehungen zwischen Menschen unterschiedlicher Kulturen von einer erheblichen Komplexität und Diversität geprägt sind. Kulturelle Befangenheit aufgrund kultureller Unterschiede, aber auch Unwissenheit führen oft zu Vorurteilsdenken, Irritationen, Verunsicherungen und letztendlich auch zu Konflikten. Viele Missverständnisse, Kränkungen, Konflikte und sogar Beziehungs- und Beratungsabbrüche könnten vermieden werden, wenn Wertschätzung gegenüber den unterschiedlichen Wertesystemen und divergierenden Gepflogenheiten herrschen würden.

Im Alltag sind die Themen Scham und Schamgefühle meist eng mit dem Begriff der Ehre verknüpft. Insbesondere im kollektivistisch geprägten asiatischen, arabischen, persischen, türkischen und auch chinesischen, koreanischen sowie japanischen Raum sind die Begriffe Scham und Ehre untrennbar (Golsabahi-Broclawski 2016, S. 45–49).



Fehlendes kulturelles Wissen des Beraters kann zu einseitigen Beratungen, Verallgemeinerungen und demzufolge zur fehlerhaften Diagnostik und damit falschen Interventionen führen. Voraussetzung für eine gelingende kultursensible Beratung ist die unerlässliche Reflexion eigener Gefühle und Wahrnehmungen. In der kultursensiblen Beratung ist die kritische Auseinandersetzung mit der eigenen kulturellen Prägung sowie die Reflexion der eigenen gesellschaftlichen Erfahrungen, eigenen Befangenheit und Vorurteile unerlässlich. Eine kultursensible Arbeitsbeziehung lebt von der Berührbarkeit der Beratenden. Der Verstehensprozess kann als Wechsel von Annäherung und Abstandsfindung, von Innehalten und von Befragung, von Berührt-Werden und Sich-berühren-Lassen, von Nähe-Empfinden und Distanz-Einhalten verstanden werden. Für eine kultursensible Beratung ist deshalb unerlässlich, sich seiner eigenen kulturellen Prägung, Wertmaßstäbe und Befangenheit bewusst zu sein sowie ein gutes Gespür für eigene Grenzen in der Kommunikation und Interaktion mit dem Angehörigen der anderen Kultur zu haben (Kunze 2018, S. 60–66).

DANICA MONTUORI

#### *Literatur:*

*Golsabahi-Broclawski, Solmaz (2016):  
Menschen sind verschieden gleich.  
Hybride Identitäten. Schriftreihe zur transkulturellen  
Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Band 5.  
Münster: LIT-Verlag*

*Kunze, Norbert (2018):  
Kultur- und gesellschaftssensible Beratung  
von Migrantinnen und Migranten. Konzepte für die  
psychologische und psychosoziale Praxis.  
Gießen: Psychosozial-Verlag.*

*Machleidt, Wielant/ Heinz, Andreas (Hrsg.) (2011):  
Praxis der interkulturellen Psychiatrie und Psycho-  
therapie. Migration und psychische Gesundheit.  
München: Urban & Fischer Verlag.*

# CHANCEN UND GEFAHREN DER DIGITALEN BERATUNG

DER RHEINISCHE AUSSPRUCH »JEDE JECK IS ANDERS« TRIFFT ANSCHEINEND AUCH AUF DIE BERATUNGSARBEIT DER EFL ZU: EINE VIELZAHL VERSCHIEDENER MENSCHEN AUS UNTERSCHIEDLICHEN LEBENSLAGEN WENDET SICH AN DIE BERATUNGSSTELLE.

Den unterschiedlichen Bedürfnissen und Lösungsmöglichkeiten versuchen wir als Berater\*innen Rechnung zu tragen, indem wir auf unsere Klient\*innen eingehen, unsere Beratungsarbeit anpassen und auf sie abstimmen. Doch welche Rolle spielt dabei das Beratungsformat?

Corona und die Digitalisierung haben dazu beigetragen, dass die Vielfalt der Beratungsformen angewachsen ist. In den Beratungsstellen ist Face-to-Face-Beratung immer noch das häufigste Format. Es werden allerdings auch Telefonberatung, Videoberatung sowie Mail- oder Chatberatung angeboten. Vor allem hat die Videoberatung einen großen Aufschwung erfahren. Die Digitalisierung der Beratung wurde von vielen als Fluch und Segen zugleich betrachtet.

Die Frage, die sich dabei stellt, ist, welchen Wert die alternativen Beratungsformen haben: Werden sie eher als Notlösung angesehen oder sind sie eine Bereicherung für die Beratung und werden gezielt eingesetzt? Blended Counseling etwa sieht einen Wechsel beziehungsweise eine Kombination aus analoger und digitaler Beratung vor.

