

# Jahresbericht

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

2019

**Thema:**  
**In Verbindung sein**

Impressum:

Bischöfliches Ordinariat

Hauptabteilung II Seelsorge, Kürschnerhof 2, 97070 Würzburg

Herausgeber: Ehe-, Familien- und Lebensberatung

der Diözese Würzburg

verantwortlich für den redaktionellen Teil:

Albert Knött, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Würzburg,

Dominikanerplatz 8, 97070 Würzburg,

Tel.: 0931 386 69000

[www.eheberatung-wuerzburg.de](http://www.eheberatung-wuerzburg.de)

Auflage: 2150 Stück

Druck: Druckerei Rudolph, Ebertshausen

Layout und Diagramme: Irmgard Oeser, Hofheim



5	<b>Vorwort Weihbischof</b>
7	<b>Vorwort EFL</b>
8 - 13	<b>EFL-Beratung in Unterfranken - Diözesaner Überblick</b>
14 - 19	<b>Beratungsstelle Aschaffenburg</b>
20 - 25	<b>Beratungsstelle Schweinfurt</b>
26 - 31	<b>Beratungsstelle Würzburg</b>
32 - 39	<b>Statistik überregional</b>
40 - 58	<b>Thema: In Verbindung sein</b>
59	<b>Kontaktdaten</b>



Foto: POW

Weihbischof Ulrich Boom

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

viele Menschen, die in eine Beratungsstelle kommen, wollen erst einmal nur einen Rat in Bezug auf ihre Konflikte, Fragen und Probleme. Sie merken jedoch schnell, dass eine konstruktive Veränderung ihrer Umstände, ihres persönlichen Verhaltens und der festgefahrenen Meinungen über sich oder den anderen mehr braucht als „nur mal“ einen, wenn auch kompetenten, Rat. Zwar ahnen die meisten durchaus, wohin sie sich allein oder auch miteinander bewegen (lassen) möchten und haben ihre unterschiedlichen Träume vom Leben. Sie wissen nur nicht, wie anfangen, wie „es“ anders machen, wie ihrer eigenen Sehnsucht nach Leben Ausdruck verleihen. So beginnt der oft beschwerliche Weg in das, was die Bibel „Umkehr“ nennt: den Sinn ändern; das Verhalten ändern; Neues denken; sich versöhnen; dem Leben eine andere Richtung geben. Auf diesem Weg werden sie von den Berater\*innen professionell begleitet, unterstützt, manchmal konfrontiert, aber auch getröstet und gehalten, wenn sie sich als gescheitert erleben.

In dieser sehr wichtigen Hilfestellung für Ratsuchende ist die Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) fester Bestandteil des seelsorglichen Handelns der Kirche.

4.539 Frauen und Männer besuchten im Berichtsjahr die 10 EFL-Beratungsstellen in Unterfranken. Insgesamt 2.457 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren waren in den erbrachten Beratungen mitbetroffen.

Ich danke den Berater\*innen für ihre offenen Ohren und Herzen und dafür, dass sie Ratsuchenden feinfühlig und kompetent in ihren jeweiligen Krisen Unterstützung anbieten.

Die Diözese Würzburg als Trägerin der 10 EFL-Beratungsstellen in Unterfranken schultert weiterhin den Hauptteil der Kosten von knapp 2,1 Millionen Euro jährlich. Mein Dank gilt dem bayerischen Sozialministerium, den Kommunen und Kreisen für alle finanzielle Unterstützung der EFL-Arbeit im Sinne der Jugendhilfe. Zu danken ist ebenfalls den Klientinnen und Klienten für die geleisteten Spenden.

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung hat auch weiterhin als psychologischer Fachdienst der Seelsorge einen festen Platz im Konzept einer Kirche, die die Sorgen und Fragen der Menschen teilt.

A handwritten signature in black ink, reading "Ulrich Boom". The signature is written in a cursive, flowing style. To the left of the signature is a small plus sign (+).

Weihbischof Ulrich Boom  
Leiter der Hauptabteilung Seelsorge



Foto: Thomas Martin Pieruschek

Fachreferent Albert Knött



Foto: EFL

Abteilungsleiterin Christine Endres

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

es ist unser wichtigstes Ziel, Menschen, die in ehelichen und partnerschaftlichen Konflikten stehen oder unter schwerwiegenden familiären Belastungen und Lebenskrisen leiden, einen Raum anzubieten, in dem sie sich angenommen und verstanden fühlen. Wir versuchen ein Gegenüber zu sein, das einfühlsam und innerlich nahe sein kann und doch außerhalb des Lebensalltags des Ratsuchenden steht; das nicht „besserwisserisch“ auftritt und doch fachlich kompetent ist; das nicht verurteilt und doch seinen Wertehintergrund nicht verleugnet; ein Gegenüber, das sich zur Verfügung stellt, um zu verstehen, zu klären und Lösungen zu finden.

Wesentlichstes Element unserer Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist damit eine verlässliche beraterisch-therapeutische Beziehung zwischen Berater\*in und Klient\*in. In diesem Rahmen wird es Menschen möglich, sich einen Schritt weiter voranzuwagen in schmerzhaften Prozessen und herausfordernden Entwicklungsschritten. Wenn hier ein Stück Klarheit oder ein Lösungsweg gefunden werden kann, geschieht auch Seelsorge im eigentlichen Sinn.

Das finanzielle und ideelle Engagement der Diözese Würzburg sorgt für verlässliche und konstante Rahmenbedingungen unserer Beratungsarbeit. Für diese Unterstützung sei der Diözesanleitung sehr herzlich gedankt. Ebenso danken wir dem Land Bayern, allen Zuschussge-

bern in Kommunen und Landkreisen sowie unseren Spender\*innen für alle finanzielle Unterstützung unserer Beratungsarbeit in Unterfranken.

Mit diesem Jahresbericht stellen Ihnen die 10 katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen in Unterfranken die im Jahr 2019 geleistete Arbeit vor. Wie gewohnt finden Sie im ersten Abschnitt einen Überblick über die EFL-Beratung im Bistum Würzburg. Es folgen die regionalen Berichte aus Aschaffenburg, Schweinfurt und Würzburg sowie die wichtigsten Zahlen und Fakten aus der Gesamtstatistik 2019. Dem „In Verbindung sein“ zu sich selbst, zum Partner und mit Gott widmen sich Berater\*innen aus der Region Schweinfurt im inhaltlichen Teil dieses Jahresberichts. Sie beleuchten unsere Sehnsucht nach Verbundenheit und die Folgen, wenn es an sicherer Bindung mangelt.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!



Christine Endres  
Abteilungsleiterin  
Diakonische Pastoral

Albert Knött,  
Leiter Referat für Ehe-,  
Familien- und Lebensberatung

## EFT-Aufbautraining "Score Skills"

Elf Berater\*innen aus den verschiedenen Beratungsstellen für Ehe-, Familien und Lebensfragen der Diözese Würzburg schlossen Ende Juli erfolgreich das Aufbautraining „Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT)“ ab. In dem insgesamt achttägigen Kurs konnten sie die im Basisstraining erworbenen Kenntnisse vertiefen. Ausbilder war Psychologieprofessor und Therapeut Dr. Paul Greenman von der Université du Québec. Der gesamte Prozess einer EFT-Therapie wurde intensiv in Theorie und Praxis behandelt. Jede Teilnehmer\*in brachte dazu eigenes Videomaterial von Paartherapiesitzungen mit.

## Die Liebe wiederfinden

Die Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT) ist eine strukturierte Kurzzeit-Therapiemethode. Sie wurde in den achtziger Jahren von Dr. Susan Johnson entwickelt und findet auch in der Familientherapie Anwendung. „Liebesbeziehungen haben vor allem mit einem angeborenen Bedürfnis nach sicherer emotionaler Verbundenheit zu tun,“ so Johnson. Beziehungskonflikte treten vor allem dann auf, wenn die Partner ihre Verbundenheit zueinander nicht mehr spüren. Andauernde Konflikte sind ein Hilferuf, die zum Ausdruck bringen, dass die Partner einander eigentlich dringend brauchen. Durch die emotionsfokussierte Paartherapie lernen sie, ihre Beziehungsmuster zu erkennen. In der Therapie werden sie ermutigt, ihre verborgenen Emotionen auszudrücken und einander offen zu sagen, dass sie einander brauchen und für den anderen da sein werden.

## Bischof Jung informiert sich über EFL-Beratungsarbeit

Am 11. Dezember 2019 war Herr Bischof Dr. Franz Jung zu Gast in der Würzburger EFL-Beratungsstelle. In einem intensiven Gespräch informierte er sich über die Struktur, die Abläufe und die Erfahrungen der Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Diözese Würzburg: so zum Beispiel über die Beratung in der Justizvollzugsanstalt, die Beratung für Hörgeschädigte oder die gerichtsnahe Beratung. Die Verantwortlichen der EFL freuten sich über den fachlichen Austausch mit der Diözesanleitung. An dem Treffen nahmen die Bereichsleiterin Frau Christine Endres, der Fachreferent Herr Klaus Schmalzl, die Stellenleiterin in Aschaffenburg Frau Elisabeth Thieser, der Stellenleiter in Schweinfurt Herr Herbert Durst und der Stellenleiter in Würzburg Herr Albert Knött teil.



Gruppenbild EFT-Aufbautraining, Ausbilder Prof. Dr. Paul Greenman (5.v.r.) und Fachreferent Klaus Schmalz (rechts) gratulierten den 11 Berater\*innen zum bestandenen EFT-Aufbautraining "Score Skills" (von links nach rechts: Jutta Schneider Leibold, Sabine Mayer, Ute Baumeister, Monika Behl, Monika Ringleb, Michael Ottl, Ingrid Ingelmann, Georg Ruhser, Gabi Walhorn-Rath, Tobias Benzing und Kirstin Meixner).

## Verabschiedung von Fachreferent Klaus Schmalzl



Foto: EFL

Herbert Durst, Klaus Schmalzl, Christine Endres, Albert Knött, Elisabeth Thieser

Bei einer Feierstunde in der Stelle für Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) Würzburg ist zum Jahresende 2019 Pastoralreferent Klaus Schmalzl als Fachreferent für die EFL im Bistum Würzburg verabschiedet worden. Insgesamt war er dort über 30 Jahre tätig. „Die EFL wird auch immer mit deinem Namen verbunden sein“, betonte Abteilungsleiterin Christine Endres.

Schmalzl habe sich mit Energie, Durchsetzungsvermögen und strategischem Geschick seit Juli 2015 als Fachreferent im Bistum und auf Landes- wie Bundesebene für die Belange der EFL eingesetzt. Zu Schmalzls Aufgaben in diesem Amt gehörten unter anderem die Geschäfts- und Haushaltsführung inklusive der Zuschussanträge an Freistaat, Kommunen und Landkreise, außerdem die Vertretung der EFL des Bistums auf Landes- und Bundesebene. Weiter organisierte er interne Fortbildungen für den Beraterkreis und kümmerte sich um Modelle der Personalentwicklung, wie Endres ausführte. „Wer Profil hat, hinterlässt Spuren“, betonte sie.

Von 1993 bis 2015 war er als EFL-Berater unter anderem in den Außenstellen Miltenberg und Kitzingen tätig. Von 2004 bis 2010 leitete er zudem die EFL-Stelle in Tauberbischofsheim im Erzbistum Freiburg. „Diese Tätigkeit in zwei

Bistümern gleichzeitig ist sicherlich noch eines deiner Alleinstellungsmerkmale“, sagte Endres. Zusätzlich zu seiner Tätigkeit als Fachreferent im Bistum Würzburg war Schmalzl ab 2016 auch Sprecher der bayerischen Fachreferenten und ab 2017 im Vorstand der Katholischen Bundeskonferenz für Ehe-, Familien- und Lebensberatung (KBKEFL).

„Es waren gute Jahre hier in der EFL“, sagte er rückblickend. Es habe seinen Horizont ungemein bereichert, die Theologie durch die Psychologie zu erweitern. Mehr als 20 Jahre habe er selbst in der Beratung gewirkt, als Fachreferent sei dafür keine Zeit mehr geblieben. „Am Ende habe ich die Arbeit mit den Klienten vermisst.“ Er spüre, mit dem Wechsel in die Pfarrei die richtige Entscheidung für die letzte Phase vor dem Ruhestand getroffen zu haben. Albert Knött wurde zum 01.01.2020 zum neuen Fachreferenten ernannt.

## Von Berater\*innen im Jahr 2019 besuchte Fortbildungen

- Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT), Aufbautraining, Prof. Dr. Paul Greenman
- Auf Wiederlesen - Einführung in die Chatberatung, Gerhard Hinterberger
- Resonanz, Glück und gutes Leben, Dr. Christoph Hutter
- Szenisch-kreative Beratung und Resonanzkonzept, Dr. Christoph Hutter
- Ist da jemand, Resonanz mit Leib und Seele, Jahrestagung Bundesverband Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberater\*innen e.V.
- Mentalisieren mit Paaren, Peter Rottländer
- Wenn die Wunde verheilt ist, schmerzt die Narbe - Trauma, Folgen und Genesung, Alexander Korittko
- Traumareaktionen im Kontext häuslicher Gewalt - Instinktive Täuschung, die verborgene Traumareaktion und ihre Bedeutung für die Praxis, Alexander Korittko
- Traumatherapie für wen und warum? Dr. Anne Stackowitz
- Traumatisierung und ihre Folgen, Schulung von Personal in schulinternen Krisenteams
- Ergänzungsqualifikation Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Leitung Dr. Franz Thurmaier, Angelika Glaß-Hofmann
- Ergänzungsqualifikation Paar-/Familienberatung, Detlef Klöckner
- Interkulturelle Herausforderung bei Trennung und Scheidung in moslemisch geprägten Familien, Soner Tuna
- Digitalisierung, Prof. Andreas Büsch u. A.
- Der Körper als Navi in Therapie und Beratung, Erika Lützner-Lay
- Wie kommt Neues in die Welt? Dr. Martin Kempen
- Das Ich ist vor allem ein Körperliches, Verwandtschaft, Familie, Geschlecht, Lars Hennings, Jörn Grebe
- Ehe, Sex und Liebesmüh, Guido Loy
- Essstörungen und Körperbild, Dr. Dagmar Stelz
- Missbrauch als Thema in der pastoralen Arbeit mit Paaren und Familien, Susanne Egerding

## Kurs- und Gruppenangebote, Veranstaltungen 2019

- KOMKOM-Kurse (Kommunikative Kompetenz)
- Hospizgruppe Gehörlose
- Elterngruppe Gehörlose
- Nacht der offenen Kirchen
- Paarseminar in der Justizvollzugsanstalt
- Vortrag: Eltern werden/sein - Eltern bleiben
- Vortrag: Wo bleibe ich? Selbstfürsorge für junge Eltern
- Gruppe für Menschen in Trennungssituationen
- Offene Gruppe: Austauschgruppe getrennt lebender Eltern
- Ehevorbereitungsseminare
- Führungstraining für Väter

## Landesarbeitsgemeinschaft Ehe,- Familien- und Lebensberatung (LAG)

Dr. Bertram Meier, im Berichtsjahr Seelsorgeamtsleiter und jetzt Bischof des Bistums Augsburg, nahm in regelmäßigen Abständen am Treffen der bayerischen EFL-Fachreferent\*innen teil.

Die EFL als psychologischer Fachdienst der Kirche ist strukturell den Seelsorgeämtern in den bayerischen Diözesen zugeordnet. Neben dem fachlichen Austausch und dem Austausch über die Diözesangrenzen hinweg waren im Berichtsjahr wichtige EFL-Themen auf Bayern-Ebene: Die Online-Beratung Bayern, die Personalgewinnung in Verbindung mit dazugehörigen Aus- und Weiterbildungskursen sowie rechtliche und organisatorische überregionale Themen.

