



Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung

EFL Köln-Porz

ICH-DU-WIR

Demokratie braucht Beziehungsfähigkeit



Jahresbericht 2025

Psychologische Beratung in bewegten Zeiten

UNSER BERATUNGSANGEBOT



Einzelberatung



Paarberatung



Onlineberatung



Gruppenangebot



Mediative Beratung



Familienberatung

Illustration: Markus Rockstroh

Sie befinden sich in einer schwierigen Lebensphase oder Ihre Partnerschaft ist von Konflikten belastet? Es gibt Klärungsbedarf in Ihrer Familie? Oder Sie haben sich getrennt? Sie suchen in dieser schwierigen Phase die Unterstützung einer neutralen und kompetenten Person? Dann sind wir für Sie da.

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir verstehen, was Sie bewegt und welches Problem Sie beschäftigt. Wir erarbeiten mit Ihnen neue Perspektiven. Wir unterstützen Sie bei der Suche nach verantwortungsvollen Entscheidungen und Lösungen.

Manchmal reichen einige wenige Gespräche aus. Bei Bedarf begleiten wir Sie auch durch längere schwierige Zeiten.

Die Beratung ist für Sie kostenfrei und wir unterliegen der Schweigepflicht.

Wir beraten in Deutsch und Englisch. Sollte die Verständigung schwierig werden, so nehmen wir eine:n Sprachmittler:in hinzu.

Was wir für Sie tun können

- Paarberatung bei Konflikten in der Partnerschaft und/oder Familie
- Einzelberatung in Krisen und Phasen der Neuorientierung
- Familienberatung mit volljährigen Familienmitgliedern
- Gruppen- und Kursangebote

Was auch zu unserem Angebot gehört

- Mediative Beratung bei Trennung und Scheidung
- Stabilisierende psychologische Beratung für Menschen mit Traumasymptomen (z.B. Menschen mit Fluchterfahrung oder Betroffene der Flutkatastrophe)
- Fachvorträge nach Absprache
- Online Paarcoaching „Paarbalance“

Für wen sind wir da?

- Volljährige Menschen, unabhängig von Kirchenmitgliedschaft, Religionszugehörigkeit, Nationalität, geschlechtlicher Identität und sexueller Orientierung.
- Wichtig für uns ist Ihre Motivation

Beratungsformate

- Beratung vor Ort, per Telefon und Video
- Onlineberatung per Mail/Chat
- www.onlineberatung-efl.de



VORWORT

Liebe Leser:innen,

ICH - DU - WIR - Demokratie braucht Beziehungsfähigkeit – unser diesjähriger Jahresbericht hat ein großes Thema aufgegriffen. So komplex wie elementar für gelingende und konstruktive Beziehungsgestaltung, im Großen (unserer politischen, gesellschaftlichen und institutionellen Strukturen) und im Kleinen (in Partnerschaft, Familie und Beziehungen).

ICH - DU - WIR – wie geht jede:r Einzelne mit den vielen Veränderungen und globalen Krisen um? Wo bewahre ich mir mein Gefühl der Selbstwirksamkeit? Kann ich neugierig und - trotz der Kriege, der politischen und ökologischen Entwicklungen etc. – die Hoffnung bewahren? Wie aktiviere ich meine Ressourcen? Kann ich Trost und Hoffnung in meinem Gottvertrauen finden? Teile ich meine Gedanken und Gefühle mit mir nahestehenden Menschen?

ICH – DU - WIR – da tauchen bei mir auch direkt Bilder aus der Beratungsarbeit auf, Paare, die sich auf die spannende Reise in das jeweils eigene Land (ICH) begeben und gleichzeitig einen vertieften Blick auf das Land des anderen (DU) werfen dürfen. Und schließlich ihr gemeinsam gestaltetes Beziehungsland (WIR) betrachten. Es geht um Verstehen, mich selbst, den /die Andere:n, uns in unserer Dynamik, in unseren Strukturen.

Auf der Reise in das jeweilige Land spreche ich wesentliche Aspekte des Geworden-Seins an (z.B. wie war die Atmosphäre in meiner Herkunftsfamilie, welche Menschen waren wichtig für mich, welche Werte wurden vermittelt, welche Haltungen und Einstellungen zu den Dingen der (äußeren) Welt habe ich dort gelernt, welcher Wert hatte Spiritualität, Religion usw.).

Oftmals sind die Paare sehr berührt über Gefühle, die zum Vorschein kommen und auch überrascht davon, wie anders doch die Erfahrungen und Erlebnisse des Partners/der Partnerin waren, Verständnis und Akzeptanz für mich selbst und das jeweilige Anders-Sein bekommt Raum. Auch Raum für Veränderung.

Und das sind nach wie vor die wichtigen Themen in der Beratungsarbeit, gesehen, gehört und angenommen zu werden.

So wie die bekannte Psychotherapeutin und Familientherapeutin Virginia Satir schrieb:

„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden.“

Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren.

Wenn das geschieht, entsteht Beziehung.“

Wir sind dankbar dafür, dass so viele Menschen weiter an dieses Geschenk glauben und sich voller Vertrauen an unsere Beratungsstelle wenden, danke!

ICH - DU - WIR – auch in unserem Mikrokosmos der Porzer Beratungsstelle konnten wir in unserem kleinen Team mit drei langzeiterkrankten Kolleginnen (und zwei Wasserschäden) nur den Kopf über Wasser halten, weil wir von den Kolleg:innen, in der Leiko und auch von den zuständigen Menschen beim Träger gesehen, gehört und verstanden wurden – Danke!



Ingrid Wonneberger

kommissarische Leitung (für das Team der EFL-Porz)

WENN DIE LIEBE IM ALLTAG SCHWINDET

Paarberatung unter chronischem Stress – Einblick in Theorie und Praxis unserer Beratungsarbeit

Paare unter Dauerbelastung – eine veränderte Ausgangslage in der Beratung

In der Paarberatung zeigt sich seit einigen Jahren eine deutliche Verschiebung der Anliegen. Immer häufiger kommen Paare nicht aufgrund eines einzelnen Konflikts oder einer akuten Krise, sondern aus einem Zustand anhaltender Überforderung heraus. Sie berichten von Erschöpfung, Zeitmangel und dem Gefühl, den Anforderungen des Alltags kaum noch gerecht zu werden. Auffällig ist dabei: Nicht nur einzelne Lebensbereiche sind belastet, sondern nahezu alle zugleich.

