



Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung

EFL Köln

ICH-DU-WIR

Demokratie braucht Beziehungsfähigkeit



Jahresbericht 2025

Psychologische Beratung in bewegten Zeiten

UNSER BERATUNGSANGEBOT



Einzelberatung



Paarberatung



Onlineberatung



Gruppenangebot



Mediative Beratung



Familienberatung

Illustration: Markus Rockstroh

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

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

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

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

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

Was wir für Sie tun können

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

Was auch zu unserem Angebot gehört

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

Für wen sind wir da?

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

Beratungsformate

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



NACHWORT UND AUSBLICK

Nach 9 Jahren endet im März 2026 meine Tätigkeit als Leiter der EFL-Köln. In den zurückliegenden Jahren entstand für uns alle im Team im fachlichen Austausch ein großer Raum für eigene Entwicklung. Er ist geprägt von Wertschätzung und wachsendem Miteinander.

2025 konnten wir diesen Prozess mit drei teils mehrtägigen Inhouse-Fortbildungen noch einmal sehr vertiefen. In der Auseinandersetzung mit ernststen, auch belastenden Themenfeldern, wuchs die Zuversicht, wirksam sein zu können und der Raum, um miteinander fachlich fundierte Perspektiven zu entwickeln. Dieses lebendige Miteinander hat uns allen sehr viel Freude gemacht und wird noch lange nachklingen. Danke dafür an mein erstes fachliches Zuhause, mein großartiges Team!

Die EFL-Leiterkonferenz im Erzbistum Köln ist unter der Leitung des Diözesanbeauftragten Diakon Tobias Wiegelmann in den letzten Jahren zu einem ambitionierten Arbeitsteam zusammengewachsen. Sie bringt ihre Fachkompetenz auch in die Planung der organisatorischen Neuverortung von EFL-Beratung mit ein. Unsere Diskussionen führen dabei zu Planungsschritten und stärken unsere Ambition, die EFL-Beratung als grundlegenden Baustein einer zugewandten, hinhörenden Pastoral auf Dauer zu sichern. Ich danke der Leitungsrunde und Tobias Wiegelmann von Herzen für die immer offene und persönlich wertschätzende Zusammenarbeit in den vergangenen Jahren.

Auf kommunaler Ebene hebe ich den Kölner Leitungskreis EB/EFL hervor. Seit über 50 Jahren treffen sich die Leiter und Leiterinnen aller Kölner Familienberatungsstellen regelmäßig, um das Angebot für die Kölner Ratsuchenden weiterzuentwickeln und die Arbeit mit Verwaltung und Politik gut abzustimmen. Gut 30 Jahre konnte ich hier mitwirken. Diese Zusammenarbeit war für mich ungemein anregend und wertvoll und ein zentraler Baustein meiner Leitungstätigkeit. Und sie vertieft das Bewusstsein für die familienstärkende Bedeutung unserer Beratungsarbeit sehr. Der Kreis ist zudem von persönlicher Wertschätzung geprägt, die ihn für mich immer zu einer Kraftquelle gemacht hat, dafür mein ganz besonderer Dank!

Nun neigen sich für mich gut 35 Jahre als EFL-Berater und 30 Jahre als Kölner EFL-Stellenleiter, davon 21 Jahre in der EFL-Porz. Mein großer Dank geht an all die Ratsuchenden, die mir ihr Vertrauen und ihre Wertschätzung geschenkt haben, an all die vielen Kolleginnen und Kollegen, mit denen ich beruflich und auch persönlich wachsen durfte, an den Gesamtverband unter dem Vorsitz von Msgr. Robert Kleine und der Geschäftsführung von Herrn von Plettenberg für das Vertrauen in meine Arbeit und den durchgängig sicheren Rahmen dafür. Nicht zuletzt danke ich meiner Frau Hedy, die liebevoll, verlässlich und auch kollegial manche aufwühlenden Entwicklungsschritte in dieser langen Zeit mit mir gegangen ist.

Es heißt ja man soll gehen, wenn es am schönsten ist. So freue ich mich und bin sehr dankbar, ein gut bestelltes Haus an meinen Nachfolger in der Leitung, Herrn Benedikt Kremp, übergeben zu können.

