

ECHT FREUNDLICHE LEUTE

# EFL 21

Jahresbericht 2021 | EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG

In Balance  
bleiben



EHE-, FAMILIEN- UND  
LEBENSBERATUNG

KATHOLISCHE KIRCHE  
BISTUM MÜNSTER

# VOR WORT

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die innere Balance halten – dies ist leicht geschrieben, mitunter jedoch schwer umsetzbar. Den Rückblick auf das Jahr 2021 schreiben wir im Jahr 2022. Mittlerweile sind bereits einige Monate vergangen, und es ist Krieg in Europa. Als wir Ende 2021 diesen Jahresbericht konzipiert haben, war es undenkbar, dass kurze Zeit später russische Soldaten in die Ukraine einmarschieren werden, dass der Frieden in Europa nach mehr als 75 Jahren so massiv gebrochen und bedroht wird.

Die Coronapandemie hat uns an den Rand unserer Belastbarkeit gebracht – zuweilen auch darüber hinaus. Doch vor dem Hintergrund, dass Menschen um ihr Leben bangen und aus der Ukraine flüchten, auch zu uns nach Deutschland, ist da die Frage nach unserer Balance nicht ein Luxusproblem?

Ich würde sagen nein. Mit dem Krisenmodus, aus dem wir seit langer Zeit nicht herauszukommen scheinen und den der Krieg in der Ukraine noch verschärft, umgehen lernen und immer wieder neue Wege suchen, das ist die Herausforderung, vor der wir stehen. Auch in unserer täglichen Arbeit in der EFL. Um handlungsfähig zu bleiben und helfen zu können, braucht es eine innere Haltung und einen inneren Halt.

2021 war ein „Und täglich grüßt das Murmeltier“-Jahr. Das Coronavirus bestimmte weiter den Alltag unserer Arbeit und den Alltag der Ratsuchenden: Lockdown, Öffnungsstrategien, wieder Lockdown, Wahlen, Coronaschutzverordnungen ... Wir sind erschöpft und müde geworden bei dem Wechsel zwischen Hoffen auf ein Ende der Pandemie und doch wieder steigenden Inzidenzen. Es gab jedoch auch Lichtblicke: Impfstoffe wurden freigegeben, aber damit fing eine neue Balanceherausforderung an: Hinter der Frage „Impfung ja oder nein?“ steckt unweigerlich auch der Gedanke der Balance zwischen persönlicher Freiheitsentscheidung und Verantwortung und Solidarität zum Wohle der Gesundheit aller.

Spannungen in Familien über die Impffrage kamen zu den alltäglichen Belastungen und Problemen dazu. Wie gehen wir mit unterschiedlichen Interessen und Bedürfnissen um? Familien waren zu dem besonders herausgefordert, Homeschooling, Homeoffice, Quarantänezeiten zu bewältigen. In den Beratungen ging es deshalb häufig um Fragen der Ressourcen, des Auftankens, der Kraft- und Mutquellen im Alltag.



**Andrea Stachon-Groth**

Leiterin der EFL im Bistum Münster



**Ruth Riebelmann**

Bereichsleitung Beratung  
für das Caritas-Sozialwerk

In der EFL war es kein Zufall, dass der Mitarbeitertag unter dem Motto „Teamentwicklung“ stand. Allein schaffen wir die Herausforderungen nicht, die anstehenden Aufgaben lassen sich nur in Teamarbeit und in Kooperation mit anderen Diensten und Akteuren bewerkstelligen. Dieser Prozess der Teamentwicklung und Vernetzung in der EFL wird weitergehen.

Was auch weitergehen wird und einer guten Balance bedarf, ist die Digitalisierung der Arbeit und des Alltags. Mit Hilfe unserer digitalen Beratungsangebote ist es uns gelungen, in Kontakt zu bleiben und Beratungsprozesse weiterzuführen. Und zugleich braucht es auf der anderen Seite den unmittelbaren Kontakt mit den Ratsuchenden und den Kollegen und Kolleginnen, die spontanen Begegnungen auf dem Flur, den Austausch zwischen Tür und Angel. Auf eine Formel gebracht: Balance = sowohl, als auch ...

**„Um handlungsfähig zu bleiben und helfen zu können, braucht es eine innere Haltung und einen inneren Halt.“**



LEUTE

### Balance in Paarbeziehungen – aus dem Beratungsalltag



LEUTE

### Dissonanzen halten und wandeln



AUS DER PRAXIS

### Eine Familie ist wie ein Mobile – ein Fallbeispiel

# INHALT



AUS DER PRAXIS

### Mit Flipflops® im Hochgebirge

Vom Umgang mit hochskalierenden Elternsystemen

ZUM EINSTIEG

Wenn ich selbst in Balance bin, kann ich anderen ein Halt sein ..... 6

LEUTE

Wie bleiben Sie in herausfordernden Zeiten in Balance? ..... 8

Balance in Paarbeziehungen – Interview mit Ursula Frank-Lösing ..... 10

Musiktherapeutische Elemente in der Beratung ..... 14

MEINUNG

Effel über Dinge, die ins Wanken geraten, und die Wiederentdeckung der Balance ..... 16

Gewohnheiten, Rituale, Veränderungen und die Kunst des Ausbalancierens . 18

AUS DER PRAXIS

Eine Familie ist wie ein Mobile – Fallbeispiel ..... 20

Teamarbeit ist ein stetiger Balanceakt ..... 24

Mit Flipflops® im Hochgebirge – Interview mit Almut Fuest-Bellendorf ..... 26

Von Scham, Neid und Trauer hin zu Perspektiven und Erfüllung ..... 30

Erfahrungen aus der Coronazeit für die Zukunft nutzen – Interview mit Annette Hopf ..... 32

Überblick aller Fortbildungen ..... 33

SERVICE

Website zwischen Übersichtlichkeit und Vollständigkeit ..... 34

Mediathek ..... 36

STATISTIK

Zahlen und Fakten im Überblick ..... 38

WIR FRAGEN

Petra Gittner, Leiterin des Jugendamts Emsdetten ..... 42

## IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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

REDAKTIONSTEAM

Andrea Beer, Julia Geppert, Andrea Stachon-Groth

KOORDINATION

Georg Garz

GESTALTUNG

goldmarie design, Münster

DRUCK

Sigma Druck, Steinfurt

FOTOS

Titel: Jon Flobrant on Unsplash  
andere: Bischöfliche Pressestelle, Kirche + Leben; iStock.com; ©Linsengeflüster; Unsplash

www.ehefamilieleben.de



# WENN ICH SELBST IN BALANCE BIN, KANN ICH ANDEREN EIN HALT SEIN

Von Ulrike Reddemann

Wer für Menschen in Belastungssituationen da ist, muss auch gut auf sich selbst aufpassen: Empathie ist ein wichtiges Instrument in der Begleitung von Menschen in Belastungssituationen – gleichzeitig sollten Beratende darauf achten, sich nicht „anstecken“ zu lassen von den Problemen und Herausforderungen, die ihnen begegnen. Man könnte sagen: Wer selbst in Balance ist, kann anderen Begleitung und Halt sein.

Beratung und Begleitung von Ratsuchenden beinhalten für Beraterinnen und Berater neben erfüllendem Engagement das Berufsrisiko von Burnout, Depressionen oder Ängsten.

Dabei können unterschiedliche Aspekte eine Rolle spielen. Möglicher ökonomischer Druck kann Werte und Grundlagen von Heilberufen auf den Kopf stellen. Sorgfalt, Geduld, Respekt vor der Zeit, Begegnungsbereitschaft, Reflektiertheit, Behutsamkeit oder Demut sind nur schwer unter finanziellem Druck aufrechtzuerhalten. Beratende bringen zudem immer auch ihre eigene Persönlichkeit und Vergangenheit, ihre eigenen Werte und Vorstellungen in die Arbeit ein. Das ist zum einen eine große Chance und ein Stück Voraussetzung, zum anderen bergen jedoch genau diese individuellen Faktoren Risiken, die bewusst bedacht werden sollten. Unaufgelöste Belastungen

## Was können Beratende tun, damit sie in sich gefestigt und im Gleichgewicht bleiben? Einige Anregungen:

- Die Arbeit mit belasteten und schwer verletzten Klientinnen und Klienten sollte möglichst mit anderen vernetzt getan werden. Es geht also um regelmäßigen und ausreichenden Kontakt in einem unterstützenden Netzwerk sozialer Beziehungen (emotionale Unterstützung, Ermutigung, konkrete Hilfeleistungen, das Berufsrisiko sehen und Opferbeschuldigung vermeiden durch Leitungen und Teams).
- In der Beratung sollte auf ein ausgewogenes Verhältnis von positiven und negativen Aspekten des Helfens hingearbeitet werden, also das Verhältnis zwischen persönlichen Ressourcen und Belastungen ausbalanciert sein (wo erlebe ich mich hilfreich mit meinen Fähigkeiten, wie viele schwer belastende Expositionen habe ich).
- Die begleiteten Fälle sollten möglichst ausgewogen sein in Hinblick auf Altersgruppen, Geschlecht oder Dauer der Beratung.
- Beratungen, Pausen, Supervision und Besprechungen sollten sich abwechseln und zudem in einem ausgewogenen Verhältnis stehen.
- Die Einübung und Anwendung der Beobachterperspektive kann dazu beitragen, sich bewusst vom emotionalen Erleben der Klientinnen und Klienten zu distanzieren.

oder Traumata können reaktiviert werden. Falsche Idealvorstellungen, unbarmherzige Standards oder die Tendenz zur Selbstaufopferung können ebenso wie die Identifikation mit Klientinnen und Klienten und die damit einhergehende fehlende emotionale Distanzierung zur Überbelastung der Beratenden führen.

Wie kann zudem jede und jeder Beratende die Möglichkeiten der individuellen Selbstfürsorge und Selbstachtbarkeit nutzen? Oft sind es nicht die Dinge selbst, die sie schwierig erscheinen lassen, sondern die Bedeutungen, die ihnen zugeschrieben werden. Es ist also hilfreich, sich zu fragen, auf welcher Grundlage – konkret: Menschenbild, Haltung, Konzept – gearbeitet wird. Es ist wichtig, um die eigenen Werte zu wissen, Stärken und Kompetenzen anzuwenden, Grenzen zu erkennen und einzuhalten. Wer von einem würdeorientierten Menschenbild und Konzepten der Selbstorganisation von Menschen ausgeht, weiß um die Möglichkeit und Notwendigkeit, dass Klientinnen und Klienten das Meiste ihrer Entwicklung (auch wenn diese oft sehr schwierig und herausfordernd ist) selbst tun müssen und dass sie selbst entscheiden müssen, was sie wollen und was nicht. Sie müssen selbst aktiv sein. Daher hilft es ihnen vermutlich am meisten, wenn Beratende ankoppeln an das, was Ratsuchende bereits an Ressourcen haben, wenn Ideen dazugegeben werden und die Begleitung für Ermutigung, Mitgefühl und Trost der Klientinnen und Klienten genutzt wird. Grundlage für das alles ist die Beziehung zwischen Beraterin/Berater und Klientin/Klient.

*„Oft sind es nicht die Dinge selbst, die sie schwierig erscheinen lassen, sondern die Bedeutungen, die ihnen zugeschrieben werden.“*

Welcher Beratungsansatz sollte gewählt werden? Die Antwort darauf ist eigentlich einfach: Das Konzept, das sowohl für Klientin/Klient als auch für Beraterin/Berater am besten geeignet ist. Auch das Eingestehen von Nicht-Wissen und die Analyse von Fehlern in Beratungen entlastet. Die/der Beratende muss und kann nicht alles wissen und es

gibt manchmal persönliche Belastungssituationen, in welchen es fürsorglich ist, mit bestimmten Klientinnen oder Klienten nicht zu arbeiten. Bewusste persönliche Werte können die eigene Arbeitsweise und den Umgang mit sich selbst wesentlich mitsteuern. Deshalb ist es wichtig, sich der eigenen Werte bewusst zu werden und anhand dieser Prioritäten zu setzen. Kraft und Energie sind endlich – wenn also klar ist, wo die eigenen Reserven hineinfließen, was bestärkt und was „Krafräuber“ sind, können Hindernisse der Selbstfürsorge aus dem Innen – oder dem Außen – gefunden werden. Während wir äußere Einschränkungen nur radikal akzeptieren können, sind Probleme lösbar. Der „Vergangenheitsrucksack“, den jeder Mensch mit sich trägt, kann allerdings dazu führen, dass diese Lösungen behindert werden, man sich quasi selbst im Weg steht. Haupthindernisse aus dem Inneren haben häufig mit inneren verletzten, ängstlichen Anteilen zu tun, die im Jetzt mitfühlend versorgt und getröstet werden können. Andererseits kann Selbstfürsorge auch durch früher entstandene Überzeugungen blockiert werden, die geprüft und bearbeitet werden können. Die Arbeit in der Beratung und Psychotherapie bringt persönliche Grenzen der Beratenden ins Bewusstsein und es ist wichtig, dass diese im eigenen Interesse fortlaufend einen liebevollen mitfühlenden und achtsamen Umgang mit sich selbst üben.

## ZUR PERSON

Ulrike Reddemann ist seit mehreren Jahren im Bereich der Fortbildung für die EFL im Bistum Münster tätig. Sie leitete die Schulung „Basismodul Trauma“, die alle Kolleginnen und Kollegen durchlaufen haben. Sie ist Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis, Supervisorin, Schwerpunkte: Therapie, Supervision und Fortbildungen im Bereich Psychotraumatologie, Lehrtherapeutin und Supervisorin in Psychodynamisch-imaginativer Traumatherapie (PITT).



## Januar 2021

Im Rahmen des Lockdowns werden in einigen Beratungsstellen Beratungsspaziergänge („Beratung to go“) angeboten und von den Ratsuchenden gerne wahrgenommen.

## Januar bis März 2021

Die drei Beratungsstellen im Kreis Borken – Ahaus, Bochoolt und Borken – beziehen jeweils neue Räumlichkeiten. Die Einweihungsfeiern können aufgrund von Corona anders als in früheren Jahren nur im kleinsten Kreise begangen werden.