Diese Paare befinden sich häufig in einer Lebensphase, die durch hohe Verantwortung gekennzeichnet ist. Berufliche Anforderungen, Kinderbetreuung, Haushalt, soziale Verpflichtungen, ehrenamtliches Engagement und nicht zuletzt finanzielle und organisatorische Aufgaben rund um Wohneigentum oder familiäre Beziehungen verdichten sich zu einem Alltag, der kaum noch Spielräume lässt. Besonders nach der Geburt von Kindern entsteht bei vielen Paaren ein chronischer Zustand des Funktionierens.

Was in der Beratung jedoch schnell deutlich wird: Es geht nicht nur um Stress. Vielmehr hat sich bei vielen Paaren die Liebesbeziehung selbst schleichend aus dem Alltag zurückgezogen. Partnerschaft wird zur Organisationsgemeinschaft, zur Kooperations- und Bewältigungseinheit. Nähe, Zärtlichkeit, emotionale Resonanz und das Gefühl, einander wirklich zu begegnen, treten immer weiter in den Hintergrund.

Diese Entwicklung bleibt oft lange unbemerkt. Erst wenn Konflikte eskalieren oder die Beziehung insgesamt infrage gestellt wird, wird sichtbar, was über die Jahre verloren gegangen ist. Paarberatung setzt hier an einem Punkt an, an dem nicht nur Entlastung nötig ist, sondern eine grundlegende Wiederbesinnung auf Beziehung.

Stress, Beziehung und Verlust der Liebesebene – theoretische Perspektiven

Stress ist in der Paarforschung seit Langem als zentraler Risikofaktor für Beziehungsqualität bekannt. Guy Bodenmann unterscheidet zwischen internem Stress, der innerhalb der Beziehung entsteht, und externem Stress, der von außen auf das Paar einwirkt, etwa durch berufliche Belastungen, finanzielle Sorgen oder familiäre Anforderungen. Gerade dieser externe Stress wirkt häufig indirekt, aber nachhaltig destruktiv auf die Beziehung.

Unter chronischem Stress verändern sich Kommunikations- und Interaktionsmuster. Paare reagieren schneller gereizt, ziehen sich zurück oder geraten in wiederkehrende Konflikte. Die Fähigkeit, empathisch aufeinander einzugehen, nimmt ab. Nähe wird nicht mehr als Ressource erlebt, sondern als zusätzliche Anforderung.

Hans Jellouschek beschreibt insbesondere die Jahre intensiver Familien- und Berufsverantwortung als eine Phase, in der Liebe zur „täglichen Aufgabe“ wird. Wird Beziehung in dieser Zeit nicht aktiv gepflegt, droht eine Entleerung der Liebesbeziehung. Partnerschaft funktioniert weiter, verliert jedoch ihre emotionale Tiefe.

Ergänzend weist der Soziologe Heiner Keupp auf den gesellschaftlichen Kontext hin. In einer hochkomplexen und beschleunigten Gesellschaft sind Individuen permanent gefordert, Entscheidungen zu treffen, sich zu positionieren und unterschiedlichen Rollen gerecht zu werden. Selbstsorge wird unter diesen Bedingungen zu einer Schlüsselkompetenz. Für Paare bedeutet dies, dass sie nicht nur äußere Anforderungen bewältigen, sondern auch innere Antreiber und gesellschaftliche Ideale reflektieren müssen.

In der Praxis zeigt sich: Unter Dauerstress gelingt diese Reflexion oft nicht. Stattdessen greifen Paare auf automatisierte Konflikt- und Beziehungsmuster zurück.

Wenn Konflikte Nähe ersetzen – typische Dynamiken unter chronischem Stress

Ein zentrales Merkmal chronisch belasteter Paarbeziehungen ist die Eskalation von Konflikten. Diese Konflikte entstehen nicht primär aus inhaltlichen Differenzen, sondern aus dem Verlust emotionaler Verbindung. Wo Nähe fehlt, wird der Konflikt zum Ersatzkontakt.

In der Beratung zeigen sich häufig wiederkehrende Muster: Vorwurf und Rechtfertigung, Angriff und Rückzug, Kontrolle und Vermeidung. Diese Muster sind nicht Ausdruck fehlender Bindung, sondern Ausdruck von Überforderung. Sie geben kurzfristig Struktur und Orientierung, verstärken langfristig jedoch die Distanz.

Besonders problematisch ist, dass Paare in diesen Dynamiken beginnen, die Beziehung selbst infrage zu stellen. Gedanken an Trennung oder innere Distanzierung entstehen weniger aus mangelnder Zuneigung, sondern aus dem Gefühl heraus, dass die Partnerschaft keine Kraftquelle mehr ist.

Paarberatung steht hier vor der Aufgabe, diese Dynamiken sichtbar zu machen und den Blick weg vom gegenseitigen Versagen hin zu den strukturellen Belastungen zu lenken, ohne dabei die Verantwortung der Partner füreinander aus dem Blick zu verlieren.

Fallvignette: Anna und Frank – „Wir leben nebeneinanderher“

Anna und Frank (Namen geändert) sind Anfang vierzig und seit zwölf Jahren ein Paar. Sie haben zwei Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter. Beide sind berufstätig, Anna arbeitet in Teilzeit, Frank in Vollzeit mit hoher Verantwortung. Zusätzlich engagieren sich beide in Kindergarten und Schule: Frank im Elternbeirat, Anna bei Projekten und Veranstaltungen. Wochenenden sind häufig verplant.

Vor einigen Jahren haben sie ein Haus gekauft. Seitdem bestimmen Reparaturen, Instandhaltungen und organisatorische Aufgaben einen großen Teil ihrer freien Zeit. Die Großeltern wohnen zwar in der Nähe, stehen jedoch nur eingeschränkt zur Verfügung, da sie selbst berufstätig sind oder eigene Projekte verfolgen.

