



Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung

für den Rhein-Sieg-Kreis



Jahresbericht 2024/2025

Krisennavigation

Psychologische Beratung in stürmischen Zeiten

Wir widmen diesen Jahresbericht
unseren Klient:innen,
die uns ihr Vertrauen schenken –
danke dafür!

INHALT

„Willkommen!“	3
Die Zunahme psychischer Belastungen – Ein Interview	4
Traumafachberatung – Einblicke und Reflexionen aus der EFL-Fortbildung	6
Du, ich & die Sucht – Wenn der Partner süchtig ist	8
Trauer-Arbeit, Beratungsprozess mit einer 80-jährigen Klientin	10
Wut – das einzige Gefühl, das Männer anerkennen	14
Eine starke Zusammenarbeit: EFL – ANN	16
Resonanz: Stimmen unserer Klient:innen	18
Mündige Beratung – Eine Konzeptskizze für die EFL	21
Einblicke in einen Zwischenraum	24
Psychologische Beratung – ein wachsender Bedarf	25
Unser Beratungsangebot 2025/2026	26
Statistik 2024: Beratung in Zahlen	28
Qualitätssicherung	30
Vor allem: Dank!	32
Das Team 2024/2025	33
Impressum / Kontakt	34



Alle Ratsuchenden sind
ohne jede Einschränkung
willkommen!

„WILLKOMMEN!“

Zugegeben: auf der Sieg, die unweit unserer Stelle vorbeifließt, brauchen Freizeitskipper keinen Leuchtturm, um sicher zu navigieren. Manche werden eher hoch zur ehemaligen Abtei auf dem Michaelsberg schauen, um zu klären, wo sie sich gerade befinden. Anders ist das in aufgewühlten und oft unüberschaubaren, überfordernden Zeiten und Lebenssituationen: in denen wird „Krisennavigation“ gebraucht – und so haben wir unseren Jahresbericht auch überschrieben. Navigation bedeutet, durch unsichere, Situationen zu „steuern“ und Orientierung zu finden – unsere Räume sollen dabei Unterstützung bieten. Die Idee dazu verdanken wir einer Klientin, die uns und unsere Arbeit mit einem Leuchtturm in schwerer See verglich (und zeichnete). Unsere Klient:innen nehmen uns vorübergehend als „Lotsen“ mit auf ihr Lebensschiff – für dieses Vertrauen sind wir dankbar. Zugleich setzen wir uns dafür ein, dem damit verbundenen Anspruch gerecht zu werden.

In diesem Zusammenhang verstehen wir, inspiriert von [Virginia Satir](#), der bekannten Familientherapeutin (1916–1988), unter dem Begriff „Beratungssetting“ ein besonderes Begegnungsgeschehen. Satir meinte: durch Begegnung geschieht Heilung. Sie kann durch Kontakt und Verbindung mit anderen Menschen erfolgen. In ihrem Kommunikationskonzept betont sie, dass eine authentische und menschliche Begegnung eine heilende Wirkung haben kann – sowohl im persönlichen Bereich, etwa in der Familie oder im Freundeskreis, in Beratung und Seelsorge, wie auch im beruflichen Kontext, beispielsweise in der Pflege oder im Erziehungswesen. (Vgl. dazu z. B. Virginia Satir, Selbstwert und Kommunikation, 2021).

Die Annahme, dass Heilung durch Begegnung möglich ist, basiert auf der Überzeugung, dass menschliche Beziehungen unser Wohlbefinden tief beeinflussen. Wertschätzende, offene und ehrliche Begegnung kann dabei helfen, Stress abzubauen, das Selbstwertgefühl zu stärken und neue Perspektiven zu gewinnen. Besonders dort, wo es zu „existenziellen Momenten“ kommt ([Len Bergantino](#), amerik. Psychotherapeut), können Menschen auch spirituelle Erfahrungen machen. In der Begleitung z. B. von Paaren dürfen wir immer wieder Zeugen solcher tiefen Momente sein.

Unsere Beratung findet in geschützten Räumen statt, die wir gemeinsam mit den Klient:innen gestalten. Es geht um Brückenbauen: authentische Begegnung mit sich selbst, dem/der Partner:in, den Familienmitgliedern oder in der Gruppe. Wir sind davon bewegt, gemeinsam Brücken zu bauen, die zu heilender, lösender, verständnisvoller Kommunikation, mündigem Selbstbewusstsein und tragfähiger Gemeinschaft führen (siehe dazu den Beitrag „Mündige Beratung“). Wir streben hochwertige, an aktueller Forschung ausgerichteter Beratung an (s. Qualitätssicherung). Die Stimmen unserer Klient:innen, die wir in diesem Heft veröffentlichen dürfen, sind für uns eine ermutigende Resonanz - vielen Dank!



Lena Pürling, 2024

Besondere Begegnungsräume gibt es an vielen Orten, auch bei unseren Kooperationspartner:innen. Zwei Gastbeiträge von [Daniel Beck](#) und [Leyla Velarde Medina de Schüring](#) veranschaulichen diese Erfahrung beispielhaft. Mit den Artikeln zu Trauma, Sucht und Trauer möchten wir Sie zudem an unseren inhaltlichen Diskursen der ergangenen Monate teilhaben lassen.

„Wir bilden aus.“ Mit dieser Information kommen wir regelmäßig auf Klient:innen im Warteraum zu, um Hospitation zu ermöglichen. Die Praktikant:innen kommen aus verschiedenen psychologischen und beraterischen Ausbildungssettings zu uns, um zu hospitieren und mit uns über Haltungen, „Handwerk“ und praxisrelevante Themen der Beratung nachzudenken. Der Gastbeitrag von [Louise Lentfort](#) gibt Einblick in eine solche „Zwischenraum-Erfahrung“. Der Ausbildungsschwerpunkt liegt auf dem Studiengang „Master of Counseling/EFL-Beratung“: wir tragen dazu bei, die nächste Generation von psychologischen Beratern aufzustellen. Wir begrüßen [Marc Odenbrett](#) herzlich in unserem Team!

Im Namen aller Mitarbeitenden wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre!

Übrigens: im Team haben wir Gedanken zusammengestellt, die für uns Zuversicht ausdrücken: diese finden Sie über das Heft verteilt.



Hans-Steffen Kind
und das Team der
Beratungsstelle



Zunahme psychischer Belastungen und ihre Auswirkungen auf die psychologische Beratung

Ein Interview

Dem Robert-Koch-Institut zufolge wies 2024 fast jede dritte Person in Deutschland ein eher niedriges psychisches Wohlbefinden auf (28,2%). In der Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen lag der Anteil sogar bei 37,3%.* Damit setzt sich die negative Entwicklung der psychischen Gesundheit der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland fort. Dieser Befund korrespondiert mit einem bemerkenswerten Trend in unserer Beratungsarbeit: Viele Klient:innen, die mit dem Anliegen in die Beratungsstellen kommen, Alltagsbelastungen, Streiddynamiken oder andere Paarkonflikte den Blick zu nehmen, sind parallel in Psychotherapie oder suchen einen Platz. Wie sich die EFL-Beratung dadurch verändert, erläutert Hans-Steffen Kind im Gespräch mit Anna Hoff.

Wie erlebst du die Veränderung hinsichtlich der psychischen Belastung der Ratsuchenden in den letzten Jahren?

Wir haben schon vor der Pandemie festgestellt, dass mehr Menschen mit ihrer psychischen Belastung zu uns kommen. Die Pandemie und die vielen schweren anfordernden Themen der Gegenwart haben diese Entwicklung verstärkt, vor allem bei besonders vulnerablen Gruppen wie jungen, älteren oder vorerkrankten Menschen. Wir sind diesbezüglich aufmerksamer geworden und haben begonnen, systematisch zu erfassen, wenn Klient:innen bereits in Therapie sind oder wir ihnen dringend eine Therapie oder einen Klinikaufenthalt empfehlen. So haben wir eine deutliche Zunahme von Anliegen erfasst, die durch unser Beratungsangebot nicht oder nur teilweise beantwortet werden können.

Welche Auswirkungen hat der steigende Therapiebedarf auf die Arbeit in der EFL-Beratung?

Zum Beispiel melden sich deutlich mehr Paare an, bei denen ein Partner oder eine Partnerin psychisch erkrankt oder belastet ist. Wir unterstützen die Paare dahingehend, dass die Liebe nicht scheitern muss, sondern die Paarbeziehung, trotz dieser Belastung gelingen kann. Es braucht einen angemessenen Umgang mit anhaltender Überforderung. Unsere interne Evaluation zeigt, dass solche Situationen deutlich zugenommen haben. Ich möchte jedoch deutlich sagen, dass grundsätzlich jede:r Ratsuchende bei uns willkommen ist. Für eine große Vielfalt von Themen und Anliegen sind wir ausgezeichnet aufgestellt. Zugleich gibt es Grenzen: Wir behandeln keine psychischen Störungs- bzw. Krankheitsbilder wie z. B. Sucht, Angststörungen, Zwangsstörungen oder Depressionen. Dafür verweisen wir an die Fachkompetenz von Psychotherapeut:innen oder an unsere Netzwerkpartner wie Caritas oder Diakonie. Wir können zwischenzeitlich während der Wartezeit auf einen Therapieplatz als stabilisierende Brücke dienen.

Wie gehen andere EFL-Stellen und Beratungsdienste mit dieser Entwicklung um?

Wir haben uns in unserem Netzwerk und mit anderen EFL-Stellen ausgetauscht. Fünf Jahre nach der Pandemie ist klar: Viele Kolleg:innen in der Familien- und Sozialberatung erleben ähnliche Entwicklungen. Die gesellschaftliche Gesamtsituation und damit auch die seelisch-psychische Gesundheit scheint bei vielen Menschen aus der Balance geraten zu sein – das wirkt sich auch auf unsere Arbeit aus.

Wie grenzt du die Beratungsarbeit von Therapie ab – besonders bei Menschen, die dringend Hilfe brauchen und auf einen Therapieplatz warten?

Das ist ein Spannungsfeld und angesichts von fehlenden Angeboten und Therapieplätzen oft mit Not verbunden. Bei klaren Krankheitsbildern weisen wir auf die Fachstellen hin. Häufig bieten wir eine Art Überbrückungsbegleitung an – zum Beispiel, wenn Menschen seit Monaten auf einen Therapieplatz warten: Wir hören aufmerksam zu und geben Resonanz, strukturieren Gespräche, stabilisieren, und bieten alltagsnahe Anregungen zum Umgang mit Symptomen an. Solche Angebote helfen den Betroffenen in der Regel spürbar, in privaten, wie beruflichen Kontexten und ermutigen weiterzugehen.

Woran erkennst du deine eigenen fachlichen Grenzen?

Trotz meiner langjähriger Erfahrung und vielen Fortbildungen braucht es eben auch spezifisches Wissen von Fachleuten und andere Rahmenbedingungen, die im Konzept einer Beratungsstelle nicht vorgesehen sind. Wir geben ratsuchenden Menschen ein gutes Fundament, auf dem sie später bei Bedarf therapeutisch weiterarbeiten können.

Wie sorgst du bei dieser zunehmend herausfordernden Arbeit für dich?

Das steuere ich zum einen über die Zahl der Beratungen, die ich übernehme. Zum anderen hilft mir die regelmäßige Supervision und Intervision im Team. Ich achte sehr auf Ruhezeiten und darauf, resonanzfähig zu bleiben – für unsere Klient:innen und für mich selbst. Und natürlich habe ich auch persönliche Ressourcen: Ich bewege mich gerne und genieße, was mir Freude macht (auch in meinem Beruf). Trotzdem hinterlässt diese Arbeit Spuren, das ist für mich jedoch in Ordnung.

Was müsste sich strukturell ändern, damit die psychologische Beratung dieser gesellschaftlichen Entwicklung besser begegnen kann – auch mit Blick auf die Zukunft der EFL-Arbeit?

Momentan befinden wir uns in einer prekären Situation: Die finanziellen Mittel werden deutlich weniger – nicht nur bei der Kirche, sondern auch bei den Kommunen und dem Land. Das betrifft viele soziale Einrichtungen und bringt unsere Gesellschaft in echte Bedrängnis. Wir sind im Erzbistum Köln auf der Leitungsebene aktuell damit beschäftigt, die grundsätzliche Zukunftssicherheit der EFL zu gewährleisten. Dies ist von unserem Erzbischof auch ausdrücklich gewünscht. Es zeichnet sich jedoch ab, dass wir mit Einbußen zu rechnen haben. Notwendig ist jedoch eigentlich eine finanzielle und personelle Aufstockung in den Beratungsstellen. Das geht anderen Angeboten wie der Telefonseelsorge übrigens ähnlich. Besonders im Blick auf Paare besorgt mich, dass es viel mehr Trennungen gibt, als es gäbe, wenn unsere Gesellschaft Paare und Familien in Krisensituationen besser unterstützen würde. Es sollte ein Recht auf Paarberatung geben. Die Kirchen allein können das nicht stemmen.

Brauchen EFL-Berater:innen zusätzliche Fortbildungen, um besser mit den steigenden psychischen Belastungen umgehen zu können?

Im Grunde sind wir gut aufgestellt. Wir haben im Erzbistum Köln beispielsweise eine umfassende Trauma-Fortbildung absolviert (6 Module) und nehmen regelmäßig an Schulungen teil – sowohl zu paartherapeutischen als auch zu einzeltherapeutischen Themen mit ganz unterschiedlichen Schwerpunkten. Da bleiben wir dran, denn Qualität muss sich ständig weiterentwickeln und gesichert werden.

*(Quelle: Robert Koch-Institut. Psychisches Wohlbefinden (ab 18 Jahre). Gesundheitsberichterstattung des Bundes. 2025 [zitiert: 2. August 2025] verfügbar auf <https://gbe.rki.de>)

Traumafachberatung – Einblicke und Reflexionen aus der EFL-Fortbildung

Im Jahr 2024 nahmen die Berater:innen der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen im Erzbistum Köln an einer zentral organisierten Fortbildungsreihe „Fachberatung für Psychotraumatologie“ teil. In sechs Modulen setzten sie sich intensiv mit den Grundlagen, Dynamiken und Auswirkungen traumatischer Erfahrungen auseinander. Ziel war es, das eigene professionelle Handeln zu reflektieren und in der Beratung ein tieferes Verständnis für traumatische Prozesse zu entwickeln – auch wenn die EFL-Beratung ausdrücklich keine Traumatherapie ersetzt.

Dennoch: Beratungsgespräche können bei Ratsuchenden verborgene traumatische Erfahrungen berühren. Daher ist es notwendig, Traumaphänomene erkennen und professionell damit umgehen zu können.

Was macht ein Erlebnis zum Trauma?

Laut Anna Freud entsteht die traumatische Wirkung eines Erlebnisses aus der Plötzlichkeit und Unvorbereitetheit, mit der eine Person einer bedrohlichen Situation ausgesetzt ist – verbunden mit dem Mangel an inneren oder äußeren Bewältigungsmöglichkeiten.

Ein Erlebnis wird zum Trauma, wenn in einer von Angst überfluteten Situation keine adäquaten Bewältigungsstrategien mehr greifen und sich stattdessen Gefühle von Todesangst, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Erstarrung, Dissoziation und das Erleben vollständigen Ausgeliefertseins einstellen.

Dabei ist entscheidend, „auf welchen Boden“ das Trauma fällt: Die persönliche Biografie, frühere Beziehungserfahrungen und die psychosoziale Umwelt bestimmen wesentlich, ob ein Erlebnis verarbeitet oder zum belastenden Trauma wird.

Folgen nicht verarbeiteter Traumata

Die Strategien, die Betroffene zur Bewältigung einsetzen, unterscheiden sich je nach Art und Häufigkeit des Traumas:

- Einmalige Traumata führen häufig zu Vermeidung – mit dem Ziel, ähnliche Situationen künftig zu verhindern.
- Wiederholte Beziehungstraumatisierungen hingegen münden oft in einen Wiederholungszwang: Unbewusst werden frühere verletzende Beziehungserfahrungen in neuen Beziehungen reinszeniert, in der Hoffnung auf eine nachträgliche Lösung.

Wird die Not der Betroffenen von ihrem sozialen Umfeld nicht wahrgenommen, bagatellisiert oder gar verleugnet, bleibt die traumatische Erfahrung unbearbeitet – mit der Gefahr der transgenerationalen Weitergabe.

Die körperliche Dimension des Traumas

Traumatische Erfahrungen sind nicht nur psychisch wirksam – sie „fahren uns in die Knochen“ oder „gehen unter die Haut“. Besonders pränatale und frühkindliche Traumatisierungen wirken sich nachhaltig auf die körperliche, psychische und soziale Entwicklung aus.