# WIE BLEIBEN SIE IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN IN BALANCE?



Herausfordernde Zeiten können Menschen aus dem Gleichgewicht bringen. Was man tun kann, damit man die Balance nicht verliert, keine Schiefelage eintritt, darüber haben wir mit Kolleginnen und Kollegen der EFL-Beratungsstellen im Bistum Münster gesprochen und ihnen diese Frage gestellt.

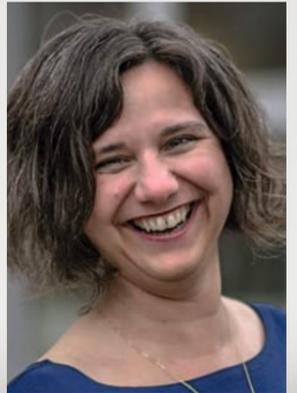


Um in Balance zu bleiben, sind mir zwei Dinge besonders wichtig geworden: einerseits Zeit für mich alleine – andererseits aber auch bewusst Zeit mit den Menschen zu verbringen, die mir nah sind.

**Nicole Wiethoff**  
(Leitung EFL Moers, Xanten, Duisburg-Rheinhausen)

Ich bleibe in herausfordernden Zeiten in Balance, indem ich Beruf und Privatleben trenne, indem ich in meiner Freizeit für genügend Ausgleich durch Kunst, Yoga, Tango, Zeiten am Meer und Zeiten mit Familie und Freunden Sorge.

**Marion Klinkenbusch**  
(Beratung EFL Ibbenbüren und EFL Lengerich)



Ich halte es mit dem Propheten Jesaja: „Das geknickte Rohr wird er nicht zerbrechen, und den glimmenden Docht wird er nicht auslöschen.“

**Michael Remke-Smeenk**  
(Leitung EFL Ibbenbüren und EFL Lengerich)



Ich versuche in geschmeidiger Bewegung zu bleiben – das Gegenteil von Balance ist die Erstarrung.

**Stephan Trillmich**  
(Leitung EFL Cloppenburg-Vechta)



Mit dem Rad in der Natur unterwegs zu sein ist für mich immer eine gute Möglichkeit, mich wieder auszubalancieren – im wörtlichen wie übertragenen Sinn.

**Monika Holtkamp**  
(Leitung EFL Dülmen)



Kurz und knackig: durch Bewegung an der frischen Luft, vor allem im Wald.

**Anne Kleemann**  
(Beratung EFL Emmerich)

Bewegung in der Natur macht meinen Kopf frei und erleichtert das Loslassen.

**Cornelia Ruholl**  
(Beratung EFL Münster)

## INTERVIEW

# BALANCE IN PAARBEZIEHUNGEN

## ZUR PERSON

Ursula Frank-Lösing, Diplom-Religionspädagogin, EFL-Beraterin und Systemische Therapeutin, leitet die EFL-Beratungsstellen in Steinfurt, Emsdetten und Greven. Seit vielen Jahren begleitet sie Wochenenden für Paare, die in Kooperation mit der Familienbildungsstätte im Kreis Steinfurt angeboten werden. Ein weiterer Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Spiritualität.



## Ursula Frank-Lösing über den Beratungsalltag

### Frau Frank-Lösing, Sie beraten viele Paare in der EFL.

**Wann befinden sich Paare in einer richtig guten Balance?** Eine Balance zu finden ist tatsächlich das Erste, was man gemeinsam meistert, wenn man ein Paar wird. Denn genau darum geht es gerade am Anfang einer Beziehung. Balance steht für das Gefühl, dass es zwischen zwei Menschen „matcht“, dass es passt, dass es eine gute Stimmigkeit gibt. Demnach ist die Balance ein konstituierendes Moment für eine Partnerschaft.

### Was macht eine gute, ausbalancierte Partnerschaft aus?

Es gibt mehrere Parameter, von denen wir wissen, dass sie entscheidend sind für das Wohlfühlen in einer Partnerschaft. Dazu zählt beispielsweise die Balance von Geben und Nehmen. Am Anfang einer Beziehung fühle ich mich beschenkt, bekomme Komplimente, Aufmerksamkeit und Zeit von dem anderen. Und ich habe das Bedürfnis, das auch zurückzugeben. Es ist also ein Austausch von beiden Seiten. Ähnlich verhält es sich mit der Balance von Sicherheit und Anregung. Ich brauche in einer Beziehung das Gefühl von Sicherheit, um mich wohlfühlen. Gleichzeitig möchte ich angeregt werden von meinem Partner oder meiner Partnerin und mich in einer guten Weise gefordert wissen. Und zuletzt das Gleichgewicht von Führen und Sich-Anschließen. Wer gibt den Ton an? Das ist eine entscheidende Frage in einer Beziehung, die am Anfang automatisch so beantwortet wird, dass sich beide wohlfühlen.

### Sie haben jetzt vor allem über den Beginn einer Partnerschaft gesprochen. Bleibt die Balance, wenn man sie einmal gefunden hat?

Die Balance ist ein Zustand, der nicht in Stein gemeißelt ist. Es wird immer Veränderungen und innere und äußere Einflüsse geben, die auf einen einzelnen Menschen und auf Paare einwirken und Reaktionen erfordern. Das sind sehr normale Phänomene von Ausgleichsbewegungen, die wir alle vornehmen. Wir stellen uns automatisch auf veränderte Situationen ein, das ist die Regel. Stellen Sie sich einen Seiltänzer vor. Er macht immer kleine Ausgleichsbewegungen, um damit auf Unebenheiten oder Luftzüge zu

reagieren. Er hat eine gute Körperspannung, ist dabei aber auch nicht verkrampft, sondern viele seiner Kunststücke wirken leicht und entspannt. Schwingungen gehören im Leben dazu. Es bleibt nie etwas so, wie es ist.

### Was können das für Veränderungen sein, die Paare aus der Balance bringen können?

Ganz klassisch: die Geburt eines Kindes, die alles verändert und in aller Regel das Gleichgewicht ins Schwanken bringt. Es fehlt Schlaf, das Kind beansprucht Zeit und Aufmerksamkeit, die woanders fehlt, zum Beispiel für die Partnerschaft, aber auch für vieles andere. Abläufe müssen neu organisiert werden, Rhythmen sich neu finden, nicht zuletzt Haus- und Berufstätigkeit neu ausgehandelt und geplant werden. Hilfreich ist es, wenn es gelingt, die neue Situation nicht als Unglück zu betrachten, sondern auch das Positive zu sehen und mit einer gewissen Gelassenheit zu schauen, wie mit all dem eine neue Balance gefunden werden kann.

### Und wie kann das gelingen, ein neues „Normal“?

Wichtig ist es, die veränderte Situation nicht zu verdrängen oder sich selbst zu sehr unter Druck zu setzen. Es gilt zunächst mal, aufmerksam zu sein und anzuerkennen, was ist. Ich nehme in Paarberatungen häufig den Wunsch wahr, dass alles wieder so wird wie vorher. Das ist verständlich, und doch geht das Leben nicht nach hinten, sondern nach vorne weiter. Aber es kann lohnenswert sein, das Positive aus der Vergangenheit aufzugreifen und für die neue Situation anzupassen. Dafür ist es gut, in Ruhe über die Situation zu sprechen, ohne sich gegenseitig Vorwürfe zu machen. Das genaue Zuhören und Verstehen-Wollen ist dabei ebenso wichtig wie das Ansprechen der schwierigen Punkte. Oft denken wir, wir wissen schon, was der oder die andere sagen möchte. Aber das ist manchmal gar nicht der Fall. Diese „Bestandsaufnahme“, das Verstehen, um was es wirklich geht, ist ein Punkt, der gern übersprungen wird, weil man lieber direkt eine Lösung finden möchte. Diese Spannung auszuhalten, ist keine leichte Übung. Aber es lohnt sich, denn die Lösungen, die so gefunden werden, basieren auf einer soliden Grundlage.

### März 2021

Monika Holtkamp, langjährige Kollegin in der EFL Dülmen, übernimmt dort die Stellenleitung von Susanne Pfitzenreuter, die in den Ruhestand wechselt.

**„Schwingungen gehören im Leben dazu.  
Es bleibt nie etwas so, wie es ist.“**



#### Welche Rolle kann die EFL dabei spielen?

Wenn man sich nicht in Balance befindet, kann das für den Einzelnen und für ein Paar eine Herausforderung sein. Wenn man merkt, dass es an dieser Stelle nicht weitergeht und die Beziehung Schlagseite bekommt, kann eine Paarberatung eine gute Möglichkeit sein. Vorteile sind eine fest definierte Zeit, ein geschützter Raum und eine dritte Person in Form des Beraters oder der Beraterin. Diese Person kann Vermittlerin sein, so dass in eine festgezurrte Situation wieder etwas Spiel hineinkommt und eine neue Balance gefunden werden kann.

#### Wenn eine Balance verloren geht, ist dieser Zustand gleichzusetzen mit einer Krise ...

Nicht unbedingt. Kleinere Ungleichgewichte gleichen wir beständig aus, ohne groß darüber nachzudenken. Wenn wir aber eine verloren gegangene Balance als Krise erleben, dann würde ich darin immer auch die Chance sehen wollen, die damit verbunden ist. Denn wenn ich eine neue Balance finde, habe ich gelernt, mehr Dinge in dieses neue Gleichgewicht zu integrieren. Als Paar haben wir die Erfahrung gemacht: „Das haut uns nicht um, wir haben es miteinander geschafft.“ Bei einer weiteren Krise können wir uns daran erinnern und auf erfolgreich getestete Methoden zurückgreifen.

**„Kleinere Ungleichgewichte gleichen wir beständig aus, ohne groß darüber nachzudenken.“**

#### Gibt es immer ein Happy-End?

Paare, die zu uns kommen, sagen häufig: „Wir wissen nicht, wie es weitergeht, aber so geht es nicht weiter.“ Ein Balancegestörter Zustand ist sehr kräftezehrend – für den Einzelnen wie für das Paar. Wer unsere Beratung in Anspruch nimmt, hätte in der Regel gerne eine Option, den Weg als Paar weiterzugehen, aber nicht um jeden Preis. Es kann also sein, dass eine neue Balance zunächst einmal Abstand der beiden Partner erfordert oder sogar die Erkenntnis mit sich bringt, dass getrennte Wege besser sind. Nicht selten kommt in einer Beratung auch zum Vorschein, dass einer von beiden innerlich nicht mehr im Gleichgewicht ist, beispielsweise wenn Themen aus der Ursprungsfamilie aufkommen. Auch hier geht es dann um das Wahrnehmen, um ein Innehalten und darum, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und eigene Themen unter Umständen anzugehen. Denn jeder – unabhängig von Beziehungen – sollte immer auch für sich selbst sorgen. Wenn das gelingt, geht es oft auch auf der Paarebene weiter, weil Punkte, die hier früher zu Spannungen geführt haben, auf der persönlichen Ebene gelöst werden konnten.

**„Denn jeder – unabhängig von Beziehungen – sollte immer auch für sich selbst sorgen.“**

#### Wie wichtig ist es, dass Sie als Beraterin in einer Balance sind?

Das ist sicher nicht unerheblich. Wenn ich selber in einer starken Imbalance wäre oder bin, werde ich schnell merken, dass mich das belegt, dass ich meinem Gegenüber nicht mehr mit Offenheit begegnen kann. Es ist deshalb für mich selbst auch immer wieder eine spannende Herausforderung, das, was ich für andere für wesentlich halte, auch mir selbst zuzugestehen. Gleichzeitig sind die Beratungsgespräche dialogische Geschehen, in denen ich Raum und Zeit und meine Fachlichkeit zur Verfügung

stelle und die Einzelnen oder Paare ihre Expertise für ihre Situation und ihr Leben mitbringen. Die Beratungen sind letztlich „Balanceakte“, beides in guter Weise zusammen zu bringen, so dass am Ende etwas Gutes dabei herauskommt. Das sind oft sehr berührende Prozesse, aus denen alle Beteiligten verändert und im besten Fall in einer neuen Balance hervor gehen, ich eingeschlossen.

#### Wenn Sie auf die vergangenen zwei Jahre der Pandemie zurückblicken: Was hat Corona besonders aus der Balance gebracht?

Durch Corona musste der Alltag immer wieder neu geregelt werden. Jederzeit konnte alles auch wieder ganz anders sein. Besonders Paare und Familien waren herausgefordert, ihre Abläufe immer wieder anzupassen, oft sehr kurzfristig. Das Zusammenleben so zu organisieren, dass die unterschiedlichen Bedürfnisse aller Beteiligten einigermaßen berücksichtigt wurden, wurde bis an und über die Belastungsgrenzen strapaziert. Berufliche Existenzängste und Sorge um die eigene und die Gesundheit der Familie kamen hinzu. Aktuell haben wir die Situation, dass im dritten Pandemiejahr und mit dem Hoffen auf eine Entspannung der Pandemielage die Welt weiter aus den Fugen gerät. Da ist der Ukraine-Krieg in Europa und weitere Krisenherde, die angespannte Versorgungslage in der Welt, das Thema Umwelt mit Blick auf die Zukunft ... Viele Sicherheiten, die wir unser Leben lang erfahren durften, brechen weg. All diese Themen wirken auf uns ein und fordern uns heraus, einen Umgang damit zu finden. Zu schauen, wo ich mich engagieren und Verantwortung übernehmen kann und gleichzeitig immer wieder auch für den nötigen Abstand zu sorgen und dafür, dass der Akku auch wieder aufgeladen wird. Dafür ist es wichtig, um meine Kraftquellen zu wissen und mich immer wieder damit zu verbinden. Nur so wird es gelingen, auch langfristig mitfühlend zu bleiben. Auch das ist eine Frage der Balance.

Das Interview führte Ann-Christin Ladermann.

# DISSONANZEN HALTEN UND WANDELN

Dr. Heike Plitt, Leiterin der EFL Ahaus, nutzt musiktherapeutische Methoden



**Die Balance im Leben zu halten, sie wiederzufinden,  
wenn sie verloren gegangen ist, dabei kann Musik helfen.**

Von Gudrun Niewöhner

„Musik kann dem Unterbewusstsein zeigen, wie eine Balance gelingen kann“, weiß die promovierte Musiktherapeutin aus Theorie und Praxis. In der Musik könne die Erfahrung gemacht werden, dass Dissonanzen nicht negativ sein müssen. Denn: „In der Musik können Disharmonien gehalten werden, ohne daran zu zerbrechen und in Konsonanzen gewandelt werden“, betont Heike Plitt.