## Vernetzungstreffen des EFL-Fachreferenten Klaus Schmalz

- Katholische Bundeskonferenz (KBKEFL) - dort auch Mitarbeit im KBK Vorstand
- Landesarbeitsgemeinschaft Bayern (LAG) - dort auch Sprecher der bayerischen Fachreferenten
- Diözesane Arbeitsgemeinschaft Familien
- Diözesanfamilienforum
- Integrationsfachdienst (IFD)



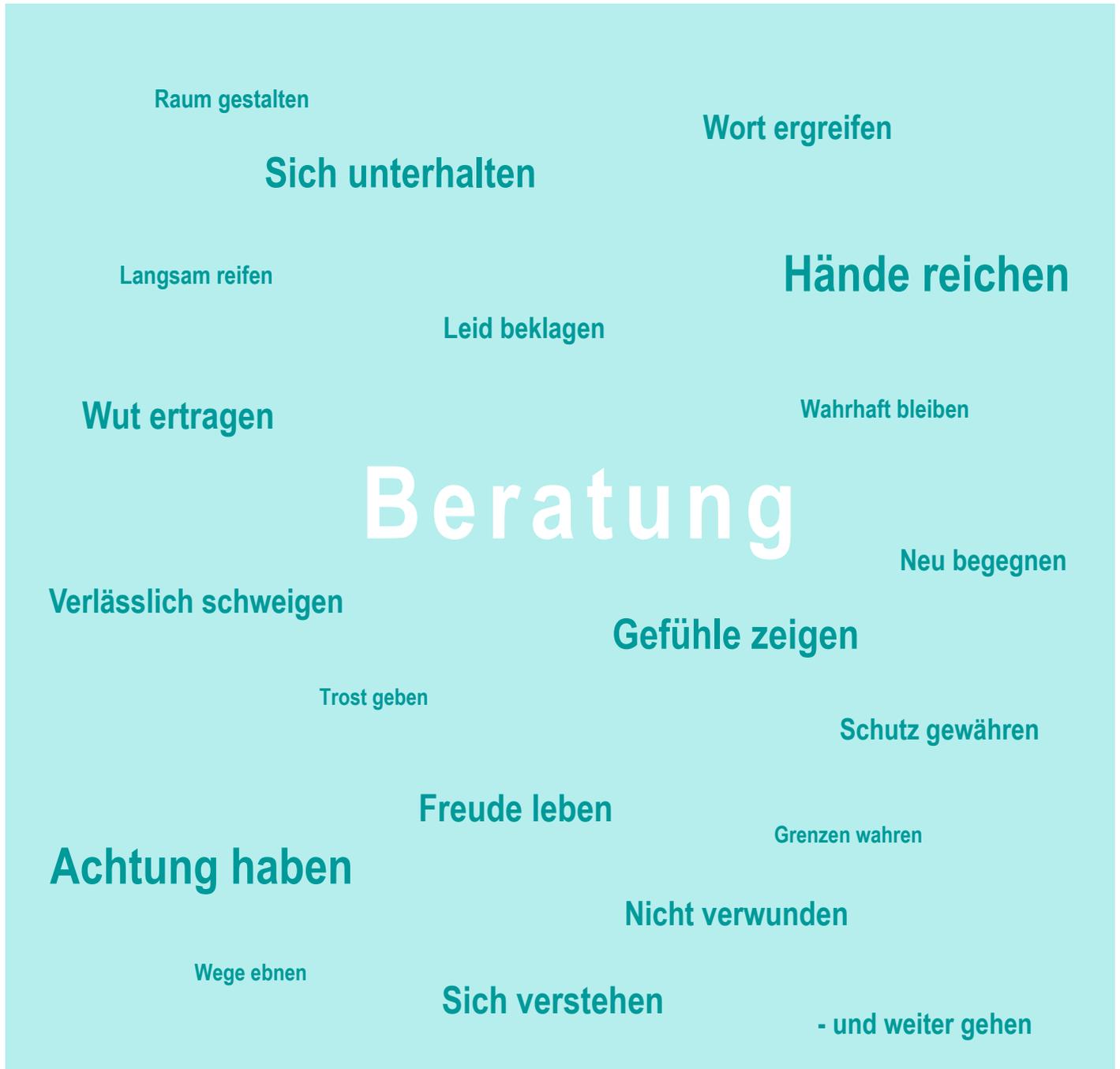




Foto: Dagmar Rickert

An den Beratungsstellen Aschaffenburg, Alzenau und Miltenberg arbeiten mit:

**Ute Baumeister**, Dipl.-Theol. (fehlt), **Monika Behl**, Dipl.-Psych., Dipl.-Theol., **Tobias Benzing**, Dipl.-Theol., Master of Counseling EFL (fehlt), **Burkhard Fecher**, Dipl.-Theol., **Elisabeth Graser-Ullrich**, Studienrätin (RS) i.K. (Theol./German.), **Luise Hock**, Sekretariat, **Kirstin Meixner**, Dipl.-Päd., Dipl.-Sozialpäd., **Peter Michaeli**, Dipl.-Theol., Dipl.-Päd., **Brigitte Oberle**, Sekretariat, **Beatrice Otto**, Dipl.-Theol., **Christof Reus**, Dipl.-Psych., **Doris Ruffing**, Dipl.-Päd., **Barbara Sommer**, Dipl.-Theol., Dipl.-Sozialpäd., **Monika Stamm**, Dipl.-Psych. (bis 30.04.2019), **Elisabeth Thieser**, Dipl.-Psych., **Ursula Wittpoth**, Dipl.-Päd. (bis 31.07.2019), **Monika Zimmer**, Sekretariat.

## Personalstand: Veränderungen

Ab 01.01.2019 startete Herr Christof Reus in die Altersteilzeit mit reduziertem Stundenkontingent. Die verbleibenden Stunden wurden von Kolleginnen übernommen.

Zum 30.04.2019 endete mit Übergang in den Ruhestand das Arbeitsverhältnis von Frau Monika Stamm.

Ab 01.05.2019 stockte Frau Monika Behl auf und übernahm von Frau Stamm die stellvertretende Stellenleitung sowie die Verantwortung für die Nebenstelle Miltenberg. Ebenso wurde das Stundenkontingent von Herrn Tobias Benzing im Mai erhöht.

Zum 31.07.2019 beendete Frau Ursula Wittpoth ihre Honorartätigkeit an der Beratungsstelle.

Ende Juli konnten Frau Ute Baumeister, Frau Monika Behl, Herr Tobias Benzing und Frau Kirstin Meixner das Aufbautraining in

Emotionsfokussierter Paartherapie (EFT) bei Prof. Dr. Paul Greenman abschließen.

## Jubiläum

Im Dezember gratulierten wir Frau Brigitte Oberle zum 25jährigen Dienstjubiläum. Sie ist seit 1994 im Bischöflichen Ordinariat tätig und arbeitet seit dem Jahr 2000 - erst aushilfsweise, ab 2005 fest - im Sekretariat der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle in Aschaffenburg. Ihre freundliche, hilfsbereite und engagierte Art wird von uns Kollegen\*Innen wie auch von den Ratsuchenden sehr geschätzt und wir sind dankbar für ihr langjähriges Wirken an unserer Stelle.

## Verabschiedungen

Im Berichtsjahr mussten wir zwei langjährige Kolleginnen in den Ruhestand verabschieden.

Frau Monika Stamm arbeitete seit Februar 1999 als Honorarkraft an der Beratungsstelle in Aschaffenburg mit. 2013 wurde sie fest angestellt und wurde mit der Verantwortung für die Nebenstelle Miltenberg betraut.

Im Januar 2017 übernahm Monika Stamm die stellvertretende Stellenleitung. Neben der Beratungsarbeit gehörten Fachvorträge und Gruppenangebote zu ihrem Aufgabebereich. Als psychologische Psychotherapeutin bereicherte Monika Stamm das Beratungsstellenangebot auch durch ihre Zusatzqualifikation als Atemtherapeutin (AFA®).



Foto: Kirstin Meixner

Verabschiedung von Monika Stamm



Foto: Burkhard Fecher

Verabschiedung von Ursula Wittpoth

Frau Ursula Wittpoth war seit dem Jahr 2000 als Honorarkraft für die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle tätig. Sie beriet in dieser Zeit an unserer Nebenstelle in Alzenau und half 2006/2007 auch an der Nebenstelle in Miltenberg aus. Zusätzlich leitete sie Gruppenangebote in Aschaffenburg. Dank ihrer Zusatzausbildungen als Familientherapeutin (DGsf), Sexualtherapeutin (DGfs), Psychoonkologin (DKG) und Traumatherapeutin (PITT) stellte sie unseren Klienten\*innen ein breit gefächertes Beratungswissen zur Verfügung.

Wir als Team der Beratungsstelle verlieren mit Monika Stamm und Ursula Wittpoth zwei äußerst geschätzte Kolleginnen, die uns mit ihrer langjährigen Erfahrung und großer fachlicher Kompetenz besonders bereichert haben. Wir wünschen beiden Kolleginnen alles Gute, Gesundheit und Gottes Segen für die neue Lebensphase.

## Veränderungen in den Nebenstellen



Foto: EFL

Tobias Benzing und Peter Michaeli

### Nebenstelle Alzenau

Das Team der Nebenstelle Alzenau bilden seit August 2019 Herr Tobias Benzing und Herr Peter Michaeli. Sie beraten dort an zwei Wochentagen im Beratungszentrum Alzenau.



Foto: EFL

Monika Behl und Doris Ruffing

### Nebenstelle Miltenberg

Auch in der Nebenstelle Miltenberg ergaben sich Veränderungen, so dass dort neben Frau Doris Ruffing seit Mai 2019 Frau Monika Behl tätig ist. Sie bieten im Franziskushaus an zwei Wochentagen Beratungen an.

Prof. Dr. phil. Astrid Riehl-Emde



## Supervision

Um die fachliche Qualifikation der Mitarbeiter\*innen zu gewährleisten, gehört neben regelmäßiger Fortbildung auch die verpflichtende Supervision in einem Umfang von 44 Stunden an zehn Tagen im Jahr zum Qualitätsstandard.

Seit September 2018 werden wir von Frau Prof. Dr. phil. Astrid Riehl-Emde aus Heidelberg supervisorisch begleitet und schätzen es sehr, dass wir mit ihr eine so erfahre-

ne Fachkraft aus dem Bereich der Paar- und Familientherapie gewinnen konnten.

Frau Riehl-Emde ist Psychologische Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Paartherapie, sowie Dozentin und Supervisorin in der Fort- und Weiterbildung für Paar- und Familientherapie. Berufliche Tätigkeiten in ambulanter und stationärer Psychotherapie, universitärer Lehre und Forschung; Stationen in Berlin (1980-1990), Zürich (1990-1999) und Heidelberg (seit 1999), u. a. Sprechstunde für ältere Paare am Zentrum für Psychosoziale Medizin (ZPM) des Universitätsklinikums Heidelberg. Diverse Publikationen u. a. zur Paarforschung und Paartherapie.

## Beratung für Klient\*innen, die nicht deutsch sprechen

Wir bieten Beratung in spanischer Sprache an, die von unserer Mitarbeiterin Barbara Sommer durchgeführt wird. Außerdem besteht bei Bedarf die Möglichkeit zu Beratungen mit einem/einer Übersetzer\*in. Diese werden von den Koordinationsstellen der Sprach- und Kulturvermittler\*innen der Stadt und dem Landratsamt Aschaffenburg zur Verfügung gestellt.

## Zuschüsse der Kommunen und Landkreise

Wir danken der Stadt Aschaffenburg und dem Landkreis Aschaffenburg sowie der Stadt Miltenberg und dem Landkreis Miltenberg für ihre Zuschüsse.

Diese stellen eine wichtige finanzielle Unterstützung unserer Beratungsarbeit dar und bedeuten für uns auch ein Zeichen der Wertschätzung unseres Beratungsangebots für die Menschen in unserer Region.

## Fachkonferenzen

Im Berichtsjahr fanden sieben Fachkonferenzen mit verschiedenen Themenschwerpunkten statt.

Wir beschäftigten uns unter anderem mit dem Einfluss von Digitalisierung auf (Paar-)Beziehungen und auf die Beratungsarbeit sowie - auch bedingt durch unsere personellen Veränderungen - mit den Themen Abschied, Übergänge und neue Perspektiven.

## Gremien und Arbeitsgruppen (regional)

In folgenden Gremien und Arbeitsgruppen sind wir vertreten:

- Planungsgruppe „Familien in Aschaffenburg“ der Stadt Aschaffenburg
- AK „Familienbildung“ des Landratsamtes Aschaffenburg
- AK „Keine Gewalt gegen Frauen“ der SEFRA
- Abteilungsleiter-Konferenz im Martinushaus
- Programmbeirat des Bildungshauses Schmerlenbach
- Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft
- Arbeitsgemeinschaft bayern.onlineberatung-efl.de



Infostand der EFL-Beratungsstelle mit Monika Behl am Gesundheitstag in der Frankenhalle Erlenbach

## Kooperation und Vernetzung (regional)

Uns ist die Kooperation mit anderen sozialen, psychologischen und medizinischen Einrichtungen sehr wichtig, damit diese auf unser Angebot für Hilfesuchende zurückgreifen und wir unsere Klient\*innen über weitere Unterstützungsmöglichkeiten umfassend und aktuell informieren können. Folgende Veranstaltungen bzw. Besprechungen besuchten wir oder führten wir durch:

- Jährliches Treffen mit den Ehe- und Familienseelsorger\*innen in der Beratungsstelle
- Treffen mit den Jugendamtsleitern von der Stadt Aschaffenburg und den Landkreisen Aschaffenburg und Miltenberg
- Teilnahme an der Feier zum 40jährigen Jubiläum der Psychosozialen Beratungsstelle des Caritasverbandes Miltenberg
- Teilnahme am Runden Tisch Miltenberg
- Vertretung der Beratungsstelle mit einem Stand beim Gesundheitstag des Landratsamts Miltenberg in Erlenbach am Main
- Vernetzungstreffen der Beratungsdienste in Alzenau
- Vernetzungstreffen für alle, die mit Alleinerziehenden arbeiten, in Aschaffenburg
- Treffen mit Frau Hartmann von der Selbsthilfegruppe „Mein Sternchenkind“, Miltenberg

Auch im Berichtsjahr nutzten wir die Möglichkeit, an den monatlichen Treffen der Mitarbeiter\*innen kirchlicher Einrichtungen und Beratungsstellen im Martinushaus teilzunehmen. In diesem Rahmen gestalteten wir einen gemeinsamen Gottesdienst und richteten ein Frühstück für die teilnehmenden Abteilungen und Einrichtungen aus.

## Beratungsstelle Schweinfurt



Foto: EFL

An den Beratungsstellen Schweinfurt, Bad Kissingen, Bad Neustadt und Haßfurt arbeiten mit:

**Sylvia Amthor**, Religionspäd., **Hildegard Beyfuß**, Sekretariat, **Ute Breitenbach-Maier**, Dipl.-Päd., **Stephan Bury**, Dipl.-Psych., **Herbert Durst**, Dipl.-Psych., **Ulrich Emge**, Dipl.-Theol., **Edgar Enders**, Dipl.-Sozialpäd., **Anette Höfling**, Sekretariat (fehlt) **Brigitte Lenhard-Scheithauer**, Dipl.-Ing.Agr., **Monika Ringleb**, Dipl.-Psych., Dipl.-Theol., **Johanna Schießl**, Dipl.-Theol., **Jutta Schneider-Leibold**, Dipl.-Sozialpäd. (FH), **Maria Seufert**, Sekretariat, **Brigitte Stäblein**, Sekretariat, **Mechthild Steinkuhl-Klinger**, Dipl.-Theol., **Christiane Wagner-Schmid**, Dipl.-Päd., **Gabriele Walhorn-Rath**, Dipl.-Theol., **Rita Weber**, Dipl.-Sozialpäd., **Diyap Yesil**, Arbeits- und Organisationspsychologie (M.A.), **Konrad Ziegler**, Religionspäd.

### Personalstand: Wissenswertes

Insgesamt arbeiteten an unseren Stellen 15 Berater\*innen und 4 Kolleginnen im Sekretariatsbereich mit unterschiedlichen Stundenkontingenten. Im Rahmen dieses Personalstamms konnten wir auch in diesem Jahr Ratsuchenden zeitnah Terminvorschläge anbieten

und Wartezeiten in der Regel auf 2-4 Wochen begrenzen.

Seit Juni 2019 unterstützt uns Frau Anette Höfling im Sekretariat Schweinfurt und trägt mit ihrer Fachlichkeit und Freundlichkeit zum guten Klima an der Beratungsstelle bei.



Foto: Privat

Frau Gertraud Rüger

## Supervision

Neben der ständigen Fortbildung der Mitarbeiter\*innen dient die Supervision der Qualitätssicherung der Beratungsarbeit. Die dafür anfallenden Kosten werden von der Diözese übernommen.

Nach gut 4 Jahren supervisorischer Begleitung, haben wir Frau Gertraud Rüger (Dipl.-Sozialpäd.) zum Ende des Jahres verabschiedet. Mit ihrer ruhigen, zugewandten Art und ihrer hohen fachlichen Kompetenz hat sie wesentlich zur Unterstützung des Teams bei der professionellen Reflexion der Fallarbeit beigetragen.

## Besondere Angebote

### **Onlineberatung**

Paarberatung ist nicht nur eine anspruchsvolle Form der Beratungstätigkeit, sondern zugleich auch Alleinstellungsmerkmal der EFL in der Beratungslandschaft. Um Paarberatung auch online anbieten zu können bedarf es einer stetigen Weiterentwicklung technischer Kommunikationsformen. In einzelnen Diözesen gibt es erste Erfahrungen in Form von Chat-Beratung oder über Videochat. Die Online-Paarberatung etwa in Form von Videoberatung ist ein nächster sinnvoller Entwicklungsschritt.

### **Kultursensible Beratung**

Auch in diesem Jahr haben wir Beratung in türkischer Sprache durch unseren Mitarbeiter Herrn Diyap Yesil im Rahmen von acht Wochenstunden anbieten können. Die regelmäßige und weiterhin steigende Nachfrage zeigt, dass die Entscheidung des Trägers, Herrn Yesil mit acht Stunden in ein unbefristetes Arbeitsverhältnis zu übernehmen und der Stadt, dieses Angebot zu bezuschussen, einen wertvollen „Mehrwert“ für die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund leistet.

## Freiwillige Zuschüsse der Landkreise Schweinfurt, Rhön-Grabfeld, Haßfurt und der Stadt Schweinfurt

Viele Menschen in unserer Region erhalten zur Bewältigung von Belastungen in Ehe und Partnerschaft und in krisenhaften Lebenssituationen Hilfe durch unser Beratungsangebot. Wir danken den Kommunen und kreisfreien Städten in der Region, dass sie im Rahmen der freiwilligen Leistungen unsere Arbeit mit den Ratsuchenden finanziell unterstützen.

## Prävention und Gruppen (Inhaltliches)

### ***KOMKOM - Kommunikations- Kompetenz- Training***

Auch in diesem Jahr wurden wieder Kurse zur Verbesserung der Partnerschafts-Kommunikation in Schweinfurt und Bad Kissingen angeboten. Dies ist ein qualitativ hochwertiges und durch Forschung ständig evaluiertes Angebot, das Paaren hilft, innerhalb eines Kurses von acht zweieinhalbstündigen Einheiten unterschiedliche Sichtweisen wohlwollend und respektvoll miteinander zu verhandeln, ohne den andern zu verletzen.

### ***Training emotionaler Kompetenzen***

Belastende Gefühle und Stress sind, wenn sie zu lange andauern oder zu intensiv sind, schädlich für die Gesundheit. Doch wohin mit Angst, Ärger, Stress, Enttäuschungen, depressiver Stimmung und Schuldgefühlen? Mit dem Training Emotionaler Kompetenzen wird ein Weg aufgezeichnet, wie sich das Problem lösen lässt: nach Erlernen und intensiven Üben wichtiger Kompetenzen ist es möglich, belastende Gefühle ohne Bewertung wahr zu nehmen und zu verändern. Damit wird ihre Intensität verringert und Mitgefühl und Verständnis können erzeugt werden. Ein Training, das - wie alle wissenschaftlichen Auswertungen zeigen - erheblich zu einer ausgeglicheneren Lebensführung beiträgt. Das Seminar fand in Kooperation mit der katholischen Erwachsenenbildung Schweinfurt statt und wurde von Herrn Dipl.-Theol. Christian Beck geleitet.

### ***Impulse für die Zeit nach der Trennung***

Das Gruppenangebot „Impulse für die Zeit nach der Trennung“ für Frauen und Männer nach Trennung und Scheidung wurde in Bad Kissingen und Haßfurt in Kooperation mit den Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche vor Ort angeboten. Dieses Gruppenangebot hilft Wege zu finden, mit dem Abschiedsschmerz von der alten Beziehung leben zu lernen und mögliche Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln. Darüber hinaus sollen die neue familiäre Situation „aus den Augen der Kinder“ im Mittelpunkt stehen und Perspektiven erarbeitet werden, wie „Eltern Eltern bleiben“ können.