Benedikt Kremp schätze ich seit Jahren als Kollegen in der EFL-Leitung, mit dem ich mich immer wieder fachlich austauschen konnte. Er engagiert sich schon seit der großen Flüchtlingskrise 2015 sehr in der Beratung geflüchteter Menschen und hat die Arbeit des EFL-AK zu diesem Thema aktiv mitgeprägt. Als es im Sommer 2021 zur verheerenden Flutkatastrophe an der Ahr und der Erft kam, setzte er sich als Leiter der EFL-Euskirchen umgehend und mit großem persönlichem Einsatz für ein gut aufgestelltes und vernetztes Beratungsangebot ein. Er lässt die Schicksale der Menschen, die Rat brauchen, nahe an sich herankommen und vermag zugleich den Überblick zu wahren, um effektive Beratung anbieten zu können. Ich bin überzeugt, dass er in diesem Geist die Arbeit der EFL-Köln in eine gute Zukunft führen wird! Dazu wünsche ich ihm von Herzen Gottes reichen Segen!

Günther Bergmann



WENN DIE LIEBE IM ALLTAG SCHWINDET

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

Paare unter Dauerbelastung – eine veränderte Ausgangslage in der Beratung

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

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

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

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

Stress, Beziehung und Verlust der Liebesebene – theoretische Perspektiven

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

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

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

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

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

Wenn Konflikte Nähe ersetzen – typische Dynamiken unter chronischem Stress

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

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

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

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

Fallvignette: Anna und Frank – „Wir leben nebeneinanderher“

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

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

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

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

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

Beratung als erster Entlastungsraum

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

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

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

Selbstsorge neu verstanden: Beziehung ermöglichen

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

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

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

Entscheidungsprozesse: Weniger ist mehr

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

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

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

Konfliktmuster erkennen und unterbrechen

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

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

Beziehung wieder als Ressource erleben

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

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

Beratung als Ort der Neubalancierung

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

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

Fazit: Selbstsorge als Beziehungsarbeit

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

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

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

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

Literatur

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

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

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



Zur Autorin:

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

Kontakt:

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



OHNE SIE LÄUFT NICHTS IN UNSEREN BERATUNGSSTELLEN!

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

Liebe Kolleg:innen in den Sekretariaten,

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

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

Eure EFL-Teams

DEMOKRATIE IST BEZIEHUNGSARBEIT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Zur Autorin

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

WAHRHAFTIG, GOTT IST AN DIESEM ORT

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

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

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

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

Die EFL (...) ist ein pastoraler Kernort

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

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

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

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

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

Wo ist kirchliche Präsenz unverzichtbar?

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

Literatur

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

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



Zum Autor:

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

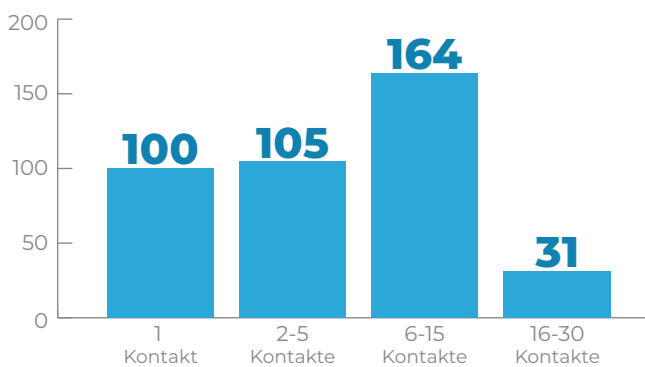
STATISTIK



Geschlecht: Weiblich: **56,9 %** Männlich: **41,8 %** Divers: **1,3 %**

Anzahl Kontakte (je abgeschl. Beratungsfall)