Musik verbindet. Diese Volkswisheit kann Heike Plitt bestätigen: „Musik ist eine kulturübergreifende Ursprache, schafft Brücken über kulturelle Grenzen hinaus und ersetzt Sprache, wo Worte fehlen.“ Musik drücke Gefühle aus, schaffe eine sinnübergreifende Atmosphäre.



Diese Eigenschaft setzt Heike Plitt auch in der Beratung ein, wenn sie Paare über Musik mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen in Berührung bringt. Bestimmte Lieder ließen Erinnerungen aus glücklichen Momenten in der Partnerschaft wach werden. Beispielsweise an das Kennenlernen: „Da kommen Emotionen hoch, die eine dichte Atmosphäre zur Folge haben, über die sich ein Paar emotional wieder verbinden kann.“

Doch nicht nur in der Beratung spiele die Musik eine Rolle, auch im Alltag vermag sie hilfreich zu sein, um sich zu stimmen. Generell könne Musik Leichtigkeit ins Leben bringen, aber auch Raum für Trost und Trauer sein: „Es gibt zwar keine universelle musikalische Hausapotheke, aber jeder kann für sich einen musikalischen Notfalkoffer zusammenstellen.“

**„Musik ermöglicht einen Zugang zum Unterbewusstsein, so dass wir Ressourcen aktivieren und Lösungen entdecken können, die wir so nicht vor Augen haben.“**

Damit meint die Expertin eine persönliche Playlist, die zum Einsatz kommt, wenn es einem nicht gut geht: „In Musik können Gefühle gehalten werden, sie dient sowohl der Aktivierung als auch der Entspannung und hilft, trübe Gedanken zu vertreiben.“

Das gilt nicht nur für das Musikhören, sondern auch für das aktive Musizieren. Dazu zähle auch das Singen, ergänzt die Chorleiterin, „es lenkt von den Sorgen ab und befreit.“ Singen sei eine ganzkörperliche Achtsamkeitsübung, die zur Stärkung des Selbstwertgefühls des Einzelnen und der Gemeinschaft beitragen könne.

Heike Plitt ist überzeugt, dass die Musik das Potenzial hat, Menschen in Balance zu bringen: „Musik ermöglicht einen Zugang zum Unterbewusstsein, so dass wir Ressourcen aktivieren und Lösungen entdecken können, die wir so nicht vor Augen haben.“



## April 2021

Der Tag der Mitarbeitenden wird im digitalen Format durchgeführt. Thema ist das teamorientierte Arbeiten – vor allem in Corona-Zeiten, in denen die Teams sich wenig begegnen durften, ein wichtiges Thema. Wie kann es gelingen, die Bedarfe der Organisation und die Bedürfnisse der Mitarbeitenden in eine gute Balance zu bringen?

## EFFEL ÜBER DINGE, DIE INS WANKEN GERATEN, UND DIE WIEDERENTDECKUNG DER BALANCE

# „Balance gelingt besser, wenn man in Bewegung bleibt“

Von Anke Lucht

Kennen Sie dieses Gefühl, wenn der Boden unter einem wankt? Dem können verschiedene Ursachen zugrunde liegen.

Möglicherweise verspürt man das Gefühl ganz real. Dann befindet man sich mutmaßlich in einem Erdbebengebiet.

Oder es ist real für einen selbst, während Menschen in der Umgebung die Sachlage eventuell anders wahrnehmen. Dann ist man höchwahrscheinlich auf dem Heimweg von einem zu fröhlichen und vor allem zu feuchten Event.

Oder man nimmt den schwankenden Boden im übertragenen Sinne wahr. So dürfte es vielen von uns zurzeit gehen angesichts der Tatsache, dass viele sicher geglaubte und lieb gewordene Gewissheiten sich als trügerisch entpuppen. Das gilt für die Überzeugung, in Europa in einem friedlich-bequemen Paradies zu leben und von Kriegen und Krisenherden höchstens behelligt zu werden, wenn man von der Couch aus Nachrichten liest oder schaut oder wenn Flüchtlinge unserem Gemeinwesen zu dicht auf die Pelle rücken. Als ebenso wenig tragfähig erweist sich der Irrglaube, in alle gefühlte Ewigkeit bequem-gedankenlos weiterkonsumieren zu können und die Rechnung dafür das Klima und bedauernswerte Menschen in anderen Ecken der Welt zahlen zu lassen (wobei letztere dann bitte aber nicht als Flüchtlinge zu uns kommen sollen).

### 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.

Ob tatsächlich oder im übertragenen Sinne: Auf jeden Fall pflegt man auf einem schwankenden Boden zunächst die Balance und, wenn es ungünstig läuft, sodann jeden Halt zu verlieren. Da ist es nur natürlich, dass wir zwecks Aufrechterhaltung des inneren und äußeren Gleichgewichts nach Balancierstangen suchen.

Manche Zeitgenossen scheinen diese Balancierstange gefunden zu haben, indem sie Mehl und Speiseöl für den Privatbedarf in Feldküchendimensionen einlagern. Andere streben ihren persönlichen Ausgleich an, indem sie sich – bevorzugt im digitalen Raum oder auf Spaziergängen im Kreise Gleichgesinnter und Gleichschwankender – als Rächer der aus dem Gleichgewicht Geratenern gebärden. Dass dabei andere verhetzt, aufgehetzt, niedergebölkt und angegriffen werden, hat freilich mit Balance und Ausgewogenheit herzlich wenig zu tun.

Angesichts dieser Gemengelage ist Effel dankbar für jede echte und tragfähige Balancierstange. Denn auch diese gibt es nach wie vor. Echte und menschliche Gemeinschaft ist so eine Balancierstange, an der sich soeben beispielhaft viele aus der Ukraine geflohene Menschen und ihre Helferinnen und Helfer gegenseitig Halt geben. Auch der Glaube kann eine Balancierstange sein, die trotz des trudelnden kirchlichen Umfelds verlässlich trägt und Orientierung gibt. Oder die Arbeit von Menschen wie denen in der EFL, die andere begleiten, bis die sich gefangen haben und sicher auf den eigenen Beinen weiter durchs Leben balancieren.

Hilfreich ist die Erkenntnis, dass Balance besser gelingt, wenn man in Bewegung bleibt. Deshalb Effels Tipp, wenn man doch mal ins Schwanken gerät: geeignete Haltepunkte und Balancierstangen finden und nutzen, neu orientieren und austarieren, und dann – vielleicht zunächst in kleineren Schritten, aber immerhin doch – weiter gehen.

Denn komplettes Stehenbleiben macht nur im akuten Erdbebengebiet Sinn.



**April 2021**

Carolin Landers übernimmt die Stellenleitung der Beratungsstellen in Dinslaken und Wesel von Wilfried Kohler, der in den Ruhestand wechselt.

## WIE MAN DIE BALANCE FINDET ZWISCHEN KONSTANZ UND FLEXIBILITÄT

# GEWOHNHEITEN, RITUALE, VERÄNDERUNGEN UND DIE KUNST DES AUSBALANCIERENS

**Es ist wie so häufig: Die Mischung machts – auch bei der Balance zwischen Gewohnheiten und Veränderungen. Wie finde ich die richtige Mischung, das richtige Gleichgewicht für mich? Einige Tipps:**

Von Andrea Stachon-Groth

Gewohnheiten, festgelegte Alltagsrituale, „täglich grüßt das Murmeltier“ – ist das nicht altbacken, langweilig und nicht mehr zeitgemäß? Müssen wir uns nicht ständig neu erfinden in Beziehungen, neue Seiten an uns und den Liebsten entdecken? Bloß nicht eingefahren erscheinen und am Alten kleben, immer flexibel bleiben, privat und im Berufsleben.

Und doch: Menschen benötigen aber auch Gewohnheiten. Wir wären überfordert, müssten wir über jeden Vorgang im Alltag bewusst nachdenken.

Allerdings können Gewohnheiten auch Schattenseiten haben: wenn sie sich nämlich irgendwann als eher schädlich denn hilfreich herausstellen, wie zum Beispiel das tägliche Glas Wein am Abend, das der Gesundheit dann doch nicht zuträglich ist.

Neue gesundheitsfördernde Gewohnheiten sind erlernbar, benötigen jedoch Zeit und Ausdauer, bis sich das neue Verhalten verselbständigt hat. Das kennt wohl jeder, etwa von der Umstellung von Ernährungsgewohnheiten oder all den guten Vorsätzen zu Beginn eines Jahres.

In Zeiten, in denen Unsicherheit ein vorherrschendes Gefühl ist, wird unser Bindungsbedürfnis aktiviert. Wir suchen Sicherheiten in Regeln, in Gemeinschaft und in verbindlichen Handlungsabläufen. Wir benötigen dabei (innere und äußere) Sicherheit als ein Grundbedürfnis im Leben wie Essen und Trinken. Rituale können dabei helfen, uns Sicherheit zu geben und uns durch unsichere Zeiten – wie wir sie etwa während der Corona-Pandemie erlebt haben – zu begleiten und zu stärken.

Wie aber schaffen wir uns Halt gebende Rituale und wer gibt die Regeln vor? Bestimmt eine Person, dürfen alle mitbestimmen, wie werden Entscheidungen gefällt? Diese grundsätzlichen Fragen stellen sich Einzelne, Paare, Familien, Teams, Organisationen. Wie gelangen die unterschiedlichen Bedürfnisse in Balance?

Wenn sich die Bedürfnisse verändern, können sich Rituale als nicht mehr passend herausstellen. Die jugendlichen Söhne möchten plötzlich nicht mehr die Sportschau mit Papa gucken, sondern lieber mit Freunden ausgehen. Zum gemeinsamen Sonntagsfrühstück kommen nur noch die Eltern, nicht mehr die Kinder an den Tisch. Um neue Vereinbarungen zu treffen, müssen alle Beteiligten miteinander reden und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Die Kunst besteht also darin, eine gute Balance zu finden zwischen dem Gewohnten und dem Neuen. Je nach Unterschiedlichkeit der Bedürfnisse, je nach Anzahl der Beteiligten ist das eine große Herausforderung, die es sich jedoch lohnt anzunehmen.

**Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um Ihre Rituale und Gewohnheiten zu überprüfen: Welche davon tun mir gut? Welche nicht? Welche möchte ich stärker in meinen Alltag einbauen? Tagebuchschreiben in Form eines Ritual-Tagebuchs hilft den Überblick zu bewahren.**

### SO KANN ICH EINE GEWOHNHEIT VERÄNDERN:

- **Ich gestehe mir meine schädliche Angewohnheit ein** (zum Beispiel Konsum von Alkohol am Abend).
- **Ich versuche, den/die Auslöser für mein Verhalten zu finden** (zum Beispiel Erschöpfung nach einem anstrengenden Arbeitstag).
- **Ich suche nach Alternativen** (zum Beispiel einen Spaziergang machen, zum Sport gehen, mit Freunden über den anstrengenden Arbeitsalltag sprechen).
- **Ich ersetze die alte Gewohnheit durch alternatives Verhalten.**
- **Ich belohne mich dafür** (jeder noch so kleine Schritt ist wertvoll und sollte gewürdigt werden).
- **Ich suche mir Menschen, die mich „anfeuern“ und mich bei Rückschlägen unterstützen.**
- **Ich meide Versuchungen** (zum Beispiel keinen Alkohol im Haus haben).
- **Ich halte durch** (es kann mehr als zwei Monate dauern, bis neue Gewohnheiten gefestigt sind).

#### April 2021

Die EFL-Mitarbeitenden wählen turnusmäßig ihre MAV. Vier Kolleg:innen werden wiedergewählt, drei kommen neu hinzu.

## VOM (UN-)GLEICHGEWICHT IN DER CORONAPANDEMIE

# EINE FAMILIE IST WIE EIN MOBILE

Coronapandemie, Lockdown, Homeschooling, Homeoffice – die Coronapandemie hat das Brennglas darauf gehalten, wie wichtig es für ein Familiensystem ist, dass die Bedürfnisse eines jeden beachtet, respektiert und auch soweit es geht erfüllt werden. Nur dann bleibt das Zusammenleben in Balance – wie bei einem Mobile. **Ein Fallbeispiel.**

Von Anke Lucht

Irgendwann kommt das Mobile ins Spiel. Marion B. bringt den Begriff ein. Um im Gespräch bei der Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Bistums Münster (EFL) die Situation ihrer Familie während der Corona-Pandemie zu beschreiben, sucht sie nach sprachlichen Bildern. „Wir sind ein Mobile“, sagt sie schließlich, „wenn die gut ausbalanciert sind, sehen sie nett aus. Wenn aber an einem Teil gezogen wird, hängt dieses Teil durch, und die übrigen hängen in der Luft.“ Mit dem durchhängenden Teil meint Marion B. sich selbst. Die anderen Teile sind die drei Kinder und ihr Ehemann, Hendrik B. Der Mobile-Vergleich wäre ihm nicht eingefallen, sagt er. Aber er finde ihn passend. Denn: „Die Familienmitglieder waren zwar verbunden, aber eben nicht mehr ausbalanciert.“

So ein Lob wie für diesen treffenden Vergleich hat Marion B. von ihrem Mann lange nicht gehört. Überhaupt: Liebevoller, persönliche Worte zwischen den Ehepartnern sind rar geworden zwischen Lockdowns, Homeschooling, Homeoffice und Quarantäne. Und die netten Worte, die es gab, wurden zu oft übertönt von alltäglichen und coronabedingten Bedürfnissen, Problemen, Fragen, den eigenen oder denen der anderen Familienmitglieder.