## VORTEILE & CHANCEN

Im Folgenden werden wir den Schwerpunkt auf Video- und Telefonberatung legen, da diese neben Face-to-Face in der Regel am häufigsten in den Beratungsstellen genutzt werden. Flexibilität und Zeitersparnis sind die Schlagworte, die häufig in diesem Zusammenhang genannt werden. Es ist keine lange Anfahrt notwendig, was bei Berater\*in und Klient\*in eine Terminfindung deutlich erleichtern kann. Klient\*innen, die aufgrund körperlicher Einschränkungen oder aufgrund ihres Alters Schwierigkeiten haben, in die Beratungsstelle zu kommen, können von einer Videoberatung profitieren. Ist jemand beispielsweise geschäftlich unterwegs oder zieht dauerhaft um, kann die Beratung dennoch fortgesetzt werden. Bei einer Face-to-Face-Beratung kommt es bei jungen Eltern häufig vor, dass der Beratungsprozess mit der Geburt des Kindes endet, während bei einer Video- oder Telefonberatung eine Fortsetzung meist unproblematisch ist.

Menschen mit Kontakthemmungen oder Menschen, die sich schwertun, ihre Themen mit einer fremden Person zu besprechen, könnte der Einstieg durch die räumliche Distanz erleichtert werden. Bei der Telefonberatung ist man nicht sichtbar und es kann erst Vertrauen aufgebaut werden, bevor man sich zeigt. Bei der Videoberatung ist man zwar sichtbar, aber durch die vertraute Umgebung und den Abstand kann man sich sicherer fühlen. Manche Berater\*innen berichten, dass sie insbesondere in einer Telefonberatung oftmals fokussierter arbeiten können und Nuancen in der Stimme (z.B. Sprechgeschwindigkeit, Lautstärke, Tonhöhe- oder Melodie) wahrnehmen, die ihnen sonst vermutlich entgangen wären. Es wird auch berichtet, dass Klient\*innen und Berater\*innen in einer Videoberatung schneller zum Punkt kommen als in der Face-to-Face-Beratung. Der/die Berater\*in erhält in der Videoberatung oft Kontextinformationen, etwa, wenn er/sie über den Bildschirm einen Einblick in das Zuhause des Anderen erhält (hängen exotische Gemälde an der Wand oder stapeln sich die Umzugskartons etc.). Diese Hintergrundinformationen können einen differenzierteren Blick auf den anderen Menschen ermöglichen und möglicherweise helfen, einen besseren Zugang zu ihm zu finden.

## NACHTEILE & GEFAHREN

Ein großes Manko, das von Berater\*innen genannt wird, ist die Möglichkeit von technischen Störungen. So kann es passieren, dass beispielsweise während eines wichtigen Moments im Beratungsprozess die Verbindung abbricht. Gerade in der Videoberatung berichten Berater\*innen, dass der Umgang mit der Technik oder eine schlechte Verbindung zu Stress führen. Die Einarbeitung in die digitale Beratung nimmt gerade für Berater\*innen, die nicht technikaffin sind, viel Zeit und Mühe in Anspruch und stößt vereinzelt auf Widerstand und Skepsis.

Einige Berater\*innen äußern zudem den Eindruck, dass möglicherweise Bequemlichkeit bei der Wahl der digitalen Form eine Rolle spielt. Nicht aus der Komfortzone herauszukommen und sich auf den Weg in die Beratungsstelle zu machen, kann auch ein Zeichen sein, dass man



nicht bereit ist, sich die Zeit zu nehmen »mehr« in die Paarbeziehung zu investieren. Eine Gefahr der digitalen Beratung kann Unverbindlichkeit seitens der Klient\*innen erhöhen, etwa durch kurzfristige Absagen, weil es als weniger schlimm angesehen wird.

In der Face-to-Face-Beratung hat man als Berater\*in eine größere Einflussnahme auf das Beratungssetting und damit auch auf den Beratungsprozess. Der Beratungsraum kann beispielsweise gestaltet werden und bietet einen geschützten Rahmen. In der Telefon- und Videoberatung können Störungen auftreten, auf die der/die Berater\*in keinen Einfluss nehmen kann, etwa dass die Handwerker klingeln oder ein Kind in den Raum läuft.