In Bad Neustadt wurde das Modell gerichtsnaher Beratung bei hochstrittigen Paaren in Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle und dem Jugendamt auch in diesem Jahr umgesetzt.

### ***AugE***

In diesem Jahr boten wir zum ersten Mal in Kooperation mit der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Bad Kissingen ein Austauschforum für getrennt lebende Eltern (AugE) an.

Dieses niederschwellige Angebot bietet Menschen in dieser Situation einen sicheren Raum, in dem sie Unterstützung von Menschen erhalten, denen es ähnlich geht wie ihnen. Sie können Impulse für die Lösung manch schwieriger Situation bekommen und so ihren eigenen Blickwinkel erweitern.

## Fachkonferenzen

In diesem Jahr fanden neun Fachkonferenzen statt. Inhaltliche Schwerpunkte in den Konferenzen waren z.B. „die Beratung älterer Menschen“ oder „Beratung im Kontext häuslicher Gewalt“.

## Vernetzungs- und Präventionsarbeit

- Gabriele Walhorn-Rath und Herbert Durst sind Mitglieder im Arbeitsstab Missbrauch der Diözese Würzburg
- Monika Ringleb arbeitet im Gesprächsladen (Kontaktpunkt) in Bad Kissingen mit
- Stephan Bury arbeitet im Fachausschuss Digitalisierung und Beratung der Katholischen Bundeskonferenz für Ehe-, Familien- und Lebensberatung mit
- Eheberatung Bayern Online; Herr Stephan Bury nimmt hier die Funktion der stellvertretenden Leitung wahr
- Gabriele Walhorn-Rath und Herbert Durst gestalten im Rahmen der Weiterbildung zum/r Notfallseelsorger\*in einen Tag zum Thema: Trauma

## Gremien und Arbeitsgruppen

An folgenden Gremien und Arbeitskreisen nehmen wir teil:

- Sozialkonferenz, Schweinfurt
- Runder Tisch Häusliche Gewalt, Schweinfurt, Bad Kissingen, Bad Neustadt, Haßfurt
- AK Lebensbrücke, Schweinfurt
- AK Notfallseelsorge, Schweinfurt
- PSAG (psychosoziale Arbeitsgemeinschaft), Schweinfurt und Regionen
- AK Frühe Kindheit und Kinderschutz, Haßfurt
- AK Interdisziplinäre Berufsgruppe häusliche Gewalt und sexueller Missbrauch, Haßfurt
- Runder Tisch zum Gewaltschutzgesetz, Haßfurt
- AK Familiennetz Rhön-Grabfeld, Bad Neustadt
- AK Frühe Hilfen, Bad Neustadt
- AK Kinderschutz, Bad Neustadt
- AK Runder Tisch psychisch kranke Eltern, Bad Neustadt
- Fachberaterforum, Bad Kissingen
- AK Psychosomatisches Versorgungsnetz Main-Rhön, Bad Kissingen
- AK Notfallangebot in Kooperation mit der Christian-Presl-Stiftung, Bad Kissingen
- AK Vernetzung, Bad Kissingen

# Beratungsstelle Schweinfurt



Foto: EFL

Beratungszimmer

## Kooperation und Vernetzung

Der Kontakt zu anderen sozialen, psychologischen und medizinischen Diensten ist uns wichtig, damit diese Organisationen auf unser Beratungsangebot zurückgreifen und wir unsere Klienten über weitere Unterstützungsmaßnahmen informieren können.

- Treffen mit der/dem Ehe- und Familienseelsorger\*in, Schweinfurt
- Kooperationsveranstaltung („Training emotionaler Kompetenzen“) mit der katholischen Erwachsenenbildung, Schweinfurt
- Vorbereitung der Schweinfurter Paartage in Kooperation mit der Ehe- und Familienseelsorge und der katholischen Erwachsenenbildung, Schweinfurt
- Treffen mit den Leiterinnen des Frauenhauses und der Anlaufstelle sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen, Schweinfurt
- Treffen mit den Leiterinnen der Koordinierenden Kinderschutzstellen in Stadt und Landkreis, Schweinfurt
- Teilnahme am Jubiläum des Gesprächladens, Schweinfurt
- Treffen mit den Familienseelsorgern, Hassfurt
- Veranstaltung Tag der Familie in Kooperation mit Familienbüro, Hassfurt, AK Frühe Kindheit und Kinderschutz
- Teilnahme an der Dekanatsversammlung, Hassfurt
- Hauseinweihung St. Bruno, Hassfurt
- Tag der offenen Tür St. Bruno, Hassfurt
- Besprechung mit Dr. Zamfir, Psychiaterin und Therapeutin, Hassfurt
- Kooperation mit der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Bad Kissingen
- Treffen mit der Leitung von Haus St. Michael - Planung neuer Angebote, Bad Neustadt
- Treffen und Kooperation mit der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche - Planung eines gemeinsamen Angebots, Bad Neustadt
- Treffen und Kooperation mit den Mitarbeitern des Amtes für Jugend, Familie und Senioren, Bad Neustadt
- Treffen mit MA der Schuldner- und Insolvenzberatung Diakonie, Bad Neustadt
- Kooperation mit den Mitarbeitern des Jugendamtes, der Erziehungsberatungsstelle und den Richtern des Familiengerichts, Bad Neustadt
- Teilnahme am Kiliani Familiensonntag - Betreuung des Standes der EFL, Würzburg

Gerade die unterschiedlichen Treffen, die Mitarbeit in den Gremien und das Interesse, sich an Projekten zu beteiligen, macht deutlich, dass wir als MitarbeiterInnen der EFL unseren Beitrag an der Mitgestaltung unseres Sozialraums leisten wollen.



Foto: EFL

An den Beratungsstellen Würzburg, Kitzingen und Lohr arbeiten mit:

**Anette Alshawaf** Psych. (M.Sc.), **Petra Baunach**, Dipl.-Sozialpäd. (FH), Gerontologin (M.Sc.); **Gertraud Dengl**, Sekretariat, **Gabi Denner**, Dipl.-Theol., Dipl.-Päd., **Burkard Fleckenstein**, Dipl.-Theol., **Mechtild Hardörfer**, Sekretariat, **Gudrun Heid**, Dipl.-Theol., **Ingrid Ingelmann**, Dipl.-Psych., **Albert Knött**, Dipl.-Theol., **Dr. Elisabeth Löffler**, Dipl.-Psych., **Kornelia Lorenz**, Dipl.-Sozialpäd. (FH), **Sabine Mayer**, Dipl.-Psych., **Hermann Nickl**, Dipl.-Theol., **Michael Ottl**, Dipl.-Theol., **Doris Ruffing**, Dipl.-Päd., **Georg Ruhser**, Dipl.-Theol., **Katharina Schmelter**, Dipl.-Theol., Dipl.-Päd., **Regina Schmid**, Sekretariat, **Christel Schneider-Nickel**, Dipl.-Sozialpäd. (FH), **Angelika Susewind**, Dipl.-Psych., **Margarete Schebler**, Dipl.-Religionspäd. (FH), **Eva-Maria Wulfange**, Dipl.-Sozialpäd. (FH).

## Personalstand: Veränderungen, Abschied und Neubeginn

Im Berichtsjahr arbeiteten an unseren drei Beratungsstellen 19 Berater\*innen und drei Teamassistentinnen mit unterschiedlichen Stundenkontingenten.

Frau Maria Wurzer hat im Januar ihr Praktikum im Rahmen ihres Psychologiestudiums beendet. Mit Frau Anna Stankiewicz freuten wir uns im gleichen Monat über den Abschluss ihrer Weiterbildung zur Ehe-, Familien- und Lebensberaterin. Im März haben Frau Gabi Denner und Frau Dr. Elisabeth Löffler ihre zweijährige Ergänzungsqualifikation zur EFL-Beraterin begonnen.

Frau Tania Mousikou absolvierte als Psychologiestudentin von April bis August bei uns ein Praktikum. Ende Juni ging Frau Angelika Susewind in den Ruhestand. Für sie konnten wir zum 01. September mit einer halben Stelle Frau Anette Alshawaf, Psych. (M.Sc.) in unserem Team begrüßen. Ende Juli konnten Frau Ingrid Ingelmann, Frau Sabine Mayer, Herr Michael Ottl und Herr Georg Ruhser das Aufbautraining in Emotionsfokussierter Paartherapie (EFT) bei Prof. Dr. Paul Greenman abschließen. Herzlichen Glückwunsch dazu! Seit Oktober ergänzte Frau Lisa Pilotek als Praktikantin im Rahmen ihres Psychologiestudiums unser Team.



Foto: EFL

Die drei Teamassistentinnen



Foto: EFL

Beratungsteam Kitzingen mit Teamassistentinnen und Stellenleiter

## Fachlicher Austausch und Vernetzung mit anderen Einrichtungen

Auch in diesem Jahr waren wieder Vertreter aus ganz unterschiedlichen Bereichen der Kooperation zu ausführlichen Gesprächen bei unseren Teamtreffen zu Gast. Im April referierte Frau Petra Müller, die Leiterin der Suchtberatungsstelle der Caritas, über das Thema Glücksspielsucht. Eine genaue Kenntnis über Motive, den Phasenverlauf und die vielfältigen Formen und Folgen dieser Sucht erhöhten die Sensibilität für dieses verbreitete Thema in der Beratung. Im Juli zog in den Räumen über uns die Migrationsberatungsstelle der Caritas ein. Das war Anlass dafür, dass Herr Antonino Pecoraro uns sehr engagiert die unterschiedlichen Arbeitsbereiche dieser Beratungsstelle in unserer Fachkonferenz im September vorstellte.

Wir bedanken uns bei allen Gästen für den detaillierten Einblick in ihre Arbeit und den konstruktiven Austausch und freuen uns über die hohe Bereitschaft zur Zusammenarbeit.

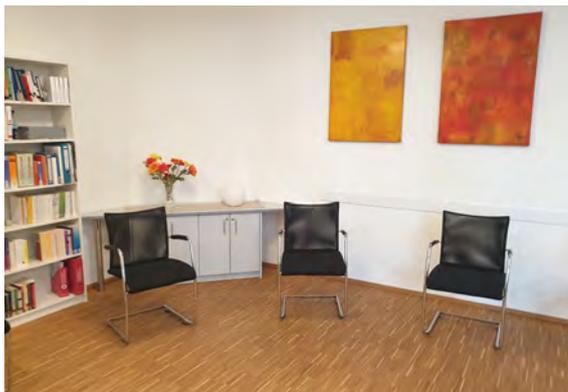


Foto: EFL

## Fachkonferenzen

Ziel der 9 Fachkonferenzen im Berichtsjahr sind neben der Vernetzung auch die kontinuierliche Fortbildung und der fachliche Austausch untereinander. So wurde auch dieses Jahr wieder über unterschiedliche Themen informiert und beraten: die Weiterentwicklung der Zusammenarbeit im Multiprofessionellen Team, die Aktualisierung der Ethischen Standards und die Leitlinien zur Suizidprävention waren Themenschwerpunkte.

## Supervision

Neben den Fortbildungen tragen auch kontinuierlich stattfindende Supervisionen zur Sicherung der Qualität der Beratungsarbeit bei: Die eine Gruppe für Fallsupervision leitete weiterhin Frau Silvia Bickel-Renn, Dipl.Päd., Lehrtherapeutin für System- und Familientherapie (DGSF), Supervisorin/Coach (DGSF). Frau Bickel-Renn war selbst Leiterin einer Beratungsstelle und ist bestens mit der Arbeit der EFL vertraut. Die andere Supervisionsgruppe übernahm neu Herr Armin Müller-Patz, Dipl. Soz.-Päd., Systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapeut (DGSF), Systemischer Supervisor (SG) und Mediator (BAFM). Im Berichtsjahr trafen sich die beiden Supervisionsgruppen an 9 Terminen à drei Stunden zur Bearbeitung aktueller Fälle.

## Prävention

Frau Dr. Elisabeth Löffler, Dipl.-Psych., vertritt seit März die EFL im Beirat „Prävention sexualisierter Gewalt“.

## Beratung am Familiengericht und in der JVA sowie für Gehörlose

Herr Burkard Fleckenstein und Frau Eva-Maria Wulfange boten in der Justizvollzugsanstalt Würzburg Beratung für Paare an. Zusätzlich fand auch von Oktober bis März an 6 Samstagen ein Paarseminar statt. 8 Paare hatten die Gelegenheit, mit fachlicher Unterstützung, sich mit ihrer belastenden Trennungssituation auseinanderzusetzen und förderliche Weichen für die Zukunft zu stellen.

Unser Angebot für Menschen mit einer erheblichen Gehörbeeinträchtigung bzw. Gehörlosigkeit wurde auch 2019 stark nachgefragt. Frau Gudrun Heid bietet Beratung u.a. auch in Gebärdensprache an. Die Beratung für Hörgeschädigte ist seit 2015 ein unbefristetes Angebot und wird vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Frauen gefördert.

Wie in den Jahren zuvor war die EFL-Würzburg durch Frau Katharina Schmelter im Rahmen der Gerichtsnahen Beratung bei Trennung und Scheidung am Familiengericht vertreten.

## Vernetzung und Kooperation

### Im Bereich Jugendhilfe und anderer psychosozialer Einrichtungen

- Zwei jährliche Treffen der Würzburger Beratungsstellenleitungen (EBZ/Diakonie, EFL/Diözese, Family Power/AWO, EB/Stadt Würzburg, PTB/SkF)
- Erstmals Treffen der Teamassistentinnen der Würzburger Beratungsstellen
- Jährliches Treffen der Beratungsstellenleitungen mit den Jugendamtsleitungen und der Vertretung der Regierung von Unterfranken
- Arbeitsgemeinschaft Jugendhilfe (§78) im Landkreis Würzburg
- Zusammenarbeit und Treffen mit den Familienrichter\*innen im Rahmen der Gerichtsnahen Beratung
- „Runder Tisch - Trennung und Scheidung“ - zweimal pro Jahr mit Richtern, Anwälten, Verfahrensbeiständen, Jugendamtsmitarbeitern und Vertretern der Beratungsstellen
- Interkommunaler Runder Tisch gegen Häusliche Gewalt
- ARGE „Familien in der Stadt Würzburg“
- PSAG Suizidprävention
- PSAG Sozialpsychiatrie
- Haustreffen der sozialen Dienste im Bruder-Konrad-Haus Lohr (SKF-Schwangerschaftsberatungsstelle/ Diözesanbüro/Regionalstelle für kirchliche Jugendarbeit, Ehe,- Familien- und Lebensberatung)
- Treffen mit der Psychosozialen Suchtberatungsstelle der Caritas in Lohr
- Treffen mit den Erziehungsberatungsstellen der Landkreise Main-Spessart und Kitzingen
- PSAG Main-Spessart
- Arbeitskreis katholischer Jugendhilfeträger im Landkreis Kitzingen
- Arbeitskreis Frühe Hilfen im Landkreis Kitzingen

### Im Bereich der Hauptabteilung Seelsorge und anderen kirchlichen Gremien

- Diözesane Arbeitsgemeinschaft für Beratung (DiAG)
- Katholische Akademie Domschule
- Kooperation mit katholischen Verbänden (z.B. Familienbund)
- AG Familie (Ehe- und Familienseelsorge der Diözese Würzburg)
- Zusammenarbeit mit der Gefängnisseelsorge



Foto: Markus Hauck

Angelika Susewind

## Verabschiedung von Frau Angelika Susewind nach 39 Jahren in der EFL

Am 01.07.1980 hatte Frau Angelika Susewind, Dipl.-Psych., in der EFL in Würzburg als stellvertretende Leiterin mit 26 Jahren ihren Dienst begonnen: fast gemeinsam mit Herrn Thomas Ziegler, der sechs Monate zuvor Stellenleiter der Beratungsstelle am Kardinal-Döpfner-Platz wurde.

Beide zusammen waren mit sechs Honorarkräften zunächst die einzigen Hauptamtlichen in Würzburg. Über fast vier Jahrzehnte hat sie sich mit ihrer Fachkompetenz und einer hohen persönlichen

Präsenz für die Klient\*innen in Würzburg eingesetzt. Zudem war sie eine gefragte Ratgeberin und Supervisorin für viele kirchliche Mitarbeiter und unterschiedlichste Teams.

Unseren Dank und unsere Würdigung dessen, was Frau Angelika Susewind in dieser langen Zeit für Menschen in persönlichen, beruflichen, partnerschaftlichen und familiären Konflikten geleistet hat, konnten wir ihr im Rahmen einer kleinen Feier Ende Juni persönlich vermitteln.

Wir wünschen Angelika Susewind für die Zukunft alles Gute, Gesundheit und eine erfüllte Zeit.

### „Ich habe meine Tätigkeit immer als sehr sinnvoll erlebt“

Sie gehört zum Team der ersten Stunde der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) der Diözese Würzburg. Ende Juni ging Angelika Susewind nach über 40 Jahren Dienst in den Ruhestand.

„Ich habe meine Tätigkeit immer als sehr sinnvoll erlebt“, sagt die 65-Jährige. Die Vielfalt der Menschen, die Bandbreite der Anfragen - das macht in ihren Augen bis heute ihre Arbeit wertvoll und interessant. „Ich hoffe, dass die Struktur der EFL im Bistum auch in Zukunft erhalten bleibt. Hier erleben die Menschen Kirche als überzeugend, was auch an der ungebrochen großen Nachfrage deutlich wird“, sagt die Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin.

Im Ruhrgebiet geboren und im Rheinland aufgewachsen, studierte Susewind in Münster Psychologie. Sie arbeitete in dieser Zeit bereits in der Telefonseelsorge mit.

1978 trat sie dann ihre erste Stelle in der EFL in Kiel an. 1980 zog sie ins Frankenland. „Am 1. Juli hatte ich meinen ersten Arbeitstag in der Würzburger EFL, die damals noch über dem Dompfarrheim am Kardinal-Döpfner-Platz zu finden war.“ Thomas Ziegler leitete die damals junge Einrichtung, Susewind war die einzige weitere Vollzeitkraft in der Beratung, zudem arbeiteten sechs Berater\*innen auf Honorarbasis mit.

