

ECHT FREUNDLICHE LEUTE

EFL 24

Jahresbericht 2024 | EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG



GRENZEN



EHE-, FAMILIEN- UND
LEBENSBERATUNG

KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

VOR WORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Grenzen“ – ein Titel, der viele Bilder und Emotionen auslösen kann, von Selbstfürsorge und Gewinn bis hin zur Enttäuschung und Verlust.

Wir schauen zurück auf ein Jahr, in dem das, was uns sicher schien, ein demokratisches Grundverständnis, nicht nur von radikalen Gruppierungen und Minderheiten, sondern von politisch Verantwortlichen in der Welt in Frage gestellt wurde und wird. Einfache, autoritäre Lösungen wurden und werden für komplexe Problemlagen angeboten. Es mutet manchmal so an, als ob es keine Schutzgrenze im menschlichen Gehirn gegen Demokratiefeindlichkeit gäbe.

In unserer Arbeit in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung begegnen wir Grenzen in vielerlei Formen: persönliche Grenzen, die Selbstschutz und Identität wahren; zwischenmenschliche Grenzen, die Nähe und Distanz regulieren; gesellschaftliche Grenzen, die Normen und Werte definieren.

Grenzen sind dabei keineswegs starre Linien, sondern dynamische Prozesse. Sie können schützen, aber auch einengen. Sie können stabilisieren, aber ebenso trennen. Besonders in Beziehungen sind Grenzen essenziell – sei es in der Partnerschaft, in der Familie oder im sozialen Umfeld. Wann ist es wichtig, eine Grenze zu ziehen, um sich selbst treu zu bleiben? Wann braucht es Flexibilität, um Verbindung zu ermöglichen? Und wie können Grenzen in einer Art und Weise kommuniziert werden, die Klarheit schafft, ohne zu verletzen?

Im vergangenen Jahr haben wir in unserer Beratungsarbeit erlebt, wie herausfordernd, aber auch wie bereichernd der Umgang mit Grenzen sein kann. Menschen kamen zu uns, um ihre eigenen Begrenzungen zu erkennen, um neue Spielräume zu gewinnen oder um Konflikte an den Berührungspunkten zwischen Ich und Du zu verstehen und zu lösen.

**Andrea Stachon-Groth**

Leiterin der EFL im Bistum Münster

**Ruth Rießelmann**

Bereichsleitung Beratung
für das Caritas-Sozialwerk

Dieser Jahresbericht gibt Einblick in unsere Arbeit und zeigt, wie wir Ratsuchende auf ihrem Weg begleiten – mit Respekt für ihre individuellen Grenzen und mit dem Ziel, tragfähige Brücken zwischen Distanz und Nähe zu bauen. Wir danken allen, die uns ihr Vertrauen schenken, und allen, die mit uns an einer Kultur der Achtsamkeit und des offenen Dialogs arbeiten.

**„Grenzen – ein Wort,
das Distanz schafft,
aber auch Verbindung
ermöglicht.“**



AUS DER PRAXIS

Eine ganz besondere Beziehung



AUS DER PRAXIS

„Gesprächs.Zeit“ mitten in Münster



MEINUNG

Über Grenzen gehen und Neues wagen – im Alltag

INHALT



EIN FALLBEISPIEL

Zusammenhalt, der für alle funktioniert

ZUM EINSTIEG

Von den Grenzen her leben 6

LEUTE

Wie fülle ich meine Schale wieder auf? 8

MEINUNG

Offenheit statt Abgrenzung 10

Auch unter den Wolken lassen sich Grenzen überwinden 12

Über Grenzen gehen und Neues wagen – im Alltag 20

AUS DER PRAXIS

„Nicht das jetzt auch noch!“ – was Gefühle mit Stress zu tun haben 14

Niederschwelliger Zugang zu Beratung:

„Gesprächs.Zeit“ mitten in Münster 18

Fallbeispiel: Zusammenhalt, der für alle funktioniert 22

Weiterbildender Masterstudiengang

Ehe-, Familien- und Lebensberatung – Bewerbungsstart 25

EFL-Beratung Recklinghausen: Pionierarbeit mit Geschichte und Zukunft 26

Und sonst ...? 29

Eine ganz besondere Beziehung 30

SERVICE

Literaturtipps zum Thema Mütter und Töchter 32

Mediathek 34

Fortbildungen, Workshops, Fachtage 2024 36

STATISTIK

Zahlen und Fakten im Überblick 37

WIR FRAGEN

Friederike Bude 42

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Ehe-, Familien- und Lebensberatung
im Bistum Münster
Antoniuskirchplatz 21, 48151 Münster
efl-geschaeftsstelle@bistum-muenster.de

REDAKTION

Andrea Beer, Julia Geppert, Andrea Stachon-Groth

KOORDINATION

Georg Garz

GESTALTUNG

goldmarie design, Münster

DRUCK

Rehms Druck GmbH
www.rehmsdruck.de

FOTOS

Titel: Adobe Stock (mrbee)
S. 8, 9, 16, 19: EFL
S. 10: Bistum Münster
shutterstock.com: S. 8 (PeopleImages.com -Yuri A),
S. 15 (New Africa), S. 16 (Photo Melon),
S. 21 (Pixel-Shot), S. 20 (EpicStockMedia),
S. 22 (STILLFX)
S. 32: Adobe Stock (Jacob Lund)
S. 4, 18, 30: Unsplash, S. 26: KI-generiertes Bild

www.ehefamilieleben.de

VON DEN GRENZEN HER LEBEN – ERSCHÖPFUNG ALS SPIEGEL DER MODERNE

Ein Beitrag zur psychosozialen und gesellschaftlichen Deutung von Erschöpfungssymptomen

Von Christoph Hutter



▼ Christoph Hutter

Februar 2024

Monika Holtkamp übernimmt die Leitung der Beratungsstelle Coesfeld von Beate Henke, die in den Ruhestand wechselt.

Die zunehmende gesellschaftliche Erschöpfung wird häufig individualisiert – als Folge persönlicher Überforderung, mangelnder Resilienz oder unzureichender Work-Life-Balance. Doch diese Sicht greift zu kurz. Erschöpfung ist als ein strukturelles Phänomen zu begreifen, ein Preis, den die Menschen für die Grundüberzeugungen der Moderne bezahlen.

Warum sind immer mehr Menschen erschöpft, obwohl die durchschnittliche Arbeitszeit seit Jahrzehnten sinkt? Warum wird Burnout häufig als Auszeichnung gelesen – als Ausweis besonderer Leistungsbereitschaft? Und warum löst selbst der Versuch der Erholung bei vielen Menschen Unruhe, gar Krankheit aus?

Es ist nicht (nur) das konkrete Maß an Arbeit, das erschöpft, sondern ein kulturell tief verankerter Machbarkeitsanspruch.

„Die Moderne – geprägt von Aufklärung, Fortschrittsglauben und dem Ideal individueller Selbstverwirklichung – entfaltet eine Dynamik, die den Menschen überfordert.“

Der Tod wird zunehmend aus der Erfahrung verdrängt, das Subjekt zum Projekt, Autonomie zur Pflicht. Der Mensch wird, in Freuds Worten, zum „Prothesengott“, ausgestattet mit unzähligen Hilfsmitteln, doch innerlich zerrissen zwischen Allmachtsanspruch und der Unfähigkeit die eigene Begrenztheit zu ertragen.

In der Burnout-Forschung zeigen sich diese Mechanismen deutlich: Gerade jene, die mit hoher Identifikation und Idealismus handeln, sind besonders gefährdet. Der Wunsch, sinnvoll zu wirken, schlägt dort in Erschöpfung um, wo Grenzen ignoriert oder nicht mehr gespürt werden. Grenzen – seien sie körperlich, emotional, sozial oder spirituell – werden dabei nicht als Schutz, sondern als Versagen empfunden.

Zentrale Strukturprinzipien der Moderne (Beschleunigung, Individualisierung, Enträumlichung, Entgrenzung) münden in eine permanente Mobilmachung. Das Leben wird zur letzten Gelegenheit, jede Unterbrechung zur Bedrohung des Selbstwerts.

„Die Konsequenz ist ein Mensch, der sich selbst antreibt, ausbeutet – und schließlich ausbrennt.“

Die Menschen brauchen eine neue Kultur der Begrenzung. Nicht im Sinne von Rückzug oder Askese, sondern als bewusste Anerkennung des Menschlichen. „Rote Ampeln“ – als Sinnbild für Pausen, Innehalten und Reflexion – sollten nicht als Störung verstanden werden, sondern als Notwendigkeit. Eine solche Kultur braucht Räume der Unterbrechung, der Zugehörigkeit und der Sinnorientierung.

Diese Überlegungen sind eine Einladung zur Reflexion, keine Anklage. Die Moderne hat dem Menschen Freiheit, Wissen und Lebensqualität gebracht. Doch ihre Schattenseiten – vor allem dort, wo Maß und Mitte verlorengehen – verlangen nach kritischer Selbstprüfung. Wer heute „gesund“ leben und arbeiten möchte, muss nicht nur individuell lernen, mit Grenzen umzugehen, sondern auch kollektiv neue Maßstäbe für gelingendes Leben setzen.

Februar 2024

Die Beratungsstelle Dülmen veranstaltet anlässlich des Valentinstags ein Paarbistro in Kooperation mit der Familienbildungsstätte in Dülmen.

WIE FÜLLE ICH MEINE SCHALE WIEDER AUF? WIE ERHALTE ICH NEUE ENERGIE?



Um mich von meinem Arbeitsalltag zu erholen und Abstand zu gewinnen, nutze ich mehrere Möglichkeiten der Regeneration. Ich genieße die Zeiten mit meiner Frau und meinen Kindern (wenn sie denn mal zu Besuch kommen), indem wir gemeinsam kochen, spazieren gehen oder im Garten aktiv werden. Aber auch alleine habe ich über meine Freizeitaktivitäten, Badminton spielen, in meiner Holzwerkstatt Holzfiguren zu dreheln oder Freunde zu treffen, die Möglichkeit, mir etwas Gutes zu tun, um „meine Schale aufzufüllen“. Die mir jedoch wichtigste Regeneration empfinde ich durch die Ausübung der Mediations- und Bewegungsform QiGong und meinem immer wieder guten und erholsamen Schlaf.

Andreas Heimbach (EFL Geldern und Kevelaer)

Draußen in der Natur sein – gerne in Bewegung, in Begegnungen in der Familie, in Gesprächen mit guten Freunden, im Innehalten und bei einem erholsamen Schlaf.

Petra Häder (EFL Oelde und Warendorf)





Durch Begegnungen mit Menschen, die mir nahestehen, durch Dinge, die mir gelingen, Fehler, die mir verziehen werden und durch die Möglichkeit – nach unserem Umzug aus Rheinland-Pfalz – nun ganz schnell am Meer zu sein.



Christine Crone (EFL Oldenburg)

Yoga, Meditation und Spaziergänge

Heike von der Gathen (EFL Borken)

Ich versuche, mir jeden Morgen eine halbe Stunde Zeit für Meditation zu nehmen. Das ist für mich eine sehr große Energiequelle, auch wenn ich dafür früher aufstehen muss. Diese Zeit ist für mich ein Anker und sie schenkt mir Freiheit von kraftzehrenden Gedankencocktails.



Ingrid Löblein (EFL Lünen)



Um meine Schale nachhaltig zu füllen, verbinde ich mich bewusst und wohlwollend mit mir selbst. Besonders intensiv gelingt mir das über meine Yogapraxis sowie im Gespräch.

Alexandra Schwenz (EFL Cloppenburg/Vechta)



OFFENHEIT STATT ABGRENZUNG

Demokratie stärken durch Dialog und Konfliktmanagement

In der aktuellen gesellschaftspolitischen Lage, in der der politische Diskurs oft von Konfrontation geprägt ist, braucht es Räume des Zuhörens, Verstehens und der Verständigung.

Von Andrea Stachon-Groth

Beratungsstellen sind solche Räume. Häufig suchen Menschen in akuten Krisensituationen den Kontakt zu einer der EFL-Beratungsstellen. Die Mitarbeitenden unterstützen die Ratsuchenden bei individuellen, partnerschaftlichen und familiären Krisen. Zudem halten sie präventive Angebote wie Kommunikations- und Stressbewältigungstrainings vor, welche die Konfliktfähigkeit und Ambiguitätstoleranz stärken, Mehrdeutigkeit statt Eindeutigkeit und damit auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern.

Die EFL-Arbeit zeigt:

„Viele Konflikte entstehen aus Unsicherheit, Angst oder dem Gefühl, nicht gehört zu werden.“

Wer sich immer nur abgrenzt, um sich zu schützen, verpasst die Chance, neue Perspektiven zu entdecken und gemeinsam tragfähige Lösungen zu finden. Ob in Partnerschaften, Familien oder gesellschaftlichen Debatten – echte Begegnung erfordert die Bereitschaft, sich zu öffnen, eigene Standpunkte zu reflektieren und andere Meinungen wertzuschätzen.

