

Jahresbericht 2025

THEMA:
**Belastung von
Paarbeziehungen
durch gesellschaftliche
Bedingungen und
Überforderung**



**BERATUNG FÜR EHE-,
FAMILIEN- UND LEBENSFRAGEN**
DIÖZESE WÜRZBURG KdöR

03 Vorwort

EFL-Beratung in Unterfranken

- 05** Überblick über die Aktivitäten im Bistum Würzburg
- 10** Beratungsstelle Aschaffenburg
- 14** Beratungsstelle Schweinfurt
- 20** Beratungsstelle Würzburg
- 26** Statistik überregional

THEMA: Belastung von Paarbeziehungen durch gesellschaftliche Bedingungen und Überforderung

- 33** Einleitung
- 34** Familien-Burnout
- 36** Mental Load
- 38** Strukturelle Diskriminierung

- 40** Kontaktdaten

Vorwort



Liebe Leserin, lieber Leser,

Herausforderungen und Unsicherheiten prägen unsere Zeit. Hinzu kommt bei vielen Menschen zunehmend das Gefühl, ständig überfordert, gehetzt und am Rande der Leistungsfähigkeit zu sein. Der Soziologe Hartmut Rosa spricht von „sozialer Beschleunigung“, die uns überfordert und mehr und mehr von uns selbst und den anderen zu entfremden droht, der Psychologe Stephan Grünewald von der „erschöpften Gesellschaft“. Dies alles macht natürlich auch nicht vor Paaren und Familien Halt, sondern stellt sie vor große Herausforderungen und lässt sie oft keinen Ausweg mehr sehen. Gerade junge Eltern mit all den Anforderungen in Beruf, Kindererziehung, Hausbau oder Wohnungsgestaltung sowie nicht selten auch Herausforderungen in ihren Beziehungen zur Herkunftsfamilie und in der Paarbeziehung geraten oft in diese „Stressfalle“. Die fachlichen Artikel in diesem Jahresbericht widmen sich der Thematik der Belastung von Paarbeziehungen durch gesellschaftliche Bedingungen und Überforderung.

All dies zeigt, wie wichtig und notwendig gerade heute die Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) der Diözese Würzburg ist. Gelingende Beziehungen sind Voraussetzung für persönliches Wohlempfinden wie auch für eine gesunde Gesellschaft, in der sich Menschen entwickeln und entfalten können und sich gegenseitig achten und wertschätzen. Die Beraterinnen und Berater der EFL sind da, hören zu, nehmen die Menschen ernst mit allem, was sie

bewegt und beschäftigt. Sie begleiten Paare, Familien, Lebensgemeinschaften und Einzelpersonen – Menschen in all ihrer Vielfalt und Diversität. Sie unterstützen sie darin, neue Perspektiven und Lösungen zu sehen und zu gehen. Sie lassen erleben, wie wohlthuend und unterstützend Verbindung und Verbundenheit sein kann. Und sie machen Mut, denn Mut braucht es, um neue Wege heraus aus der Stressfalle und der Unzufriedenheit zu gehen. „Hab Mut, steh auf“, lautet das Motto des Katholikentags 2026 in Würzburg. Mut haben und Veränderung wagen, dabei begleitet die EFL.

Im Jahr 2025 besuchten 3.831 Personen unsere zehn EFL-Beratungsstellen in Unterfranken. Weitere 76 Personen wurden online beraten. Insgesamt waren 2.253 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren von den erbrachten Beratungen mitbetroffen.

Wir danken allen Beraterinnen und Beratern für ihr großes Engagement, ihre Empathie, ihre fachliche Kompetenz und ihre Bereitschaft, sich Tag für Tag auf die Begegnung mit Menschen einzulassen, mit all ihren Lebensgeschichten, Sorgen und Hoffnungen.

Seit mittlerweile knapp 75 Jahren ist die EFL ein wichtiger Teil der Seelsorge der Diözese Würzburg. Als Trägerin der zehn EFL-Beratungsstellen in Unterfranken übernimmt sie den Hauptteil der Kosten. Wir danken dem Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales sowie den Kommunen und Kreisen für alle finanzielle Unterstützung der EFL-Arbeit im Sinne der Jugendhilfe. Und wir danken allen unseren Klientinnen und Klienten für ihre Spenden, mit denen sie unsere Arbeit wertschätzen und mittragen.

Domkapitular Albin Krämer
Leiter der Hauptabteilung
Seelsorge

Wolfgang Scharl
Leiter Referat Ehe-, Familien-
und Lebensberatung

Christian Hohm
Abteilungsleiter
Diakonische Pastoral

EFL-Beratung in Unterfranken

Überblick über die Aktivitäten im Bistum Würzburg

Klausurtagung Diözesane Fachkonferenz (DFK)

Zur jährlichen Klausurtagung der Diözesanen Fachkonferenz trafen sich vom 30.6. bis 1.7. 2025 in Schmerlenbach die Stellensleitungen Anette Jacobi (Würzburg), Tobias Benzing (Aschaffenburg) und Diyap Yesil (Schweinfurt) sowie der Abteilungsleiter Diakonische Pastoral Christian Hohm und der EFL Fachreferent Wolfgang Scharl. Eine ausführliche Teamsupervision unterstützte das Zusammenwachsen des neuen Teams. Daneben ging es unter anderem um die geplante Einführung von Blended Counseling in der EFL, Vorüberlegungen zur kommenden internen Fortbildung der Mitarbeitenden, die zukünftige Gestaltung der Öffentlichkeitsarbeit und die Anforderungen der sogenannten Äquivalenzprüfung, mit der bundesweit geprüft wird, inwieweit die unterschiedlichen Qualifikationen neuer Mitarbeiter*innen als äquivalent zur traditionellen EFL Weiterbildung anerkannt werden, bzw. welche weiteren Weiterbildungsmodule gegebenenfalls noch absolviert werden müssen. Wie jedes Jahr stand natürlich auch wieder der Haushalt und die Budgetplanung für das kommende Jahr auf dem Programm. Außerdem wurde beschlossen, das im Jahr 2026 anstehende 75-jährige Jubiläum der EFL in der Diözese Würzburg mit einer Festveranstaltung zu feiern, allerdings nicht im eigentlichen Jubiläumsjahr, sondern – wegen des 2026 in Würzburg stattfindenden Katholikentags – erst im Januar 2027.

Interne Fortbildung „In Verbindung sein – Die Körpertherapie als Haltung und Methode in der Beratung, insbesondere unter Bindungsaspekten“

Am 20. und 21. Oktober 2025 trafen sich die EFL Berater*innen im Lernwerk Volkersberg zu einer gemeinsamen internen Fortbildung zum Thema Körpertherapie. Verdrängte, ungelebte oder abgespaltene Anteile der Persönlichkeit sind nicht allein über den Verstand, sondern über das Körpererleben zugänglich. Sollen sie wieder mit der Gesamtpersönlichkeit verbunden und integriert werden, dann braucht es dafür die Verbindung von Kopf und Körper. Körperpsychotherapie nutzt dieses Körpererleben und regt dazu an, sich selbst über den Körper besser wahrnehmen und weiterentwickeln zu können. Wie kann es in der Beratung gelingen, diese Verbindung von Kopf und Körper zu fördern, nicht nur den Verstand, sondern auch Körper und Herz anzusprechen? Hierzu wurden Erfahrungen ausgetauscht, Informationen vermittelt und Methoden vorgestellt und ausprobiert. Referentin war Diplom-Pädagogin Ellen Schutz-Türcke, Tiefenpsychologische Körperpsychotherapeutin und Lehrtherapeutin am Frankfurter Institut für Körperpsychotherapie.

Online-Workshop zum Thema geschlechtliche Identität

Im Mai 2025 nahmen die Mitarbeiter*innen der EFL an einem gemeinsamen Online-Workshop mit Miro Tutzer von der Queer-feministischen Beratung und Bildung (Frankfurt a.M.) teil. Nach einem Überblick über wichtige Begriffe, wie etwa Geschlecht, trans* Personen, nicht-binär oder Transition und über neuere wissenschaftliche Erkenntnisse ging es um die Thematik der Diskriminierung betroffener Menschen. Oft zeigt diese sich in sogenannten „Mikroaggressionen“, also auf den ersten Blick fast harmlos erscheinenden Reaktionen, die jedoch drastische Auswirkungen für die Einzelnen haben. Allein schon die Tatsache, in der Gesellschaft einer Minderheit anzugehören, erzeugt „Minderheitenstress“ und strukturelle Diskriminierung mit oft schwerwiegenden gesundheitlichen und sozialen Folgen. Ein weiterer Teil des Workshops widmete sich hilfreichen und stärkenden Ressourcen und Kompetenzen, wie etwa Selbsthilfestrukturen, positive Selbstwahrnehmung und stärkere Widerstandsfähigkeit. Anschließend wurden



verschiedene Mythen und falsche Behauptungen angesprochen, die, obwohl längst widerlegt, immer noch verbreitet werden, wie etwa, dass es früher keine geschlechtliche Vielfalt gegeben habe und sie heute nur ein durch eine „Trans*lobby“ erzeugter Trend sei oder dass Selbstbestimmung beim Geschlechtseintrag dazu führe, dass Menschen diesen ständig ändern würden. Abschließend wurden wichtige Kompetenzen und Grundhaltungen für Beratende besprochen, wie etwa Sachkompetenz und Wissen über Lebenslagen und Diskriminierungserfahrungen der Betroffenen, Sozial- und Kommunikationskompetenz sowie die Fähigkeit, sich eigene Gefühle, Vorurteile und Werte in Bezug auf sexuelle und geschlechtliche Vielfalt bewusst zu machen und kritisch zu reflektieren. Nur so ist es nämlich möglich, offen und unbefangen mit den Ratsuchenden in Kontakt zu kommen und Sicherheit zu vermitteln.

Erstinformationsstelle für Betroffene von sexuellem Missbrauch

Seit März 2024 übernimmt die EFL die Aufgabe der Erstinformationsstelle für Betroffene, die als Minderjährige oder als schutz- oder hilfebedürftige Erwachsene sexuellen Missbrauch im kirchlichen Kontext erfahren haben. Der Betroffenenbeirat hatte die EFL für diese Aufgabe empfohlen, auch wenn dadurch die Anlaufstelle keine von der katholischen Kirche unabhängige Beratungsstelle ist, wie es eigentlich von der Ordnung für den Umgang mit sexuellem Missbrauch in der Diözese Würzburg vorgegeben ist. Sowohl Betroffenenbeirat als auch Diözese war es nach Beendigung der Zusammenarbeit mit Pro Familia nicht gelungen, ein von der katholischen Kirche unabhängiges Beratungsangebot hierfür zu gewinnen. Betroffene haben selbstverständlich immer die freie Wahl, auch zu jeder anderen Beratungsstelle zu gehen. Die zunächst für ein Jahr abgeschlossene Vereinbarung zwischen der Diözese Würzburg und der EFL wurde nun unbefristet verlängert. Hierzu unterzeichneten Generalvikar Dr. Jürgen Vorndran und Wolfgang Scharl, Fachreferent der EFL, am 18.3.25 eine Vereinbarung.

In diesem Zusammenhang trafen sich Anette Jacobi, Stellenleiterin der EFL Würzburg, und Wolfgang Scharl im März 2025 mit dem Betroffenenbeirat zu einem Austauschgespräch, in dem es neben dem Erfahrungsaustausch und der Fortführung der Zusammenarbeit auch um die bevorstehende Veröffentlichung der Missbrauchsstudie in der Diözese Würzburg ging.

Aufgabe der Erstinformationsstelle ist es, Betroffenen oder deren Erziehungsberechtigten oder Betreuer*innen eine umfassende und ergebnisoffene Information über das kirchliche Aufarbeitungs- und Anerkennungsverfahren sowie zu Beratungs-, Hilfs- und Unterstützungsangeboten zu geben, so dass sie eine fundierte und selbstbestimmte Entscheidung darüber treffen können, ob sie in ein kirchliches Anerkennungsverfahren eintreten möchten. Auf Wunsch kann die Beratung anonym erfolgen, ohne das kirchliche Verfahren anzustoßen.

Landesarbeitsgemeinschaft Ehe-, Familien- und Lebensberatung (LAG)

Die Katholische Landesarbeitsgemeinschaft ist das überdiözesane bayernweite Fachgremium der katholischen EFL-Beratung. Hier arbeiten die EFL-Fachreferent*innen der sieben bayerischen Diözesen zusammen, tauschen ihre Erfahrungen aus und organisieren eine jährliche Fortbildung für die Verwaltungskräfte sowie einen regelmäßigen Fachtag für Stellenleiter*innen. Das Gremium ist auch verantwortlich für die überdiözesanen Angebote der EFL, z.B. die schriftbasierte online-Beratung. Neu geplant ist eine regelmäßige Austausch- und Vernetzungsgruppe zum Thema Blended Counseling. Im Jahr 2025 fanden drei eintägige Treffen in München, Augsburg und Nürnberg sowie eine zweitägige Klausurtagung in Neumarkt in der Oberpfalz statt. Die Fortbildung für Teamassistent*innen zum Thema „Rollenklarheit, Arbeitsplatzsicherheit und Abgrenzung am Telefon“ fand vom 2. bis 4. Juli 2025 in Scheyern statt. Fünf Mitarbeiterinnen unserer Stellen in Würzburg, Aschaffenburg und Schweinfurt nahmen teil. Referentin war Frau Dr. Elisabeth Dreyßig.

LandesArbeitsKreis Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung in Bayern (LAK)

Der LAK EPFLB in Bayern ist ein Zusammenschluss der verschiedenen Träger der Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatungsstellen in Bayern sowie der Beratungsstellen und ihrer Fachkräfte. Er vertritt die Interessen der EPFL-Beratung gegenüber der Staatsregierung und der Politik. Der LAK hat eine bedeutende Rolle für die Sicherung und Verbesserung der Bedingungen der Beratungsarbeit in Bayern, unter anderem auch für den bedeutsamen Staatszuschuss. Jährlich findet ein Treffen mit Vertreter*innen des Sozialministeriums statt, an dem auch Verantwortliche der Träger*innen der EPFL Beratungsstellen teilnehmen. Außerdem trifft sich der LAK Vorstand zu Gesprächen mit Sozialpolitiker*innen der Landtagsfraktionen, Mitgliedern des Sozialausschusses des Landtags und weiteren Politiker*innen. Eine weitere wichtige Aufgabe des LAK ist die Öffentlichkeitsarbeit und der Kontakt mit Presse und Medien. Jährlich veröffentlicht er einen ausführlichen Jahresbericht.

Seit November 2024 ist Wolfgang Scharl Mitglied des LAK Vorstands. Im Jahr 2025 traf dieser sich zu vier Sitzungen in München und Nürnberg. Am 21.11.25 fand in Nürnberg die jährliche Mitgliederversammlung und anschließend der ebenfalls jährlich stattfindende Fachtag für Berater*innen statt. Das Thema lautete „Nur noch Stress? – Raus aus der Familien-Burnout-Falle!“. Referentin war die Systemisch-Integrative Paar- und Familientherapeutin Svenja Zölch. Einen ausführlichen Bericht zu ihrem Vortrag finden Sie im thematischen Teil dieses Jahresberichts.

Katholische Bundeskonferenz Ehe-, Familien- und Lebensberatung (KBKEFL)

Die KBKEFL ist der bundesweite Zusammenschluss von über 300 katholischen Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Zweimal jährlich treffen sich die jeweiligen Beauftragten für die EFL der (Erz-)Bistümer in Deutschland, im Frühjahr zu einer zweitägigen Konferenz in Präsenz, im Herbst zu einer eintägigen Online-Veranstaltung. Neben dem fünfköpfigen Vorstand gibt es drei Fachausschüsse zu den Themen Weiterbildung, Fortbildung sowie Digitalisierung und Beratung. Inhaltliche Schwerpunkte waren neben den Neuwahlen des Vorstands unter anderem die Weiterentwicklung der modularen Weiterbildung einschließlich der Wiederbesetzung einer Projektstelle Weiterbildung, die zukünftige Sicherung und Gestaltung der Finanzierung der EFL Arbeit, Chancen und Risiken der fortschreitenden Digitalisierung für die Beratungsarbeit sowie das Fortbildungsangebot der KBKEFL für Beratungskräfte. Außerdem wurde beschlossen, dass die Ehe-, Familien- und Lebensberatung beim Katholikentag 2026 in Würzburg mit einem eigenen Stand vertreten sein wird. Zur Vorbereitung hierfür wurde eine Arbeitsgruppe unter der Leitung von Wolfgang Scharl gebildet.

Personelle Veränderungen – Verabschiedung von Christine Endres und Begrüßung von Christian Hohm

Am 28. Mai 2025 wurde Pastoralreferentin Christine Endres, seit 2013 Leiterin der Abteilung Diakonische Pastoral der Hauptabteilung Seelsorge, in einer Feierstunde in der Jugendkirche des Kilianeums in Würzburg in den Ruhestand verabschiedet. Besonders ihr großes Engagement und ihr klares Eintreten für das Wohl der ihr anvertrauten diakonischen Einrichtungen wurde gewürdigt und wertgeschätzt. „Eine geradlinige Kämpferin mit Führungsstärke“ überitelte die Pressestelle der Diözese Würzburg den Bericht zu ihrer Verabschiedung. Natürlich durfte auch das Abschiedslied nicht fehlen, mit dem die EFL und die Klinikseelsorge humorvoll verpackt ihre großen Leistungen sowie ihre Eigenheiten und besondere gemeinsame Erlebnisse würdigten.

Schon Anfang Mai konnten die EFL Stellenleitungen und der Fachreferent im Rahmen der Diözesanen Fachkonferenz Christine Endres persönlich würdigen und verabschieden. Wir sind ihr dankbar, für alles, was sie für die EFL und deren Mitarbeitenden getan hat. Sie war eine Anwältin der EFL, das war in all ihrem Tun deutlich zu spüren, klar in der Kommunikation, entspannt und unkompliziert im Umgang, kreativ und pragmatisch, wenn es um – durchaus gelegentlich auch unkonventionelle – Lösungen ging. Persönlich nahe,

freundlich und verbindlich und gleichzeitig in der Sache kämpferisch und engagiert, so haben wir sie erlebt. Jemanden wie Christine hinter uns zu wissen, hat uns Sicherheit und Zuversicht gegeben. Im Namen aller Mitarbeitenden der EFL danken wir ihr und wünschen ihr alles Gute und Gottes Segen für die kommende Zeit.

