

PERFEKT?!



**KL**  
KATHOLISCHE  
EHE FAMILIEN  
LEBENS  
BERATUNG

**PADERBORN**  
BAD OEYNHAUSEN  
BIELEFELD  
BÜREN  
**BRAKEL**  
HÖXTER  
WARBURG  
**DORTMUND**  
CASTROP-RAUXEL  
HERNE  
**HAGEN**  
ISERLOHN  
**MESCHEDE**  
ARNSBERG  
BRILON  
KORBACH  
**SIEGEN**  
OLPE  
**SOEST**  
HAMM  
LIPPSTADT  
WERL

# JAHRESBERICHT 2019

KATHOLISCHE EHE FAMILIEN LEBENSBERATUNG

## AUS AKTUELLEM ANLASS

Dass sich die Welt zwischen Planung und Drucklegung dieses Berichts so fundamental verändern würde – wer hätte damit rechnen können? Wenn sich also kein Wort von Corona, COVID19 oder Pandemie in den folgenden Beiträgen findet, liegt das am Timing, das einer solchen Publikation vorausgeht.

Und doch finden sich auch in den Artikeln über das Jahr 2019 exakt die Stichworte, die uns alle ganz aktuell umtreiben: „Die Zeichen stehen auf Rezession“ heißt es auf S. 4 und weiter: „Pläne gehen buchstäblich in die Brüche“ (S. 5). Wir lesen das jetzt zwar unter ganz neuen Vorzeichen, aber EFL-Beratung ist im Kern immer nah dran an Situationen, in denen man erstmal nicht mehr weiter weiß.

EFL ist ein Beratungsangebot für Menschen in Krisen, auch wenn sie sich dabei auf Beziehungsfragen spezialisiert hat. Doch genau dieser Schwerpunkt steht zur Zeit im Fokus: social distancing bedeutet doch, dass Familien als „systemrelevante“ Organisationen jetzt viel ausgleichen und aushalten müssen.

Bei aller Fachlichkeit halten wir keine Rezepte für die neue Situation parat. Doch überlegen wir jetzt, wie wir unser Angebot vor Ort anpassen, erweitern, auf neuen Kanälen weiterführen können. Auch wir lernen dafür derzeit viel Neues. Manches davon – wie das Online-Angebot der EFL, vgl. S. 29, gilt es nun stimmig auszuweiten, um auch weiterhin in Verbindung zu bleiben.

Offen zu sein für Menschen in Krisensituationen ist zentrales Anliegen der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Paderborn. Dabei hat die Schweigepflicht als Grundlage einer vertrauensvollen Beziehung höchste Priorität.

Wenn nachfolgend dennoch Fallbeschreibungen mit scheinbar persönlichen Details zu lesen sind, handelt es sich stets um anonymisierte, generalisierte oder stark verfremdete Berichte. Selbst dort, wo also Vornamen, Altersangaben oder Berufsbezeichnungen gewählt wurden, dienen diese der Anschaulichkeit beim Lesen und geben keine realen Personendaten wieder. Dennoch entsprechen die sorgfältigen Skizzen den Erfahrungen aus der Beratungspraxis.

**Die Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung** ist eine Einrichtung des Erzbistums Paderborn mit 22 Beratungsstellen. Die EFL ist ein pastoraler Dienst der Kirche und bietet als psychologischer Fachdienst Unterstützung für alle Familienformen. Sie ist offen für alle Menschen, die in persönlichen und familiären Anliegen in die Krise geraten sind. Aus dem Kontext dieser Perspektive ergibt sich eine enge Vernetzung mit den vielfältigen Einrichtungen der Seelsorge und der Pastoral. Das Erzbistum Paderborn finanziert mehr als 2/3 der Kosten, das Land NRW unterstützt die Beratungsarbeit ebenso wie einige Kommunen. Gleichzeitig ist die EFL fester Bestandteil der psychosozialen Versorgung. Familien haben nach §17 KJHG Anspruch auf Beratung in Fragen der Partnerschaft, wenn sie für ein Kind oder einen Jugendlichen zu sorgen haben oder tatsächlich sorgen. Die Beratung soll helfen,

1. ein partnerschaftliches Zusammenleben in der Familie aufzubauen,
2. Konflikte und Krisen in der Familie zu bewältigen,
3. im Falle der Trennung oder Scheidung die Bedingungen für eine dem Wohl des Kindes oder des Jugendlichen förderliche Wahrnehmung der Elternverantwortung zu schaffen.