**Denn in der Pandemie, das wird schon beim ersten Paargespräch mit der EFL-Beraterin deutlich, ist das Familienmobile ins Trudeln gekommen. Und jedes durchhängende Teil kann den anderen keine Balance mehr bieten, jedes trudelnde Teil versetzt die anderen mit in schwer zu kontrollierende Bewegungen.**

So wie Anna. Die 21-Jährige hat ihr Zimmer am Studienort Köln während der Pandemie gekündigt: „Die Miete kann ich mir sparen, wenn das ganze Studium eh nur online stattfindet.“ Seit Mitte 2020 wohnt sie wieder in ihrem Kinderzimmer. Dessen Umgestaltung zu einem eigenen Yoga-Zimmer musste Marion B. sich deshalb aus dem Kopf schlagen. „Immerhin bleibt mir als Rückzugsort die Küche, die betreten die anderen nur im Notfall“, sagt sie halb bitter, halb resigniert. Die Tochter, unzufrieden mit dem nicht stattfindenden Studentinnenleben, ist indes mit dem Service von „Hotel Mama“ durchaus zufrieden. Irgendwie, ist Marion B.s Eindruck, macht es sich Anna in einem Leben als erwachsenes Kind bequem.

Der 18-jährige Jannis hingegen hat, anders als seine Mutter, genug von Rückzug. Er ist genervt vom digitalen Unterricht allein in seinem Zimmer, findet es „ätzend“, dass er seine Freunde so lange nur eingeschränkt treffen konnte, dass Partys und Sport ausfielen. Zu allem Überfluss ist die Beziehung zu seiner Freundin in die Brüche gegangen. „Deren Familie hat es mit den Corona-Regeln nicht so genau genommen“, erzählt Hendrik B. Da er selbst als Krankenpfleger vorsichtig sein muss, habe sein Sohn seine Freundin immer wieder um Rücksicht gebeten – bis diese keine Lust mehr

darauf und auf Jannis hatte. Was diesen heftig getroffen hat. Es fällt ihm schwer, sich unter diesen Bedingungen auf sein Abi zu konzentrieren.

Und dann Leon, das Nesthäkchen. Schulisch betrachtet war er immer schon ein Sorgenkind. Corona hat das noch verschärft. „Homeschooling war von Anfang an nicht sein Ding, Leon hat einfach seine Kamera ausgeschaltet und was anderes gemacht“, berichtet seine Mutter. Im letzten Halbjahreszeugnis standen zwei Fünfer in Mathe und Englisch – Versetzung gefährdet.

**Man könnte auch sagen: Alle Mobile-Elemente sind in Bewegung gekommen, jedes im eigenen Rhythmus. Deshalb schwingen sie nicht im Gleichklang, sondern stoßen zusammen, verheddern sich.**

Hendrik B. ist bestürzt über die Einblicke, die er im ersten Gespräch bei der EFL durch die Schilderungen seiner Frau gewinnt. Die unklare Situation der Ältesten, den Frust des 18-Jährigen, die Verweigerung des Distanzunterrichts durch den Jüngsten: Das alles hat er am Rande mitbekommen, aber als vorübergehend empfunden. Jetzt hat er fast ein schlechtes Gewissen und das Gefühl, zu sehr mit seinen eigenen Themen beschäftigt gewesen zu sein. Denn seit Ausbruch der Pandemie ist der Pfleger weit mehr im Dienst als vorher. Die Personallage schwanke, er muss häufig für Kolleginnen und Kollegen einspringen, die in Quarantäne oder krank seien. Das sei ihm ehrlicherweise auch zu viel. Trotzdem wolle er, versichert er, für seine Frau und Familie da sein. Das habe er immer gewollt. Denn im Grunde, da sind sich die Ehepartner einig, sind sie doch „ein gutes Team“, sie lieben sich, Trennung oder Auszeiten waren nie ein Thema. Auch mit den Kindern verstünden sie sich eigentlich gut. Zwei, drei Gesprächstermine bei der EFL, da sind sich Hendrik und Marion B. anfangs einig, müssten reichen, um alles „wieder in die Spur“ und das Mobile wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

**Kann es nicht sogar reichen, wenn sie als Paar wieder besser miteinander funktionieren, wenn das Paar-mobile wieder ins Gleichgewicht kommt? Hendrik und Marion B. gehen es an.**

Da ist etwa die Unwucht zwischen Arbeit und Freizeit bei Marion B. Zurzeit hängt der Haushalt fast vollständig an einem Mobileteil, nämlich an ihr. Als Angestellte im Homeoffice ist sie halt „eh da“, und ihr Mann leistet viele Überstunden. Zudem hat sich die Menge der zu leistenden Care-Arbeit wie kochen, putzen und waschen vergrößert, weil mehr Menschen im Haus sind. Gleichzeitig fehlen Marion B. Freiräume – ein weiteres erhebliches Ungleichgewicht. Ihr Homeoffice im Wohnzimmer wird oft unterbrochen,

## Mai 2021

Das digitale Beratungsportal Assisto kann zur Durchführung von Video-Beratungen genutzt werden.

ungestörte Telefonate sind schwierig, sie streitet sich mit den Kindern um den Fernsehapparat, wenn sie im Wohnzimmer Online-Yoga absolviert, grinsen die Kinder darüber. Marion B. macht deutlich, dass sie sich so nicht nur überlastet fühlt, sondern zudem auch ihre Arbeit – weder im Haushalt noch ihre Erwerbstätigkeit – nicht wertgeschätzt wird. „Nach dem Motto: Das kann man locker beides schaffen“, vergleicht sie. Hendrik B. verspricht: Eine fest abgesprochene Aufgabenverteilung soll das neu ausbalancieren. Da sind die neben dem Alltag fehlenden gemeinsamen „schönen Unternehmungen“. Alle 14 Tage Doppelkopf, einmal im Monat Tanzabend: Was vor Corona dazu gehörte, hatte während Corona Zwangspause – und wäre doch umso nötiger gewesen. „Wir hängen abends nur noch vor dem Fernseher“, hat Hendrik B. bemerkt. Seine Frau ergänzt: „Neulich haben wir einen ganzen Abend außer ‚Gib mir doch mal die Fernbedienung‘ und ‚Gute Nacht‘ tatsächlich nichts zueinander gesagt.“

Da ist die Sorge um die Kinder, vor allem um Leon, dessen Zeiten an der PlayStation ausufern. Wie damit umzugehen ist, darüber sind sich die Eltern uneins: Streng kontrollierte Zeiten? Großzügigkeit in der auch für den Jungen schwierigen Corona-Situation? Themen genug also und zugleich so viel unveränderte Verbundenheit: als liebendes Paar, als sorgende Eltern, als sich unterstützende Freunde.

In zwei Sitzungen entwickelt die Beraterin mit Hendrik und Marion B. Ideen für neue, „schöne, gemeinsame Erlebnisse“, die sich beide so wünschen. Miteinander denken sie über Nachhilfe und Lerntipps für Leon nach, vielleicht kann der

große Bruder helfen? Die Beraterin merkt: Die Stimmung zwischen den Eheleuten entspannt sich. In der dritten Sitzung berichten sie von einer längeren Wanderung mit Picknick ohne Kinder, von einem bewussten Fernsehabend mit dem Film „Pulp Fiction“ – ihr seinerzeit erster gemeinsamer Kinofilm – und dass sie nach Monaten zum ersten Mal wieder Sex miteinander hatten.

**Die zwei Mobileteile haben sich buchstäblich wieder besser aufeinander eingependelt. Das bringt freilich noch nicht das gesamte Mobile zurück in den richtigen Turn. Wenn es alle Teile tragen und ausbalancieren soll, muss noch mehr Ruhe einkehren.**

So schlägt die Beraterin ein Gespräch mit der Tochter vor, um Annas widersprüchliches Verhalten zu thematisieren. Einerseits nutzt die 21-Jährige gern alle Annehmlichkeiten des „Hotel Mama“, andererseits lasse sie die Eltern spüren, dass sie sie nerven, dass ihr Zimmer zu klein ist, dass sie lieber in Köln wäre. Die Eltern schwanken zwischen Mitgefühl und Gereiztheit – „eine erwachsene Pubertierende hat uns wirklich noch gefehlt“, sagt Hendrik B. halb scherzhaft, halb gequält. Im Gespräch zu dritt kommen die Widersprüche zur Sprache. Die Eltern formulieren klare Bedingungen für das Zusammenleben in ihrem Haus, übertragen Anna die Verantwortung für einige Aufgaben im Haushalt und versprechen, ihr bei der Suche nach einer WG vor Ort zu helfen. Ein weiteres Mobileteil pendelt sich ein.

So soll es weitergehen. Die B.s wünschen sich weitere Termine

bei der EFL, eine längere Begleitung in größeren Abständen. Zum einen zu zweit als Paar, um die Aufgabenverteilung zu vertiefen und zu sichern. Zum anderen als Eltern jeweils mit den Kindern: mit Anna, um die Absprachen abzuchecken, mit Jannis, um seine Zukunft anzudenken, mit Leon, um seinen Unterstützungsbedarf zu erfüllen. Allein die Auflistung der Themen beruhigt Marion B., bringt sie ins Gleichgewicht. „Die Beraterin sorgt dafür, dass kein Thema übersehen wird in diesem ganzen Chaos“, sagt sie dankbar.

Aber mit der Beratung hat die Familie jetzt eine, wie Hendrik B. es formuliert, „Balancierstange an der Hand“. Mit diesem Halt gelingt es besser, sich zu orientieren und zu stabilisieren, das Gleichgewicht zu halten und sich gemeinsam neu auszubalancieren.

**Sie und ihr Mann spüren:  
Kein Mobile ist je vollkommen still, in einem Familienleben ist immer Bewegung und Veränderung – erst recht, wenn ein unvorhersehbarer äußerer Einfluss wie Corona es zusätzlich durcheinander wirbelt.**

**„Ein Mobile eben – alles schwingt nicht immer gleich, aber die Chance, sich neu einzupendeln, ist da – wenn man Schwingungen wahrnimmt und sich bewusst aufeinander einstellt.“**

### Mai 2021

Andrea Stachon-Groth wird zur Vorsitzenden der Katholischen Bundeskonferenz EFL Beratung (KBKEFL) gewählt.

# TEAMARBEIT IST EIN STETIGER BALANCEAKT

Tag der Mitarbeitenden befasst sich mit Licht und Schatten  
des teamorientierten Arbeitens

**Was ist ein Team? Welche Vorteile, aber auch welche Herausforderungen bringt die Arbeit im Team mit sich? Und welche Rolle spielt die Balance? (Vorweg seien zwei Dinge verraten: Balance spielt eine entscheidende Rolle, und es gibt kaum einen besseren Ort in Organisationen als in einem Team.) Diese und ähnliche Fragen stehen beim Tag der Mitarbeitenden der EFL im April 2021 im Fokus.**

Von Jule Geppert

Hilfestellung bei der Beantwortung gibt Prof. Dr. Stefan Gesmann, Professor für Erwachsenenbildung/Weiterbildung in der Sozialen Arbeit und Geschäftsführer Referat Weiterbildung an der Fachhochschule Münster. Sein Thema: „Licht und Schatten des teamorientierten Arbeitens“ ist hochaktuell, denn besonders die Arbeit im Team war in der Corona-Pandemie nur unter erschwerten Bedingungen möglich und dennoch von hoher Bedeutung. Der fachliche, aber auch der menschliche Austausch, die Besinnung auf die gemeinsamen christlichen Werte, die den Hintergrund, die Basis der Arbeit in der EFL bilden, die Stärkung der Dienstgemeinschaft – all das steht beim Tag der Mitarbeitenden, der seit Bestehen der EFL jährlich stattfindet, auf der Agenda. Kolleginnen und Kollegen aus dem gesamten Bistum kommen im April nach einem Jahr Coronapause wieder zusammen – zwar „nur“ digital, aber die Rückmeldungen sind durchweg positiv: Gut getan habe es, sich mal in großer Runde wiederzusehen und wichtige Impulse

für die weitere Arbeit habe man erhalten. Ein Team, das ist „ein Zusammenschluss von Menschen zur Lösung einer Aufgabe“, sagt Prof. Gesmann. Die Vorteile eines solchen Zusammenschlusses liegen auf der Hand: Aus dem Wir-Gefühl kann eine höhere Motivation entstehen, komplexe Aufgaben können besser gelöst werden. Auch kann ein Team ein Zufluchtsort sein. Und doch ist nicht alles Gold was glänzt. Prof. Gesmann erläutert auch mögliche Nachteile: Das Team beschäftigt sich mehr mit sich selbst als mit der Aufgabe, es kann zu emotionalen Verwicklungen und „Spielchen“ kommen, die bei der Lösung der Aufgabe im Weg stehen. Wichtig, so betont er, sei die Balance zwischen den Spannungsfeldern, denn es müssten Störungen in Teams auftreten, sonst sei etwas nicht in Ordnung. Aufgabe des Teams sei es, diese Spannungen in Balance zu bringen.

Was heißt das konkret? Teamarbeit ist ein stetiger Balanceakt. Es geht um Balance zwischen absichtslosem Reden (zum

Beispiel „Tratsch“, Kaffeepause) und zweckorientiertem Entscheiden (zum Beispiel in einer Teamsitzung) ebenso wie um die zwischen dem Handeln als Privatperson und dem in der jeweiligen Rolle im Team. Balance hat darüber hinaus eine hohe Bedeutung im Bereich der Kommunikation, der Funktion von Leitung, im Zusammenhang mit Spielregeln. Die Ansätze von Aufgabenorientierung und Personenorientierung wollen ebenso ausbalanciert werden wie das Verhältnis von Ausgesprochenem und Unausgesprochenem. Unsicherheitstoleranz lautet häufig das Gebot der Stunde – zu lernen, mit Unvollständigkeiten umzugehen, kann helfen, auszubalancieren – auch sich selbst.

► **Stefan Gesmann, Joachim Merchel, Systemisches Management in Organisationen der Sozialen Arbeit. Handbuch für Studium und Praxis, Carl-Auer-Verlag 2021, 69 Euro**

**„Unsicherheitstoleranz lautet häufig das Gebot der Stunde – zu lernen, mit Unvollständigkeiten umzugehen, kann helfen, auszubalancieren – auch sich selbst.“**

Juli 2021

Ruth Rießelmann, Mitarbeiterin des Jugendamtes beim Kreis Cloppenburg, wechselt zum Caritas Sozialwerk und übernimmt von Christine Themann die Bereichsleitung EFL im Officialatsbezirk Vechta.