Wir sind dankbar, Christian Hohm (Pastoralreferent, Diplom-Theologe) als Nachfolger in der Leitung der Abteilung Diakonische Pastoral begrüßen zu dürfen und freuen uns auf die gemeinsame Arbeit. Zuvor war Christian Hohm Leiter der katholischen Klinikseelsorge am Universitätsklinikum Würzburg sowie Mitglied der AG Supervision und Coaching im Bistum Würzburg und einige Jahre Prozesskoordinator gemäß Interventionsordnung bei begründetem Verdacht des sexuellen Missbrauchs in der Pastoral des Bistums Würzburg. Als Leiter der Abteilung Diakonische Pastoral ist er nun zuständig für die Referate Klinikseelsorge, Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Beratungsangebote, Seelsorge für Menschen mit Behinderungen, Blaulichtseelsorge (Notfallseelsorge, Gefängnis-seelsorge, Polizeiseelsorge).



vordere Reihe: Wolfgang Scharl (EFL Fachreferent), Johannes Reuter (Stellv. Leiter Hauptabteilung Personal), Christine Endres, Domkapitular Albin Krämer (Leiter Hauptabteilung Seelsorge), Wiltrud Stoer (Krankenhausseelsorge)

hintere Reihe: Walter Lang (Internetseelsorge), Dorothea Weitz (Vorsitzende Mitarbeitervertretung), Lucia Lang-Rachor (Leiterin Abteilung Erwachsenenpastoral), Dr. Jürgen Lohmayer (Leiter Abteilung Glaube und Leben), Christian Hohm

Von Berater*innen im Jahr 2025 besuchte Fortbildungen

- Kongress „Reden reicht nicht“ mit Workshop bei G. Schmid, M. Sztenc und F. Niehnes
- Motivierende Gesprächsführung in der Praxis „Ja aber...“ zum „ja genau, und dann...“ mit E. Barnewitz
- Sprachbilder und Metaphern im Rahmen von Blended Counseling mit H. Perrone
- Webinar zu Blended Counseling mit P. Risau
- Fachtag „Stark für Familien in Krisen“ des dt. Jugendinstituts München
- Interne EFL-Fortbildung „In Verbindung sein – körperorientierte Beratung“ mit E. Schutz-Türcke
- Online Fachtag von EkFul „niedrigschwellige Suizidprävention“
- Symposium Psychotherapie „Transgenerationale Traumata“ am Benediktushof in Holzkirchen
- DAJEB Jahrestagung mit Vorträgen und Workshops: T. Klein, Depressionen mit EMDR reduzieren und die Selbstwirksamkeit steigern; R. Klement, Der Regenbogen der Wünsche – Die introspektiven Methoden Augusto Boals im Kontext von Paarbeziehungen; R. Lissy-Honegger, Aus der Bedrückung zum aufgerichteten Stand – Ein bewegungstherapeutischer Workshop zu Leibarbeit und Emotion
- EZI Berlin „Lassen sich hochstrittige Eltern in der Erziehung überhaupt beraten?“ mit H. Figdor
- Einführung in PEP „Klopfen als Selbstfürsorge“ mit Dr. A. Pfeiffer
- Mitgliederversammlung LAK Bayern und Vortrag von S. Zölch zum Thema „Nur noch Stress? – Raus aus der Familien-Burn-out-Falle!“
- Ego-State-Therapie bei Traumafolgestörungen mit Dr. K. Fritzsche
- „Außenbeziehungen in der Paarberatung – Trennung oder Neubeginn“ mit Dr. A. Clarea-Diaz
- „Diversitätssensitive Psychotherapie“ mit I. Melcher
- Behandlung von Somatoformen und Schmerzstörungen mit R. Brust
- Systemische Beratung im Kontext von LSBTIQ Grund- & Vertiefungskurs, Pascal Harmann-Boll
- Wissenschaftliche Jahrestagung der bke (Bundeskongress für Erziehungsberatung) „Geschlechter, Identitäten, Vielfalt“
- Theologisches Modul „Spiritualität als Ressource in Beratung und Paarberatung“, Marianne Walzer, München
- Onlineworkshop Grundlagen zu Trans*Geschlechtlichkeit und Nicht-Binarität, Miro Tutzer, Queerfeministische Beratung und Bildung, Frankfurt am Main,
- Sensibilisierung und Handlungskompetenz im Umgang mit Diskriminierung von LSBTIQ* im Beratungskontext, Annina Eberhard + Leonie Lange von STRONG! in München
- (Online-)Vortrag: Zusammen stark: Empowerment für Familien von LSBTIQ*-Personen, Leonie Lange von STRONG! in München
- Jahrestagung EFL-Bundesverband in Suhl „What is love? Paarbeziehungen im 21. Jahrhundert“
- Vortrag: Online-Dating, Only-Fans, Social Media & AI: Die Bedeutung von Parasozialität für (Paar-)Beziehungen und Beratung. Dr. Johanna Degen, Flensburg
- Paarbeziehung als Entwicklungsraum, Jan Bleckwedel
- Alternative Sexualität und Beratung. Carina Pflumm, Dresden
- Emotionsfokussierte Therapie nach Sue Johnson: Einführung in Grundhaltung, Prozessfahrplan und wichtige Interventionen. Barbara Heller; Passau
- (Online-)Vortrag: BDSM in Beratung und Therapie – zwischen Verunsicherung und Vielfalt, Karina Kehlet Lins, Kopenhagen
- (Online-)Vortrag: Psychische Gesundheit bei Geflüchteten von Prof. August Stich, Dr. Kristina Schottmayer
- Weiterbildung bei der DAJEB: Ehe-, Familien- und Lebensberatung
- Workshopreihe „Resilienz mit Humor und Leichtigkeit für Fachfrauen im sozialen und beraterischen Bereich“, Dipl.-Psych. Simone Schmitt
- Onlinevortrag im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Vaterzeit“ Online-Vortrag „Väter, erfindet Euch neu! Plädoyer für gleichberechtigte Elternschaft“ mit Björn Süfke
- Basiskurs Emotionsfokussierte Therapie (EF) bei Christine Weiß, in Passau.
- „Systemisch Führen“ am Würzburger Institut für systemisches Denken und Handeln.
- „Visualisierung in der Beratung“ DAJEB-Kompaktfortbildung, Wiebke Lückert
- Präventionsschulung zum Thema „Umgang mit Schutzbefohlenen im Beratungskontext“
- Fachtagung zum Thema „sexuelle und geschlechtliche Vielfalt im Kontext EFL-Beratung“
- KomKom- Supervision
- Erste-Hilfe-Kurs
- Fortbildung zu „Einbezug von Bezugspersonen, Multifamilientherapie“
- Fortbildung zur Traumastörung und -behandlung
- Fortbildung zum Thema „Ängste, Sorgen, Hilflosigkeit – Wie wirkt sich Alkoholmissbrauch auf das Umfeld aus?“
- Fortbildung zum Thema „Arbeit mit Paaren bei Erfahrung von Untreue und Vertrauensverlust und der Entwicklung konsensueller offener Beziehungsformen.“
- Fortbildung zum Thema „Grenzen schätzen – Begrenzung in einer grenzenlosen und erschöpften Zeit.“
- Fortbildung zum Thema „gemeinsam für eine sichere Kirche“
- Selbsterfahrung „Vom Kopf in den Körper“
- Fortbildung zum Thema „Sensibilisierung und Handlungskompetenz im Umgang mit Diskriminierung“
- Fortbildung zum Thema „Was mich trägt und hält – Achtsam und ganzheitlich den eigenen Grenzen und Ressourcen auf der Spur.“
- Brandschutzhelferkurs
- Weiterbildung zur Psychol. Psychotherapeutin, Fachkunde Analytische Psychotherapie und Tiefenpsychologisch-fundierte Psychotherapie
- Fortbildungen zum Thema „Körperorientierung und Bindung“

- Fortbildungen zu Themen „Angststörungen, Zwangsstörungen und Sucht“
- Interne Präventionsschulung sexualisierte Gewalt
- Fortbildung zum Thema „Zeit- u. Selbstmanagement“

Gruppenangebote, Vorträge und Öffentlichkeitsarbeit 2025

Die folgenden Angebote wurden zusätzlich zur Beratungsarbeit durchgeführt:

- 4 x Kurs Gesprächstraining für Paare (Kurs KOMKOM – Kommunikative Kompetenz)
- KomKom Auffrischungsabend für Paare, die in den letzten zwei Jahren an einem KomKom-Kurs teilgenommen haben
- 2 x Paarseminar in der Justizvollzugsanstalt
- Vortrag Klaus Schmalzl „Liebe auf Dauer – ein Ding der (Un)Möglichkeit“ in Kooperation mit dem Martinusforum
- 2 x Gruppenangebot: „Jetzt pack ich es an“
- Adventskalender für Paare : Ein Angebot für Paare, die im Advent ihr Beziehung vertiefen wollen.

In unseren Sekretariaten

Die Teamassistentinnen aller unserer EFL-Beratungsstellen treffen sich zweimal jährlich zu gemeinsamen Teamkonferenzen, um eine einheitliche Vorgehensweise in allen Sekretariaten zu erarbeiten.

Persönliche Eindrücke – mein erstes Jahr als Fachreferent der EFL in der Diözese Würzburg

Ein erstes Jahr als Fachreferent der EFL in der Diözese Würzburg liegt nun hinter mir, ein Jahr voller neuer Eindrücke und Erfahrungen, vieler Begegnungen, vieler Reisen durch Bayern und Deutschland und ein Jahr voller interessanter Gespräche und Sitzungen. Ich bin dankbar, Teil einer Einrichtung zu sein, die Tausende von Paaren, Familien, Einzelpersonen dabei unterstützt und begleitet, Mut zu finden für Veränderungen, Mut und Kraft für ein gelingendes und zufriedeneres Leben. Was wäre unsere Gesellschaft und unsere Kirche ohne solche Angebote. Bester Beweis für die Qualität und die Unverzichtbarkeit unserer Arbeit ist ja die permanent hohe Nachfrage nach Beratungen an all unseren Standorten, die uns manchmal vor nicht geringe Herausforderungen stellt, schließlich wollen wir ja möglichst zeitnah für die Menschen da sein, die in Not sind und Unterstützung brauchen.

Sorge um die zukünftige Finanzierung des Beratungsangebotes, diesem Thema begegne ich immer wieder, sei es auf Bundes-, Landes- oder Diözesanebene. So gilt auch dem Bereich Haushalt und Finanzierungssicherung ein bedeutender Teil meiner Arbeit. Ich hoffe sehr, dieser großen Aufgabe gerecht werden zu können und zum Erhalt und der notwendigen ständigen fachlichen und organisatorischen Weiterentwicklung der EFL in der Diözese Würzburg beitragen zu können.

Ich danke allen Kolleginnen und Kollegen, deren Engagement und Einsatz mich begeistert, die Berater*innen an den zehn Beratungsstandorten, die Teamassistentinnen, die Stellenleiter*innen, die Verantwortlichen in der Abteilung Diakonische Pastoral und der Hauptabteilung Seelsorge. Und ich danke allen Kooperationspartner*innen und allen, die zur Finanzierung der EFL beitragen.

Danke für alle Unterstützung, die ich im ersten Jahr erhalten habe.

Wolfgang Scharl



Beratungsstelle Aschaffenburg

Das Team der EFL Aschaffenburg mit den Nebenstellen Alzenau und Miltenberg

Monika Behl, Dipl.-Psych., Dipl.-Theol. | **Tobias Benzing**, Dipl.-Theol., Master of Counseling EFL | **Nicole Büdel**, Sekretariat | **Beate Huber**, Dipl.-Psych. | **Laura Klauer**, Msc Psychische Gesundheit und Psychotherapie | **Stefanie Kraus**, Dipl.-Sozialpäd.(BA) (Weiterbildungspraktikantin DAJEB) | **Christine Leeb**, Sekretariat (Elternzeitvertretung) | **Monika Mann**, Dipl.-Sozialpäd., Msc in Social Work | **Kirstin Meixner**, Dipl.-Päd., Dipl.-Sozialpäd. | **Beatrice Otto**, Dipl.-Theol. | **Doris Ruffing**, Dipl.-Päd. | **Klaus Schmalzl**, Dipl.-Theol., lic.iur.can. | **Barbara Sommer**, Dipl.-Theol., Dipl.-Sozialpäd. | **Magdalena Friedrich**, Sekretariat (in Elternzeit) | **Monika Zimmer**, Sekretariat

Personalstand

Insgesamt arbeiten an unseren Stellen zehn Berater*innen und vier Kolleginnen im Sekretariatsbereich mit unterschiedlichen Stundenkontingenten. Im Berichtsjahr verabschiedeten wir uns von unserer Praktikantin. Als Elternzeitvertretung hat Frau Christine Leeb auch im Jahr 2025 für Verstärkung im Sekretariatsteam gesorgt.

Im Rahmen der Verwendung von Spendengeldern konnten Frau Barbara Sommer und Frau Beatrice Otto jeweils noch für einen Arbeitstag pro Woche auch im Jahr 2025 weiterbeschäftigt werden. Wir freuen uns über die Unterstützung und die damit verbundenen zusätzlichen Beratungsstunden durch die erfahrenen Kolleginnen.

Im Rahmen unseres Personalstamms konnten wir bei zeitweise sehr hoher Nachfrage nach Beratungsterminen einen Termin oft auch erst nach einer längeren Wartezeit anbieten.

Abschied von unserer Praktikantin

Frau Stefanie Kraus beendet im Jahr 2025 ihr Praktikum im Rahmen ihrer seit 2022 laufenden Weiterbildung zur Ehe-, Familien und Lebensberaterin (DAJEB). Im Namen der Klient*innen und der Beratungsstelle vielen Dank für die geleistete Beratungsarbeit.



Gratulation zum Abschluss der Weiterbildung und des Praktikums

Ein Teamtag mit Stadtführung

Im Oktober 2025 erlebten wir einen tollen Teamtag: Nach der fachlichen Supervision am Vormittag lernten wir einiges über unser direktes Umfeld und die Sehenswürdigkeiten in der Nachbarschaft zu unserer Beratungsstelle neu kennen und erhielten spannende Einblicke zu Kirchenbau und Stadtgeschichte dank unserer Kollegin und ausgebildeten Stadtführerin Monika Mann.



Ein lehrreicher Teamtag mit Stadtführung in Aschaffenburg.

EFL-Nebenstellen in Alzenau und Miltenberg

Um auch im Landkreis Aschaffenburg (im Raum Alzenau) und im Landkreis Miltenberg wohnortnah Beratung anbieten zu können, sind wir in beiden Städten an verschiedenen Beratungstagen jeweils mindestens zwei Tage vor Ort präsent.

Mit seinem Beratungsortswechsel berät Klaus Schmalzl an zwei Tagen in Miltenberg (dienstags und mittwochs). Doris Ruffing ist weiterhin freitags vor Ort.

Die EFL-Nebenstelle in Miltenberg befindet sich in einem eigenen Raum im neugebauten Familienzentrum im ehemaligen Klostergarten in der Mainstraße 19.



EFL-Nebenstelle im Familienzentrum Miltenberg

Die Nebenstelle der EFL in Alzenau ist Teil des Beratungszentrum Alzenau in der Alfred-Delp-Straße 4. Seit Mai 2025 hat Laura Klauer die Beratung montags übernommen und Monika Mann ist ganz nach Aschaffenburg gewechselt. Tobias Benzing ist weiterhin am Donnerstag für Ratsuchende da. Besonders erwähnenswert ist, dass die Mietkosten für die Räume des Beratungszentrums Alzenau im Pfarrhaus St. Justinus von der Stadt Alzenau übernommen werden.



EFL-Nebenstelle in Beratungszentrum in Alzenau

Supervision

Um die fachliche Qualifikation der Berater*innen zu gewährleisten, gehört neben regelmäßiger Fortbildung auch die verpflichtende Supervision mit Fallbesprechung in einem Umfang von zehn Terminen im Jahr zu unserem Qualitätsstandard.

Im Jahr 2025 betreute uns hierbei Frau Petra Girolstein aus Zwingenberg. Sie ist als Systemische Familientherapeutin in Lehre und eigener Praxis tätig.

Ende 2025 erfolgte der turnusgemäße Wechsel und die Verabschiedung von unserer Supervisorin. Vielen Dank für die drei Jahre anregende und erfolgreiche Arbeit mit uns.



Petra Girolstein Verabschiedung

Teamsitzungen und fachlicher Austausch

In den regelmäßigen Teamsitzungen stehen neben dem fachlichen Austausch über besuchte Fortbildungen und der Information über die aktuelle Arbeit in unterschiedlichen Arbeitsgruppen und Gremien auch der Austausch und Kontakt mit Vertreter*innen anderer Einrichtungen und Professionen an.

Die Themen der regionalen Fachkonferenzen im Jahr 2025 standen im Kontext von Schutz und Sicherheit in und bei der Beratungsarbeit der EFL im Bistum Würzburg. Dazu zählten Prävention und die Veröffentlichung der Missbrauchsstudie, das institutionelle Schutzkonzept sowie der Datenschutz und Umgang mit Klientendaten.

EFT Basiskurs

Unter der Leitung von Christine Weiß (EFT-Supervisorin und EFT-Therapeutin (ICEEFT)) nahmen Laura Klauer, Monika Mann und Beate Huber im Rahmen einer speziell für den EFL Kontext angebotenen Fortbildung am EFT Basiskurs teil. Mit dem Besuch des Basiskurses in EFT sind nun alle Berater*innen im Team der EFL Aschaffenburg mit Methoden des emotionsfokussierten Arbeitens nach Sue Johnson weitergebildet.



Drei Kolleginnen beim nächtlichen Stadtbummel in Passau.

Beratung für Klient*innen, die nicht deutsch sprechen

Für Ratsuchende, deren Muttersprache nicht deutsch ist, bieten wir auch Beratung in anderen Sprachen an.

Monika Mann bietet Beratung auf Englisch und Französisch an, Beratung auf Englisch ist ebenso bei Klaus Schmalz möglich. Für Klient*innen, die Beratung auf Spanisch wünschen, steht Barbara Sommer zur Verfügung.