Im Falle der Trennung oder Scheidung sind Eltern unter angemessener Beteiligung des betroffenen Kindes oder Jugendlichen bei der Entwicklung eines einvernehmlichen Konzepts für die Wahrnehmung der elterlichen Sorge zu unterstützen.

Auch die Beratung junger Erwachsener bis 27 Jahre lt. SGB VIII ist Aufgabe der Beratungsstellen. Ein wichtiger Teil der Arbeit ist die Abklärung, ob psychotherapeutische Hilfe notwendig ist.

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Liebe Leserin, lieber Leser!</b>	4
<b>EFL - Regional</b>	
<b>BRAKEL</b> - HÖXTER - WARBURG	6
- <b>Das perfekte Paar</b>	7
<b>DORTMUND</b> - CASTROP-RAUXEL - HERNE	9
- <b>„Perfekt“ ist eine Vergangenheitsform</b>	10
<b>HAGEN</b> - ISERLOHN	12
- <b>Perfekter Sex!?</b>	13
<b>MESCHEDE</b> - ARNSBERG - BRILON - KORBACH	15
- <b>„Perfekte Beratung“</b>	16
<b>PADERBORN</b> - BAD OEYNHAUSEN - BIELEFELD - BÜREN	18
- <b>Gut ist nicht gut genug!</b>	19
<b>SIEGEN</b> - OLPE	22
- <b>Unperfekt ist sympathisch!!!!</b>	23
<b>SOEST</b> - HAMM - LIPPSTADT - WERL	25
<b>EFL Aktuell</b>	
<b>Porta patet – die Tür steht offen</b>	27
<b>Das Holzpferd</b>	28
<b>Auf verschiedenen Kanälen beraten – Blended Counseling in der EFL</b>	29
<b>Fortbildungen 2019</b>	30
<b>Statistiken 2019 der Beratungsstellen</b>	31

**PADERBORN**  
BAD OEYNHAUSEN  
BIELEFELD  
BÜREN  
**BRAKEL**  
HÖXTER  
WARBURG  
**DORTMUND**  
CASTROP-RAUXEL  
HERNE  
**HAGEN**  
ISERLOHN  
**MESCHEDE**  
ARNSBERG  
BRILON  
KORBACH  
**SIEGEN**  
OLPE  
**SOEST**  
HAMM  
LIPPSTADT  
WERL

# JAHRESBERICHT 2019

KATHOLISCHE **EHE FAMILIEN LEBENSBERATUNG**

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER, PERFEKT!

Wer kennt das nicht? Den ganzen Tag nur gehetzt und am Abend mit schlechtem Gewissen und ziemlich k.o. ins Bett, weil wieder nicht alles geschafft wurde. Nennen wir es einmal den Alltagsbewältigungsverzweiflungsmodus. Getrieben, wie die Gesellschaft, von einer Struktur, die sich nur durch Steigerung erhalten kann.

Besser! Innovativer! Effizienter! Wir konkurrieren um Beziehung, um Gesundheit, Fitness, Job, Essen ... Selbst der Blutdruck ist messbar und vergleichbar, dank Fitness-tracker. Und warum dies alles, von dem gesellschaftlichen Steigerungsphänomen einmal abgesehen?

Wo es früher hieß, die Kinder sollen es einmal besser haben, heißt es heute, wir müssen alles tun, damit sie es nicht schlechter haben. Die Zeichen stehen auf Rezession, einem leichten Rückgang der Wirtschaftsleistung. Prognostisch kommen sinkende Kirchensteuermittel auf uns zu. Auch da heißt es sparen. Der Klimawandel treibt besonders junge Menschen bevorzugt freitags auf die Straßen. Die Zukunft gilt es für die nächsten Generationen auf vielen Ebenen zu sichern. Bei all der Sorge und den Jonglierherausforderungen ist es gut, dass es die Familie gibt. Familie, der Hafen in stürmischer See! Familie, da knistert der Kamin, und es duftet nach Apfelkuchen. So das perfekte Bild.