## INTERVIEW

# MIT FLIPPFLOPS® IM HOCHGEBIRGE



**Trennungen sind immer emotional und schwierig, bringen Verletzungen der Partnerinnen und Partner mit sich. Noch schwieriger wird es, wenn Kinder betroffen sind, ein ganzes Familiensystem gerät aus der Balance, das Konfliktpotenzial ist hoch. In einigen Fällen kann die Situation besonders eskalieren, sich hochschaukeln. Wie dann Begleitung möglich ist, wie Mediation aussehen kann, damit hat sich Almut Fuest-Bellendorf aus Münster beschäftigt.**

## Almut Fuest-Bellendorf über den Umgang mit hochskalierenden Elternsystemen

Die Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin und Mediatorin arbeitet unter anderem als Referentin im Bereich der Fortbildung für die Beratenden der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Münster und entwirft als Autorin in ihrem Buch „Mediation hochskalierender Elternsysteme: Vom Verlassen eisiger Höhen“ ein Konzept, wie hochskalierende Elternsysteme begleitet werden können.

**Frau Fuest-Bellendorf, Sie haben ein Konzept entwickelt, wie Beratung und Mediation in hochskalierenden Elternsystemen funktionieren kann. Was ist eigentlich ein hochskalierendes Elternsystem?**

Spricht man von dem Phänomen „hochskalierender Elternsysteme“ stellt sich die Frage, wie sie entstehen können. Dabei spielen komplexe soziale und psychische Aspekte eine Rolle. Und genau diese Pluralität unterstützt diese Form der auf Dauer gestellten Konflikte zwischen Eltern.

**Folgende Aspekte haben einen Einfluss:**

1. Die Gesellschaft als Bedingung auch in ihren Herausforderungen für heutige Partnerschaften, Familien und insbesondere für Familien in Trennung.
2. Der Konflikt als eigenständiges System, das bestimmten Kriterien und Steigerungsmechanismen unterliegt.
3. Die Bedingungen der psychischen Systeme von beteiligten Eltern und ihren Kindern.
4. Die Bedingungen von Trauer im Prozess von Trennung und Scheidung.
5. Die Bedingungen der Ausweitung der Konfliktdynamiken auf erweiterte Familiensysteme – die zum Beispiel auch Großeltern umfassen können – als Scheidungssysteme.
6. Die Bedingungen interdisziplinärer Kooperationsverhältnisse – wie zum Beispiel zu Ärzten – die ebenfalls durch die Konflikte vereinnahmt werden kann.

Im Falle „hochskalierender Elternsysteme“ halten die Konflikte über einen langen Zeitraum an, oft über Jahre. Dabei unterliegen sie mehreren Steigerungsmechanismen. Zum einen nimmt die Intensität des Konfliktes zu, indem die Wahl der Mittel im Konflikt gesteigert wird, wie zum Beispiel Ausdrucksweisen. Zum anderen gibt es eine Ausweitung der Anzahl der beteiligten oder einbezogenen Personen

und damit sozusagen eine personelle Steigerung wie beispielsweise durch Großeltern, Freundinnen und Freunde, Nachbarschaftssysteme und auch Helfersysteme, wie zum Beispiel Ärztinnen und Ärzte, Anwältinnen und Anwälte und/oder Beraterinnen und Berater. Ein charakteristischer Satz ist „Unsere Ärztin sagt auch, dass dein Verhalten Gift für unsere Kinder ist.“

**„Konflikt als System ist eine Form der sich fortsetzenden Widerspruchskommunikation.“**

**Sie sagen, dass die Intensität des Konflikts kontinuierlich zunimmt. Dass sich Dinge hochschaukeln können, kennt wohl jeder – was aber ist das Besondere, wenn Beratende es mit einem hochskalierenden Elternsystem zu tun haben?**

Greifen Eltern im günstigen Fall auf Mechanismen zurück, um den Konflikt beizulegen oder zu entschärfen – wie in dem Fall, wo sich jemand aus der Situation herausnimmt und eine Runde um den Block geht, gibt es in diesen Fällen oft wenig Ressourcen, im Sinne von Ausnahmen zum Konfliktgeschehen und wenige Mechanismen für den Ausstieg. Der Konflikt kocht nicht runter, im Gegenteil.

**Kommunikation ist im Trennungsfall sowieso schwierig. Was bedeutet sie in einem hochskalierenden Elternsystem?**

Man kann im Blick auf Konfliktsysteme auch von parasitären Systemen sprechen: Der Konflikt setzt sich an die übliche Kommunikation wie ein Parasit und bestimmt dessen Verlauf. Konflikt als System ist eine Form der sich fortsetzenden Widerspruchskommunikation. In der hier gemeinten gesteigerten Form des Konflikts kann eine auf Einvernehmen oder

**September 2021**

Die EFL macht mobil! In Kooperation mit der Firma JobRad können die Mitarbeitenden Fahrräder leasen und für den Weg zur Arbeit nutzen.

Vereinbarung hinwirkende Kommunikation der Eltern oft nur schwer und nicht ohne die Hilfe (unbeteiligter) Dritter, wie zum Beispiel Mediatorinnen und Mediatoren, gelingen.

#### Gibt es weitere Merkmale dieser Form des Konflikts?

Weitere Merkmale sind physische, psychische oder auch monetäre Verluste und Verlustängste, die Einbindung vieler Helfersysteme und auch die Einbindung von Anwältinnen und Anwälten oder Gerichten nach der Devise „Wenn ich das mit dir nicht regeln kann, dann soll es eben auf dem Rechtsweg gelöst werden.“ Auf dem Rechtsweg werden dann auch Empfehlungen für Beratung und Mediation ausgesprochen. Diese Schnittstelle zwischen Gericht und Mediation hat das Potential, dass Eltern in der Mediation wieder die Verantwortung für ihre Regelungen übernehmen. Umgekehrt fällt es Eltern im Kontext gerichtlicher Verfahren mitunter schwer, Mediationen und Beratungen als freiwilliges und durch Selbstbestimmung gekennzeichnetes System zu sehen und zu nutzen.

#### Hochskalierende Elternsysteme sind nicht der Regelfall. Wie können sie entstehen?

Wie bereits formuliert gibt es bestimmte Faktoren, die das Risiko, dass sich ein solches System entwickelt, erhöhen können. Ein entscheidender Faktor sind die psychischen Bedingungen, die die Konfliktparteien mitbringen, oder die sich im Laufe des Konfliktgeschehens, das über viele Jahre andauern kann, entwickelt haben. Der Selbstwert der Personen, der durch die Konflikte immer wieder negativ befeuert wird, stellt die psychische Stabilität und Resilienz der Beteiligten auf harte Proben. Hinzu kommen vielleicht erlittene Verluste in der Vergangenheit und die Angst vor neuen Verlusten im Hinblick auf die Kinder und/oder die/den ehemalige/n Partnerin oder Partner. Außerdem spielt eine Rolle, wie jemand gelernt hat, mit Konflikten, Verletzungen oder Verlusten umzugehen und auf welche persönlichen Ressourcen jemand in einer auf Dauer gestellten Krisen- und Konfliktzeit zurückgreifen kann.

#### Psychische Bedingungen?

Ja, genau. Da spielt zum Beispiel der mit einer Trennung verbundene Trauerprozess eine große Rolle. Der Traum von „Wir zwei, von jetzt an, für immer“, in den viele Erwartungen und Emotionen investiert wurden, ist geplatzt. Auch die Umstände einer Trennung können mitentscheidend sein, ob sich ein hochskalierendes Elternsystem entwickelt: Endet eine Beziehung abrupt und für eine Seite unerklärlich, oder hält eine Person an der Beziehung fest, während sich die oder der andere schnell trennen möchte, oder spielen als massiv empfundene Vertrauensbrüche im Kontext der Trennung eine Rolle, kann es für Eltern schwierig sein, sich im Verlauf der Zeit gut von den Konflikten zu lösen, um zu gemeinsamen Vereinbarungen zu gelangen. Die Umstände der Trennung können als traumatisch empfunden werden und Menschen in massive, andauernde Überforderungslagen versetzen. Zudem bedeutet Trennung immer auch den drohenden Verlust des bisherigen Zusammenlebens mit den Kindern, und die Angst, dass die Verluste sich ausweiten.

#### Gesamtgesellschaftliche Entwicklungen wie die Corona-Pandemie, der Krieg in der Ukraine oder unsichere Wirtschaftsprognosen machen sie Situation sicherlich nicht einfacher ...

Im Gegenteil. Das sind alles Situationen, in denen Resilienz sowieso wichtig ist. Für hochskalierende Elternsysteme ist das ‚noch was obendrauf‘, die Beteiligten werden durch Faktoren, die sie selbst nicht oder nur begrenzt beeinflussen können, noch stärker belastet. Auch gesellschaftliche Ansprüche, „wie eine Familie zu sein hat“ und was Familien heute leisten „müssten“ – und unter Bedingungen von Trennung zusätzlich zum Beispiel finanziell und organisatorisch leisten müssen – kann Eltern zusätzlich massiv unter Druck setzen. Die Angst vor einem damit eventuell verbundenen, individuell empfundenen Gesichtsverlust, als Familie gescheitert zu sein, lastet dann zusätzlich schwer.

#### Wie geht es den Kindern, die Teil eines solchen Systems sind?

Kinder brauchen Platz, Zeit, Raum und Unterstützung für ihre jeweils zu bewerkstellenden Entwicklungsaufgaben, und die sehen je nach Alter der Kinder und Jugendlichen anders aus. Geborgenheit, Grenzen, Freiraum, Verantwortung, Sicherheit und Förderung, wie Bestärkung, sind nur einige Beispiele für Grundbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen im Kontakt zu ihren Eltern. Ist das Elternsystem von Konflikten belastet oder besetzt, reduziert sich die Kapazität und Aufmerksamkeit, die Kinder in der Entwicklung von ihnen brauchen, drastisch. Das ist ein entscheidender Grund, warum in der Mediation hochskalierender Elternsysteme geschaut wird, dass Themen, die die Kinder betreffen und die geregelt werden müssen, in einer Lösungskommunikation, die neben der Konfliktkommunikation etabliert werden muss, zur Sprache kommen. Das ist in einer Konfliktkommunikation selbst nicht möglich.

#### Wo setzt die Mediation an?

Die Mediation ist der Versuch, neben der Konfliktkommunikation eine alternative Kommunikation zu ermöglichen, die auf Vereinbarungen abzielt. Es geht nicht darum, die Konflikte zu lösen. Die Idee von einem Verhandlungssystem, in dem Dinge besprochen und sich über Sachverhalte konstruktiv auseinandergesetzt wird, ist im Falle einer Trennung oft nicht sofort wieder möglich. In einem hochskalierenden Elternsystem braucht es viele Bemühungen aller Beteiligten – der Eltern und der Fachleute –, um Verhandlungserfolge zu erzielen. In kleinen Schritten zu Verhandlungserfolgen zu kommen, die dann wieder ein Vertrauen in weitere Schritte ermöglichen, ist das Ziel der Mediation. Wenn die Konflikte bereits über einen langen Zeitraum unter Steigerung der Mittel stattgefunden haben, braucht meist auch die Mediation Zeit, um anstelle einer Kommunikation von Absage, Angriff und Drohung, eine von Entgegenkommen, Zustimmung und Vereinbarung zu etablieren.

#### Wie kann das konkret aussehen?

Die Mediation selbst gibt als Verfahren einen stabilen Rahmen für die Verhandlung und Vereinbarung zu relevanten Themen von Eltern für ihre Kinder. Mediatorinnen und Mediatoren sind in diesem Kontext besonders gefordert, einen guten, auch emotionalen, Rahmen für und in den Gesprächen zu etablieren. Es wird geschaut, welche Themen besonders relevant sind, für die die Eltern Lösungen oder Vereinbarungen entwickeln möchten. Dabei ist schon eine der ersten Fragen, auf welche Themen sie sich dabei einigen können. Es wird geklärt, welche Bedürfnisse und Interessen in Bezug auf eine gute und verlässliche Regelung bestehen und erst dann beginnt der eigentliche Verhandlungsprozess in mehreren Stufen. Das Vertrauen in die Wirksamkeit von Prozessen und in die Mediatorin oder den Mediator baut sich im günstigen Fall Schritt für Schritt auf.

#### Worauf müssen Mediatorinnen und Mediatoren in diesen Fällen hochskalierender Elternsysteme achten?

Selbstreflexion und Supervision sind besonders wichtig. Mediatorinnen und Mediatoren sollten ihr Konfliktverhalten kennen. Immer wieder kann es sein, dass sie herausgefordert werden, selbst zu einer Konfliktpartei zu werden. Da ist es besonders wichtig, den Klientinnen und Klienten gegenüber ausbalanciert und in gleichem Maße parteilich für beide beziehungsweise alle Seiten zu bleiben oder wieder zu werden. Den Eltern sollte eine Haltung von Respekt, Wertschätzung und Würdigung ebenso entgegengebracht werden wie der Versuch, sie zu verstehen, auch wenn die Konflikte manchmal quer schießen. Beratende brauchen Gelassenheit, Zeit, Flexibilität im Sinne von Prozessorientierung und Humor hilft oft auch. Die Beratung eines hochskalierenden Elternsystems ist langwierig.

**„Dann sind Mediatorinnen und Mediatoren fast wie Resonanzkörper für die Konfliktparteien, Vertrauen kann entstehen.“**

#### Das klingt herausfordernd.

Ist es auch. Es ist ein Balanceakt, auf hochprofessioneller Ebene an den richtigen Stellen das richtige Maß an Persönlichkeit einzubringen, zum Beispiel um Zuversicht zu signalisieren. Dann sind Mediatorinnen und Mediatoren fast wie Resonanzkörper für die Konfliktparteien, Vertrauen kann entstehen. Es ist wichtig zu differenzieren: Die Prozessverantwortung einer Mediation trägt die Mediatorin oder der Mediator. Die Inhaltsverantwortung tragen die Konfliktparteien. Mediation kann etwas verbessern, sanieren und zu guten Ergebnissen führen. Sie hat aber auch Grenzen, – diese zu reflektieren, dazu sind Mediatorinnen und Mediatoren immer wieder aufgerufen.