Außerdem besteht bei weiterem Bedarf die Möglichkeit zu Beratungen mit einem/einer Übersetzer*in. Diese/r wird von den Koordinationsstellen der Sprach- und Kulturvermittler*innen der Stadt und dem Landratsamt Aschaffenburg zur Verfügung gestellt.

Vortrag „Liebe auf Dauer – ein Ding der (Un)Möglichkeit“

Mit dem Thema „Liebe auf Dauer – ein Ding der (Un)Möglichkeit“ traf unser Kollege Klaus Schmalz auf sehr großes Interesse und eine große Zuhörerschaft. Als Kooperation der EFL-Beratungsstelle mit dem Martinusforum wurde der Vortrag im Rahmen der Dienstagsgespräche am 08.04.2025 angeboten. Vor insgesamt 144 Zuhörer*innen skizzierte Klaus Schmalz zu sechs Themenfeldern, was aus seiner Sicht die Liebe auf Dauer möglich macht:

1. Ich bleiben im Wir – Autonomie und Bindung
2. Glück versus Zufriedenheit: Von der Gefahr der heillosen Überforderung der Liebe
3. Das (verletzte) innere Kind und die Liebe: Versöhnt leben mit dem/der leiblichen Vater/Mutter
4. Lebenslanges Lernen (Fortbildung) gilt auch für Paarbeziehungen
5. Ja zum Streit und Mut zur Auseinandersetzung: Reibung kann Wärme erzeugen
6. Erotik/Sexualität und Spiritualität als wichtige Stützen einer Liebe auf Dauer.



Adventskalender für Paare 2025 „Alle Jahre wieder“

Im Jahr 2025 wurden insgesamt 58 Paar-Adventskalender an interessierte Paare verschickt. Das Angebot zielt darauf ab, Paare bewusst in die positive Interaktion miteinander zu bringen. Anders als beim klassischen Schokoladenkalender wurden 24 „Türchen“ zu vier Kategorien angeboten:

- Auffrischen, wir sammeln erfrischende Erfahrungen;
- Spannendes und (Ent-)spannendes;
- Kommunikation;
- Sinnliches und Genuss.

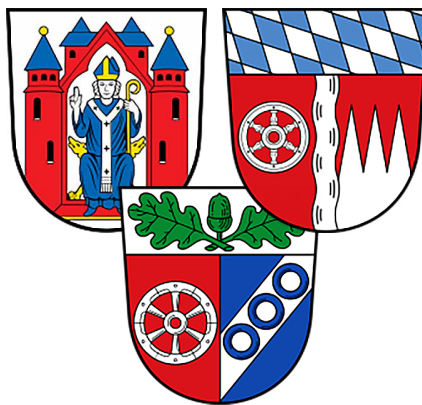
Hinter diesen Adventskalendertürchen verstecken sich Anregungen zum Gespräch, kleine Experimente und Überraschungsideen, die jeweils neue Aspekte oder auch vergessene Ressourcen des Paares zum Vorschein bringen sollen. Die Grundidee dabei: „Lassen Sie sich inspirieren, genießen Sie eine kleine Auszeit mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, um gemeinsam aus der Beziehung Kraft zu schöpfen.“ Die Pakete mit den Materialien (siehe Foto) erhielten die Paare per Post.



Adventskalender für Paare 2025

Zuschüsse der Stadt Aschaffenburg, des Land- kreises Aschaffenburg und des Landkreises Miltenberg

Wir bedanken uns bei den Verantwortlichen der Stadt Aschaffenburg und der Landkreise Aschaffenburg und Miltenberg für die Zuschüsse. Sie sind eine wichtige finanzielle Unterstützung unserer Arbeit und zeigen uns die Wertschätzung unseres Beratungsangebots als Teil des psychosozialen Angebots in der Region Untermain.



Kooperation und Vernetzung

Uns ist die Kooperation mit anderen sozialen, psychologischen und medizinischen Einrichtungen in den Regionen sehr wichtig. Gerne informieren wir über die Angebote der EFL und über Themen aus unserer Arbeit. Umgekehrt geben wir Informationen über Unterstützungsmöglichkeiten und Angebote von anderen Stellen an unsere Klient*innen weiter.

Im Jahr 2025 waren wir in folgenden Gremien und Arbeitsgruppen vertreten:

- Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft (PSAG) Untermain
- Planungsgruppe „Familien in Aschaffenburg“ der Stadt Aschaffenburg
- AK „Familienbildung“ des Landratsamtes Aschaffenburg
- AK „Häusliche und sexualisierte Gewalt“ der SEFRA

- Abteilungsleiter-Konferenz im Martinushaus
- Arbeitsgemeinschaft „Onlineberatung Bayern der EFL“
- Arbeitskreis EFT – Emotionsfokussierte Paartherapie

Kooperation, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

Folgende Veranstaltungen und Besprechungen besuchten wir oder führten wir durch:

- „Künstliche Intelligenz und Beratung“ mit Christiane Knobling, Leiterin der Telefonseelsorge
- Treffen mit den katholischen Ehe- und Familienseelsorger*innen der Regionen Aschaffenburg und Miltenberg
- Kontakt zu den Vorständen bzw. Geschäftsführern von Caritas Aschaffenburg und Miltenberg
- Veranstaltungen zum Jubiläum 25 Jahre Donum Vitae Aschaffenburg: Tag der offenen Tür und Feier mit Vortrag von Prof. Dr. Stephan Ernst: „Ethische Fragen und Perspektiven zur reproduktiven Selbstbestimmung im Kontext von §218“
- Jubiläum 115 Jahre SkF Aschaffenburg mit Festgottesdienst und Festakt „115 Jahre Engagement mit Herz und Haltung: Der SkF Aschaffenburg feiert Jubiläum.“
- Jubiläum 50 Jahre Erziehungsberatungsstelle Miltenberg
- Vortrag „Erziehungskompetenzen stärken: kultur- und kontextsensible Beratung von Familien mit Flucht- und Migrationsbiografie“ im Rahmen der PG Familie / Familienbildung
- Jubiläum 40 Jahre SEFRA Notruf und Beratung für Frauen „Zukunft braucht Wurzeln“ mit Diskussionen und Vorträgen: „Gewalt gegen Frauen und Kinder: Macht und Kontrolle in familiengerichtlichen Verfahren.“ Dr. Wolfgang Hammer, Soziologe und Experte in der Kinder- und Jugendhilfe „Unbequeme Fragen zu 40 Jahren feministischer Beratungsarbeit.“ Prof. Dr. Monika Barz, Professorin a. D. für Frauen- und Geschlechterfragen an der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg.

Tobias Benzing



Beratungsstelle Schweinfurt

Das Team der EFL Schweinfurt mit den Nebenstellen Bad Kissingen, Haßfurt und Bad Neustadt

Obere Reihe:

Sylvia Amthor, Religionspäd. | **Ulrich Emge**, Dipl.-Theol. | **Simone Memmel**, Soz. Päd. | **Tatjana Pfeifer**, Sekretariat | **Ulrike Stöcker**, Dipl. Theol.

Mittlere Reihe:

Michaela Pflaum, Sekretariat | **Monika Ringleb**, Dipl.-Psych., Dipl.-Theol. | **Jutta Schneider-Leibold**, Dipl.-Sozialpäd. | **Mechthild Steinkuhl-Klinger**, Dipl.-Theol. | **Antje Rybandt**, Psychologin, M.sc.

Untere Reihe:

Kerstin Tschapka, Sekretariat | **Christiane Wagner-Schmid**, Dipl.-Päd. | **Gabriele Walhorn-Rath**, Dipl.-Theol. | **Christina Westphal**, Psychologin M.sc. | **Diyap Yesil**, Arbeits- und Organisationspsych. (M.A.), Master of Counseling

Personalstand: Rückblick auf das Jahr 2025

An den verschiedenen Standorten der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Schweinfurt waren im Jahr 2025 insgesamt zwölf Berater*innen mit unterschiedlichen Stellenanteilen sowie drei Mitarbeiter*innen im Sekretariat tätig. Diese personelle Ausstattung ermöglicht grundsätzlich ein breit gefächertes Beratungsangebot, steht jedoch weiterhin in einem deutlichen Spannungsverhältnis zur stetig zunehmenden Nachfrage nach Beratung.

Das Jahr 2025 war für das Team der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle (EFL) Schweinfurt ein Jahr intensiver Veränderungsprozesse. Strukturelle Anpassungen, personelle Übergänge sowie eine kontinuierlich steigende Nachfrage nach Beratungsleistungen prägten die Arbeit der Einrichtung in besonderem Maße.

Bereits im Vorjahr eingeleitete Veränderungen im Team setzten sich 2025 fort. Die Phase des personellen Übergangs erforderte vom gesamten Team weiterhin ein hohes Maß an Flexibilität und Anpassungsfähigkeit. Neben der Einarbeitung neuer Kolleg*innen galt es, bestehende Arbeitsstrukturen zu stabilisieren und gleichzeitig die steigende Nachfrage nach Beratung aufzufangen.

Insgesamt zeigte sich im Verlauf des Jahres erneut, dass die Beratungsstelle in der Region eine wichtige und stark nachgefragte Anlaufstelle für Menschen in persönlichen, partnerschaftlichen und familiären Krisensituationen darstellt. Die Entwicklungen des Jahres 2025 machten zugleich deutlich, wie bedeutsam eine stabile personelle Ausstattung für die langfristige Sicherung eines qualifizierten Beratungsangebotes ist.

Steigender Beratungsbedarf

Die Zahl der Ratsuchenden ist in den vergangenen Jahren weiter angestiegen. Dieser Trend setzte sich auch 2025 fort. Für Ratsuchende bedeutet dies derzeit eine durchschnittliche Wartezeit etwa von zehn Wochen bis zum ersten Beratungsgespräch. In einzelnen Angebotsbereichen kann diese Wartezeit noch darüber hinausgehen.

Um trotz begrenzter personeller und finanzieller Ressourcen möglichst vielen Menschen Unterstützung anbieten zu können, wurden bereits vor zwei Jahren interne Optimierungs- und Anpassungsprozesse angestoßen. Diese Maßnahmen zielten darauf ab, organisatorische Abläufe zu überprüfen, Beratungsprozesse effizienter zu gestalten und vorhandene Ressourcen flexibler einzusetzen. Im Jahr 2025 konnten diese strukturellen Anpassungen weitgehend abgeschlossen werden.



EFL Stelle Schweinfurt

EFL-Nebenstellen in Bad Neustadt, Bad Kissingen und Haßfurt

Neben der Hauptstelle in Schweinfurt bietet die EFL Beratungsangebote auch an den Standorten Bad Neustadt, Bad Kissingen und Haßfurt an. Durch diese regionalen Außenstellen kann Ratsuchenden eine möglichst wohnortnahe Beratung in der gesamten Main-Rhön-Region ermöglicht werden.

In Bad Neustadt fanden Beratungen an vier Tagen pro Woche statt. Diese wurden von Simone Memmel und Ulrich Emge durchgeführt. Die Terminvereinba-

rung erfolgt zentral über das Sekretariat der Hauptstelle in Schweinfurt. Darüber hinaus engagiert sich Simone Memmel in regionalen Fachgremien. Sie vertritt die Beratungsstelle im Arbeitskreis „Gerontopsychiatrische Vernetzung“ und beteiligt sich in diesem Zusammenhang auch am Arbeitskreis PräDepA, der sich mit dem Thema Depression im Alter beschäftigt.

Am Standort Bad Kissingen, der im Caritashaus angesiedelt ist, standen Sylvia Amthor, Ulrike Stöcker und Monika Ringleb an fünf Tagen pro Woche für Beratungsgespräche zur Verfügung. Auch hier werden Termine über die Hauptstelle in Schweinfurt koordiniert. Gleiches gilt für die Beratungsangebote in Haßfurt.

Die Beratungen in Haßfurt finden im Caritas-Senioren- und Pflegeheim St. Bruno statt. Dort boten Christiane Wagner-Schmid und Antje Rybandt an vier Wochentagen Beratung an. Das Haus St. Bruno stellt ein Beispiel für ein integratives Konzept dar, bei dem verschiedene Beratungsstellen und soziale Dienste der Diözese gemeinsam mit einer stationären Pflegeeinrichtung sowie öffentlich zugänglichen Begegnungsräumen unter einem Dach zusammengeführt sind.

Zusätzlich nutzt der Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) an einem Tag pro Woche Räumlichkeiten der EFL für eigene Beratungsangebote, wodurch sich vor Ort weitere Unterstützungsmöglichkeiten für Ratsuchende ergeben.



Beratungszimmer

Vielfalt der Beratungsmethodenansätze

Die Beratungsarbeit der EFL Schweinfurt zeichnet sich durch eine große methodische Vielfalt aus. Die Berater*innen verfügen über unterschiedliche fachliche Zusatzqualifikationen und therapeutische/beraterische Ausrichtungen, die in die Beratungspraxis integriert werden.

Im Team sind unter anderem Ansätze der emotionsfokussierten Paartherapie (EFT), psychoanalytisch orientierte Beratung, systemische Therapie sowie verhaltenstherapeutische Beratungsmethoden vertreten. Diese unterschiedlichen Perspektiven ermöglichen es, auf die vielfältigen Problemlagen der Ratsuchenden individuell einzugehen und passende Beratungswege zu entwickeln.

Die kontinuierliche fachliche Weiterentwicklung der Mitarbeitenden ist ein zentraler Bestandteil der Qualitätssicherung. Daher wird regelmäßig geprüft, welche neuen methodischen Ansätze sinnvoll in das bestehende Beratungsangebot integriert werden können.



Kultursensible psychologische Beratung

Ein besonderer Schwerpunkt der Beratungsstelle ist das kultursensible Beratungsangebot. Auch im Jahr 2025 konnte dieses Angebot im Umfang von acht Wochenstunden aufrechterhalten werden. Möglich wurde dies durch die finanzielle Unterstützung der Stadt Schweinfurt sowie durch die Bereitstellung entsprechender personeller Ressourcen durch das Bistum Würzburg.

Die Nachfrage nach diesem Angebot ist weiterhin sehr hoch. Aktuell beträgt die Wartezeit für ein Erstgespräch zwischen zwölf und sechzehn Wochen. Diese Entwicklung zeigt deutlich, wie wichtig niedrigschwellige und sprachlich zugängliche Beratungsangebote für Menschen mit Migrationshintergrund sind.

Die kultursensible psychologische Beratung trägt wesentlich dazu bei, kulturelle und sprachliche Barrieren zu überwinden und Ratsuchenden einen Zugang zu professioneller Unterstützung zu ermöglichen. Gleichzeitig leistet dieses Angebot einen wichtigen Beitrag zu gesellschaftlicher Teilhabe, Integration und gegenseitigem Verständnis.



Supervision und fachliche Qualitätssicherung

Die regelmäßige Supervision ist ein zentraler Bestandteil der Qualitätssicherung in der Beratungsarbeit. Neben individuellen Fortbildungen nehmen alle Berater*innen verpflichtend an Supervision teil. Insgesamt stehen dafür jährlich ca. 54 Stunden zur Verfügung.



Frau Brix

Im Jahr 2025 wurde das Team von Sabine Brix begleitet, Diplom-Pädagogin, systemische Therapeutin (DGSF), Lehrtherapeutin für systemische Therapie sowie systemische Supervisorin. In zwei Supervisionsgruppen fanden insgesamt sieben Termine mit jeweils drei Stunden statt. In diesem Rahmen wurden aktuelle Beratungsfälle reflektiert und fachliche Fragestellungen gemeinsam bearbeitet.



Frau Weiß

Darüber hinaus nahmen die Berater*innen an spezifischen Supervisionen im Bereich der emotionsfokussierten Paartherapie (EFT) teil. Diese wurden, wie bereits im Vorjahr, von Christine Weiß geleitet, zertifizierte EFT-Supervisorin und Trainerin des International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy (ICEEFT) sowie Vorsitzende und Gründungsmitglied der EFT Community Deutschland e.V. Im Rahmen dieser Fachsupervision fanden zwei Termine mit jeweils drei Stunden statt.

Fachkonferenzen und interne Zusammenarbeit

Im Laufe des Jahres fanden insgesamt acht Fachkonferenzen des Teams statt. Neben dem kollegialen Austausch über aktuelle Entwicklungen in der Beratungsarbeit standen insbesondere organisatorische und strukturelle Themen im Mittelpunkt. Ein besonderer Fokus lag auf den laufenden Veränderungsprozessen innerhalb der Beratungsstelle sowie auf der Entwicklung neuer Strategien im Umgang mit zunehmend begrenzten personellen und finanziellen Ressourcen. Ebenso wurden die Auswirkungen steigender Anmeldezahlen bei gleichzeitig begrenzten Beratungskapazitäten intensiv diskutiert.



Die fachliche Gestaltung übernahmen unsere Kolleginnen Monika Ringleb und Christina Westphal, die die Inhalte anschaulich anhand von Fallbeispielen vermittelten. Der gemeinsame Austausch förderte nicht nur das fachliche Verständnis, sondern stärkte auch die Zusammenarbeit und das gegenseitige Verständnis innerhalb des Teams.



Unterstützung durch Landkreise und Städte

Viele Menschen in der Region Main-Rhön finden durch die Arbeit der EFL Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen, insbesondere bei partnerschaftlichen Konflikten, familiären Belastungen oder persönlichen Krisen.

Die Beratungsstelle bedankt sich daher ausdrücklich bei den Landkreisen Schweinfurt, Rhön-Grabfeld, Bad Kissingen und Haßfurt sowie bei der Stadt Schweinfurt für ihre finanzielle Unterstützung im Rahmen freiwilliger Leistungen. Diese Förderung trägt wesentlich dazu bei, das Beratungsangebot in der Region aufrechterhalten zu können.

Kooperation und regionale Vernetzung

Die Zusammenarbeit mit anderen sozialen, psychologischen und medizinischen Einrichtungen ist ein wesentlicher Bestandteil der Arbeit der EFL Schweinfurt. Durch diese Vernetzung können Ratsuchende bei Bedarf gezielt an ergänzende Unterstützungsangebote vermittelt werden.

Gleichzeitig trägt der kontinuierliche Austausch mit regionalen Kooperationspartnern dazu bei, das Beratungsangebot der EFL in der Region bekannt zu machen und die Zusammenarbeit im Hilfesystem zu stärken.