Perfektionismus auf der einen Seite, Resonanz Erwartung auf der anderen, der Familienseite? Kann das gehen? Familie als Ausgleich für all die geradezu unmenschlichen Erwartungen der Gesellschaft?

Ich möchte ein glückliches Leben, kein perfektes heißt es auf der Postkarte. Das andere im Gleichen erfahren, Resonanz spüren, berührt werden, hören und antworten:

Das alles aber ist nicht herstellbar, sogar riskant, denn wer sich auf etwas einlässt, kann auch Ablehnung erfahren. Liebe ist nicht berechenbar, sogar un verfügbar, Glück ebenso. Auch wenn Parship, Elite und Tinder etwas anderes versprechen.

Also muss ich mich perfektionieren, suggerieren Werbung und Influencer. An mir arbeiten oder arbeiten lassen, Trainings absolvieren, mich mittels You-Tube-Videos verbessern. Was ist denn nun ein perfekter Liebhaber? Eine perfekte Mama? Eine perfekte Beziehung?

Vollkommen, vollendet, tüchtig, so die Übersetzung von perfekt. Blöd ist nur, dass Perfektion der Endpunkt ist, an dem nichts Besseres mehr kommen kann. Damit hemmt Perfektion jede Entwicklung. Mal ganz abgesehen davon, dass Menschen nun mal nicht perfekt sind, sondern schuldig werden, schlunzig und schludrig sind. Aber das soll natürlich keiner merken.

Statt Depression sage ich dann lieber Burnout, das klingt gleich viel fleißiger. Erzähle vom tollen Sommerurlaub, sage aber nicht, dass dafür ein Kredit aufgenommen werden musste. Scheitern ist schon gar nicht vorgesehen und wird schamhaft versteckt. Der Sohn hat sein Studium abgebrochen, ein „Makel“! Er selbst flüchtet eher in den Alkohol oder in eine Zwangsstörung, bevor er seinen Eltern sein „Versagen“ gesteht. Mir scheint, dass der Gegenbegriff zur Perfektion die Scham sein könnte. Perfektion ist die Hochglanzseite, die Scham wächst im Verborgenen.

All den Menschen, die sich nicht auf der Sonnenseite wähen, die im Schatten nicht sichtbar sind, oder trotz allen Trainings nur auf Platz 4 des Siegertreppchens gelandet sind, widmen wir unseren diesjährigen Jahresbericht. Das gerade Nicht-Perfekte soll Raum bekommen. Wie bei den indianischen Teppichwebern, die immer an irgendeiner



Stelle ihres Werkes einen winzigen Fehler eingebaut haben, um dem (Heiligen) Geist die Möglichkeit zu geben, in das Werk einzudringen.

Wir bebildern den Bericht mit Fotos von Kintsugi-Schalen. Kintsugi ist eine alte japanische Kunst der Goldreparatur. Zerbrochene Schalen werden mit Gold wieder zusammengefügt. Dabei werden die Bruchstellen nicht vertuscht.

Wenn unsere Lebenspläne, unsere Gesundheit und Beziehungen buchstäblich in die Brüche gehen, gilt es die Scherben aufzusammeln und sie achtsam zu einer ganz neuen Form zusammenzusetzen. Auf diese Weise können wir an unseren Verletzungen und Niederschlägen wachsen, sie als wertvolle Bruchstellen annehmen. Nicht nur beim Porzellan erhöht die Reparatur häufig den ästhetischen Wert. Echte Reifung und Entwicklung sind vor allem in Grenzsituationen möglich, wenn das Leben ganz und gar nicht perfekt läuft. Ein Schlüssel zur Verwandlung ist ein achtsamer Umgang mit sich selbst und mit den Mitmenschen.

Nobody is perfect!