Heute gibt es im gesamten Bistumsgebiet zehn Zentren, in denen Ehe-, Familien- und Lebensberatung angeboten wird. Das Angebot der kirchlichen Beratungsstellen biete Raum für Gespräche, in denen auch das Scheitern zur Sprache kommen könne, wahrgenommen und in Achtsamkeit beantwortet werde. „Wenn alle am Gespräch Beteiligten sich füreinander öffnen, sich einlassen auf Neues, statt sich in den Schutz des frustrierten Schweigens zurückzuziehen oder im Wiederholen des tausend Mal Gesagten im Kreis zu drehen, dann kann Begegnung geschehen. So kann die Krise und das erlebte Scheitern zu einem Neuanfang und zu Veränderung führen.“ Susewind ist es ein Anliegen, dass „die Kirche diesen Raum eröffnet, in dem Menschen Möglichkeiten finden, ihr Leben wieder so zu führen, dass ihnen ein gutes Leben möglich ist“.

Albert Knött, Leiter der EFL-Beratungsstelle in Würzburg, weiß die Rolle der Psychologen im multiprofessionellen Team sehr zu schätzen, da diese aus ihrem Fachhintergrund heraus wichtige Anregungen für die Kolleg\*innen mitbrächten. „Ich bedauere es sehr, diese erfahrene Kollegin zu verlieren.“ Die EFL sei der psychologische Fachdienst der Kirche. „Wir leisten diakonische Pastoral, indem wir Seelsorge und humanwissenschaftlich fundierte Arbeit kombinie-

ren“, erklärt Knött. Die tägliche Arbeit konfrontiert mit existenziellen Notlagen im zwischenmenschlichen Bereich. „Ich bin noch immer sehr bekümmert, wenn Kinder betroffen sind, die aushalten müssen, wenn ihre Eltern aufgrund der eigenen Probleme sehr wenig Energien haben, sich ihnen zuzuwenden“, sagt Susewind. Immerhin haben rund 30 Prozent der Paare, die die Hilfe der Beratungsstelle suchen, Kinder unter 18 Jahren im Haus.

Dem bevorstehenden Ruhestand blickt die Psychologin genauso entgegen, wie sie ihre Beratungstätigkeit nach eigenem Bekunden stets angegangen ist: „Offen sein, wer und was mir begegnet.“ Sie freut sich darauf, mehr freie Zeit für die angenehmen Dinge im Leben zu haben, wie Zeit mit den Enkeln, das Mitsingen im Würzburger Oratorienchor und den Besuch von Konzerten. „Oder auch einfach die alltäglichen Dinge langsamer zu tun.“

*von Markus Hauck (POW)*



Foto: EFL

Betriebsausflug Vogelsburg

## Dank

Besonders bedanken möchte ich mich bei den Berater\*innen für ihr großes Engagement und ihr fachliches Können. Der Stadt Würzburg und den Landkreisen Würzburg, Kitzingen und Main-Spessart danke ich, dass sie durch ihre Zuschüsse unsere Arbeit unterstützen und in diesem Umfang ermöglichen. Nicht zuletzt danke ich unseren Klient\*innen für ihr entgegengebrachtes Vertrauen und ihre Spenden.

*Albert Knött*

## Beratungsangebot

Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen der Diözese Würzburg verstehen sich als niederschwelliges Angebot, das auf Verschwiegenheit, Freiwilligkeit und Kostenfreiheit basiert.

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) ist flächendeckend mit zehn Beratungsstellen im Gebiet der Diözese Würzburg vertreten.

Die Beratungsangebote gelten für Frauen und Männer jeder Altersstufe, junge Erwachsene, Ehepaare und Partnerschaften sowie für unterschiedliche Formen des familiären Zusammenlebens. Ehe-, Familien- und Lebensberatung kann in Anspruch genommen werden als einmaliges Angebot, zur Information und Klärung von offenen Fragen und regelmäßig als Begleitung über einen längeren Zeitraum in schwierigen Lebensphasen und Krisensituationen.

Neben der Beratung im persönlichen Gespräch bieten wir auch Beratung über Online-medien an.

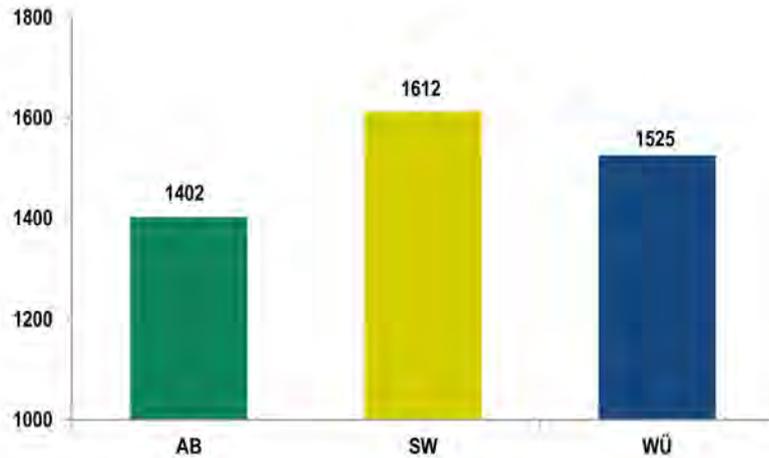
## Nachfrage, personelle Situation und Veränderungen im Berichtsjahr

In allen Regionen ist eine sehr hohe Nachfrage zu verzeichnen, die wir versuchen möglichst zeitnah zu befriedigen, was allerdings nicht immer gelingt. Auch ist die personelle Ausstattung in den drei Regionen unterschiedlich.

### 1. Anmeldungen

Im Berichtsjahr 2019 gab es in den drei Regionen Würzburg (WÜ), Schweinfurt (SW), Aschaffenburg (AB) insgesamt 2609 Anmeldungen (Neuzugänge und Wiederanmeldungen), 67 Fälle davon aus der Online-Beratung. Im Vorjahr waren es 2763.

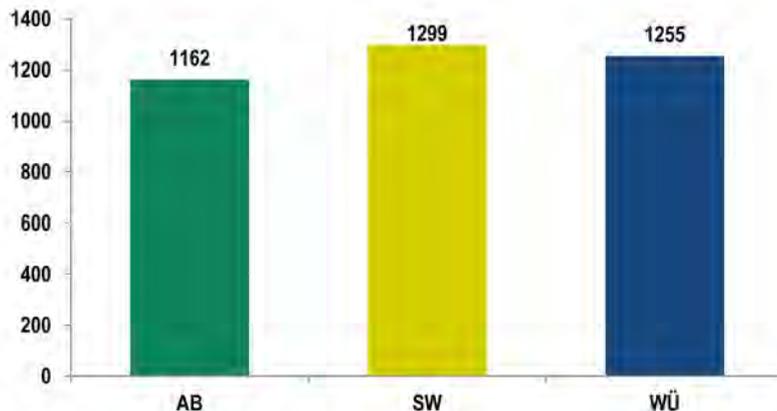
Das Diagramm zeigt die Anzahl der beratenen Personen in den drei Regionen Aschaffenburg, Schweinfurt und Würzburg.



## 2. Beratene Personen

Im Jahr 2019 wurden **4539 Personen**, davon 67 Personen aus der Online-Beratung (WÜ: 37, SW: 15, AB: 15) beraten; 1882 Männer (42%) und 2657 Frauen (58%).

Das Diagramm zeigt die Anzahl der Beratungsfälle in den drei Regionen.



## 3. Beratungsfälle

Im Berichtsjahr wurden in den drei Regionen **3716 Beratungsfälle** bearbeitet. Darin enthalten sind 1,5% Online-Beratungsfälle.

AB	1162 Fälle	31%
SW	1299 Fälle	35%
WÜ	1255 Fälle	34%

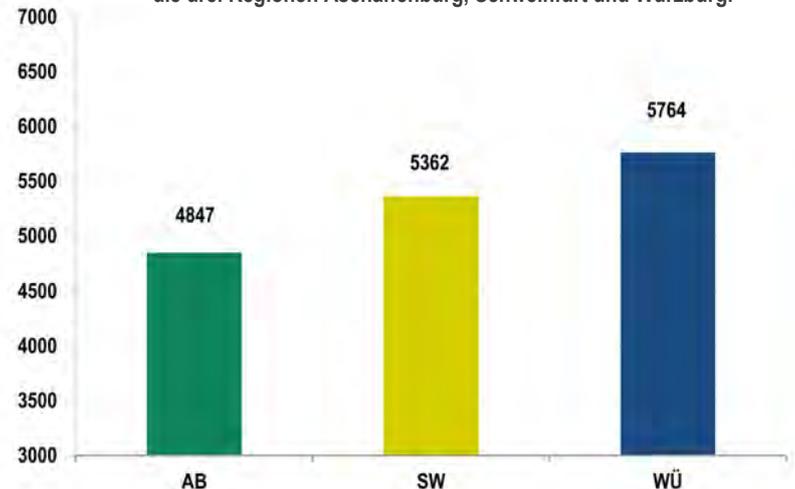
## 4. Herkunft der beratenen Personen

Klienten der Region Aschaffenburg		Klienten der Region Schweinfurt		Klienten der Region Würzburg	
Aschaffenburg Lkr.	699 Personen	Schweinfurt Lkr.	442 Personen	Würzburg Lkr.	468 Personen
Aschaffenburg Stadt	255 Personen	Schweinfurt Stadt	201 Personen	Würzburg Stadt	470 Personen
Miltenberg Lkr.	355 Personen	Hassberge Lkr.	183 Personen	Main-Spessart Lkr.	218 Personen
		Haßfurt Stadt	51 Personen	Lohr Stadt	26 Personen
		Bad Kissingen Lkr.	256 Personen	Kitzingen Lkr.	182 Personen
		Bad Kissingen Stadt	85 Personen	Kitzingen Stadt	58 Personen
		Bad Neustadt Stadt	129 Personen		
		Rhön-Grabfeld Lkr.	184 Personen		

Aus benachbarten Bundesländern kamen 186 Klienten\*innen. Nur bei 23 Klienten\*innen war die Herkunft unbekannt. Die Anfragen per Online kommen fast ausschließlich aus dem Bundesland Bayern.

Die oben genannten Tabellen verdeutlichen, dass das Angebot der EFL flächendeckend und überregional ist. Zudem wird es auch in den Bundesländern Hessen, Baden-Württemberg und Thüringen angenommen.

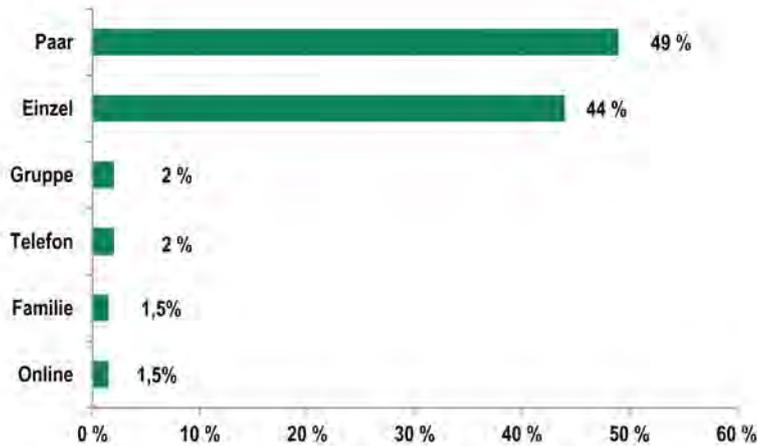
Das Diagramm zeigt die Anzahl der Beratungsstunden verteilt auf die drei Regionen Aschaffenburg, Schweinfurt und Würzburg.



## 5. Beratungsstunden

Im Berichtsjahr wurden in den drei Regionen insgesamt **15973 Beratungsstunden** durchgeführt. Davon wurden 229 Beratungsstunden in der Online-Beratung vorgehalten.

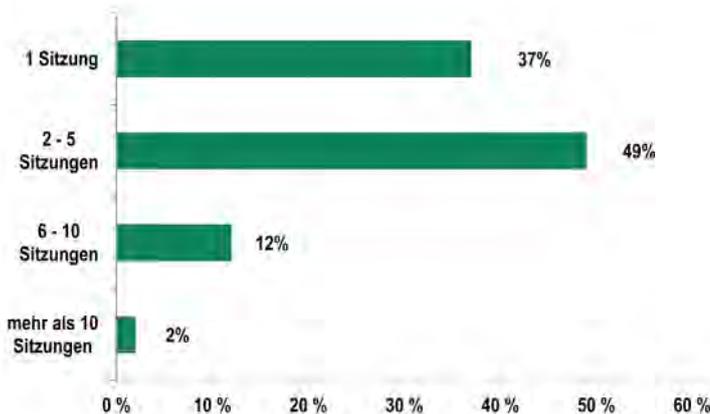
Das Diagramm zeigt die prozentuale Verteilung der verschiedenen Beratungsformen.



## 6. Formen der Beratung

Im Berichtsjahr wurden in den drei Regionen **7878 Stunden Paarberatung (49%)**, **7027 Stunden Einzelberatung (44%)**, **325 Stunden Gruppenberatung (2%)**, **291 Stunden Telefonberatung (2%)**, **223 Stunden Familien- und Systemberatung (1,5%)**, und **229 Stunden Onlineberatung (1,5%)** geleistet.

Das Diagramm zeigt die Beratungsdauer der Beratungsfälle in Prozent.



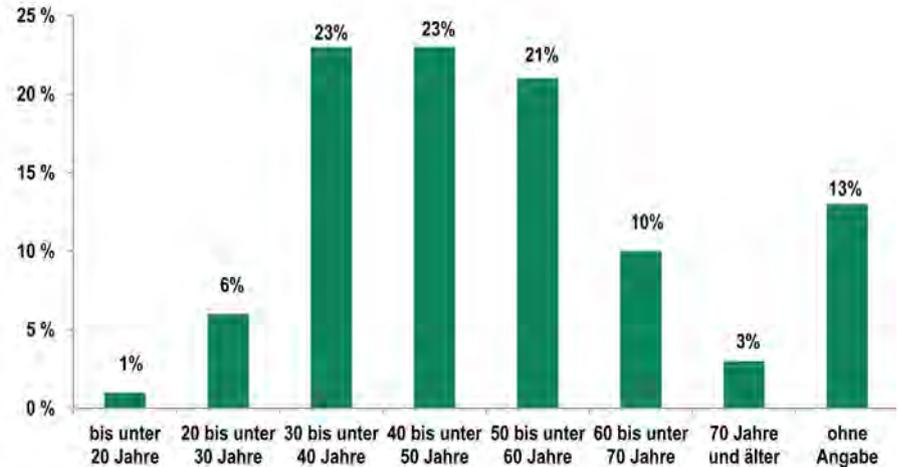
## 7. Beratungsdauer der im Berichtsjahr abgeschlossenen Fälle

Die Abbildung zeigt, dass **86%** aller Beratungsfälle nach **5 oder weniger Gesprächskontakten** beendet sind.

## 8. Altersverteilung

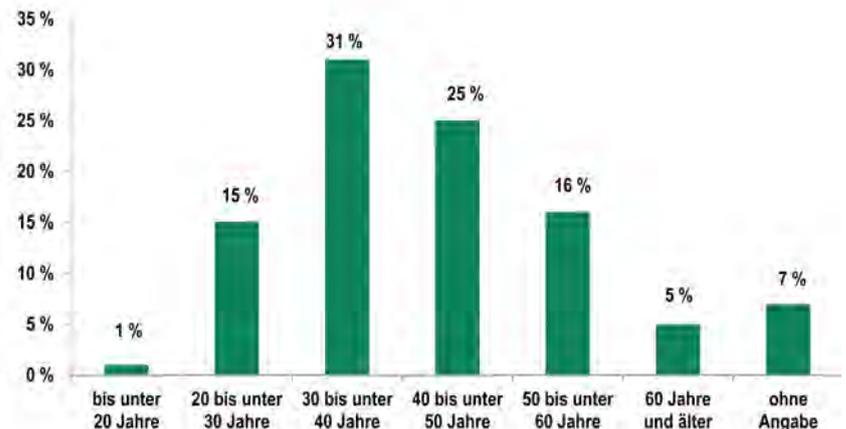
Der Anteil der 30-59-jährigen Klienten\*innen war mit 67% der Größte an unseren Beratungsstellen. 13% der Klienten\*innen war älter als 60 Jahre und 7% jünger als 30 Jahre. Die Altersverteilung bezieht sich auf die Angaben von 4472 Klienten\*innen.

Das Diagramm zeigt die prozentuale Altersverteilung der Ratsuchenden.

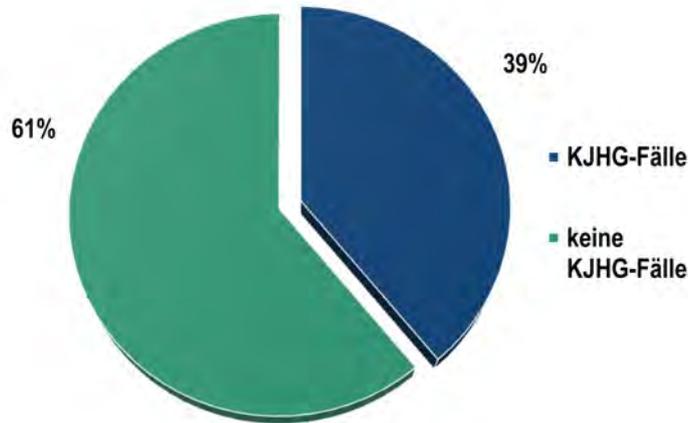


Die Altersverteilung bei der **Online-Beratung** bezieht sich auf die bayernweit erhobenen Daten der Klienten\*innen. Auch hier war der Anteil der 30-59-jährigen Klienten\*innen mit 72% am häufigsten vertreten. 5% der Klienten\*innen war älter als 60 Jahre und 16% der Klienten\*innen waren jünger als 30 Jahre. Von 7% des Klientels in der Online-Beratung ist das Alter unbekannt.

Das Diagramm zeigt die prozentuale Altersverteilung der Ratsuchenden in der Online-Beratung.