Als Anna und Frank zur Beratung kommen, beschreiben sie ihre Situation zunächst als Stressproblem. Sie fühlen sich erschöpft, gereizt und dauerhaft unter Druck. Streit gibt es häufig, oft wegen Kleinigkeiten. Beide betonen, dass sie „eigentlich alles haben, was man sich wünschen kann“, und empfinden gleichzeitig ein starkes Gefühl des Scheiterns.

Im Verlauf der ersten Gespräche wird deutlich, dass ihre Liebesbeziehung im Alltag kaum noch stattfindet. Gespräche drehen sich fast ausschließlich um Organisation. Körperliche Nähe ist selten geworden. Beide können kaum benennen, wann sie sich zuletzt wirklich als Paar erlebt haben.

Konflikte eskalieren schnell. Anna fühlt sich allein gelassen und überfordert, Frank erlebt sich permanent kritisiert und zieht sich zurück. Beide verhaken sich in bekannten Mustern, die ihnen zwar vertraut sind, aber keine Lösung bieten. Immer wieder taucht die Frage auf, ob die Beziehung unter diesen Bedingungen noch Sinn ergibt.

Beratung als erster Entlastungsraum

In der Anfangsphase der Beratung steht die Entlastung im Vordergrund. Ein wichtiger Schritt ist die Externalisierung des Stresses. Statt die Probleme ausschließlich im Verhalten des Partners zu verorten, wird der Blick auf die Vielzahl äußerer Anforderungen gelenkt, die auf die Beziehung einwirken.

Für Anna und Frank ist dies zunächst ungewohnt, aber entlastend. Sie beginnen zu erkennen, dass ihre Konflikte nicht Ausdruck mangelnder Liebe sind, sondern Reaktionen auf chronische Überforderung. Diese Perspektivverschiebung reduziert Schuldgefühle und öffnet den Raum für ein gemeinsames Verständnis.

Gleichzeitig wird deutlich gemacht, dass Stress nicht neutral ist. Er verändert Beziehung. Wird er nicht gemeinsam bearbeitet, sucht er sich Ausdruck in Konflikten und Distanz.

Selbstsorge neu verstanden: Beziehung ermöglichen

Selbstsorge wird in der Beratung nicht als individuelles Rückzugsprogramm verstanden, sondern als gemeinsame Beziehungsaufgabe. Es geht nicht nur darum, Belastung zu reduzieren, sondern darum, Beziehung wieder zu ermöglichen.

Theoretisch knüpft dieser Ansatz an Bodenmanns Konzept des dyadischen Copings an. Paare, die in der Lage sind, Stress gemeinsam zu bewältigen, schützen ihre Beziehung vor Entfremdung. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass Beziehung noch als eigenständige Ebene wahrgenommen wird.

In der Beratung mit Anna und Frank wird deutlich, dass diese Ebene lange nicht mehr bewusst betreten wurde. Beziehung war da, aber sie wurde nicht gestaltet. Selbstsorge bedeutet hier zunächst, sich wieder Zeit und Raum für Beziehung zu erlauben, nicht als zusätzliche Aufgabe, sondern als notwendige Grundlage.

Entscheidungsprozesse: Weniger ist mehr

Ein zentraler Bestandteil des Beratungsprozesses ist die gemeinsame Betrachtung der Lebensrealität. Anna und Frank beginnen, ihre Verpflichtungen systematisch zu überprüfen. Dabei wird deutlich, dass viele Anforderungen nicht zwingend notwendig sind, sondern aus inneren Ansprüchen oder äußeren Erwartungen entstanden sind.

Sie entscheiden sich, ihr ehrenamtliches Engagement deutlich zu reduzieren. Diese Entscheidung fällt nicht leicht, da beide sich stark mit dieser Rolle identifiziert haben. Gleichzeitig erleben sie eine spürbare Entlastung. Auch im Familienalltag setzen sie neue Prioritäten. Nicht jeder Termin wird wahrgenommen, nicht jede Aufgabe sofort erledigt.

Dieser Prozess macht sichtbar: Selbstsorge bedeutet auch, Abschied zu nehmen – von Idealen, von Bildern des „guten Lebens“, von dem Anspruch, allem gerecht zu werden.

Konfliktmuster erkennen und unterbrechen

Mit zunehmender Entlastung werden die Konfliktmuster deutlicher sichtbar. In der Beratung lernen Anna und Frank, diese Muster zu erkennen, bevor sie eskalieren. Sie beginnen zu verstehen, welche Bedürfnisse hinter Vorwürfen und Rückzug stehen.

Dieser Prozess erfordert Zeit und Geduld. Konflikte verschwinden nicht, aber sie verlieren ihre zerstörerische Kraft. Statt gegeneinander zu kämpfen, gelingt es zunehmend, den Stress als gemeinsamen Gegner wahrzunehmen.

Beziehung wieder als Ressource erleben

Im weiteren Verlauf verändert sich die Beziehungsebene. Kleine Rituale entstehen: ein gemeinsamer Kaffee am Morgen, ein kurzer Spaziergang am Abend. Diese Momente sind unspektakulär, aber bedeutsam. Sie schaffen wieder Resonanz.

Anna und Frank berichten, dass sie sich wieder mehr als Paar wahrnehmen. Nähe entsteht nicht durch große Veränderungen, sondern durch Verlässlichkeit und bewusste Begrenzung.

Beratung als Ort der Neubalancierung

Der Beratungsprozess zeigt: Selbstsorge ist kein einmaliger Akt, sondern ein fortlaufender Prozess. Lebensphasen verändern sich, Anforderungen kommen hinzu oder fallen weg. Paare benötigen die Fähigkeit, immer wieder neu zu justieren.

Unsere Beratungsstelle bietet hierfür einen geschützten Raum. Nicht, um Lösungen vorzugeben, sondern um Reflexion zu ermöglichen, Dynamiken sichtbar zu machen und Paare in ihren eigenen Entscheidungen zu stärken.