Teamtag 2025

Im vergangenen Jahr war unser Team von personellen Veränderungen und einer Neustrukturierung geprägt. Neue Kolleg*innen wurden integriert, Arbeitsabläufe angepasst und Zuständigkeiten teilweise neu definiert. Vor diesem Hintergrund war es uns ein besonderes Anliegen, im Rahmen eines Teamtags den Zusammenhalt im Team zu stärken und gemeinsame fachliche Perspektiven weiterzuentwickeln.

Der Teamtag bot Raum für teamfördernde Übungen, kollegialen Austausch sowie die Anwendung verschiedener Methoden zur Zusammenarbeit und Reflexion. Darüber hinaus setzten wir uns intensiv mit unterschiedlichen psychologischen Schulen und therapeutischen Ansätzen auseinander und diskutierten deren Bedeutung für unsere praktische Arbeit.

Vernetzungs- und Präventionsarbeit

- Eheberatung Bayern Online; Ulrich Emge: Ansprechpartner für die Region Main/Rhön
- Vortrag zum Thema „Trennung - Auswirkungen - Umgang“ bei der Familien-seelsorge in Haßfurt“ Moderation: Jutta Schneider-Leibold und Christiane Wagner-Schmid
- Vortrag zum Thema „Trennung und Scheidung überwinden- Impulse für die Zeit nach Trennung/Scheidung. Moderation: Jutta Schneider-Leibold, Christiane Wagner-Schmid
- Vortrag zum Thema „Trennungsprozesse“. ReferentInnen: Jutta Schneider-Leibold, Christiane Wagner-Schmid
- Vortrag zum Thema „systemisches Arbeiten in Sozialberufen Teil II“ für Gesprächsladen Schweinfurt. Moderation: Christiane Wagner-Schmid und Diyap Yesil

→ Vortrag bei ISUV Schweinfurt zum Thema „Ist die Ehe noch zu retten“, Moderation: Jutta Schneider-Leibold, Christiane Wagner-Schmid

Gremien und Arbeitsgruppen

→ Sozialkonferenz, Schweinfurt
→ Runder Tisch: häusliche Gewalt, Schweinfurt, Bad Kissingen, Bad Neustadt, Haßfurt
→ AK Lebensbrücke, Schweinfurt
→ AK Notfallseelsorge, Schweinfurt
→ Seelsorgekonferenz, Schweinfurt
→ AK Frühe Kindheit und Kinderschutz im Landratsamt Haßfurt
→ AK „Arbeitskreis Trennung / Scheidung“ in Bad Kissingen
→ AK Vernetzung – Netz pädagogischer, sozialer, psychosozialer und medizinischer Dienst für Kinder und Familien im Landkreis Bad Kissingen
→ AK Psychosomatisches Versorgungsnetz Main-Rhön in Bad Kissingen
→ AK Familiennetz Rhön-Grabfeld, Bad Neustadt
→ AK Sexualisierte Gewalt, Bad Neustadt
→ AK Notfallangebot der Christian-Presl-Stiftung, Bad Kissingen
→ AG Queersensible Pastoral, Diözese Würzburg
→ AK Interdisziplinäre Berufsgruppe gegen sex. Gewalt an Frauen und Kindern
→ AK PSAG Kinder in Haßfurt

Kooperationsveranstaltungen

→ Kooperationsveranstaltung („Training emotionaler Kompetenzen“) mit der katholischen Erwachsenenbildung, Schweinfurt
→ Vernetzungstreffen mit den Jugendamtsleitern von Stadt Schweinfurt und Landkreis Schweinfurt
→ Vernetzungstreffen mit der Bayerischen Krebsberatungsstelle in Schweinfurt
→ Vernetzungstreffen mit der Christian-Presl-Stiftung

→ Dienstleitertreffen im Pluspunkt, Schweinfurt
→ Vernetzungstreffen mit den Familienseelsorgern, Haßfurt
→ Vernetzungstreffen mit Mitarbeiter*innen vom Jugendamt Haßfurt und der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Haßfurt
→ Vernetzungstreffen mit dem SpDi, Haßfurt
→ Vernetzungstreffen mit der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Haßfurt
→ Kooperation mit der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Bad Kissingen und Schweinfurt
→ Vernetzungstreffen mit ASD Bad Neustadt
→ Vernetzungstreffen mit EB Bad Neustadt
→ Kooperation mit den Mitarbeitern des Jugendamtes, der Erziehungsberatungsstelle zum gegenseitigen Informationsaustausch, Stadt Schweinfurt, Bad Kissingen, Haßfurt und Bad Neustadt
→ Vernetzungstreffen mit ISUV Kontaktstelle
→ Vernetzungstreffen Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Region Main-Rhön
→ Kooperationstreffen mit Erwachsenenbildung des Bistums Würzburg
→ Vernetzungstreffen mit Beratungsstelle für seelische Gesundheit /SPDI Haßfurt
→ Vernetzungstreffen mit der Beratungsstelle für Familien- Kinder, Jugendliche und Eltern Haßfurt
→ Vorstellung EFL im Großteam Sucht und SPDI HAS
→ Vorstellung der EFL beim Team der Jugendsozialarbeiter an Schulen in Bad Kissingen
→ Vernetzungstreffen durch AK Familiennetz NES im Kloster Wechterswinkel
→ Vernetzungstreffen mit Familiengericht NES
→ Vernetzungstreffen mit Krebsberatung NES
→ Beteiligung an Aktionswoche "Wege aus der Depression" der Erwachsenenbildung des Dekanats SW mit Workshop für Paare
→ Hotline-Betreuung nach der Veröffentlichung der UKAM-Studie

Wieder ein Jahr des Abschieds und neuer Wege



Zu Beginn des Jahres verabschiedeten wir zwei geschätzte Kolleginnen, Johanna Schießl und Estella Nürnberger, die unser Team im vergangenen Jahr im Rahmen einer Vertretung unterstützt haben. Auch wenn ihre Zeit bei uns auf ein Jahr begrenzt war, haben sie in dieser Phase einen wichtigen Beitrag zur Beratungsarbeit geleistet.

In einer Phase, die durch eine besonders hohe Nachfrage nach Beratungen geprägt war, haben beide mit großem Engagement, fachlicher Kompetenz und viel menschlichem Einfühlungsvermögen dazu beigetragen, die Beratungsarbeit aufrechtzuerhalten und Ratsuchenden verlässliche Unterstützung zu bieten. Ihre Bereitschaft, sich flexibel einzubringen und Verantwortung zu übernehmen, war für unser Team in dieser Zeit von großer Bedeutung. Für diese Unterstützung sind wir sehr dankbar.



Antje Rybandt

Seit Februar 2025 wird unser Team durch Antje Rybandt verstärkt. Sie ist Psychologin und befindet sich derzeit in der Weiterbildung zur systemischen Therapeutin. Mit einer halben Stelle unterstützt

sie an drei Tagen pro Woche unsere Beratungsarbeit und trägt damit wesentlich dazu bei, das Beratungsangebot an unserer Stelle zuverlässig aufrechtzuerhalten.

Durch ihre fachliche Qualifikation sowie ihr großes Engagement bringt sie wertvolle Impulse in unsere Arbeit ein. Ihre systemische Perspektive bereichert die Beratung von Paaren, Familien und Einzelpersonen und ergänzt die Vielfalt der therapeutischen Ansätze in unserem Team.

Wir freuen uns sehr, mit Antje Rybandt eine fachlich äußerst kompetente und zugleich menschlich sehr zugewandte Kollegin gewonnen zu haben, die unsere Beratungsstelle in besonderer Weise bereichert.

Dank

Ein Jahresbericht kann nur einen kleinen Ausschnitt dessen sichtbar machen, was im Verlauf eines Jahres an Begegnungen, Engagement und gemeinsamer Arbeit entsteht. Hinter allen beschriebenen Entwicklungen stehen Menschen, die mit ihrem Einsatz, ihrer Unterstützung und ihrem Vertrauen die Arbeit der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Schweinfurt ermöglichen.

Unser besonderer Dank gilt zunächst den Ratsuchenden, die sich mit ihren persönlichen Lebensgeschichten, ihren Sorgen, Konflikten und Hoffnungen an uns wenden. Ihr Vertrauen bildet die Grundlage unserer Arbeit. Die Offenheit, mit der viele Menschen schwierige Lebenssituationen ansprechen, erfordert Mut und ist zugleich Ausgangspunkt für Veränderungsprozesse und neue Perspektiven. Diese Begegnungen prägen und bereichern unsere tägliche Arbeit in besonderer Weise.

Ebenso danken wir allen Kolleg*innen unseres Teams sehr herzlich. Die Beratungsarbeit stellt hohe fachliche und persönliche Anforderungen. Gerade in einem Jahr, das durch personelle Veränderungen, steigende Anmeldezahlen und strukturelle Anpassungen geprägt war, haben Engagement, gegenseitige Unterstützung,

Professionalität und Teamgeist wesentlich dazu beigetragen, die Beratungsangebote zuverlässig aufrechtzuerhalten und weiterzuentwickeln. Die unterschiedlichen fachlichen Perspektiven und Kompetenzen im Team sind eine große Stärke unserer Arbeit.

Unser Dank gilt auch den zahlreichen Kooperationspartner*innen aus sozialen, psychologischen, kirchlichen und medizinischen Einrichtungen in der Region. Der fachliche Austausch und die vertrauensvolle Zusammenarbeit ermöglichen es, Ratsuchende bei Bedarf an weitere Unterstützungsangebote zu vermitteln und gemeinsam tragfähige Hilfenetzwerke zu gestalten.

Besonders bedanken möchten wir uns bei den Landkreisen Schweinfurt, Rhön-Grabfeld, Bad Kissingen und Haßfurt sowie bei der Stadt Schweinfurt für ihre finanzielle Unterstützung. Diese Förderung im Rahmen freiwilliger Leistungen trägt maßgeblich dazu bei, dass unser Beratungsangebot für viele Menschen in der Region zugänglich bleibt. Ebenso danken wir dem Bistum Würzburg für die personelle und strukturelle Unterstützung unserer Arbeit.

Nicht zuletzt danken wir auch den Supervisorinnen und unserem Fachreferenten, die unsere Arbeit durch fachliche Begleitung, Reflexion und Fortbildung unterstützen und damit einen wichtigen Beitrag zur Qualitätssicherung unserer Beratungsarbeit leisten.

Die Arbeit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung lebt von Vertrauen, Kooperation und gemeinsamer Verantwortung. Allen, die dazu im vergangenen Jahr beigetragen haben, gilt unser aufrichtiger und herzlicher Dank.

Diyap Yesil



Beratungsstelle Würzburg

Das Team der EFL Würzburg mit den Nebenstellen Kitzingen und Lohr

Gabriele Denner, Dipl.-Theol., Dipl.-Päd. | **Andrea Hemm-Kuhn**, Sekretariat | **Ingrid Ingelmann**, Dipl.-Psych. | **Anette Jacobi**, Psych. (M.Sc.) | **Albert Knött**, Dipl.-Theol. | **Verena Koch-Dörken**, Sekretariat | **Kornelia Lorenz**, Dipl. Sozialpäd. (FH) | **Sabine Mayer**, Dipl.-Psych. | **Madeleine Metz**, Sonderpäd. (B.Sc.), Pädagogin (M.A.) | **Hannah Koch**, Psych. (M.Sc.) | **Michael Ottl**, Dipl.-Theol. | **Doris Ruffing**, Dipl.-Päd. | **Georg Ruhsert**, Dipl.-Theol. | **Wolfgang Scharl**, Dipl.-Theol., Dipl.-Päd. | **Leonie Schneider**, Psych. (M.Sc.) | **Margarete Schebler**, Dipl.-Religionspäd. (FH) | **Andrea Schoknecht**, Dipl.-Theol. | **Anja Thoma**, Sekretariat | **Eva-Maria Wulftange**, Dipl.-Sozialpäd. (FH)

Personalstand

Insgesamt arbeiteten an unseren Stellen 16 Berater*innen und drei Kolleginnen im Sekretariatsbereich mit unterschiedlichen Stundenkontingenten. Im Rahmen dieses Personalstamms konnten wir aufgrund der hohen Nachfrage nach Gesprächsterminen Beratungstermine oft erst nach einer längeren Wartezeit anbieten.

Bis Februar 2025 hatten wir Veronika Schmid als Praktikantin im Psychologiestudium bei uns, von April bis Juli ergänzte Marie Sommer unser Team als Praktikantin im Rahmen ihres Psychologiestudiums.

Im Oktober kehrte Madeleine Metz (Sonderpäd. (B.Sc.), Päd. (M.A.)) mit 7 Stunden aus der Elternzeit zurück, so dass wir weiterhin Gehörlosenberatung anbieten können. M.Sc. Psychologin Hannah Koch, die die Elternzeitvertretung übernommen hatte, verabschiedeten wir zu diesem Zeitpunkt.

Ebenfalls kehrte unser Kollege Albert Knött zurück und verstärkt nun wieder das Beratungsteam.

Die Leitung der EFL wurde nun offiziell übernommen von Anette Jacobi (Psychologin M.Sc.) sowie im Leitungsteam Georg Ruhser (Dipl.-Theologe) und Eva Maria Wulftange (Dipl.-Sozialpädagogin FH).

EFL-Team in Lohr

Durch unsere Nebenstellen ermöglichen wir auch weniger mobilen Menschen, wohnortnah mit einer Anfahrt unter 30 Kilometern eine kirchliche Beratungsstelle zu erreichen. In Lohr bieten an ein bis zwei Tagen die Woche Ingrid Ingelmann und Michael Ottil niedrigschwellig Beratung für Ratsuchende aus der Stadt Lohr und dem Landkreis Main-Spessart an.



EFL- Team in Kitzingen

In Kitzingen bieten an drei Tagen in der Woche Eva- Maria Wulftange und Kornelia Lorenz Beratung für die Menschen vor Ort an. Auch hier teilen wir uns die Räume mit der Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Sozialdienstes katholischer Frauen SkF.



EFL unterwegs – Betriebsausflug

Am 11. Juli 2025 machten sich die Würzburger*innen zum Betriebsausflug auf nach Randersacker. An einem sonnigen Freitag Nachmittag trafen sich 20 Kolleg*innen und vier Ehemalige an der berühmten goldenen Badewanne in der Ortsmitte. Durch enge Gässchen und über Weinbergspfade stiegen wir gemeinsam zur Randersackerer Bergkapelle empor. Dabei lernten wir nebenbei auch so einiges über die Ortsgeschichte. Oben erwartete uns ein wunderbarer Ausblick über das Maintal und ein genauso wunderbares Picknick. So gestärkt konnte es gut gelaunt bergab weitergehen. Den Ausklang des Nachmittags genossen wir zusammen bei fränkischem Essen und guten Gesprächen im Garten des Bärenwirts.



Teilnahme am CSD

2025 war die EFL zum ersten Mal mit einem Infostand beim Straßenfest im Anschluss an die Demo zum Christopher Street Day präsent. Am CSD gehen jährlich Menschen weltweit für die Rechte und gegen Gewalt an und Diskriminierung von queeren Menschen auf die Straßen.

Rund 3000 Besucher*innen nutzten den schönen sonnigen Tag und interessierten sich nach der Demo für die Angebote und Infos. Der Stand der EFL war sehr gut besucht, es gab viele Gespräche mit Besucher*innen und auch mit den Vertreter*innen anderer Organisationen an den Nachbarständen. Wir hatten Postkarten gestaltet, die gerne mitgenommen wurden. Viele Besucher*innen nutzten auch die Chance, in den ausgelegten Büchern mit Bezug zu queeren Themen zu blättern. Auch die Schokoherzen mit unserem EFL-Logo kamen gut an, auch wenn sie bei den Temperaturen sehr schnell gegessen werden mussten.

Für uns als EFL war es eine Möglichkeit, zu zeigen, dass wir mit unserem Angebot offen für alle Menschen sind, egal welche Konfession, Nationalität, Weltanschauung, Familienstand, sexuelle Orientierung und geschlechtliche Identität Ratsuchende haben. Themen der sexuellen Orientierung und geschlechtlichen Identität haben auch bei uns ausdrücklich ihren Raum. Die Präsenz der EFL als katholische Beratungsstelle auf dem CSD hat bei manchen Besucher*innen für Erstaunen gesorgt – und zu interessanten Gesprächen geführt.



Workshop für die Oberzeller Franziskanerinnen

Die Stellenleiterin der EFL, Anette Jacobi, wurde von den Schwestern der Oberzeller Franziskanerinnen angefragt, einen Workshop für deren Leitungskreis und weitere Schwestern zum Thema queeres Leben zu halten, da sich die Franziskanerinnen damit auseinandersetzen wollten, welche Rolle das Thema für sie in ihrer Arbeit und Schwesternschaft selber spielt und wie sie sich möglichst queersensibel aufstellen können. Der Workshop, der viel Raum für Fragen und Austausch enthielt, fand am 19. Juli 2025 statt und wurde von den Schwestern als sehr positiv wahrgenommen. Die große Offenheit und das wertschätzende Herantasten an ein Thema, das in kirchlichen Organisationen lange Zeit tabuisiert wurde, wurde von allen Teilnehmenden inkl. der Referentin sehr geschätzt. Es entstanden ehrliche und würdevoll geführte Gespräche über die Bedeutungen von queeren Identitäten und queerem Leben früher und heute, in denen Perspektivwechsel ermöglicht wurden und alle Fragen ihren Raum hatten. Für die Ordensschwestern begann mit dem Vormittag ein Prozess der Auseinandersetzung und Reflexion, für die EFL Leiterin war es eine tolle Gelegenheit, die vielen interessanten Persönlichkeiten in der Schwesternschaft der Oberzeller Franziskanerinnen kennenzulernen.