Es wird berichtet, dass manche Klient\*innen, noch beim Essen waren, wenn der Bildschirm anging, mittendrin die Wäsche aufhängen wollten oder die Beratung während der Autofahrt durchführen wollten. Es bedarf also zusätzlicher »Erziehungsarbeit« als Berater\*in, die bei einer Face-to-Face-Beratung nicht notwendig ist. So können teilweise skurrile Situationen entstehen, die ein anderes Umgehen erfordern.

Die Abgrenzung von privatem und professionellen Kontext ist bei der digitalen Beratung erschwert, auch für den/die Berater\*in. Durch die Arbeit im »Home Office« ist oft nur eine Tür zwischen Arbeits- und Familienleben. Der Weg von der Arbeit nach Hause kann eine wichtige »Verschnaufpause« beziehungsweise ein hilfreicher Übergang sein.

Bei hochstrittigen Paaren oder bei Gewalt innerhalb einer Beziehung sehen die meisten Berater\*innen die digitale Beratung als keine angemessene Form. Es kann kein geschützter Raum zur Verfügung gestellt werden und die Gefahren (was passiert etwa im Anschluss der Beratungsstunde) sind schlechter abschätzbar als in der Face-to-Face-Beratung. In der Telefonberatung fallen Mimik und Körpersprache völlig weg. Die Möglichkeit der Interventionen sind stärker eingeschränkt.

#### Literatur:

*Eichenberg, C. (2021). Online psychotherapy in times of corona pandemic. Wiesbaden: Springer VS.*

*Hörmann, M.; Silfverberg M.; Wüthrich, B. (2024). Potentiale der Distanzberatung und Erfahrungen der RAV mit Distanzberatung. Schlussbericht zur Studie im Auftrag der SECO. Bern: Fachhochschule Nordwestschweiz – Hochschule Soziale Arbeit.*

#### EIN ANDERER BERATUNGSPROZESS

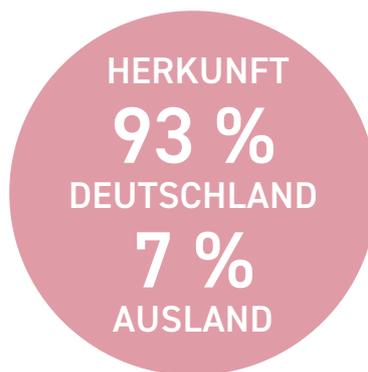
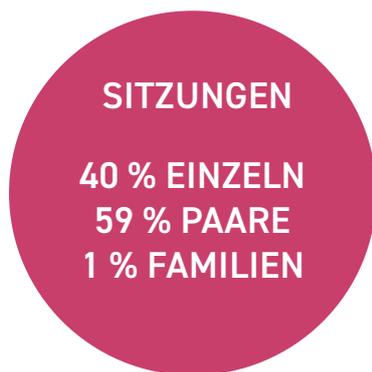
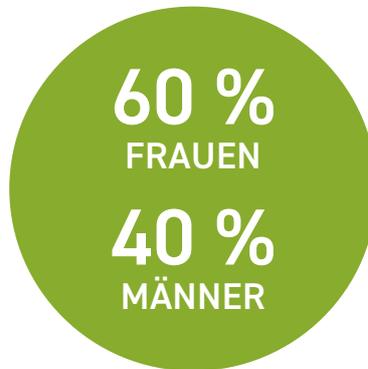
Ein wesentlicher Aspekt, dem Rechnung getragen werden sollte, ist der veränderte Beratungsprozess im Vergleich zur Face-to-Face-Beratung. So sieht man in der Videoberatung nur einen Ausschnitt. Die Ansprache ist auch eine andere – so kann beispielsweise Kopfnicken zu einer Person bei einer Paarberatung aufgrund der Kameraeinstellung zu Missverständnissen führen, weil der Blickkontakt verschoben ist. Interventionen können nicht wie vor Ort durchgeführt werden, wenngleich Programme wie »Coaching Space« viele Möglichkeiten, wie etwa digital eine Familienaufstellung durchzuführen, eröffnen.

#### FAZIT

Die neuen Beratungsformate wie Video- und Telefonberatung sind mittlerweile fester Bestandteil der Beratungslandschaft. Sie bilden eine gute Ergänzung zur Face-to-Face-Beratung. Eine Kombination im Sinne von Blended Counseling wird in den Beratungsstellen als positiv bewertet. Für ein gutes Gelingen müssen allerdings die technischen Voraussetzungen in den Beratungsstellen und bei den Ratsuchenden gegeben sein und die Mitarbeiter\*innen ausreichend geschult werden. Das Fortbildungsangebot muss berücksichtigen, dass bei der digitalisierten Beratung nicht nur der praktische Umgang mit der Technik erlernt werden muss, sondern auch, dass der mit der Technik einhergehenden Veränderung Rechnung getragen wird. Gerade bei der Videoberatung besteht aufgrund ihrer Ähnlichkeit zur Face-to-Face-Beratung die Gefahr, ihre Besonderheiten nicht ausreichend im Blick zu behalten.