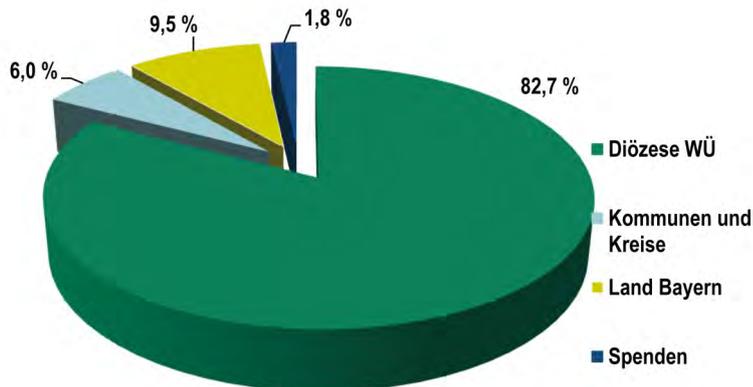
Das Diagramm zeigt den prozentualen Anteil der Beratungsfälle nach dem KJHG an den Gesamtfällen



## 9. Beratung nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz (KJHG)

2019 fielen 1.451 Beratungsfälle von den insgesamt 3.716 unter das Kinder- und Jugendhilfegesetz im engeren Sinne. Dies ist die Anzahl der Beratungsfälle mit Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren. Insgesamt waren 2.457 Kinder diesen Fällen zugeordnet.

Das Diagramm zeigt die prozentuale Aufteilung der Finanzierung.



## 10. Finanzierung der EFL-Beratung

Im Berichtsjahr übernahm die Diözese die Kosten in Höhe von über 2,07 Millionen Euro. Damit trug sie 82,7% der Kosten für die 10 EFL-Beratungsstellen. Unsere Klienten\*innen beteiligten sich mit ihren Spenden in Höhe von 44.786,00 € an den Kosten der Beratung. Hinzu kommen Zuschüsse des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales in Höhe von 238.571 € sowie Zuschüsse von Kommunen und Landkreisen in Höhe von 149.340 €.

Die EFL wird gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



## 11. Aktuelle Familienform

Bei der aktuellen Familienform waren 1125 (31%) Beratungsfälle leibliche Eltern, die mit mindestens einem minderjährigen Kind zusammenlebten.

Die Gruppe der mit ausschließlich volljährigen Kindern lebenden Eltern zählte 630 (17%) Beratungsfälle.

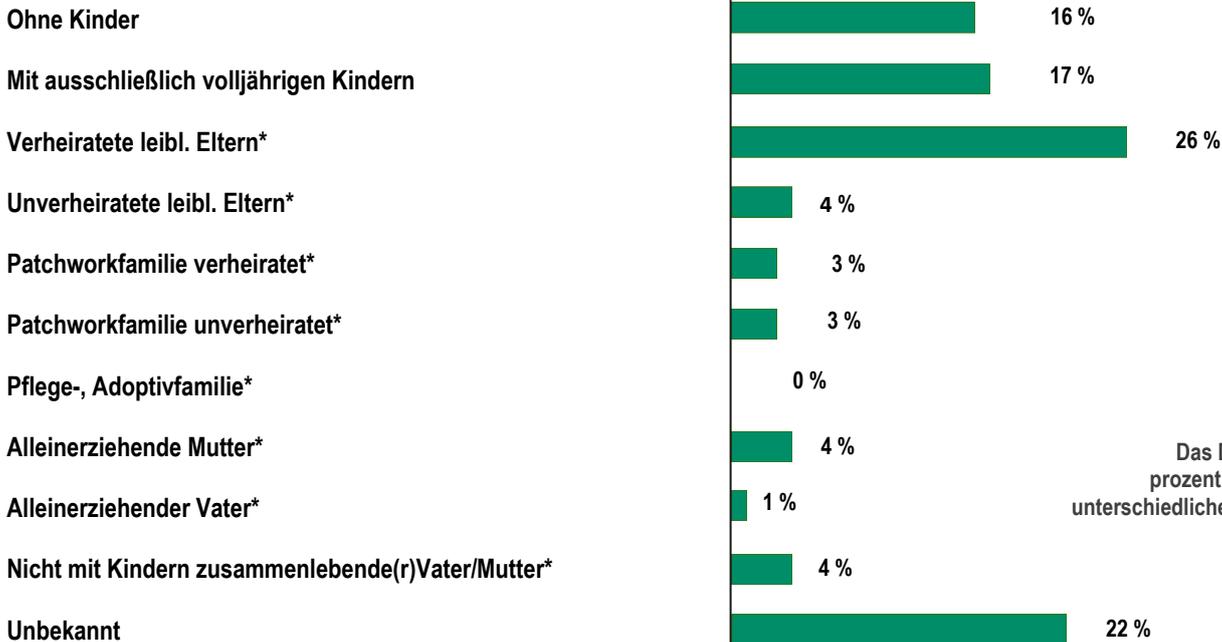
Der Anteil der Patchworkfamilien betrug 218 (6%) Beratungsfälle.

Die Gruppe der Beratungen von Klienten\*innen ohne Kinder zählte 565 (16%) Beratungsfälle.

An unseren Beratungsstellen ist die Gruppe der alleinerziehenden Mütter und Väter mit 172 (5%) Beratungsfällen vertreten.

Sehr gering ist der Anteil der Pflege- und Adoptivfamilien mit 11 (0,3%) Beratungsfällen.

Bei 143 (4%) der beratenen Fälle handelte es sich um Väter oder Mütter, die nicht mit ihren minderjährigen Kindern zusammenlebten.



Das Diagramm zeigt die prozentuale Verteilung der unterschiedlichen Familienformen.

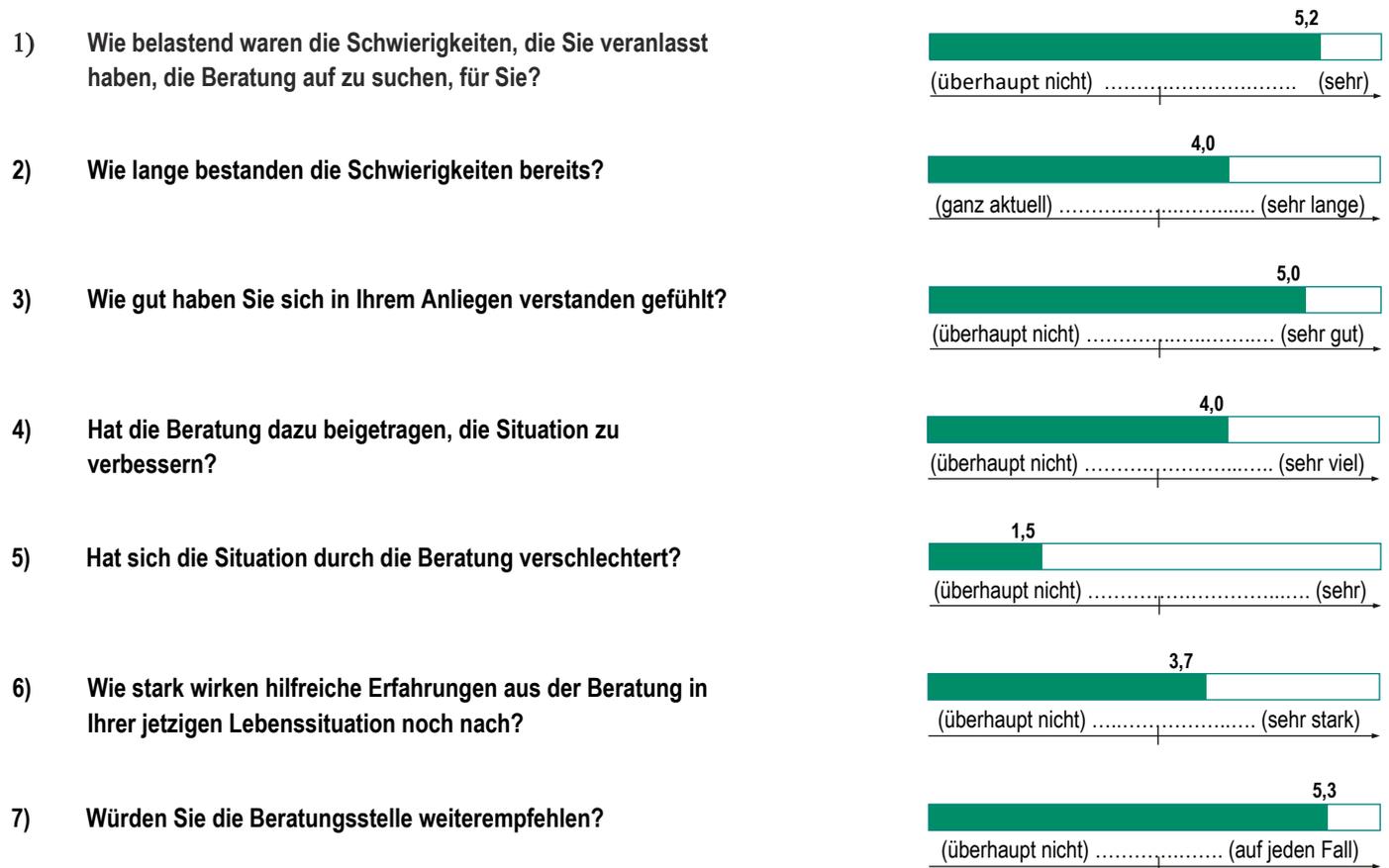
0 % 5 % 10 % 15 % 20 % 25 % 30 % 35 %

Anmerkung: \*es werden nur minderjährige Kinder einbezogen

## 12. Online-Katamnese

Seit Anfang 2016 führen wir unsere Nachbefragung anonym über ein speziell verschlüsseltes online-System durch. Die Klienten\*innen haben so ein halbes Jahr nach Beendigung der Beratung die Möglichkeit, hinsichtlich verschiedener Aspekte der Beratung eine Rückmeldung abzugeben. Für das Berichtsjahr 2019 haben wir 2218 Befragungen verschickt und 555 Rückmeldungen erhalten; davon waren 540 vollständig bzw. auswertbar. Insgesamt erreichen wir also eine Rückmeldequote von 24,3%.

Im Folgenden werden die wichtigsten Ergebnisse (jeweils Mittelwerte) der Befragung dargestellt.







## Bindung als Grundbedürfnis des Menschen

Jeder von uns erlebt es an sich selbst: Menschen sind soziale Wesen. Wir brauchen andere Menschen, um ohne Angst zu sein und uns wohl zu fühlen. Wenn wir nicht das Gefühl haben, es gibt da jemanden, der für uns da ist, (nicht nur) wenn es uns schlecht geht, werden wir unsicher und ängstlich. Das Gefühl von Einsamkeit macht im schlimmsten Fall sogar krank - sowohl körperlich als auch seelisch.

Diese Verwiesenheit auf andere Menschen wurde in der wissenschaftlichen Psychologie in der Bindungstheorie beschrieben und begründet, die gerade in den letzten Jahren eine Renaissance in der klinischen Forschung erlebt. Als ihr theoretischer Begründer gilt John Bowlby (1907-1990). Seine Mitarbeiterin Mary Ainsworth - ein Name, der ebenso wie Bowlbys eng mit der Bindungstheorie verknüpft ist - bestätigte die Kernaussagen der Bindungstheorie empirisch. Sie wird bis in die Gegenwart hinein weiter erforscht und findet ihren Niederschlag in psychotherapeutischen Konzepten wie z.B. der Emotionsfokussierten Paartherapie.

### Kernaussagen der Bindungstheorie

*Das Bindungsbedürfnis ist angeboren*

Bowlby beschreibt das Bindungsbedürfnis des Menschen als ein



Bild: Jan Baars, www.pixabay.de

angeborenes motivationales System (ein System, das Handlungen begründet, d.h. aus dem heraus sich erklären lässt, warum wir etwas tun) zwischen einem Baby und seiner primären Bezugsperson. Es wird mit der Geburt aktiviert und sichert das emotionale und physische Überleben des Säuglings - insofern er die Nähe dieser Bezugsperson sucht, wenn er Angst erlebt oder sich unwohl fühlt.

*Ein geäußertes Bedürfnis braucht eine feinfühlige Reaktion*

Im Idealfall reagiert die primäre Bezugsperson feinfühlig auf die geäußerten Bedürfnisse des Kindes. Dieser Begriff der Feinfühligkeit hat in Bowlbys Theorie eine zentrale Bedeutung und umfasst eine Reihe wichtiger Aspekte:

- eine feinfühlige Bezugsperson nimmt die Signale des Babys mit großer Aufmerksamkeit wahr.
- Sie ist fähig, diese Signale richtig zu deuten - d.h. sie weiß, welches Bedürfnis das Kind hat (z.B. Hunger).
- Sie kann auf das entsprechende Bedürfnis adäquat (d.h. mit einer angemessenen Handlung, z.B. füttern) reagieren.
- Diese Reaktion erfolgt zeitnah, d.h. in einem für das Kind tolerierbaren zeitlichen Rahmen.

Ist die primäre Bezugsperson in der Lage, feinfühlig auf das Baby zu reagieren, kann das Kind eine sichere Bindung zu ihr aufbauen. Was das konkret bedeutet, dazu später mehr. Zunächst ist wichtig, zu bedenken, dass diese zentralen feinfühlig Reaktionen störanfällig sein können: Die primäre Bezugsperson kann z.B. aufgrund von großen Belastungen gefangen sein in eigenen Bedürfnissen, so dass es ihr schwer fällt, die des Kindes wahrzunehmen. Genauso kann sie Schwierigkeiten haben, die Signale des Kindes richtig zu deuten oder dessen Bedürfnisse schnell genug zu erfüllen, so dass das Baby keinen Zusammenhang zwischen dem Äußern seiner Bedürfnisse und deren Befriedigung erlebt. Wenn diese feinfühlig Reaktionen nicht in einem ausreichenden Maß erfolgen, kann sich eine unsichere Bindung zwischen primärer Bezugsperson und dem Säugling ausbilden. Auch dazu gleich mehr.

## *Bindungserfahrungen verankern sich im Gehirn*

Im Laufe der ersten Lebensjahre macht ein Kind vielfältige Erfahrungen dahingehend, ob seine Bezugspersonen feinfühlig auf Bedürfnisse, die es ausdrückt, reagieren. Auf der Grundlage dieser Erfahrungen bilden sich im Gehirn des Kindes innere Modelle aus, die sowohl das eigene Verhalten mit den dazugehörigen Emotionen repräsentieren als auch das reaktive Verhalten und die Emotionen der Bezugspersonen. Wenn z.B. ein Kind immer wieder erlebt, dass es beruhigende Zuwendung von seiner primären Bezugsperson bekommt, wenn es Angst in Form von Weinen äußert, wird es die Erwartung ausbilden, dass es diese Zuwendung auch in Zukunft bekommt, wenn es Angst zeigt. So werden diese inneren Modelle von den eigenen Verhaltensweisen und Emotionen und den entsprechenden Reaktionen der Bezugspersonen immer stabiler und das Verhalten anderer Menschen in Bindungssituationen wird vorhersagbar.

*Menschen zeigen je nach Beschaffenheit dieser inneren Modelle verschiedene Bindungsmuster*

Diese gespeicherten Modelle bedingen unterschiedliches Verhalten in bindungsrelevanten Situationen. D.h.: Menschen zeigen in Bin-

dungssituationen unterschiedliche Verhaltensweisen je nachdem, welche Emotionen und welches Verhalten von sich selbst und von der Bezugsperson abgespeichert worden sind.

M. Ainsworth hat diese Verhaltensweisen mittels der weit bekannten „strange situation“ (fremden Situation) untersucht. Dabei wurde beobachtet, wie 12- bis 18-Monate alte Kinder zunächst auf das Weggehen und später auf das Zurückkommen der Mutter in einer unbekannt Umgebung reagieren. Auf der Basis dieser sehr unterschiedlichen Reaktionen, wurden vier verschiedene Bindungsmuster klassifiziert:

- **sicheres Bindungsmuster**

Wenn Kinder mit einem sicheren Bindungsmuster von der Mutter getrennt werden, zeigen sie deutliche Stressreaktionen wie Weinen oder Rufen nach der Mutter. Kehrt die Mutter zurück, freuen sich diese Kinder und suchen den Körperkontakt zu ihr und lassen sich schnell von ihr beruhigen. Diese Kinder haben die Erfahrung abgespeichert, dass die Mutter bei der Regulation unangenehmer emotionaler Zustände hilft (d.h. feinfühlig darauf reagiert), was dazu führt, dass das Kind mit der Zeit die Fähigkeit entwickelt, diese selbst zu regulieren.

Sicher gebundene Menschen haben die Erwartung ausbilden können, dass andere Menschen verlässlich da sind und sie ihnen grundsätzlich vertrauen können - eben, weil sie genau diese Erfahrung mit ihren Bezugspersonen immer wieder gemacht haben. Sie haben außerdem ein positives Selbstbild (aufgrund der Erfahrung, dass sie es wert sind, dass man sich ihnen zuwendet) sowie eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung (weil sie immer wieder die Erfahrung gemacht haben, dass auf das Äußern ihrer Bedürfnisse feinfühlig reagiert wurde).

- **unsicher-ambivalentes Bindungsmuster**

Diese Kinder zeigen beim Verlassenwerden durch die Mutter die heftigste Stressreaktion in Form von z.B. Weinen oder Nachlaufen. Allerdings lassen sie sich durch die Mutter kaum beruhigen, wenn diese zurückkommt. Hier legen Kinder mit unsicher-ambivalentem Bindungsmuster sehr widersprüchliches Verhalten an den Tag: Einerseits verlangen sie beispielsweise, von der Mutter hochgenom-

men zu werden, andererseits schlagen sie nach ihr, wenn sie auf dem Arm sind. Beide, Mutter wie Kind, erleben in dieser Situation heftigste Emotionen und der Mutter gelingt es oft nicht, die Emotionen des Kindes angemessen und feinfühlig zu regulieren. Mütter von unsicher-ambivalent gebundenen Kindern schimpfen beispielsweise mit dem weinenden Kind. Das Kind bleibt so mit seinem belastenden Gefühl allein und lernt auch für das spätere Leben nicht, wie diese Gefühle beruhigt werden können.