Frühe Vernachlässigung oder Beziehungsabbrüche können nachweislich die körperliche Gesundheit beeinträchtigen und die Entwicklung von Bindungs- und Lernfähigkeit stören. Traumatischer Stress verändert sogar die Zellstrukturen und kann das Immunsystem dauerhaft schwächen – bis hin zu chronischen Erkrankungen und Autoimmunprozessen.

Bei chronischer Aktivierung des Stresssystems ist der Körper nicht mehr in der Lage, Entzündungsreaktionen herunterzuregulieren. Das begünstigt stressassoziierte Erkrankungen wie Fibromyalgie, koronare Herzerkrankungen oder chronische Lungenerkrankungen.

Trauma in Beziehungen – Übertragung und Gegenübertragung

In der Beratung zeigt sich immer wieder, wie stark unverarbeitete Traumata das Beziehungserleben beeinflussen. Menschen mit traumatischen Erfahrungen projizieren oft unbewusst alte, ungelöste Konflikte auf ihre aktuellen Beziehungspartner:innen – und auch auf Berater:innen (Übertragung).



Dadurch können bei Partner:innen und Berater:innen ebenfalls unbewusste Reaktionen ausgelöst werden (Gegenübertragung). Im ungünstigsten Fall entsteht so eine Wiederholung der traumatischen Erfahrung, die sogar zu einer Retraumatisierung führen kann.

Deshalb ist es besonders wichtig, dass Beratung einen sicheren und vertrauensvollen Rahmen schafft, in dem tragfähige Beziehungserfahrungen möglich sind. Denn positive Beziehungserfahrungen können helfen, alte Verletzungen zu verarbeiten und Heilungsprozesse anzustoßen.

Trauma, Gedächtnis und Trigger

Unverarbeitete traumatische Erlebnisse werden oft im impliziten Gedächtnis gespeichert, jenem Teil des Gedächtnisses, in dem unbewusste Erfahrungen, Körpererinnerungen und emotionale Spuren abgelegt sind.

Solche Erinnerungen können jederzeit durch äußere Reize (Gerüche, Geräusche, Bilder, Farben, Situationen) getriggert werden, ohne dass sich Betroffene bewusst daran erinnern können.

Eine Integration ins explizite Gedächtnis – als bewusste, in die Lebensgeschichte eingebundene Erinnerung – gelingt erst, wenn das Trauma verarbeitet wurde. Erst dann kann sich der Mensch aktiv erinnern, das Erlebte als „Vergangenheit“ erkennen und integrieren.

Sozialisation, Trauma und psychische Erkrankungen

Die Ursachen psychischer Erkrankungen (Ätiologie) sind eng mit Sozialisationsprozessen und Traumatisierungen verbunden. Die Fortbildung stellte zwei Extreme heraus:

- Übersozialisation entsteht durch autoritäre, normierende Erziehungsstile, die die Individualität unterdrücken. Die Folge sind häufig neurotische Störungen, Angst- und Zwangserkrankungen, psychosomatische Beschwerden oder Essstörungen.
- Untersozialisation hingegen ist geprägt von mangelnder Zuwendung und fehlender Wertevermittlung – oft durch Vernachlässigung oder Verwöhnung. Sie führt regelmäßig zu Bindungsschäden und fehlender emotionaler Stabilität.

Beides wirkt sich massiv auf die psychische Gesundheit aus und beeinflusst die Fähigkeit, sich in sozialen Beziehungen gesund zu entwickeln.

EMDR – Ein Ansatz zur Traumaverarbeitung

Ein spezieller Zugang zur Traumaverarbeitung wurde in der Fortbildung am Beispiel von EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) vorgestellt.

Die Theorie des EMDR beruht auf ätiologischen Modellen zur Entstehung posttraumatischer Symptome, die davon ausgehen, dass traumatische Erlebnisse zu einer gestörten Informationsverarbeitung führen. Die extreme Belastung durch das Erleben von Hilflosigkeit und Ohnmacht überfordert die psychischen Bewältigungs- und Verarbeitungs-

mechanismen. Daraus ergibt sich die Annahme, dass genau dies der Grund dafür ist, warum traumatische Erinnerungen nicht in das semantische Gedächtnis integriert werden können. Wird eine solche unverarbeitete, sogenannte dysfunktionale Erinnerung später getriggert, erleben Betroffene sie als schmerzhaft und sehr wirklichkeitsnah. Für die nachträgliche Verarbeitung dieser belastenden Erinnerungen ist es notwendig, zunächst ausreichende innere Ressourcen aufzubauen und eine stabile, vertrauensvolle Beziehung zwischen Patient:in und Therapeut:in zu sichern.

Das strukturierte Vorgehen von EMDR in acht Phasen (Anamnese, Ressourcenaufbau, Identifikation der Erinnerung, Desensibilisierung, Installation positiver Gedanken, Körperscan, Stabilisierung, Neubewertung) ermöglicht eine nachträgliche Integration traumatischer Erfahrungen.

Trotz der klaren Struktur ist der genaue Wirkmechanismus von EMDR wissenschaftlich noch nicht vollständig geklärt. Klar ist jedoch: Eine stabile therapeutische Beziehung und sorgfältiger Aufbau von Ressourcen sind Voraussetzung für jede Arbeit mit traumatisierten Menschen.

Fazit: Was bedeutet das für die Beratung?

Trauma beginnt dort, wo der Mensch nichts mehr entgegensetzen kann, wo die instinktiven Schutzmechanismen (Kampf, Flucht, Erstarrung, Unterwerfung) versagen.

Die daraus entwickelten Kompensationsstrategien können sich in Vermeidung, überhöhtem Leistungsanspruch oder Suchtverhalten zeigen – und schränken das Leben der Betroffenen zunehmend ein.

Für die Ehe-, Familien- und Lebensberatung heißt das:

- Wir müssen Traumadynamiken erkennen und sensibel begleiten,
- einen sicheren Beziehungsrahmen schaffen
- und uns der möglichen Übertragungs- und Gegenübertragungsprozesse bewusst sein.

Auch wenn wir keine Traumatherapie anbieten, können wir einen wichtigen Beitrag leisten, wir bieten einen geschützten Raum, in dem erste Schritte der Verarbeitung möglich werden – bei Bedarf vermitteln wir an spezialisierte Fachstellen weiter.

Susanne Weihermann



Literaturhinweis:

- Monika Dreiner, Trauma verstehen und bewältigen: Hilfe für Betroffene und Angehörige, Psychozial-Verlag (2020).
- Verena König, Trauma und Beziehungen, Wie wir die immergleichen Bindungsmuster hinter uns lassen, Arkana (2024).



Du, ich & die Sucht

Wenn der Partner süchtig ist

Sucht in Paarbeziehungen: Zwischen Nähe, Kontrolle und emotionaler Ohnmacht

Suchterkrankungen in Paarbeziehungen sind oft wie ein unsichtbares Band, das sich immer fester um eine Beziehung legt – unsichtbar, aber immer spürbar. Wenn eine Suchterkrankung in eine Paarbeziehung eintritt, bleibt kaum ein Aspekt des gemeinsamen Lebens unberührt. Vertrauen, Intimität und das Gefühl von Sicherheit werden erschüttert – und oft durch einen Kreislauf aus emotionaler Belastung, Konflikten und wechselseitiger Überforderung ersetzt. Für viele Betroffene – suchtkranke wie nicht-suchtkranke Partner:innen – beginnt ein langwieriger Kampf, bei dem die Beziehung selbst auf dem Spiel steht.

Die unsichtbare Macht der Sucht

In Beziehungen, die von Sucht betroffen sind, entwickeln sich häufig komplexe, dynamische Prozesse. Während die erkrankte Person oft in einem Muster aus Leugnung, Rückzug und Rückfall gefangen ist, versucht der nichtsüchtige Partner durch Kontrolle, Hilfe oder übermäßige Fürsorge gegenzusteuern. Diese Rollenverteilung führt meist in eine destruktive Wechselwirkung: Schuldzuweisungen, Enttäuschungen und emotionale Distanz wachsen, während Nähe und Vertrauen schwinden.

Ein zentrales Phänomen in diesem Kontext ist die sogenannte Co-Abhängigkeit oder auch Mit-Verantwortung genannt: Der nichtsüchtige Partner stellt eigene Bedürfnisse zurück, übernimmt Verantwortung für den suchtkranken Partner und verliert

dabei häufig den Kontakt zu sich selbst. So entsteht eine Symbiose, in der sich beide zunehmend selbst verlieren – und die Sucht ungewollt aufrechterhalten wird.

Emotionale Entfremdung und soziale Folgen

Die erste spürbare Veränderung in vielen suchtbelasteten Beziehungen ist der Verlust emotionaler Nähe. Vertrauen wird erschüttert, Gespräche verstummen, Ängste und Vorwürfe bleiben unausgesprochen. Parallel dazu können finanzielle Schwierigkeiten, soziale Isolation oder der Rückzug aus dem Freundeskreis den Alltag belasten. Beide Partner fühlen sich häufig unverstanden, überfordert und zunehmend resigniert.

Mit der Zeit nimmt die emotionale Entfremdung zu. Was einst von Zuneigung und Gemeinsamkeit geprägt war, wird zunehmend durch eine Atmosphäre aus Frustration, Hilflosigkeit und Schweigen ersetzt. In vielen Fällen bleibt schließlich nur noch der Ausweg der Trennung – nicht selten begleitet von einem Gefühl des Scheiterns auf beiden Seiten.

Die Sucht als „heimliche Affäre“

Der Einfluss der Sucht in einer Beziehung ist nicht nur funktional, sondern auch emotional zu verstehen. Für viele Betroffene hat das Suchtmittel eine existenzielle Bedeutung. Es scheint verlässlicher zu sein als jede zwischenmenschliche Bindung. Alkohol, Medikamente oder Drogen versprechen kurzfristige Kontrolle, Entlastung oder Flucht vor unangenehmen Gefühlen, ganz ohne Erwartung oder Gegenforderung.

Zwischenmenschliche Beziehungen hingegen sind komplex, manchmal unzuverlässig, fordernd – und potenziell verletzend. In diesem Spannungsfeld erscheint die Substanz als stabiler, kontrollierbarer Partner. Der suchtkranke Mensch bindet sich unbewusst an das Suchtmittel wie an eine „heimliche Affäre“ – eine, die alle anderen Beziehungen überlagert.

Die Rolle der Kommunikation

Suchtmittel verändern nicht nur das Verhalten, sondern auch die Kommunikation. Emotionen werden betäubt, Reflexion wird vermieden. In Gesprächen bleiben zentrale Themen oft ausgespart und eine ehrliche Auseinandersetzung mit dem Zustand der Beziehung wird zunehmend schwieriger. Dies erschwert den Aufbau von gegenseitigem Verständnis – ein Grundpfeiler jeder partnerschaftlichen Bindung.

Zudem kann eine Suchterkrankung paradoxerweise auch stabilisierend wirken. Für manche Paare wird die Sucht zu einem gemeinsamen Thema, einem „gemeinsamen Dritten“, das unbewusst die Beziehung zusammenhält. Die Angst, dieses gemeinsame Element zu verlieren – und damit auch die Beziehung selbst – kann dazu führen, dass notwendige Veränderungen nicht angegangen werden. Fragen wie „Wer bin ich ohne die Sucht?“ oder „Was bleibt von uns, wenn das Problem verschwindet?“ verunsichern und blockieren Veränderung.

Die Last des Stigmas

Neben den emotionalen und sozialen Herausforderungen sehen sich suchtkranke Menschen wie auch ihre Partner:innen oft mit gesellschaftlichen Vorurteilen konfrontiert. Aussagen wie „Du musst es nur wollen“ oder „Du bist selbst schuld“ spiegeln ein tief verankertes Missverständnis von Suchterkrankungen wider. Diese sind nicht Ausdruck mangelnden Willens, sondern komplexe Störungen, die biologische, psychische und soziale Ursachen haben.

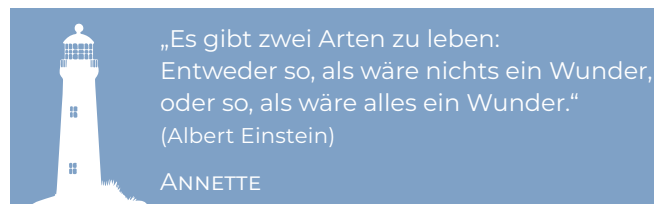
Das Gehirn verändert sich unter dem Einfluss von Suchtmitteln, insbesondere im Belohnungssystem. Selbst mit dem festen Willen zur Abstinenz können Betroffene rückfällig werden, nicht aus Schwäche, sondern weil ihr gesamtes System auf den Konsum eingestellt ist. Entzugerscheinungen, psychische Erkrankungen oder belastende Lebensumstände erschweren zusätzlich den Weg in die Genesung.

Ganzheitliche Beratung statt Entweder-oder

Lange Zeit galt in der psychosozialen Arbeit der Leitsatz „Suchtberatung vor Paarberatung“. Doch dieses sequenzielle Vorgehen wird der Realität vieler Paare nicht gerecht. Stattdessen setzt sich zunehmend ein integrativer Ansatz durch, der Paar- und Suchtberatung miteinander verzahnt.

Paarberater:innen spielen dabei eine zentrale Rolle: Sie schaffen einen Raum, in dem beide Partner:innen ihre Perspektiven einbringen, Gefühle ausdrücken und neue Handlungsmöglichkeiten entdecken können. Die Beratung verfolgt dabei mehrere Ziele:

- **Anerkennung der Sucht als Krankheit:**
Die Entpathologisierung der betroffenen Person ist ein zentraler Schritt. Psychoedukation hilft, die Mechanismen der Sucht zu verstehen – und fördert so Empathie und Verständnis auf beiden Seiten.
- **Selbstfürsorge und Abgrenzung:**
Der nichtsüchtige Partner wird ermutigt, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und gesunde Grenzen zu setzen. Gleichzeitig soll Verantwortung dorthin zurückgegeben werden, wo sie hingehört – an den suchtkranken Partner.
- **Beziehungsarbeit statt Schuldzuweisung:**
Offenheit, Transparenz und respektvolle Kommunikation stehen im Fokus. Ziel ist es, Misstrauen abzubauen und neue Beziehungsmuster zu entwickeln.
- **Einbindung individueller Therapie:**
Die Kombination aus Einzel- und Paarberatung ist in vielen Fällen unerlässlich. Während der süchtige Partner an seiner Abhängigkeit arbeitet, erhält der andere Unterstützung, um sich von co-abhängigen Mustern zu lösen.
- **Langfristige Perspektive:**
Sucht ist eine chronische Erkrankung. Fortschritte sind selten linear, Rückschläge gehören dazu. Beratung muss daher realistische Erwartungen fördern und auf langfristige Stabilisierung abzielen.



Fazit

Suchterkrankungen in Paarbeziehungen sind mehr als ein individuelles Problem. Sie wirken sich tiefgreifend auf beide Partner:innen und das gemeinsame Leben aus. Sie verändern Rollen, Identitäten, Kommunikationsformen und Bindungen. Doch mit einer fundierten, einfühlsamen und beziehungs-dynamisch reflektierten (systemisch orientierten) Beratung können Paare neue Wege aus der Krise finden. Voraussetzung dafür sind Verständnis, Geduld – und die Bereitschaft, sich nicht nur mit der Sucht, sondern auch mit der Beziehung und sich selbst auseinanderzusetzen.

Kristina Hecht



Literaturhinweis:

Stefanie Bötsch, Fabian P. Steinmetz, Drogen und ihre Wirkung, Substanzkunde für soziale, pädagogische und therapeutische Berufe, Kohlhammer, 2025.



FALLVIGNETTE

Wenn die Sucht zur Dritten in der Beziehung wird

Sabine und Thomas (Namen geändert), beide Mitte 50, kommen nach über 30 Ehejahren in die Paarberatung. Sie haben drei erwachsene Kinder, die bereits ausgezogen sind. Von außen wirkt das Paar stabil – doch hinter der Fassade herrscht seit Jahren eine stille Dynamik aus Alkoholabhängigkeit, Co-abhängigen Verhaltensweisen und wachsender Entfremdung.

Thomas ist alkoholabhängig. In den frühen Jahren ihrer Beziehung empfand Sabine seine gesellige, charmante Art als belebend. Besonders dann, wenn er unter Alkoholeinfluss tanzte, Witze erzählte und scheinbar unbeschwert das Leben genoss. Der Alkohol war ein Teil ihrer gemeinsamen Lebenslust – zunächst. Doch im Laufe der Jahre veränderte sich das Bild: Der Konsum wurde intensiver, die Ausfälle häuften sich, und auch berufliche Schwierigkeiten nahmen zu. Sabine begann, ihn zu schützen – vor seinen Kolleg:innen, vor der Familie, vor den Kindern. Sie entschuldigte sein Verhalten bei Freund:innen, übernahm zunehmend Verantwortung für Versäumnisse und Fehler und funktionierte im Alltag wie ein emotionales Schutzschild.