Besonders in einer Demokratie ist dieser Prozess essenziell. Sie lebt vom Dialog, von Kompromissfähigkeit und von der Anerkennung der Vielfalt. Die präventiven Angebote der EFL helfen Menschen, Konflikte konstruktiv zu bewältigen – sei es in der Familie, am Arbeitsplatz oder im gesellschaftlichen Miteinander. Dabei vermitteln die Mitarbeitenden Kommunikations- und Konfliktbearbeitungskompetenzen, und ermutigen dazu, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und Brücken statt Mauern zu bauen.

Katholische Beratungsstellen sind Orte der Begegnung, an denen Menschen mit ihren Fragen, Sorgen und Konflikten willkommen sind – unabhängig von Herkunft, Religion oder Lebensweise. Jeder und jede ist willkommen: Es gibt für erwachsene Ratsuchende keine Grenzen oder Abgrenzungen hinsichtlich Alter, Geschlecht, sexueller Orientierung, Religionszugehörigkeit. In einer Zeit, in der Abgrenzung oft als Lösung erscheint, setzen wir auf Offenheit, Verständigung und die Kraft des gemeinsamen Dialogs. Denn nur so können Gemeinschaft und Gesellschaft wachsen und die Demokratie lebendig halten.



Februar 2024

In Dinslaken feiert die EFL einen Valentinsgottesdienst mit Paaren unterschiedlichen Alters.

EFFEL ÜBER GEMEINSCHAFT



Auch unter den Wolken lassen sich Grenzen überwinden

—
Von Anke Lucht

Beim Thema Grenzen geht es Effel wie wohl allen Menschen: Man kennt sie, man stößt auf sie, man scheitert an ihnen, man überwindet sie. Das nahm schon in der Schulzeit seinen Anfang. Das fassungslose „Dein mathematisches Verständnis ist wirklich eng begrenzt“, einer Lehrkraft mit möglicherweise ihrerseits begrenzten pädagogischen Fähigkeiten, hallt noch heute unangenehm in Effels Ohren.

Apropos Ohren: Seit Jahrzehnten hat Effel den sprichwörtlichen Wurm in denselben, wenn es um Grenzen oder besser um deren Nichtvorhandensein geht. Schließlich muss einem aus Effels frühester Kindheit datierenden deutschen Liedklassiker zufolge die Freiheit wohl grenzenlos sein – zumindest über den Wolken.



Dort indes hält sich Effel bedauerlicherweise nur selten auf. Denn dem Genuss von Freiheit in mehreren tausend Metern Höhe setzt heute der Klimawandel ethisch enge Grenzen. Deshalb sollten auch Ländergrenzen nach Möglichkeit anders überwunden werden, als im emissionsreichen Flugzeug – auch, wenn man dann eben mit deutlichem Abstand unter den Wolken bleibt.

Emissionen unterliegen eben auch Grenzen, oder genauer gesagt, Grenzwerten. Allerdings lassen sich diese durchaus folgenlos überschreiten, zumindest, wenn man eine entsprechende Lobby hinter sich hat. Dann sind Grenzwerte beispielsweise bei Autoabgasen eben nur noch buchstäblich Schall und Rauch.

ZUR PERSON

Effel ist die Kolumne des Jahresberichts der Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Sie betrachtet das jeweilige Oberthema der Publikation auf andere, manchmal augenzwinkernde Weise und setzt es in Verbindung zum aktuellen gesellschaftlichen Geschehen. Effel möchte unterhalten und vielleicht auch zum Nachdenken anregen.

Februar 2024

In Wesel findet ein Austausch zwischen EFL, Kreisbildungsforum Wesel und Charlotte Quik (CDU-Landtagsabgeordnete in der Region) zum Thema Einsamkeit statt.





Für Effels Grenzen gilt das leider nicht. Insbesondere die Überschreitung der persönlichen Budget-Grenzen zieht in aller Regel sofortige und unerfreuliche Konsequenzen nach sich, in Form eingeschränkter Handlungsfreiheit und nachhaltiger Verstimmung mit der besseren Hälfte.

Dann doch lieber schleichend verschobene Grenzen. Wie etwa bei Festivitäten aller Art. So sieht Effel vorfreudig der Eröffnung der Weihnachts-saison mit dem traditionellen Start des Lebkuchenverkaufs Mitte August entgegen, selbstverständlich unter völliger Auslassung des Advents.

Vielleicht werden Grenzen eh überbewertet. Schließlich gilt „The sky is the limit“ – und auf Christinnen und Christen trifft ja eigentlich nicht mal diese Einschränkung zu.

März 2024

In Kooperation mit der Kirchengemeinde in Wesel findet eine Fastenzeitaktion für Paare und Familien statt.

„NICHT DAS JETZT AUCH NOCH!“ – WAS GEFÜHLE MIT STRESS ZU TUN HABEN

„Ich hab grad Stress“, „Das nervt jetzt“, „Nicht das jetzt auch noch“ – ich erinnere mich noch gut daran, als mir aufgefallen ist, dass mir in manchen Situationen einfach sprichwörtlich alles zu viel wurde. Ich funktionierte zwar, aber innerlich war ich oft angespannt, gereizt oder manchmal sogar richtig ausgepowert. Dann kündigte eine Kollegin per Pressemitteilung das „Training emotionaler Kompetenzen (TEK) nach Matthias Berking“ bei der EFL in Münster an. Die Mail flatterte in mein Postfach und ich dachte: Das klingt spannend, da melde ich mich an.

Von Jule Geppert

Als Kopfmensch, der ich bin, war ich anfangs skeptisch: Emotionen soll man „trainieren“ können? Und das auch noch in einer Gruppe? Das klang für mich eher nach Sportkurs oder Klischee-Selbsthilfegruppe, als nach einem für mich ernstzunehmenden Ansatz. Doch ich ließ mich darauf ein. Das war, so merkte ich schon nach dem ersten Treffen, eine gute Entscheidung.

Das TEK basiert auf der Annahme, dass emotionale Kompetenzen erlernbar sind. Es geht darum, Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und angemessen mit ihnen umzugehen. Für mich die Erkenntnis schlechthin: Was von außen an mich herangetragen wird, kann ich nicht verändern. Ich kann auch nicht verändern, dass ich durch bestimmte Dinge gestresst werde. Was ich ändern kann, ist mein Umgang damit.

Und: Der menschliche Körper ist für Stress ausgelegt. Wir können Stress aushalten. Nur halt nicht auf Dauer, dann wird es ungesund. Das ist dann so, als ob permanent ein Säbelzahn tiger vor einem steht und der Körper dadurch in höchste Alarmbereitschaft versetzt wird. Das heißt für mich: Stress ist nicht per se etwas Schlimmes, was es zu vermeiden gilt. Denn das wiederum ist auch Stress. Ich habe gelernt: Man muss langfristig einen gesunden Umgang mit Stress finden. Mein System – also ich – muss zurückfinden können in die Entspannung. Ich habe gelernt, wie wichtig Balance im Alltag, Selbstwert und Selbstfürsorge ist.

Acht emotionale Basiskompetenzen werden im Training aufgebaut, von der bewussten Wahrnehmung von Gefühlen – das war manchmal gar nicht so einfach zu benennen – über deren Akzeptanz bis hin zur gezielten Regulation belastender Emotionen. Ursula Demmel und Cornelia Ruholl von der EFL Münster als zugewandte, kompetente Kursleitung führten unsere Gruppe durch Achtsamkeitsübungen und die Basiskompetenzen Muskelentspannung, Atementspannung, bewertungsfreie Wahrnehmung, Akzeptieren und Tolerieren, Selbstunterstützung, Analysieren und Regulieren.

Ein Schlüsselmoment war für mich das Üben der „Gefühlsakzeptanz“. Ich tendiere eher dazu, über unangenehme Gefühle wie Wut, Traurigkeit oder Angst hinwegzugehen. Ich kann sie schließlich nicht gebrauchen. Gelernt habe ich im TEK, sie wahrzunehmen, und vor allem sie nicht sofort zu bewerten. Das ist nämlich deutlich weniger anstrengend als die Methode des Verdrängens.

Besonders hilfreich fand ich die Strategien zur Verbesserung des Umgangs mit intensiven Emotionen, wie gezielte Atmung, innere Selbstunterstützung oder der Einsatz konstruktiver Gedanken. Am Anfang war das nicht einfach, mittlerweile ist es zur Gewohnheit geworden. Ich reagiere weniger impulsiv bei Stress. Und stresse mich dadurch selbst weniger.

Man hat nur einen Energievorrat, aus dem sich alles speist. Energiefressern gezielt weniger Aufmerksamkeit zu schenken über den Schlüssel des Trainings der emotionalen Kompetenzen – das ist mein Fazit aus dem Kurs.

„Ich erkenne früher, was ich brauche, kann besser Grenzen setzen und mit außergewöhnlichen Belastungen umgehen.“

März 2024

Tag der Mitarbeitenden zum Thema „Zukunft mitgestalten – Umgang mit Veränderungen“ mit Dr. Hamers und Prof. Hobelsberger

Listicle

- Die EFL im Bistum Münster bietet seit mehr als zehn Jahren das Training emotionaler Kompetenzen nach Matthias Berking in mehreren ihrer Beratungsstellen an. Die Nachfrage nach diesem Angebot ist hoch, Teilnehmende empfehlen das Training weiter und Fachkollegen anderer Einrichtungen weisen darauf hin.

- Insgesamt fünf Trainerinnen und Trainer arbeiten nach der Methode:

EFL Bocholt

Claudia Maria Hardeweg und Thomas Bruns

EFL Marl und Dorsten

Gabi Hahn-Wisk (hier wird TEK in Kooperation mit der FBS Dorsten-Marl angeboten, die Termine und Orte werden durch die FBS bekannt gegeben)

EFL Münster

Ursula Demmel und Cornelia Ruholl



Ursula Demmel und Cornelia Ruholl

- Bei TEK handelt es sich um ein Gruppenprogramm zur Verbesserung der Stress- und Emotionsregulation und zur Stärkung des Selbstwertes.

- Im TEK geht es darum, Stress und negative Gefühle bewusst wahrzunehmen, sie benennen, verstehen und positiv zu beeinflussen.

- Mit Hilfe der emotionalen Kompetenzen aus TEK gelingt es leichter, das innere Gleichgewicht zu finden und sich konstruktiv mit der Umwelt auseinanderzusetzen. Gerade in schwierigen und belasteten Lebenssituationen bleibt man dadurch handlungsfähig. Die Betroffenen erleben, dass sie auch in schwierigen Situationen Einfluss nehmen können. Das Selbstwirksamkeitserleben bleibt erhalten.

- Im TEK werden sieben Basiskompetenzen vorgestellt und vermittelt:

Muskelentspannung – Atementspannung – Bewertungsfreie Wahrnehmung – Akzeptanz und Toleranz – Effektive Selbstunterstützung – Analysieren und Regulieren.

- TEK wird sehr breit eingesetzt. Allgemein dient es als Maßnahme zur Förderung der persönlichen Entwicklung oder als unterstützende Maßnahme in besonders herausfordernden Lebenssituationen (zum Beispiel: frühe Familienphase, Alleinerziehende, Belastungen durch Verluste, Erkrankungen oder andere Schicksalsschläge, Belastungen und Herausforderungen im Kontext von Ausbildung, Studium und Beruf...)

Viele weitere Informationen gibt es hier:



2025 Seminarheft

April 2024

Christine Crone übernimmt die Leitung der Ökumenischen Beratungsstelle Oldenburg von Carsten Bösing, der in den Ruhestand wechselt.

BEISPIEL: ANLEITUNG ZUR BASISKOMPETENZ 1 – MUSKEL- UND ATEMENTSPANNUNG

Die Atem- und Muskelentspannung hilft uns, die mit Stress und belastenden Emotionen verbundene Erregung auf ein Maß herunterzufahren, das es uns ermöglicht, innezuhalten und wieder handlungsfähig zu werden. Um die körperliche Erregung zu reduzieren, haben sich Übungen zur Muskel- und Atementspannung bewährt.

Versuchen Sie in stressigen Situationen einmal alle Muskelgruppen Ihres Körpers anzuspannen und dann wieder locker zu lassen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das entspannte Gefühl in Ihren Muskeln.

Atmen Sie anschließend dreimal tief, ruhig und gleichmäßig ein und wieder aus. Achten Sie dabei weiterhin auf das entspannte Gefühl in Ihren Muskeln und lassen Sie die Muskeln weiterhin locker.

Mit diesen körperlichen Veränderungen geben Sie ein Signal an Ihr Gehirn. Ein ruhiger Atem und entspannte Muskeln stehen für „nicht bedrohlich“. Die Aktivität in unserem „Stresszentrum“ lässt nach.