Fachkonferenzen

In unseren regionalen Fachkonferenzen beschäftigten wir uns auch im Jahr 2025 wieder mit aktuellen fachlichen und strukturellen Themen. U.a. entschieden wir uns dafür, ein neues Vorgehen im Management der Warteliste einzuführen. Diese wird nun regelmäßig ab einer bestimmten Anzahl von Klient*innen auf der Warteliste bis zum Ende des Monats geschlossen und jeweils am 1. des neuen Monats wieder geöffnet. Das Vorgehen schafft sowohl für unsere Verwaltungskräfte als auch für unsere Klient*innen Transparenz und verlässliche Strukturen, ein erster entstandener Eindruck vermittelt, dass das Vorgehen gut angenommen wurde. Selbstverständlich sind wir für Menschen in akuten Krisen auch weiterhin während geschlossener Wartelistenphasen da. Auch reflektierten wir als Team gemeinsam unsere uns selbst gegebenen Vorgaben, Prozesse mit Klient*innen nach spätestens zehn Sitzungen zu reflektieren und wenn möglich abzuschließen, um der großen Anzahl an Ratsuchenden gerecht werden zu können, die sich bei uns anmelden. Es zeigte sich, dass das Vorgehen sowohl bei Klient*innen als auch Beratenden positiv wahrgenommen wurde, da es zu größerer Planbarkeit beitrug. Gleichzeitig schätzen Beratende die Flexibilität und Autonomie, an den Bedarfen von Klient*innen orientiert, auch entscheiden zu können, ob einzelne Prozesse über längere Zeit weitergeführt werden.

Vor dem Hintergrund der Veröffentlichung des Gutachtens zur Aufarbeitung des sexuellen Missbrauchs im Bistum Würzburg im April 2025, setzten zudem auch wir als Beratungsstelle uns verstärkt mit der Prävention von Missbrauch und sexualisierter Gewalt auseinander. Gemeinsam reflektierten und identifizierten wir, welche Risikofaktoren auch in unserer Arbeit bestehen und was es an Haltung, aber auch praktischen Änderungen braucht, diese zu minimieren. Wir entwickelten ein Schutzkonzept, was auf unserer Website öffentlich einsehbar ist.

Auch beschäftigte uns im Nachklang zu unserem Fachtag „sexuelle und geschlechtliche Vielfalt“ Ende 2024 weiterhin das Thema, wie wir uns als Beratungsstelle aktiv diversitätssensibel aufstellen und positionieren können, um ein Ort zu sein, an dem sich alle Menschen sicher fühlen, unabhängig von geschlechtlicher Identität und sexueller Orientierung. Im Mai 2025 nahmen wir daher nochmals als gesamtes Team an einem Workshop von Miro Tutzer vom LIBS teil, in dem wir Themen und Fragen zu geschlechtlicher Identität vertieften.

Auch der fachliche Austausch mit den Kolleg*innen anderer Beratungsstellen im Würzburger Raum und die Vernetzung mit diesen war 2025 wieder ein weiterer Schwerpunkt unserer Konferenzen. So war im Februar Sonja Liebig, Leiterin der Fachstelle für Suizid bei uns im Team und stellte uns ihr Arbeitsfeld vor, woraus sich ein interessanter fachlicher Austausch ergab. Im Juni vernetzten wir uns mit Fr. Wunder von Halma e.V., einer Anlaufstelle für Menschen ab 60 Jahren, Menschen mit Demenz in jedem Alter und Angehörige zu pflegender Menschen. Dieses Thema wird insbesondere aufgrund unserer alternden Gesellschaft auch für uns immer relevanter. Zudem verstärkten wir unsere Beziehungen zu Wildwasser e.V., indem wir im Oktober Jona Sicheneder zu uns ins Team einluden, die uns von der Arbeit von Wildwasser mit von Gewalt betroffenen Frauen* und Mädchen* berichtete. Vernetzt zu sein mit Akteur*innen der psychosozialen Versorgungslandschaft vor Ort ist im Sinne unserer Klient*innen ein wichtiger Punkt unserer Arbeit.

Supervision

Neben den Fortbildungen tragen auch kontinuierlich stattfindende Supervisionen zur Sicherung der Qualität der Beratungsarbeit bei: Im Berichtsjahr trafen sich die beiden Supervisionsgruppen an zehn bis elf Terminen à 2,75 Stunden zur Bearbeitung aktueller Fälle. Supervidiert wurden sie von Waltraud Stubenhofer, Dipl.-Psychologin, Systemische Supervisorin (DGSF) und Systemische Therapeutin (DGSF) sowie von Norbert Scholz, Dipl. Pädagoge, Supervisor (DGSv), Mediator, Gestaltpsychotherapeut (HPG) sowie Ausbilder und Lehrsupervisor für das Symbolon-Institut, Nürnberg DGSv.



Besondere Angebote

Beratung in der Justizvollzugsanstalt Würzburg



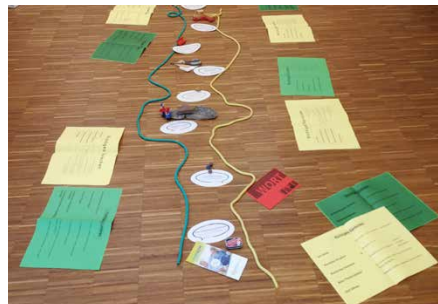
Eva-Maria Wulftange bot in der Justizvollzugsanstalt Würzburg auch im Berichtsjahr wieder Beratung für Paare an (Inhaftierte und deren Partner*innen). Zusätzlich fanden zusammen mit Burkard Fleckenstein an acht Samstagen zwei Paarseminare in der JVA für insgesamt 10 Paare statt. Diese Paare hatten die Gelegenheit, sich mit fachlicher Unterstützung mit ihrer belastenden Trennungssituation

auseinanderzusetzen und förderliche Weichen für die Zukunft zu stellen.

Beratung für Menschen mit Hörbeeinträchtigung

Die Beratung für gehörlose Menschen, für ertaubte, schwerhörige und CI-ver-sorgte Menschen sowie für deren Angehörige ist ein seit 2015 bestehendes Angebot und wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert. Es wird von der katholischen Kirche und aus Spenden mitfinanziert. Madeleine Metz, Pädagogin (M.A.) und Sonderpädagogin (B.Sc.) sowie Hannah Koch, Psychologin (M.Sc.) boten im Berichtsjahr zahlreichen Ratsuchenden Beratung u.a. in Gebärdensprache (DGS, LBG, LUG) an. In Zusammenarbeit mit der Frühförderstelle des Förderzentrums für Hörgeschädigte in Würzburg wurde zudem durch Frau Koch eine Eltern-Kind-Gruppe für gehörlose Eltern angeboten.

Kurs Kommunikationskompetenz (KomKom)



Unter der Leitung von Ingrid Ingelmann, Dipl.-Psychologin und Ehe-, Familien- und Lebensberaterin sowie Michael Ottl, Dipl.-Theologe und Ehe-, Familien- und Lebensberater fand von Februar bis März an vier Abenden und einem Samstag ein KomKom Kurs statt. Ein weiterer KomKom Kurs wurde im Herbst 2025 von Sabine Mayer, Dipl. Psychologin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin und Georg Ruhser, Dipl. Theologe, Ehe-, Familien- und Lebensberater geleitet. Auch hier konnten die teilnehmenden Paare an insgesamt fünf Terminen üben, wohlwollend miteinander

umzugehen, Probleme fair zu lösen sowie offen und konstruktiv zu kommunizieren. Die KomKom Kurse sind eine spezielle Ergänzung unseres Beratungsangebots für Paare in mehrjähriger Beziehung, die in regelmäßigen Abständen an unserer Beratungsstelle stattfinden.

Öffentlichkeitsarbeit

- Stand am CSD 2025
- Workshop beim Würzburger Psychotherapiekongress zum Thema Versöhnungsprozesse in der Paartherapie
- Vorstellung der EFL beim Familienseminar / Uni Wü für Psychologiestudierende im Masterstudiengang
- Eltern-Kind-Gruppe für gehörlose Eltern in Kooperation mit der interdisziplinären Frühförderstelle des Förderzentrums zum Förderschwerpunkt Hören
- Workshop „Achtsamkeit in der Partnerschaft“ in Kooperation mit der Domschule
- EFL-Beratung vorgestellt beim Kolping Bildungswerk Würzburg
- Workshop für die Oberzeller Franziskanerinnen zum Thema Queersensibilität

Vernetzung und Kooperation

- AK Jugendhilfe Wü
- AK Jugendhilfe KT
- Netzwerk Familien- und psychische Erkrankung in MSP
- PSB Psychosoz. Beratungsstelle Lohr
- Hörbehinderten-Beratungsstellen in Nürnberg
- PSAG AK Suizidprävention
- PSAG Vollversammlung Wü
- PSAG Sozialpsychiatrie Wü
- PSAG MSP
- AK der PSAG Main Spessart
- Jahresmitgliederversammlung der PSAG Mainfranken
- KomKom-Supervision
- Interventionsgruppe acceptance and commitment Therapie (ACT)
- AG Paare und AG Familie des Bistums Würzburg

- Runder Tisch häusl. Gewalt
- Eltern-Kind-Gruppe für gehörlose Eltern in Kooperation mit der Frühförderstelle im Förderzentrum
- Vernetzungstreffen mit Hörbehindertenberater*innen innerhalb Bayerns und über Bayern hinaus
- Runder Tisch gerichtsnahe Beratung
- Vernetzungstreffen mit Würzburger Beratungsstellen bzgl. gerichtsnahe Beratung
- Interkommunaler Runder Tisch häusliche Gewalt
- Arbeitskreis queersensible Pastoral des Bistums Würzburg
- Treffen der Leitungen der Würzburger Beratungsstellen, der Jugendämter der Stadt und des Landkreises Würzburg sowie der Regierung von Unterfranken
- Treffen der Sekretärinnen der Würzburger Beratungsstellen
- AG Familienbildung von Stadt und Landkreis Würzburg
- ARGE „Familien in der Stadt Würzburg“
- AK Suizidprävention

Dank

Ich möchte mich bei allen bedanken, die unsere kontinuierliche Beratungsarbeit unterstützen und ermöglichen. Dazu gehören die Stadt Würzburg, die Landkreise Würzburg, Kitzingen und Main-Spessart und der Freistaat Bayern, denen ich herzlich für ihre regelmäßigen Zuschüsse danke. Auch der Diözese Würzburg danken wir, die mit ca. 80% einen Großteil unserer Arbeit finanziert. Danke auch unseren Kooperationspartner*innen für den wertvollen fachlichen Austausch und das kollegiale Miteinander-Wirken für die Ziele, die uns wichtig sind. Unsere Beratungsstelle würde es nicht geben ohne unser engagiertes Team, das sich täglich einsetzt für die Menschen, die zu uns kommen und sich uns anvertrauen. Ein ganz besonderer Dank geht daher an euch, liebe Kolleginnen und Kollegen. Und nicht zuletzt danke ich auch den Ratsuchenden, die unsere Arbeit mit ihren Spenden unterstützen.

Anette Jacobi

Statistik überregional

Beratungsangebot 2025

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. Beratung kann in Präsenz oder über Telefon und Video in Anspruch genommen werden.

Zusätzlich bieten wir im Verbund der sieben bayerischen (Erz-) Diözesen Online-Beratung per E-Mail oder Chat an. Der Zugang dazu erfolgt über die Internetadresse www.onlineberatung-bayern.de. Sofern angegeben, werden die Zahlen inkl. den Zahlen aus der Online-Beratung präsentiert.

Alle Beratungsangebote gelten für Erwachsene, jeden Geschlechts, verheiratete und unverheiratete Paare sowie für alle Formen des familiären Zusammenlebens. Ehe-, Familien- und Lebensberatung kann in Anspruch genommen werden als einmaliges Angebot, zur Information und Klärung von offenen Fragen oder regelmäßig als Begleitung über einen längeren Zeitraum in schwierigen Lebensphasen und Krisensituationen.

1. Anmeldungen

Im Berichtsjahr 2025 gab es in den drei Regionen Würzburg (WÜ), Schweinfurt (SW), Aschaffenburg (AB) insgesamt **2.635 Anmeldungen** (Neuanmeldung und Wiederanmeldungen), 75 Fälle davon aus der Online-Beratung. Damit belegen die Zahlen eine stetige hohe Nachfrage nach Beratung, wobei ein leichter Zuwachs gegenüber den Vorjahren zu verzeichnen ist. Im Jahr 2024 lag die Zahl der Anmeldungen bei 2.285, im Jahr 2023 bei 2.405.

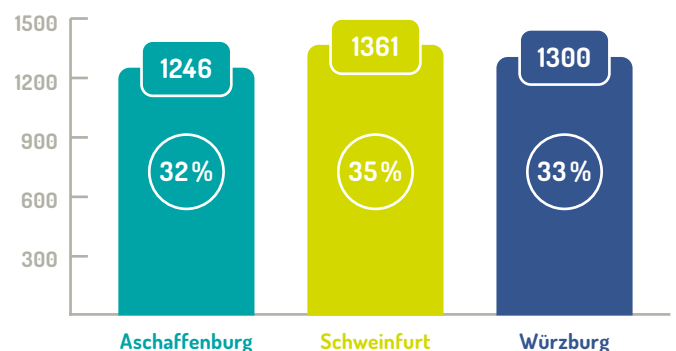
Nachfrage und Wartezeit im Berichtsjahr

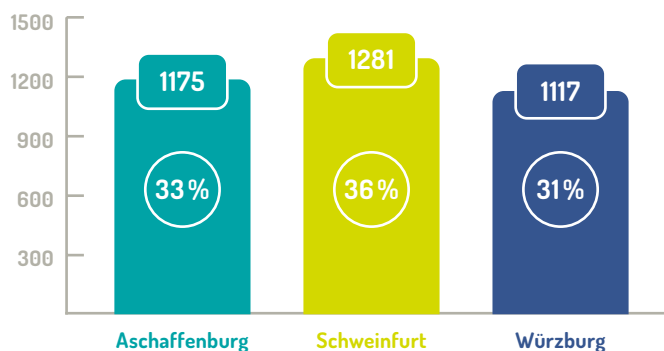
In allen Regionen war eine hohe Nachfrage zu verzeichnen. Wir versuchten, allen Interessent*innen möglichst zeitnah ein Beratungsangebot zu unterbreiten, was nicht immer möglich gewesen war. Die durchschnittliche Wartezeit lag 2025 bei 6,5 Wochen. Bei 80 % der Anmeldungen fand ein erster Termin innerhalb von max. 10 Wochen statt. Bei knapp 17 % lag die Wartezeit zwischen 11 und 20 Wochen. Nur bei 3 % der Anmeldungen betrug der Abstand zwischen Anmeldung und erstem stattgefundenen Beratungstermin mehr als 21 Wochen. Auch wenn auf Grund der hohen Nachfrage an einzelnen Stellen die Wartelisten kurzfristig vorübergehend geschlossen wurden, konnte 30% der Anfragenden ein erster Termin bereits innerhalb der ersten beiden Wochen nach Anmeldung angeboten werden, vor allem in Krisenfällen über eine erste telefonische Sprechstunde. Die teilweise auch kurzfristige Neubelegung abgesagter Termine war vor allem auf Grund der sehr guten Terminorganisation in den Sekretariaten und der hohen zeitlichen Flexibilität der Klient*innen möglich.

2. Beratene Personen

Im Jahr 2025 wurden **3.907 Personen** davon 76 Personen über die Online-Beratung (22 AB / 3 SW / 51 WÜ) beraten. Von allen beratenen Personen bezeichnen sich 2.304 als weiblich (59%), 1.601 als männlich (41%) und 2 als divers, bei 1 Ratsuchenden der Online-Beratung fehlte diese Angabe. Gegenüber 2024 (3.626 Ratsuchende) sind dies 281 Personen mehr, die Geschlechterverteilung blieb nahezu gleich (2024 waren 60% weiblich und 40% männlich).

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





3. Beratungsfälle

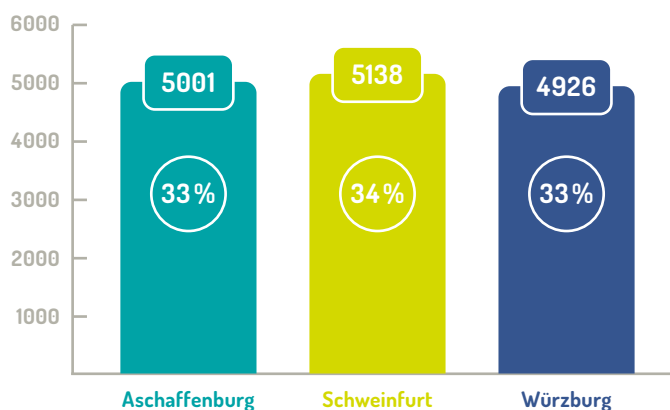
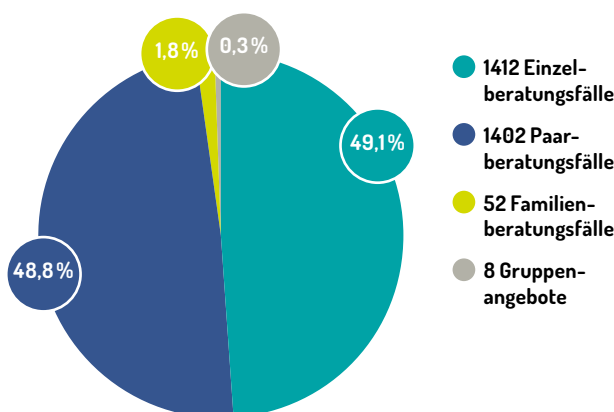
Im Berichtsjahr wurden in den drei Regionen **3.573 Beratungsfälle** bearbeitet (Online 75 Fälle). Darin enthalten sind 2% Online-Beratungsfälle. (2024: 3.256) Dies sind 317 Fälle mehr als im Vorjahr.

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

4. Gesamtberatungsfälle nach Setting

Aufgeteilt nach Einzel-, Paar- und Familienfällen bzw. Gruppe ergibt sich folgende Prozentverteilung (die Angabe ist inkl. Online-Beratungsfälle und umfasst 8 Gruppen mit insgesamt 72 Teilnehmern N = 2874).

Das Diagramm zeigt die Anzahl der Beratungsfälle nach Setting.



5. Beratungsstunden

Im Berichtsjahr wurden in den drei Regionen insgesamt **15.065 Beratungsstunden** durchgeführt. Davon wurden 178 Beratungsstunden in der Online-Beratung geleistet.