#### Frau Fuest-Bellendorf, Ihr Buch trägt den Untertitel „Vom Verlassen eisiger Höhen“. Warum?

Das leitet sich von einem Bild ab, das die Rolle der Mediatorinnen und Mediatoren in Fällen hochskalierender Elternsystems beschreibt: Die Eltern sind schlecht ausgerüstet, vielleicht mit Flipflops® im Hochgebirge des Konflikts unterwegs und schaffen den Abstieg nicht, ohne erheblichen Gefahren ausgesetzt zu sein. Im Bild gesprochen ist die Rolle von Mediatorinnen und Mediatoren die von Bergführenden, die sowohl mental als auch physisch gut ausgerüstet und vorbereitet sind, ihre Klientinnen und Klienten sicher aus dem Hochgebirge zu führen. Es braucht hier also auch das Vertrauen der Bergführenden, dass dieser Abstiegsprozess von den Klientinnen und Klienten Schritt für Schritt gemeistert werden kann.

Das Interview führte Jule Geppert.

➤ **Almut Fuest-Bellendorf: Mediation hochskalierender Elternsysteme, Vom Verlassen eisiger Höhen,** Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2021, 20 Euro

#### Oktober 2021

Stephan Trillmich, langjähriger Mitarbeiter der EFL Cloppenburg und Vechta, übernimmt die Stellenleitung von Ulrich Strickling, der in den Ruhestand wechselt.



## AUSBILDUNG

# VON SCHAM, NEID UND TRAUER HIN ZU PERSPEKTIVEN UND ERFÜLLUNG

## Wie Kinderwunschberaterinnen Paaren und Frauen helfen können, mit einem Kinderwunsch umzugehen

Von Jule Geppert

Ein unerfüllter Kinderwunsch ist oft ein Tabu-Thema. Trotz des großen Wunsches und trotz aller Bemühungen bleibt die ersehnte Schwangerschaft bei vielen Frauen und Paaren nicht selten aus. Häufig entstehen Gefühle des persönlichen Versagens, von Scham und Neid auf andere Frauen, die vermeintlich „ganz einfach“ schwanger geworden sind. Möglicherweise wird der entstehende Druck auch durch gesellschaftliche Bedingungen im Laufe der Zeit größer. Viele Frauen und Paare haben schon etliche Arzt- und Klinikbesuche hinter sich. Diese sind oft eine große Belastung – vor allem wenn sich trotz aller Bemühungen die ersehnte Schwangerschaft nicht einstellt.

Menschen mit unerfülltem Kinderwunsch erleben häufig eine Achterbahnfahrt der Gefühle – vor, während oder nach reproduktionsmedizinischer Behandlung. Häufig stolpern Paare über unterschiedliche Erwartungen, kommen an ihre Belastungsgrenzen.

Um Menschen in dieser Situation professionell begleiten zu können, haben 2021 drei Beraterinnen der EFL im Bistum Münster die Ausbildung zur Psychosozialen Kinderwunschberaterin beim Beratungsnetzwerk Kinderwunsch Deutschland (BKID) absolviert. Christiane Vogt (EFL Steinfurt und Greven), Sandra Middendorf (Ahlen und Beckum) und Nicole Wiethoff (Moers und Xanten) unterstützen mit dem Angebot zur Begleitung von Paaren und Einzelnen in der Kinder-Wunsch-Zeit die beiden langjährigen und ebenfalls BKID-zertifizierten Kolleginnen Ursula Richard (Coesfeld und Münster) und Lisa Frings (Oelde, Warendorf und Ahlen).

Immer wieder finden auch Paare den Weg in die Beratungsstellen, die bereits (ein) Kind(er) haben, bei denen sich dann aber keine weitere Schwangerschaft einstellt. Auch diese Situation kann als sehr belastend erlebt werden, stößt jedoch in der Gesellschaft oft auf wenig Verständnis.

Die BKID-zertifizierten EFL-Beraterinnen bilden gemeinsam die Qualitätsgruppe „Kinder-Wunsch-Zeit“. Sie befasst sich mit aktuellen Entwicklungen zu den im Text genannten Inhalten und stellt ihre Kompetenzen über die Fachberatung hinaus den Kolleginnen und Kollegen in Form von Supervision und Fachtagen zur Verfügung.



▼ Christiane Vogt, Ursula Richard, Nicole Wiethoff, Sandra Middendorf, Andrea Stachon-Groth, Lisa Frings

Darüber hinaus steigt die Zahl gleichgeschlechtlicher Paare, für die der Wunsch nach einem Kind zum Thema wird. Auch diese finden in der Kinderwunschberatung der EFL Begleitung und Unterstützung, ebenso wie Singles, für die ein unerfüllter Kinderwunsch ebenfalls ein belastendes Thema sein kann.

Die EFL versucht, der Bandbreite an Fragen und Themen von Menschen mit Kinderwunsch durch die Erweiterung dieses Angebots Rechnung zu tragen.

„Insbesondere Frauen werfen sich bei Kinderlosigkeit persönliches Versagen vor und schämen sich“, stellt Lisa Frings fest. Entlastende und unterstützende Gespräche helfen bei der Verarbeitung dieser Gefühle. Häufig spielen Trauerarbeit eine wichtige Rolle – beim Umgang mit Fehl- oder Totgeburten, aber manchmal eben auch beim Abschied vom Kinderwunsch.

Es sei durchaus sinnvoll, sich schon früh im Beratungsprozess damit zu beschäftigen, wie man als Paar oder Single im Leben Erfüllung finden könne, sollte der Kinderwunsch unerfüllt bleiben, betont Nicole Wiethoff. Christiane Vogt ergänzt: „Ob es eine berufliche Neuorientierung ist, soziale Patenschaften für Kinder, Engagement im Tier- oder Um-

weltschutz oder auch die Aussicht auf längere Reisen, wir unterstützen die Ratsuchenden sensibel und einfühlsam darin, Perspektiven für eine positive Zukunft zu finden.“

Zur Wahrheit gehöre nämlich auch, dass 60 bis 70 Prozent der Paare akzeptieren müssten, dass der Wunsch nach einem Kind trotz aller Bemühungen nicht in Erfüllung geht – auch der Gang zur Kinderwunschklinik biete keine Garantie. „Aber es gibt sie auch, die guten Nachrichten: Klientinnen werden schwanger oder es fällt die Entscheidung für eine Pflegschaft oder Adoption.“

Aus Erfahrung wissen die Beraterinnen: Manchmal reicht in Kinder-Wunsch-Zeiten schon ein entlastendes Gespräch, andere Paare nehmen die Begleitung durch die EFL über längere Zeit in Anspruch. Ziele der Beratung können Entlastung, Orientierung, Begleitung, Stärkung und Entscheidungsfindung sein. Es werden Einzelgespräche, Paargespräche, offene (Paar-) Gruppen, Online-Sprechstunden und (Online-) Vorträge angeboten.

### Oktober 2021

Mit einem Festakt im Franz Hitze Haus wird der Abschluss des Masterstudienganges „Master of Counseling“ begangen

## INTERVIEW

# ERFAHRUNGEN AUS DER CORONAZEIT FÜR DIE ZUKUNFT NUTZEN

**Annette Hopf** über eine angemessene Mischung aus Online- und Präsenzveranstaltungen

**Das Jahr 2021 war geprägt davon, dass es immer wieder galt, gemäß der sich verändernden Corona-Schutzverordnung und dem eigenen Sicherheitsgefühl, zu entscheiden, ob Veranstaltungen in Präsenz oder online stattfinden können. Annette Hopf, Leiterin des Referats Fort- und Weiterbildung der EFL im Bistum Münster, blickt zurück – und voraus.**

**Online oder Präsenz? Was lässt Corona zu? Was ist erlaubt? Womit fühlen wir uns wohl? Diese Fragen stellten sich 2021 auch im Hinblick auf die Fortbildungen der Mitarbeitenden der EFL. Wie ist diese Situation gelöst worden?**

Wir haben die Formate den jeweiligen Erfordernissen der Fortbildung angepasst, abgewogen nach „geht das online oder verschieben wir den Termin“ – beides kam dann auch vor.

Das zurückliegende Fortbildungsjahr 2021 ist ja im Februar/März 2020 geplant worden, im ersten Lockdown. Damals ging man davon aus, dass Corona in ein paar Wochen vorbei sei. Mittlerweile haben alle Beteiligten so viele Erfahrungen mit digitalen Formaten gesammelt, dass es viel Routine gibt. Es haben sich zum Beispiel auch kleinere interkollegiale Fortbildungsformate entwickelt.

**Was sind Vorteile digitaler Formate?**

Die offensichtlichen Vorteile sind allgemein bekannt, Schlagwort „Ersparnisse“. Das kann man auch sinnvoll nutzen und einen didaktischen Mehrgewinn erzielen, solange man in der Gestaltung der Fortbildung methodisch wählen kann. Zum Beispiel kann durch ein vorgeschaltetes Lehrvideo als Einführung der unterschiedliche Kenntnisstand einer Gruppe gut berücksichtigt werden. Die Fort-

bildungen für EFL-Beraterinnen und -Berater haben besondere Erfordernisse und so ist das Entscheidende: Wie kann diesen Anforderungen – aktive Wissensvermittlung, Selbsterfahrung, Vorbild der/des Lehrenden sowie das Erproben des Erlernten in Rollenspielen – Rechnung getragen werden? Für diese Elemente der Fortbildungen, die sozusagen „Trainingscharakter“ haben, ist das passende Setting sehr wichtig.

**Wie geht es mit Blick auf die Formate weiter?**

„Die Guten ins Töpfchen...“ – wir nutzen die guten Erfahrungen für eine angemessene Mischung aus online und Präsenz in unserer Planung.

Für das Jahr 2022 haben wir das konkret für einen Kurs umgesetzt, der für Beraterinnen und Berater mit unterschiedlichem Erfahrungsstand genau hier ansetzt: Einführendes Lernen in regionalen Kleingruppen unter Einsatz von Lehrvideos – Lehrsupervision durch die Lehrtherapeutin online – Präsenzseminar mit Vertiefung / Training mit der Lehrtherapeutin. Mit Friederike von Tiedemann haben wir eine der erfahrensten Paartherapeutinnen gewonnen. Sie hat den Ausbildungskurs „systemisch integrative Paartherapie“ mittlerweile komplett in professionellen Lehrvideos vorliegen, und erprobt mit der EFL Münster dieses Blended-Format zum ersten Mal. Die Auswertung dieser Fortbildung wird bestimmt wegweisend für die nächsten Planungen der EFL sein.

Das Interview führte Jule Geppert.

## ÜBERBLICK ALLER FORTBILDUNGEN

# VON PAARDYNAMIK BEI CHRONISCHER ERKRANKUNG BIS ZU EXERZITIEN

**Fortbildungsangebot für Mitarbeitende hält Qualifizierungsstandards auf höchstem Niveau**

Das interne Fortbildungsprogramm ist ein wesentlicher Baustein der laufenden Qualifikation von Mitarbeitenden. Neben der vierjährigen Weiterbildung in Ehe-, Familien- und Lebensberatung/Master of Counseling im Vorfeld der Tätigkeit erfolgt der Erhalt und Ausbau der beruflichen Qualifikation zudem durch regelmäßige Supervision, über themenspezifische Qualitätsgruppen, mehrjährige Weiterbildungen und externe Fortbildungen – und das in unterschiedlichen Themenbereichen. 2021 hat aufgrund von Corona ein Teil der Fortbildungen nicht stattgefunden und wird in den folgenden Jahren nachgeholt.

**Ein Überblick über die Fortbildungen, die in Präsenz oder online stattgefunden haben:**

- **Das Schwere leichter machen** – BASISMODUL Trauma / Ulrike Reddemann
- **Sexualität in der Beratung** – BASISMODUL Sexualberatung / Dr. Annette Schwarte
- **Trauer in Beratung – ein Seminar in Entwicklung** / Dr. Ruthmariekje Smeding
- **Somatic Experiencing – Einführung** / Elfriede Dinkel-Pfrommer
- **Paardynamik bei chronischer Erkrankung** / Friederike von Tiedemann
- **Systemische Mehrgenerationenmediation und -beratung** / Almut Fuest-Bellendorf
- **Fachtag Trauma – Grundlagen Dissoziation II** / Petra Lembke
- **Sekretärinnenfortbildung – verwaltungsspezifische Themen**
- **Identität – Was ist ... was wird ...?** Fortbildung des Bundesverbandes Katholischer Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V.

## Oktober 2021

In Kooperation mit der Hauptabteilung Seelsorge findet im Gottfried-Könzgen-Haus in Haltern der Fachtag „Paare in stürmischen Zeiten“ für Seelsorgerinnen und Seelsorger und alle Fachkräfte, die mit Paaren zu tun haben, statt.

# www.ehefamilieleben.de

## WEBSITE ZWISCHEN ÜBERSICHTLICHKEIT UND VOLLSTÄNDIGKEIT

Andrea Beer, EFL Münster, über die neue Website

Eine aktuelle Website ist wie ein Schaufenster:  
Informationen, Einblicke und Angebote – möglichst  
ansprechend und nutzerfreundlich dargestellt.

Die neue Website der EFL im Bistum Münster geht  
im November 2021 an den Start. Sie löst damit  
ihre fast zehn Jahre alte Vorgängerin ab.  
Die Adresse bleibt indes die altbekannte:

**www.ehefamilieleben.de**

Das Interview führte  
Jule Geppert.

### Warum hat die EFL eine neue Website?

Die „alte“ Website der EFL bestand seit 2012, also seit ungefähr zehn Jahren. In dieser Zeit haben sich das Design von und die Anforderungen an Websites sehr verändert. Größte und wichtigste Veränderung dabei ist die Umstellung auf das „responsive Design“: anders als im Jahr 2012 erfolgen im Jahr 2021 die häufigsten Zugriffe auf Internetseiten nicht mehr über den Computer, sondern über mobile Endgeräte. Die aktuelle Website passt sich im Layout dem Gerät an, von dem sie aufgerufen wird.

### Was sind die Stärken der neuen Website?

Unterschiedliche Kriterien wurden berücksichtigt: nicht zu viele Menüpunkte, mehr Bilder, weniger Text, verständliche Sprache, kein „Fachkauerwelsch“.