- **unsicher-vermeidendes Bindungsmuster**

Unsicher-vermeidend gebundene Kinder reagieren äußerlich fast gar nicht auf das Weggehen der Mutter, sondern beschäftigen sich z.B. weiter mit dem Spielzeug, das sie gerade in der Hand haben. Wenn die Mutter den Raum wieder betritt, reagieren sie darauf auch nur marginal und wollen z.B. nicht wie sicher gebundene Kinder auf den Arm genommen werden. Diese Kinder haben in vielen vorangegangenen Bindungssituationen, in denen es der Mutter nicht gelungen ist, adäquat auf geäußerte Bedürfnisse zu reagieren, gelernt, dass sie keine feinfühlig Zuwendung bekommen werden und erwarten diese dementsprechend auch nicht (mehr). Insofern zeigen sie ihre Bedürfnisse und die zugehörigen Emotionen nicht. Aber auch wenn bei diesen Kindern äußerlich kaum Reaktionen zu beobachten sind, haben physiologische Stressmessungen ergeben, dass sie sich innerlich in einem hohen Erregungszustand befinden.

- **unsicher-desorganisiertes Bindungsmuster**

Das Verhalten der Kinder, die diesem Bindungsmuster zugeordnet werden, passt zu keinem der o.g. Bindungsmuster. Es fällt völlig aus dem Rahmen, weil Kinder, die unsicher-desorganisiert gebunden sind, z.B. erstarren, wenn die Mutter weggeht, bzw. bei ihrer Rückkehr zunächst zu ihr hinlaufen, dann stoppen und wieder weglaufen oder stereotype Verhaltensmuster zeigen. Betroffene Kinder haben i.d.R. Mütter, die unter schweren psychischen Störungen leiden wie Traumafolgestörungen oder Suchterkrankungen. Die psychische Belastung der Mutter verunmöglicht eine emotionale Verbindung zum Kind, da sie so gut wie gar nicht in der Lage ist, feinfühlig auf

dessen Bedürfnisse zu reagieren. Die Folge ist, dass diese Kinder emotionale Verbindungen zu anderen Menschen nicht kennen und dementsprechend auch nicht selbst aufbauen können.

### *Sichere Bindung ermöglicht Exploration*

Dem Bindungssystem steht ein weiteres System gegenüber, das menschliches Handeln bestimmt: das Explorationssystem. Wenn ein Kind sich sicher fühlt, wird es von der Basis der sicheren Bindung ausgehend seine Umwelt erkunden. Bowlby postuliert, dass die Aktivierung des Explorationsbedürfnisses bei sicherer Bindung „vorprogrammiert“ sei – dass das Kind einem inneren Bauplan folgt, der vorschreibt, die Umgebung zu entdecken und Dinge selbst auszuprobieren. Dabei traut es sich, sich in einem immer größer werdenden Radius von der Mutter zu entfernen. Wird die Entfernung zu groß oder erlebt das Kind auf seiner Entdeckungstour etwas, das es ängstigt, wird das Bindungsbedürfnis wieder aktiviert und das Kind kehrt zur Mutter zurück bzw. ruft nach ihr. Sicherheit gebende Bindung fördert also Autonomie und in dem Zusammenhang auch Selbstwirksamkeit.

### *Stabilität des Bindungsmusters?*

Die Forschung hat ergeben, dass sich sowohl Kontinuität als auch Veränderung bezüglich des Bindungsmusters finden lassen, das ein Kind in seinen ersten Lebensjahren ausbildet. So ist das im ersten Lebensjahr ausgebildete Bindungsmuster relativ stabil, jedoch nicht allein determinierend für die weitere Bindungsentwicklung. Einschneidende Lebensereignisse wie eine konfliktreiche Scheidung der Eltern sowie Krankheit oder Tod eines Elternteils können beispielsweise ein sicheres Bindungsmuster in Richtung eines unsicheren modifizieren. Genauso ist es umgekehrt möglich, dass ein unsicheres Bindungsmuster, das sich aufgrund einer mangelnden Feinfühligkeit der Eltern ausgeprägt hat, sich in Richtung eines sicheren Bindungsmusters verändern kann, wenn später eine zuverlässige und feinfühlig Bindungsperson zur Verfügung steht.



## Bindung - ein Leben lang wichtig

*Bindungssicherheit in der Partnerschaft ermöglicht Angstfreiheit und Autonomie*

Entgegen der Haltung vieler seiner Zeitgenossen war Bowlby immer der Meinung, dass das Bedürfnis nach Bindung ein Leben lang erhalten bleibt. Das bedeutet, dass es sich nicht mit dem Eintritt ins Erwachsenenalter „verwächst“ oder auflöst, sondern hier genauso wirksam ist wie im Kindesalter. Wir brauchen also auch im Erwachsenenalter Menschen, die v.a. auf emotional belastende Zustände feinfühlig reagieren und uns bei der Regulation dieser Gefühle helfen - uns z.B. mit Worten oder Berührungen beruhigen, wenn wir Angst haben. Jede feinfühlig Interaktion dieser Art hilft, eine sichere Bindung zu einer nahen Bezugsperson (vorrangig natürlich zum Partner!) aufzubauen bzw. zu stabilisieren und zu erhalten. Wenn Menschen füreinander emotional aufgeschlossen und ansprechbar sind, wenn sie feinfühlig im oben beschriebenen Sinne auf die emotionalen Bedürfnisse des Gegenübers reagieren, dann entsteht ein Gefühl von Sicherheit in der Beziehung. Aufgrund des erlebten emotionalen Engagements des Partners können Menschen darauf vertrauen, dass sie auf dieses, wenn sie emotional Belastendes erleben, zurückgreifen können. Erlebte Sicherheit in einer engen Beziehung ist auch im Erwachsenenalter die Basis dafür, dass Menschen den Herausforderungen, die das Leben bietet, angstfrei(er) begegnen können; dass sie autonom und im Vertrauen auf den Erfolg des eigenen Tuns handeln können. Insofern gilt für sichere Beziehungen im Erwachsenenalter dasselbe wie für die sichere Bindung des Kindes an seine primäre Bezugsperson: eine als sicher erlebte Bindung ermöglicht Autonomie und Selbstwirksamkeit.

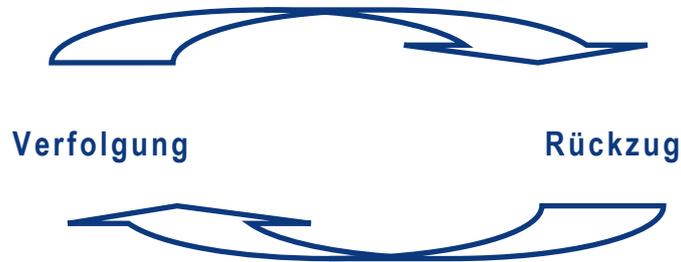
*Bindungsunsicherheit in der Partnerschaft ist hochbelastend*

Viele der Paare, die Hilfe in unserer Beratungsstelle suchen, erleben jedoch gerade dieses nicht - eine sichere Bindung zu ihrem Partner.

Im Gegenteil: der andere wird als nicht verlässlich, gleichgültig oder sogar als feindselig wahrgenommen, was in der Beziehung zu einem Erleben von Unsicherheit und Angst führt. Die zentrale Angst bezieht sich dann meist auf die Befürchtung, dass der Partner die Beziehung beenden und mich verlassen könnte. Diese wahrgenommene Nicht-Verfügbarkeit des Partners ist hochbelastend und löst bei vielen Paaren dieselben typischen Reaktionen aus: wütenden Protest gegen die Unerreichbarkeit des Partners in Form von Vorwürfen, Kritik und Abwertungen auf der einen Seite und hilflos-depressivem Rückzug auf der anderen. Dabei stellt der wütende Protest den verzweifelten, wenn auch dysfunktionalen, Versuch dar, Kontakt zum Partner zu herzustellen. Dieser fühlt sich jedoch angesichts der Massivität der wütenden Beschuldigungen, denen er ausgesetzt ist, völlig hilflos und zieht sich innerlich und oft auch äußerlich noch mehr zurück, um so weiterem Streit aus dem Weg zu gehen. Diese Rückzugs-Reaktion soll eigentlich der Stabilisierung der Beziehung dienen - auch wenn faktisch das Gegenteil erreicht wird. So verfangen sich betroffene Paare im immer gleichen Muster eines sich wiederholenden Streits: die wütende Verfolgung des Partners auf der einen Seite verursacht den Rückzug auf der anderen und umgekehrt. Je wütender und verzweifelter der eine Partner versucht den anderen mittels Kritik und Abwertungen aus der Reserve zu locken, desto eher provoziert er das Gegenteil von dem, was er erreichen will: dessen Rückzug. Und je mehr sich der andere Partner hinter seiner inneren Schutzmauer verschanzt, um den Angriffen des Partners nicht unmittelbar ausgeliefert zu sein, desto mehr hat der andere Partner das Gefühl von Einsamkeit, gegen das er dann noch wütender ankämpfen wird. Verfolgung und Rückzug bedingen sich also gegenseitig. Die Paare sind in einem Teufelskreis gefangen, in dem sie hochbelastende Emotionen erleben und aus dem sie allein nicht wieder herausfinden.

<sup>1</sup> Um der einfacheren Lesbarkeit willen wird die maskuline Form verwendet - die feminine ist selbstverständlich immer mit gemeint.

## Interaktion aus Verfolgung und Rückzug



<b>Verhalten:</b>	<b>Vorwürfe Kritik</b>	<b>äußerliches Weggehen innerlich „mauern“</b>
<b>erlebte Gefühle:</b>	<b>Frustration/Wut Scham</b>	<b>Unzulänglichkeit Depression sich zurückgewiesen fühlen</b>
<b>dahinter liegende Gefühle:</b>	<b>Angst, nichts zu bedeuten Angst, alleine zu sein Trauer Schmerz</b>	<b>Angst vor Zurückweisung Scham, nicht liebenswert zu sein</b>
		<b>Hilflosigkeit Verzweiflung</b>
<b>Bedürfnisse:</b>		<b>Nähe Sicherheit Akzeptanz</b>

### *Wie eine sichere Bindung in der Paarberatung gefördert werden kann - die Emotionsfokussierte Paartherapie*

Die gute Nachricht ist: Bindungsmuster sind veränderbar. Das bedeutet, eine unsichere Bindung kann sich in Richtung einer sicheren Bindung entwickeln, wenn jemand in ausreichendem Maß die Erfahrung macht, dass der Partner adäquat und feinfühlig auf die eigenen emotionalen Bedürfnisse reagiert.

Auf dieser Erkenntnis baut die Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT) auf. Sie wurde vor ca. 35 Jahren von Sue Johnson und Leslie Greenberg auf der Basis der Bindungstheorie entwickelt und ist, weil sie seitdem immer wieder empirisch überprüft und kontinuierlich weiterentwickelt wurde, hoch wirksam.

In der EFT geht es zunächst darum, dass ein Paar die negative Interaktionsdynamik aus Verfolgung und Rückzug erkennt, also versteht, dass der Feind nicht der Partner ist, sondern beide einen gemeinsamen Feind haben: den Teufelskreis, in dem beide gefangen sind. In einem nächsten wichtigen Schritt sollen beide Partner erkennen, welche tiefen, sehr verletzlischen Gefühle hinter der verfolgenden Wut oder dem Rückzug stecken. In einem Prozess, in dem der Therapeut genannte Emotionen immer wieder aufgreift, spiegelt, erforscht (sie also fokussiert) und so vertieft, werden diese im Hier und Jetzt des therapeutischen Settings für beide Partner erlebbar. Dabei tauchen sehr verletzlische Gefühle auf wie Hilflosigkeit, Verzweiflung, Schmerz, Schuld- und Schamgefühle und letztlich immer die Angst, dass der Partner einen verlassen und man allein sein könnte. Es wird deutlich, dass hinter dem wütenden Protest des Verfolgers die verzweifelte Sehnsucht nach Kontakt steckt; der Wunsch, vom Partner gesehen zu werden und wichtig für ihn zu sein. Auf der anderen Seite wird offensichtlich, welche große Verzweiflung das Erleben des Rückzüglers bedeutet, dem Partner nicht genügen zu können und in der Erwartung zu leben, dass der Partner ihn aufgrund des eigenen Unvermögens irgendwann verlassen wird. Der Partner, dessen Gefühlslandschaft gerade im Fokus steht, wird sich so seiner eigenen Bindungsbedürftigkeit und seiner Verletzlichkeit, wenn das Bedürfnis nach sicherer Bindung zum Partner nicht erfüllt ist, bewusst. Aber auch der Partner, der gerade „nur“ zuhört, profitiert in hohem Maße von dieser Exploration der Emotionen. Er erkennt, welche Verletzlichkeit hinter dem Verfolgungs- oder Rückzugverhalten des Partners steckt. Ist ein Rest emotionales Engagement für die Beziehung vorhanden, wird er in dem Moment, in dem

die Verletzlichkeit des Partners im Hier und Jetzt des therapeutischen Settings spürbar wird, Mitgefühl für den Partner empfinden und den Wunsch haben, auf das emotionale Bedürfnis des Partners einzugehen. An dieser Stelle fungiert der Therapeut als Bindungsmittler: Er leitet sog. Enactments (Inszenierungen) an, in denen sich die Partner gegenseitig ihre Verletzlichkeit offenbaren und beide die Möglichkeit haben, Mitgefühl zu äußern und auf die Bedürfnisse des anderen einzugehen.

Mit Blick auf das Konzept der Feinfühligkeit der Bindungstheorie wird deutlich, dass es genau dieser Vorgang ist, der die Bindung stärkt und schrittweise eine sichere Bindung entstehen lässt. Und deshalb lässt der Therapeut Paare in den EFT-Sitzungen diese Art der Interaktion unzählige Male üben: Ein Partner äußert verletzlische Emotionen und der andere reagiert feinfühlig darauf. Weil diese Art des Miteinander-in-Kontakt-seins zunächst neu und ungewohnt für beide ist (wer ist schon geübt darin, seine Verletzlichkeit mitzuteilen?!), unterstützt der Therapeut beide in ihren jeweiligen Rollen. Statt Verfolgung und Rückzug erleben beide Partner nun die Verletzlichkeit und Bindungssehnsucht des anderen, weil dieser selbst ein Bewusstsein davon erlangt hat und fähig geworden ist, sie auszudrücken. Das Erleben dieser Verletzlichkeit gibt dem anderen Partner wiederum die Chance, feinfühlig darauf zu reagieren. Stück für Stück sagt sich das Paar auf diese Art und Weise von dem negativen Interaktionszyklus, in dem sich die Bindungsunsicherheit gezeigt hat, los und entwickelt stattdessen eine sichere Bindung. Der Partner wird nun als verlässlich und emotional ansprechbar wahrgenommen und die Zufriedenheit mit der Beziehung steigt enorm. Auf der Basis dieser sicheren Bindung ist das Paar nun fähig, konkrete Probleme, die es vielleicht zur Paarberatung geführt hat, miteinander zu besprechen und einen guten Umgang damit zu finden.

Quellen: Brisch, Karl Heinz: Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie. Stuttgart, 2013.

Johnson, Susan M.: Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie. Verbindungen herstellen. Paderborn, 2009.

Plassmann, Reinhard: Psychotherapie der Emotionen. Die Bedeutung der Emotionen für die Entstehung und Behandlung von Krankheiten. Gießen, 2019.

# In Verbindung sein



## Wie können wir als Paar in Verbindung bleiben?

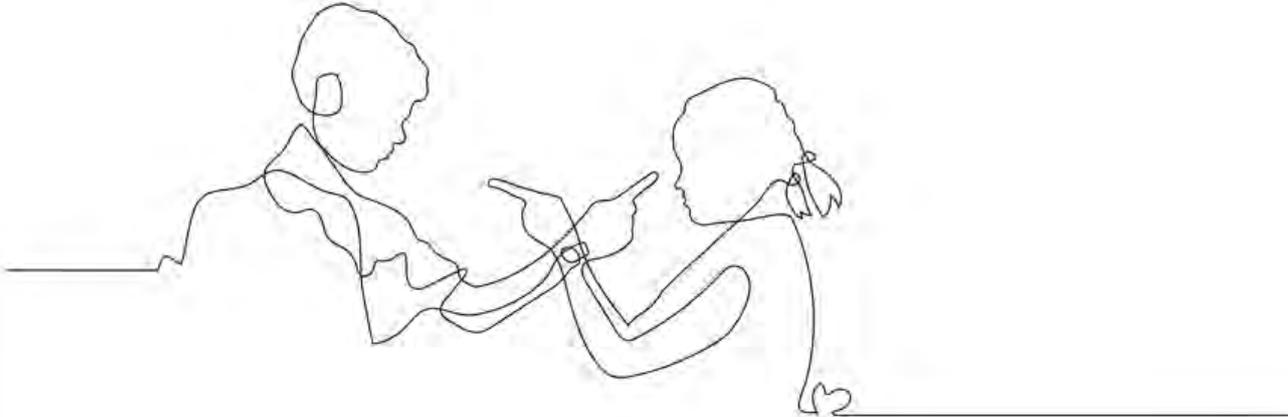


Bild: unbekannt

### Ein Beispiel aus meiner Beratungsarbeit:

Vor mir sitzt ein Paar mittleren Alters, Haus mit Mitte zwanzig gebaut, nach zehn Jahren dann Familie gegründet. Beide meinen, sie müssten dringend etwas unternehmen, so könne es miteinander nicht mehr weitergehen. Eigentlich gab es ähnliche Konflikte auch schon vor der Geburt des gemeinsamen Sohnes.

Seine ständige Kontrolle über ihre finanziellen Ausgaben wird ihr langsam zu viel. Sie sagt, sie ziehe sich zurück, fühle sich unverstanden, wird schweigsam. Im Gespräch wird deutlich, dass sie sich in Heimlichkeiten flüchtet.

Er reagiert empört auf die Schilderung seiner Frau. Er versuche ja nur die Finanzen zusammenzuhalten, um ihre gemeinsame familiäre Sicherheit zu gewährleisten. Er habe das Gefühl, zum Sündenbock gemacht zu werden und wirft ihr vor, dass sie seine Vorschläge überhaupt nicht mehr anhören wolle und sich gleich beleidigt zurückziehe. Er komme eben nicht mehr an sie heran und sie würde weiterhin das Konto strapazieren.

Erwartet wird von der Paarberatung, dass die Reizthemen konstruktiv besprochen werden und das Paar Lösungen und Kompromisse mit Unterstützung der Beraterin finden können.