Gleichzeitig versuchte sie, Einfluss auf seinen Alkoholkonsum zu nehmen: Sie kontrollierte ihn, stellte Forderungen, versteckte selbst Alkohol oder goss ihn heimlich weg. Thomas reagierte daraufhin mit Rückzug. Er begann, seinen Konsum zu verheimlichen, log über Mengen und Anlässe, versteckte Flaschen in der Garage – gut getarnt hinter den Blumentöpfen. Der Alkohol wurde zum wachsenden Keil zwischen ihnen. Streitgespräche drehten sich zunehmend um Kontrolle, Vorwürfe und Misstrauen. Die emotionale Nähe ging verloren.

In der Paarberatung wurde zunächst Raum geschaffen für das Verständnis der Suchterkrankung, also Psychoedukation angeboten. Die Suchterkrankung

wurde als eigenständige, chronische Erkrankung thematisiert, Rückfälle wurden entdramatisiert und eingeordnet sowie das Zusammenspiel von Sucht und Beziehungsmustern erklärt. Besonders zentral war die Entkopplung von Verantwortung: Sabine sollte lernen, nicht mehr für seinen Konsum verantwortlich zu sein – und Thomas sollte diese Verantwortung aktiv zurücknehmen.

Ein zentrales Bild in der Beratung war das der „**heimlichen Affäre**“: Die Sucht wurde als dritte Instanz in der Beziehung sichtbar gemacht – eine starke, stille Konkurrenz, die zunehmend Raum eingenommen hatte. In der Auseinandersetzung mit dieser Metapher wurde deutlich, dass Thomas sich entscheiden musste: zwischen der Bindung zur Substanz und der Beziehung zu seiner Frau. Sabine formulierte in einem der Gespräche klar, dass sie nicht länger bereit sei, die Rolle der Mitwisserin und Retterin zu tragen. Sollte er nicht handeln, würde sie sich trennen. Diese Klarheit und Konfrontation markierten einen Wendepunkt. Thomas entschied sich, in eine ambulante Suchtberatung zu gehen und sich seiner Abhängigkeit aktiv zu stellen. Sabine suchte sich zeitgleich Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe für Angehörige. In weiteren Sitzungen wurde deutlich, wie entlastend dies für beide wirkte: Sabine konnte Abstand gewinnen und Verantwortung abgeben, während Thomas erste Schritte aus der Verleugnung machte.

Die Paarberatung diente in diesem Prozess nicht primär der Lösung aller Konflikte, sondern als Schnittstelle zwischen individueller Veränderung und gemeinsamer Beziehungsarbeit. Sie bot einen gemeinsamen Reflexionsraum, in dem Verantwortung, Grenzen und gegenseitige Erwartungen neu verhandelt wurden – auf Augenhöhe und mit wachsendem Bewusstsein für die krankheitsbedingte Dynamik, die beide jahrelang gefangen hielt.

Kristina Hecht



Trauer-Arbeit

Beratungsprozess mit einer 80-jährigen Klientin

Frau K. eine elegante, liebenswürdige Dame Anfang 80 sucht die Beratungsstelle auf, ein Jahr nach dem plötzlichen Tod ihres Mannes durch Herzinfarkt. Sie berichtet, dass sie sich sehr mit Schuld-gefühlen quält, weil sie ihren Mann *noch* mehr hätte drängen müssen, zum Arzt zu gehen. Außerdem hätte sie wohl *noch* mehr aufpassen müssen, dass er seiner Vorliebe für Süßes und guten Wein nicht zu sehr nachgibt und als Workaholic nicht auch noch im Ruhestand zu viel in seinem „geliebten“ Kreativberuf arbeitet.

Sie erzählt von ihrer Mutter: „Sie war so stark und hat auch nicht geweint, als der Papa starb.“ Dabei erinnert sie sowohl die Ehe der Eltern als auch den Vater als liebevoll und zugewandt. Außergewöhnlich, besonders für die damalige Zeit und Männerrolle, bastelte ihr Vater ihr eine kunstvolle Schultüte und schmückte zu ihrer Erstkommunion das ganze Haus „wunderschön“. Diese Bilder sind der Klientin nach wie vor sehr lebendig. Diese glücklichen Erinnerungen ihrer Kindheit, an schöne Urlaube, Kunstausstellungen und die Schönheit der Natur sind eine große Kraftquelle für sie.

Schon im Alter von zwei Jahren bekommt Frau K. Zwillingsgeschwister und erinnert, dass dadurch für sie bald keine Hand der Mutter mehr frei ist, auch meist der Schoß beider Eltern schon von den Kleinen besetzt ist. Früh setzt ihre „Notreifung“ ein und ihre frühe Prägung, sich und die eigenen Bedürfnisse zurückzunehmen, bloß nicht anstrengend, sondern „pflegeleicht“ zu sein. Im Beratungsprozess beginnt sie, ihr Herz für ihr zu kurz gekommenes Inneres Kind zu öffnen und kommt zunehmend mit sich und den eigenen Gefühlen in Kontakt.

Dies geschieht nach Carl Rogers Klientenzentrierter Beratung und Therapie, in dem durch Empathie, Wertschätzung und Kongruenz ein Klima geschaffen wird, in dem Klient:innen sich und ihre eigenes Potenzial entfalten. Weil es hier nicht um Wissen geht und damit sie aus dem Kopf ins Spüren und Fühlen und zu sich selbst kommt, wäre in diesem Fall ein „Feuerwerk aus dem Methodenkoffer“ nicht hilfreich und sogar kontraproduktiv.

Es geht darum, ihr beizustehen, sie zu begleiten, die Erinnerungen und Gefühle mit ihr zusammen auszuhalten.

Durch mein aufrichtiges Interesse an ihr, ihrer Geschichte, dem von ihr Erlebten und durch mich als wohlwollenden, annehmenden, mitfühlenden Spiegel kann die Klientin auch anders auf sich selbst schauen, sich selbst besser verstehen. Den geschützten, sicheren Raum und Rahmen, den ich durch meine Präsenz und mein Mitschwingen halte, kann die Klientin füllen und ihrer Trauer Raum und Ausdruck geben. Mein Vertrauen auf den intuitiven Prozess (dass sich zeigen wird, was gesehen und gefühlt werden und in die Heilung kommen möchte) überträgt sich, so dass sie sich öffnen, fallen lassen und sich anvertrauen kann. Es geht hier nur um sie. Sie muss nichts darstellen, nicht funktionieren, sich nicht zusammenreißen.

Im Laufe unserer Gespräche berichtet Frau K., dass sie schon als junge Frau durch eine Verengung des Rückenmarkskanals chronische Schmerzpatientin geworden ist und mit extremen Schmerzen umzugehen lernte. Über Jahrzehnte musste sie immer wieder starke Medikamente nehmen, was man ihr nicht anmerkt. Eine weitere frühe Prägung ist,



tapfer zu lächeln und ein „Sonnenschein“ für ihre Umgebung zu sein, statt sich ihrem Gegenüber mit eigenem Schmerz, ihren Bedürfnissen und ihrer Bedürftigkeit zuzumuten. Als weiteren Verlust erlebte Frau K., durch ihre Mutterschaft und auf Wunsch ihres Mannes, ihren „geliebten“ Bürojob aufgeben zu müssen. Ihr Mann, der sehr in seiner Selbstständigkeit aufging, kümmert sich in den Urlauben etwas mehr um den gemeinsamen Sohn, doch im Alltag fühlt sie sich während der Kindheit des Sohnes eher alleinerziehend und oft alleingelassen und nicht wichtig.

In der Beratung bekommt Frau K. mehr und mehr einen Zugang zu sich selbst, zu ihren eigenen Gefühlen, ihrer Traurigkeit und ihrem Schmerz. Sie begreift die Verdrehung in ihrer Prägung, als sei es schwach, solche großen Verluste zu beweinen und versteht, wieviel mehr Mut und Kraft es braucht, den überwältigenden Schmerz zuzulassen, ihm ins Auge zu sehen und hindurchzugehen.

Auch ihr Sohn, der am Modell seiner Mutter lernte (wie diese von ihrer Mutter) war wie sie selbst im Trauerprozess um seinen Vater steckengeblieben und hatte ebenfalls nicht weinen können.

Nun können sie gemeinsam trauern und verarbeiten, was beide erleichtert.

Ebenfalls trauert sie sehr um den Verlust, keine Enkel zu haben, kann auch diese Trauer erstmals zulassen, worüber sie zuvor mit niemandem hatte sprechen können. Auch ihre quälenden, selbst konstruierten Schuldgefühle kann sie auflösen und begreift diese als „kleineres Übel“, als Fluchtweg aus dem schmerzlichen Kontrollverlust und Ohnmachtserleben angesichts des Todes in die Illusion hinein, als hätte man Einfluss nehmen können, eine Wahl gehabt, etwas falsch oder richtig zu machen. Sie versteht, dass Schuldgefühle häufig auch die Funktion haben können, sich darüber noch verbunden zu fühlen, über den Tod hinaus.

Nachdem sie ihre Trauer zulassen und ihr Raum geben kann, meldet sich später auch die lange abgespaltene und unterdrückte Wut und möchte gesehen und gefühlt werden: Dass ihr Mann immer schon sehr selbstbestimmt lebte und sie durch ihn häufig fremdbestimmt wurde. Dass sein Kreativjob für ihn als Workaholic Priorität hatte, noch vor der Familie. Sie erinnert sich an seine häufigen kunstvollen Gutscheine, wie zum Beispiel für einen Ballonflug, die er doch meist nicht einlöste und sich für sie keine Zeit nahm, nicht mal im Ruhestand. Auch fand sie posthum Beweise für die lange schon vermutete Affäre mit seiner Assistentin und hat auch dies noch obendrein zu verarbeiten. Sie erlaubt sich, ihren wütenden Gefühlen ebenfalls Raum zu geben und fühlt sich nach ihrem intensiven Prozess zunehmend wieder lebendiger.

Mit über 80 Jahren fährt sie ihre Ernte ein für ihre mutige, engagierte Innere Arbeit und holt es auch nach, sich Selbstbehauptung und Abgrenzung immer mehr zu erlauben, ihren Raum einzunehmen, Nein- und Stopp-Sagen immer mehr zu lernen und berichtet stolz und froh über ganz neue Erfahrungen. Ich ermutige sie, sich zunehmend zu befreien von einengenden Glaubenssätzen und Rollenbildern, sie zu hinterfragen, mehr zu sich und den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu stehen, sich selbst zum eigenen Maßstab zu werden.

Zusammen mit mir versucht sie, sich in die Kleine von damals hineinzusetzen, ihr Herz für sie zu öffnen. In dieser Selbstannahme liegt eine starke transformatorische Kraft. Sie hilft uns, schmerzliche Erfahrungen, oft auch Abgespaltenes, Unterdrücktes, Eingefrorenes, Versteinigtes, was auch zu uns gehört, wieder zu integrieren, eine Art innere Friedensarbeit zu leisten, um wieder heil und ganz

zu werden. Wenn ich öfter höre, dass Älteren Entwicklungschancen abgesprochen werden und generell in Frage gestellt wird, ob man sich im Alter überhaupt noch ändern und aus alten Mustern und Prägungen herausentwickeln könne, denke ich an diese Klientin.

In der Beratung begegnen uns immer wieder Klient:innen, die Verluste und Trauer auf ganz unterschiedliche Weise erleben – manchmal noch unverarbeitet, manchmal mitten im Prozess, oft auf der Suche nach Halt und Orientierung. Tod, Trennung, Verlust und Abschied sind existenzielle Erfahrungen, die unser Leben immer wieder durchkreuzen und herausfordern. Da wir uns wesentlich in Beziehungen zu anderen begreifen, erschüttern solche Erfahrungen oft unser Selbst- und Weltverständnis. Der Tod eines geliebten Menschen bringt nicht nur den Abschied von ihm mit sich, sondern auch das schmerzhafteste Gefühl, dass ein Teil von uns selbst mitgeht. Und doch zeigt sich gerade in der Trauer auch, wie tief unsere Fähigkeit zu lieben und verbunden zu sein reicht. In der behutsamen Begleitung von Trauernden kann Raum entstehen für Wandel, für neue Perspektiven und für eine allmähliche Rückbindung an das Leben – ein Leben, das durch die Erfahrung des Verlustes vielleicht nicht mehr dasselbe ist, aber dennoch weitergeht. In diesem Weitergehen liegt die leise Hoffnung, dass auch aus schmerzlichen Abschieden neue Formen von Beziehung und Sinn entstehen können.

Nicole von Kruedener



Literaturempfehlungen

- Ferdi Schilles (2021) : Männertrauer erschließen – Wie wir männliche Trauer besser verstehen und unterstützen können. Hospizverlag, Esslingen.
- Barbara Pacht-Eberhart (2012): Vier minus drei – Wie ich nach dem Verlust meiner Familie ein neues Leben fand. Heyne-Verlag, München
- Verena Kast (2008): Trauern – Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Kreuzverlag, Stuttgart.
- Angelika Pisarski, Waldemar Pisarski (2008): Dafür bist du nicht zu klein! Kinder beim Trauern begleiten, Bayrischer Landesverband Evangelischer Tageseinrichtungen und Tagespflege für Kinder e.V. (Herausgeber)
- Roland Kachler (2007): Damit aus meiner Trauer Liebe wird – Neue Wege in der Trauerarbeit. Kreuz-Verlag, Stuttgart.

Trauer

- Trauer gehört zu unserem Leben.
- Trauer ist keine Krankheit.
- Trauer ist eine lebenswichtige Reaktion.
- Trauer ist eine spontane, natürliche, normale Reaktion unserer ganzen Person auf Verlust, Abschied und Trennung.
- Trauer ist die Möglichkeit, gesund Abschied zu nehmen.
- Trauer erfasst den ganzen Menschen und berührt alle seine Lebensbereiche.
- Trauer wird individuell unterschiedlich erlebt und gestaltet.

Verschiedene Verluste, die Trauer auslösen können:

- Tod eines nahestehenden Menschen, Haustiers oder eines geliebten Begleiters
- Schwangerschaftsverluste (Totgeburt, Fehlgeburt, Abtreibung)
- Alter, Krankheit, Operationen (z.B. Prostata-OP, Menopause, Gebärmutterentfernung) und Abschied von Jugend, Gesundheit oder körperlicher Kraft
- Unfall, Schlaganfall, Infarkt, Verlust der Selbstbestimmung oder Mobilität
- Trennung oder Scheidung vom Partner, Auszug von einem Kind oder Verlust des Arbeitsplatzes
- Verlust des Zuhauses, Heimatlandes, Kultur oder des Elternhauses
- Familienauflösung, Scheidung der Eltern, Kontaktabbruch innerhalb der Familie
- Enge Freundschaften, religiöse Zugehörigkeit oder ein früheres Selbst, Träume und Ideale





GASTBEITRAG

Wut ist das einzige Gefühl, das Männer anerkennen!

Die Aufgaben der Beratungsstelle für Männer & Jungen des SKM Rhein-Sieg sind vielfältig und reichen von der Einzelberatung in Krisen-, Trennungs-, Scheidungs- und Gewaltsituationen bis hin zu Gruppenberatung, zum Anti-Gewalt-Training („Training zur Vermeidung häuslicher Gewalt“), zur Netzwerkarbeit mit anderen Beratungsstellen und Behörden sowie zur Kooperation mit der Kriminalprävention und dem Opferschutz der Kreispolizei Siegburg und der Polizei Bonn. Seit 2020 kooperiert die Beratungsstelle auch mit der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) Siegburg und ist mit ihr eng vernetzt. Darüber hinaus nehmen die Männerberater Daniel Beck und sein Kollege Marc Odenbrett teil an diversen Arbeitskreisen im Rhein-Sieg-Kreis (z.B. Runder Tisch gegen häusliche Gewalt).

In die Beratung kommen Männer und Jungen ab 14 Jahren. Die meisten Klienten sind zwischen 30 und 49 Jahre alt. Beraten wird vor allem bei Themen wie Beziehungsprobleme, Vaterschaft und Erziehung, Trennung, Scheidung und Gewalterfahrungen (als

Betroffener, als Täter und bei wechselseitiger häuslicher Gewalt / Partnerschaftsgewalt). Aber auch die Themen Krankheit, Depressionen und Einsamkeit können Gründe sein, um die Beratung aufzusuchen.

In den Beratungsprozessen wird mit den ratsuchenden Männern vor allem mit den eigenen Gefühlen und der eigenen Selbstwahrnehmung gearbeitet. Wut ist dabei oft das einzige Gefühl, das Männer von sich kennen und anerkennen. Deshalb ist Empathie auch eine Grundvoraussetzung für die Männerberater, um den Männern so auch ihre anderen Gefühle näherzubringen.