VERONIKA SCHÖNECK

## UNSERE ARBEIT IN ZAHLEN AUSZÜGE AUS DER STATISTIK 2023



### PERSONENBEZOGENE ANLÄSSE

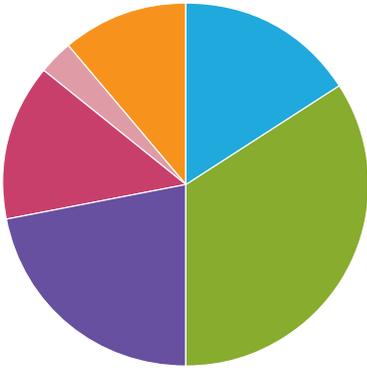
- Selbstwertprobleme/  
Kränkungen
- Stimmungsbezogene Probleme  
(z. B. Depressionen)
- Kritische Lebensereignisse/  
Verlusterlebnisse
- Ängste und Zwänge

### PARTNERBEZOGENE ANLÄSSE

- Dysfunktionale Interaktion/  
Kommunikation
- Beziehungsrelevante Aspekte  
aus der Paargeschichte
- Beziehungsrelevante Aspekte  
aus der Herkunftsfamilie
- Partnerwahl/Partnerbindung
- Unterschiedliches  
Rollenverständnis

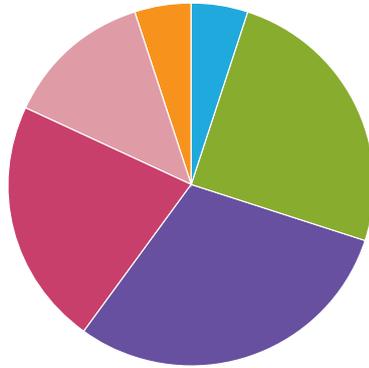
### FAMILIEN- UND KINDERBEZOGENE THEMEN

- Fam. Umfeld  
(Eltern, Schwiegereltern,  
Großeltern, Geschwister)
- Fam. Schwierigkeiten  
wegen der Kinder



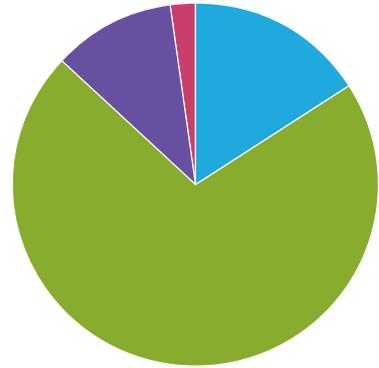
**Kontakte je abgeschlossenem Beratungsfall**

- 1 Sitzung (16 %)
- 2-5 Sitzungen (34 %)
- 6-10 Sitzungen (22 %)
- 11-15 Sitzungen (14 %)
- 16-20 Sitzungen (3 %)
- über 20 Sitzungen (11 %)



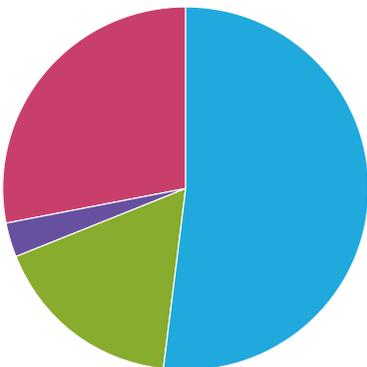
**Alter**

- bis 30 Jahre (5 %)
- 30-40 Jahre (25 %)
- 40-50 Jahre (30 %)
- 50-60 Jahre (22 %)
- 60-70 Jahre (13 %)
- über 70 Jahre (5 %)



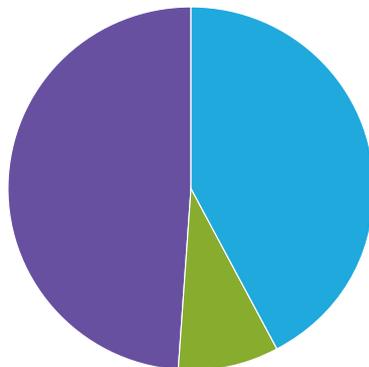
**Familienstand**

- ledig (16 %)
- verheiratet (71 %)
- geschieden (11 %)
- verwitwet (2 %)