Die neue Seite ist übersichtlicher gestaltet, wesentliche und am häufigsten gesuchte Informationen wie die Telefonnummern und die Öffnungszeiten der einzelnen Beratungsstellen sind mit wenigen Klicks zu finden.

Die Homepage bietet einen übersichtlichen Kalender, der alle Seminare, Vorträge und Veranstaltungen der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen präsentiert. Mittels verschiedener Sortierfunktionen können Interessierte alle Seminare herausfiltern, die für sie passend sind.

Darüber hinaus ist auch die Beratung in der virtuellen Welt zu erreichen. Über den Button „Online-Beratung“ kann auf alle digitalen Angebote der EFL zugegriffen werden.

Für Betroffene von organisierter sexueller und ritueller Gewalt bietet eine eigene Beratungsstelle ein zusätzliches wertvolles Angebot.

Texte, FAQs, aktuelle Mitteilungen sowie die bisherigen Jahresberichte runden die Inhalte ab.

### Wie lange hat die Erstellung der neuen Website gedauert?

Die Website wurde von kampanile, der Medienagentur im Bistum Münster, konzipiert und umgesetzt. Die Vorbereitungen und Umsetzungsschritte haben etwa ein Jahr gedauert.

### Was war die größte Herausforderung beim Relaunch?

Die größte Herausforderung war es, die Balance zu finden zwischen Übersichtlichkeit und Vollständigkeit. Informationen, die die Nutzer benötigen, sollen schnell und unkompliziert mit wenigen Klicks gefunden werden.

Alle wesentlichen Inhalte der „alten“ Homepage werden auch auf der neuen Homepage präsentiert. Wichtigster Leitgedanke dabei: Für wen sind diese Informationen? Welche Zielgruppe wollen wir ansprechen und informieren? Unsere wichtigste Zielgruppe sind die Ratsuchenden, daher haben wir versucht, alle für sie relevanten Informationen und Inhalte in das modernere Design zu übertragen.

### Wie kommt die Seite bei den Nutzenden an?

Es gibt erste positive Rückmeldungen: übersichtlich, schöne Bilder. Allerdings gibt es auch Rückmeldungen darüber, dass bestimmte Informationen und Bereiche noch fehlen. Eine Website ist immer dynamisch und „im Fluss“, in diesem Sinne sollte sie auch niemals „fertig“ sein.

**„Eine Website ist immer dynamisch und ‚im Fluss‘, in diesem Sinne sollte sie auch niemals ‚fertig‘ sein.“**

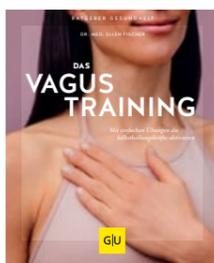


www.ehefamilieleben.de

### Oktober 2021

Die EFL in Lünen feiert ihr 50-jähriges Bestehen! Da die gemeinschaftlichen Feiern aufgrund der Corona-Pandemie abgesagt werden müssen, informieren die Kolleginnen mit einer Grußkarte über die Arbeit der letzten 50 Jahre.

# MEDIATHEK

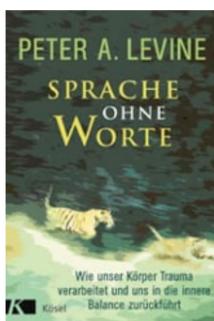


## Dr. med. Ellen Fischer: Das Vagus-Training

Gräfe und Unzer Verlag, München 2021,  
14,99 Euro

Das vegetative oder autonome Nervensystem verrichtet seine Arbeit ohne unser bewusstes Zutun. Es steuert die Funktion unserer Organe und Gefäße und nimmt Einfluss auf unser Hormon- und Immunsystem. Seine Bedeutung ist enorm!

In diesem Buch erfahren Sie endlich mehr über dieses rätselhafte System, das immer im Hintergrund arbeitet und so viel Einfluss auf unser körperliches und emotionales Wohlbefinden hat – und natürlich über seinen prominentesten Vertreter, den Vagusnerv. Mit mehr als 25 Übungen können Sie bewusst regulierend auf diesen unbewussten Teil Ihres Nervensystems einwirken – je nachdem, ob Sie Entspannung oder Anregung brauchen.



## Peter A. Levine: Sprache ohne Worte

Kösel-Verlag, München 2011, 30 Euro

„Sprache ohne Worte“ ist der Höhepunkt von Peter A. Levines Lebenswerk. Es vereint seine bahnbrechenden Forschungen über Stress

und Trauma und seine immense therapeutische Erfahrung mit den neuesten Erkenntnissen aus Gehirnforschung, Neurobiologie und integrativer Body/Mind-Medizin. Anhand eindringlicher Fallbeispiele und mittels extrem wertvoller therapeutischer Werkzeuge bietet der Autor sowohl eine konkrete Landkarte für die erfolgreiche Traumabehandlung als auch die Vision eines menschlichen Lebens, in dem Verstand und Instinkt sich zu einer neuen Ganzheit verbinden.



## Anne Booth und David Litchfield: Ein Ort für meine Traurigkeit

Gabriel Verlag, Stuttgart 2021, 15 Euro

Ein anrührendes Bilderbuch für Kinder ab fünf Jahren und für Erwachsene, das Trost bietet bei Traurigkeit, Kummer und Depression. Die hilfreiche Botschaft lautet: „Schließe Freundschaft mit deiner Traurigkeit, lerne sie immer besser kennen, und du kannst mit ihr leben. Zauberhafte Bilder des Grafikers David Litchfield regen die Vorstellungskraft an und helfen dabei, einen Ort für die eigene Traurigkeit zu (er)finden.“



## Dagmar Kumbier und Constanze Bossemeyer: Zuversicht trotz Corona-Blues

Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2021,  
20 Euro

Die Autorinnen reflektieren in gut verständlicher Weise, was mit uns allen in der Pandemie geschehen ist und warum es länger als erhofft dauert, wieder in die gewohnte „Normalität“ zurückzufinden. Mit Hilfe des

Modells vom „Inneren Team“ und anhand von anschaulichen Zeichnungen wird die Leserschaft angeregt, die eigenen Gedanken und Gefühle zu reflektieren und zu sortieren: Was löst das Geschehen in mir aus? Welche inneren Anteile melden sich lautstark zu Wort, welche verstummen? Und sie bieten ein Feld an Ideen und Lösungen, um die weiter andauernde Krise so gut wie möglich zu überstehen und gleichzeitig hilfreich für andere zu bleiben. Ein Buch nicht nur für Fachleute. Wer nach hilfreicher Ausrüstung für die Reise in ein Leben „nach Corona“ sucht, wird hier fündig.



## Heike Plitt: Mentalisierungskompetenz für Paare

Psychosozial-Verlag, Gießen 2020, 19,90 Euro

„Urteile nie über einen anderen, bevor Du nicht einen Mond lang in seinen Mokassins gelaufen bist“, so lautet ein indianisches Sprichwort. Das Einnehmen der Perspektive des Gegenübers ist zentral, um Reaktionen und Gefühle in einer Partnerschaft nachvollziehen zu können. Viele Paare kommen in die Ehe-, Familien- und Lebensberatung, weil sie einfach nicht weiter wissen. Sie sind in gewisser Weise „am Ende“. Das heißt nicht unbedingt am Ende ihrer Beziehung, allerdings oftmals am Ende ihres Einfühlungsver-

mögens in den Partner oder die Partnerin und am Ende des Einfühlungsvermögens in ihre eigenen Gefühle und Verhaltensweisen. Damit sich ein Paar seiner Kommunikations- und Verhaltensmuster bewusst wird, bedarf es des Hineindenkens in den anderen und in sich selbst.

Dr. Heike Plitt ist Leiterin der EFL Beratungsstelle in Ahaus und zeigt in ihrem Buch auf, wie das Einfühlen in sich selber und in den anderen (wieder) gelingen kann.

## Out in Church: Wie Gott uns schuf Coming out in der katholischen Kirche

Ein Film von Hajo Seppelt, in dem 100 katholische Gläubige zu Wort kommen, die von ihren Erfahrungen als queere Menschen in der katholischen Kirche berichten. Der Film und alle Interviews sind in der ARD Mediathek verfügbar.

[www.outinchurch.de](http://www.outinchurch.de)



### November 2021

Die Homepage der EFL geht in neuem Design an den Start. Unter [www.ehefamilieleben.de](http://www.ehefamilieleben.de) finden Sie alle wichtigen Informationen rund um die Beratung.

# ZAHLEN UND FAKTEN

**Folgende Zahlen beziehen sich – falls nicht explizit genannt – auf die gesamte EFL im Bistum Münster, das heißt auf die 32 Beratungsstellen im nordrhein-westfälischen und sechs im niedersächsischen Teil (Offizialat Vechta) des Bistums Münster.**

## Schwerpunkt Video- und Telefon-Beratung

Aufgrund der Corona-Pandemie und ihrer vielfältigen Auswirkungen musste die EFL neue Wege in der Beratung von Menschen gehen. Mit dem datensicheren Beratungsportal „assisto“ stehen allen Ratsuchenden die Möglichkeiten von sicherer Telefon- und Video-Beratung zur Verfügung. Insgesamt fanden 2021 1.063 Video- und 4.651 telefonische Beratungen statt.

Somit konnte beispielsweise Paaren, die aufgrund von Lockdown und Kindergartenschließungen nicht in die Beratungsstelle kommen konnten, eine Beratung per Video angeboten werden. Beraterinnen und Berater sowie Ratsuchende berichten durchweg von positiven Erfahrungen: „Auch wenn eine Beratung vor Ort in ruhiger Umgebung sicherlich noch ‚schöner‘ ist, waren wir doch sehr glücklich über das Angebot der Video-Beratung und haben es gerne genutzt. Nach anfänglichen Schwierigkeiten hat auch technisch alles gut geklappt.“ (Ehepaar G.).

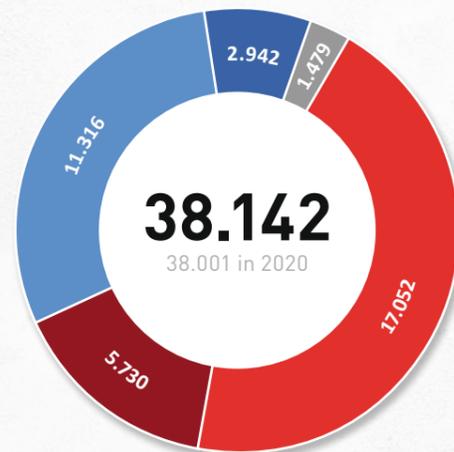
## Anzahl der Beratungsgespräche

Insgesamt gab es 2021 38.142 Beratungskontakte, die Anzahl der geführten Gespräche hat sich gegenüber dem Jahr 2020 leicht erhöht (2020: 38.001 Beratungskontakte). 11.830 Ratsuchende haben im Jahr 2021 in den EFL-Beratungsstellen eine Beratung in Anspruch genommen; die Anzahl hat sich somit im Vergleich zum Jahr 2020 nur leicht verringert (2020: 12.129 Personen). Diese Zahlen verdeutlichen die hohe Belastung, unter der viele Menschen nach fast zwei Jahren Corona-Pandemie stehen: die Anzahl der Beratungsstunden pro Fall hat sich erhöht, die Ratsuchenden benötigen länger und mehr Unterstützung und Hilfe als in früheren Jahren.

Insgesamt arbeiten 134 Beraterinnen und Berater in den 38 Beratungsstellen des Bistums; sie werden unterstützt von 30 Kolleginnen in den Sekretariaten.

### Offene Sprechstunden in den Beratungsstellen, am Telefon und per Video

Zusätzlich wurden im vergangenen Jahr insgesamt 266 offene Sprechstunden mit Einzelpersonen und mit Paaren durchgeführt. Dabei handelt es sich um 219 Telefongespräche,



- Einzelgespräche mit der Frau
- Einzelgespräche mit dem Mann
- Paar- und/oder Familiengespräche
- Sonstige Gespräche (zum Beispiel Gruppe/Telefon)
- Onlineberatung

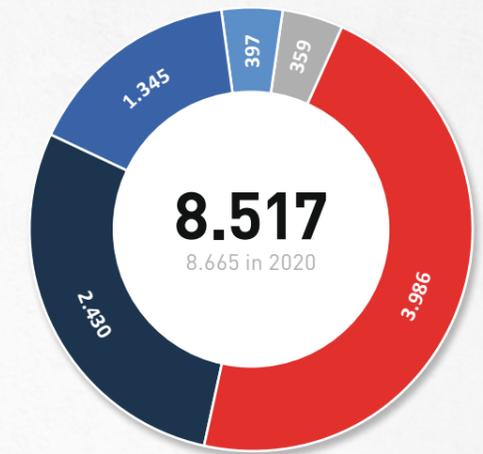
7 Video-Gespräche, 30 Text-Chats und 10 Gespräche die vor Ort, in einer unserer Beratungsstellen, stattgefunden haben.

## Anlass der Beratung

Im Jahr 2021 haben 8.517 Fälle Beratung in der EFL in Anspruch genommen (Vorjahr: 8.665 Fälle); hinter einem Fall verbirgt sich eine Einzelperson, ein Paar oder eine Familie mit volljährigen Kindern, die gemeinsam Beratung wahrnimmt. Familien, die mit ihren minderjährigen Kindern eine Beratung aufsuchen wollen, leiten wir an Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und Familien weiter.

Die Beratungen der EFL wurden insgesamt in 3.986 Fällen von Eltern minderjähriger Kinder aufgesucht, die nach § 17 SGB VIII einen Rechtsanspruch auf Beratung in Fragen von Partnerschaft haben. Indirekt haben somit 7.279 minderjährige Kinder von der Beratung ihrer Eltern profitiert.