Im Beratungsprozess wird den Männern signalisiert, dass es okay ist, sich zu schämen oder Angst zu haben und dass es normal ist, dass Männer in Krisen geraten, überfordert und hilflos sind. Oft fällt dann die ganze Anspannung von ihnen ab. Männer fangen manchmal an zu weinen und beginnen sich plötzlich, wieder selbst zu spüren, indem sie beispielsweise bemerken, dass sie Hunger haben,

weil sie schon seit Tagen nichts mehr essen konnten. Dabei ist die Arbeit mit den Männern kein „Kuschelkurs“. Insbesondere Täter werden deutlich mit ihrem grenzverletzenden und gewalttätigen Verhalten konfrontiert.

Nicht immer kommen die Klienten freiwillig, um sich beraten zu lassen und an sich zu arbeiten. Einige sind auch gezwungen, das Gespräch zu suchen, um z.B. ihre Kinder wiederzusehen oder Auflagen zu erfüllen. So verweisen nicht nur die (Kreis-) Jugendämter im Rhein-Sieg-Kreis an die Beratungsstelle, sondern auch die Staatsanwaltschaft und die Familiengerichte im Landgerichtsbezirk Bonn.

In der Beratung fallen den Männerberatern immer wieder toxisch-männliche Verhaltensweisen auf, die ein riesiges und noch immer stark unterschätztes männliches Phänomen der Gesellschaft sind. Es schafft nicht nur massive soziale Probleme für sie selbst und für ihr Umfeld, sondern verursacht auch volkswirtschaftlich betrachtet enorme Kosten. Beck verweist auf ein Buch seines Kollegen Boris von Heesen („Was Männer kosten: Der hohe Preis des Patriarchats“), aus dem hervorgeht, dass Männer doppelt so viele Verkehrsunfälle verursachen, mit Abstand die meisten Straftaten begangen und deshalb auch 96 Prozent der Plätze in deutschen Gefängnissen belegen. Darüber hinaus sind 75 Prozent der Alkoholtoten jedes Jahr männlich und mehr als 75 Prozent der Tatverdächtigen von häuslicher Gewalt sind Männer. 74 Prozent aller Suizide werden von Männern begangen, Männer nehmen sich nach Trennung und Scheidung 6mal so häufig das Leben wie Frauen. Das alles kostet den Staat und die Gesellschaft jedes Jahr Milliarden Euro. Und hier kann die Männerberatung ihren Beitrag leisten, Männer auf ihre toxischen Verhaltensweisen aufmerksam zu machen und ihnen dabei zu helfen, ihre Krise zu überwinden und Verhaltensweisen positiv zu verändern.

Ich werde dir beistehen. Ich beschütze dich, wo du auch hingehst (...) Ich lasse dich nicht im Stich und tue alles, was ich dir versprochen habe.

Zusage Gottes
(Bibel: 1. Mose 28 / Genesis)

HANS-STEFFEN



Umso wichtiger ist die Präventionsarbeit, deren Finanzierung aber gerade in Bezug auf die Männerberatung von der neuen Regierung infrage gestellt wird. Bis Ende 2026 sind zwei halbe Stellen der Beratungsstelle durch das Kreissozialamt des Rhein-Sieg-Kreises refinanziert. Aus der Sicht der Männerberater ist eines klar: die Männer- und Frauenberatungsstellen müssen selbstverständlich durch Landes- und/oder Kreismittel dauerhaft finanziert werden. Es reicht nicht aus, immer nur Projekte ins Leben zu rufen, die nach ein paar Jahren wieder auslaufen. Es braucht außerdem deutlich mehr Personal, mehr gesellschaftliche Anerkennung und mehr Geschlechtergerechtigkeit im Kreis.

Im Jahr 2024 sind 193 Männer persönlich beraten worden. In 102 Fällen ging es dabei um das Thema Gewalt. 79 Männer haben den Beratungsprozess erfolgreich abgeschlossen. Nur 16 Männer brachen den Beratungsprozess ab. Für 98 Männer ging die Beratung auch in 2025 weiter.

Die Zahlen machen deutlich, dass die Beratung sinnvoll und nachhaltig ist. Die Erfahrung der Männerberater zeigt, wie wichtig es ist, wenn ratsuchende Männer auch zukünftig einen verlässlichen, authentischen und wertschätzenden Männerberater finden, mit dem sie auf Augenhöhe von „Mann-zu-Mann“ über ihre Probleme und Sorgen reden können. Geschlechtssensible Beratung ist notwendig, damit die Männer ihre Notsituation aus eigener Kraft meistern können. Durch die empathische, jedoch auch konfrontative Beratung wird den Jungen und Männern dabei geholfen, Kontakt zu sich und zu ihren eigenen Gefühlen zu bekommen und mit der professionellen Unterstützung Veränderungsprozesse in Gang zu bringen. Das treibt die Männerberater an und überzeugt sie, das Richtige tun.

Daniel Beck

Diplom-Sozialarbeiter, Männer-, Krisen- und Gewaltberater beim SKM Rhein-Sieg.



Gemeinsam mit seinem Kollegen Marc Odenbrett leitet er die Beratungsstelle für Männer & Jungen, die 2020 aufgebaut wurde.

Info & Kontakt:

caritas.erzbistum-koeln.de/rheinsieg-skm/unsere-hilfen/Beratung-fuer-Maenner-und-Jungen/

Literatur:

Süfke, B. (2016): Männer erfindet. Euch. Neu. Was es heute heißt, ein Mann zu sein. Mosaik Verlag.

von Heesen, B. (2022): Was Männer kosten: Der hohe Preis des Patriarchats. Heyne Verlag.

Steingen, A. (2020): Häusliche Gewalt. Handbuch der Täterarbeit. Vandenhoeck & Ruprecht Verlage.

Krupp, N. (2022): Trickkiste bei Depressionen. Psychologisches Wissen mit Humor vermittelt. instagram.com/psychologie_trickkiste

Tippe, S. (2021): Toxische Männlichkeit. Erkennen, reflektieren, verändern. Edigo Verlag.

Bundesforum Männer e.V. (2024): Männer gut beraten. Ein Leitfaden zur geschlechterreflektierten Beratung von Jungen, Männern und Vätern.

Hilfe für Geflüchtete im Rhein-Sieg-Kreis:

Mit 19 Einzelkommunen ist der Rhein-Sieg-Kreis der größte Landkreis im Erzbistum. Außerdem gehören zum Kreisdekanat die Kirchengemeinden Unkel und Rheinischer Westerwald in Rheinland Pfalz. Dabei findet in jedem Seelsorgebereich bereits Flüchtlingshilfe aktiv statt und viele Menschen engagieren sich im ehrenamtlichen Bereich.

Die Stelle der Integrationsbeauftragten, welche durch die Aktion Neue Nachbarn geschaffen wurde, ist an den Verband der Katholischen

Kirchengemeinden im Rhein-Sieg Kreis rrh. angebunden. Sie soll eine Anlaufstelle für bestehende Initiativen bieten und gleichzeitig die Anbindung von interessierten Helfern an die entsprechenden Ehrenamtsgruppen in den Kirchengemeinden unterstützen. Darüber hinaus stellen die Bereiche Fortbildungen, Vernetzung und konzeptionelle Arbeit in der Flüchtlingshilfe aktuelle Schwerpunkte der Integrationsbeauftragten dar.

GASTBEITRAG

Eine starke Zusammenarbeit

Die EFL im Rhein-Sieg-Kreis als wertvoller Partner der Aktion Neue Nachbarn

In einer Zeit, in der viele Menschen mit komplexen Lebensrealitäten konfrontiert sind, braucht es Angebote, die nicht nur fachlich kompetent, sondern auch menschlich zugewandt sind. Ein solches Angebot stellt die Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) im Rhein-Sieg-Kreis dar. Mit ihrer langjährigen Erfahrung, ihrer professionellen Arbeitsweise und ihrer Offenheit für unterschiedlichste Lebenslagen ist sie ein sichtbares und glaubwürdiges Beispiel dafür, wie Kirche ganz konkret für Menschen da ist. Die Aktion Neue Nachbarn im Rhein-Sieg-Kreis arbeitet eng mit der EFL zusammen – eine Zusammenarbeit, die sich in den letzten Jahren als besonders fruchtbar erwiesen hat. Viele neu zugewanderte Menschen, mit denen die Aktion Neue Nachbarn im Rhein-Sieg-Kreis in Kontakt steht, erleben nach ihrer Ankunft in Deutschland zunächst eine Phase der Stabilisierung: Unterkunft, Sprache, Schule, Arbeit. Doch häufig melden sich in dieser Zeit auch seelische Verletzungen und Erfahrungen, die durch Flucht, Krieg, Trennung oder Verlust verursacht wurden. Gefühle, die im ersten Moment oft verdrängt wurden, drängen nun an die Oberfläche.

Ein Ort für belastete Seelen

Die EFL im Rhein-Sieg-Kreis bietet diesen Menschen einen geschützten Raum – sowohl in Einzel- als auch in Gruppengesprächen. Diese Formate wurden gezielt auch für Geflüchtete entwickelt, um ihnen die Möglichkeit zu geben, über ihre Erlebnisse, Sorgen und inneren Konflikte zu sprechen. Die Beratenden begegnen ihnen mit viel Einfühlungsvermögen und Professionalität. Für viele ist es die erste Gelegenheit, sich ohne Angst und mit Vertrauen zu öffnen – oft ein entscheidender Schritt auf dem Weg zu seelischer Stabilisierung.

Ein Gesicht der Kirche, das Vertrauen schafft

Gerade im interkulturellen und interreligiösen Kontext ist es besonders bedeutsam, dass die EFL als kirchliches Angebot offen, niedrigschwellig und respektvoll arbeitet. Viele Ratsuchende sind positiv überrascht, dass sie hier keine Voraussetzungen

erfüllen müssen – weder sprachlich noch religiös –, um Unterstützung zu bekommen. Die EFL im Rhein-Sieg-Kreis zeigt auf eindrucksvolle Weise, wie Kirche konkret und wirksam für alle Menschen da sein kann.

Präsenz im Alltag: Zusammenarbeit im Nachbarschaftstreff

Die Kooperation zwischen der EFL Siegburg und der Aktion Neue Nachbarn im Rhein-Sieg-Kreis geht über klassische Beratung hinaus. Im Rahmen des 14-tägigen Nachbarschaftstreffs, bei dem Menschen mit und ohne Fluchterfahrung zusammenkommen, bringt sich die EFL regelmäßig ein. Hier geht es um Begegnung, Austausch und darum, Berührungängste abzubauen – besonders auch mit dem Thema psychische Gesundheit. Die EFL ist sichtbar präsent, steht für Gespräche zur Verfügung und vermittelt bei Bedarf weitere Unterstützung.





„Das Böse ist immer nur extrem, aber niemals radikal, es hat keine Tiefe, auch keine Dämonie. Es kann die ganze Welt verwüsten, gerade weil es wie ein Pilz an der Oberfläche weiterwuchert. Tief aber und radikal ist immer nur das Gute.“
(Hannah Arendt)

ANNA



Neues Angebot im Herbst: Gesprächsforum „Nicht allein – gemeinsam stark“

Ein weiteres Zeichen der engagierten Zusammenarbeit ist das für Herbst 2025 geplante Gesprächsforum „Nicht allein – gemeinsam stark“, das sich gezielt an Geflüchtete richtet. Im Mittelpunkt stehen dabei Gefühle wie Angst, Ohnmacht, Frust oder Wut, die oft mit schmerzhaften Erinnerungen an Fluchterfahrungen, Gewalt oder Ablehnung verbunden sind. Doch nicht nur die Vergangenheit beschäftigt viele Menschen. Auch die derzeitige gesellschaftspolitische Entwicklung in Deutschland wird zunehmend zur Belastung: Verschärfte Asylregelungen, eine ablehnende politische Rhetorik und die Normalisierung migrationsfeindlicher Positionen im öffentlichen Diskurs führen bei vielen Geflüchteten zu wachsender Verunsicherung. Unabhängig vom individuellen Verhalten oder der persönlichen Geschichte entsteht bei vielen das Gefühl, nicht mehr willkommen zu sein. Das Gesprächsforum will Raum geben, um diese Themen zu benennen, zu reflektieren und gemeinsam Wege im Umgang mit diesen Erfahrungen zu finden. Es schafft einen geschützten Rahmen, in dem Menschen spüren: Ich bin nicht allein – gemeinsam sind wir stark.

Ein kirchliches Angebot mit echter Wirkung

Die EFL im Rhein-Sieg-Kreis ist ein starkes Beispiel dafür, wie Kirche auch heute noch konkret und wirksam für Menschen da sein kann – jenseits von Gottesdienst und Sakrament. Sie zeigt Gesicht, hört zu, unterstützt. Für viele Ratsuchende – darunter auch zahlreiche Geflüchtete und Migrant:innen – ist sie eine erste Anlaufstelle auf dem Weg zurück zu innerer Stabilität und neuer Zuversicht.

Die Aktion Neue Nachbarn im Rhein-Sieg-Kreis ist dankbar für diese professionelle und vertrauensvolle Partnerschaft, eine Zusammenarbeit, die Hoffnung schenkt, Menschen stärkt und Integration auf einer tiefen, menschlichen Ebene unterstützt.



Leyla Velarde Medina de Schüring

Integrationsbeauftragte Aktion Neue Nachbarn

Resonanz

Stimmen unserer Klient:innen nach Abschluss von Beratungsprozessen

Wir wissen Einiges über die Wirkung von Methoden und Konzepten psychologischer Beratung – auch wenn die Wirkungsforschung noch umfangreicher sein könnte. Und wir wissen, dass das wirkmächtigste Instrument die Beziehung zwischen Ratsuchenden und Beratenden ist. Der beste Beweis für nachhaltiges Gelingen eines Beratungsprozesses sind jedoch die Rückmeldungen unserer Klient:innen. Und so haben wir für diesen Jahresbericht einige Original-Töne zusammengetragen:

„Am Anfang der (...) Beratung hatte ich keine Ahnung, was auf mich zukommen würde. Ich wusste zwar, dass eine psychologische Beratung eine medizinisch nachweisbar wirkende Sache ist, hatte jedoch große Bedenken durch eine geglaubte Nähe zur Esoterik, der ich äußerst kritisch gegenüberstehe. Weitere Bedenken hatte ich, da die EFL eine kirchliche, ja sogar eine katholische Einrichtung ist. Ich bin zwar evangelisch aufgewachsen, hatte jeglichen Glauben an Gott während des Studiums jedoch abgelehnt und war inzwischen auch aus der Kirche ausgetreten. (...) Die ersten Termine fühlten sich für mich wie eine Art Bestandsaufnahme an. Ich war mir nicht sicher, ob die Termine helfen würden, allerdings ging es mir langsam schon etwas besser. Grund dafür waren (...) auch die Termine (in der EFL Siegburg). (...) Nicht nur, dass sie mir das Gefühl gaben, meine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und aktiv dafür zu arbeiten, dass es mir besser ging, ich begann auch, mit meinen Problemen besser umzugehen und sie teilweise besser in den Griff zu bekommen. (...) Dann hatte ich die erste EFL-Sitzung, die ich als einen echten Durchbruch wahrgenommen habe. Ich kann heute nicht mehr genau sagen, was das Thema der Sitzung war, ich weiß jedoch noch, dass ich die Sitzung als außergewöhnlich intensiv wahrgenommen habe und anschließend mit einem unbekannten Gefühl nach Hause gefahren bin, wirklich etwas ändern zu wollen, mein Schicksal selbst in die Hand nehmen zu können. In dieser Zeit begann ich, erstmals wieder bewusst Freude wahrzunehmen und viel zu lachen. Zuhause läuft seitdem viel öfter wieder Musik, was für mich als einem sehr musikalischen Menschen für viel Freude sorgt. (...)“ (Klient, 39 Jahre)

„Als ich mich an die kath. EFL-Beratungsstelle wandte, litt ich an Folgen einer traumatischen Erfahrung. Ein einschneidendes Erlebnis hatte mich jahrelang stark verunsichert, und ich wusste nicht, wie ich mit den Folgen in Form von verschiedenen Ängsten im Alltag umgehen sollte.“

„Von Anfang an fühlte ich mich in der Beratung ernst genommen und verstanden. Meine Beraterin begegnete mir in jeder Sitzung mit Empathie und Fachkompetenz. Sie half mir nicht nur dabei, meine Situation selbst besser zu verstehen, sondern zeigte mir auch konkrete Wege auf, um mit meinen Ängsten umzugehen. Durch gezielte Fragen und Anregungen ermöglichte sie es mir, neue Perspektiven einzunehmen und schrittweise wieder Vertrauen in mich selbst zu gewinnen.“

Besonders wertvoll war für mich, dass die Beratung nicht nur kurzfristige Erfolge zeigte, sondern dass ich Werkzeuge an die Hand bekommen habe, die ich langfristig nutzen kann, um besser mit für mich bedrohlichen und belastenden Situationen umzugehen. Ich habe gelernt, auch kleine Schritte wertzuschätzen und nicht zu viel von mir selbst zu verlangen. Kurz vor Abschluss der Beratung kann ich stolz behaupten, einen sehr großen Fortschritt zu beobachten, auch wenn ich mein großes Ziel noch lange nicht erreicht habe: Ich werde weiterhin daran arbeiten müssen, meinen Ängsten bewusst zu begegnen, um meinen Alltag möglichst angstfrei zu gestalten. Die Beratung hat mir dabei geholfen, diesem Ziel näher zu kommen und mich selbst wieder selbstbewusster zu fühlen.“ (Klientin, 30 Jahre)

„Ich möchte mich ausdrücklich bei Ihnen bedanken. Jede einzelne Stunde mit Ihnen war ein Gewinn.“

Besonders beeindruckend fand und finde ich, dass Sie es immer geschafft haben, empathisch zu sein und klare, offene, wertschätzende Worte zu finden. Und auch, dass Sie einen riesigen Kasten voller toller Handwerkzeuge in sich tragen und Ihr Eigen nennen können. (...) Wie man es auch dreht und wendet – Eindrücke machen Ausdrücke. In diesem Sinne haben Sie Eindruck bei mir hinterlassen, dem ich mit meinem (einem) Bild Ausdruck verleihen möchte. Danke!