Eine weitere Atemübung, die sich gut in den Alltag integrieren lässt, anhaltendem Stress entgegenwirkt und sogar beim Einschlafen helfen kann, ist die sogenannte **4 7 11-Atmung**.

- Nehmen Sie hierfür bitte eine bequeme Position ein (im Liegen, Stehen oder Sitzen).
- Atmen Sie 4 Sekunden durch die Nase ein, indem Sie innerlich langsam bis 4 zählen.
- Atmen Sie tief in den Bauch hinein.
- Atmen Sie über 7 Sekunden durch den leicht geöffneten Mund wieder aus.
- Wiederholen Sie die Ein- und Ausatmung 11 Mal.
- Achten Sie auf einen gleichmäßigen Atem und vermeiden Sie Atempausen.



April 2024

Alexandra Schwenz übernimmt die Leitung der Beratungsstelle Cloppenburg-Vechta von Stephan Trillmich, der in das Bistum Osnabrück wechselt.

EIN ORT. EINE STUNDE. EIN GESPRÄCH KANN VIEL VERÄNDERN.

Niederschwelliger Zugang zu Beratung: „Gesprächs.Zeit“ mitten in Münster

Von Ann-Christin Ladermann

„Haben Sie kurz Zeit?“ Die Stimme ist leise, fast zögerlich. Christoph Aperdanner schaut auf, lächelt, nickt. Wenig später sitzt der Ehe-, Familien- und Lebensberater mit einer Frau auf der Empore des Kirchenfoyers an einem kleinen Tisch. Sie spricht von Schlaflosigkeit, von Sorgen um ihren suchtkranken Sohn, von Dingen, über die sie sonst nicht redet.

Einmal im Monat bietet die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle in Münster im Kirchenfoyer an der Lambertikirche eine offene Sprechstunde an – „Gesprächs.Zeit“ ist sie betitelt. Ohne Anmeldung, mitten in der Stadt, offen für alles, was Menschen auf dem Herzen haben.

An jedem ersten Dienstag im Monat von 14 bis 15 Uhr stehen Monika Dallmüller oder Christoph Aperdanner von der EFL Münster in der citypastoralen Einrichtung für offene Gespräche bereit. „Wir sitzen unten im Cafébereich und sind an unserem Namensschild erkennbar. Wenn Menschen ansprechbar sind, ergibt sich oft einfach ein Gespräch“, sagt Christoph Aperdanner.





▼ EFL im Kirchenfoyer, Gespräch

Die Themen, mit denen Menschen zur „Gesprächs.Zeit“ kommen, sind so vielfältig wie das Leben selbst: Einsamkeit, Krankheit, Wohnungssuche, familiäre Sorgen, Überforderung. Ein junger Mann spricht über den drohenden Verlust seiner Wohnung, ein Rentner hadert mit dem bevorstehenden Ruhestand und der Angst vor dem nächsten Lebensabschnitt, eine Frau erzählt von der Einsamkeit nach dem Tod ihres Partners. Viele kommen spontan – aus einem Impuls, einer Not heraus. Andere suchen nur ein offenes Ohr – für einen Moment, für das, was sie gerade nicht mit sich allein aushalten möchten.

„Manche erzählen von Dingen, die sie lange mit sich herumtragen, und nutzen spontan die „Gesprächs.Zeit“, weil sie gerade vorbeikamen, das Schild sahen und dachten: Jetzt oder nie“, erzählt Monika Dallmüller. Was auf den ersten Blick nur ein Gespräch sein mag, kann ein Anstoß sein: zum Nachdenken, zum Neu-Sortieren, vielleicht auch zum nächsten Schritt. Für manche bleibt es bei diesem einem Moment, für andere wird es der Einstieg in eine weiterführende Beratung bei der EFL.

Die Kooperation zwischen EFL und Kirchenfoyer hat eine lange Geschichte: Bereits vor rund 20 Jahren, also kurz nach der Gründung des Kirchenfoyers, gab es dort regelmäßige Kontaktzeiten der EFL. Nach einer pandemiebedingten Pause wurde das Angebot im Frühjahr 2024 wieder aufgelegt – der Name ist neu, die Intention geblieben: präsent sein, zuhören, da sein.

„Für uns ist es wichtig, dass wir auch außerhalb der Beratungsstelle sichtbar und ansprechbar sind“, betont Monika Dallmüller. „Das Angebot ist besonders für Menschen gedacht, die sich sonst vielleicht nicht trauen würden, Hilfe zu suchen.“

Auch das Kirchenfoyer profitiert: „Unsere Ehrenamtlichen führen viele Gespräche, aber es gibt Themen, die überfordern sie“, erklärt Rupert König, Leiter des Kirchenfoyers: „Dann ist es gut, auf ein professionelles Gesprächsangebot verweisen zu können.“

Statistisch auffällig: Bei der „Gesprächs.Zeit“ sind mehr Männer als in der klassischen Beratung vertreten. Ein Zeichen dafür, wie wichtig diese Form der offenen Begegnung ist – gerade für Menschen, die sich schwer tun, formelle Hilfeformate zu nutzen.

„Ich finde es stark, wenn jemand ins Kirchenfoyer kommt und sagt: Können wir mal reden? Das ist ein großer Schritt“, sagt Christoph Aperdanner. Die „Gesprächs.Zeit“ ist keine Therapie im Sinne von Psychotherapie und keine dauerhafte Begleitung. Aber sie ist ein Fenster. Eine Stunde im Monat, die offen ist für das, was Menschen bewegt. Manchmal reicht genau das.



▼ Monika Dallmüller

Mai 2024

Anlässlich des Jubiläums 60 Jahre EFL Dorsten und 50 Jahre EFL Marl veranstaltet das Team der EFL Dorsten-Marl ein Mitsingkonzert mit der Gruppe WirSing.



ÜBER GRENZEN GEHEN UND NEUES WAGEN – IM ALLTAG

Grenzen geben Sicherheit, Orientierung und Struktur. Im Alltag helfen sie Dinge zu ordnen, Rollen auszufüllen, Abläufe zu gestalten, Beziehungen zu klären. Doch manchmal spürt man, dass diese gewohnten Grenzen auch einengen im Verhalten. Dass sie davon abhalten, etwas Neues auszuprobieren.

Von Andrea Stachon-Groth

Über die eigenen Grenzen zu gehen bedeutet nicht, sich selbst zu überfordern. Es bedeutet vielmehr, bewusst aus gewohnten Mustern auszusteigen. Sich zu fragen: Was tut mir gut? Was möchte ich anders machen? Es kann beispielsweise bedeuten, um Unterstützung zu bitten, eine Pause zuzulassen, Nein zu sagen oder ein Gespräch führen, das lange überfällig war.

Regeln dürfen hinterfragt werden: Will ich es mal anders probieren, weil ich neugierig bin oder weil ich unzufrieden bin mit dem, wie es ist?

Was heißt das konkret im Paaralltag? Hier ein Beispiel: Lisa und Tom wohnen schon ein paar Jahre zusammen als Paar. Sie haben sich ihren Beziehungsalltag gut strukturiert, die Aufgaben im Alltag sind verteilt: sie kauft ein, er kocht, sie kümmert sich um die Versicherungen, er um die Wäsche. Es ist sogar geregelt, wer wann welchen Raum in der gemeinsamen Wohnung reinigt. Sie streiten sich nicht und doch sind sie nicht zufrieden und vermissen die intensive Nähe, die sie zu Beginn der Beziehung verbunden hat. Die Kehrseite der klar geregelten Routinen, der Vereinbarungen und klaren Grenzen ist im guten Sinne die Gewohnheit, die jedoch in Langeweile umschlagen kann.

„War es das jetzt mit dem Abenteuer und neuen Erfahrungen?“

Nun ja, es kommt nicht von allein, man muss sich trauen, etwas Neues auszuprobieren, sei es nicht alles getrennt, sondern auch gemeinsam zu erledigen, wie das Einkaufen, auch wenn es Zeit kostet. Manchmal sind es diese kleinen Veränderungen im Alltag, die gut tun.

Jetzt lebt nicht jeder oder jede immer in einer Beziehung. Die meisten Menschen kennen Phasen des Alleinseins und des Alleinlebens. Oft ist es eine Herausforderung und ein Schritt über die gewohnten Grenzen, etwas allein zu unternehmen: allein ins Kino zu gehen, alleine Essen zu gehen, unbekannte Menschen anzusprechen und ein Gespräch anzufangen. Wo bieten sich denn da noch Gelegenheiten?

Zum Schluss eine interessante Beobachtung aus dem Alltag, die eine noch nicht bekannte Version zum Thema „Neues wagen und über gewohnte Grenzen gehen“ aufzeigt: Am frühen Abend ging ich in den mir vertrauten Supermarkt, um noch ein paar auf der Liste vergessene Lebensmittel einzukaufen. In Gedanken wollte ich zum Einkaufskorb greifen und freute mich, dass dieser jetzt auch in Pink zur Verfügung stand. Ich hatte den Korb schon in der Hand, als ich las: „Flirtkorb, wenn Sie angesprochen werden möchten, nehmen sie diesen Korb.“ So ungefähr lautete der Text auf dem pinken Einkaufskorb. Ich nahm dann doch den schwarzen, dachte mir aber: Gute Idee, Menschen in Verbindung zu bringen.



Mai 2024

Lüdinghausen Impulsvortrag „verschiedene Gesichter der Einsamkeit“
im Rahmen einer Pfarrei-Aktion in der Fastenzeit

EIN FALLBEISPIEL ZUM THEMA „GRENZEN SETZEN“

ZUSAMMENHALT, DER FÜR ALLE FUNKTIONIERT

Gedankenlesen – das hätte vielleicht schneller zu einer Lösung geführt. Doch weder Hermann (75) und Anna (73) Fo. noch ihre Kinder Bettina (46), Andreas (42) und Lisa (38) verstehen sich auf Telepathie. Erwartungshaltungen aneinander haben sie hingegen alle, selten klar formuliert, noch seltener konstruktiv diskutiert, vor allem tabuisiert. Bis es kracht. Bis die Familie droht auseinanderzubrechen. Bis sich die Familienmitglieder auf Lisas Anregung in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Bistums Münster (EFL) wiederfinden.

Von Anke Lucht



Die Terminfindung ist schwierig. Aber das Gespräch ist allen wichtig, sie geben sich Mühe, zueinander zu finden – eine Voraussetzung für eine gelingende Beratung.

Vorausgegangen ist, was allen Familien passiert und was alle Familien herausfordert: Sie altern. Die damit verbundenen Entwicklungen und Herausforderungen schildern Eltern und Kinder in der Beratung.

Hermann und Anna leben noch selbstständig in ihrem Eigenheim. Viel Haus, viel Garten, alles prick – so kennen sie es, so haben sie es immer gehandhabt. In letzter Zeit aber fällt es ihnen schwerer, diesem selbst gestellten Anspruch gerecht zu werden.

Hermann muss wegen einer chronischen Krankheit regelmäßig zum Arzt und braucht Unterstützung beim Anziehen, Duschen, Treppensteigen. Wie soll er sich nach dem Unkraut bücken, die Gartenabfälle ab- und die Getränkeboxen hertransportieren? Anna wird das Gehen und Stehen, Heben und Tragen zur Last, öfter und schneller fühlt sie sich erschöpft. Wie soll sie einkaufen, gutes Essen auf den Tisch bringen oder bügeln? Und wer kümmert sich um die Behördenangelegenheiten der beiden, die sich nicht trauen, ins Internet zu gehen, und die mit ihrem Handy noch keinen QR-Code gescannt haben?

Für Hermann und Anna steht fest: Irgendwann wird mindestens eines ihrer Kinder sich um all diese Dinge kümmern und dazu vielleicht zu ihnen, mindestens aber in den Ort ziehen. Das ist immer so gewesen, über so etwas muss man doch in einer Familie nicht diskutieren.

Bei Familientreffen und in Telefonaten schwingt diese Erwartungshaltung zunehmend mit. Am Anfang sind es kleine Andeutungen, zum Beispiel Erzählungen von Bekannten, deren Kinder mit ihnen im Haus leben. „So soll das sein, die müssen an Heim und so was nicht mal denken“, sagt Hermann etwa, und Anna nickt.

Die Kinder nehmen das anfangs nicht ernst. Ihren Eltern geht es doch ganz gut, sie gehen zur Ü-70-Sportgruppe, der Vater zum Stammtisch, die Mutter zum Chor, beide sind in der Nachbarschaft eingebunden. Als aber aus Andeutungen konkrete Fragen werden, werden die Kinder hellhörig. „Bald ist Frühling – wer kann dieses Jahr für Papa den Rasen mähen?“ will etwa Anna wissen. Oder Hermann weist darauf hin, dass man im Dachgeschoss jederzeit eine kleine Wohnung einrichten kann für das Kind, das sich langfristig um die Eltern kümmert.