Christiane Beel

Leiterin der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Paderborn



ICH MÖCHTE KEIN  
PERFEKTES LEBEN,  
SONDERN EIN  
GLÜCKLICHES.  
**MIT DIR!**



v.l.n.r.: Johannes Schulte, Dr. Cornelia Wiemeyer-Faulde, Miriam Merschbrock, Anja Gießmann

**Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
im Beratungszentrum Brakel**

**33034 Brakel**

Kirchplatz 2      Tel.: 05272 3714-60 (BZ Brakel)  
                            Fax: 05272 3714-62 (BZ Brakel)  
E-mail: eheberatung-brakel@erzbistum-paderborn.de

**37671 Höxter**

Papenbrink 9      Tel.: 05271 18213  
E-mail: eheberatung-hoexter@erzbistum-paderborn.de

**34414 Warburg**

Hauptstr. 10      Tel.: 05641 2515  
E-mail: eheberatung-warburg@erzbistum-paderborn.de

**Berater/innen:**

**Miriam  
Merschbrock  
Johannes Schulte**

Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin  
Beraterin in Weiterbildung  
Dipl. Religionspädagoge, Mediator,  
Ehe-, Familien- und Lebensberater

**Dr. theol. Cornelia  
Wiemeyer-Faulde**  
(Stellenleitung)

Dipl. Psychologin, Theologin,  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,  
Systemische Familientherapeutin  
(DGSF), Mediatorin

**Sekretariat:**

**Anja Gießmann**

Groß- und Außenhandelskauffrau

**Fachteam:**

Dr. Claudia  
Holzmüller-Schäfer  
Steffani  
Schröder-Czornik  
Karin Sielemann  
Günter Weige

Gynäkologin und  
private Paarberaterin  
Ärztin, Leiterin des sozial-  
psychiatrischen Dienstes  
Rechtsanwältin  
Pfarrer i.R.

### DAS PERFEKTE PAAR!

*Für den Mann ist es in einem perfekten Paar leichter als für die Frau!*

Diese These ist zumindest gewagt, wenn nicht gar hoch provokant und lässt sich in diesem Artikel schon mal gar nicht valide belegen. Aber sie gibt doch ein subjektives Empfinden und eine Erfahrung wieder, die manch eine/r im beraterischen Kontext oder in der Arbeit mit Eltern, z.B. in Familienzentren, gemacht hat. Ein Fallbeispiel zur Verdeutlichung:

Ein Akademiker-Paar, beide Anfang 50, vier Kinder zwischen 10 und 16 Jahren alt, sucht die Beratung auf, weil es im Alltag viele kleinere und größere Reibereien gibt. Dabei hat sich ein sehr schwieriges Bild manifestiert. Er ist der vermeintliche „Sunnyboy“, und sie ist die störende „Stimmungsbremse“. Wenn sie den Raum betritt, so heißt es, wird der „Stimmungsstecker“ gezogen. Das Paar ist in der privilegierten Lage wechselseitig zu arbeiten, beide können sich daher über Monate oder auch für mehr als ein Jahr auf die jeweilige Selbstständigkeit zurückziehen, während der/die andere die Kinder versorgt.

Egal wie sie sich die Arbeit teilen, so schildern beide übereinstimmend, stets steht ER als der moderne Mann und Vater da und ist quasi der Gewinner des Ganzen. Wenn ER sich also mit (mehr als) 100% seiner Selbstständigkeit widmet, dann wird jedes familiäre Engagement über die Maßen anerkannt und wertgeschätzt.

Und wenn er sich ganz um Haus und Kinder kümmert, dann ist er der tolle Vater, der vier Kinder großzieht und zudem noch der Frau die Freiheit für den Beruf gibt.

Wenn SIE sich hingegen voll auf den Job konzentriert, dann heißt es, sie verfolge egoistisch eigene Ziele und vernachlässige Haus und Kinder.

In der Zeit, wenn sie nicht dem „studierten“ Job nachgeht, bekommt sie zu hören, dass sie die biedere/klassische Rolle einnimmt, wodurch sie sich abgewertet fühlt. In beiden Fällen kommen diese Beurteilungen zwar von außen, also von Familie und Freunden, aber tatsächlich nehmen die Partner dabei auch eigene innere Prozesse und Resonanzen wahr.

Das Paar steht nicht für ein „ganz normales“ Paar in der Beratung, aber sie gestalten und verkörpern doch viele Ansprüche und Erwartungen, die an eine vermeintlich „perfekte“ Gestaltung und Aufteilung des Berufs- und Privatlebens von Paaren herangetragen werden. Beide Partner verfügen über eine fundierte Berufsausbildung, sind Eltern

geworden und nehmen die Kinder bewusst in den Fokus. Beide verfolgen ihre berufliche Karriere. Partnerschaftlich werden die jeweiligen Schwerpunkte diskutiert, entschieden und umgesetzt.