Fazit: Selbstsorge als Beziehungsarbeit

Der Fall von Anna und Frank steht exemplarisch für viele Paare, die unsere Beratungsstelle aufsuchen. Ihre Geschichte zeigt, dass Beziehungskrisen häufig

nicht aus mangelnder Verbundenheit entstehen, sondern aus chronischer Überforderung und dem Verlust der Liebesbeziehung im Alltag.

Selbstsorge ist unter diesen Bedingungen kein Luxus, sondern Voraussetzung für Beziehung. Paarberatung kann hier präventiv und stabilisierend wirken, indem sie Paare dabei unterstützt, Beziehung wieder bewusst zu gestalten.

So wird Partnerschaft wieder zu dem, was sie sein kann: eine Ressource, die trägt – auch in anspruchsvollen Zeiten.

Literatur

Bodenmann, Guy (2006). Stress und Partnerschaft: Gemeinsam den Alltag bewältigen. Bern: Hogrefe AG.

Jellouschek, Hans (2014). Familie werden – Paar bleiben. Wie man einen wichtigen Lebensübergang meistert. Bern: Hogrefe AG.

Keupp, Heiner (1999). Identitätskonstruktionen: Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuchverlag.



Zur Autorin:

Vita Oliva ist Leiterin der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen im Oberbergischen Kreis.

Kontakt:

Hömerichstr. 7,
51643 Gummersbach,
Telefon (0 22 61) 27724,
E-Mail: info@efl-gummersbach.de,
www.efl-gummersbach.de



OHNE SIE LÄUFT NICHTS IN UNSEREN BERATUNGSSTELLEN!

Diese Seite ist 14 besonderen Menschen der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Köln gewidmet: unseren Sekretär:innen!

Liebe Kolleg:innen in den Sekretariaten,

Ihr seid das freundliche Gesicht unserer Beratungsstellen und so viel mehr: geduldig, zuverlässig und mit dem Herzen am richtigen Fleck. In einem anspruchsvollen Umfeld meistert ihr Telefonate mit belasteten Menschen, koordiniert Aufgaben im Team und sorgt dafür, dass „alles“ läuft – oft im Hintergrund, doch unausweichlich spürbar.

Danke für Aufmerksamkeit, Zuverlässigkeit, Geduld, Professionalität und Herzenswärme. Durch Euren engagierten Dienst macht Ihr einen großen Unterschied – für uns und die Menschen, die sich uns anvertrauen!

Eure EFL-Teams

DEMOKRATIE IST BEZIEHUNGSARBEIT

Politische Positionierung des Bundesverbandes Katholischer Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e. V. zur Bedeutung der EFL-Arbeit für den gesellschaftlichen Zusammenhalt

Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist oftmals leise, Entwicklung für Einzelne in kleinen Schritten – und zugleich hoch bedeutsam für das demokratische Zusammenleben. Seit Herbst 2025 stellt sich der Bundesverband der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e. V. die Frage, wie sich diese Bedeutung sichtbar machen lässt – in einer Zeit, in der der Beratungsbedarf stetig wächst und finanzielle Ressourcen schrumpfen. Die vorläufige Antwort ist ein sieben Seiten umfassendes Positionspapier mit dem Titel: „Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung – Ein starkes Stück Kirche für eine demokratische Gesellschaft“. Dieser Beitrag fasst die politische Argumentation des Verbandes zusammen:

Am Anfang steht die Auffassung, dass Demokratie nicht allein durch Institutionen getragen wird. Vielmehr lebt sie durch Menschen, die auf der Straße und im Supermarkt mit Meinungsverschiedenheiten konstruktiv umgehen. Von Menschen, die am Arbeitsplatz und im Parlament zuhören, neugierig sind, Perspektiven wechseln und Verantwortung übernehmen. Von Menschen, die wissen, dass ihre Sicht der Dinge nur eine von vielen ist und sie daher andere brauchen, um die Wirklichkeit zu verstehen. Kurz: Von Menschen, die in Beziehung die Welt gemeinsam gestalten.

Doch hohe Anforderungen im Beruf, komplexe Familienkonstellationen, gesellschaftliche Umbrüche und globale Krisen führen dazu, dass der Rückzug ins Private attraktiver erscheint, als die Auseinandersetzung mit anderen. Und so schwindet die Bedeutung

des öffentlichen Raums als Ort der Begegnung, der Verständigung, des Staunens, des Gemeinnsinns. Es ist anstrengend, die eigene Position zu verteidigen, wenn die Unsicherheit groß ist. Wenn der Selbstwert so gering ist, dass die Scham schnell überhand gewinnt. Wenn Abgrenzung so schwer fällt, dass in Kontakt mit anderen nichts Eigenes bleibt.

Vor diesem Hintergrund lässt sich die Arbeit der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung als Bestandteil kirchlicher und gesellschaftlicher Infrastruktur neu bewerten: Denn EFL-Beratung zielt darauf ab, die Beziehungsfähigkeit der Ratsuchenden zu stärken. In bundesweit über 300 Beratungsstellen nahezu über alle Bistümer verteilt begleiten EFL-Berater*innen jährlich rund 100.000 Menschen in persönlichen, partnerschaftlichen und familiären Krisen – unabhängig von Herkunft, Religion, sexueller Orientierung oder sozialem Status. In vielen (Erz-) Diözesen ist die EFL als Fachdienst fest in Seelsorge, Diakonische Pastoral oder Caritas eingebunden und zugleich Teil der gesetzlich verankerten psychologischen Grundversorgung. Die Arbeit der Berater*innen basiert auf wissenschaftlich fundierten psychologischen Verfahren und folgt hohen fachlichen und ethischen Standards. Dennoch stellt sich immer lauter die Frage, ob das Angebot angesichts schwindender Kirchensteuereinnahmen auch in Zukunft finanzierbar bleibt.

Warum sind wir im Bundesverband der Meinung, dass EFL-Beratung einen eigenständigen und unverzichtbaren Beitrag zur Stärkung demokratischer Kultur leistet?

