



Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung

EFL Bergisch Gladbach

ICH-DU-WIR

Demokratie braucht Beziehungsfähigkeit



Jahresbericht 2025

Psychologische Beratung in bewegten Zeiten

UNSER BERATUNGSANGEBOT



Einzelberatung



Paarberatung



Onlineberatung



Gruppenangebot



Mediative Beratung



Familienberatung

Illustration: Markus Rockstroh

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

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

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

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

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

Was wir für Sie tun können

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

Was auch zu unserem Angebot gehört

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

Für wen sind wir da?

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

Beratungsformate

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



VORWORT

„Früher habe ich immer gesagt, Demokratie funktioniert nur, wenn jede und jeder eine Stimme hat, die hörbar gemacht wird. In letzter Zeit komme ich aber mehr und mehr zur Überzeugung: Es gehören auch Ohren dazu, die die anderen Stimmen hören. Und ich würde noch darüber hinausgehen und sagen, mit den Ohren braucht es auch dieses hörende Herz, das die anderen hören und ihnen antworten will.“

HARTMUT ROSA

Demokratie braucht Beziehungsfähigkeit

Liebe Leser:innen,

die gegenwärtigen gesellschaftlichen Entwicklungen führen uns vor Augen, wie verletzlich demokratische Strukturen sein können. Vor diesem Hintergrund möchten wir unsere Beratungsarbeit reflektieren und ihren Beitrag zum Erhalt einer lebendigen demokratischen Kultur betrachten.

Menschen, die unsere Beratungsstelle aufsuchen, befinden sich meist in persönlichen Krisen. Dabei spielen zunehmend auch globale Krisen wie Kriege oder ökologische Herausforderungen eine Rolle.

Äußere Krisen können zum Einen zusätzlich belasten. Zum Anderen beeinflusst die eigene innere Verfassung, wie Situationen bewertet werden. Zahlreiche psychologische Studien zeigen, dass Menschen unter starkem Stress eher zu schnellen Urteilen neigen, mehr Ängste erleben und es ihnen schwerer fällt, andere Sichtweisen einzunehmen.

Um in Beziehung zu anderen zu gehen, braucht es – im Großen wie im Kleinen – aber genau das: eine Offenheit für das, was mir begegnet und die Fähigkeit, andere Perspektiven einzunehmen. Voraussetzung dafür ist, dass wir uns nicht grundsätzlich bedroht fühlen. Daher erscheint es wichtig, das Stresserleben zu reduzieren und eine innere Stabilität bei den Einzelnen zu fördern.

Dem Zitat von Hartmut Rosa folgend, funktioniert Demokratie nur, wenn alle eine Stimme haben und diese auch gehört wird. Die EFL-Beratungsarbeit bietet hierfür einen geschützten Raum. Einen Raum und Begleitung, um eigene Klarheit (wieder) zu finden, die eigene Stimme (wieder) zu entdecken sowie innere Stabilität und Ruhe zu entwickeln. In diesem Raum dürfen Menschen mit all ihrer Vielfalt und mit allen Themen sein und werden gehört.

Das Erleben, selbst gehört zu werden, kann häufig auch die eigenen Ohren öffnen. Erst kürzlich gab ein Paar am Ende eines Beratungsprozesses die Rückmeldung: „Hier ist es gelungen, dass ich mich wieder von dir gehört fühlte. Und dann konnte ich dich auch wieder mehr hören. Und nicht nur hören – das konnte ich vorher vielleicht auch – ich konnte wieder mehr von dir verstehen.“

Auf diese Weise kann in Beratungsprozessen die Grundlage für das Entstehen, was Hartmut Rosa als „hörendes Herz“ beschreibt. Ein hörendes Herz geht über die bloße Fähigkeit des Hörens hinaus: Es verbindet die Fähigkeit mit dem Willen, dem Interesse, der Neugier, anderen zuzuhören, in Beziehung und in Resonanz zu treten.