Unter den Geschwistern regt sich Protest. Wer soll das machen – das auch noch? Schließlich sind ihre eigenen Leben voll.

Bettina etwa. Als berufstätige Ehefrau und Mutter zweier pubertärer Kinder lebt sie etwa 40 Kilometer entfernt. Ihr Alltag ist ausgefüllt, ihre Familie hat an ihrem Wohnort Jobs, Schule, Freundschaften, außerdem fühlen sie sich wohl in der größeren Stadt. „Ich habe selbst Familie, ihr nicht“, sagt sie den Geschwistern.

Andreas widerspricht. Zwar ist er geschieden und kinderlos, hat sich aber eine Karriere aufgebaut, für die er hart arbeiten muss. Seine Heimatstadt liegt 250 Kilometer entfernt. „Ich kann mir Pflegezeiten nicht leisten und finde hier auf dem Land keine gleichwertige Stelle“, meint er.

Lisa begehrt auf. 20 Jahre war sie Verwaltungsfachangestellte, bis sie vor zwei Jahren ein Studium der Sozialen Arbeit begann. „Nur auf Euren Wunsch bin ich in die Verwaltung gegangen. In meinen restlichen Berufsjahren möchte ich tun, was mir Freude macht“, sagt sie den Eltern.

Die individuellen Perspektiven haben schon bei zwei familiären Gesprächen zu keiner Lösung, dafür fast zum Zerwürfnis geführt. Sie kommen auch in der Beratung zum Ausdruck.

„Die Eltern sind fassungslos. Wissen Sohn und Töchter nicht, welche Opfer die Eltern für sie gebracht haben?“

Frau Fo. war zwecks Kinderbetreuung lange nicht berufstätig, entsprechend niedrig ist ihre Rente. Sie unterstützte die Kinder intensiv und zog sie zugunsten von Schule und Hobbies kaum zu Hilfen im Haushalt und Garten heran. Vor allem Lisa, die zu früh geboren worden war, brauchte in den ersten Lebensjahren viel Begleitung.

Und haben die Kinder bei ihnen nicht gelernt, wie eine Familie füreinander sorgt? Schließlich haben Anna und Hermann, die in Hermanns Elternhaus leben, dort bis vor zehn Jahren seine Eltern gepflegt. Auch um Annas Mutter, die nach dem frühen Tod ihres Mannes in eine kleine Wohnung im Ort gezogen war, haben sich die Fo.s gekümmert.

Jetzt fühlen sie selbst sich alleingelassen. Dass eines der Kinder mindestens in die Nähe zieht, sehen sie als Chance, die nötige Unterstützung zu erhalten und die Familienbande zu stärken. Enttäuschte Sätze wie „Wir waren immer für euch da!“ oder „Wir haben uns um euch gekümmert, jetzt seid Ihr dran!“ setzen die Kinder unter Druck. Ein Rückzug in den Heimatort ist für keines eine Option. Dennoch möchten sie die Eltern unterstützen.

Zu Beginn der Beratung erhoffen sich die Eltern, dass die Beratung eines der Kinder von der Notwendigkeit überzeugt, zu ihnen zu ziehen. Die Kinder hingegen wünschen sich, dass ihre Eltern die Lebensumstände der Kinder verstehen und anerkennen. Für eine für alle tragfähige Lösung müssen die Beteiligten die Bedürfnisse der älteren Generation mit den Lebensrealitäten der jüngeren Generation in Einklang bringen. In einem ersten Schritt werden Positionen, Gefühle und Erwartungen geklärt.

So werden individuelle Grenzen klar mit dem Ziel, füreinander Verständnis zu entwickeln. Denn nur so kann die Familie Lösungen finden, die allen möglichst gerecht werden. Es wird deutlich, dass alle Beteiligten nicht nur die Unterstützung auf vertretbare Weise regeln möchten, sondern zudem eine Lösung ohne Streit oder gar Beziehungsabbruch wollen.

Im Austausch wird auch der Neid der Eltern darauf deutlich, dass die Kinder sich besser von elterlichen Erwartungshaltungen abgrenzen, als ihnen das früher gelungen ist. Einmal kommt es außerdem fast zum Streit unter den Geschwistern. Jeder und jede scheint zu glauben, dass für die anderen der Schritt zurück ins Elternhaus mach- und zumutbar ist.

Sieben Gesprächstermine nimmt die Familie wahr. Das und der gute Gesprächsverlauf zeigen: Die Familie ist allen ebenso wichtig wie eine gemeinsame Lösung. Zunehmend fühlen sich die Eltern in ihrem Alt-Werden ernstgenommen. Sie versuchen, bewusst anzunehmen, dass „die Zeiten sich geändert“ haben und Betreuung oder gar

Pflege durch die eigenen Kinder keine familiäre Selbstverständlichkeit mehr ist. Die Kinder wiederum sehen immer mehr die hinter den Erwartungen stehende wachsende Angst der Eltern vor den kommenden Jahren, vor den körperlichen Verfallserscheinungen, die ihnen ihre geliebten Aktivitäten und die Eigenständigkeit erschweren. Gleichzeitig spüren die Kinder, dass es den Eltern nicht darum geht, sich um jeden Preis durchzusetzen., sondern sie sich auf eine Kompromisslösung einlassen können.

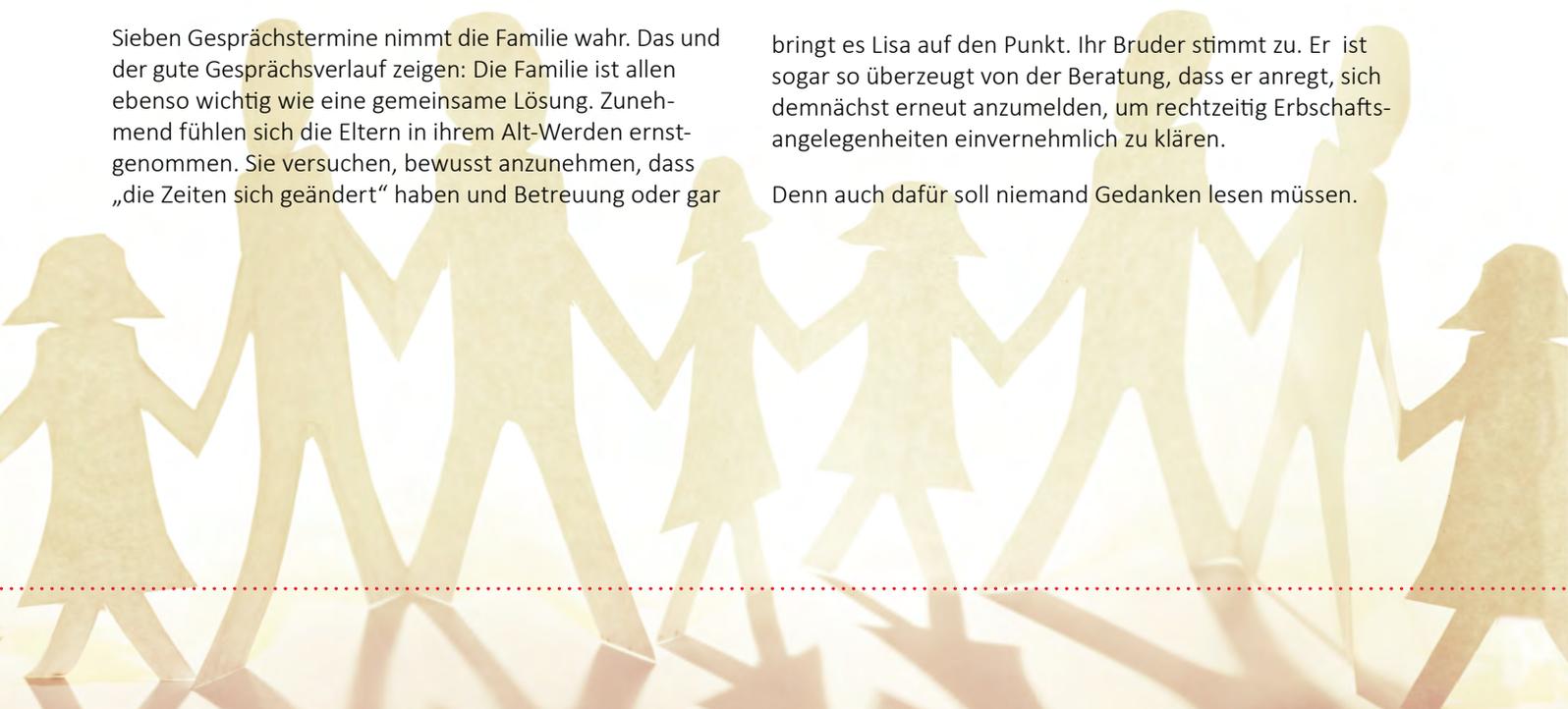
Und diese findet sich: Keines der Kinder wird ins Elternhaus umziehen. Stattdessen erstellen die Kinder einen „Besuchsplan“. Alle 14 Tage besucht ein Kind die Eltern, mit oder ohne Übernachtung im vorhandenen Gästezimmer. Bei diesen Gelegenheiten werden kleinere Arbeiten in Haus und Garten erledigt. Parallel stellen die Kinder für die Eltern eine Reinigungskraft für einige Stunden wöchentlich ein. Zusätzlich suchen die Kinder im Internetportal „Wohnen für Hilfe“ nach einem/r Auszubildenden oder Studierenden. Diese Person soll mietfrei im Haus der Eltern wohnen und diese im Gegenzug mit kleinen Hilfsleistungen unterstützen.

Im abschließenden Beratungsgespräch zeigen sich alle Beteiligten froh, sich auf die Beratung eingelassen zu haben.

„Wir haben nicht nur eine gute Regelung gefunden, sondern uns neu und besser kennengelernt und verbunden“,

bringt es Lisa auf den Punkt. Ihr Bruder stimmt zu. Er ist sogar so überzeugt von der Beratung, dass er anregt, sich demnächst erneut anzumelden, um rechtzeitig Erbschaftsangelegenheiten einvernehmlich zu klären.

Denn auch dafür soll niemand Gedanken lesen müssen.



WEITERBILDENDER MASTERSTUDIENGANG EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG: BEWERBUNGSSTART

Ab September 2026 bietet das Bistum Münster in Zusammenarbeit mit der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen den weiterbildenden vierjährigen Masterstudiengang in Ehe-, Familien- und Lebensberatung an. Der Masterstudiengang wird am Studienort Münster schwerpunktmäßig systemisch orientiert angeboten, mit Integration psychodynamischer und verhaltensorientierter Ansätze. Er vermittelt zudem unter anderem soziologische, rechtliche und theologische Rahmenbedingungen von Beratung. Eine besondere Bedeutung hat die Reflexion einer spirituellen Beratungshaltung aus der Perspektive des christlichen Menschenbildes.

Der Abschluss als zertifizierte EFL-Beraterin beziehungsweise -berater befähigt bundesweit zur Mitarbeit in den Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen und in allen Beratungsstellen der Mitgliedsverbände des DAKJEF, der Abschluss als Master of Counseling entspricht europaweit den allgemeinen Studienbedingungen eines Masterstudiengangs mit anschließender Promotionsmöglichkeit.

25 Interessierten wird die Möglichkeit geboten, diesen Studiengang am Standort Münster aufzunehmen. Ein Informationsabend findet am 9. Oktober 2025 statt.



Bewerbungen sind bis zum 30. November 2025 möglich über das Portal [Kirchentalente.de](https://www.kirchentalente.de):



Weiterbildender Masterstudiengang – Master of Counseling –
Ehe-, Familien- und Lebensberatung – Kirchentalente

Informationen



Masterstudiengang – Ehe Familie Leben



Ehe-, Familien- und Lebensberatung
(Master of Counseling) | katho

Kontakt

Sabine Hendler

Weiterbildungsleitung im Masterstudiengang
Ehe-, Familien- und Lebensberatung in den
(Erz-)Bistümern Köln, Münster und Paderborn

Antoniuskirchplatz 21
48151 Münster
Fon 0251 13533-16

hendler@bistum-muenster.de
www.ehefamilieleben.de

Mai 2024

Nach zehn Jahren Übergangsphase zieht die EFL Dinslaken in das „Glaubens- und Lebenszentrum Johannahaus“ an der Duisburger Straße in Dinslaken.