Weil sie Räume schafft, in denen grundlegende soziale Kompetenzen praktisch eingeübt werden. Als Schutzraum ermöglicht sie Gespräche unter Bedingungen von Vertraulichkeit, Freiwilligkeit und Respekt. Menschen können hier sprechen, ohne sich rechtfertigen oder behaupten zu müssen. Anders als in vielen öffentlichen oder digitalen Arenen steht nicht die Durchsetzung von Positionen im Vordergrund, sondern das gemeinsame Verstehen. Damit wirkt EFL deeskalierend und bietet eine Alternative zu Dynamiken von Beschämung, Polarisierung und vorschneller Bewertung.

Weil sich EFL-Beratung als Beziehungsberatung profiliert hat – in Abgrenzung zur Sozialberatung und zur Psychotherapie. Sie setzt im besten Fall präventiv an, bevor sich Krisen verfestigen oder in manifeste Erkrankungen übergehen. Indem sie frühzeitig Orientierung und Stabilisierung bietet und bei Bedarf an andere Hilfesysteme weitervermittelt, entlastet sie langfristig sowohl individuelle Lebensläufe als auch gesellschaftliche Versorgungssysteme. Diese vorbeugende Perspektive ist nicht nur human, sondern auch sozialpolitisch sinnvoll.

Weil im Zentrum der Arbeit nicht die Optimierung des Individuums steht, sondern die aktive Gestaltung tragfähiger Beziehungen. EFL widerspricht damit einer Logik, die Menschen vor allem als zu verbessernde Einzelne versteht. Stattdessen wird Beziehung als grundlegende Ressource ernst genommen: zu anderen und zu sich selbst. Diese Perspektive stärkt die Fähigkeit, Verantwortung im sozialen Miteinander zu übernehmen, und wirkt Vereinzelungstendenzen entgegen. Aktiv gestaltete Beziehungen sind das beste Mittel gegen Ohnmacht und Resignation.

Weil EFL-Beratung das Dialogvermögen stärkt. EFL-Berater*innen unterstützen Menschen darin, auch bei unterschiedlichen Sichtweisen im Gespräch zu bleiben. Es geht nicht um Einigkeit, sondern um die Fähigkeit, Differenzen auszuhalten, zuzuhören und den eigenen Anteil am Geschehen zu reflektieren. Diese Haltung ist eine Grundvoraussetzung für demokratische Verständigungsprozesse, die ohne etwaige Kompetenzen in Blockaden oder Machtkämpfe kippen.

Weil EFL-Arbeit den Gemeinsinn stärkt. Indem sie Beziehungen nicht isoliert betrachtet, sondern im Kontext sozialer, kultureller und politischer Rahmenbedingungen, wird erfahrbar, dass individuelles Handeln Auswirkungen auf andere hat. Verantwortung, Rücksichtnahme und Kooperation werden nicht abstrakt gefordert, sondern konkret erlebt. So entsteht ein Bewusstsein für Zugehörigkeit und Mitverantwortung – zentrale Elemente einer funktionierenden demokratischen Gesellschaft. Individuelle Lebenslagen sind häufig mit strukturellen Fragen verbunden. EFL-Beratung kann helfen, diese Zusammenhänge sichtbar zu machen und Handlungsspielräume zu erweitern. So entsteht ein Bewusstsein dafür, dass persönliche Herausforderungen nicht nur individuell gelöst werden müssen, sondern auch im Austausch mit anderen und im gesellschaftlichen Kontext betrachtet werden können.

Weil die Wirksamkeit der EFL-Beratung auf hoher fachlicher Qualität beruht und ein verlässliches Angebot darstellt – in Abgrenzung zu vielen Angeboten auf dem freien Markt. EFL-Berater*innen verfügen über fundierte Ausbildungen, arbeiten auf wissenschaftlicher Grundlage und sichern ihre Praxis durch kontinuierliche Selbsterfahrung, Weiterbildung und Supervision ab. Die angebotene Unterstützung ist nicht beliebig, sondern verlässlich und verantwortungsvoll.

Weil EFL-Beratung bewusst niedrigschwellig angelegt ist. Das Angebot steht allen offen, unabhängig von finanziellen Möglichkeiten oder sozialem Status. Es braucht keine aufwendigen Zugangsverfahren, keine Hürden, die Menschen ausschließen. Gerade diese Offenheit macht die EFL zu einer wichtigen Akteurin sozialer Infrastruktur: Sie erreicht Menschen frühzeitig und breit und trägt so dazu bei, gesellschaftliche Teilhabe zu sichern.

In ihrer Gesamtheit verbindet die EFL Schutz, Prävention, Beziehungsorientierung, Dialogförderung, Gemeinsinn, Professionalität und Zugangsgerechtigkeit. Diese Verbindung macht sie zu einem relevanten Ort gelebter Demokratie im Kleinen – und gerade deshalb zu einem unverzichtbaren Dienst für das demokratische Ganze.

Im April 2026 soll das Positionspapier, das neben der politischen Argumentation auch einen theologischen Zugang formuliert, in dem EFL-Beratung als „gelebtes Evangelium“ vorgestellt wird, auf der Jahrestagung des Verbands in Suhl von allen Mitgliedern des BV-EFL verabschiedet werden. Es ist das Ergebnis eines gemeinsamen Denk- und Klärungsprozesses – und zugleich ein deutliches Signal nach innen wie nach außen. Mit dem Papier verfolgt der Verband das Ziel, allen, die sich für die EFL-Arbeit einsetzen, gute und stichhaltige Argumente an die Hand zu geben.

Das Positionspapier kann im Ganzen auf www.bv-efl.de eingesehen werden. Der BV-EFL freut sich auf den weiteren Austausch mit allen Interessierten. Politische Arbeit ist ein Prozess und wie immer in der Demokratie geht es nur gemeinsam.



Zur Autorin

Anna Hoff, Diplom-Politologin und Ehe-, Familien- u. Lebensberaterin (MC), ist Leiterin der Beratungsstelle für Ehe-, Familie- und Lebensfragen in Bonn und engagiert sich im Vorstand des Bundesverbandes Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e. V.

WAHRHAFTIG, GOTT IST AN DIESEM ORT

oder: warum es gut ist, dass es uns gibt.