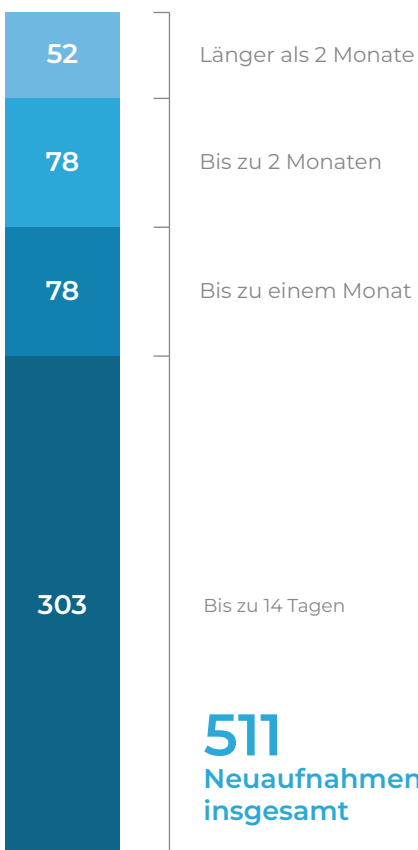
Kinder



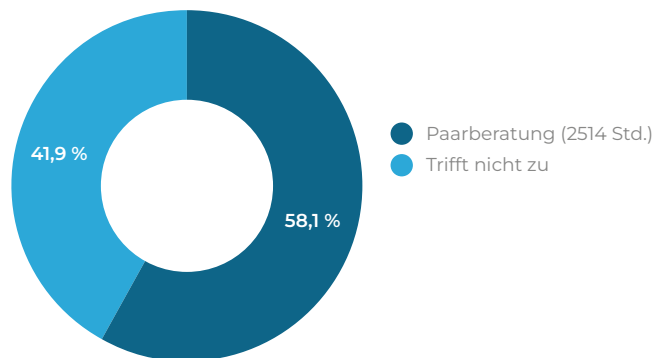
Kinder und Jugendliche im Haushalt in 52,7 % der Fälle.

In 52,7 % der abgeschlossenen Beratungsfälle lebten Kinder und Jugendliche unter 21 Jahren mit im Haushalt mindestens eines Elternteils. EFL-Beratung trägt so dazu bei, die Situation von Kindern und Heranwachsenden in familiären Krisen zu erleichtern und damit Folgeproblemen bei ihnen vorzubeugen.

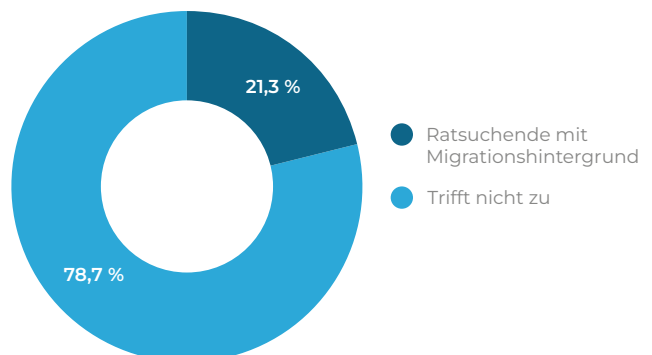
Wartezeit (zw. Anmeldung & Erstgespräch)



Paare



Migrationshintergrund



QUALITÄTSSICHERUNG

- Regelmäßige externe Supervision
- Fachteam für Psychiatrie und Neurologie
- Juristisches Fachteam
- Intervention mit der Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Evangelischen Krankenhauses

Fachtagungen und Fortbildungen:

- **Inhouse-Seminar: Traumasensible Beratung** – Indikation und Umsetzung praktischer Interventionen; Alexander Korittko
- **Inhouse-Seminar: Emotionsfokussierte Paartherapie** – Indikation und Umsetzung in der Paarberatung; Prof. Dr. Christian Rösler
- **Inhouse-Seminar: Gewalt in der Partnerschaft** Definition Partnerschaftsgewalt, Tätertypen, Paardynamiken, Beratungspraxis, 01/2026; Stefan Waschlewski
- **Außenbeziehungen in der Paarberatung: Trennung oder Neubeginn?** Dr. Àngeles Llorca Diaz, Siegburg
- **What is Love? – Paarbeziehungen im 21. Jahrhundert;** Jahrestagung des Bundesverbands Katholischer Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V., Suhl
- **Das innere Kind und die Heilung der Liebe;** Birgit Haus, Institut für Psychosynthese, Rösrath/Köln
- **Paarberatung im Kontext häuslicher Gewalt,** Fachtag der Kath. Akademie des Bistums Aachen; Prof. Dr. med. Alexander Trost, Prof. Dr. Gaby Lenz, Elisabeth Ostlender, Michael Kempen
- **Bedeutung von Künstlicher Intelligenz für die Beratungsarbeit,** Fachtag des Deutschen Arbeitskreises für Jugend- Ehe- und Familienberatung (DAKJEF) 2025; Prof. Robert Lehmann, digital
- **Heilsbringer KI? - Einsamkeit und die Verheißungen des digitalen Wandels** Kerrin Jacobs, Mirjam Dierkes, Michael Klipker, Die Wolfsburg, Kath. Akademie des Bistums Essen