▼ Erste Beratung



Pionierarbeit mit Geschichte und Zukunft

EFL-BERATUNG RECKLINGHAUSEN:

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Münster (EFL) feiert in diesem Jahr ihr 60-jähriges Bestehen. Die älteste EFL-Stelle im Bistum ist jedoch die Beratungsstelle in Recklinghausen, die im vergangenen Jahr auf 70 Jahre Bestehen zurückblicken konnte: Ein eindrucksvoller Beleg für die nachhaltige Bedeutung kirchlicher Beratung in der Region. Bereits 1949 fanden hier die ersten Gespräche statt, und zwar in einer notdürftig wiederhergestellten „Baracke“, einem durch Bomben beschädigten Haus in der Schaumburgstraße.

Von Michaela Kiepe

Die Initiative ging damals von Berna Kirschner aus, der Vorsitzenden des Katholischen Deutschen Frauenbundes. Mit viel Engagement und wenigen Ressourcen gründete sie die erste Eheberatungsstelle im Bistum Münster. Zwei Jahre später kam Maria Dördelmann als Beraterin hinzu. Mit dem Umzug in die „Mütterschule“ – die heutige Familienbildungsstätte – begann 1954 die institutionalisierte und kontinuierlich weiterentwickelte Beratungsarbeit.

Die frühen Angebote richteten sich insbesondere an Frauen und kriegstraumatisierte Heimkehrer. „Diese Form der Nächstenhilfe hat sich im Lauf der Jahrzehnte kontinuierlich professionalisiert“, erklärt Marina Völkel. Sie leitet die Beratungsstelle, die seit 1981 in der Kemnastraße 7 beheimatet ist. Seit drei Jahren verantwortet Völkel die Arbeit des multiprofessionellen Teams, das mit hoher fachlicher Expertise und persönlichem Engagement Ratsuchende im gesamten Kreisgebiet unterstützt.

Die Themen, mit denen Menschen heute in die Beratung kämen, seien deutlich komplexer und vielfältiger geworden, erläutert Völkel. „Wir begegnen zunehmend mehrdimensionalen Problemen, oft geprägt von psychosozialer Belastung, Konflikten zwischen den Generationen und sozialer Isolation.“ Gerade im Kreis Recklinghausen, einer Region, in der stabile Lebensverhältnisse und soziale Benachteiligung eng beieinanderliegen, sei die systemische Perspektive in der Paar-, Einzel- und Familienberatung besonders wichtig. Diese Perspektive helfe dabei, persönliche Probleme nicht isoliert zu betrachten, sondern im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Strukturen, sozialen Beziehungen und vorhandenen Ressourcen zu verstehen und gezielt anzugehen.



▼ Marina Völkel in einer Beratung

Ein Meilenstein in der Entwicklung der Beratungsstelle war der Aufbau tragfähiger Netzwerke. „Das ist ein großer Verdienst meiner Vorgängerin Dr. Ute Kieslich, die über drei Jahrzehnte hinweg die Arbeit maßgeblich geprägt hat“, betont Völkel. Der regelmäßige fachliche Austausch mit Kooperationspartnern aus Sozialarbeit, Jugendhilfe, Psychotherapie und Pastoral trage wesentlich zur Qualitätssicherung und Weiterentwicklung der Angebote bei.

Neben Einzel-, Paar- und Familienberatungen gibt es mittlerweile auch Gruppenangebote sowie digitale Formate wie Chat-, Mail- und Videoberatung. „Wir orientieren uns konsequent an den Bedarfen unserer Klientinnen und Klienten“, sagt Völkel.

Ein besonders sensibles Thema greift das 2024 eingeführte Gruppenangebot „Wenn Kinder den Kontakt abbrechen“ auf – ein bisher einmaliges Projekt im Bistum Münster. „Die Resonanz war überwältigend“, berichtet Völkel. Mehr als 80 Anmeldungen gingen auf das ursprünglich für 16 Teilnehmende konzipierte Format ein. Kontaktabbrüche, vor allem durch erwachsene Kinder, seien ein tabuisiertes Phänomen, das häufig mit Bindungsverletzungen, transgenerationalen Traumata, Loyalitätskonflikten und ungelösten Familienmustern zusammenhängt. „In unseren Kursen schaffen wir einen geschützten Raum, um diese Prozesse zu verstehen und neue Perspektiven zu entwickeln“, erklärt die Sozialpädagogin, die sich zur Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, systemischen Familientherapeutin sowie Sexualtherapeutin qualifiziert hat.

Die Auseinandersetzung mit familiären Dynamiken sei essenziell, um individuelle und kollektive Entwicklungsprozesse zu ermöglichen. „Jede Generation trägt ihre eigenen Konflikte. Entscheidend ist, dass wir diese nebeneinander-

stehen lassen und ihnen mit Respekt begegnen“, betont Völkel. Eine zentrale therapeutische Haltung bestehe darin, Differenzen zu akzeptieren und durch Perspektivwechsel neue Zugänge und Verständigung zu ermöglichen.

Grenzen erfahre sie in unterschiedlicher Weise immer wieder. „Der Bedarf an Beratungen wächst stetig. Besonders Menschen mit komplexem psychischen Unterstützungsbedarf fallen aufgrund der wachsenden Lücke im therapeutischen Versorgungssystem durch das psychosoziale Hilfenetz. Die Wartezeiten in den Praxen sind oft lang“, schildert Völkel. Die EFL versuche mit Angeboten wie wöchentlichen Sprechstunden und zeitnahen Orientierungsgesprächen dieser Ressourcenknappheit entgegenzuwirken. Doch langfristig sei dies ein gesamtgesellschaftliches Problem, das dringend politische Aufmerksamkeit und strukturelle Lösungen erfordere.

Auch Beratende seien gefordert, ihre eigenen Grenzen im Blick zu behalten und aktiv für ihre persönliche Resilienz zu sorgen. Es gelte den Spagat zwischen einer guten Unterstützung der Hilfesuchenden zu meistern, ohne dabei die Mitarbeitenden zu überlasten.

„Durch Intervision und Supervision unterstützen wir unsere Ratsuchenden ebenso wie im Beratungsgespräch.“

Was die Arbeit der EFL darüber hinaus präge, sei der christlich-humanistische Grundgedanke: Dieser zeige sich in einer Haltung respektvoller Offenheit und Zugewandtheit. „Bei uns sind alle willkommen. Viele Ratsuchende, insbesondere mit Vorbehalten gegenüber der Kirche, machen unter anderem in der katholischen Beratungsstelle authentische und unterstützende Erfahrungen, die im Anschluss gern weiterempfohlen werden“, sagt Völkel abschließend.

UND SONST ...?



▼ Feierliche Einweihung durch den Leitenden Pfarrer der Gemeinde St. Vincentius, Barthel Kalscheur

Umzug der EFL Dinslaken

Nach zehn Jahren Beratung an der Danziger Straße 3 ist die EFL Dinslaken im Mai 2024 eingezogen in das „Glaubens- und Lebenszentrum Johannahaus“ an der Duisburger Straße in Dinslaken. Nach mehrjähriger Umbauphase konnte das Gebäude der Kirchengemeinde St. Vincentius seiner aktuellen Bestimmung übergeben werden. Neben der EFL befinden sich der Pfarrsaal, mehrere Gruppenräume, eine Gemeinschaftsküche und Büroräume für das Seelsorgepersonal der Gemeinde in dem Gebäude. Durch die gemeinsame Nutzung der Räumlichkeiten hat sich die Kooperation zwischen EFL und Kirchengemeinde weiter intensiviert.



Personelle Veränderungen in der Stellenleitungskonferenz (SLK)

Die Arbeit in der Stellenleitungskonferenz, dem Gremium aller Beratungsstellenleiterinnen und -leiter, war im Jahr 2024 geprägt von weitreichenden personellen Wechseln. Im Februar 2024 übernahm Monika Holtkamp die Leitung der Beratungsstelle Coesfeld von Beate Henke; damit verbunden war eine Fusion der Teams in Coesfeld und in Dülmen. Im April 2024 übernahm Christine Crone die Leitung der Ökumenischen Beratungsstelle in Oldenburg von Carsten Bösing, zeitgleich folgte Alexandra Schwenz in der Beratungsstelle Cloppenburg-Vechta auf Stephan Trillmich.

Stephan Trillmich, Beate Henke und Carsten Bösing wurden von Ruth Rießelmann und Andrea Stachon-Groth im Rahmen der SLK im Februar verabschiedet.



Juli 2024

Vorstellung des EFL-Angebots beim Verein
Ukrainische Sprache und Kultur in Münster

EINE GANZ BESONDERE BEZIEHUNG

WORKSHOP „MÜTTER UND TÖCHTER“ IN DER EFL WESEL/DINSLAKEN

Sie möchten Frauen inspirieren und zu einem Perspektivwechsel ermutigen: Judith Heiming und Barbara Werheid von der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) in Wesel/Dinslaken gestalten einmal im Jahr den Workshop „Mütter und Töchter – Zeit für eine ganz besondere Beziehung“.

Von Judith Heiming und Barbara Werheid

Nach der Premiere beim Katholikentag 2018 in Münster haben bisher vier der jeweils dreistündigen Veranstaltungen mit guter Resonanz stattgefunden. Die acht bis zehn Teilnehmerinnen waren zwischen Mitte 30 und über 80 Jahre alt. Die beiden Beraterinnen freuen sich über viele positive Rückmeldungen. Diese zeugen davon, dass Mütter wie Töchter einen Zugang zu ihren Rollen, Erfahrungen und Verhaltensweisen gefunden haben und ihnen der Austausch darüber half, neue Einsichten und Sichtweisen zu gewinnen – sowohl in der Beziehung zu sich selbst als auch zur Mutter beziehungsweise Tochter.

Zeitstrahl zu unterschiedlichen Frauenbildern

Herausfordernd, aber nicht problemorientiert: So beschreiben Barbara Werheid und Judith Heiming den Charakter des Workshops, den sie moderieren und fachlich begleiten. Ziel ist es, dass die Teilnehmerinnen ihre Ressourcen in den Blick nehmen und Werkzeuge an die Hand bekommen, die sie zu ihrem eigenen Wohl anwenden können. Im Mittelpunkt steht dabei das Rollenverständnis als Mutter und / oder Tochter. Dies betrifft sowohl das Selbstbildnis als auch die allgemeine Erwartungshaltung. „Als Einzelperson bin ich immer ins gesellschaftliche, geschichtliche, politische und soziale Zeitgeschehen eingebunden“, erklärt Barbara Werheid. Dies verdeutlichen die Beraterinnen im Workshop mit einem Zeitstrahl als Gesprächsgrundlage über unterschiedliche Frauenbilder und wodurch diese bestimmt sind. Die Bandbreite reicht von Maria mit Jesus über die siebenfache Mutter Ursula von der Leyen bis hin zu Angelina Jolie mit ihren Kindern. Die Teilnehmerinnen nähern sich dem Thema auf einem Parcours, der mit Gegenständen, Fotos, Texten, Symbolen und sogar mit Gerüchen gestaltet ist.

So kommen Frauen unterschiedlicher Generationen miteinander ins Gespräch und können Erlebtes neu einordnen. Wenn zum Beispiel eine über 80-Jährige von ihrer Jugend und der Erziehung ihrer Kinder nach dem Krieg spricht, dann spiegelt das vielleicht die Erfahrungen anderer Teilnehmerinnen mit der eigenen Mutter wider und „hilft ihnen als Tochter, bestimmte Situationen oder Verhaltensweisen anders zu bewerten“, erklärt Barbara Werheid. „Da kann es zu einem Perspektivwechsel kommen“, ergänzt Judith Heiming.



▼ Judith Heiming (rechts) und Barbara Werheid (links)

Muss die Tochter werden wie die Mutter?

In der Einzelarbeit und in der Gruppe beschäftigen sich die Frauen mit grundlegenden Fragen: Muss ich als Mutter immer perfekt sein? Oder genügt es, eine hinreichend gute Mutter zu sein? Habe ich ein überhöhtes Bild von meiner Mutter oder von mir selbst in dieser Rolle? Müssen Mutter und Tochter Freundinnen sein? Muss ich als Tochter werden wie meine Mutter? Oder besser als sie? Darf ich als Tochter ein ganz anderes Leben führen als meine Mutter? Da passiert es häufig, dass Frauen sich selbst Rückmeldung geben oder von den anderen Teilnehmerinnen zur – auch kritischen – Selbstreflexion angeregt werden.

„Im Workshop gibt es keine Tabuthemen“, sagt Judith Heiming und betont: „Wir bewegen uns in einem geschützten Rahmen“. Darin hat die ganze Vielfalt des Lebens Platz: Glaube und Spiritualität ebenso wie Verluste, Trauer, Wut, Freude, Lebensweisheiten und Geheimnisse. Müssen Emotionen aufgefangen werden, leisten die Beraterinnen dies mit ihrer Expertise und Erfahrung. „Bei Bedarf bieten wir weitergehende Beratung an“, sagt Barbara Werheid.