„Ich habe in all dem Schweren gerade das Gefühl, Gott wieder ganz nah zu sein.“

Dieser Satz fiel am Ende eines meiner Beratungsgespräche. Er steht exemplarisch für das, worum es in der kirchlichen Ehe-, Familien- und Lebensberatung geht: Wo Menschen an Liebe, Beziehung und Lebensbrüchen leiden, wird auch die Frage nach Gott virulent. Große Liebe und großes Leiden – so hat es Richard Rohr formuliert – sind privilegierte Orte der Gotteserfahrung.

Die EFL ist deshalb nicht ein „sozialer Zusatzdienst“ der Kirche. Sie ist ein pastoraler Kernort.

Die EFL (...) ist ein pastoraler Kernort

Das Zweite Vatikanische Konzil formuliert in *Gaudium et Spes* programmatisch:

„Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute (...) sind auch Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Jünger Christi.“ (GS4)

Die Frage lautet daher nicht, **ob** Kirche berät, sondern **wo** sie konkret bei den existenziellen Bruchlinien des Lebens präsent ist. EFL-Stellen sind Orte, an denen die Kirche Menschen begegnet, die sich möglicherweise längst aus dem gemeindlichen Leben verabschiedet haben. Menschen, die kaum Zugang zu liturgischen Räumen finden und die mit Scham, Scheitern oder Überforderung ringen.

Die Kirchenmitgliedschaftsuntersuchung 2023 zeigt deutlich: Selbst konfessionslose Menschen erwarten von Kirche gesellschaftliche Verantwortung – insbesondere im Bereich Beratung. Unsere zwölf Beratungsstellen sind unhinterfragt akzeptierte Kontaktpunkte zwischen Kirche und Gesellschaft.

Das Erzbistum Köln befindet sich – wie alle deutschen Diözesen – in einem tiefgreifenden Transformationsprozess. Ressourcen werden knapper, Strukturen verändert, pastorale Schwerpunkte neu gesetzt. Gerade in dieser Situation muss gefragt werden:

Wo ist kirchliche Präsenz unverzichtbar?

Unsere Beratungsstellen korrespondieren dabei in bester Weise mit der geistlichen Erneuerungsperspektive des Erzbistums, die unser Erzbischof in seiner Geistlichen Vision formuliert hat.

„Die Kirche von Köln wächst durch Erfahrungsorte des Glaubens (...)“

„Die Kirche von Köln wächst durch Erfahrungsorte des Glaubens. Hier wird das Leben geteilt, der Glaube bezeugt und eine neue Generation für das Evangelium gewonnen.“ (Geistliche Vision)

Die Beratung in unseren EFL-Stellen ist Kirche an den biografischen Kippunkten. In einer zunehmend privatisierten psychosozialen Landschaft setzt das kostenfreie Angebot der EFL ein klares Zeichen gegen Marktlogik und Zwei-Klassen-Versorgung. Hier wird das konkret, was Papst Franziskus als Kirche „an den Rändern“ beschreibt.

Die Grundordnung der EFL im Erzbistum Köln formuliert es deutlich: „Vor dem Hintergrund des christlichen Gottes- und Menschenbildes kann menschliche Not, kann selbst Scheitern einen Sinn gewinnen.“ In einer Leistungsgesellschaft, die Brüche ausblendet, setzt EFL ein bewusstes Gegenbild: Würde ist nicht leistungsabhängig, sie liegt begründet in Gottes unbedingtem „Ja“ zu jedem Menschen. Das ist Evangelium.



Würde ist nicht leistungsabhängig, sie liegt begründet in Gottes unbedingtem „Ja“ zu jedem Menschen. Das ist Evangelium.

Die Pastorale Schlüsselrolle der Ehe-, Familien- und Lebensberatung liegt vor allem in der Begleitung von Paaren. Das Sakrament der Ehe ist mehr als ein einmaliges Ritual. Eheliches Leben ist ein lebenslanger Prozess. Wenn Einheit, Treue oder gegenseitiges Wohl aus dem Blick geraten, braucht es professionelle Unterstützung. Mehr als zwei Drittel der Paare kommen mit dem Wunsch nach besserer Kommunikation. Hinter „ständigem Streit“ steht meist die Sehnsucht nach Gehörtwerden. Das Einüben eines „hörenden Herzens“ (vgl. 1 Kön 3,9) ist dabei nicht nur psychologische Haltung, sondern geistliche Praxis.

In diesem Sinne ist Paarberatung sakramentale Begleitung. Sie versucht, zu stärken, was die Partner sich versprochen haben.

In der Versuchung, unsere Arbeit als Dienstleistung zu bezeichnen, würde ich gerne einen Schritt weitergehen. In der Beratungspraxis unserer Stellen wird der Dienst am Menschen zur „Liturgie des Alltags“. Die EFL ermöglicht Gott einen Ort im Leben von Menschen, die sonst manchmal schon keinen Zugang mehr zur Kirche hätten.

Damit formulieren wir einen hohen Selbstanspruch. Das ist uns bewusst und fordert uns zugleich heraus. Wir verstehen diesen Weg auch für uns als einen geistlichen Prozess. In unseren Teamsitzungen, beim gemeinsamen EFL-Tag mit allen Mitarbeitenden des Bistums und in der Leitungskonferenz geben wir dem Geist Raum, halten bewusst inne, um

„Und siehe, ich bin mit Euch alle Tage bis zum Ende der Welt“.

Hörende und Zeuginnen und Zeugen von Gottes Froher Botschaft zu werden „Und siehe, ich bin mit Euch alle Tage bis zum Ende der Welt“.

So stehen wir mit ganzem Herzen dafür ein, dass dieser wertvolle und wichtige Dienst der Kirche von Köln für die Menschen in unserem Bistum zukunftsfähig bleibt.

Literatur

Richard Rohr: Pure Präsenz. Sehen lernen wie die Mystiker, München 2010.