- **Egostate-Therapie bei Traumafolgestörungen;** Dr. Kai Fritzsche; life lessons, digital
- **Hypnosystemische Therapie & Beratung;** Gunther Schmidt; life lessons, digital
- **Embodiment in Therapie und Beratung;** Dr. Maja Storch; life lessons, digital
- **Neurowissenschaften für Coaching und Therapie;** Prof Dr. Dr. Gerhard Roth, life lessons, digital
- **Psychoziale Beratung und Therapie in der Sozialen Arbeit,** Master of Arts; Hochschule Fulda, Prof. Dr. Uli Sann, vor Ort und digital (blended learning)

Für Sekretariatskräfte:

- **Umgang mit Umbrüchen** – Was dazugehört: Blick zurück, wo stehen wir heute, wo geht die Reise hin, Umgang mit Schamgefühlen; Frank Pinterowitsch, Bensberg
- **Fachtag: Einblick in systemisches Handeln und wertschätzende Haltung;** Ulrike von der Mosel, Diözesan Caritasverband, Köln
- **Individualschulung Office 365;** Marlis Körner; Diözesan Caritasverband; digital

GREMIEN & ARBEITSKREISE

- Leitungskonferenz / Träger-Leitungskonferenz der EFL-Beratung im Erzbistum Köln
- AG Familienberatung der Stadt Köln nach § 78 KJHG
- Kölner Leitungskreis der Kölner Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen
- AK EFL-Beratung für Menschen mit Fluchterfahrung
- Team der EFL-Onlineberater:innen im Erzbistum Köln
- Fachausschuss Digitales und Beratung der Katholischen Bundeskonferenz Ehe-, Familien- und Lebensberatung (KBKEFL FA DuB)



EFL-OnlineBeratung:

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



📷 EFL auf Instagram:

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



DAS TEAM DER BERATUNGSSTELLE

Alle Beratenden verfügen über ein abgeschlossenes Hochschulstudium (Psychologie, Pädagogik, Sozialpädagogik), die Weiterbildung in oder den Master of Counseling Ehe-, Familien- und Lebensberatung und weitere psychotherapeutische und beraterische Ausbildungen. Sie bilden sich kontinuierlich fachlich fort.

Leitung:

Günther Bergmann bis 03/2026,
Benedikt Kremp ab 04/2026

Beratung:

Stephanie Butenkemper, Regina Gläßer,
Malte Kromm, Christoph Neukirchen,
Maria Schnabel, Clarissa Seban

Sekretariat:

Gabriele Körfgen, Martina Peterson,
Mariele Daners

Externe Fachberatung:

Silke Bierhoff, Sabrina Gabriele, Gertrud Ganser,
Marita Simons, Iris Wrede

Supervision:

Angela Keil
Dipl.-Sozialpädagogin, Counselor Supervision grad.
BVPPT, Zertifizierte Coach nach ÖNORM EN ISO/
IEC 17024

Dörte Siem
Fachärztin für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Köln

KONTAKT:

Katholische Beratungsstelle für Ehe-,
Familien- und Lebensfragen
Krebsgasse 5-11
50667 Köln

Fon: 0221/2051515
E-Mail: info@efl-koeln.de
www.efl-koeln.de



 Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung

IMPRESSUM:

Verantwortlich für den Inhalt:
Günther Bergmann, Benedikt Kremp

info@efl-koeln.de
www.efl-koeln.de

Redaktion

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

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

Grafik und Layout

kleingedrucktes siegburg

Illustration

Markus Rockstroh

Fotografien

Daniel Schubert, Regina Gläßer

Träger

Gesamtverband der kath. Kirchengemeinden der Stadt Köln
Rudger von Plettenberg (Geschäftsführung)
Domkloster 3
50667 Köln

klein
gedrucktes
siegburg

INDIVIDUELLE
DESIGNS & PRINTS
DIREKT VOM PROFI



DESIGN



WERBETECHNIK



DRUCK



TEXTILDRUCK

Helfen Sie uns zu helfen!

Viele Ratsuchende zeigen ihre Wertschätzung für unsere Arbeit mit einer Spende. Spenden sind steuerlich absetzbar, kommen zu 100 % der Beratungsarbeit der EFL-Köln zugute und verkürzen Wartezeiten.

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen wollen:

Spendenkonto Beratungsstelle Köln

Gesamtverband der kath. Kirchengemeinden, Köln

IBAN: DE29370601930010253179

BIC: GENODED1PAX

Pax-Bank eG

Verwendungszweck: Spende EFL-Köln, Krebsgasse und Ihre Adresse, wenn Sie eine Spendenquittung wünschen



Allen Spendern sei an dieser Stelle ganz besonders gedankt!