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

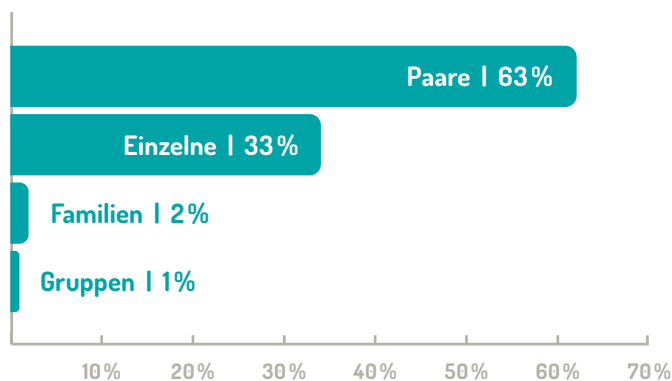
6. Setting und Modus der Beratungsstunden

Im Berichtsjahr wurden in den drei Regionen **9.355 Stunden Paarberatung (63%)**, **4.978 Stunden Einzelberatung (33%)**, **278 Stunden Familienberatung (2%)** und **215 Stunden Gruppenangebote (1%)** geleistet, ohne Online-Beratung.

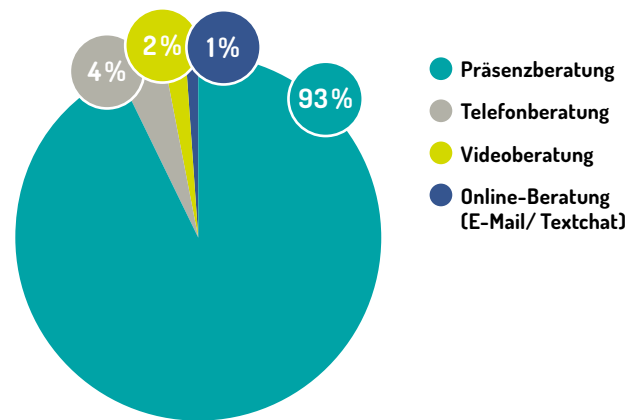
Insgesamt fanden etwa 93% (14.005 Stunden) als Präsenzberatung, 4% (566 Stunden) als Telefonberatung, 2% (257 Stunden) als Videoberatung und fast 1% (178 Stunden) als Online-Beratung (E-Mail/Chat) statt.

Der Modus der Beratungen an den Beratungsstellen kann zwischen Präsenz, Telefon oder Video gewechselt werden, um damit auf Klientenbedürfnisse und aktuelle Umstände eingehen zu können. Die Beratung über Telefon und Video bleibt mit 6% aller Beratungsstunden ein gefragter Bestandteil des Beratungsangebots.

Das Diagramm zeigt die prozentuale Verteilung der verschiedenen Beratungsstunden nach Setting.



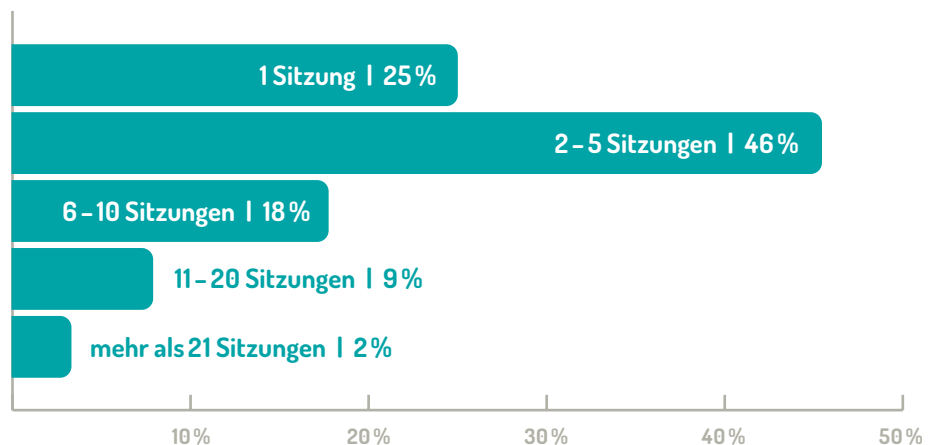
Das Diagramm zeigt die prozentuale Verteilung nach dem Modus der Beratungsstunden.



7. Beratungsdauer der im Berichtsjahr 2025 abgeschlossenen Fälle

Im Berichtsjahr 2025 wurden insgesamt 1.556 Fälle abgeschlossen. Die Abbildung zeigt, dass 71% aller Beratungsfälle nach fünf oder weniger Kontakten beendet sind.

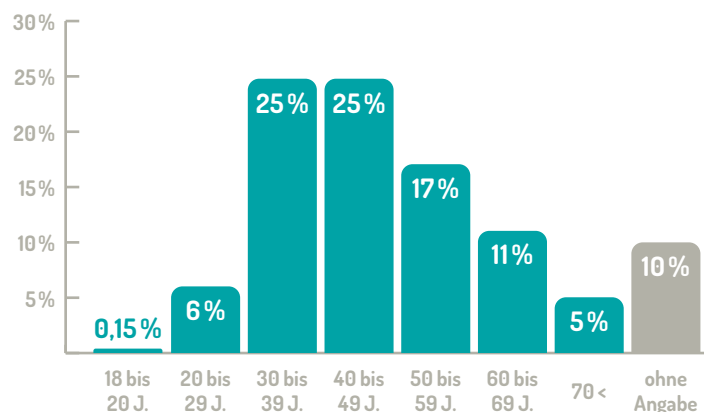
Das Diagramm zeigt die Beratungsdauer der Beratungsfälle in Prozent.



8. Altersverteilung

Die Hälfte der Ratsuchenden im Berichtsjahr 2025 war zwischen 30 und 49 Jahre alt. 16% der Klient*innen waren älter als 60 Jahre und 6% jünger als 30 Jahre. Die Altersverteilung bezieht sich auf die Angaben von 3.907 Klient*innen inkl. Online-Beratung. Bei 10% d.h. 398 Klient*innen fehlt die Altersangabe.

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



9. Herkunft der beratenen Personen

Region Aschaffenburg 1.153 Personen

Aschaffenburg Lkr.	615 Personen
Aschaffenburg Stadt	231 Personen
Miltenberg Lkr.	307 Personen

Region Schweinfurt 1.290 Personen

Schweinfurt Lkr.	401 Personen
Schweinfurt Stadt	213 Personen
Haßberge Lkr.	168 Personen
Bad Kissingen Lkr.	302 Personen
Rhön-Grabfeld Lkr.	206 Personen

Region Würzburg 1.229 Personen

Würzburg Lkr.	388 Personen
Würzburg Stadt	384 Personen
Main-Spessart Lkr.	209 Personen
Kitzingen Lkr.	248 Personen

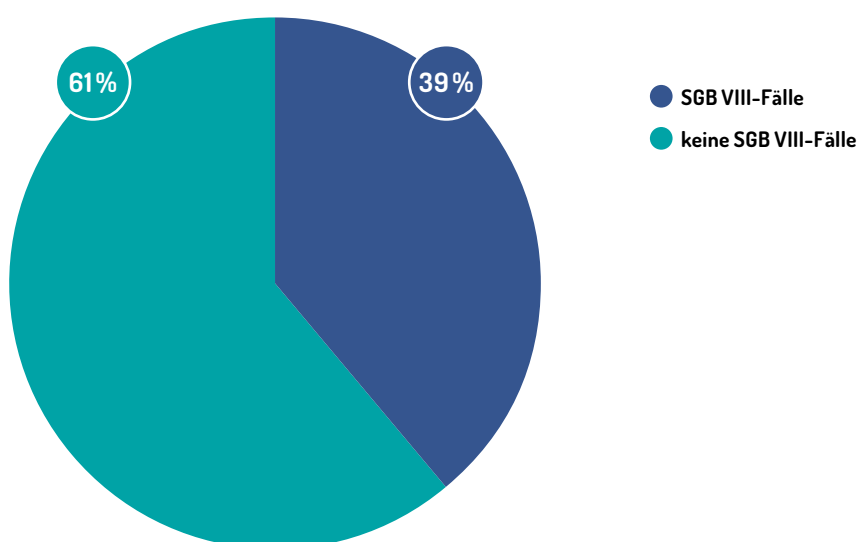
Aus benachbarten Bundesländern und Landkreisen nahmen **132 Klient*innen** Beratung in Anspruch. Bei 27 Klient*innen war die Herkunft unbekannt.

Die Darstellung erfasst nur die Beratungen vor Ort in den Beratungsstellen. Bei den 76 Klient*innen der Online-Beratung fehlt diese konkrete Landkreiszuordnung, diese kommen fast ausschließlich aus dem Bundesland Bayern.

10. Beratungen nach SGB VIII – Kinder- und Jugendhilfe

2025 fielen **1.379 Beratungsfälle** von den insgesamt 3.498 Fällen unter die Kinder- und Jugendhilfe nach Sozialgesetzbuch SGB VIII. Insgesamt waren 2.253 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren diesen Fällen zugeordnet.

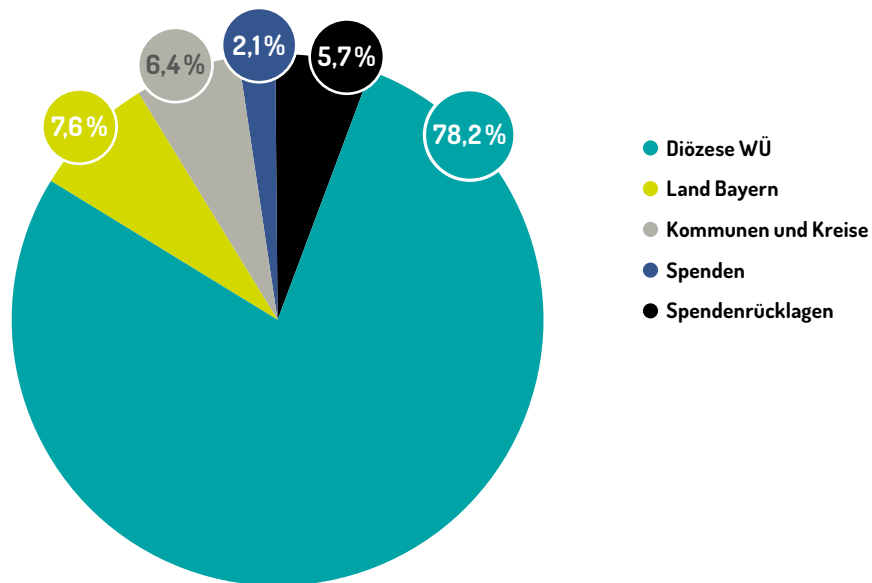
Das Diagramm zeigt den prozentualen Anteil der Beratungsfälle nach dem SGB VIII an den Gesamtfällen (ohne Online-Beratung).



11. Finanzierung der EFL-Beratung

Im Berichtsjahr übernahm die Diözese Kosten in Höhe von 1955476,86 Euro. Damit trug sie 78% der Gesamtkosten in Höhe von 2.500.626,09 Euro für die zehn EFL-Beratungsstellen. Unsere Klient*innen beteiligten sich mit Spenden in Höhe von 52.778,47 Euro an den Kosten der Beratung. Hinzu kommen Zuschüsse des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales in Höhe von 189.525 Euro sowie Zuschüsse von kreisfreien Städten und Landkreisen in Höhe von 160.684 Euro und ein Zuschuss des Bayerischen Landesverband für Gefangenenfürsorge und Bewährungshilfe e. V. von 1.000 Euro. Aus bisherigen Spendengeldern wurden im Berichtsjahr insgesamt 55,5 Wochenstunden zusätzlich finanziert. Dafür fielen Kosten im Umfang von 142.161,60 Euro an.

Das Diagramm zeigt die prozentuale Aufteilung der Finanzierung.



Die EFL wird gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

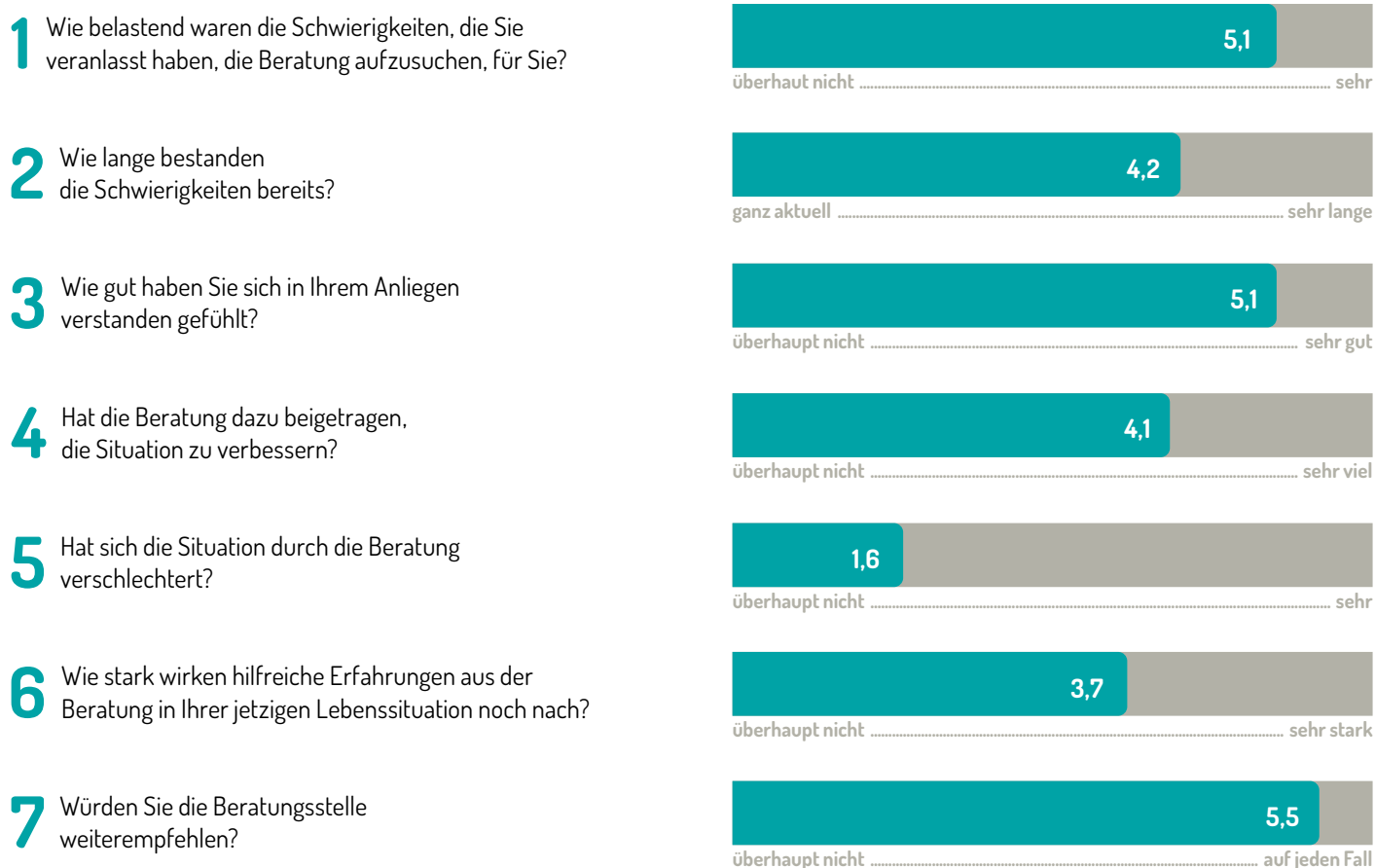


12. Online-Katamnese

Seit Anfang 2016 führen wir unsere Nachbefragung anonym über ein speziell verschlüsseltes Online-System durch. Die Klient*innen haben so ein halbes Jahr nach Beendigung der Beratung die Möglichkeit, hinsichtlich verschiedener Aspekte der Beratung eine Rückmeldung zu geben. Für das Berichtsjahr 2025 haben wir 1509 Befragungen verschickt und 312 Rückmeldungen erhalten. Insgesamt erreichten wir also eine Rückmeldequote von 21%. Im Vergleich zu den Ergebnissen des Vorjahres ergeben sich nur minimale Veränderungen im Bereich von +/- 0,1.

Beratung wird nach wie vor in sehr belastenden Situationen gesucht, die länger schon anhalten. Die Klient*innen haben sich gut verstanden gefühlt und die Beratung trug überwiegend dazu bei, dass sich die Situation verbessert. Eine Verschlimmerung gab es so gut wie gar nicht. Beratung wirkt auch 6 Monate nach dem letzten Termin noch weiter nach. 9 von 10 Klient*innen würden unsere Beratungsstelle weiterempfehlen!

Im Folgenden werden die wichtigsten Ergebnisse (jeweils Mittelwerte) der Befragung dargestellt (Skalierung 1 – 6).



THEMA

Belastung von Paarbeziehungen durch gesellschaftliche Bedingungen und Überforderung

Gesellschaftliche Einflüsse wirken weit ins Private hinein und belasten auch Paar- und Familienbeziehungen, ja überfordern sie nicht selten. Natürlich sind sie damit auch Thema der Beratungsarbeit der EFL. Veraltete Rollen- und Geschlechterbilder wirken weiter und zeigen sich etwa darin, dass auch heute Mental Load und Care Arbeit immer noch bedeutend mehr von Frauen als von Männern übernommen wird. Dies führt zu Unzufriedenheit und dem Erleben, ungerecht behandelt zu werden. Gleichzeitig wachsen sowohl die Anforderungen im Beruf als auch die – nicht zuletzt auch durch social media verbreiteten – überhöhten Ansprüche an gute Eltern und ein heiles Familienleben. So erleben sich gerade Eltern immer mehr am Ende ihrer Leistungsfähigkeit und fühlen sich permanent überfordert.

„All unsere Leichtigkeit haben wir verloren ...“, „Partnerschaft und Familie, das habe ich mir ganz anders vorgestellt ...“, „Da ist überhaupt nichts Schönes mehr ...“, so und ähnlich lauten Äußerungen im Erstgespräch der Paarberatung. Und nicht selten richten Paare ihre Enttäuschung und Verärgerung gegeneinander, anstatt gemeinsam auf die strukturelle Überforderung als Ursache der Krise zu schauen und hier konkrete Veränderungsschritte anzugehen. Streit und gegenseitige Verletzungen eskalieren. Die frühere Nähe und Verbundenheit schwindet mehr und mehr und zurück bleibt Unzufriedenheit und Verzweiflung.