Sechste Kirchenmitgliedschaftsuntersuchung 2023, online unter: <https://kmu.ekd.de/>



Zum Autor:

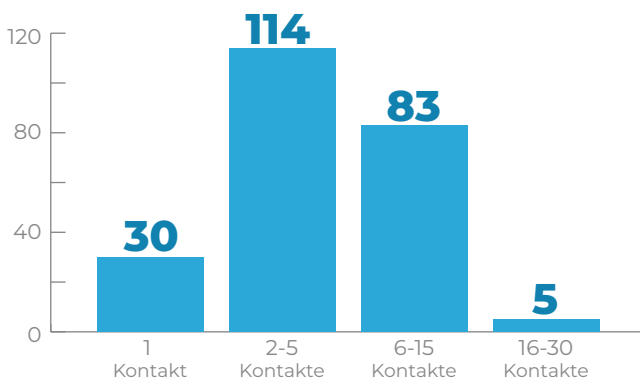
Diakon Tobias Wiegelmann ist Diözesanbeauftragter für Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Köln, in der EFL Bergisch-Gladbach bietet er Beratungsstunden an.

STATISTIK

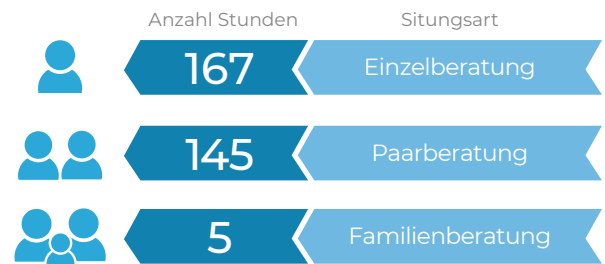


Geschlecht: Weiblich: **285** Männlich: **200** Divers: **2**

Anzahl Kontakte (je abgeschl. Beratungsfall)

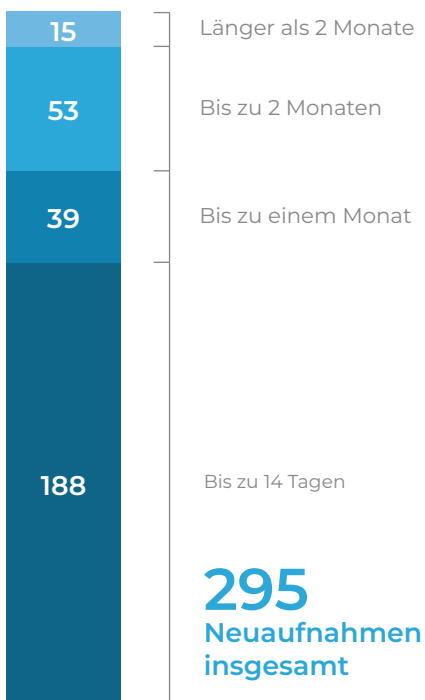


Beratungsform



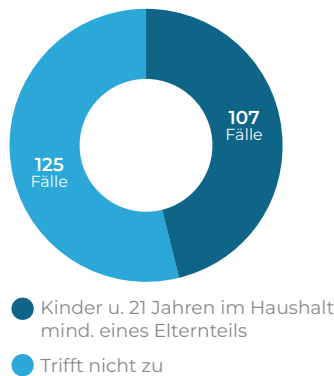
Beratungsstunden in Präsenz: **86,7 %**
per Telefon oder Videochat: **13,3 %**

Wartezeit (zw. Anmeldung & Erstgespräch)

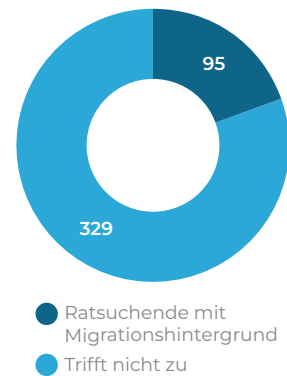


Zu beachten ist, dass die verschiedenen langen Wartezeiten aufgrund unterschiedlicher Flexibilität bei den möglichen Beratungszeiten seitens der Ratsuchenden zustande kommen. Vormittags- und frühe Nachmittagstermine sind besser zu vermitteln.

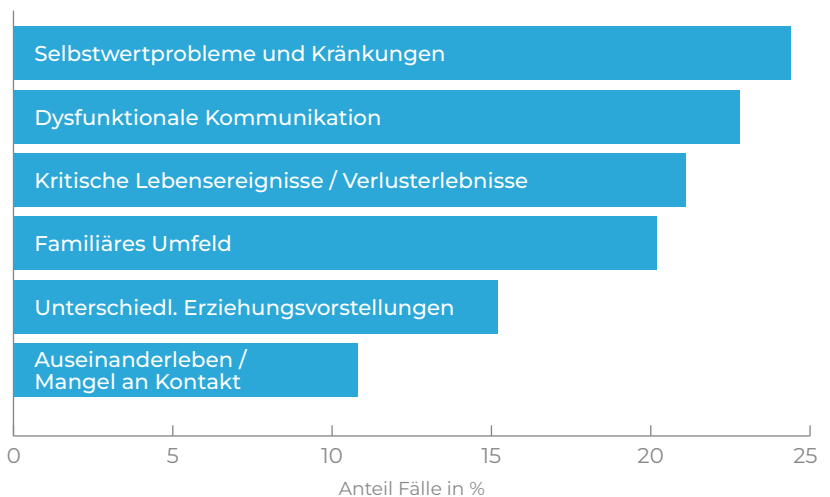
KINDER



MIGRATIONSHINTERGRUND



Meist genannte Themen





QUALITÄTSSICHERUNG – Externe Fortbildungen 2025

- „Emotionsfokussierte Paartherapie – ein bindungsorientierter integrativer Ansatz“, Vallendar, Referent: Oskar Holzner, Kbk
- „Außenbeziehungen in der Paarberatung: Trennung oder Neubeginn?“ KSI Siegburg, Referentin: Dr. Angeles Llorca-Diaz
- „Die Kunst der Beratung- Basisstrategien systemisch-lösungsfokussierter Beratung“, Brühl, IndiTO: Prof. Lilo Schmitz
- „Therapeutische Arbeit mit heilsamen Imaginationen“ Esther Suehling und Dagmar Spelzberg-Suehling, Rengsdorf, Haus der Stille