Es ließe sich jetzt trefflich streiten, ob es sich hier tatsächlich um ein perfektes Paar handelt. Ohnehin gibt es dabei noch mehr zu berücksichtigen als nur die „perfekt“ gestalteten Rahmenbedingungen des Alltags. Schließlich sind biographische Hintergründe und Anteile stets zu berücksichtigen und im Einzelfall zu bedenken. Darüber hinaus wäre es auch spannend zu erfahren, ob die Kinder der Familie auch von perfekten Eltern sprechen würden.

Bei alledem wird mit der Frage nach der perfekten Partnerschaft aber eines deutlich: Wenn das höhere Engagement von Männern/Vätern in der konkreten Familienarbeit als Maßstab für ein perfektes Miteinander genommen wird, ist der Rollentausch allein offenbar nicht ausreichend. Vielmehr gilt es auszuhalten, dass die gesellschaftlichen Bewertungen und Urteile mit der Veränderung selbst in keiner Weise Schritt halten.

Nur mit langer Zeitverzögerung ändern sich gesellschaftliche Bilder und Klischees, was sowohl innerhalb der Partnerschaft spürbar ist als auch in deren Außenkontakten.

Traditionelle Rollenzuschreibungen sind sehr schwer aufzubrechen, was nicht zuletzt auch das „perfekte“ Paar merkt. Immer wieder also muss ich mich selbst fragen, wie es mit meiner eigenen inneren Haltung in der Beurteilung von anderen und bei der persönlichen Beziehungsgestaltung aussieht: als Mann/Frau, als Beraterin/Berater, Seelsorgerin/Seelsorger, Freund/Freundin.

Diskutieren Sie meine These, dass es vermeintlich für uns Männer leichter und lohnenswerter zu sein scheint, unseren Anteil zur „perfekten Partnerschaft“ beizutragen!

Johannes Schulte

Berater in Bielefeld und Höxter



#### UND WAS NOCH?

„**Wenn der Hausseggen schief hängt...**“ Ein Beitrag zum Ehevorbereitungskurs im Gästehaus der Brede, Brakel, Dr. Cornelia Wiemeyer-Faulde.

„**Was ist Eheberatung?**“ Informationsabend im Familienzentrum St. Nikolaus, Nieheim. Johannes Schulte.

„**Gelassen bleiben im Alltagsstress**“ Elterncafé im Familienzentrum St. Marien, Steinheim, Dr. Cornelia Wiemeyer-Faulde.

„**Männer/Väter heute: Leitbilder, Lebensrealitäten und Wünsche – und was heißt das für die Frauen/Mütter?**“ Austauschtreffen mit dem Fachteam und den Kooperationspartnern.

#### PERSONALIA

Lena Weber schied Ende August aus dem Team der EFL aus. Birgit Barberis-Schlegel und Rainer Fromme schieden nach Beendigung ihres Praktikums im Rahmen des Studienganges Master of Counseling im Februar 2020 aus dem Dienst in der EFL Brakel aus.





V.l.n.r.: Niels Christensen, Birgit Spindler-Morfeld, Gereon Haarmann, Christiane Deutscher, Silke Klute, Dr. Petra von der Osten;  
nicht auf dem Foto: Christina Kopshoff.

**Ehe-, Familien- und Lebensberatung**

**44137 Dortmund**

Propsteihof 10

Tel.: 0231 1848-225 Fax: 0231 1848-361

E-mail: eheberatung-dortmund@erzbistum-paderborn.de

**44575 Castrop-Rauxel**

Lambertusplatz 16

Tel.: 0231 1848-225

**44629 Herne**

Bismarckstr. 72a

Tel.: 0231 1848-225

**Berater/innen:**

**Niels Christensen** Dipl. Theologe,  
(Stellenleitung ab Master of Counseling,  
01.04.2020) Ehe-, Familien- und Lebensberater