Der thematische Teil unseres diesjährigen Jahresberichtes beschäftigt sich mit der Belastung von Beziehungen durch gesellschaftliche Bedingungen und durch Überforderung.

Im ersten Artikel beschäftigt sich Wolfgang Scharl, Fachreferent der EFL, mit dem Thema Stress und Familien-Burnout. Er berichtet über einen Vortrag von Svenja Zölch beim Fachtag des Landesarbeitskreises Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung in Bayern (LAK) und zeigt dabei auch Möglichkeiten auf, wie die EFL Arbeit darin unterstützen kann, aus dem Familien-Burnout herauszufinden.

Diyap Yesil, EFL Stellenleiter in Schweinfurt, untersucht die Dynamiken, die in Paarbeziehungen entstehen, wenn eine*r von beiden zunehmend den Mental Load trägt, die Aufteilung der Verantwortung mehr und mehr ins Ungleichgewicht gerät und sich die Partner*innen dadurch immer weiter voneinander entfremden. Und er zeigt den Weg zurück in die Partnerschaft.

Anette Jacobi, EFL Stellenleiterin in Würzburg, untersucht den Einfluss struktureller Diskriminierung und ungerechter Machtstrukturen auf Paarbeziehungen, der leider bisher in der Paartherapie oft noch recht wenig reflektiert und beachtet wird. Und sie fragt danach, ob Liebe unter diesen Bedingungen überhaupt eine Chance haben – oder wie sie vielleicht sogar zu einer Veränderung dieser Strukturen beitragen kann.

Wolfgang Scharl



Nur noch Stress! Raus aus der Familien- Burnout-Falle!

Einblicke in einen Vortrag von Svenja Zölch bei der Fachtagung des LandesArbeitsKreises Ehe-, Partnerschafts-, Familien und Lebensberatung in Bayern (LAK EPFL) am 21.11.2025 in Nürnberg.

Stress, Gehetztsein, Überforderung ... wer kennt dies nicht in unseren Zeiten der ständigen Beschleunigung. Besonders junge Familien drohen oft im Hamsterrad unbewältigbar erscheinender Anforderungen zu versinken. Und dennoch versuchen sie alles, um es dennoch irgendwie zu schaffen. Schließlich gelingt es den anderen doch auch, zumindest scheint es so. Also noch mehr anstrengen, noch mehr die Zähne zusammenbeißen, dann wird's schon gehen. Doch irgendwann geht es nicht mehr. Familien-Burnout droht. So entschied sich der LAK, den diesjährigen Fachtag für Berater*innen unter das Motto „Nur noch Stress! – Raus aus der Familien-Burnout-Falle!“ zu stellen und als Referentin Frau Svenja Zölch einzuladen. Svenja Zölch ist Diplom Sozialpädagogin (FH), Systemische Therapeutin/Familientherapeutin (DGSF), Supervisorin (DGSF) und Dozentin. Im Folgenden einige Gedanken aus ihrem Vortrag.

Aufgrund heutiger gesellschaftlicher Rahmenbedingungen drohen Familien mehr und mehr in ständigen Stress zu geraten. Stress entsteht durch äußere Stressoren (hohe Alltagsbelastung, fehlende Unterstützung, äußere Anforderungen usw.) und innere Reaktionen darauf (dauernde Alarmbereitschaft, Perfektionismus, überhöhte Ansprüche usw.). Dieser Stress entsteht im Familienleben an den unterschiedlichsten Stellen gleichzeitig, was sich wiederum gegenseitig hochschauelt und verstärkt.

Zu den Kernanforderungen, die heutiges Familienleben prägen, zählt Svenja Zölch insbesondere:

Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Hohe Leistungsanforderungen im Beruf und gleichzeitig hohe Erwartungen an das Familienleben stellen oft eine ständige Überforderung dar. Die durchschnittliche Erwerbstätigkeit beider Partner*innen ist in den vergangenen Jahren gestiegen. Und trotz neuer Arbeitsmodelle wie Homeoffice und ähnlichem, ist die Arbeitswelt auch weiterhin oft unflexibel und geprägt von hohen Leistungsanforderungen, Erwartungen von Überstunden, späten Meetings usw. Gleichzeitig bestehen im Bereich der institutionellen Kinderbetreuung große Herausforderungen, häufiger Personal-mangel, fehlende Ganztagsangebote usw.

Care-Arbeit

Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen, Haushaltsführung, kostet weit mehr Energie als oft angenommen. Und auch weiterhin sind diese Aufgaben meist ungleich verteilt. Dies ist eine Hauptursache für Überlastung und zugleich ein zentrales Hindernis für echte Geschlechtergerechtigkeit. Statistiken zeigen, dass zu Beginn der Partnerschaft dieser Unterschied oft noch einigermaßen moderat ist, dann aber – besonders in der Phase mit kleinen Kindern – mehr und mehr ungerecht wird (Quellen: Statistisches Bundesamt Destatis, 2022 und DIW Berlin, 2023). Auch eine Grafik des SRF Gesundheitsmagazins „Puls“ zum Familienreport 2024 des BMFSFJ zeigt, dass die Care-Arbeit weiterhin ungleich verteilt ist. Während Väter durchschnittlich rund 30 Stunden pro Woche Haus- und Sorgearbeit leisten, sind es bei Müttern – trotz Berufstätigkeit – über 50 Stunden pro Woche. (SRF Gesundheitsmagazin „Puls“ / BMFSFJ, Familienreport 2024).

Mental-Load

Der Begriff bezeichnet das kontinuierliche Mitdenken und Verantwortlichsein für die Organisation und Koordination des Alltags. Je weniger klar die Aufgaben verteilt sind, desto größer wird der Mental-Load. Viele Studien zeigen, dass Mütter den Großteil der mentalen Alltagsarbeit leisten.

Emotional-Load

Emotional-Load ist ein Teil des Mental-Load und meint die ständige Verantwortung für die Gefühle und das Wohlbefinden anderer, während die eigenen Gefühle und Bedürfnisse oft zurückgestellt werden. Auch die emotionale Belastung ist in Beziehungen und Familien häufig ungleich verteilt.

Die Folge von all dem sind Erschöpfungszustände, die immer häufiger auftreten und sich nach und nach zu starren Erschöpfungsmustern verfestigen. Das Gefühl der Überforderung bleibt permanent bestehen. Ständige Gereiztheit, Schlafstörungen, körperliche Beschwerden treten auf. Man spricht von Eltern-Burnout. Dieser kann sich zum Familien-Burnout steigern, bei dem die ganze Familie permanent erschöpft ist. Beide Formen des Burnout verstärken sich dann gegenseitig.

Wie kann nun Beratung helfen, Eltern- und Familien-Burnout zu vermeiden oder zu überwinden? Ein wichtiger Aspekt ist – laut Zölch – die emotionale Begleitung. Überlastungsgefühle dürfen geäußert werden, es ist völlig okay, dass Sie das belastet und dass Sie darunter leiden. Es ist jemand da, der zuhört und mich ernst nimmt und versteht. Wenn die Partner*innen sich gegenseitig hören und beginnen zu verstehen, wie es dem*der anderen wirklich im Inneren geht, kann neue Nähe und Verbundenheit entstehen, die den Kreislauf der Streit-Eskalation und gegenseitigen Abwertung und Verletzung endlich unterbricht und neue gemeinsame Schritte gehen lässt. Sodann können – wenn auch vielleicht zu-

nächst nur sehr kleine – konkrete Veränderungen überlegt und gemeinsam vereinbart werden. Klare Absprachen zur Verteilung der Aufgaben, Verantwortlichkeiten und Zuständigkeiten sind wichtige Maßnahmen, um der Überlastung durch Care-Arbeit, Mental-Load und Emotional-Load in Partnerschaften und Familien zu begegnen. Weitere Stressfaktoren können identifiziert und schrittweise verändert werden. Allerdings wird es immer auch unvermeidbare Belastungen und unlösbaren Stress geben. Hier geht es darum, die eigenen Ressourcen zu entdecken, zu aktivieren und zu stärken. Was hat mir früher Kraft gegeben? Über welche Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten verfüge ich? Hilfreich ist die bewusste Beschäftigung mit und schrittweise Veränderung innerer Glaubenssätze, Antreiber und überhöhter Ansprüche, wie etwa der tiefen – oft un- oder vorbewussten – Überzeugung, alles alleine schaffen, perfekt sein, immer jedem alles recht machen zu müssen oder nur an andere denken und sich nicht um sich selbst kümmern zu dürfen. Oft fehlt es darüber hinaus auch an ganz konkreten Stressbewältigungsstrategien. Gegebenenfalls können in der Beratung deshalb hilfreiche Methoden zur Entspannung, zum Stressabbau und zur Selbstfürsorge für den Alltag vorgestellt und eingeübt werden.

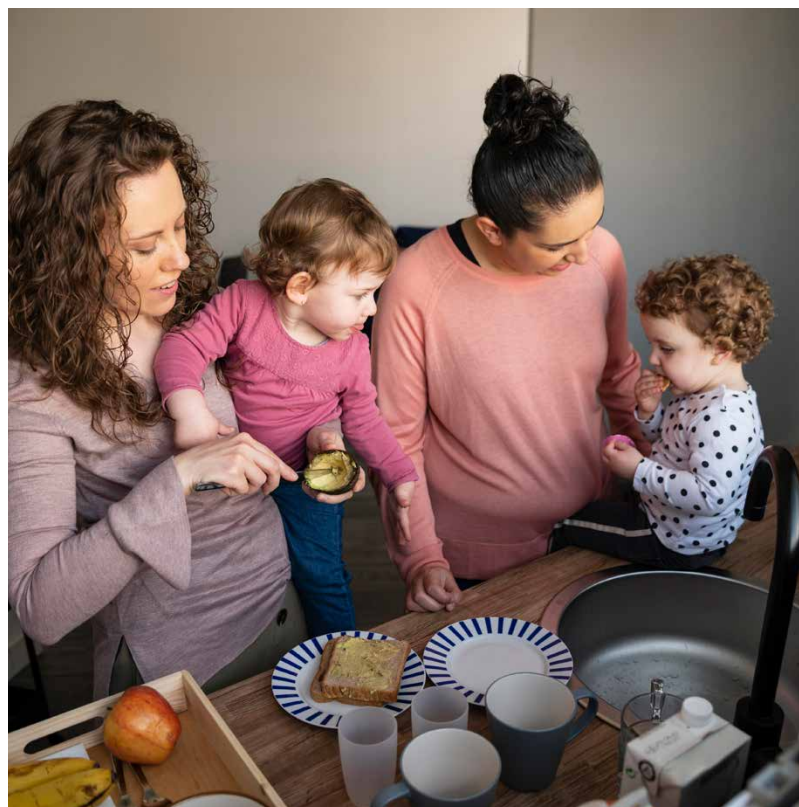
Für den Bericht
Wolfgang Scharl

Quellen

- SRF Gesundheitsmagazin „Puls“ / BMFSFJ, Familienreport 2024
- Statistisches Bundesamt (Destatis, 2022): Zeitverwendungserhebung – unbezahlte Arbeit
- DIW Berlin (2023): Zahlen zum Gender Care Gap

Literatur

- Patricia Cammarata, Raus aus der Mental Load Falle, 8. Auflage 2025
- Susanne Mierau, Emotional-Load – Wie Mütter frei von emotionaler Überlastung werden, 2025
- Christina Berndt, Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Überarbeitete und aktualisierte Neuauflage 2024
- Sandra Mastropietro, Sebastian Hallmann, Stärker als der Stress – Dein Weg zur Resilienz, 2024
- Bert te Wildt, Timo Schiele, BURN ON – immer kurz vor dem Burn out. Aktualisierte Taschenbuchausgabe 2023





Mental Load: wenn Liebe zu schwer wird

Manchmal zerbrechen Beziehungen nicht an großen Ereignissen. Kein Betrug, kein dramatischer Streit, kein lautes Ende. Stattdessen entsteht etwas viel Leiseres: ein Gefühl von dauernder Erschöpfung. Am Ende des Tages sitzt man nebeneinander und eine*r von beiden fühlt sich innerlich ausgelaugt, obwohl „eigentlich gar nicht so viel passiert ist“.

Dieses Gefühl hat oft einen Namen: Mental Load.

Mental Load ist das unsichtbare Mitdenken. Die permanente innere Liste im Kopf: Termine, Einkäufe, Arztbesuche, Geburtstage, Bedürfnisse der Kinder, die Stimmung des Partners, das nächste Wochenende, die nächste Entscheidung. Während der Körper etwas tut, arbeitet der Kopf weiter. Ohne Pause (vgl. Cammarata, 2020; Fröhlich, 2023).

In vielen Beziehungen übernimmt eine Person diesen mentalen Hintergrundbetrieb fast vollständig. Sie organisiert, plant, erinnert, hält alles zusammen. Nicht unbedingt, weil sie das bewusst möchte, sondern weil sie irgendwann gelernt hat: Wenn ich es nicht tue, passiert es nicht (Daming, 2019). Und genau hier beginnt die psychologische Tiefe dieses Phänomens.

Wenn Bindungsgeschichte den Alltag steuert

Wie wir Verantwortung in Beziehungen übernehmen, hat oft viel mit unserer Bindungserfahrung zu tun. Menschen mit einer eher unsicher-ängstlichen Bindungsstrategie haben häufig früh gelernt, Verantwortung für Harmonie zu übernehmen. Sie beobachten Stimmungen, antizipieren Bedürfnisse, versuchen Konflikte zu vermeiden (vgl. Brisch, 2020). Das Gehirn entwickelt eine Art Frühwarnsystem für alles, was schiefgehen könnte (vgl. Brisch, 2020).

Dieses System ist in Beziehungen zunächst eine Stärke: Aufmerksamkeit, Fürsorge, Engagement. Doch über die Jahre kann daraus ein Muster entstehen. Die Person, die stark mitdenkt, wird zur emotionalen Managerin der Beziehung. Sie organisiert nicht

nur den Alltag, sie organisiert auch die Stabilität der Beziehung selbst. Der andere Partner hat oft eine andere Bindungsstrategie. Vielleicht eher vermeidend oder autonom geprägt. Er verlässt sich darauf, dass Dinge sich schon regeln werden. Nicht aus Desinteresse, sondern weil sein inneres System weniger Alarm schlägt (vgl. Brisch, 2020). So entsteht ein unsichtbares Ungleichgewicht.

Wenn aus Partnern plötzlich Eltern werden

Mit der Zeit verändert Mental Load nicht nur die Aufgabenverteilung, sondern auch die Rollenwahrnehmung in der Beziehung. Die Person mit dem größten mentalen Gewicht wird zur Planerin, Erinnernden, Kontrollierenden. Sie trägt Verantwortung, korrigiert, denkt voraus. Oft entsteht dabei auch ein innerer Druck, alles „richtig“ zu machen und genau zu wissen, wie es geht (vgl. Jellouschek, 2010; Cammarata, 2020).

Der andere Partner beginnt unbewusst, sich darauf zu verlassen. Und irgendwann passiert etwas Entscheidendes: Der Partner rutscht emotional ein Stück aus der Partnerrolle heraus und in eine Art Kindesrolle hinein. Nicht bewusst. Nicht gewollt. Aber spürbar. Einer erinnert. Einer wird erinnert. Einer organisiert. Einer fragt nach. Einer trägt Verantwortung. Einer folgt. Und nicht selten entsteht auf der anderen Seite Widerstand: Statt sich in diese Dynamik zu fügen, beginnt der Partner mit weniger Mental Load, sich dagegen aufzulehnen. Die Überforderung, oft unausgesprochen, entlädt sich dann in Vorwürfen, Abwehr oder Forderungen. Was wie Gleichgültigkeit wirkt, ist nicht selten ein Ausdruck davon, sich der impliziten Erwartungshaltung nicht gewachsen zu fühlen (vgl. Retzer, 2012).

Damit verändert sich die Beziehungsebene. Wo einmal zwei Erwachsene auf Augenhöhe waren, entsteht langsam eine Dynamik aus Fürsorge und Abhängigkeit. Und genau diese Verschiebung hat tiefgreifende Auswirkungen (vgl. Jellouschek, 2010; Retzer, 2012).

Die stille Veränderung der Sexualität

Sexualität braucht psychologisch eine bestimmte Spannung: das Gefühl, zwei autonome Erwachsene zu sein, die sich begegnen. Wenn jedoch eine Person ständig organisiert, korrigiert oder erinert, verändert sich die Wahrnehmung des anderen. Das Gehirn beginnt, ihn weniger als gleichwertigen Partner wahrzunehmen und mehr als jemanden, für den man Verantwortung trägt. Anziehung lebt häufig von Begegnung auf Augenhöhe. Wenn eine Beziehung zunehmend von Fürsorge, Organisation und Verantwortung geprägt wird, kann diese Dynamik unbemerkt ins Wanken geraten (vgl. Clement, 2019). Viele Menschen beschreiben diesen Moment so: „Ich liebe ihn noch. Aber ich fühle mich nicht mehr angezogen.“ Nicht, weil der Partner sich äußerlich verändert hat. Sondern weil die innere Rolle sich verschoben hat. Es ist schwer, sexuelle Anziehung zu spüren, wenn ein Teil von einem sich anfühlt, als müsste er den anderen ständig mitführen (vgl. Clement, 2019).

Wenn der Kopf im Dauerstress bleibt

Mental Load bedeutet nicht nur Organisation. Er bedeutet ständige mentale Wachsamkeit. Das Gehirn bleibt in einem Zustand leichter Alarmbereitschaft. Neurologisch ist das Dauerstress. Der präfrontale Kortex plant, bewertet, kontrolliert, während das Stresssystem aktiv bleibt (vgl. Kaluza, 2023).

Die Folgen zeigen sich im Alltag:

- geringere Geduld
- schnellere Reizbarkeit
- emotionale Erschöpfung
- Rückzug
- weniger Lust auf Nähe

Nicht, weil die Liebe verschwunden ist. Sondern weil das Nervensystem überlastet ist.