Meine Hypothese ist, dass im weiteren Verlauf der Gespräche die Finanzen nicht als alleiniger Anlass für ihre gemeinsamen Auseinandersetzungen sichtbar werden und dahinterliegende Themen

zum Vorschein kommen.

In der nächsten Sitzung tauchen Themen nach einem ähnlichen Muster auf, wie z.B. die Freizeitgestaltung der Eltern und die Erledigung der Hausaufgaben des Sohnes und sein damit verbundener Schulerfolg.

Beruflich sind beide jeweils kompetente Gesprächspartner und kommunikationsstark. Es ärgert und frustriert deshalb beide, immer wieder keine Lösung zu finden und an ihre Grenzen zu kommen.

Die gefühlte Kluft zwischen ihnen scheint immer größer zu werden und sie finden keinen Weg, diese zu überbrücken.

Sie fühlen sich nicht mehr sicher und verbunden miteinander, die vielen grundsätzlichen Auseinandersetzungen verhindern gemeinsame Nähe und Geborgenheit.

Hat ein Mensch keinen Zugang zu seinem Bindungspartner, fühlt er sich hilflos und wird meist wütend, traurig oder verletzt. Schon bei Säuglingen können wir dieses Verhalten beobachten, so dass sich hier bereits das angeborene Bedürfnis nach sicherer emotionaler Verbundenheit zeigt.

Die Angst vor dem Verlust der Liebe ist eine existenzielle Angst und bei Kindern noch deutlicher durch Weinen oder Klammern erkennbar. Im Erwachsenenalter kann sie sich in den Konflikten von Paaren über Forderungen, Proteste oder Rückzug zeigen.

Die kanadische Paartherapeutin Sue Johnson beschreibt in ihrem Buch „Halt mich fest“, dass erwachsene Menschen in einer Beziehung genauso voneinander abhängig sind, wie ein Kind von seiner Bezugsperson, bei der es sich sicher und geborgen fühlen kann. Kommunikationstraining und Verhandlungsstrategien reichen bei solchen Bindungsthemen in der Paarberatung als Lösungsstrategie nicht aus.

Das Konzept von Sue Johnsons emotionsfokussierter Paartherapie (EFT) zeigt auf, dass es auch in der erwachsenen Liebesbeziehung immer um Bindung und Sicherheit geht. Menschen brauchen Nähe und Geborgenheit, um sich beim Beziehungspartner zurückziehen zu können, wenn Umwelt und die Gesellschaft sich bedrohlich, abweisend oder unüberschaubar anfühlen.

Den Blick auf diese Emotionen zu lenken, weg von unserer individualistischen Denkweise, bei der Erwachsene dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit wenig Raum lassen, ist erst einmal ungewohnt. Eigentlich möchte man sich nicht eingestehen, dass man emotional vom anderen abhängig ist. Aber wir brauchen es, emotional verbunden zu sein, um körperlich und psychisch gesund zu sein und überleben zu können. Nur dann ist auch Eigenständigkeit sicher, besonders im Zusammenleben mit einem Partner. Beziehungsunsicherheiten zeigen sich oft durch Klammern oder aber durch überzogene Forderungen nach größerer Unabhängigkeit.

So sind auch die Konflikte und Auseinandersetzungen des anfangs geschilderten Paares, missglückte (Auf-)Forderungen an den anderen, um Verbundenheit herzustellen. Diese Appelle sind Zeichen dafür, dass der/die Partner\*in um Aufmerksamkeit ringt. Man versucht seine gefühlte Unsicherheit in der Beziehung abzuwehren. Jeder der beiden Partner appelliert an den anderen mit Vorwürfen und geäußerten Enttäuschungen, weil befürchtet wird, die Zuneigung und Bedeutung für den anderen verloren zu haben. Das Paar befindet sich im sogenannten Verfolger-Rückzügler-Modus.

Es kommen Vorschläge und Forderungen vom Mann, im „Verfolger-Modus“: „Wir haben doch ein bestimmtes Budget festgelegt, du hältst dich nicht daran...“ und die Frau im Rückzug und in der Verweigerung: „Du mit deiner ständigen Kontrolle, so lasse ich nicht mit mir umgehen...“, sie schützt sich, weil sie sich in der Beziehung kritisiert und nicht sicher fühlt.

Verfolgung und Rückzug sind Strategien der Partner, mit denen sie sich immer wieder im Teufelskreis drehen.

Dieser führt dazu, dass das Paar sich emotional immer mehr voneinander entfernt.

Der Wunsch oder Appell nach mehr Bestätigung von Zuneigung und Sicherheit wird für beide nicht mehr erkennbar.

Im Gegenteil, jeder der beiden hat das Gefühl, dass er vom anderen zurückgewiesen oder verachtet wird.

In der gemeinsamen Dynamik des Paares ist meistens einer der beiden Partner der Verfolger und will wissen, wie er dran ist und der andere ist der Rückzügler, geht auf Abstand, schützt sich und zieht sich zurück.

Diesen Teufelskreis als ihren gemeinsamen Feind zu erkennen, hilft dem Paar, wieder aus seiner jeweiligen Schutzhaltung heraus zu kommen.

*Wie kann es in solchen ständigen Konflikten mit Wut und Frustration gelingen, emotionale Sicherheit und Nähe zu spüren?*

Wichtig ist, dass das Bedürfnis nach Bindung in den Sitzungen der Paarberatung spürbar wird, wenn nämlich hinter der offensichtlichen Wut und Enttäuschung tiefere Gefühle, wie z.B. die Angst, den anderen zu verlieren, erlebbar werden und der Betroffene bereit ist, auch diese Gefühle zu zeigen. Im Gespräch mit Hilfe des Beraters können dann die tiefer liegenden wirklichen Gefühle zur Sprache kommen. Diese Erlebnisse helfen dem Paar wieder in Verbindung zu kommen und brauchen häufige Wiederholung bei konkreteren Konfliktthemen.

Bei dem Paar aus dem obigen Beispiel dauern die Erkenntnisse nicht lange. Mit jungen Jahren ein Haus zu bauen und durchzufinanzieren hatte beide geerdet und gemeinsam an einen Strang ziehen lassen. Sie fühlten sich auch dadurch miteinander sicher und gebunden.

Schwierig wurde es mit der Geburt des Sohnes, die Frau empfand sich oft genauso unsicher im Umgang mit dem kleinen Kind wie ihr Mann.

Wütend war sie, dass er so viel und so erfolgsorientiert an seiner Karriere weitergearbeitet hatte.

Hauptsache, sie würde den Sohn anständig großziehen und sich um alles Familiäre kümmern. Tiefe Verunsicherung steckte hinter ihrer Wut, dass sie in ihren Augen auf die Rolle als Fürsorgerin für Haus und Familie bzw. Sohn reduziert wurde.

Sie bekam das Gefühl, nicht mehr sie selbst zu sein und so richtete sie sich ihre eigene Welt zurecht, z.B. über teilweise heimliche Einkäufe für sich, um sich stil- oder phantasievoll zu kleiden oder ihrem Kind etwas Besonderes zu gönnen.

„Ich bin nicht richtig, ich genüge nicht, vielleicht will er mich verlassen, vielleicht muss ich ihn verlassen...“

Und dann kamen immer mehr Vorwürfe seitens des Partners, der ihre Ausgaben kontrollierte und kritisierte.

Dadurch zog sie sich immer mehr zurück mit dem Gefühl *„ich bin nicht richtig, ich genüge nicht, vielleicht will er mich verlassen, vielleicht muss ich ihn verlassen...“*

Der Mann seinerseits hatte das Gefühl, achtsamer und kontrollierter sein zu müssen, als sein Sohn auf die Welt kam. Alles war auch für ihn neu und er war unsicher im Umgang mit den neuen Lebensumständen. Je mehr er jedoch versuchte, alles in den Griff zu bekommen und zu ordnen, desto häufiger kamen die unvorhersehbaren finanziellen Ausgaben seiner Frau dazu. Sie hielt sich in seinen Augen nicht mehr an die gemeinsamen finanziellen Vereinbarungen. Das fühlte sich für ihn bedrohlich an, die Partnerin unterstützte ihn nicht mehr dabei, auch als er sie darum bat.

Hinter den Gedanken: *„meine Bedürfnisse nach Sicherheit sind ihr nicht wichtig, - ich bin ihr nicht wichtig-, sie wird mich verlassen oder ich muss sie verlassen, damit ich mich schützen kann...“*, stand die Angst, die Verbindung und Zuneigung seiner Partnerin verloren zu haben und ihre gemeinsame Existenz gefährdet zu sehen.

Das Paar hat mithilfe die EFT- Therapie Sicherheit zurückgewonnen und ist sich seiner verletzlichen Gefühle bewusst geworden. Jetzt haben beide Partner gelernt, wie sie bei Gefühlen der Unsicherheit und des Getrenntseins reagieren können, dass sie ihre verletzlichen Gefühle dem Partner/ der Partnerin zeigen und um emotionale Unterstützung bitten. In der Beratung haben beide Partner die Erfahrung gemacht, dass der /die Andere feinfühlig auf die ausgedrückten Gefühle und Bitten reagiert.

Dieses Mitteilen der eigenen Verletzlich- und Bedürftigkeit und die tröstende Reaktion des Partners /der Partnerin ist es letztlich, was dem Paar wieder ein Gefühl von Sicherheit und Verlässlichkeit in der Beziehung zurückgegeben hat.

„Meine Bedürfnisse nach Sicherheit sind ihr nicht wichtig, - ich bin ihr nicht wichtig -, sie wird mich verlassen oder ich muss sie verlassen, damit ich mich schützen kann...“,

„Ich kann mich auf dich verlassen, dass du auf meine Gefühle eingehst, ich bin dir nicht gleichgültig“

„Ich bin für dich da, du bist mir wichtig“

Die EFT-Methode kann zu einer spürbaren Vertiefung der Bindungsqualitäten beitragen, besonders auch wenn Menschen aus früheren Zeiten ihrer Beziehung als Kind oder Erwachsener schmerzliche Enttäuschungen und Verluste mit sich herumtragen, EFT hat laut Studien eine hohe Erfolgsquote und macht Paaren Mut, sich auf den Weg zu begeben, um wieder tiefer miteinander in Verbindung zu treten.

Quelle: Johnson, Susan: „Halt mich fest“, Emotionsfokussierte Therapie in der Praxis, Paderborn 2011

## In Verbindung sein - mit sich Selbst

Das Thema „In Verbindung sein - mit sich selbst“ könnte auch heißen „Mit sich befreundet sein“, dem „Inneren Kompass folgen“ oder als Frage formuliert werden: „Wer bin ich und wenn ja, wie viele?“. In Zeiten der Corona-Pandemie gewinnen die folgenden Gedanken ganz neue Bedeutung.

Genauso spannend wie die verschiedenen möglichen Beschreibungen bzw. die Frage, sind die Antworten darauf, woran ich denn merke, dass ich gut in mir, mit mir oder mit meinem Selbst verbunden bin.

Ich möchte Ihnen drei Perspektiven, drei Zugangsweisen, drei Verständniswege vorstellen, die auf den Sichtweisen von Gerald Hüther (Neurobiologe), Wilhelm Schmid (Philosoph) und Richard C. Schwartz (Psychotherapeut) basieren.

### 1) Eine neurobiologische Zugangsweise

Für den Neurobiologen Gerald Hüther ist das Fühlen die zentrale Determinante für das Verstehen des Menschseins. Hüther geht davon aus, dass es am Beginn unseres Lebens etwas in jedem Kind, bzw. in seinem Gehirn gibt, das von alleine aktiv wird, wenn etwas nicht so ist, wie es sein sollte. Dieses unguete Gefühl, diese subjektive Empfindung, wird immer dann ausgelöst, wenn Wahrnehmungen zum Gehirn weitergeleitet werden, die nicht zu den Bedürfnissen passen, die das Kind in einer solchen Situation fühlt. „Etwas stimmt nicht“ oder fachlich ausgedrückt, ist inkohärent und es entsteht das Bedürfnis, Abhilfe zu schaffen.

Wie aber kann ein Säugling diese Inkohärenz wahrnehmen? Dies geht nach Ansicht von Hüther nur, wenn die gemachte Wahrnehmung im Vergleich nicht mit dem Zustand übereinstimmt, wie es sein sollte. Hüther: „Es muss also im kindlichen Hirn neuronale Verschaltungsmuster geben, die Informationen darüber abgespeichert haben, wie es sein sollte, damit alles was dort oben passiert, möglichst kohärent ist, also optimal zusammenpasst.“

Säuglinge bringen also schon ein feines Gespür mit, wie es richtig sein sollte. So lernt der Säugling bereits im Mutterleib die fundamen-

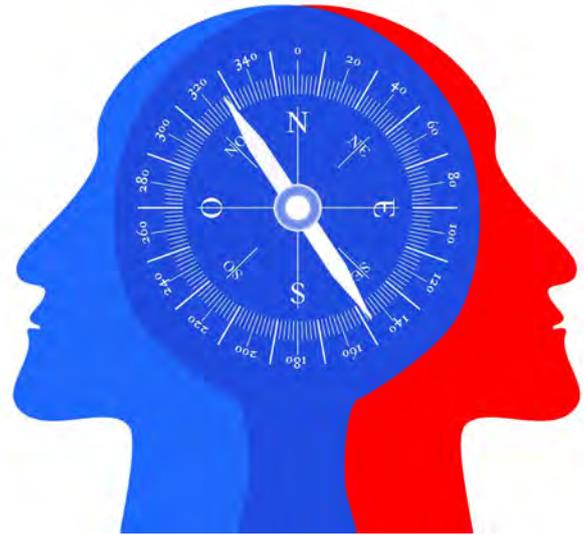


Bild: Gerd Altmann, www.pixabay.de

talten Grunderfahrungen des Menschseins, nämlich das Gefühl engster Verbundenheit mit einem anderen Menschen und die daraus sich entwickelnde Erfahrung eigenen Wachstums.

Dieses tief empfundene Gefühl der Kohärenz bringen Neugeborene bereits mit auf die Welt. Hüther nennt dies den „inneren Kompass“, der im Laufe des Lebens noch durch eine Vielzahl an positiven und negativen Erfahrungen angereichert wird. Damit gelingt es den Neugeborenen sich in der Welt zu orientieren, zu fühlen, was sie brauchen und was ihnen gut tut. Dieser innere Kompass wird durch persönliche Erfahrungen verstärkt, erweitert und präzisiert und bildet das Fundament für das, was man in der Psychologie Selbstwirksamkeit oder das Erleben der eigenen Subjekthaftigkeit nennt, d.h. die Überzeugung, aus eigener Kraft etwas bewirken zu können.

Die im Laufe des Lebens mit anderen Menschen gemachten Erfahrungen können das subjektive Empfinden stärken oder unterdrücken, die verantwortlichen Verschaltungsmuster im Gehirn bleiben jedoch als nicht zerstörbarer Erfahrungskern erhalten. So ist es zeitlebens möglich, dieses im Hirn verankerte Empfinden durch liebevolle Beziehungserfahrungen wieder zu beleben.

## 2) Eine philosophische Betrachtungsweise

Der Philosoph Wilhelm Schmid beschäftigt sich in seinem Büchlein: „Selbstfreundschaft. Wie das Leben leichter wird“ mit der Frage, wie es uns gelingen kann, besser mit uns selbst umzugehen und uns das Leben zu erleichtern. Seiner Meinung nach ist die Gelassenheit die Basis für eine freundschaftliche Beziehung zu sich selbst. Das Selbst definiert er als das, „was nicht Sache eines Anderen ist, sondern, womit ich leben muss, 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr, bis zum letzten Atemzug.“ Jeder andere Mensch könnte im Umgang mit mir eine Pause einlegen, ich kann das jedoch nicht, mir selbst nicht entziehen. Was oder wer ist aber dieses „Ich“? Es ist trügerisch, von **einem** Ich zu sprechen, weil es Schmid's Meinung nach viele Teil-Ichs gibt.

„Oh, ich habe Heißhunger auf Schokolade“

„Hast Du heute schon auf die Waage geschaut?“

„Sei doch mal spontan und überlege nicht so viel“

### Wer kennt das nicht?

Ich sitze gemütlich auf der Couch und frage mich, ob ich die Schokolade aus dem Schrank holen soll oder nicht?

Nach Schmid sorgen sich, wie im Beispiel beschrieben, die Teil-Ichs um das Ganze und wirken sozusagen integrativ, d.h. auf ein Zusammenwirken und zum höheren Wohle aller bedacht.

Schmid beschreibt das entwickelte Ich als einen Moderator, der alle Teil-Ichs im Blick hat, die verschiedenen Anteile zu Wort kommen lässt und versucht, Ausgleich unter ihnen zu schaffen. Moderation beschreibt er als Gegenteil von Zensur und Ausgrenzung. Zum Prozess der inneren Selbstwahrnehmung gehören natürlich innere Konflikte, Widersprüche und Unstimmigkeiten; sie sind aber Voraussetzung dafür, innere Teile zum Wohl einer höheren Stimmigkeit des Ichs auszubalancieren.

Auf das Schokoladen-Beispiel bezogen, könnte das Ganze im Blick habende Ich dem Appetit-Ich empfehlen, nur ein Stück hochprozentiger Schokolade zu essen und zu genießen. So kümmert sich das Ganze im Blick habende Ich um alle Teile und hält Schaden von uns fern.

### Liste „möglicher Teile“:

Der Drang, zu viel zu essen oder zu trinken	Verurteilende Gedanken über andere	Lähmende Angst, die in Leistungssituationen zu geistigen Blockaden führt	Der Glaube, immer Opfer zu sein	Die innere Stimme, die ihr Aussehen oder ihre Leistungen kritisiert	Der Perfektionist, der Ihnen nicht gestattet, Fehler zu machen oder Defizite zu haben
Das Bedürfnis, alles und jeden unter Kontrolle haben zu müssen	Eifersucht in der Beziehung zum Partner		Zukunftsängste, die Katastrophenszenarien beinhalten		Ein quälendes Gefühl der Wertlosigkeit
Der Drang, sich um jeden kümmern zu müssen und sich selbst dabei zu vernachlässigen	Einsamkeit, die auftaucht, wenn Sie nicht abgelenkt oder mit anderen zusammen sind		Die heftige Wut, die aufkommt, wenn Sie sich von jemanden verletzt fühlen		Ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit, das schon kleine Aufgaben überwältigend erscheinen lässt



Bild: Lucas Forstmeier

### 3) Eine psychotherapeutische Sichtweise

Die Idee von der Viel-Teiligkeit und deren Verbundenheit durch eine Instanz wurde auch psychotherapeutisch aufgenommen und findet im Ansatz von der IFS (Internal Family Systems) explizit Ausdruck. Begründer des IFS ist Richard C. Schwartz.