„Eindrücke und Ausdrücke“

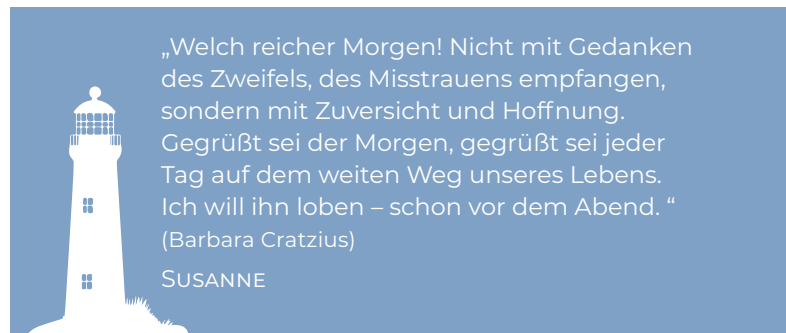
„Sie haben uns in dem vergangenen Jahr viele wertvolle Impulse gegeben. Durch Ihre gute Gesprächsführung konnten wir unsere Gefühle wieder besser spüren. Sie waren für uns ein echtes Gottesgeschenk und Sie sind eine wunderbare Therapeutin.“ (Paar)

„Ganz ehrlich, ich war mir nicht sicher, ob ich bei einer kirchlichen Einrichtung gut aufgehoben bin. Es kostete mich sowieso viel Überwindung, mich auf die Hilfe anderer einzulassen und den Schritt zur Beratung zu gehen. (...) Wir hatten Glück, einen Menschen kennenzulernen, dem man sich öffnen und anvertrauen kann. Ich habe mich vom ersten Tag an zu Hause gefühlt. Ich konnte mich öffnen und mich fallen lassen. In der Beratung wurde immer wieder dargestellt, wie wir uns verhalten und warum. Unsere

Reaktionen und Gefühle, die wir erfahren, wurden uns erklärt, um Verständnis zu erzeugen. Liebe im weiteren Sinne spielte dabei eine große Rolle. Verständnis für den anderen zu bekommen, Schärfe aus den Themen und Diskussionen zu nehmen, haben uns in diesen schweren Zeiten unglaublich gut getan und jeder Termin war ein Rettungsanker. Manches Mal haben wir Dinge einfach auf sich beruhen lassen und mit nach Siegburg genommen. Häufig waren Liebe und Schmerz eng beieinander. Wir haben Wärme, Verständnis und sogar ein bisschen Liebe durch die Beratung erhalten. Wir haben unser Leben und unsere Beziehung neu ausrichten können und einen Weg in eine neue Zukunft erarbeitet. Unser Kind wurde miteingebunden. Ich weiß, dass auch nach abgeschlossener Beratung, nur für den Fall, dass wir Hilfe brauchen, uns die Tür bei der Ehe- und Familienberatung immer offensteht. Das ist ein unglaublich gutes Gefühl.“ (Klient, 47 Jahre)

„Sie haben mir viele Anregungen mitgegeben, wie z. B. das Handauflegen, Atemübungen, das kleine Buch. Ich habe Energie und Mut gefunden, Vieles aus unseren Gesprächen umzusetzen... Ich will wei-

terhin für meine Familie da sein, werde aber auch Grenzen aufzeigen und will versuchen, zu beachten, was für mich wichtig ist.“ (Klientin, 69 Jahre)



„Welch reicher Morgen! Nicht mit Gedanken des Zweifels, des Misstrauens empfangen, sondern mit Zuversicht und Hoffnung. Gegrüßt sei der Morgen, gegrüßt sei jeder Tag auf dem weiten Weg unseres Lebens. Ich will ihn loben – schon vor dem Abend.“
(Barbara Cratzius)

SUSANNE

„Wir sind so stolz, dass wir es geschafft haben und wir da sind, wo wir sind. Ohne Ihre Hilfe wäre bestimmt vieles anders verlaufen und ich bin bis heute froh, dass wir den Weg mit Ihnen gegangen sind. Unseren Kindern geht es gut, Gottseidank.“
(Paar, 41 u. 46 Jahre; ein dreiviertel Jahr nach Abschluss der Beratung)



Hin und wieder bitten wir Paare zum Ende der Beratung um eine Einschätzung ihres gemeinsamen Prozesses. Dazu bitten wir sie ein paar Fragen zu beantworten, um sich selbst zu reflektieren und uns eine Rückmeldung zu geben.

Nachfolgend das Beispiel eines Paares, 30/33 Jahre alt, die etwa anderthalb Jahre alle zwei bis drei Wochen zu uns kamen; beide kommen mit psychischen Krankheitsbildern:

Ihre Antworten:

1. Auf einer Skala von 1-10, wo stehe ich jetzt nach Ende der Beratung in der Beziehung?

- Bei einer 7

2. Was macht meine 7 aus?

- Weniger Streit und Diskussionen (weniger Situationen, die dazu führen)
- Weniger gegeneinander, dafür mehr miteinander
- Weniger Stress/Streitpunkte von außen (z.B. die beiden großen Kinder)
- Einfinden in den Alltag (langsam daran gewöhnt)

3. Welche qualitative Veränderung hat dazu geführt, dass aus der 3 eine 7 wurde?

- Andere Gespräche bzw. andere Gesprächsdynamiken (weniger gegeneinander) mit Hilfe von Ihnen (Eheberatung) und unseren Therapeuten
- Ehrliche Aussagen („Du nervst mich gerade.“)
- Weniger Stress von außerhalb, abfinden mit Situationen
- Love-Hate-Cycle durch Medikation gemindert

4. Was ist mein Anteil daran?

- Medikation
- Anstatt zu schweigen, sagen was los ist und was mich stört
- Bei vielen Sachen gelassener reagieren und annehmen, wenn sie sich nicht ändern lassen
- Ich nehme mir Auszeiten (Hobbys und Co.), um runterzukommen und nicht mehr so gestresst und überlastet zu sein (Selfcare für mehr Gelassenheit)

5. Was braucht unser Liebe noch, damit es gut/stabil weiter geht?

- Nicht aufhören, an sich zu arbeiten
- Stimmungen gut im Blick halten (auch die Einnahme der Medikation)
- Vertrauen muss wieder aufgebaut werden
- Wieder mehr Nettigkeiten, Berührungen, nette Gesten und Mühe geben
- Noch mehr gegenseitige Rücksichtnahme

6. Auf welche Zahl soll es zugehen?

- Eine stabile 8, irgendwann vielleicht mal eine 9

Seine Antworten

1. Auf einer Skala von 1-10, wo stehe ich jetzt nach Ende der Beratung in der Beziehung?

- Bei einer 7

2. Was macht meine 7 aus?

- Meine 7 macht aus, dass ich meinen Glauben an diese Beziehung/Liebe wiedergefunden habe. Die Vermittlung unseres beidseitigen Interesses an das Weitergehen hat mir eine Sicherheit gegeben, die ich brauchte, um mich auf sie einzulassen.

3. Welche qualitative Veränderung hat dazu geführt, dass aus der 3 eine 7 wurde?

- Vertrauen und die Sicherheit des beidseitigen Interesses hat die Qualität der Beziehung gestärkt.

4. Was ist mein Anteil daran?

- Dass ich, so gut es ging, mit Fragen zurechtkam, mit denen ich mich konfrontiert sehen musste („Triffst du die Frau?“)
- Dass ich mit Misstrauen umgehen musste und dieses mitzutragen hatte.
- Ich habe das Negative, was sich in der Vergangenheit abgespielt hat, als Chance genommen, um daraus zu lernen, mir meinen Teil der Schuld weiterinzugestehen und mir vergegenwärtigt, dass ich möchte, dass es mit uns weitergeht.

5. Was braucht unser Liebe noch, damit es gut/stabil weiter geht?

- Einen weiterhin ehrlichen und respektvollen Umgang.
- Mehr Paarzeit (schwer umzusetzen, wegen Arbeitszeiten und Kind) und das Ermöglichen von gegenseitigen Freiräumen, die uns separate Erlebniswelten ermöglichen, von denen wir uns gegenseitig berichten und füreinander freuen können.
- Ein Codewort für zu toxisches Verhalten, wodurch der andere erfahren soll, wenn Grenzen überschritten werden.

6. Was fehlt noch?

- Oftmals der Fokus auf das, was wir bereits haben, weil die Sicht oft auf dem liegt, was wir uns wünschen oder vermeintlich brauchen.

Wir danken unseren Klient:innen für das große Vertrauen, auch dafür, dass wir diese Stimmen veröffentlichen dürfen. Wir fühlen uns zutiefst beschenkt, dass wir so viele verschiedene Lebenswege ein Stück weit begleiten dürfen.

Für das Team – A. Hoff, HS. Kind

Mündige Beratung

Eine Konzeptskizze für die Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Der Bedarf an psychologischer Beratung und Therapie ist in den letzten Jahren gestiegen. Eine gängige Erklärung dafür lautet: Der Druck auf den Einzelnen steigt, das Selbstwirksamkeitserleben sinkt, die vielfältigen Krisen in der Welt bringen das psychische Gleichgewicht ins Wanken.

Der zeitgenössische Philosoph Byung-Chul Han erkennt in dem gestiegenen Bedarf an Therapie und Beratung ein Steuerungsinstrument der neoliberalen Machtordnung. Er spricht von „Psychopolitik“ und meint damit, dass zur Steigerung der (wirtschaftlichen) Produktivität nicht (wie noch Anfang des 20. Jahrhunderts) die körperlichen Widerstände überwunden, sondern die „psychischen und mentalen Prozesse optimiert werden“. Han kritisiert, dass als Folge der Psychopolitik Burnout, Depressionen oder Essstörungen nicht als Symptome für ein menschenunwürdiges System verstanden werden, das es zu verändern gilt, sondern als Zeichen individueller Schwäche. Folglich sind seiner Auffassung nach Beratung und Therapie Instrumente, die fit machen fürs System, statt zu befähigen, das System selbst infrage zu stellen. Ihre Antworten auf die Herausforderungen der Zeit sind individuelle Lösungskompetenz, Selbstoptimierung und Self-Care, statt Kritikfähigkeit, Gemeinsinn und Solidarität.

In meiner Abschlussarbeit im Rahmen des Master of Counseling (2020 – 2024) habe ich mich mit dieser Kritik auseinandergesetzt und im Rahmen einer philosophischen Reflexion gefragt, ob Ehe-, Familien- und Lebensberatung eher zum freien Denken befähigt (Mündigkeit fördert) oder die Anpassung an bestehende (Denk-)Systeme begünstigt. Die Hintergrundfolie für diese Reflexion bilden Theorien von Hannah Arendt und Michel Foucault, auf deren Grundlage schließlich das Konzept der „Mündigen Beratung“ entwickelt wurde. Dieses Konzept skizziere ich in diesem Beitrag.

Theoretische Grundannahmen

Die Grundannahme, die Hannah Arendt, Michel Foucault und die EFL-Beratung miteinander verbindet ist: Der Mensch verändert sich und seine (Um-)Welt in Beziehung.

Arendt sagt: Mit jedem Menschen kommt etwas Neues in die Welt. Denn jeder Mensch ist in seinem Handeln und Sprechen einzigartig. Viele einzigartige Menschen bilden zusammen eine Vielfalt und diese Vielfalt ist die Basis für gemeinsames Handeln. Dabei sind alle Menschen in ihrer Einzigartigkeit gleichwertig. In der Pluralität, durch gemeinsame Weltbezüge, entsteht ein Raum für Urteilskraft, Veränderung und Handlungsfähigkeit. Es liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen, die eigene Welt mit anderen zu teilen, damit gemeinsame Räume (in Familie, Arbeit, Gesellschaft) gemeinsam gestaltet werden können. Arendt nennt dies Mündigkeit. Wer seine Sicht der Dinge im öffentlichen Raum hingegen nicht hinzufügt, läuft Gefahr, in einer Welt zu leben, die nicht den eigenen Vorstel-

lungen entspricht. Das macht unzufrieden und im schlimmsten Fall krank. Also ist die gemeinsame Gestaltung der Vielen, sprich Demokratie, die logische Konsequenz, so Arendts Grundidee. Ihr Ansatz kann als „Sorge um die Welt“ bezeichnet werden.

Foucault geht – ebenso wie Byung-Chul Han – davon aus, dass der Mensch durch Macht geprägt wird. Macht, die in Strukturen und Beziehungen, in denen er lebt, ausgeübt wird. Dabei bedeutet Macht nicht zwangsläufig Gewalt, sondern vor allem Produktivität. Macht produziert Normen und Standards, die der Mensch unbewusst als Glaubenssätze verinnerlicht und sein Denken, Handeln und Sprechen daran ausrichtet. Diese inneren Glaubenssätze werden überall vermittelt: in Familien, in Freundeskreisen, in Unternehmen, in der Gesellschaft. Als übergeordnete Norm moderner Gesellschaften erkennt Foucault die neoliberale Individualisierung: Dass das eigene Leben gelingt, hängt einzig und allein an der individuellen Performance. Daher gilt es, sich optimal ans System anzupassen, um möglichst erfolgreich zu sein. Diese eher kritiklose Anpassung an Systeme begünstigt totalitäre Entwicklungen.

Doch Foucault bietet auch einen Ausweg aus der Anpassung an: Sie besteht – anders als bei Arendt – nicht in der „Sorge um die Welt“, sondern in der „Sorge um sich“. Selbstsorge ist bei Foucault jedoch kein Wellnessbegriff, sondern eine ethisch-politische Praxis: Der Mensch setzt sich mit den Standards und Normen, die ihn prägen, auseinander. Für diese kritische Auseinandersetzung braucht er ein Gegenüber. Er erkennt durch die Sorge um sich sein Eingebundensein in Machtverhältnisse und gewinnt dadurch Handlungsspielräume. Diese Kritik am Bestehenden ermöglicht neue Formen von Selbst- und Weltbezügen.

Zwischen Anpassung und Mündigkeit – ein Spannungsfeld

Sowohl Foucaults als auch Arendts Konzepte können uns in der EFL-Beratung helfen, die Wirkung von Macht in Strukturen und Beziehungen sowie die befreiende Wirkung von Mündigkeit als strukturelle Bestandteile des sozialen Lebens besprechbar zu machen. Es zeigt sich ein Spannungsfeld:

- zwischen Normierung als Effekt von Machtstrukturen und Pluralität als Grundbedingung für Demokratie,
- zwischen Selbstoptimierung als Anpassung an Systeme – und Aushandlung unterschiedlicher Lebensrealitäten mit dem Effekt, Systeme entsprechend zu verändern,
- zwischen Rückzug ins Private als Beschäftigung mit sich selbst und Präsenz im öffentlichen Raum als Ausdruck von Gemeinsinn.

Kann EFL-Beratung in diesem Spannungsfeld eine Brücke schlagen zwischen einem modernen, an die Norm angepassten, individualisierten Selbst und einem einzigartigen, öffentlich handelnden und am

Gemeinsinn orientierten Selbst? Anders gefragt: Kann die Beschäftigung mit sich selbst in einem psychologischen Beratungsprozess dazu führen, im öffentlichen Raum zu handeln und zu sprechen Haltung zu zeigen?

Der Schweizer Pädagoge Roland Reichenbach sagt, ja: Denn „zu wissen, was man für gut und richtig hält, ist die Voraussetzung dafür, dass man gesellschaftliche Bedingungen und zwischenmenschliche Umgangsformen für akzeptabel halten oder ablehnen kann. Die Voraussetzung für eigene Stellungnahmen im öffentlichen Raum, ist die Auseinandersetzung mit sich selbst, zudem auch in einer weniger inhaltlichen als vielmehr psychosozialen Hinsicht, sofern einen die Sorge um sich nicht schwach, sondern vielmehr sozial stark gemacht hat, so dass man bereit ist, für die Expression eigener Überzeugungen negative Konsequenzen zu tragen“.