NETZWERK, KOOPERATIONEN UND SUPERVISION

- Rechtsberatung bei Trennung und Scheidung, Online-Angebote, RA Frau Gras-Nicknig
- AK Fachgespräch Sexualität und Beratung
- Fachtage für Sekretärinnen
- Praxisanleitung „EFL-Beratung“ für Studierende im Masterstudiengang
- Kölner Leitungskreis
- Konferenzen und Fachtag der Leitungen der Katholischen EFL im Erzbistum Köln (EBK)
- Intervention im Team
- Supervision: Frank Pinterowitsch, Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor



MITARBEITENDE

Wir sind ein Team von Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen, die aus verschiedenen psychosozialen Grundberufen kommen und die Zusatzausbildung zur Ehe-, Familien- und Lebensberatung nach den Rahmenrichtlinien der Katholischen Bundesarbeitsgemeinschaft Beratung abgeschlossen haben. Unterschiedliche weitere therapeutische Ausbildungen und Qualifikationen wie z.B. in Supervision, Mediation, Kommunikationstraining oder systemischer Familientherapie fließen in unser tiefenpsychologisch-systemisch-orientiertes Beratungsangebot ein. Den hohen Standard unserer Arbeit sichern wir durch regelmäßige externe Supervision, interne kollegiale Fallbesprechung und Fortbildungen, ergänzt durch gezielte Schulung in Fachfragen durch das Fachteam.

Das Team

Theresia Stamm

Leiterin der Stelle
(2025 nicht im Dienst)

Gaby Geister

(2025 nicht im Dienst)

Doris Menkenhagen

Sandra Schmid-Alex

Ingrid Wonneberger,

kommissarische Leitung

Petra Frische,

Sekretariat

Manuela Schicka

Sekretariat

(seit März 2025 nicht im Dienst)

Das Fachteam:

Frau Helene Gras-Nicknig

Rechtsanwältin

Dr. med. Christian Schmiegelt

Neurologe, Psychiater,
Psychotherapeut

Claudia Saalman

Fachärztin für Neurologie,
Psychiatrie und Psychotherapie

Krankheitsvertretungen im Team:

Jutta Reher

Clarissa Seban

Renate Trapp

EXTERNE FACHKRÄFTE

Petra Klein

Eva Tappeiner

Imke Moibi-Gadermann

Melina Fischer

DANKE

Ein herzliches DANKE geht an unsere Kooperationspartner für die vertrauensvolle Zusammenarbeit.

An dieser Stelle besonderen Dank an den Träger der Beratungsstelle, Herrn Msgr. Kleine und dem Geschäftsführer Herrn von Plettenberg für die engagierte und zuverlässige Unterstützung, sowie an den Diözesanbeauftragten für Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Tobias Wiegmann.

Ohne die finanzielle Unterstützung des Erzbistums Köln, des Landes NRW und der Stadt Köln wäre unsere Arbeit in dieser Form nicht möglich - DANKE.

Ein besonderer Dank gilt auch den engagierten Kolleginnen, die mit viel Einsatz den Ratsuchenden zur Seite stehen.

In dieser herausfordernden Personalsituation bekamen wir wertvolle Hilfe durch Kolleginnen, die uns als Krankheitsvertretungen mit viel Engagement unterstützt haben: Clarissa Seban, Jutta Reher, und Renate Trapp - DANKE!

Auch den externen Honorarkräften, die ebenfalls wichtige Arbeit leisten, will ich an dieser Stelle herzlich danken: Petra Klein, Eva Tappeiner, Imke Moibi-Gadermann, Melina Fischer - DANKE!

Und wir freuen uns über die engagierte und interessierte Mitarbeit der Masterstudentin Anita Stieben.

Ein herzliches Dankeschön geht an die Ratsuchenden, die uns ihr Vertrauen schenken. Wir sind dankbar, dass wir sie auf ihrem Weg begleiten dürfen.

Auf eine weitere gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit in 2026 freut sich das Team der psychologischen Beratungsstelle.



KONTAKT

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Friedrich-Ebert-Ufer 54
51143 Köln-Porz

Telefon: 02203 - 5 26 36
E-Mail: info@efl-porz.de
Internet: www.efl-porz.de



 Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt
Ingrid Wonneberger

Redaktion

Günther Bergmann, Franziska Hock, Hans-Steffen Kind, Felizitas Kracht, Benedikt Kremp, Andrea Loose, Vita Oliva, Margarete Roenspies-Deres, Julia Schuberth, Nina Tackenberg, Ingrid Wonneberger

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der/des Autor:in wieder

Illustration

Markus Rockstroh

EFL-OnlineBeratung:

anonym, jederzeit, von wo auch immer,
onlineberatung-efl.de

📷 EFL auf Instagram:

[efl_zeit.zum.reden](https://www.instagram.com/efl_zeit.zum.reden)
für mehr Informationen folgen Sie
uns gerne auf unserem Account

Kostenfrei – aber nicht umsonst!

Die Beratung der EFL ist ein kostenfreies Angebot, das allen Ratsuchenden ab 18 Jahren unabhängig ihrer finanziellen Situation, Herkunft, Religion oder Weltanschauung zur Verfügung steht.

Die Arbeit der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Porz wird von der Stadt Köln und dem Land Nordrhein-Westfalen finanziell unterstützt. Den größten Teil der Finanzierung leistet das Erzbistum Köln. Träger der EFL Porz ist der Gesamtverband der katholischen Kirchengemeinden der Stadt Köln.

Die Beratungsanfragen übersteigen das Beratungsangebot erheblich. Damit sich Problemlagen nicht zuspitzen und verfestigen, unterstützen uns freie Mitarbeiter:innen, um den Beratungsbedarf zeitnah sicher zu stellen.

Daher sind wir auf Spenden angewiesen. Spenden sind steuerlich absetzbar.

Wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen wollen, können Sie dies über folgende Bankverbindung tun:

Gesamtverband der katholischen Kirchengemeinden, Köln

IBAN: DE29 3706 0193 0010 2531 79

BIC: GENODED1PAX Pax-Bank eG

Verwendungszweck: Spende EFL-Porz

Herzlichen Dank an alle Spender:innen!