Das macht deutlich, dass wir durch unsere Beratungsarbeit Menschen darin stärken, ihre eigenen Fähigkeiten und ihre Beziehungsfähigkeit weiterzuentwickeln, um gefestigter und zuversichtlicher mit persönlichen und gesellschaftlichen Herausforderungen umgehen zu können und zugleich einen Beitrag zu einem offenen und solidarischen Miteinander zu leisten – was ein wichtiger Grundstein für die Demokratie ist.

Auch in unserem Team der Beratungsstelle braucht es einen beständigen Blick auf die Beziehungsfähigkeit und die Lust auf neue Perspektiven. Eine neue Perspektive bringt seit Januar 2025 Susanne Laubersheimer als Honorarkraft in unsere Beratungsstelle ein, worüber wir uns sehr freuen!

An dieser Stelle auch ein herzliches Dankeschön an unser gesamtes Team und unsere Honorarkräfte für Eure hörenden Herzen, Eure immer wieder neuen Blickwinkel und Eure unermüdliche Arbeit – für einen guten Zusammenhalt in einer sich ständig wandelnden Welt!

Für das Team der EFL

Franziska Hock und Nina Tackenberg



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 Partnerschaften 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 Gemeinsinns. 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



224

abgeschlossene Fälle



586

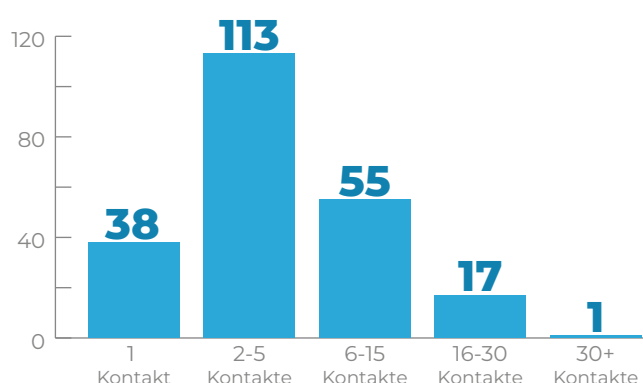
Ratsuchende



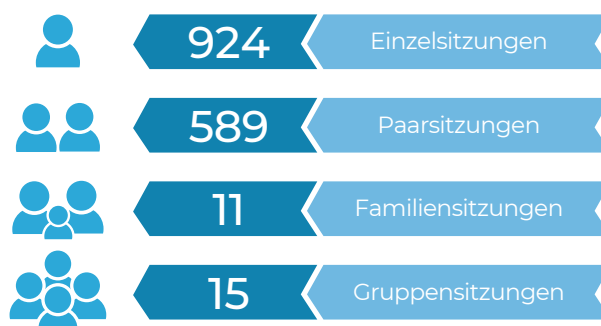
2.632

Beratungsstunden

Anzahl Kontakte (je abgeschl. Beratungsfall)

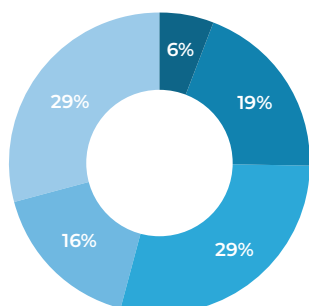


Sitzungsart



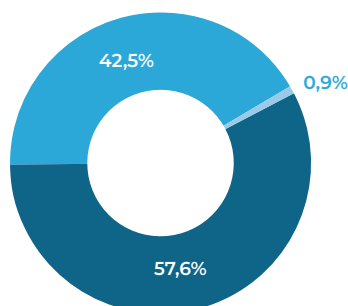
Klient*innenbezogene Daten

ALTER



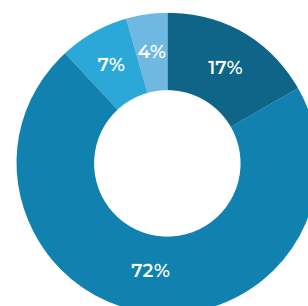
● 20-29 Jahre ● 30-39 Jahre
● 40-49 Jahre ● 50-59 Jahre
● 60+ Jahre