„Sozial stark“ bedeutet in diesem Kontext, nicht abhängig zu sein von den Urteilen anderer. Außerdem bedeutet es, Unterschiedlichkeit auszuhalten und zu akzeptieren. Unterschiedlichkeit kann als Belastung erlebt werden – in nahen Beziehungen ebenso, wie im öffentlichen Raum. Vor allem dann, wenn wir uns durch den anderen in seiner Andersartigkeit bedroht fühlen. EFL-Beratung begleitet Ratsuchende auf dem Weg dahin, mit Differenzen umzugehen. Dabei geht es nicht nur darum, Konflikte zu lösen, sondern auch um die Kunst, in der Unterschiedlichkeit gemeinsam zu gestalten.

EFL-Beratung ist Teil der Machtordnung

Infolgedessen kann EFL-Beratung Voraussetzungen dafür schaffen, dass Menschen Urteilsfähigkeit entwickeln und sich für ihre eigenen Belange durch gemeinsames Handeln mit anderen im öffentlichen Raum einsetzen, sofern das Beratungsangebot „sozial stärkt“. Inwiefern dies zu realisieren ist, hängt maßgeblich davon ab, wie sich die Beratenden selbst reflektieren.

Denn EFL-Beratung ist Teil gesellschaftlicher Machtverhältnisse und daher nie neutral. Sie kann Menschen in ihrer Einzigartigkeit stärken – oder normieren. Sie kann helfen, sich selbst zu erkennen – oder zur Selbstoptimierung beitragen. Vereinzelung verstärken – oder Gemeinsinn. Durch die historische Entwicklung der EFL-Beratung ergeben sich Spannungsfelder zwischen theologischen Deutungsmustern und psychologischen Erkenntnissen, zwischen seelsorglicher Begleitung und psychologischer Diagnostik, zwischen kirchlichen Machtstrukturen und dem sozialetischen Anspruch der katholischen Lehre, zwischen kirchlicher Normorientierung und gesellschaftlicher Lebensrealität. Ob die beraterische Praxis zu Mündigkeit beiträgt, hängt davon ab, wie sich die Beratenden innerhalb dieser Spannungsfelder reflektieren und verorten.

Was also meint „Mündige Beratung“ ganz konkret?

Mündige Beratung verbindet Foucaults „Sorge um sich“ und Arendts „Sorge um die Welt“. Sie ermöglicht, die eigene Lebensgeschichte im Kontext gesellschaftlicher Normen, Werte, Glaubenssätze und Machtstrukturen zu verstehen. Und eröffnet Per-

spektiven für Veränderung. Konkret umfasst das Konzept fünf Aspekte:

1. Mut – Beratung bietet Schutzräume, um den Schritt aus alten Machtstrukturen zu wagen. Entschleunigung, Ritualisierung und Achtsamkeit schaffen die Voraussetzung für Selbstzuwendung.

2. Identität – Ratsuchende entwickeln neue Narrative über sich. Wer bin ich – und wer will ich sein? Die Reflexion über gesellschaftliche Prägungen ermöglicht neue Selbstverhältnisse.

3. Freiheit – Der Beratungsraum ermöglicht relative Normfreiheit – durch den bewussten Umgang mit omnipräsenter Macht. Beratung unterstützt, zwischen verinnerlichten Normen und eigener Haltung zu unterscheiden.

4. Macht – Mündigkeit entsteht durch die Erfahrung, dass Veränderung möglich ist. Beratung reflektiert gesellschaftliche Bedingungen, benennt Machtverhältnisse und motiviert zu widerständiger Praxis, im Sinne von: Ich probiere mal etwas Neues aus.

5. Gemeinsinn – Beratung sensibilisiert für die soziale Einbettung des Individuums. Sie fördert Beziehungsfähigkeit und solidarisches Handeln – als Grundlage einer pluralen Gesellschaft.

Zwei fiktive Beispiele zur Illustration:

Julia

Ausgangssituation: Julia (42, Mutter von zwei Kindern) kommt in die Beratung mit dem Gefühl, in allen Rollen zu scheitern: als Mutter, Partnerin, Kollegin. Sie beschreibt sich als „emotional instabil“, als „nicht belastbar genug“ für die Anforderungen des Alltags. Die Kinder seien oft anstrengend, sie selbst schäme sich für ihre Gereiztheit.

Es ist möglich: den Fokus auf Julias „Ressourcen“ zu legen, Impulse für Achtsamkeit oder Stressbewältigung anzubieten. Wir können in Beratung vermitteln: „Du kannst lernen, besser mit dem Druck umzugehen.“ Damit wird Julias Resilienz im bestehenden System gestärkt, nicht aber ihre Kritikfähigkeit an den strukturellen Gegebenheiten.

Mündige Beratung fragt hingegen: „Woher kommt eigentlich das Bild, wie Sie als Mutter, Partnerin, Berufstätige sein müssten? Wer hat das festgelegt?“

So werden internalisierte Vorstellungen sichtbar: „Ich muss alles im Griff haben“, „Kinder dürfen mich nicht aus dem Gleichgewicht bringen“, „Ich bin zu sensibel“. Statt Julia zu stabilisieren in einem ungesunden Ideal, wird das Ideal selbst thematisiert.

Was wirkte: Das Entkoppeln von Julias Selbstwert und gesellschaftlichen Mutterbildern; die Erfahrung, im Gespräch nicht bewertet, sondern gehört zu werden; die Aktivierung ihres politischen Bewusstseins („Ich bin nicht allein – andere Mütter erleben das auch“).

Ein möglicher Effekt: Julia gründete mit zwei anderen Müttern eine Initiative für mehr Ganztagsplätze in ihrer Kommune. Ihre Kraft fließt nicht länger in Selbstoptimierung, sondern in Gemeinschaftsbildung und Strukturveränderung.

Erkan und Martin

Ausgangssituation: Erkan (37) und Martin (39) sind seit acht Jahren ein Paar. Sie kommen, weil sie sich „ständig missverstehen“. Martin wirft Erkan „Rückzug“ und „Passivität“ vor, Erkan fühlt sich von Martins „ständigem Analysieren“ kontrolliert. Es geht um Kommunikationsmuster, aber auch um Rollenbilder, Intimität, Außenwirkung.

Es ist möglich: auf „aktive Kommunikation“ zu setzen, Konfliktregeln zu vermitteln, ein Wochenprotokoll zu empfehlen. Der Fokus fällt auf das „Wie spricht ihr miteinander?“ – nicht auf die Frage: „Was bestimmt, wie ihr überhaupt Beziehung denkt?“

Mündige Beratung fragen hingegen: „Wie definieren Sie Partnerschaft? Woher kommen Ihre Vorstellungen davon, was ein ‚gutes‘ Paar ist?“

Dadurch zeigt sich: Beide orientierten sich – unbewusst – an klassischen Rollenerwartungen („Einer muss führen“, „Einer muss sich kümmern“), obwohl sie diese ablehnten. Die Unzufriedenheit war weniger ein Beziehungsthema – als ein Normkonflikt.

Was wirkte: Die Möglichkeit, die eigene Beziehung aus gesellschaftlicher Distanz zu betrachten; die Anerkennung von Widersprüchen ohne Bewertung; die Ermutigung, eine neue, eigene Form von Partnerschaft zu entwerfen.

Ein möglicher Effekt: Erkan und Martin initiieren in ihrem Viertel eine Gesprächsreihe zu queeren Familienmodellen. Die Beratung hat sie nicht „funktionaler“ gemacht – sondern freier, sichtbarer, mutiger.

Grenzen des Konzepts

Beide Fallbeispiele verdeutlichen, dass entstandenem Leidensdruck nicht nur mit individueller Resilienz begegnet werden kann, sondern auch mit einem anderen Blick auf und einem veränderten Handeln in Strukturen. Eine andere Gestaltung des öffentlichen Raums wird zur Option. Doch Mündigkeit ist keine Gegebenheit – sie entsteht im Dialog, durch Kritik, durch das Sich-in-Beziehung-Setzen mit der Welt, durch Gemeinsinn, statt Vereinzelung.

Die EFL kann ein Ort sein, an dem Ratsuchende diesen Möglichkeitsraum kennenlernen, befähigt werden zum kritischen Denken, ermutigt werden, ihre Einzigartigkeit zu entdecken, inspiriert werden,

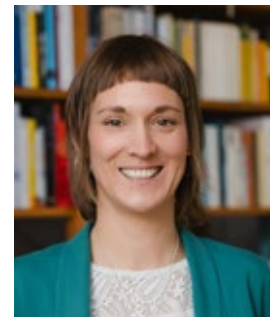
ihre eigene Stimme zu erheben. Mündige Beratung ermöglicht, sich selbst in persönlichen und gesellschaftlichen Verstrickungen zu erkennen – und sich gemeinsam mit anderen daraus zu befreien. Sie lädt ein, die eigene Geschichte in Verbindung mit der Welt zu überdenken – und daraus Neues abzuleiten.

Zu berücksichtigen ist jedoch, dass Beratung keine normfreie Zone sein kann, sondern lediglich ein „macht-bewusst“ gestalteter Reflexionsraum. Denn Macht wirkt in jeder zwischenmenschlichen Beziehung und in allen Strukturen. So sind auch psychologische Konzepte, Theorien und Methoden in gesellschaftlichen Strukturen entstanden und damit mächtige Instrumente. Sie bieten einerseits Erklärungsmuster an, können jedoch gleichzeitig wie Förmchen wirken, in die sich die Ratsuchenden einpassen. Sie können normieren, statt Einzigartigkeit zu stärken und zum kritischen Denken anzuregen.

Ebenso ist das Gewordensein der Beratenden aus gesellschaftlichen Machtstrukturen hervorgegangen. Ihr bewusster Blick auf ihren eigenen Weltbezug und ihre kritische Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Glaubenssätzen ist eine Grundvoraussetzung für mündige Beratung. Idealerweise wird das Gewordensein der Beratenden in Supervision und Intervision mitberücksichtigt. Weitere Grenzen des Konzepts ergeben sich durch den individuellen Beratungsauftrag, durch das Unvermögen kritischer Selbstreflexion, dadurch, dass der Effekt von Beratung nicht unmittelbar messbar ist.

Das Konzept der „Mündigen Beratung“ bietet eine weitere Perspektive für die Beratungspraxis an. Im besten Fall inspiriert es zur Diskussion und zur kritischen Auseinandersetzung mit den (Macht-)Strukturen der globalen, wirtschaftsgeprägten und digitalen Welt, in denen EFL-Beratung stattfindet.

Anna Hoff



Literaturempfehlungen:

- Arendt, Hannah (2016): Vita activa oder Vom tätigen Leben. München: Piper Verlag, 16. Auflage.
- Duttweiler, Stefanie (2007): Beratung als Ort neoliberaler Subjektivierung. In: Anhorn, Roland/ Bettinger, Frank/Steher, Johannes (Hrsg.): Foucaults Machtanalytik und Soziale Arbeit. Eine kritische Einführung und Bestandsaufnahme. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 261-275.
- Foucault, Michel (1986): Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit, Band 3. Frankfurt/Main: Suhrkamp Verlag.
- Han, Byung-Chul (2015): Psychopolitik. Neoliberalismus und die neuen Machttechniken. Frankfurt/ Main: S. Fischer Verlag.

Einblicke in einen Zwischenraum

Eine Praktikumsreflexion

Ein bisschen nervös und zugleich gespannt bin ich, neugierig und vorfreudig auf das, was mich erwarten würde. Mit dieser emotionalen Gemengelage habe ich an meinem ersten Praktikumstag die Räume der EFL betreten. Räume, in denen ich in den folgenden zwei Monaten noch viele weitere Gefühls- und Gemengelagen erleben durfte. Besonders in all diesen Momenten hat mir die zugewandte und herzliche Atmosphäre in der Beratungsstelle geholfen, gut anzukommen und da zu sein.

Wenn ich heute – einige Wochen später – auf mein Praktikum zurückschaue, kommt mir ein Bild in den Sinn, das in meinen Augen sowohl als Beschreibung meiner persönlichen Praktikumserfahrung, als auch der Beratungsstelle, wie ich sie erlebt habe, dienen kann: der Zwischenraum.

„Nicht müde werden, sondern dem Wunder, leise wie einem Vogel, die Hand hinhalten.“

(Hilde Domin)

MYRIAM



Dieses Bild ist mir das erste Mal im Theologiestudium begegnet und hat mich dort sehr angesprochen. Als Zwischenraum wird beispielsweise ein Kirchraum bezeichnet, der uns auf besondere Weise ermöglichen kann, mit dem Göttlichen in Kontakt zu treten. Ein solcher Raum ermöglicht es uns, in eine gewisse Distanz zu den anderen Räumen unseres Lebens zu treten, den Fokus zu verändern und vielleicht noch einmal neu auf unser Leben (und unsere Gottesbeziehung) zu schauen. So kann er für uns zu einem Kraftort werden.

In mancher Hinsicht scheint mir auch die EFL-Stelle für die Klientinnen und Klienten ein solcher Zwischenraum zu sein. Die anderen Lebensräume, aus denen sie hierhin kommen, sind oft geprägt von schweren Herausforderungen, Streitigkeiten, Verletzungen oder Enttäuschungen. In den Beratungsgesprächen haben sie die Möglichkeit mit einem gewissen Abstand auf diese Erfahrungen zu schauen, sodass neue Perspektiven im Laufe der Zeit wachsen können. Im Raum der Beratung haben diese Gefühle und Emotionen einen Platz, können mithilfe der Beratenden präziser kanalisiert und benannt werden, wo vorher Worte fehlten. Manches Mal auch brechen sie überhaupt erst hervor, wenn sie vorher lange verdrängt wurden.

Die Beratungen stellen einen geschützten Raum dar, in dem dies geschehen darf. Weinen und Trauer haben hier ebenso einen Platz wie Freude und Lachen. Vielleicht durch dieses Raumgeben für Emotionen, vielleicht durch die empathische, zugewandte und nicht urteilende Haltung der Beratenden, den Raum an sich oder durch ein Zusammenwirken dieser und weiterer Faktoren kann so in gewissem



Ausblick

Maße Heilung geschehen. Eine der schönsten Beobachtungen für mich in diesem Praktikum war, dass die meisten Menschen beim Verlassen des Beratungsraums deutlich befreiter und klarer wirkten als zu dem Zeitpunkt, da sie ihn betreten haben. Dieser Zwischenraum scheint also seine intendierte Wirkung nicht zu verfehlen. Und doch ist auch er nur ein Zwischenraum neben all den anderen Lebensräumen der Klientinnen und Klienten, zwischen Arbeit, Familie, Hobbies usw. Neben all diesen Verpflichtungen muss für diesen Zwischenraum bewusst ein Zeitraum geschaffen werden. In der stetigen Herausforderung einen neuen Termin zu finden, wird dies immer wieder deutlich.

Für mich persönlich war die Zeit meines Praktikums auch ein Zwischenraum: ein Raum zwischen Studium und Beruf, zwischen den Rollen Beratende und Beratene, zwischen dem Gefühl ganz ein Teil des Teams und zugleich doch nur ein Gast auf Zeit zu sein, zwischen dem Ankommen und dem schon wieder Abschied nehmen. Ein Raum, um Antworten auf Fragen zu finden und zugleich neue Fragen zu stellen. Und trotz all des „Zwischen“ eine ganz reale Erfahrung und jede Menge spannender Einblicke, für die ich sehr dankbar bin.

Solche und andere Zwischenräume prägen immer wieder unser Leben. Ihr auszeichnendes Merkmal aber ist es, dass sie Zwischenraum bleiben. Es muss danach also wieder hinaus in die anderen Lebensräume gehen. Egal ob hinaus aus dem Kirchraum, hinaus aus der EFL oder für mich hinaus aus dem Praktikum. Hinter dem Zwischenraum geht es weiter: in anderen Räumen – im Optimalfall aber mit neuer Orientierung und Kraft für ebendiese.



Louise Lentfort

Studentin Katholische Theologie (Mag.) u. Psychologie (B.A.), RFW-Universität, Bonn

FÖRDERVEREIN 5VOR12

Psychologische Beratung – ein wachsender Bedarf trifft auf begrenzte Mittel

Psychische Belastungen gehören längst zum Alltag vieler Menschen. Stress, beruflicher Druck und gesellschaftliche Veränderungen wirken sich zunehmend auf das seelische Wohlbefinden aus. In den letzten Jahren ist nicht nur die Zahl der Betroffenen gestiegen, sondern auch das Bewusstsein für psychische Gesundheit hat sich spürbar verändert. Immer mehr Menschen erkennen ihre Belastungen und sind bereit, sich professionelle Hilfe zu suchen – ein ermutigendes Zeichen für eine wachsende Offenheit im Umgang mit seelischen Krisen.