**Gereon Haarmann** Dipl. Pädagoge, Lehrer,  
(Stellenleitung) Ehe-, Familien- und Lebensberater

**Silke Klute** Gemeindereferentin,  
Beraterin in Weiterbildung

**Christina Kopshoff** Dipl. Sozialarbeiterin,  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

**Birgit Spindler-Morfeld** Dipl. Pädagogin, Ehe-, Familien-  
und Lebensberaterin

**Dr. phil. Petra von der Osten** Historikerin, Ehe-, Familien-  
und Lebensberaterin  
Systemische Paartherapeutin  
(SIH)

**Sekretariat:**  
**Christiane Deutscher** Oekotrophologin

**Fachteam:**  
Elmar Grewel Rechtsanwalt Familienrecht  
Dr. Ulrike Ullrich Neurologin  
Stefan Tausch Priester Kath. Forum Dortmund

## **„PERFEKT“ IST EINE VERGANGENHEITSFORM**

Fällt das Wörtchen „perfekt“ in einer Beschreibung, höre ich automatisch genauer hin. Perfekt, ehrlich? Kein Schönheitsfehler, kein Scheitern? Wow!

Diesem Paar hätte ich es geglaubt: beide Mitte dreißig, attraktive Erscheinung, freundlich im Umgang, engagiert für Familie / Freunde / Verein, junge Eltern, beruflich ehrgeizig, nicht karrierefiziert. Alles prima, also. Allerdings sitzen die beiden ja gerade vor mir, in einer Paarberatung... Da bricht es auch schon hervor: „es war alles so perfekt bei uns“, klagt sie. Perfekt – das ist offenbar Vergangenheit.

Die (gerade erst beendete) Affäre der Ehefrau, die beide in eine tiefe Krise gestürzt hat, kommt natürlich zur Sprache, so ausführlich wie nötig und so gelassen wie möglich. Letztlich geht es nicht um den unsichtbaren Dritten, auch wenn dieser noch für eine geraume Zeit die Fantasien von Ehefrau und Ehemann beschäftigt. Es geht um Bedürfnisse und Sehnsüchte, um Verlorenes und spät Betrautes, darum, was für die beiden Menschen vor mir nicht (mehr) perfekt ist oder es niemals war. Was ist denn wann genau und warum zerbrochen?

Wir gehen gemeinsam vielen Spuren nach. Naheliegenderes, Verstecktes, vor-die-Füße-Gekotztes, Verblasstes, lange Unausgesprochenes findet sich, kann benannt werden und darum allmählich Gestalt annehmen.

So entsteht, zunächst eher zaghaft, ein biographisches Exempel für das, was Rachel Cusk in ihrem erst kürzlich ins Deutsche übersetzten Buch **LEBENSWERK** – über das Mutterwerden beschreibt.

Stürme der Entrüstung hat die britische Autorin auf sich gezogen, als sie 2001 publizierte, was es bedeutet, „sich von einer Frau in eine Mutter zu verwandeln“ [...]: „Kinderbetreuung ist eine Beschäftigung mit niedrigem Sozialstatus. Sie ist eine vereinsamende, oftmals langweilige, pausenlos fordernde und anstrengende Arbeit. Sie zersetzt das Selbstwertgefühl und die Teilhabe am Erwachsenenleben“ (S. 16).

So verbreitet diese Wahrnehmung unter Müttern (und Vätern?) ist, so wenig fließt sie in das übliche Narrativ von Mutterschaft ein, jedenfalls ganz sicher nicht ohne erheblichen Gesichtsverlust.



Umso befreiender wirkt darum der grimmige britische Humor, mit dem Rachel Cusk ihre persönlichen Erfahrungen als junge Mutter beschreibt. Sie tut das ohne moralischen Klage-ton, auch wenn sie sehr wohl an der Entfremdung von sich selbst leidet: „Um eine Mutter zu sein, muss ich das Telefon klingeln, die Arbeit liegen und Verabredungen ausfallen lassen. Um ich selbst zu sein, muss ich das Baby weinen lassen und seine Mahlzeiten aufschieben. [...] In der einen Rolle effektiv zu sein bedeutet, in der anderen zu versagen. [...] selbst in meinen besten Momenten habe ich nie das Gefühl, die Teilung zu überwinden“ (S. 65).