Ziel des Workshops ist es, dass die Frauen den Blick weiten und am Ende für sich die Frage beantworten: Was übernehme ich, was gebe ich an die nächste Generation weiter und was lasse ich enden? Wer im Austausch mit sich und anderen nach Antworten darauf sucht, ist zur Teilnahme am Workshop „Mütter und Töchter“ herzlich eingeladen. „Man muss nicht beide Rollen erfüllen, sondern kann auch nur als Mutter oder nur als Tochter teilnehmen“, betonen Barbara Werheid und Judith Heiming.

Nächster Termin 2026 in Wesel

Der nächste Workshop findet 2026 in den neuen, modernen Räumlichkeiten der EFL in Wesel statt. Bis zu zwölf Frauen können dabei sein, das Programm wird voraussichtlich um eine auf vier Stunden erweitert.

LITERATURVORSCHAU ZUM THEMA MÜTTER

Von Judith Heiming und Barbara Werheid, EFL Dinslaken und Wesel



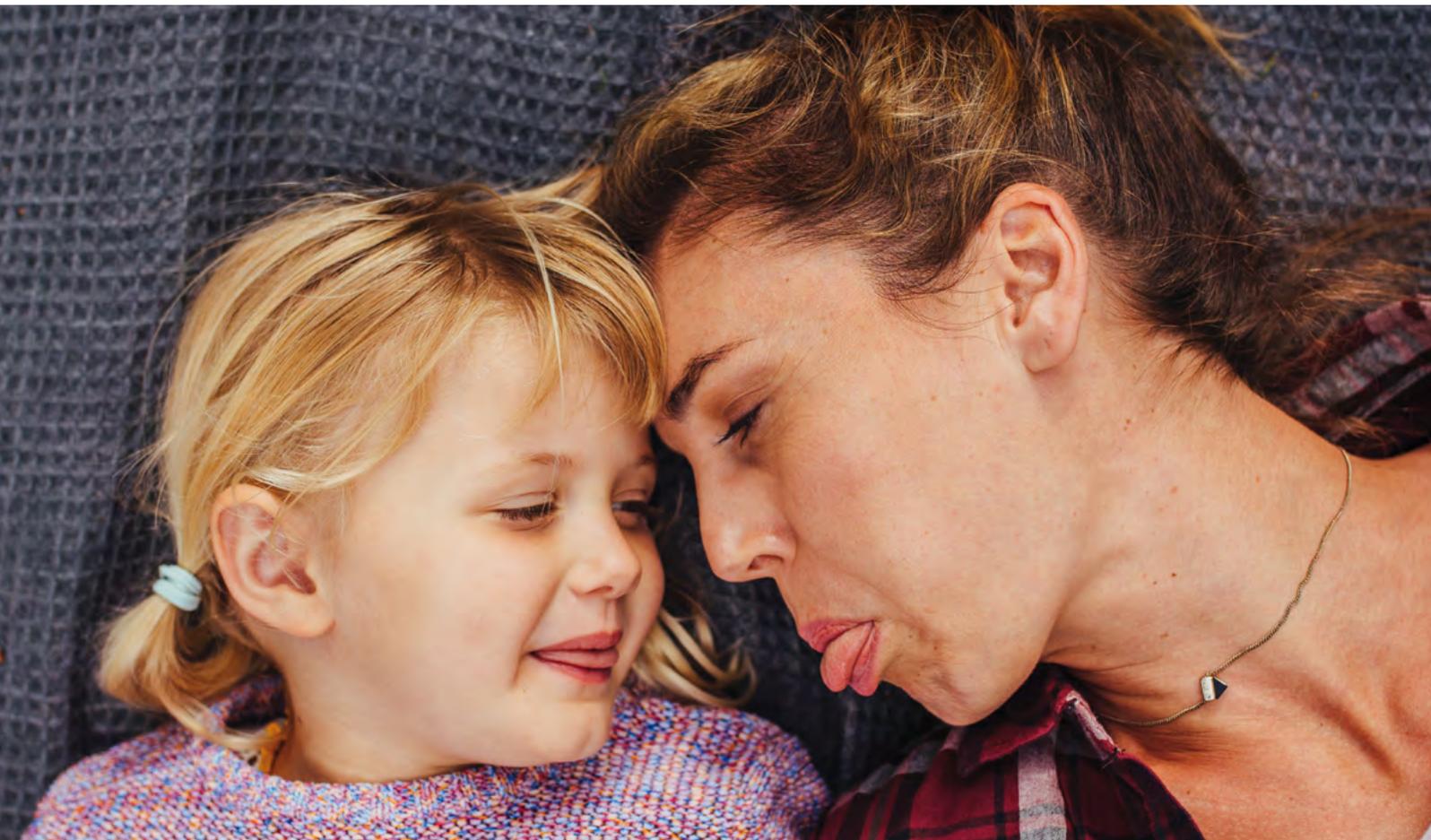
Marianne Krüll

Die Mutter in mir – Wie Töchter sich mit ihrer Mutter versöhnen

Klett-Cotta, Stuttgart, 3. Auflage 2011, 22 Euro

Links, Infos und Buchempfehlungen: Mehr zu den Mutter-Tochter-Seminaren auf www.mariannekruell.de

Die Buchautorin, Referentin und Soziologin, gibt Mütter-Töchter-Seminare zur Versöhnung untereinander. In ihrem Buch „Die Mutter in mir – Wie Töchter sich mit ihrer Mutter versöhnen“ lässt Marianne Krüll Töchter die Lebensgeschichte ihrer Mütter erzählen.



CHLÄGE TER/TÖCHTER



Luitgardis Parasio und Jost Wetter-Parasio

Starke Mütter starke Töchter: Wie sie das Beste aus ihrer Beziehung machen.

Neukirchener Verlag, Neukirchen-Vluyn 2017, 12,99 Euro

Die Mutter-Tochter-Beziehung gehört zu den tiefsten und prägendsten Bindungen unseres Lebens – ob sie leicht und unbeschwert ist, von Spannungen begleitet wird, von Distanz geprägt oder von großer Nähe erfüllt. Dieses Buch lädt dazu ein, die eigene Geschichte mit neuen Augen zu betrachten: Wie können wir das Erbe, das wir von unserer Mutter erhalten haben, bewusst annehmen? Und wie gelingt es, daraus das Beste für unser eigenes Leben zu formen?



Antje Southern

Mütter und Töchter. Eine Liebe fürs Leben.

Insel Verlag, München 2020, 10 Euro

Vertrauen, Innigkeit, Nähe – das Band zwischen Müttern und Töchtern trägt durch Höhen und Tiefen, durch gemeinsame Herausforderungen und liebevolle Reibungen. Diese feine, kluge Zitatsammlung fängt die Magie dieser besonderen Verbindung ein: Über 40 zeitlos fröhliche Fotografien verweben sich mit originellen, humorvollen und berührenden Gedanken bekannter wie unbekannter Stimmen aus Literatur und Philosophie. Ein Buch, das die Mutter-Tochter-Beziehung in all ihren Facetten feiert – leichtfüßig, herzlich, zärtlich und lebensfroh.

September 2024

Filmabend zum Thema LSBTI* („Freier Fall“)

MEDIATHEK

www.stark-familie.info

STARK: Streit und Trennung meistern. Alltagshilfe, Rat und Konfliktlösung



Die Webseite STARK, entwickelt von der Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Ulm, gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, bietet ein neues Format, um Trennungsfamilien niedrigschwellige Unterstützung zukommen zu lassen.

Die Seite richtet sich an

- Paare in einer Krise, die eine Trennung vermeiden wollen,
- Eltern, die sich über mögliche Trennungsfolgen informieren wollen,
- Eltern, die ihre Trennung für die gemeinsamen Kinder so gut wie möglich gestalten wollen,
- Kinder und Jugendliche, die unter einer Trennungssituation leiden,
- Fachkräfte, die im Bereich von Trennung und Scheidung tätig sind.

Die Seite ist übersichtlich in drei große Bereiche gegliedert: für Paare und Eltern, für Kinder und Jugendliche und für Fachkräfte. Alle relevanten Themenbereiche rund zu Trennung und Scheidung sowie deren Unterthemen werden klar strukturiert aufgezeigt und laufend aktualisiert. Dabei reicht die Bandbreite von juristischen und ökonomischen Informationen bis hin zu konkreten Ideen, wie beispielsweise ein Gespräch mit Kindern gestaltet werden kann, in dem den Kindern mitgeteilt wird, dass die Eltern sich trennen werden. Kurze Videos in Zeichentrickoptik, Grafiken, aber auch nüchterne Zahlen machen die Beschäftigung mit einem schwierigen und komplexen Themenbereich einfacher. Das Portal kann vor, während und nach einer Beratung eingesetzt werden und diese sinnvoll ergänzen.



Claudia Haarmann Mütter sind eben Mütter

Claudia Haarmann, Journalistin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Bindungs- und Beziehungsdynamiken in Familien. Ihr Schwerpunkt ist die Beziehung zwischen Müttern und Töchtern und das Thema „familiäre Kontaktabbrüche“.

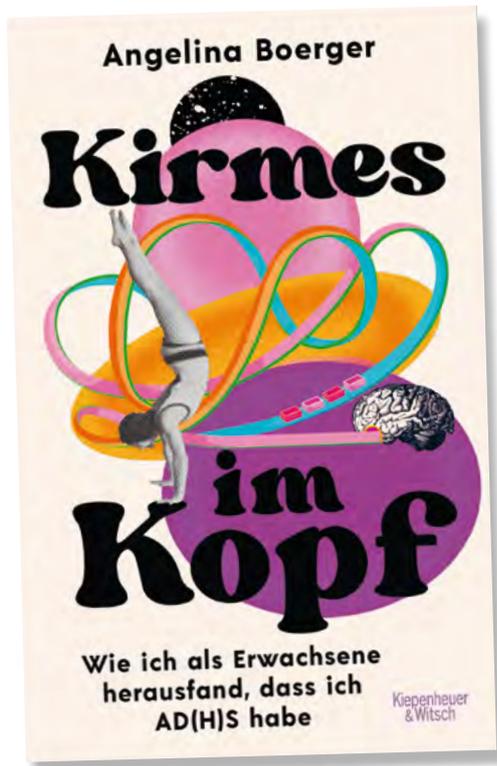
Dieses Buch ist eine Neuauflage des Longsellers „Mütter sind auch Menschen“ und erklärt anhand von Erkenntnissen aus der

Bindungs- und Hirnforschung sowie Traumatherapie, was das Verhältnis zwischen Müttern und Töchtern so schwierig macht und wie Ablösung und gegenseitige Wertschätzung gelingen können.

Claudia Haarmann: Mütter sind eben Mütter: Was Töchter und Mütter voneinander wissen sollten, Kösel-Verlag, München 2019, 20 Euro

September 2024

Workshop „Singen macht gesund“ im Rahmen der Aktionswochen des Kreises Borken „SEELISCH GESUND“ der EFL Ahaus



Angelina Boerger

Kirmes im Kopf

Lange fragte sich Angelina Boerger, freie Journalistin, Instagramerin, Podcasterin: Bin ich einfach nur chaotisch oder steckt mehr dahinter? Mit Ende 20 erhält sie die Diagnose „AD(H)S im Erwachsenenalter“ – eine große Erleichterung, denn endlich hat die „Kirmes im Kopf“ einen Namen. Rund 2,5 Millionen Erwachsene in Deutschland sind von Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) betroffen – doch viele wissen es nicht. Denn die Symptome bei Erwachsenen unterscheiden sich deutlich von denen bei Kindern. Aber warum weiß man über ADHS bei Erwachsenen so wenig? Warum ist der Weg zur Diagnose so lang? Und warum bleibt AD(H)S bei Frauen oft unerkannt? Diese Fragen beantwortet Angelina Boerger in ihrem Buch „Kirmes im Kopf“, sie entlarvt Vorurteile und klärt über eine „Störung“ auf, die bisher wenig erforscht ist. Sie berichtet humorvoll aus ihrem eigenen Alltag und Leben mit ADHS, von Krisen beim Lernen, von Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen, aber auch von einem Feuerwerk der kreativen Ideen, einem hohen Maß an Empathie und einem stark ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit. Das Gehirn von Menschen mit AD(H)S tickt etwas anders – aber wer sagt eigentlich, dass das etwas Schlechtes ist?

Angelina Boerger: Kirmes im Kopf. Wie ich als Erwachsene herausfand, dass ich AD(H)S habe, Kiepenheuer & Witsch, Köln 2023, 20 Euro

Dagmar Kumbier

Wie dein Inneres Team tickt. Innere Anteile verstehen, Ressourcen aktivieren, Konflikte lösen

Nach mehreren Fachbüchern zum Themenkomplex „Inneres Team“ hat Dagmar Kumbier nun ein wunderbares Praxisbuch in der Reihe „Hilfe aus eigener Kraft“ vorgelegt.