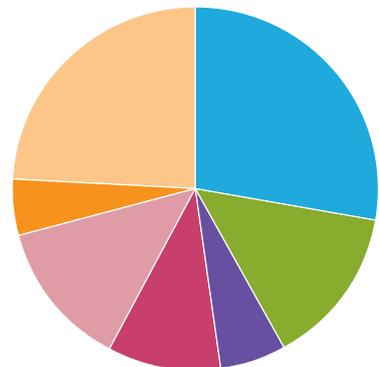
**Religionszugehörigkeit**

- röm. katholisch (52 %)
- evangelisch (17 %)
- sonstige (3 %)
- ohne (28 %)



**Beratung nach KJHG (Kinder- und Jugendhilfegesetz)**

- § 17 Partnerschaftsfragen, Familienkrisen, Partnerschaftsberatung ohne KJHG-Bezug (8 %)
- Lebensberatung (44 %)
- Trennung und Scheidung (38 %)



**Hinweis auf unsere Stelle**

- Internet (28 %)
- Bekannte/Verwandte (14 %)
- andere Beratungsstelle (6 %)
- (ehemalige)Klienten (10 %)
- Persönliche Erfahrung mit Beratung (13 %)
- Ärzte/Kliniken/Psychotherapeuten (5 %)
- Sonstige (24 %)

# UNSERE HILFE IST KOSTENLOS, ABER NICHT UMSONST

Die Arbeit der Beratungsstelle wird im geringen Umfang durch das Land NRW finanziert. Den überwiegenden Teil der Finanzierung leistet das Erzbistum Köln. Die Sicherung des Beratungsangebots und die notwendigen Ergänzungen aufgrund der beständig hohen Beratungsanfragen sind nur über Spenden finanzierbar. Spenden können steuerlich abgesetzt werden.

## SPENDENKONTO

Kath. Ehe-, Familien-, und Lebensberatung Rhein-Erft-Kreis  
Kreissparkasse Köln  
IBAN: DE55370502990142275531  
BIC: COKSDE33  
Spende für die Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung Rhein-Erft-Kreis

---

## IMPRESSUM

Kath. Beratungsstelle  
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Schloßstraße 2  
50321 Brühl  
Telefon: 02232 13196  
E-Mail: [info@efl-rhein-erft-kreis.de](mailto:info@efl-rhein-erft-kreis.de)

[www.efl-rhein-erft-kreis.de](http://www.efl-rhein-erft-kreis.de)  
[www.onlineberatung-efl.de](http://www.onlineberatung-efl.de)  
Instagram: [https://www.instagram.com/efl\\_zeit.zum.reden](https://www.instagram.com/efl_zeit.zum.reden)



## VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT

Margarete Roenspies-Deres

## REDAKTION

Das Team der EFL Rhein-Erft-Kreis  
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autorin wieder.

## GRAFIK UND LAYOUT

Barbara Schwerdtfeger

## BILDNACHWEISE

stock.adobe.com: Mustafa (1-20) | Pixel-Shot (3) | Jo Panuwat D (5) | Floral Deco (7) | Prostock-studio (9) | Pixel-Shot (11) | ijeab(13) | Summit Art Creations (15)

# KONTAKT

KATHOLISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR  
EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSFRAGEN

Schloßstraße 2  
50321 Brühl

Telefon: 02232 13196

E-Mail: [info@efl-rhein-erft-kreis.de](mailto:info@efl-rhein-erft-kreis.de)

[www.efl-rhein-erft-kreis.de](http://www.efl-rhein-erft-kreis.de)

## SEKRETARIATSZEITEN

montags – donnerstags 09:00 – 12:00 Uhr

zusätzlich montags 15:00 – 16:00 Uhr

dienstags – donnerstags 14:00 – 15:00 Uhr

## NEBENSTELLE IM NÖRDLICHEN RHEIN-ERFT- KREIS

Wir suchen weiterhin geeignete Räumlichkeiten  
für die EFL im nördlichen Rhein-Erft-Kreis.

Dies ist uns leider noch nicht gelungen.

Das Beratungsangebot dezimiert sich deshalb nicht,  
aber die Ratsuchenden müssen gegebenenfalls  
weitere Strecken auf sich nehmen, was wir sehr bedauern.

## TRÄGER

Verband Kath. Kirchengemeinden

Rhein-Erft-Kreis



Katholische  
Ehe-, Familien-  
und Lebensberatung

[WWW.EFL-RHEIN-ERFT-KREIS.DE](http://WWW.EFL-RHEIN-ERFT-KREIS.DE)