Zwei Menschen – zwei Wahrheiten

Der Partner mit dem hohen Mental Load fühlt sich oft:

- allein verantwortlich
- nicht gesehen
- emotional überlastet

Der andere Partner fühlt sich dagegen häufig:

- unfair kritisiert
- missverstanden
- überfordert von der emotionalen Reaktion

Beide Perspektiven sind real. Beide sind ehrlich. Und doch reden beide über unterschiedliche Dinge. Der eine spricht über Verantwortung. Der andere über Aufgaben. Doch Mental Load ist nicht die Frage: Wer bringt den Müll raus? Es ist die Frage: Wer denkt daran, dass der Müll überhaupt raus muss?

Der Weg zurück in die Partnerschaft

Für Paare bedeutet das: Eine Beziehung wird nicht entlastet, indem man nur Aufgaben verteilt. Entscheidend ist etwas Tieferes: geteilte Verantwortung. Nicht zu fragen: „Was soll ich tun?“ Sondern zu sagen: „Dafür bin ich zuständig.“

Das kann ganz konkret heißen, Verantwortungsbereiche klar zu definieren. Nicht als starre Aufteilung, sondern als echte Zuständigkeit. Und noch entscheidender: den anderen diese Verantwortung auch wirklich autonom wahrnehmen zu lassen (vgl. Cammarata, 2020; Fröhlich, 2023). Denn genau hier scheitert es oft.

Wer lange die Kontrolle getragen hat, weiß meist sehr genau, wie etwas zu erledigen ist und beginnt, unbewusst Vorgaben zu machen. Doch echte Entlastung entsteht erst, wenn Verantwortung abgegeben wird, ohne sie gleichzeitig durch Kontrolle wieder zurückzuholen (Dean et al., 2022).

Nicht zu helfen. Sondern mitzudenken. Wenn Verantwortung wieder auf zwei Schultern verteilt wird, passiert etwas Entscheidendes: Die Rollen verschieben sich zurück (vgl. Jellouschek, 2010; Retzer, 2012). Aus Organisation wird wieder Partnerschaft. Aus Kontrolle wird Vertrauen. Aus Erschöpfung kann wieder Nähe entstehen. Und manchmal auch wieder Lust.

Mental Load ist kein Vorwurf. Er ist ein Signal. Ein Signal dafür, dass eine Beziehung begonnen hat, das Gewicht des Lebens zu einseitig zu tragen. Und jede Liebe verdient etwas anderes: Dass zwei Menschen das Leben gemeinsam halten, nicht eine*r allein.

Diyap Yesil, Arbeits- und Organisationspsychologe (M.A.),
Master of Counseling und Stellenleiter EFL Schweinfurt

Literatur

- Brisch, K. H. (2020). Bindungstheorie und Bindungsstörungen: Grundlagen und Behandlungsempfehlungen. Heidelberg: Springer.
- Cammarata, C. (2020). Mental Load: Unsichtbare Verantwortung in Partnerschaften. München: Kösel.
- Clement, F. (2019). Sexualität in Langzeitbeziehungen: Wenn Liebe und Anziehung auseinanderdriften. Berlin: Campus Verlag.
- Daminger, A. (2019). The cognitive dimension of household labor: Mental load and gender inequality. *Journal of Family Issues*, 40(2), 201–225. <https://doi.org/10.1177/0192513X19828736>
- Dean, L., Smith, J., & Müller, T. (2022). Shared responsibility and relationship satisfaction: Psychosocial perspectives on mental load. *European Journal of Social Psychology*, 52(5), 812–829. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2897>
- Fröhlich, A. (2023). Mental Load verstehen und bewältigen: Strategien für Partnerschaften. Hamburg: Rowohlt.
- Jellouschek, H. (2010). Partnerschaft und Rollenverteilung: Psychologische Perspektiven. Stuttgart: Kohlhammer.
- Kaluza, G. (2023). Stressmanagement und mentale Gesundheit: Neurologische Grundlagen. Berlin: Springer.
- Retzer, A. (2012). Beziehungsdynamiken und emotionale Verantwortung: Mental Load im Alltag. Wien: Facultas.

Strukturelle Diskriminierung und deren Einfluss auf und in Paarbeziehungen



Was ist strukturelle Diskriminierung?

Strukturelle Diskriminierung meint die systematische und dauerhafte Benachteiligung von Personen, bspw. bezogen auf deren Anerkennung, Teilhabe, Handlungsfähigkeit und Selbstbestimmung (Erzdiözese Freiburg, „Strukturelle Diskriminierung“). Sie zeichnet sich laut Josephine Apraku durch deren Verankerung in den Strukturen, Regeln, Routinen und Normen von Institutionen und Gesellschaftsbereichen aus (2022, S.50–51). Durch Zuweisung zu Geschlecht, Rassifizierung, Behinderung, soziale Herkunft (oft mehrdimensional) usw. werden Zugehörigkeiten zu Gruppen konstruiert, aufgrund derer Diskriminierung stattfindet. Diese zeigt sich wiederum in ungleicher Behandlung, erschwertem Zugang zu Ressourcen, Ausgrenzung, Abwertung, Gewalt oder Identitätszuschreibungen. Gleichzeitig erhält strukturelle Diskriminierung von bestimmten Gruppen die Machtpositionen von anderen aufrecht (Erzdiözese Freiburg, „Strukturelle Diskriminierung“).

Da strukturelle Diskriminierung sich signifikant negativ auswirkt auf sowohl körperliche als auch psychische Gesundheit (Emmer et al., 2024, DGPPN, 2020), u.a. mit verringertem Selbstwertgefühl, chronischem Stress oder sozialer Isolation einhergehen kann (Stadt Ulm, „Folgen von Diskriminierung“), ist es ein Thema, das auch bei uns an den Beratungsstellen relevant ist.

Was hat strukturelle Diskriminierung mit oder in Beziehungen zu tun?

Gesellschaftliche Machtverhältnisse wirken nicht nur wie oben beschrieben in unseren Alltag hinein, unsere Beziehungen sind oft ein Abbild davon. Sowohl in der Entstehung von Partner*innenschaften als auch in deren innerer Dynamik werden diese mit geprägt von gesellschaftlichen Dynamiken, so auch struktureller Diskriminierung (Wondratschek, 2020). Josephine Apraku (2022) bezeichnet Liebesbeziehungen auch als „Petrishalen der Gesellschaft“.

In der Paartherapie ist dies ein oft noch unterbeleuchteter Aspekt. Obwohl gerade systemische Ansätze Menschen in ihren sozialen Umfeldern zu begreifen versuchen, ist es auch hier noch nicht selbstverständlich, das, was als „normal“ gilt (z.B. Zweige-

schlechtlichkeit, Heteronormativität oder auch die Zuweisung von unbezahlter Care-Arbeit an Frauen), automatisch und immer zu dekonstruieren und reflektieren (siehe z.B. Böhme et al., 2025). Auch Therapeut*innen werden in Systemen mit bestimmten Verteilungen von Macht sowie Bildern und Normen von Normalität und Gesundheit sozialisiert. Dies immer wieder zu „verlernen“ ist eine wichtige Aufgabe unserer Zeit und ein Vorgehen, das es braucht, um ungleichen Machtverhältnissen und Benachteiligungen in Paarbeziehungen begegnen zu können.

Wie wirkt strukturelle Diskriminierung in Paarbeziehungen?

Diskriminierung kann auf verschiedene Arten und Weisen in und auf Partner*innenschaften wirken.

Diskriminierung kann beispielsweise alle Menschen in einer Beziehung betreffen, etwa durch institutionalisierte Benachteiligungen (z. B. im Adoptionsrecht oder Steuerrecht oder auch der Tatsache, ob ein Paar heiraten darf) (Roig, 2023). So sind lesbische und andere queere Paare beispielsweise immer noch auf das oft belastende und teils langwierige Verfahren der Stiefkindadoption angewiesen, damit beide Mütter (oder Elternteile) rechtlich Elternteile werden können, wobei in heterosexuellen Beziehungen automatisch der Ehemann rechtlicher Vater des Kindes wird, unabhängig davon, ob er es biologisch ist (LSVD, o. J.). Institutionelle Benachteiligungen wirken sich hier massiv auf das private (Un)glück von Menschen aus und haben Macht über deren erlebte Stabilität und psychische Belastung.

Strukturelle Diskriminierung kann aber auch auf nur eine Person in der Beziehung wirken, wenn z.B. eine Person behindert ist, migrantisch gelesen ist, trans* ist usw. Strukturelle Benachteiligung (z.B. in Form von ausländerfeindlichen Gesetzen, fehlenden Rampen usw.) oder auch alltägliche Mikroaggressionen (z.B. in Form von abwertenden Kommentaren zu Geschlecht) sind dann Aspekte, die auf eine Person und deren Empfinden in der Beziehung wie ein Hintergrundrauschen einwirken. Sharon Brehm (2020) betont, wie wichtig hier die erlebte Solidarität der nicht betroffenen Per-

son ist, also deren Allyship. Bewusstmachung und Reflektion sind Prozesse, die diese Paare immer wieder anstoßen müssen (siehe auch Apraku, 2022).

Mit einer der wichtigsten Wirkweisen von struktureller Diskriminierung auf und in Beziehungen ist jedoch der Fakt, dass gesellschaftliche Machtverhältnisse selbst sich auch in Beziehungen widerspiegeln (Apraku, 2022, S.49). Unsere Sozialisationen bringen wir in unsere Beziehungen ein, die dort oft unbewusst wirken. So prangert beispielsweise Emilia Roig an, wie patriarchale Strukturen und Sexismus dazu beitragen, dass Frauen in heterosexuellen Beziehungen auch im Jahr 2026 weiterhin oft in finanzielle Abhängigkeiten rutschen, da gesellschaftliche Normen und Erwartungen ihnen wie selbstverständlich einen Großteil der Übernahme von (unbezahlter) Care Arbeit zuweisen (2023). Dies wird auch in Paarberatungen bei uns immer wieder Thema und die differenzierte, die gesellschaftliche Dimension mitdenkende Begleitung dieser Prozesse, fordert sowohl uns Berater*innen als auch Klient*innen immer wieder neu heraus, Erlerntes zu hinterfragen. Oft geht es überhaupt erst um ein behutsames Bewusstmachen dafür, dass Probleme, die Paare miteinander erleben, nicht nur individuell erklärbar sind, sondern gesellschaftliche Machtverhältnisse widerspiegeln. Kann dieses Bewusstsein in einem wohlwollenden Raum ohne Beschämung und Schuld entstehen, entwickeln sich daraus oft ein tieferes Verständnis und damit einhergehend Veränderungen im Handeln, die Paare und ihre Verbundenheit letztlich stärken können.

Aus intersektionaler Perspektive kann die Rolle der Person, die in der Beziehung diskriminiert wird oder mehr Macht hat, wechseln. Eine Schwarze Person kann beispielsweise Rassismus erleben, ihrer Beziehungsperson gegenüber aber aufgrund von Klassenunterschieden rhetorisch und/oder finanziell überlegen sein (Apraku, 2022). Dies in der Paarberatung mitzudenken und in seiner Komplexität zu entschlüsseln, ist eine unserer Aufgaben. Auch die Rolle und Machtposition der Berater*in selbst müssen wir machtkritisch hinterfragen, dies wäre jedoch ein eigener Artikel.

Was bedeutet das für die Liebe?

Schafft Liebe also doch nicht alles? Ist Liebe nicht genug? Unsere romantisch aufgeladene Vorstellung von Liebe schafft und ist es vermutlich nicht. Im Gegenteil können in ihr Machtgefälle, soziale Ungleichheiten und Benachteiligungen unbewusst und unkritisch weiter gedeihen und so viel Leid verursachen. Leid, aufgrund dessen Menschen unsere Beratungsstellen aufsuchen.

bell hooks geht sogar soweit, zu sagen, dass es authentische Liebe nicht geben kann in einem System, das auf Dominanz und Unterwerfung beruht, also z.B. dem Patriarchat (2021). Liebe ist laut bell hooks nicht möglich, wo eine Person Macht über eine andere hat. Gleichzeitig postuliert hooks auch, dass Liebe als Werkzeug auf dem Weg zu einer gerechteren Gesellschaft dienen kann, wenn Menschen bestehende Machtstrukturen verlernen und miteinander daran arbeiten, Unterdrückung und Benachteiligung abzubauen. Liebe bestünde dann aus Fürsorge, Zuneigung, Respekt, Ehrlichkeit, Verantwortung und Vertrauen. Dies ist ähnlich zu der berühmt gewordenen Definition Erichs Fromms, die Liebe vor al-

lem als eine aktive Entscheidung füreinander fasste, und ebenso die Aspekte der Fürsorge, des miteinander Wachsens, des Respekts voreinander und der Verantwortungsübernahme in den Fokus stellte (1956). Einig sind sich sowohl bell hooks, als auch aktuelle Autor*innen und Wissenschaftler*innen wie Emilia Roig (2023), Seyda Kurt (2021) oder Josephine Apraku (2022), dass Liebe, wenn sie verstanden und praktiziert wird als Form der Fürsorge, der Solidarität und des Kampfes für Gerechtigkeit, eine transformative und auch politische Kraft haben kann, Gesellschaften zu verändern, und gleichzeitig ohne gesellschaftliche Veränderungen wie dem Abbau von ungerechten Machtstrukturen und diskriminierenden Normen, auch die Liebe in unseren Beziehungen nie ganz frei von letzteren sein wird.

Anette Jacobi, Psychologin (M.Sc.) und
Stellenleiterin der EFL Würzburg

Literatur

- Apraku, J. (2022). Kluft und Liebe: Warum soziale Ungleichheit uns in Liebesbeziehungen trennt und wie wir zueinanderfinden. Eden Books.
- Böhme, D., Chmielorz, M., & Henning, L. (2025). Systemische Beziehungs- und Sexualberatung. VPP aktuell, 67, 10-17.
- Brehm, S. R. (2020, 9. November). Rassismus und Diskriminierung: Was können wir tun, um unseren Liebsten emotional beizustehen? Love Moves. <https://lovemoves.de/paartherapie-blog/rassismus-diskriminierung-beziehung>.
- Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN). (2020). Auswirkungen von Rassismus auf die psychische Gesundheit von Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund sowie ethnische Minderheiten und „People of Colour“ [Positionspapier].
- Emmer, C., Dorn, J., & Mata, J. (2024). The immediate effect of discrimination on mental health: A meta-analytic review of the causal evidence. Psychological Bulletin.
- Erzdiözese Freiburg. (o. D.). Strukturelle Diskriminierung. Diversitätsglossar. Abgerufen am 24. Mai 2026, von ebrf.de – Strukturelle Diskriminierung.
- Fromm, E. (2003). Die Kunst des Liebens (L. & E. Mickel, Übers.). Ullstein. (Originalwerk veröffentlicht 1956)
- hooks, b. (2021). Lieben lernen: Alles über Verbundenheit. HarperCollins.
- Kurt, S. (2021). Radikale Zärtlichkeit: Warum Liebe politisch ist. HarperCollins.
- LSVD. (o. J.). Ratgeber: Stiefkindadoption bei Regenbogenfamilien. Lesben- und Schwulenverband Deutschland. Abgerufen am 24. Mai 2026, von LSVD – Ratgeber Stiefkindadoption bei Regenbogenfamilien.
- Roig, E. (2023). Das Ende der Ehe: Für eine Revolution der Liebe. Feministische Impulse für die Abschaffung einer patriarchalen Institution. Ullstein.
- Stadt Ulm – Sachgebiet Chancengerechtigkeit und Vielfalt. (o. D.). Folgen von Diskriminierung. Abgerufen am 24. Mai 2026, von chancengerechtigkeitundvielfalt.ulm.de.
- Wondratschek, F. (2020). Durch Klassendenken zur großen Liebe? Interdisziplinäre Analyse über Klassismus in der Partnerwahl [Working Paper]. Ludwigsburg. SSOAR-Dokument.

Beratungsstelle Aschaffenburg

Webergasse 1 | 63739 Aschaffenburg

Telefon: 06021 21189 | Fax: 06021 218776

E-Mail: info@eheberatung-aschaffenburg.de

www.eheberatung-aschaffenburg.de

Bürozeiten:

Montag bis Freitag 9:00 – 12:00 Uhr

Mittwoch und Donnerstag 13:00 – 16:00 Uhr

Nebenstelle Alzenau

Alfred-Delp-Straße 4 | 63755 Alzenau

Anmeldung über Beratungsstelle Aschaffenburg

Nebenstelle Miltenberg

Mainstraße 19 (Klostergarten) | 63897 Miltenberg

Anmeldung über Beratungsstelle Aschaffenburg

Beratungsstelle Schweinfurt

Schultesstraße 21 | 97421 Schweinfurt

Telefon: 09721 702581 | Fax: 09721 702585

E-Mail: info@eheberatung-schweinfurt.de

www.eheberatung-schweinfurt.de

Bürozeiten:

Montag bis Freitag 9:00 – 12:00 Uhr

Montag bis Donnerstag 14:00 – 16:00 Uhr

Nebenstelle Bad Kissingen

Hartmannstraße 2a | 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

Anmeldung über Beratungsstelle Schweinfurt

Beratungsstelle Würzburg

Dominikanerplatz 8 | 97070 Würzburg

Telefon: 0931 38669000 | Fax: 0931 38669099

E-Mail: info@eheberatung-wuerzburg.de

www.eheberatung-wuerzburg.de

Bürozeiten:

Montag bis Freitag 9:00 – 12:00 Uhr

Montag bis Donnerstag 14:00 – 16:00 Uhr

Nebenstelle Lohr

Bürgermeister-Keßler-Platz 1 | 97816 Lohr

Anmeldung über Beratungsstelle Würzburg

Nebenstelle Kitzingen

Moltkestraße 10 | 97318 Kitzingen

Anmeldung über Beratungsstelle Würzburg

Impressum

Diözese Würzburg KdöR | Hauptabteilung Seelsorge
Ottostraße 1, E-Bau | 97070 Würzburg

Herausgeber

Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Diözese Würzburg

Verantwortlich für den redaktionellen Teil

Wolfgang Scharl
Fachreferent für die Ehe-, Familien- und Lebensberatung
der Diözese Würzburg
Dominikanerplatz 8 | 97070 Würzburg
Telefon 0931 386 63 720
0931 386 69 000
www.eheberatung-wuerzburg.de

Layout und Diagramme

Sven Gramlich
Medienhaus der Diözese Würzburg



**BERATUNG FÜR EHE-,
FAMILIEN- UND LEBENSFRAGEN**
DIÖZESE WÜRZBURG