Das von ihr entwickelte und in jahrelanger Auseinandersetzung ausgearbeitete Konzept des Inneren Teams wird verständlich und nachvollziehbar erklärt. Anhand eines eigenen Beispiels wird die Leserin oder der Leser mit dem Konzept vertraut gemacht und kann ihr oder sein eigenes Inneres Team kennen- und verstehen lernen und erste Schritte entwickeln, die „Führung“ der inneren Mannschaft zu übernehmen. Ihre unvergleichlichen, liebevollen Zeichnungen

von Inneren Teams helfen dabei, sich auf spielerische Art und Weise mit schweren Themen zu befassen.

Das Buch richtet sich an Interessierte der Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung sowie an Ratsuchende in Therapie- und Beratungsprozessen. Zudem bietet es Fachleuten einen Einstieg

Dagmar Kumbier: Wie dein Inneres Team tickt. Innere Anteile verstehen, Ressourcen aktivieren, Konflikte lösen, Klett-Cotta, Stuttgart 2025, 18 Euro



**FORTBILDUNGEN, WORKSHOPS
UND FACHTAGE 2024:**

- **Methodenwerkstatt Systemisch Integrative Paartherapie**
Friederike von Tiedemann
- **Hypnotherapie für die (Paar-)Beratung**
Claudia Weinspach
- **Liebe ist gelebte Vielfalt**
Prof. Dr. Agostino Mazziotta und René Kaiser
- **Sexualität in der Beratung**
Vertiefung/Dr. Annette Schwarte
- **Zwischen Angst und Neugier: Aspekte einer kultur- und migrationssensiblen Beratung**
Dr. Martin Merbach
- **Mentalisieren bei Traumatisierungen**
Dr. Maria Teresa Diez Grieser
- **Trauma Flucht**
Workshop/Susanne Wessels
- **Funkstille: Systemisch arbeiten in Familien mit Kontaktabbrüchen**
Workshop/Dr. Christiane Jendrich
- **Kultursensible Mediation**
Fachtag/Agnieszka Beckschulte-Sibilak
- **Mediation – ein spezifisches Hilfesystem**
Fachtag/Almut Fuest-Bellendorf
- **Sandspiel**
Fachtag/Gabriele Beisenkötter
- **Psychiatrisches Hintergrundwissen**
Fachtag/Dr. Marianne Fleuter
- **Zugänge zum Fallverstehen: Anwendung des Biopsychosozialen Modells (BPS) in der Beratung**
Gemeinsam Lernen/Katrin Peloso, Cornelia Ruholl
- **Hochstrittige Paare im Sekretariat**
Gemeinsam Lernen/Monika Dallmüller, Monika Seeger
- **Literatur-Praxis-Frühschoppen**
Gemeinsam Lernen/Qualitätsgruppe Systemisch-Integrative Beratung
- **Verlust, Trauer, Trennung – „wenn der Schmerz durch den Hörer kriecht ...“**
Sekretärinnenfortbildung/Susanne Schimanski
- **Kraft für den Alltag**
Resilienztraining für Sekretärinnen/Frank Nienhaus
- **Sehnsucht und Neubeginn spüren**
Exerzitien/Egbert Schlotmann
- **„Bin ich hier richtig? Orientierungsraum Suhl 2024“**
Fortbildung des Bundesverbandes Katholischer Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V

ZAHLEN UND FAKTEN

2024 wurden in den 38 Beratungsstellen der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Münster 34.742 Gespräche mit Ratsuchenden geführt. Die meisten Gespräche fanden in Präsenz in den Beratungsstellen statt, etwa zehn Prozent der Gespräche wurden telefonisch oder online (per E-Mail, Video oder Chat) geführt. 12.704 Menschen haben das Angebot wahrgenommen. 120 Beraterinnen und Berater waren gemeinsam mit den Kolleginnen im Sekretariat für die Ratsuchenden im Dienst.

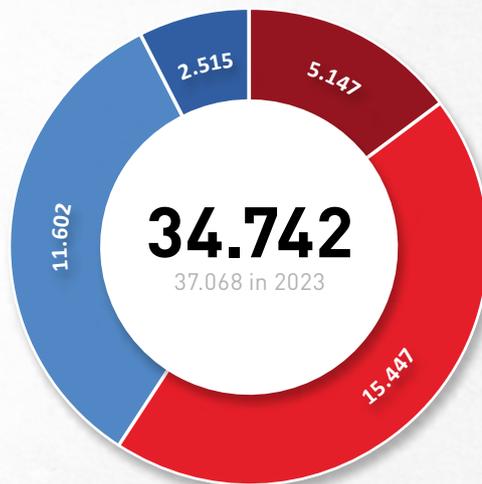
Anzahl der Beratungsgespräche

Beratungsgespräche

2024 fanden in den 38 EFL-Beratungsstellen insgesamt 34.742 Beratungsgespräche statt, das sind knapp 2.300 Beratungen weniger als 2023 (ein Minus von 6,3 Prozent). Aufgrund der notwendig gewordenen Kostenreduzierungen auf Seiten des Trägers konnten nicht mehr alle freiwerdenden Beratungsstunden in vollem Umfang wiederbesetzt werden. Dies zeigt sich im leichten Rückgang der Anzahl der Beratungsgespräche.

Die Anzahl der Ratsuchenden, die im Jahr 2024 Unterstützung gefunden haben, ist hingegen fast gleichgeblieben: 12.704 Männer, Frauen und diverse Personen haben im Jahr 2024 in den EFL-Beratungsstellen eine Beratung in Anspruch genommen (2023: 12.948 Personen), dies entspricht einem Rückgang von etwa zwei Prozent. Damit einher geht ein Trend, der bereits seit mehreren Jahren zu beobachten ist, dass nämlich die Anzahl der Beratungsstunden pro Beratungsfall weiter zurückgeht. So fanden im Jahr 2014 im Durchschnitt 4,6 Kontakte pro Beratungsfall statt, zehn Jahre später nur noch 3,8 Kontakte.

Die Anzahl der Beratungsfälle ist ebenso wie die Anzahl der Ratsuchenden leicht zurückgegangen. 9.175 Beratungsfälle (im Vergleich zu 9.350 Fällen im Jahr 2023) haben in



- Einzelgespräche mit dem Mann
- Einzelgespräche mit der Frau
- Paar- und/oder Familiengespräche
- Sonstige Gespräche (z. B. Gruppe)

Fragen der Partnerschaft, Familie und Leben eine Beratung in der EFL im Bistum Münster in Anspruch genommen. Durchschnittlich warten etwa 800 Personen pro Monat auf einen Beratungstermin; aufgrund der reduzierten Beratungskapazitäten droht diese Zahl in den nächsten Jahren weiter anzusteigen.

November 2024

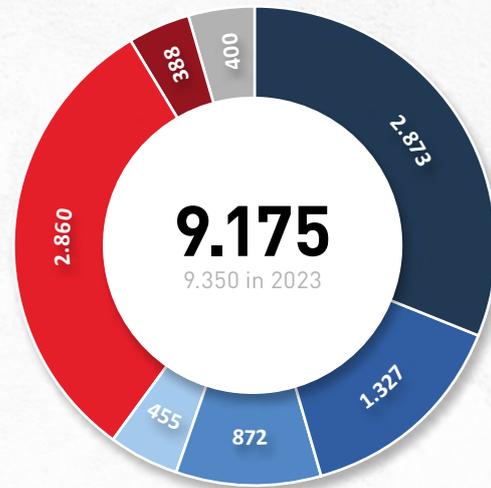
Jubiläum 70 Jahre EFL Recklinghausen und 55 Jahre EFL Datteln: Sekttempfang und Kinovorstellung mit anschließendem Austausch

Anlass der Beratung

Die Beratung in der EFL wurde in insgesamt 4.200 Fällen von Eltern minderjähriger Kinder wahrgenommen, die nach § 17 SGB VIII einen Rechtsanspruch auf Beratung in Fragen von Partnerschaft haben. Das entspricht 46 Prozent aller Fälle, die sich an die EFL wandten. Indirekt haben 7.737 minderjährige Kinder von der Beratung ihrer Eltern in der EFL profitiert.

In der Online-Beratungsstelle des Bistums Münster gab es im vergangenen Jahr insgesamt 362 E-Mail- und Chat-Kontakte, 117 Personen fanden Rat und Unterstützung. Sieben Onlineberaterinnen und -berater stehen den Ratsuchenden im virtuellen Raum mit einer knappen halben Stelle insgesamt zur Verfügung. Jede Anfrage wird innerhalb von zwei Werktagen beantwortet. Die Online-Beratungsstelle kann auch von Menschen, die außerhalb des Bistums Münster leben, in Anspruch genommen werden.

Zugang zur Online-Beratung finden Ratsuchende unter efl-muenster.assisto.online



- ▀ **Partnerschaftsberatung bei Krisen** (§ 17 SGB VIII)
- ▀ **Partnerschaftsberatung für Paare ohne Kinder oder mit ausschließlich erwachsenen Kindern**
- ▀ **Beratung bei Trennung/Scheidung** (§ 17 SGB VIII)
- ▀ **Beratung zum Aufbau der Partnerschaft** (§ 17 SGB VIII)
- ▀ **Lebensberatung**
- ▀ **Beratung junger Erwachsener bis 27 Jahre**
- ▀ **unbekannt**

Insgesamt arbeiten **120** Beraterinnen und Berater gemeinsam mit den Kolleginnen in den Sekretariaten in den **38** Beratungsstellen des Bistums.

Die am häufigsten genannten Problembereiche

Partnerbezogene Themen

Dysfunktionale Interaktion/Kommunikation	3834
Auseinanderleben/Kontaktmangel	1.903
Partnerschaft und Paargeschichte	1.855
Partnerschaft und Herkunftsfamilie	1.739
Trennungswunsch/Angst vor Trennung	1.451
Beziehungsrelevante Schicksale/Krankheiten	1.350
Heftiger Streit	1.255
Partnerwahl/Partnerbindung	1.128
Bewältigung von Trennung	1.064
Übergänge (Geburt, Berentung ...)	1.046
Sexualität	1.021
Unterschiedliches Rollenverständnis	940
Fremdgehen/außereheliche Beziehung	725
Eifersucht	379
Tätlichkeiten, Gewalt	309
Interkulturelle Paar- und Familienprobleme	173
Ungewollte Kinderlosigkeit	158
Schwangerschaft	90

Personenbezogene Themen

Selbstwertprobleme/Kränkungen	4.115
Stimmungsbezogene Probleme (beispielsweise Depression)	2.913
Kritische Lebensereignisse/Verluste	2.788
Ängste und Zwänge	1.442
Körperliche Erkrankungen	1.277
Vegetative/psychosomatische Probleme	1.180
Probleme im Sozialkontakt	983
Traumatische Erlebnisse (beispielsweise Missbrauch)	837
Konzentrations-/Arbeitsstörung	575
Alkohol	371
Information	339
Glaubens- und Sinnfragen	319
Persönlichkeitsstörungen	289
Sonstige Sucht	251
Individuelle sexuelle Probleme	183
Ess-Störungen	142
Suizidalität	134
Psychotische Störungen	94
Sexuelle Orientierung	74

Inhaltliche Schwerpunkte der EFL-Beratung*:

Die Beratungsprozesse in der EFL beschäftigen sich in den wenigsten Fällen mit einem einzelnen Problem; die Mehrzahl der Ratsuchenden berichtet von Belastungen und Herausforderungen in unterschiedlichen Lebensbereichen. Die Multi-komplexität der Fälle hat zugenommen. Dabei haben sich die einzelnen Problembereiche in den vergangenen Jahren nicht auffällig verändert.

Partnerbezogene Themen

Paare, die die EFL aufsuchen, möchten in mehr als 40 Prozent der Fälle ihre Kommunikation miteinander verbessern; das Thema Kommunikation nimmt seit vielen Jahren den ersten Platz in der Rangreihe der Probleme im partnerschaftlichen Bereich ein; über die Paarberatung hinaus bietet die EFL daher vermehrt Seminare zum Thema Kommunikationskompetenz (KOMKOM) an. Dieses zeitlich begrenzte, strukturierte Programm bietet Paaren, denen es schwerfällt, ein gutes Gespräch miteinander zu führen,

Unterstützung darin, Probleme fair zu lösen und wohlwollend und versöhnlich miteinander umzugehen. Weitere Seminare für Paare sind die bewährten Wochenend-Angebote „Zeit für uns“ und „Damit die Liebe lebendig bleibt“. Als neues Angebot für Paare gibt es seit 2024 das Seminar „Mentalisierungs-Kompetenz-Training (MKT-P), in dem die Mentalisierungsfähigkeiten der Partner gestärkt werden und die Teilnehmenden lernen, Mentalisierungsfallen frühzeitig zu erkennen. Die Paare sind eingeladen, ihre Neugierde

November 2024

Kooperationsprojekt „Echte Männer reden“; EFL RE wird vom Diözesan-Caritasverband finanziell gefördert; Tandemberatung bei Paargewalt

Familienbezogene Themen

Familiäres Umfeld (Eltern/Schwiegereltern/Geschwister)	1.558
Beziehungsprobleme zwischen Eltern und Kindern	1.113
Symptome/Auffälligkeiten der Kinder	885
Familiäre Schwierigkeiten wegen der Kinder	851
Familiäre Schwierigkeiten durch Trennung/Scheidung	833
Unterschiedliche Erziehungsvorstellungen	676
Ablösungsprobleme	474
Stief-/Patchwork-Situation	439
Umgang mit pflegebedürftigen Angehörigen	332
Gewalt in der Familie	182
Sexueller Missbrauch	73
Vernachlässigung des Kindes/der Kinder	51

aufeinander wiederzuentdecken, sich wieder besser in die Welt des anderen einzufühlen und ihre Partnerschaft durch neue Erfahrungen lebendig zu halten.