Mit dieser Entwicklung geht jedoch auch eine enorme Herausforderung einher: Der Bedarf an psychologischer Beratung wächst stetig – schneller, als viele Einrichtungen mithalten können. Insbesondere soziale Beratungsstellen geraten an ihre Kapazitätsgrenzen. Lange Wartezeiten und eingeschränkte Angebote sind oft die Folge, nicht zuletzt wegen begrenzter finanzieller Ressourcen.

Genau hier beginnt die Initiative zur Förderung der katholischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen im Rhein-Sieg-Kreis e. V. „5 vor 12“. Mit großem ehrenamtlichem Engagement setzen sich der Vorstand und die Mitglieder dafür ein, die wichtige Arbeit der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle zu unterstützen. Durch Mitgliederbeiträge und Spendenaktionen werden finanzielle Mittel gesammelt, die unmittelbar in die Beratungsarbeit einfließen – etwa zur Erweiterung des Angebots oder zur Sicherung der fachlichen Qualität.

Diese Unterstützung ist mehr als eine finanzielle Hilfe – sie ist ein starkes Zeichen gesellschaftlicher Verantwortung. Denn jede zusätzlich ermöglichte Beratung bedeutet ein Stück mehr Halt, Orientierung und Menschlichkeit für diejenigen, die in schwierigen Lebensphasen nach einem Lichtblick suchen.

Wer den Förderverein unterstützen möchte, ist herzlich willkommen und eingeladen, sich zu engagieren – sei es mit einer Spende oder durch aktives Mitwirken. Bei Interesse melden Sie sich gerne unter info@5vor12-Siegburg.de

Kristina Hecht

Leuchtturm

Raue See

Orientierung, Sicherheit,
Hoffnung

Licht in der Dunkelheit
Beratung



Spendenkonto:

Steyler Ethik Bank

IBAN: DE95 3862 1500 0000 269 093



Adriana Glowalla, Kristina Hecht, Annette Wlodyka (Geschäftsführerin), Rita Cosler (Vorsitzende), Detlev Cosler

Unser Beratungsangebot

Wir sind ein psychologischer Beratungsdienst und bieten Einzel-, Paar- und Familienberatung für Menschen ab 18 Jahren an. Alle Ratsuchenden sind ohne jede Einschränkung willkommen. Unsere Beratung ist kostenfrei, wir unterliegen der Schweigepflicht.

Gemeinsam mit unseren Klient:innen suchen wir konstruktive Wege aus krisenhaften und belastenden Lebenssituationen. Wir entwickeln mit ihnen möglichst nachhaltige Lösungen und unterstützen sie in dem Bemühen um eine gelingende Partnerschaft oder der Klärung familiärer Konflikte. Paare in Trennung begleiten wir besonders

auch im Blick auf tragfähige Vereinbarungen für das Wohl der Kinder.

Neben der persönlichen Beratung laden wir zu verschiedenen Gruppen und Veranstaltungen ein, mit denen wir unsere Klient:innen und andere Interessierte in ihrer Entwicklung unterstützen wollen. Aktuelle Informationen zu Inhalten und Terminen sind zu finden unter koeln.efl-beratung.de/beratungsstellen/siegburg/ oder über das Sekretariat.

Gerne weisen wir auch auf ergänzende Angebote der benachbarten Beratungsstellen hin: koeln.efl-beratung.de/beratungsstellen/

Gruppen und Veranstaltungen 2025/26

Frauengruppe

Eine Gruppe für Frauen, die andere Frauen kennenlernen möchten, um sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Oft stellen sich in Krisensituationen oder Brüchen im Lebenslauf den Teilnehmerinnen ähnliche Fragen, wie z.B.: Wo stehe ich gerade in meinem Leben? Was gibt meinem Leben Sinn, Halt und neue Zuversicht? Wie kann ich mein Leben in Zukunft gestalten?

Frauengruppe: Trauer und Neubeginn – Trennung nach langjähriger Partnerschaft

Ein Angebot für Frauen, die sich nach langjährigen Beziehungen in der Gruppe gegenseitig Halt und Beistand geben, um die tiefe Erschütterung durch die Trennung zu bewältigen. Es geht um Mitgefühl und Austausch, um Wachstum und Ermutigung, das Leben neu auszurichten, und sich dabei zu begleiten und begleitet zu erleben.

Männergruppe: Gespräche von Mann zu Mann – Du bist willkommen, wie Du bist

Männer sind eingeladen, Antworten auf Fragen im Umgang mit eigenen Lebensthemen zu finden. Zum Beispiel, wenn es um Beziehungen und Freundschaften geht, oder um die Bedeutung von Familie und Vatersein; Thema sind die Prägung und Belastung durch berufliche Herausforderungen und wie Kraftquellen entdeckt werden können. Es geht um starke Gefühle wie Trauer und Wut und darum, welche Ideen es für die Begegnung mit Krankheit und Verlust gibt. Der Ablauf orientiert sich an den eingebrachten Themen der Teilnehmer. Die Gruppe ist wohlwollend und wirkt unterstützend.

Paar-Coaching "PaarBalance – Coaching für die Liebe"

Sie sind an diesem Abend eingeladen, ein wirksames, internetbasiertes Paarprogramm kennenzulernen, das die aktuelle Paarforschung zur Verfügung stellt. In unterschiedlichen Modulen bietet Ihnen dieses Programm wichtige Themen für die Weiter-

entwicklung Ihrer Liebe an, wie z. B. Kommunikation, Stressbewältigung, Sexualität, Selbstfürsorge, Umgang mit Eifersucht. Auf unterhaltsame Weise wird durch kurze humorvolle Animationsfilme in das jeweilige Thema eingeführt. Praktische Übungen unterstützen Sie bei der Umsetzung. Sie erhalten eine inhaltliche und technische Einführung, sowie einen Gratiscode, mit dem Sie dieses Programm auch unabhängig vom Partner individuell nutzen können.

Paargruppe GfK: Einführung in gewaltfreie, empathische Kommunikation

Gewaltfrei zu kommunizieren bedeutet, bewusst empathisch zu sprechen mit dem Ziel, anderen Menschen und sich selbst reflektierter und respektvoller zu begegnen. Dadurch lassen sich Konflikte fairer lösen. Im Mittelpunkt stehen dabei das Erspüren und Benennen der eigenen Bedürfnisse.

Trennungsgruppe

Das endgültige Aus einer Partnerschaft gehört für uns Menschen zu den einschneidendsten, oft schlimmsten Lebensereignissen.

Die Gruppe richtet sich an von Trennung betroffene Menschen richten, die nach dem Verlust ihres bisherigen Lebensentwurfs zu neuer Kraft und Perspektive finden wollen, indem sie zu einem konstruktiven Umgang mit der Mannigfaltigkeit ihrer Gefühle kommen. Nur auf diese Weise wird Verzeihen und Vergeben auf Dauer möglich.

Von Trennung betroffene Kinder brauchen Bezugspersonen, die in ihrer Rolle als verantwortlicher Elternteil handeln, ohne aus persönlicher Verletztheit zu agieren.

Für sie ist es daher besonders wichtig, dass ihre Eltern die aus der Krise resultierenden Ängste überwinden lernen und Neues wagen.

Working Mom – Ich bin genug!

Gruppenangebot für berufstätige Mütter von kleinen und großen Kindern. Job, Kinder, Partnerschaft, Haushalt, Familie, Freundeskreis – und irgendwo darunter vergraben: das Eigene. Viele berufstätige Mütter erleben ihren Alltag als andauernde Zerreibprobe. Sie kennen das Gefühl, nirgendwo genug zu sein. Die Erschöpfung wächst, die Energie für Veränderung schwindet. Eingeladen wird zu einem Raum für berufstätige Mütter in dem sie *sein* dürfen, ohne funktionieren zu müssen. Ein Raum zum Durchatmen und Auftanken, für Verbindung mit sich selbst und anderen. Ein Raum, in dem gesagt werden darf, wie es ist und nicht, wie es sein soll. Es geht um Austausch, gegenseitige Unterstützung und darum, Wege zu entdecken, mit den großen und kleinen

Herausforderungen des Familien-Berufs-Chaos gelassener umzugehen. Dabei helfen kleine Impulse, praktische Übungen und das Vertrauen, das aus dem gemeinsamen Miteinander erwächst.

Paargruppe

Wer sich aus Liebe auf einen gemeinsamen Weg einlässt, kommt um Konflikte nicht herum! Im Gegenteil, sie verdeutlichen: Liebe braucht Klärung, Veränderung und Entwicklung. Die Erfahrung zeigt, dass die Gruppe für Paare eine wirksame Hilfe in einer solchen Situation ist: sie wirkt unterstützend und ermutigend bei der Entwicklung eigener Schritte. Es tut gut, sich mit Paaren in ähnlicher Situation in einem geschützten Rahmen auszutauschen, sowie Lösungsideen zu entwickeln.



Statistik 2024: Beratung in Zahlen – Eine Auswahl


294
Fälle insgesamt


434
Ratsuchende


2183
Beratungsstunden

Neuanmeldungen: **177**

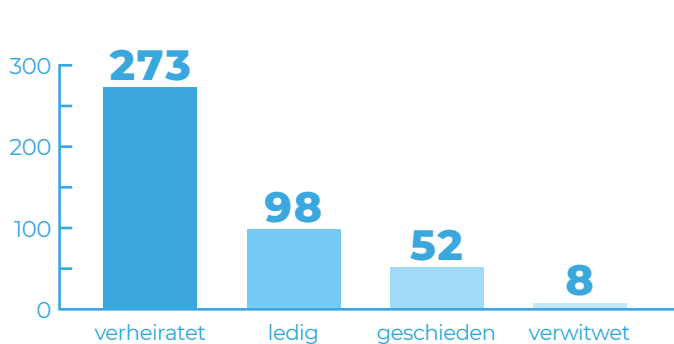
Abgeschlossene Prozesse: **140**

Kinderzahl



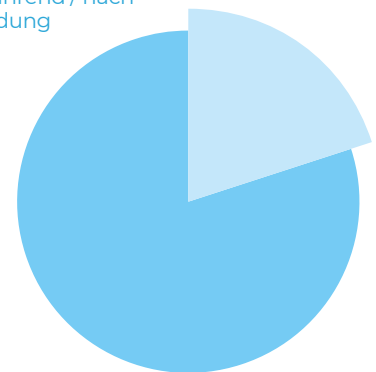
Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren: **147**

Familienstand

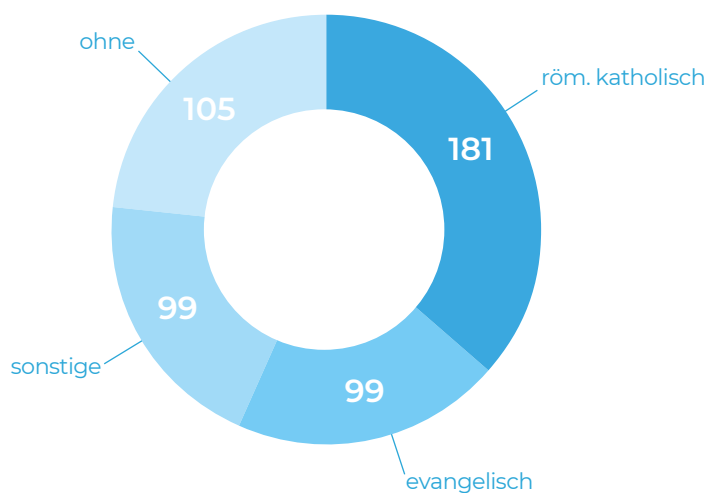


Trennung / Scheidung

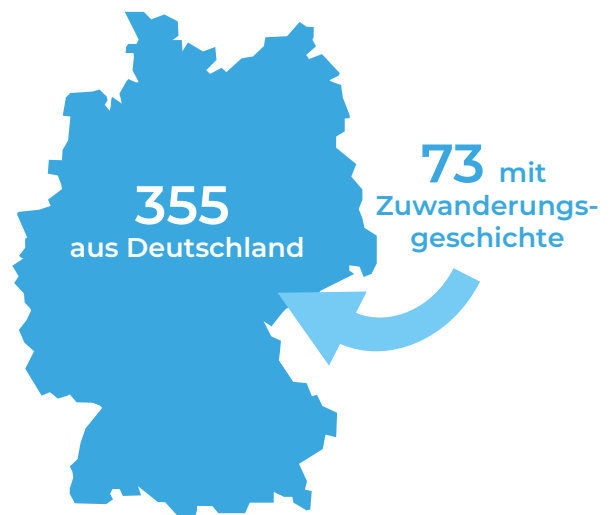
● Beratung vor / während / nach Trennung / Scheidung
● trifft nicht zu



Religionszugehörigkeit

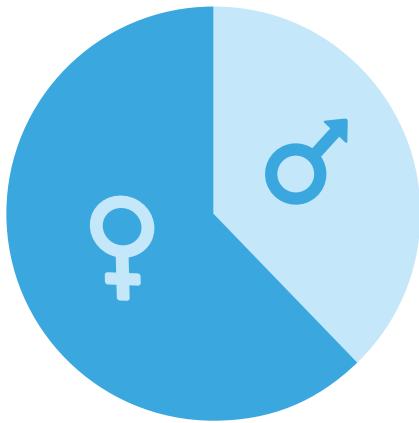


Herkunft

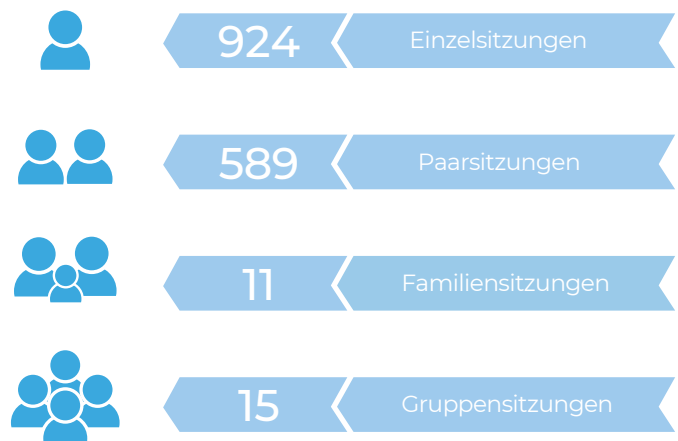


Geschlecht

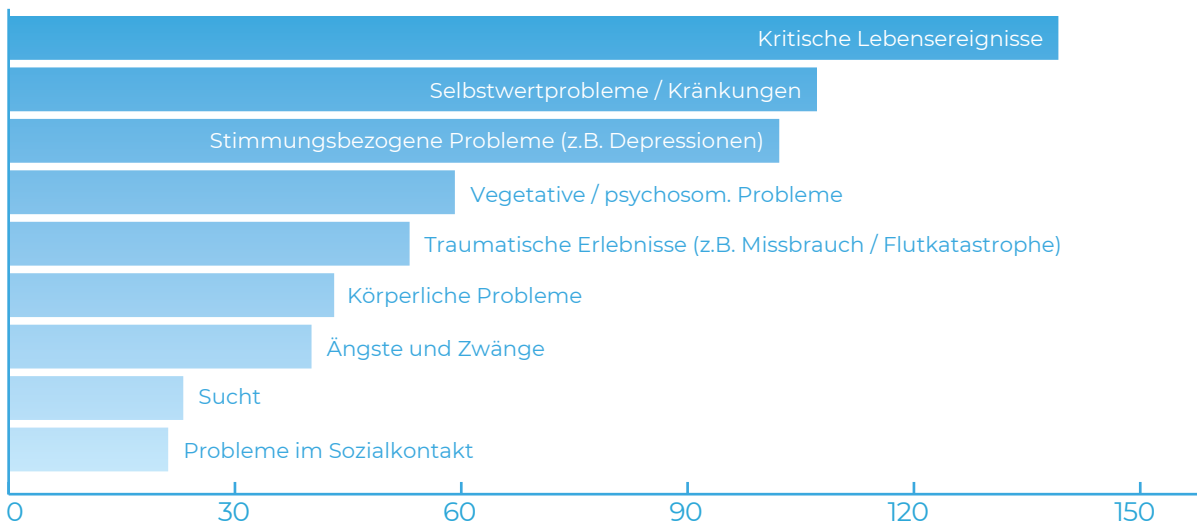
Sitzungsart



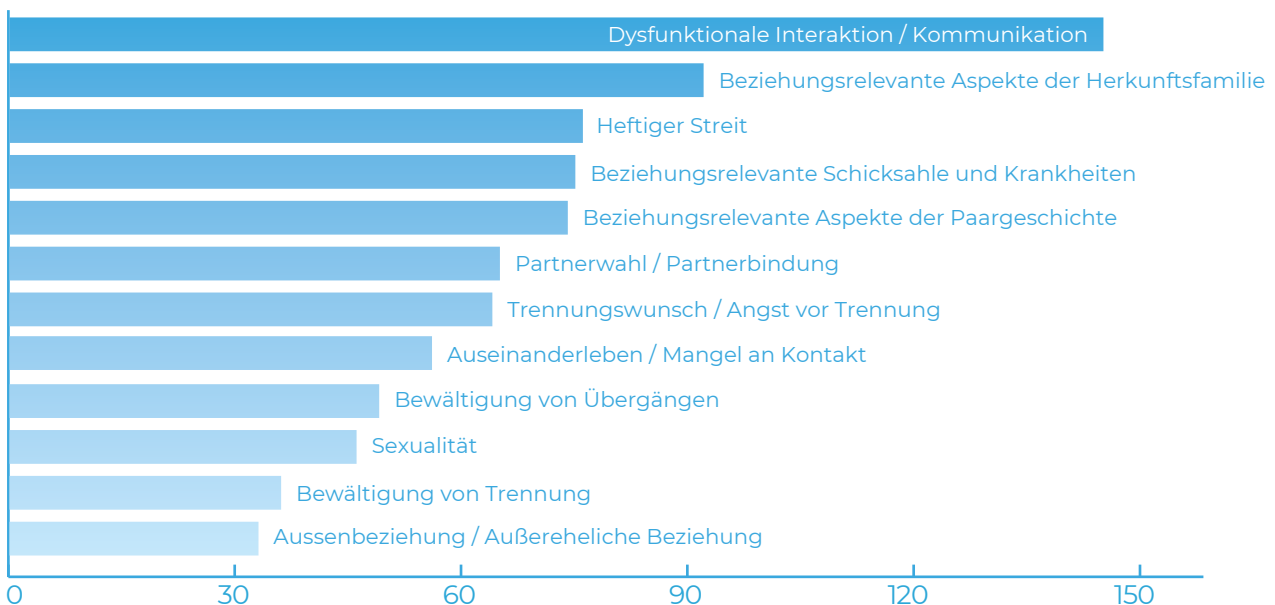
Anzahl Weiblich: 271
Anzahl Männlich: 163