In der Onlineberatungsstelle des Bistums Münster fanden etwa 200 Menschen Rat und Unterstützung. Acht Onlineberaterinnen und -berater stehen den Ratsuchenden dort virtuell zu Verfügung; jede Anfrage wird innerhalb von zwei Werktagen beantwortet. Die Onlineberatungsstelle wird auch von Menschen, die außerhalb des Bistums Münster leben, in Anspruch genommen und stellt ein niedrigschwelliges Angebot dar, das vor allem in Zeiten



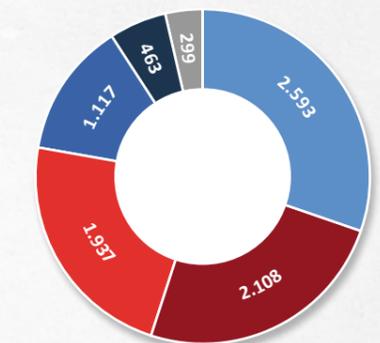
- Beratung zum Aufbau der Partnerschaft, bei Krisen oder bei Trennung/Scheidung (§ 17 SGB VIII)
- Lebensberatung
- Partnerschaftsberatung ohne SGB VIII-Relevanz
- Beratung junger Erwachsener bis 27 Jahre
- unbekannt

von Corona an Bedeutung gewonnen hat. Mehr als in den Vorjahren wurde die Online-Beratung auch von Ratsuchenden genutzt, die bereits eine Beratungsstelle aufgesucht hatten (sogenanntes Blended Counseling, das heißt „gemischte“ Beratung). Dies bedeutet, dass sich Online-Beratung und Beratung „vor Ort“ in Zukunft nicht mehr scharf voneinander abgrenzen, sondern sich ergänzende Formate darstellen.

## Familienform der Beratungsfälle

Minderjährige Kinder gibt es in 48,9 Prozent unserer Beratungsfälle. Dabei sind 13,1 Prozent getrennt erziehend, das heißt die Kinder leben überwiegend bei einem Elternteil oder unsere Ratsuchenden leben von ihren leiblichen Kindern überwiegend getrennt.

22,7 Prozent unserer Ratsuchenden haben keine Kinder, knapp 25 Prozent haben ausschließlich volljährige Kinder.



- zusammenlebende Eltern mit minderjährigen Kindern
- Paare/Einzelpersonen mit volljährigen Kindern
- Paare/Einzelpersonen ohne Kinder
- Alleinerziehende Familien
- Stief-/Patchwork- und Pflege-/Adoptivfamilien mit minderjährigen Kindern
- unbekannt

### November 2021

Die EFL Ibbenbüren betritt Neuland beim Thema Inklusion: Es findet eine gemeinsame „Boule-Aktion mit und ohne Handicap“ in Kooperation mit dem „Boule und Pétanque Verband (BPV) NRW“ statt.

## Die am häufigsten genannten Problembereiche

### Personenbezogene Themen

Selbstwertprobleme/Kränkungen	3.672
Stimmungsbezogene Probleme (zum Beispiel Depression)	2.559
Kritische Lebensereignisse/Verluste	2.318
Ängste und Zwänge	1.318
Körperliche Erkrankungen	1.052
Vegetative/psychosomatische Probleme	1.043
Probleme im Sozialkontakt	866
Traumatische Erlebnisse (zum Beispiel Missbrauch)	840
Konzentrations-/Arbeitsstörung	463
Glaubens- und Sinnfragen	355
Alkohol	311
Persönlichkeitsstörungen	287
Information	287
Sonstige Sucht	192
Individuelle sexuelle Probleme	186
Suizidalität	128
Ess-Störungen	125
Psychotische Störungen	94
Sexuelle Orientierung	79

### Partnerbezogene Themen

Dysfunktionale Interaktion/Kommunikation	3.474
Auseinanderleben/Kontaktmangel	1.718
Beziehungsrelevante Aspekte der Paargeschichte	1.634
Beziehungsrelevante Aspekte der Herkunftsfamilie	1.557
Trennungswunsch/Angst vor Trennung	1.422
Heftiger Streit	1.179
Partnerwahl/Partnerbindung	1.164
Beziehungsrelevante Schicksale/Krankheiten	1.110
Bewältigung von Trennung	1.008
Sexualität	967
Unterschiedliches Rollenverständnis	840
Übergänge (zum Beispiel Geburt, Berentung)	784
Fremdgehen/außereheliche Beziehung	742
Eifersucht	397
Tätlichkeiten, Gewalt	305
Interkulturelle Paar- und Familienprobleme	174
Ungewollte Kinderlosigkeit	132
Schwangerschaft	71

### Familienbezogene Themen

Familiäres Umfeld (Schwieger-/Eltern/Geschwister)	1.274
Beziehungsprobleme zwischen Eltern und Kinder	919
Symptome/Auffälligkeiten der Kinder	737
Familiäre Schwierigkeiten wegen der Kinder	714
Fam. Schwierigkeiten durch Trennung/Scheidung	684
Unterschiedliche Erziehungsvorstellungen	610
Stief-/Patchwork-Situation	401
Ablösungsprobleme	395
Umgang mit pflegebedürftigen Angehörigen	275
Gewalt in der Familie	149
Sexueller Missbrauch	76
Vernachlässigung des Kindes/der Kinder	52

### Gesellschaftliche/Sozio-kulturelle Themen

Ausbildungs-/Arbeitssituation	1.068
Wohnsituation	756
Finanzielle Situation	610
Probleme im sozialen Umfeld	196
Arbeitslosigkeit	175
Migrationsprobleme	107

### Inhaltliche Schwerpunkte der EFL-Beratung\*:

EFL-Beratung bedeutet in den seltensten Fällen eine Beratung zu einem einzigen, klar umgrenzten Thema. In den meisten Beratungen geht es um eine Vielzahl von Belastungen in verschiedenen Lebensbereichen. Das bedeutet, dass die Probleme und Anliegen unserer Ratsuchenden komplex sind, miteinander verwoben und oft alle Bereiche des persönlichen Lebens betreffen.

### Partnerbezogene Themen

Der Großteil der Paare, die in der EFL Beratung wahrnehmen, wünschen sich eine Verbesserung im Umgang miteinander. Dabei leiden etwa 20 Prozent der Ratsuchenden unter zu wenig Kontakt zu ihrer Partnerin oder Partner. In mehr als einem Viertel der Beratungen geht es um das Thema Trennung und die damit verbundenen Auswirkungen.

### Personenbezogene Themen

Bei den personenbezogenen Themen stellen emotionale psychische Probleme die häufigste Ursache für eine Anmel-

dung dar. Kritische Lebensereignisse und Verluste spielen in mehr als einem Viertel der Beratungen eine wichtige Rolle. In fast 10 Prozent aller Beratungen, die in der EFL stattfinden, sind die Ratsuchenden von sexuellem Missbrauch betroffen.

### Familienbezogene Themen

Bei den familienbezogenen Themen überwiegen Schwierigkeiten, die aus dem Umgang mit dem erweiterten Umfeld der Familie entstehen.

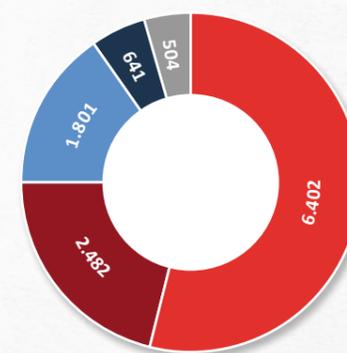
### Gesellschaftliche/Sozio-kulturelle Themen

Die Arbeits- bzw. Ausbildungssituation und das Thema Arbeitslosigkeit waren in fast 15 Prozent aller Fälle Thema der Beratung.

\* Mehrfachnennungen möglich; die Prozentzahlen beziehen sich auf die Gesamtzahl von 8.517 Fällen. Die erfassten Themen entsprechen der bundesweit verwendeten Vorlage der Bundesarbeitsgemeinschaft für Beratung (BAG).

## Religionszugehörigkeit der Ratsuchenden

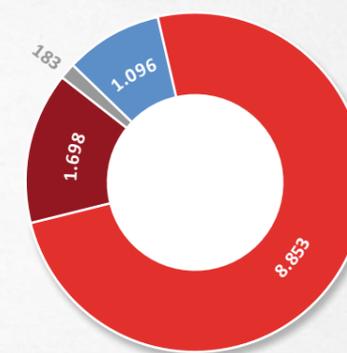
Der Anteil an Menschen, die keiner oder einer anderen als der christlichen Religion zugehören, ist in den letzten Jahren gestiegen. Damit erreicht die katholische EFL-Beratung Menschen ungeachtet ihrer Religionszugehörigkeit.



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

## Alter der Ratsuchenden

Wir freuen uns, dass unsere Ratsuchenden „jünger und älter“ geworden sind: der Anteil an jungen Menschen unter 30 Jahren beträgt inzwischen fast 10 Prozent aller Ratsuchenden, 15 Prozent der Ratsuchenden sind über 60 Jahre alt.



- 0 bis 29 Jahre
- 30 bis 59 Jahre
- 60 Jahre oder älter
- Alter unbekannt

### November 2021

Die Qualitätsgruppe Diagnostik entwickelt ein neues Format des gemeinsamen Lernens: Claudia Hardeweg und Leonie Sögtrop bieten für alle Kolleginnen und Kollegen ein digitales Forum zur Einübung des bio-psycho-sozialen Modells an.

In der Familie, insbesondere wenn Kinder Teil dieser sind, ist Balance auf vielen Ebenen die Grundlage des Zusammenlebens. Sie ist aber auch jeden Tag eine neue Herausforderung, die es anzunehmen gilt. Wir haben mit Petra Gittner, Leitung des Jugendamts Emsdetten, in einem Fragebogen über das Thema Balance gesprochen.

# WIR FRAGEN

**Petra Gittner, Leiterin  
des Jugendamts Emsdetten**

## Was ist Balance für Sie?

Das notwendige Maß zwischen dem, was ich tun muß und dem, was ich tun möchte

## Wie bleiben Sie persönlich in Balance?

Zeit mit der Familie und mit mir allein, Zeit in der Natur und mit den Hoftieren

## Wie hilft Ihnen Ihr Glaube dabei?

Er gibt mir Kraft und Zuversicht in anstrengenden und dunklen Zeiten und er lenkt meinen Blick auf das Gute und Schöne

## Welche drei Tipps geben Sie anderen, wenn es darum geht, das seelische Gleichgewicht zu halten?

- Aktivität und Bewegung leben, die viel Spaß bringt
- mit sich selbst und mit anderen nach großer Anstrengung feiern
- Frömmigkeit und dunkle Gefühle annehmen und zulassen

## Wie definieren Sie Familie?

Eine feste Gemeinschaft aus einem oder mehreren Erwachsenen mit und ohne Kinder, die füreinander einstehen und die den Kindern - im Sinne der Elternschaft - ein gedächtnis- und behütetes Aufwachsen ermöglichen

## Was ist für Kinder und Jugendliche besonders wichtig, um in Balance zu bleiben?

Das sie gesehen, gehört, respektiert und wertgeschätzt werden und zudem Freiräume haben und gestalten dürfen

## Wie können Eltern und andere Bezugspersonen sie dabei unterstützen?

Indem sie sich Zeit nehmen, Interesse und Vertrauen bekunden und sich trauen, gute Vorbilder zu sein

## Warum würden Sie Menschen, die aus der Balance geraten, empfehlen, sich an die EFL zu wenden?

Ja, weil die Fachkräfte der EFL nur auf den Menschen schauen, der sich Hilfe wünscht und diese ungeteilte Aufmerksamkeit durchs Beitrags, wieder zu sich selbst zu finden

## Beschreiben Sie bitte in drei Worten die Zusammenarbeit mit der EFL!

verlässlich wertschätzend ehrlich

## Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Ihrer Nähe

48683	<b>Ahaus</b> Stadtwall 11	02561 40161
59227	<b>Ahlen</b> Dechaneihof 1	02382 1004
59269	<b>Beckum</b> Clemens-August-Str. 17	02521 821742
46395	<b>Bocholt</b> Neutorplatz 1	02871 183808
46325	<b>Borken</b> Freiheit 20	02861 66011
26919	<b>Brake</b> Ulmenstr. 1	04401 2292
49661	<b>Cloppenburg</b> Bahnhofstraße 76	04471 84295
48653	<b>Coesfeld</b> Gartenstr. 12	02541 2363
45711	<b>Datteln-Ostvest</b> Hachhausener Str. 67	02363 3875400
27749	<b>Delmenhorst</b> Louisenstr. 28	04221 916900
46535	<b>Dinslaken</b> Danziger Str. 3	02064 58645
46282	<b>Dorsten</b> Hülskampsweg 3	02362 24329
48249	<b>Dülmen</b> Overbergplatz 4	02594 80073
47226	<b>Duisburg-Rheinhausen</b> Schwarzenbergerstr. 47a	02065 73008
46446	<b>Emmerich</b> Neuer Steinweg 26	02822 4344
48282	<b>Emsdetten</b> Kirchstr. 18	02572 9419019
47608	<b>Geldern</b> Clemensstr. 4	02831 87483
47574	<b>Goch</b> Auf dem Wall 6	02823 6496
48268	<b>Greven</b> Münsterstr. 35	02571 986581
49477	<b>Ibbenbüren</b> Klosterstr. 19	05451 500223
47623	<b>Kevelaer</b> Friedenstr. 32	02832 799326
47533	<b>Kleve</b> Kolpingstr. 9a	02821 22891
49525	<b>Lengerich</b> Bahnhofstraße 88a	05481 9020880
59348	<b>Lüdinghausen</b> Mühlenstraße 29	02591 78726
44532	<b>Lünen</b> Pfarrer-Bremer-Str. 20	02306 30171214
45768	<b>Marl</b> Barkhausstraße 30	02365 33678
47441	<b>Moers</b> Essenberger Str. 6a	02841 23730
48151	<b>Münster</b> Antoniuskirchplatz 21	0251 135330
59302	<b>Oelde</b> Stromberger Straße 30	02522 9379166
26121	<b>Oldenburg</b> Peterstr. 22–26	0441 980760
45657	<b>Recklinghausen</b> Kemnastr. 7	02361 59929
48431	<b>Rheine</b> Herrenschreiberstr. 17	05971 96890
48565	<b>Steinfurt</b> Europaring 1	02551 864446
49377	<b>Vechta</b> Münsterstr. 32	04441 7066
48231	<b>Warendorf</b> Geiske 4	02581 9284391
46483	<b>Wesel</b> Sandstr. 24	0281 25090
26384	<b>Wilhelmshaven</b> Schellingstr. 11	04421 303113
46509	<b>Xanten</b> 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