Alle Seminarangebote sind auf der Homepage www.ehefamilieleben.de zu finden.

Personenbezogene Themen

Knapp 45 Prozent der Ratsuchenden in der EFL leiden unter Selbstwertproblemen und Kränkungen, ein Drittel berichtet von stimmungsbezogenen Problemen wie zum Beispiel Depressionen. Zur Stärkung der emotionalen Kompetenzen werden vermehrt Seminare „Training emotionaler Kompetenzen (TEK)“ (nach M. Berking) angeboten. Ziel dieses Gruppenangebotes ist der Aufbau und die Stärkung von Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation (siehe auch der Bericht auf Seite 14)

Familienbezogene Themen

Probleme im familiären Umfeld erleben viele Ratsuchende als belastend, in 17 Prozent der Fälle werden Kontakte zu Eltern, Schwiegereltern oder Geschwistern als problembelastet eingeschätzt, von Beziehungsproblemen zwischen Eltern und Kindern berichten mehr als zwölf Prozent. Beide Bereiche sind in den vergangenen Jahren kontinuierlich

Gesellschaftliche/sozio-kulturelle Themen

Ausbildungs-/Arbeitssituation	1.167
Wohnsituation	910
Finanzielle Situation	698
Probleme im sozialen Umfeld	294
Arbeitslosigkeit	203
Migrationsprobleme	118

angestiegen und werden vermehrt problematisch erlebt. Und auch wenn die prozentualen Zahlen im Vergleich zu anderen Problemen auf den ersten Blick niedrig erscheinen: Die Problembereiche „Gewalt in der Familie“, „Sexueller Missbrauch“ und „Vernachlässigung des Kindes“ traten insgesamt in 306 Fällen auf. Hinter jedem einzelnen dieser Fälle verbirgt sich schweres Leid der Betroffenen, häufig sind vor allem die Kinder davon betroffen.

Gesellschaftliche/sozio-kulturelle Themen

Auffällig ist der Anstieg von Zahlen im Bereich der gesellschaftlichen und sozio-kulturellen Themen. Obwohl die Gesamtzahl der Beratungsfälle gesunken ist, sind die Zahlen vor allem in den Bereichen „finanzielle Situation“, „Arbeitslosigkeit“ und „Migrationsprobleme“ angestiegen. Tatsächlich stellen diese Themen die Beratungsstellen vor die Herausforderung, zusammen mit den Ratsuchenden Lösungen zu finden für gesellschaftliche Probleme, die nicht nur auf der persönlichen Ebene lösbar sind, sondern darüber hinaus in hohem Maß den Einsatz der Politik für Familien fordern. Hier sind die Beratungsstellen immer auch als Seismografen für gesellschaftliche Entwicklungen gefragt, durch deren Vermittlung relevante Themen in Gesellschaft, Politik und Kirche transportiert und somit sichtbar gemacht werden.

* Mehrfachnennungen möglich; die Zahlen beziehen sich auf die Gesamtzahl von 9.175 Fällen. Die erfassten Themen entsprechen einer bundesweit verwendeten Vorlage der Bundesarbeitsgemeinschaft für Beratung (BAG).

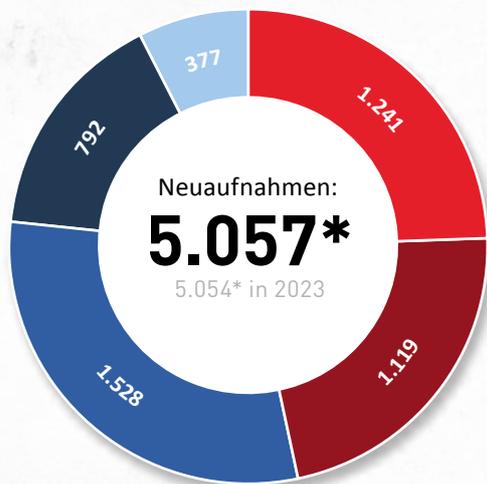


November 2024

Telefonaktion von Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland und Kreis Warendorf; Sandra Middendorf, EFL Ahlen und Beckum, als Ansprechpartnerin zum Thema „Entlastung für pflegende Angehörige“

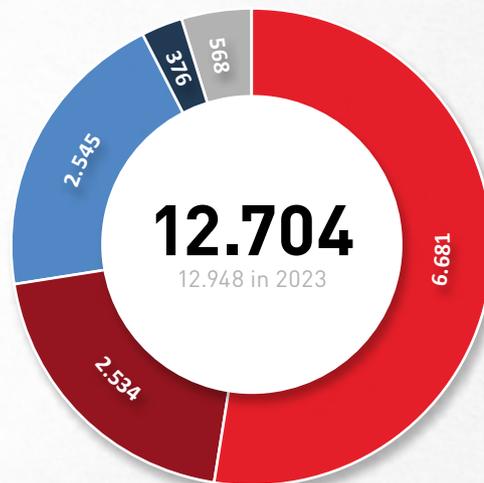
Wartezeit

Wenn Menschen sich an die EFL wenden, stehen sie häufig unter Druck, sind verzweifelt und ratlos. Die Beratungsstellen versuchen zeitnah ein erstes Gespräch anzubieten. Mit knapp der Hälfte der Anmeldenden wurde innerhalb von zwei Wochen ein erstes Gespräch vereinbart, nach Ablauf eines Monats hatten 77 Prozent der Ratsuchenden einen ersten Termin in der Beratungsstelle. Trotz der erhöhten Anzahl von Neuaufnahmen bei reduzierten personellen Kapazitäten hat sich die Wartezeit bis zum ersten Beratungsgespräch im Vergleich zum Vorjahr somit kaum erhöht.



Religionszugehörigkeit der Ratsuchenden

Diese Zahlen spiegeln die Entwicklung in der Gesellschaft wider: Der Anteil von Menschen, die einer der christlichen Religionen angehören, sinkt kontinuierlich ab, die Anzahl der Menschen ohne formelle Religionszugehörigkeit steigt. Die gleichbleibend hohe Nachfrage an Beratung in den katholischen EFL-Stellen zeigt, dass dieses Angebot weiterhin von allen Menschen, ungeachtet ihrer eigenen Religionszugehörigkeit, geschätzt und in Anspruch genommen wird.



*nur NRW-Teil der Bistums

Wartezeit zwischen Anmeldung und erster Fachkontakt

- 1 Woche und weniger
- bis zu 14 Tagen
- bis zu 1 Monat
- bis zu 2 Monaten
- darüber

- katholisch
- evangelisch
- ohne Religionszugehörigkeit
- Religionszugehörigkeit unbekannt
- sonstige Religion

Ergänzend zu den Beratungen wurden **72** Seminare und Gruppentrainings angeboten. **97** Paare und etwa **250** Einzelpersonen haben daran teilgenommen.

A portrait of Friederike Bude, a woman with short, dark, curly hair, wearing glasses, a teal shirt, and a dark blazer. She is standing in front of a stone wall. The text 'WIR FRAGEN' is overlaid in large red letters, with a red underline below it.

WIR FRAGEN

Friederike Bude

Warum ist es so wichtig, zum einen persönliche Grenzen zu setzen und zum anderen auch persönliche Grenzen zu überwinden, die Komfortzone zu verlassen?

Persönliche Grenzen setzen sorgt nach innen und außen für Klarheit. Klarheit hilft bei der Verständigung, ohne gegenseitiges Verstehen kein Miteinander.

Welchen Beitrag kann Ihrer Meinung nach die EFL leisten, wenn es um das Thema „Grenzen“ geht?

Vielfältige Beiträge! Vielleicht ein wichtiger ist, dass womöglich das Erkennen der eigenen Grenzen die Voraussetzung dafür ist, mit ihnen konstruktiv umzugehen oder sie sogar zu überwinden.

Welche Ihrer persönlichen Werte unterstützen Sie dabei, gesunde Grenzen zu setzen oder mutig über sich hinauszuwachsen?

Die Vorstellung davon, dass wir Menschen Gottes Ebenbild sind. Wir sind wertvoll und sollten auf uns achten. Auch die Perspektive des Gegenübers ist es immer wert, sich darauf einzulassen. Und der Mut: als gottgeleitete Menschen können wir über uns hinauswachsen (toll beschrieben in Psalm 18.)

Wann haben Sie das letzte Mal Ihre Komfortzone verlassen?

Gestern 😊 ich mag Herausforderungen. Vieles in meinem Alltag und meiner Arbeit hat wenig mit Komfort zu tun. Ich denke, man lernt da am meisten, wo man sich angreifbar macht, etwas Neues probiert, unbekannte Wege geht.

Entweder – oder? Und ganz kurz: Warum?

➤ **Anruf oder E-Mail?**

Kommt drauf an, je nach Anliegen und Ziel.

➤ **Auto, ÖPNV oder Fahrrad?**

ÖPNV und Fahrrad - ist flexibel und umweltfreundlich.

➤ **Berge oder Meer?**

Meer. Aber da bin ich als süddeutscher Mensch ambivalent.

➤ **Gebet/Meditation oder sportlich auspowern?**

Gebet - ich brauche dringend den Kontakt zu Gott.

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Ihrer Nähe

48683	Ahaus Stadtwall 11	02561 40161	
59227	Ahlen Dechaneihof 1	02382 1004	
59269	Beckum Clemens-August-Str. 17	02521 821742	
46395	Bocholt Neutorplatz 1	02871 183808	
46325	Borken Freiheit 20	02861 66011	
26919	Brake Ulmenstr. 1	04401 2292	
49661	Cloppenburg Bahnhofstraße 76	04471 84295	
48653	Coesfeld Gartenstr. 12	02541 2363	
45711	Datteln-Ostvest Hachhausener Str. 67	02363 3875400	bis 30.06.2025
27749	Delmenhorst Louisenstr. 28	04221 916900	
46535	Dinslaken Duisburger Straße 34	02064 58645	
46282	Dorsten Hülskampsweg 3	02362 24329	
48249	Dülmen Overbergplatz 4	02594 80073	
47226	Duisburg-Rheinhausen Schwarzenbergerstr. 47a	02065 73008	bis 30.06.2025
46446	Emmerich Neuer Steinweg 26	02822 4344	
48282	Emsdetten Kirchstr. 18	02572 9419019	
47608	Geldern Clemensstr. 4	02831 87483	
47574	Goch Auf dem Wall 6	02823 6496	
48268	Greven Münsterstr. 35	02571 986581	
49477	Ibbenbüren Klosterstr. 19	05451 500223	
47623	Kevelaer Friedenstr. 32	02832 799326	
47533	Kleve Kolpingstr. 9a	02821 22891	
49525	Lengerich Bahnhofstraße 88a	05481 9020880	
59348	Lüdinghausen Mühlenstraße 29	02591 78726	
44532	Lünen Pfarrer-Bremer-Str. 20	02306 30171214	
45768	Marl Barkhausstraße 30	02365 33678	
47441	Moers Essenberger Str. 6a	02841 23730	
48151	Münster Antoniuskirchplatz 21	0251 135330	
59302	Oelde Stromberger Straße 30	02522 9379166	
26121	Oldenburg Peterstr. 22–26	0441 980760	
45657	Recklinghausen Kemnastr. 7	02361 59929	
48431	Rheine Herrenschreiberstr. 17	05971 96890	
48565	Steinfurt Europaring 1	02551 864446	
49377	Vechta Dominikanerweg 8	04441 7066	
48231	Warendorf Geiske 4	02581 9284391	
46483	Wesel Antonistraße 7	0281 25090	ab 6.10.2025
26384	Wilhelmshaven Schellingstr. 9e	04421 303113	
46509	Xanten Rheinstr. 2–4	02801 9885090	

Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Münster

Antoniuskirchplatz 21
48151 Münster

Fon 0251 13533-10

efl-geschaefsstelle@bistum-muenster.de
www.ehefamilieleben.de