Themen



Partnerbezogene Themen





Qualitätssicherung

Externe Fortbildung und Supervision

- Masterstudiengang „Master of Counseling / Ehe-, Familien- u. Lebensberatung“: EFL-Beratung im Erzbistum Köln in Zusammenarbeit mit der Kath. Hochschule NRW und der Bundesarbeitsgemeinschaft Beratung e. V. Bonn
- Masterstudiengang „Master of Counseling – Ehe-, Familien. Und Lebensberatung“: EFL-beratung im Erzbistum Freiburg in Zusammenarbeit mit der Kath. Hochschule NRW und der Bundesarbeitsgemeinschaft Beratung e. V. Bonn
- Fallsupervision mit Herrn Otto Mayntz, Psychoanalytiker (DGPT), Supervisor (DGSv)
- Fallsupervision mit Frau Dr. Kristin Siebolts, EFL-Beraterin (DAJEB), Supervisorin (DGSv)
- Fallsupervision Flucht u. Migration mit Marcus Böhmer, Kinder- u. Jugendpsychotherapeut
- Supervision für Sekretärinnen in Beratungsstellen, Ulrike von der Mosel, Lehrsupervisorin (DGSF)
- 6-teilige modulare Fortbildung „Trauma-Fachberatung“, Monika Dreiner, Frank Pinterowitsch (u. a.)
- Sexualität und Trauma (Detlev Vetter)
- Behinderte Sexualität – Ermächtigung statt Fremdbestimmung, Meline Götz
- Sensible Sexualberatung – Eine Einführung, Anke Kenter
- Männerkrisen – toxische Männlichkeit und neue Vaterschaft, Björn Süfke
- „Kopf hoch“, Wie wir Mut und Zuversicht in herausfordernden Zeiten entwickeln, Erkenntnisse der Neuro-Psychologie, Dr. Volker Busch
- „Auf die Haltung kommt es an“, Beziehungsqualitäten in der Videoberatung (Dr. Gisela Steenbuck)
- Netzwerk Kind-Sucht-Psyche, Fachtagung der AG Kind-Sucht-Psyche (Dr. Michael Hipp)
- „Aus dem Rahmen fallend“, Impulse für die Psychotherapie und Beratung mit Geflüchteten, Luise Reddemann (u. a.)
- „Schwesterchen mich dürstet es“, Der Einfluss der Geschwisterdynamik in der Paartherapie (Susanne Pointer)
- Erste-Hilfe-Fortbildung für betriebliche Ersthelfende
- Fachtage für Sekretärinnen
- Office 365, Marlies Körner



Interne Fortbildung, Intervention und Besprechung

- Regelmäßige Teambesprechungen
- Intervention: Fallarbeit im Team
- Fachtag und Fachteam
- Praxisanleitung „EFL-Beratung“ für Studierende im Masterstudiengang
- Trennung und Scheidung in der (Rechts-)Beratung, RA Martina Herfeldt
- Fachgespräche Sexualität und Beratung, Lukas Golla

Netzwerk und Kooperation

- Konferenzen und Fachtage der Leitungen der Kath. EFL im Erzbistum Köln (EBK)
- Vernetzungstreffen der Sekretär:innen der Kath. EFL im EBK
- Pastorkonferenz im Rhein-Sieg-Kreis
- AK Pastorale Dienst im Kreisdekanat
- AK Aktion Neue Nachbarn, Siegburg
- AK Flucht und Migration im EBK
- AK Integrationsarbeit mit Migrant:innen im RSK
- AK Elternschaft nach Trennung und Scheidung im RSK
- Runder Tisch gegen Häusliche Gewalt im RSK
- Gesprächsrunde der Sozialinstitutionen im RSK
- SKM: Männer- und Täterberatung; Sozialberatung
- SKF: Begleitung von jungen Eltern
- Psychotherapeut:innen-Treff Siegburg
- Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt im RSK
- Suchtberatung Caritas u. Diakonie

Vor allem: Dank!

Das Geschehen in und um unsere Beratungsstelle herum ist wie ein lebendiger Organismus, der von Menschen belebt, verantwortet und gestaltet wird. Einige waren und sind uns in besonderer Weise verbunden:

Jessica Peikert war seit April 2020 mit Beginn ihres Studiengangs „Master of Counseling“/Ehe-, Familien- u. Lebensberatung Teil unseres Teams und hat nach ihrem erfolgreichen Abschluss weiter bei uns mitgearbeitet. Inzwischen hat sie eine Stelle als psychologische Beraterin in der Kath. EFL-Beratungsstelle Mönchengladbach angetreten. Wir danken von Herzen für ihre kompetente und engagierte Mitarbeit!

Fast zwei Jahre hat sich **Kristina Hecht** inhaltlich und persönlich vielfältig engagiert. Davon haben wir und die Ratsuchenden profitiert. Nun haben wir die Kollegin in die Elternzeit verabschiedet: wir freuen uns mit ihr und ihrer Familie und erwarten sie in einem Jahr wieder hier im Team.

Myriam Thier ist aus ihrer Elternzeit zurück und wieder mit „an Bord“; darüber freuen wir uns: Herzlich willkommen!

Im März 2024 hat sich der neue Vorstand unseres Fördervereins „5vor12“ konstituiert. Mit **Rita Cosler** als Vorsitzender, **Annette Wlodyka** als Geschäftsführerin und den Beisitzenden **Adriana Glowalla**, **Kristina Hecht** und **Detlev Cosler** ist die 2008 gegründete Initiative zur Förderung und Unterstützung unserer Beratungsarbeit wieder bestens aufgestellt. Wir können den ehrenamtlich Engagierten nicht genug danken, auch im Namen unserer Klient:innen. Durch die Spenden können wir die Wartezeit bis zum Beratungsbeginn erheblich verkürzen.

Martina Kasper hat als Geschäftsführerin über fünf bewegte Jahre das Geschick unserer Stelle mitverantwortet und bleibende Spuren hinterlassen. Wir danken ihr von Herzen für hohes fachliches und persönliches Engagement: in allen Fragen und Herausforderungen war sie aufmerksam und unterstützend an unserer Seite. Für ihren neuen Lebensabschnitt wünschen wir ihr von Herzen alles Gute!

Im Oktober wird **Gerd Klasen** die Aufgabe als unser neuer Geschäftsführer übernehmen. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Kollegen: Herzlich willkommen!

Ein besonderer Dank gilt unserem Kreisdechanten, **Pfr. Hans-Josef Lahr**, der dafür Sorge trägt, dass die Kath. EFL Siegburg im großen Rhein-Sieg-Kreis auch künftig gut aufgestellt ist.

Von Köln aus sorgt **Diakon Tobias Wiegmann**, Diözesanbeauftragter für Ehe-, Familien- und Lebensberatung, für die politischen und fachlichen Belange des psychologischen Beratungsangebots der EFL im Erzbistum Köln – mit dem Ziel, diese anhaltend qualitativ und strukturell zukunftsfähig auf-

zustellen. Wir wissen auch um sein großes persönliches Engagement für jede der 12 Beratungsstellen: herzlichen Dank dafür.

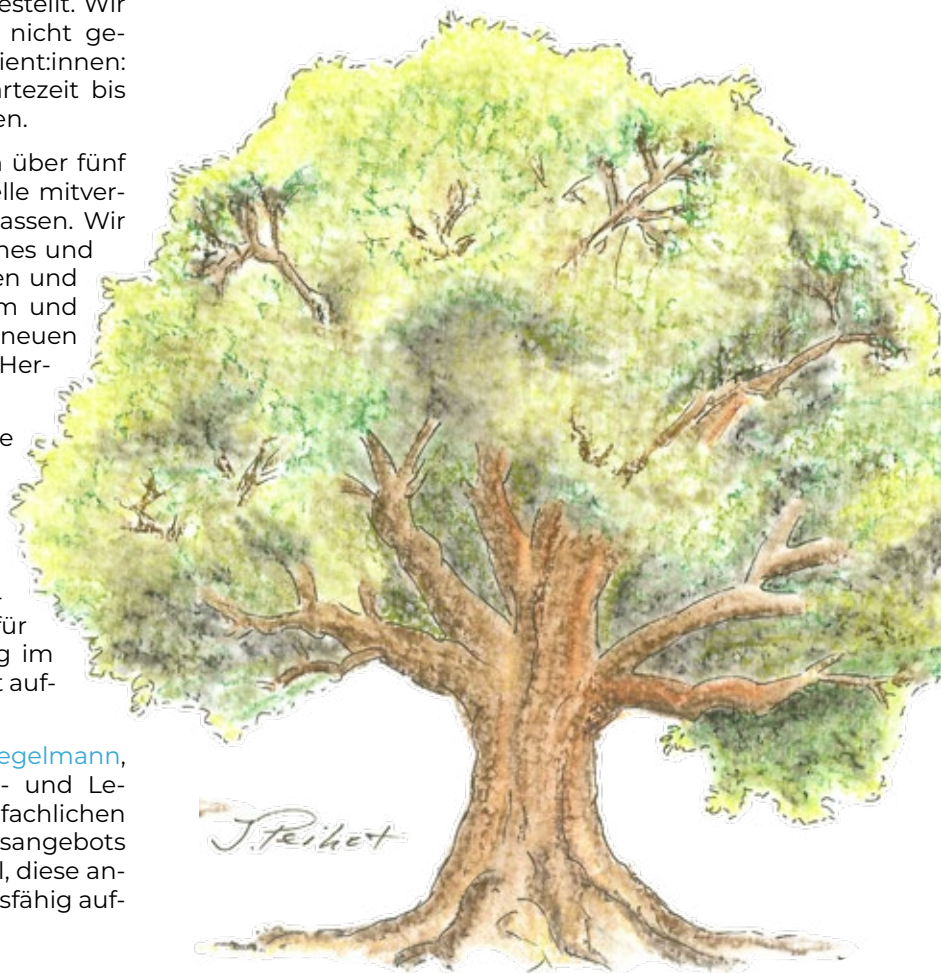
und mehr...

Wir gratulieren unseren Netzwerkpartnern zu einem besonderem Jubiläum: **SkF**, der Sozialdienst katholischer Frauen und **SkM**, der Sozialdienst katholischer Männer feiern beide in diesem Jahr ein denkwürdiges Jubiläum: 100 Jahre Engagement und Fürsorge für benachteiligte Frauen und Männer im Rhein-Sieg-Kreis mit vielfältigen bedeutsamen Projekten und Angeboten! Wir sind dankbar für die fachliche und persönliche Verbundenheit und wünschen den großen Teams unter der Leitung von **Natja Labatzki** und **Markus Kühn** von Herzen Gottes Segen für das weitere Wirken.

Ihr 50-jähriges Jubiläum hat die **Caritas-Suchtberatung** unter der Leitung von **Anna Clasen** gefeiert: wir waren mit dabei und haben dem Team unsere Glückwünsche überbracht.

Im Frühjahr 2026 begeht das Team der **Kath. EFL Bonn** unter der Leitung von **Ursula Dannhäuser** das 60-jährige Jubiläum der Beratungsstelle und ihres psychologischen Angebots für die Menschen in Bonn: Wir grüßen die Kolleg:innen über Sieg und Rhein hinweg herzlich und wünschen ihnen einen guten Weg auf das große Fest hin.

Hans-Steffen Kind



Das Team 2024/2025

Die Berater:innen unseres Teams kommen aus verschiedenen Berufsfeldern, wie zum Beispiel Psychotherapie, Theologie, Pädagogik, Sozialpädagogik. Jede/r Berater:in hat ein Diplom in Ehe-, Familien-

und Lebensberatung, den Master of Counseling oder eine vergleichbare Qualifikation. Sie haben zusätzlich weitere Qualifikationen in unterschiedlichen psychotherapeutischen Verfahren.



Mitarbeitende

Hans-Steffen Kind, Leitung
Kristina Hecht (in Elternzeit)
Anna Hoff
Myriam Thier
Nicole von Kruedener
Marc Odenbrett (i. W.)
Jessica Peikert (bis April 2025)
Susanne Weihermann

Jahrespraktikantin

Adriana Glowalla, B. Sc. Psychologie,
Rheinische Friedrich-Wilhelm -Universität
Bonn

Sekretariat

Annette Wlodyka

Supervision

Otto Mayntz, Psychoanalytiker (DGPT),
Supervisor (DGSv)
Dr. Kristin Siebolts, EFL-Beraterin (DAJEB),
Supervisorin (DGSv)

Fachteam

Dr. Lukas Golla, Sexualberater, Sexualpädago-
ge, Fachkraft für Kinderschutz
Martina Herfeldt, Rechtsanwältin

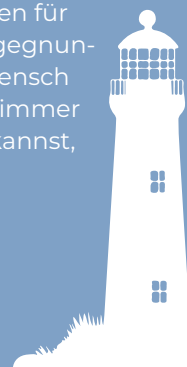


Neujahrsempfang 2025

„In dem Augenblick, in dem man sich endgültig einer Aufgabe verschreibt, bewegt sich die Vorsehung auch. Alle möglichen Dinge, die sonst nie geschehen wären, geschehen, um einem zu helfen. Ein ganzer Strom von Ereignissen wird in Gang gesetzt durch die Entscheidung, und er sorgt zu den eigenen Gunsten für zahlreiche unvorhergesehene Zufälle, Begegnungen und materielle Hilfen, die sich kein Mensch vorher je so erträumt haben könnte. Was immer Du kannst, oder dir vorstellst, dass du es kannst, beginne es.
Kühnheit trägt Genius, Macht und Magie.
Beginne jetzt.“

(Johann Wolfgang von Goethe)

NICOLE



Impressum

Verantwortlich für den Inhalt

Hans-Steffen Kind

Redaktion

Anna Hoff
Hans-Steffen Kind

Fotos

Privat und freie Quellen

Entdecken Sie die EFL auf Instagram

@efl_zeit.zum.reden



Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Wilhelmstr. 74
53721 Siegburg
Tel. 02241 - 55101
info@efl-siegburg.de
www.efl-siegburg.de

Träger der Beratungsstelle:

Verband der Katholischen Kirchengemeinden im Rhein-Sieg-Kreis rrh.
Bahnhofstr. 27
53721 Siegburg

klein
gedrucktes
siegburg

INDIVIDUELLE
DESIGNS & PRINTS
DIREKT VOM PROFI



DESIGN



WERBETECHNIK



DRUCK



TEXTILDRUCK

Ein besonderer Dank für die hervorragende Zusammenarbeit an Sandra Klein und Lukas Schleicher von kleingedrucktes Siegburg!



Leuchtturm

Raue See

Licht im Dunkeln

Orientierung, Zuversicht,
Sicherheit, Halt

Beratung

Leuchtturm

Stürmisches Meer

Leuchten bei Nacht

Wegweiser, Zuversicht, Vertrauen,
Stütze

Zuhören

Kristina Hecht