Richard C. Schwartz spricht in diesem Zusammenhang von dem „Selbst“ und beschreibt damit einen in uns allen vorhandenen Teil, der seinem Wesen nach friedvoll und voller Freude ist. Nur dieser Teil ist in der Lage, unsere sonstigen Teile zu führen.

Schwartz nennt seinen psychotherapeutischen Ansatz „systemische Therapie mit der inneren Familie“ (IFS), weil es so ist, als ob es in jedem von uns eine ganze Familie von Teilen gibt. Diese Teile zeigen sich in Form von Gefühlen, Gedanken, Überzeugungen und binden unsere Aufmerksamkeit.

Im Schaukasten auf Seite 54 sehen Sie eine Liste von Teilen, die die meisten Menschen kennen und von denen Sie sich manchmal tyrannisiert fühlen.

In der Beratung geht es dann darum, Menschen zu helfen, ihre Aufmerksamkeit fokussiert auf diese Teile zu richten und sie besser kennen zu lernen. Kernidee dabei ist es, dass diese Teile (s. Schaukasten) nicht darauf vertrauen, dass das Selbst die Leitung in der äußeren Welt übernehmen kann. Aus diesem Grunde meinen diese Teile, das ganze System schützen zu müssen. Dies tun sie wie Kinder, die zu früh erwachsen werden müssen, weil sie sich nicht darauf verlassen können, dass ihre Eltern diesen Schutz für sie übernehmen. Diese Teile tragen somit eine Verantwortung für das Wohlergehen der inneren Familie, welches altersbedingt ihre Fähigkeiten übersteigt.

Zentrale Bedeutung in diesem Ansatz hat das Selbst, welches wieder Zugang zu den Teilen herstellen kann und aufgrund seiner Fähigkeiten in der Lage ist, die Teile zu beruhigen und zu entlasten.

Welche Eigenschaften zeichnen dieses „Selbst“ nun aus, damit es in der Lage ist, die Teile zu beruhigen und zu entlasten. Dieses Selbst ist wie ein ruhiges Zentrum, das bei aller Vielfalt und Intensität von Gefühlen und Gedanken nie weggespült werden kann. Es zeichnet sich dadurch aus, dass es ruhig bleibt, klar, neugierig, mitfühlend, mit Zuversicht und voller Verbundenheit den Teilen begegnet und sich ihnen zuwendet.

#### Ein Beispiel aus der Praxis:

Vera, 35 Jahre alt und geplagt von einem „Ständigen Kritiker“, der immer wieder sagt, „sie sei ein elender Versager“. Der Berater bittet sie, mit dem „Ständigen Kritiker“ in Kontakt zu treten.

*Vera: „Weshalb sagst du mir immer solche Sachen und machst mir ein schlechtes Gefühl?“*

*Kritiker: „Weil du ein Versager bist, zu viele Fehler machst und dir dann schlimme Dinge passieren.“*

*Vera: „Ja, stimmt, manchmal mache ich Fehler. Aber es hilft mir nicht, wenn du mir dies ständig vorhältst. Was befürchtest du, könnte passieren, wenn du das nicht mehr tust?“*

*Kritiker: „Dann machst du noch mehr falsch, wärest immer wieder enttäuscht.“*

Vera: „Das heißt, du möchtest mich vor Enttäuschung schützen?“

Kritiker: „Genau. Du machst so viele unüberlegte Fehler und wirst dann immer wieder verletzt.“

Vera: „Woher kommt eigentlich deine Vorstellung, dass ich so ein Versager bin?“

Kritiker: „Von Mutter, die dich *faul* nannte und von den Jungen in der Schule, die dich zurückgewiesen haben.“

Dieses Beispiel zeigt, wie es dem Selbst durch Führung gelingen kann, einen pessimistischen Teil zu erreichen und die zunächst nicht sichtbare schützende Absicht zu erkennen und zu verstehen. Der Umgang mit den Teilen verändert das „innere Klima“ und hilft Teilen ihre starren Rollen aufzugeben.

Ohne den Ansatz in seiner Komplexität vorgestellt zu haben, ist doch deutlich geworden, dass es sinnvoll und hilfreich ist, seine Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und unter Anleitung den Teilen zu helfen, wieder Vertrauen in das Selbst zu finden. Wenn das Selbst die Führung hat, können die Teile die Erfahrung machen, dass sie gesehen und gewürdigt werden; sie erleben einen respektvollen Umgang und sind dann bereit, ihre verkrusteten Haltungen und Überzeugungen aufzugeben.

Wer mag und neugierig geworden ist, sein Selbst in dieser Weise zu erfahren, möge sich auf die folgende Übung einlassen und erleben.

Zum Abschluss: Die Pfadübung (Schaukasten); aus Richard C. Schwartz: IFS, S. 77ff.

*Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein. Entspannen Sie sich und nehmen Sie einige tiefe Atemzüge. Stellen Sie sich vor, Sie sind am Anfang eines Pfades. Es kann irgendein Weg sein. Bevor Sie sich auf diesen Weg machen, nehmen Sie Kontakt auf zu Ihren Gefühlen und Gedanken (Ihren Teilen) am Anfang des Weges und bitten Sie sie, dort zu bleiben und Sie vorausgehen zu lassen. Falls Ihre Teile Angst haben, Sie gehen zu lassen, versichern Sie ihnen, dass Sie nicht lange weg sein werden, und dass die kurze Trennung gut für Sie und Ihre Teile sein wird. Sehen Sie zu, ob Sie es so einrichten können, dass die Teile, die nicht ängstlich sind, sich um die ängstlichen kümmern. Falls sie immer noch Angst haben Sie gehen zu lassen, gehen Sie nicht und verbringen Sie stattdessen einige Zeit damit, mit ihnen über ihre Befürchtungen zu diskutieren. Was genau befürchten sie? Was könnte passieren, wenn sie Sie alleine gehen lassen würden? Falls Sie jedoch die Erlaubnis spüren zu gehen, machen Sie sich auf den Weg. Nehmen Sie, während Sie gehen, wahr, ob Sie sich von außen beobachten, wie Sie auf diesem Pfad gehen oder ob Sie auf ihm gehen, dass Sie sich nicht selbst sehen, sondern Ihre Umgebung sehen und spüren. Falls Sie sich von außen beobachten, finden Sie den Teil, der Angst davor hat, Sie gehen zu lassen; bitten Sie ihn, sich zu entspannen und zum Ausgangspunkt zurückzukehren. Falls er dies nicht möchte, nehmen Sie sich die Zeit, seine Ängste*

*zu erkunden.*

*Während Sie auf dem Pfad voranschreiten, nehmen Sie wahr, ob Sie irgendetwas denken. Falls ja, bitten Sie diese Gedanken, ebenfalls an den Ausgangspunkt zurückzukehren, so dass Sie zunehmend reines Gewahrsein werden. Überprüfen Sie von Zeit zu Zeit, während Sie vorangehen, ob Sie denken. Wenn ja, schicken Sie Ihre Gedanken höflich zurück. Während sich ein Teil nach dem anderen zurückzieht, achten Sie darauf, was in Ihrem Körper und Ihrem Geist passiert. Nehmen Sie die Weise des inneren Raumes wahr und die Art der Energie, die fließt. Wenn Sie das Gefühl haben, lange genug auf dem Pfad ohne Ihre Teile gewesen zu sein, kehren Sie zum Ausgangspunkt zurück. Wenn Sie sich den Teilen nähern, achten Sie darauf, ob es möglich ist, das Gefühl von Weiträumigkeit und Energie beizubehalten. Wenn Sie am Ausgangspunkt angekommen sind, begegnen Sie ihren Teilen und schauen Sie, wie es ihnen ohne Sie ergangen ist. Fragen Sie sie, was sie von Ihnen gebrauchen könnten. Wenn die Teile geantwortet haben, danken Sie ihnen, dass sie Ihnen erlaubt haben zu gehen. Falls dies nicht der Fall war, danken Sie ihnen, dass sie Ihnen ihre Angst gezeigt haben. Dann nehmen Sie wieder einige tiefe Atemzüge und folgen Ihrem Atem zurück in die äußere Welt.*

(Es kann hilfreich sein, sich diesen Text vorlesen zu lassen.)

Quellen: Gerald Hüther, *Würde - Was uns stark macht - als Einzelne und als Gesellschaft*, ISBN: 9783813507836

Wilhelm Schmid, *Selbstfreundschaft - Was das Leben leichter macht*, ISBN: 9783458177500

Richard C. Schwartz, *IFS-Das System der Inneren Familie, Ein Weg zu mehr Selbstführung*, ISBN: 9783833474132



Bild: Manfred Antranias, www.pixabay.de

## In Verbindung sein mit dem Göttlichen

Eine mögliche Bedeutung des Wortes Religion leitet sich von dem lateinischen Wort "religare" ab und bedeutet, sich zurückbinden. Im Menschen gibt es ein Urbedürfnis, eine Sehnsucht, sein Leben und sein Dasein auf etwas Größeres hin auszurichten, seinem Woher und Wohin eine tiefere Bedeutung zu verleihen.

In unserer heutigen schnelllebigen Zeit ist dieses Urbedürfnis vor lauter Rastlosigkeit, Hektik und Getriebensein oftmals verschüttet. Wir hasten durch den Alltag und unser Leben, getrieben von Anforderungen, Verpflichtungen und selbst gesteckten Ansprüchen. Innerlich bleiben wir oft leer und spüren eine tiefe Sehnsucht nach Frieden, Sinn und Erfüllung, die im Außen aber nicht zu finden ist.

Der Schweizer Psychiater Daniel Hell sieht in der Erfahrung der Wurzellosigkeit des Menschen einen der Gründe für die heute immer häufiger auftretenden Depressionen. Er spürt, wie auch Anselm Grün, dem Wissen der Wüstenväter nach, die in der Zeit von ca. 300-600 n.Chr. ein

Mönchsleben in Abgeschiedenheit, Kontemplation und Askese führten. Ihr Bemühen um einen gelassenen Umgang mit den Seelenkräften führte sie zu einer Lebensweise, die uns auch heute noch in unserer Zeit inspirieren könnte.

Von den Wüstenvätern kennen wir die Gebetsform des immerwährenden Herzensgebets. Die Mönche strebten eine unmittelbare Gotteserfahrung durch das Rezitieren, das ständige Wiederholen der "heiligen" Worte "Herr Jesus Christus - erbarme dich meiner" an.

Das Herzensgebet kann den betenden Menschen in tiefe Einheits- und Wandlungserfahrungen führen. Die Wüstenväter haben keine moderne psychotherapeutische Seelenlehre im heutigen Sinne entwickelt, sie wollten die eigene innere Wahrheit finden und so Gott näher kommen. Forschungen zur Herzkohärenz bestätigen, dass das Herzensgebet Kohärenz herstellt und uns ganzheitlich erleben und sozial handeln lässt.

Der moderne Mensch heute ist oft überzeugt, sich selbst gestalten und optimieren zu können, ein Macher und Konstrukteur seiner selbst und seiner eigenen Welt zu sein. Gleichzeitig spürt er aber seine innere Leere, seine Wurzellosigkeit und das tiefe Bedürfnis, noch aus einer anderen Quelle zu schöpfen.

Schon die Mystiker des Mittelalters wussten um die immergültige und nicht hoch genug einzuschätzende Bedeutung von Stille, Ruhe und Innehalten. Auch Karl Rahner stellte schon 1966 seine bekannte Hypothese auf: "DER CHRIST VON MORGEN WIRD EIN MYSTIKER SEIN", einer, der etwas erfahren hat.

Wir brauchen Auszeiten, Zeiten der Stille und Meditation, um unsere Heimat im eigenen Herzen zu finden. Der Mystiker Angelus Silesius schreibt dazu: "HALT AN, WO LÄUFST DU HIN, DER HIMMEL IST IN DIR." Der Himmel, das Reich Gottes existiert nicht in Raum und Zeit, sondern in unseren Herzen, jetzt und hier. Um den Himmel in uns zu entdecken, brauchen wir Unterbrechungen im Alltagslärm, bewusste Zeiten des Abschaltens und Alleinseins. Wenn ich permanent durchs Leben stolpere, kann ich nicht in die eigene Tiefe hinabsinken und mich in mir selber verwurzeln.

Eine mögliche Form des Innehaltens und des Zugangs zum größeren Ganzen ist die Praxis der Dankbarkeit. Der 93-jährige Benediktinerpater Bruder David Steindl-Rast startete Anfang des neuen Jahrtausends eine Dankbarkeitshomepage, die neben dem Entstehen der Dankbarkeitsbewegung weltweite Kreise zog. Steindl-Rast spricht über Dankbarkeit als einen wirklichen Zugang zum großen Geheimnis. Man kann nur dankbar sein, wenn man dem Leben vertraut. "ICH VERWENDE LIEBER LEBENSVERTRAUEN STATT GOTTVERTRAUEN, ABER ES LÄUFT AUF EIN UND DASSELBE HINAUS." Auch Pater Anselm Grün schaut anlässlich seines 75. Geburtstags dankbar auf sein Leben zurück und spricht von der Aufgabe, Dankbarkeit einzuüben, die Gefühle von

Frieden und Freude erzeuge und unser Leben verwandele. "DER MENSCH ERKENNT IN DER DANKBARKEIT, DASS ER GESCHÖPF IST, DASS ER SICH ALSO NICHT SELBER VERDANKT."

Die zentrale Aussage bei Grün und Steindl-Rast ist, dass Selbsterkenntnis immer mit Gotteserkenntnis zu tun hat. Beides kann man ihrer Meinung nach nicht auseinander dividieren, doch Glaube gehe immer über Psychotherapie hinaus, indem der innere Raum für die Gottesbegegnung und das große Geheimnis geöffnet werde.

Spirituelles Reifen erfordert Ruhepausen, in denen man sich zeitlosen Fragen widmet. Letztendlich ist der spirituelle Weg aber ein lebenslanger Übungsweg, den wir immer wieder pflegen müssen. Sinken wir in die eigene Tiefe hinab und verwurzeln wir uns in uns selber, lassen uns Schicksalsschläge wie Trennung, Leid und Tod nicht so vollständig und existenziell zerbrechen. Wir schöpfen dann noch aus einer anderen Quelle, unserer Lebensquelle, unserem Ursprung.

Welche Bedeutung könnten die oben beschriebenen Gedanken für die Arbeit in einer Beratungsstelle in kirchlicher Trägerschaft besitzen?

In der Beratungsarbeit kann mich diese unausgesprochene innere Haltung der Gottverbundenheit tragen. Beratungsarbeit ist Beziehungsarbeit, im besten Fall heilende Beziehungsarbeit. Ich begleite Menschen in Krisenzeiten, teile Leid und gehe ein Stück ihres Lebens mit ihnen. Wenn ich mich getragen fühle vom größeren Ganzen, kann mich das in meiner Arbeit entlasten, nicht alles selber machen zu müssen und meine menschliche Begrenztheit in etwas Höherem eingebunden zu wissen. Das kann meine Beratungsarbeit, meine Beziehungen und mein Leben bereichern.

Schließen möchte ich mit den Worten von Meister Eckhart: "GOTT IST IMMER IN UNS, NUR SIND WIR SO SELTEN ZU HAUSE."

## Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

### 63739 ASCHAFFENBURG

Webergasse 1

Telefon: 06021 21189

Fax: 06021 218776

E-Mail: [info@eheberatung-aschaffenburg.de](mailto:info@eheberatung-aschaffenburg.de)

[www.eheberatung-aschaffenburg.de](http://www.eheberatung-aschaffenburg.de)

#### Bürozeiten:

Montag bis Donnerstag 9:00 - 12:00

und 14:00 - 16:00 Uhr

Freitag 9:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 14:30 Uhr

#### Nebenstelle Alzenau

Alfred-Delp-Str. 4

63755 Alzenau

*Anmeldung über Beratungsstelle Aschaffenburg*

#### Nebenstelle Miltenberg

Hauptstraße 60

63897 Miltenberg

*Anmeldung über Beratungsstelle Aschaffenburg*

### 97421 SCHWEINFURT

Schultesstraße 21

Telefon: 09721 702581

Fax: 09721 702585

E-Mail: [info@eheberatung-schweinfurt.de](mailto:info@eheberatung-schweinfurt.de)

[www.eheberatung-schweinfurt.de](http://www.eheberatung-schweinfurt.de)

#### Bürozeiten:

Montag bis Freitag 8:00 - 12:00 Uhr

Montag bis Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr

#### Nebenstelle Bad Kissingen

Hartmannstr. 2 a

97688 Bad Kissingen

*Anmeldung über Beratungsstelle Schweinfurt*

#### Nebenstelle Haßfurt

Promenade 37

97437 Haßfurt

*Anmeldung über Beratungsstelle Schweinfurt*

#### Nebenstelle Bad Neustadt

Bauerngasse 5

97616 Bad Neustadt/Saale

Telefon: 09771 98547

Fax: 09771 97013

### 97070 WÜRZBURG

Dominikanerplatz 8

Telefon: 0931 38669000

Fax: 0931 38669099

E-Mail: [info@eheberatung-wuerzburg.de](mailto:info@eheberatung-wuerzburg.de)

[www.eheberatung-wuerzburg.de](http://www.eheberatung-wuerzburg.de)

#### Bürozeiten:

Montag bis Freitag 9:00 - 12:00

Montag bis Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr

#### Nebenstelle Lohr

Kirchplatz 8

97816 Lohr am Main

*Anmeldung über Beratungsstelle Würzburg*

#### Nebenstelle Kitzingen

Moltkestraße 10

97318 Kitzingen

*Anmeldung über Beratungsstelle Würzburg*



Alzenau

Aschaffenburg

Lohr

Miltenberg

Würzburg

Kitzingen

Schweinfurt

Haßfurt

Bad Kissingen

Bad Neustadt



BERATUNG FÜR EHE-,  
FAMILIEN- UND LEBENSFRAGEN  
DIÖZESE WÜRZBURG