GESCHLECHT



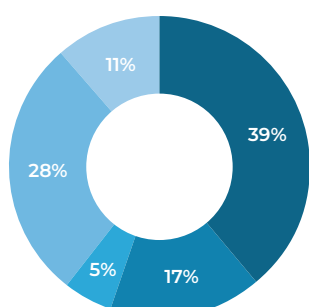
● Weiblich
● Männlich
● Divers

FAMILIENSTAND



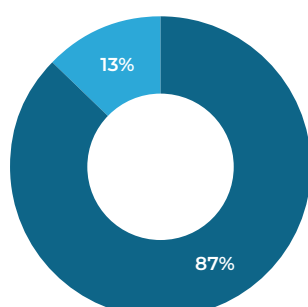
● ledig
● verheiratet/eingetr. Lebenspartnerschaft
● geschieden ● verwitwet

KONFESSION



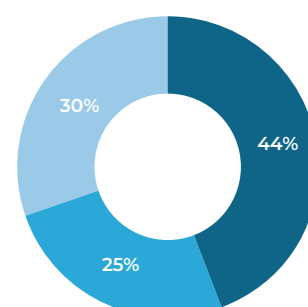
● röm. Kath. ● evangelisch
● sonstige ● ohne
● ohne Angabe

MIGRATIONSHINTERGRUND



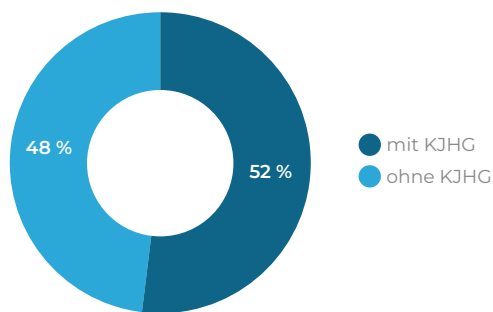
● Deutschland
● ausländische Herkunft

HERKUNFT



● Bergisch Gladbach
● Kreisgebiet
● Außerhalb

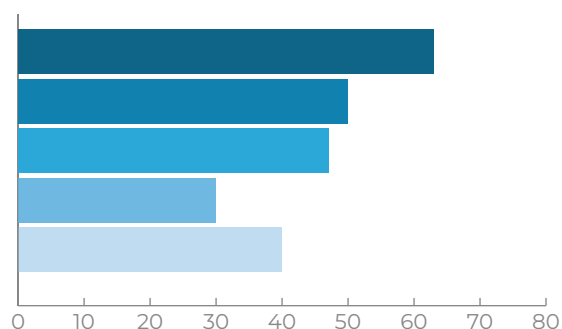
BERATUNG MIT KJHG BEZUG



Nennung der häufigsten Hinweise:

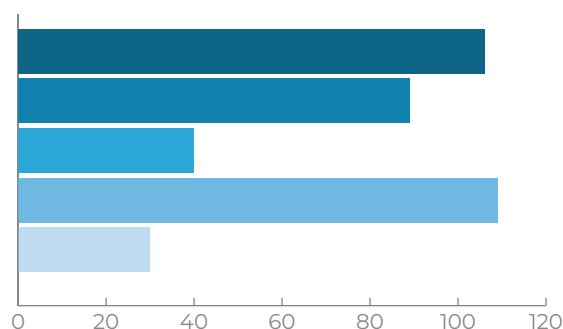
1. Internet
2. Bekannte / Verwandte
3. Persönliche Erfahrung mit Beratung
4. (ehemalige) Klienten
5. andere Beratungsstellen

Die meist genannten Beratungsthemen 2025:



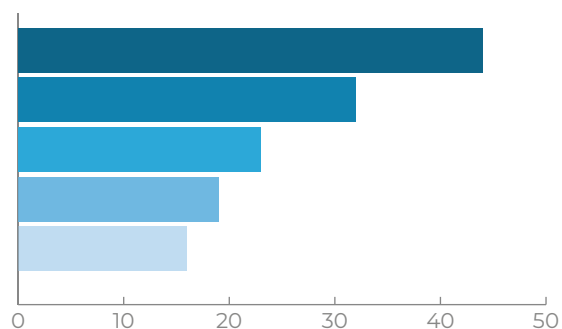
PERSONENBEZOGENE THEMEN

- Selbstwertproblem. / Kränkungen
- Stimmungsbezogene Probleme (z.B. Depressionen)
- Kritische Lebensereignisse / Verlusterlebnisse
- Körperliche Erkrankungen
- Ängst und Zwänge / Information



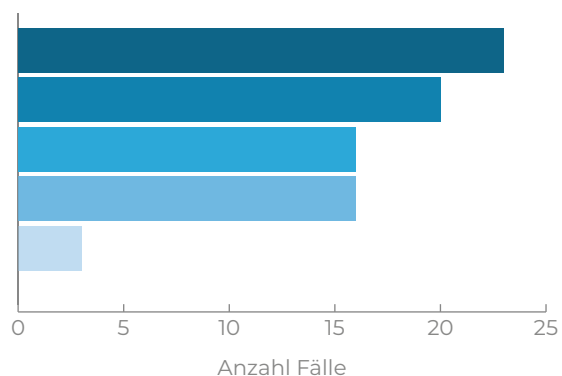
PARTNERBEZOGENE THEMEN

- Dysfunktionale Interaktion / Kommunikation
- Trennungswunsch + Angst vor Trennung / Beziehungsrelevante Aspekte aus der Herkunftsfamilie
- Bewältigung von Trennung
- Partnerwahl / Partnerbindung / Auseinanderleben + Mangel an Kontakt / Heftiger Streit
- Bewältigung von Übergängen



FAMILIEN- UND KINDERBEZOGENE THEMEN

- Fam. Umfeld (Eltern, Schwiegereltern, Großeltern, Geschwister)
- Fam. Schwierigkeiten wegen der Kinder
- Beziehungsprobleme zwischen Eltern und Kindern
- Symptome und Auffälligkeiten der Kinder
- Familiäre Schwierigkeiten wegen Trennung und Scheidung



GESELLSCHAFTSBEZOGENE / SOZIOKULTURELLE THEMEN

- Ausbildungs- / Arbeitssituation
- Wohnsituation
- Finanzielle Situation
- Arbeitslosigkeit / Migrationsprobleme
- Probleme im sozialen Umfeld

NETZWERKARBEIT

Qualitätssicherung durch Supervision, Fachteams und Intervention

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

Arbeitskreise, Kooperationen und Vernetzungen

- Konferenz der Leiter:innen der Kath. EFL im EBK
- Teambesprechung und Supervision der Online Berater:innen
- Arbeitskreis „Runder Tisch – keine Gewalt an Frauen“
- Fachteam Esperanza Schwangerschaftsberatung im RBK
- Arbeitskreis Psychosoziale Beratungsstellen im RBK
- Arbeitskreis Familiengericht
- Jahrestreffen Regionalreferent:innen im Kreisdekanat

- Kath. Familienbildungsstätte
- Kath. Bildungswerk
- Jugendamt Stadt BG und Jugendamt Kreis
- Erziehungsberatungsstellen in BG und Umkreis
- Caritas Suchtberatung, Bergisch Gladbach
- Frauen helfen Frauen, Bergisch Gladbach
- Allgemeine Beratungs- und Unterstützungsstelle des Rheinisch-Bergischen Kreises (ABU-RBK)
- Aktion Neue Nachbarn
- Babylotsin der Stadt Bergisch Gladbach
- Stadt Bergisch Gladbach, Fachbereich Jugend und Soziales, Frühe Hilfen
- Bürgerportal Bergisch Gladbach

Wir kooperieren mit folgenden Familienzentren

- Katholisches Familienzentrum Moitzfeld/Bensberg
- Katholisches Familienzentrum Bergisch Gladbach West
- Caritas Familienzentrum in Odenthal

FORTBILDUNGEN UND ANGEBOTE

Die Mitarbeitenden nahmen an folgenden externen Fortbildungen teil:

- Ego State Therapie bei Traumafolgestörungen, Dr. Kai Fritzsche
- Zürcher Ressourcen Modell, Dr. Maja Storch
- Theologische Fortbildung - „Habe Geduld gegen alles Ungelöste im Herzen“, St. Thomas
- Selbsterfahrungswoche, Institut für integrative Teilarbeit, Dagmar Kumbier

Angebote der EFL Bergisch-Gladbach:

- Ein Kick mehr Partnerschaft, Kommunikationskurse „Konstruktive Ehe- und Kommunikation“ (KEK-Kurse)
- Elternfrühstück – Zeit für uns als Paar
- Elternfrühstück – Bedürfnisse und Wünsche
- Baumpflanzaktion „Ein Garten für die Liebe“ in Odenthal-Altenberg
- Gruppe für Menschen in Trennung und Scheidung



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



Ursula Märtl
Sekretariat



Rebecca Ahmadi-Bruchhausen
Beraterin



Monika Schell
Beraterin



Nina Tackenberg
Teamleitung



Franziska Hock
Teamleitung

Ergänzt wurde unser Team durch die freien Mitarbeiter:innen Mathilde Miebach, Sigrun Benner und Susanne Laubersheimer sowie den Masterstudenten Felix Bagusch. Wir freuen uns außerdem über zusätzliche Beratungsstunden, die unser Diözesanbeauftragter Tobias Wiegmann in unserer Stelle anbietet.

Ein herzliches Dankeschön

Ein herzliches Dankeschön gilt Kreisdechant Norbert Hörter für seine beständige Begleitung und Unterstützung! Ihm und den leitenden Pfarrern der Seelsorgebereiche einen besonderen Dank für ihren Einsatz der Sonderkollekte für die EFL Beratungsstelle.

Herzlichen Dank auch an alle Spender:innen. Die Spenden helfen uns, das Angebot an Beratungsstunden zu erhöhen und damit die Wartezeiten zu verkürzen.

Wir danken in dem Zusammenhang ebenfalls sehr herzlich dem Förderverein und insbesondere seinem Vorstand - das ehrenamtliche Engagement ist für die Arbeit unserer Beratungsstelle ein ganz wichtiger Bestandteil!

Zum guten Schluss richten wir unseren Dank an unsere Kooperationspartner:innen für die bereichernde und gute Zusammenarbeit!

KONTAKT

Kath. Beratungsstelle für Ehe-,
Familien- und Lebensfragen
Hauptstr. 227
51465 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 / 34918

E-Mail: info@efl-bergisch-gladbach.de

Internet: www.efl-bergisch-gladbach.de



Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt
Franziska Hock und Nina Tackenberg

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

Fotos

Daniel Schubert (Portraits)

Illustration

Markus Rockstroh



Helfen Sie uns zu helfen!

Förderverein der Kath. EFL Bergisch Gladbach

Spenden – für zusätzliche und zeitnahe Beratungen

In turbulenten Zeiten erfahren viele Menschen Halt und Sicherheit durch unser Beratungsangebot.

Die Beratungsarbeit ist ein Angebot der katholischen Kirche. Die Beratungsstelle wird größtenteils vom Erzbistum Köln und zu einem kleineren Teil aus öffentlichen Mitteln finanziert.

Um der immer steigenden Nachfragen an Beratungen gerecht werden zu können, sind wir dringend auf Ihre Spenden angewiesen.

Spendenkonto Beratungsstelle Bergisch Gladbach

Förderverein der Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen e.V.

IBAN: DE94 3705 0299 0311 0237 89

Verwendungszweck: Spende

(Falls Spendenbescheinigung erwünscht, bitte Adresse bei Verwendungszweck angeben)

IHRE SPENDEN...

- kommen zu 100% der Beratungsarbeit der EFL Bergisch Gladbach zugute
- verkürzen die Wartezeit der Ratsuchenden
- garantieren ein langfristiges Angebot für die Menschen im Rheinisch-Bergischen-Kreis
- können von der Steuer abgesetzt werden