Lebenswerk ist kein politisches Buch im eigentlichen Sinne, schärft aber die Sinne für die politische Tatsache, dass mit „der Geburt eines Kindes [...] die Lebenswege von Vater und Mutter voneinander abzuweichen“ beginnen (S. 13). Was bis dato „perfekt“ war – nennen wir es den Zustand „einer gewissen Ebenbürtigkeit“ (ebd.) – zerbricht. Hinter einer perfekten Fassade bleiben solche Prozesse jedoch lange unbemerkt, nicht zuletzt für die Betroffenen selbst. Was als Riss offenbar wird, ist vielleicht lange schon ein unerfülltes Bedürfnis: nach Nähe, nach Zweisamkeit, nach Anerkennung in der Partnerschaft. Nun, mit der hohen Be-

dürftigkeit einer jungen Familie, finden diese Sehnsüchte kaum mehr an die Oberfläche. Diese Dynamik verschärft sich, je mehr der Anspruch an sich selbst „perfekt“ lautet: ein perfektes Paar zu sein, eine perfekte Mutter, ein perfekter Liebhaber und und und.

Manchmal ist eine Affäre ein Ausweg aus dieser Falle. Schmerzhaft wird nun ein Bruch erst spürbar. Nichts kann mehr abgetan, vom Tisch gefegt werden, nicht mal mehr die eigenen Bedürfnisse. Jetzt, in den Niederungen des Alltags, kann das, was wachsen will, in der Beziehung Gestalt annehmen. Jetzt kann es gut werden.

Petra von der Osten

*Rachel Cusk, Lebenswerk. Über das Mutterwerden.  
Aus dem Englischen von Eva Bonné, Suhrkamp: 2019.*

## UND WAS NOCH?

**„Auf den Spuren...der eigenen Paargeschichte“** Sechs Abende für eine Gruppe von fünf Paaren, um für die Beziehung Bewährtes zu sichern und Neues zu entdecken. Niels Christensen, Dr. Petra von der Osten.

**„Dinner for Two“** Bei einem Dreigangmenü im Restaurant Linus genossen elf Paare, von Impulsfragen geleitet, ihre „Zeit zu zweit“. Niels Christensen, Dr. Petra von der Osten.

**„Netzwerke stärken“** Die EFL Dortmund belebte ihre Kooperationen mit Beratungsdiensten und Facheinrichtungen vor Ort: Gewalt- und Krisenberatung für Männer und Jungen, Erziehungsberatung/SkF, Kath. St. Lukas Gesellschaft, Ökumenische Notfallseelsorge.

### NEUES FACHTEAM

Rechts- und Fachanwalt Elmar Grewel, Neurologin Dr. Ulrike Ullrich und der Leiter des Katholischen Forums Stefan Tausch gehören seit November 2019 zum neugebildeten Fachteam der EFL.

### PERSONALIA

Silke Klute arbeitet seit 1.1.2020 mit 25% Beschäftigungsumfang.

Dr. Petra von der Osten arbeitet seit 1.1.2020 mit 75% Beschäftigungsumfang.

Annette Skolik schied nach Beendigung des Praktikums im Rahmen des Studiengangs Master of Counseling im Februar 2020 aus dem Dienst in der EFL Dortmund aus.



1. Reihe v.l.n.r.: Alissa George, Ursula Hiltemann, Monika RÜth  
2. Reihe v.l.n.r.: Myriam Cramer-Throner, Susanne Kranig, Susanne Ackfeld, Markus Ehrhardt

**Ehe-, Familien- und Lebensberatung**

**58095 Hagen**

Elberfelder Str. 84 Tel.: 02331 73434  
E-mail: eheberatung-hagen@erzbistum-paderborn.de

**58638 Iserlohn**

Rahmenstrae 10 Tel.: 02371 29363  
E-mail: eheberatung-iserlohn@erzbistum-paderborn.de

**Berater/innen:**

**Susanne Ackfeld** Dipl. Sozialarbeiterin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

**Myriam Cramer-Throner** Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Religionspadagogin, Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin Systemische Sexualtherapeutin (IGsT)

**Markus Ehrhardt** Dipl. Religionspadagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater

**Ursula Hiltemann** Dipl. Religionspadagogin, Theologin, (Stellenleitung) Ehe-, Familien- und Lebensberaterin Systemische Paarberaterin

**Susanne Kranig** Dipl. Biologin, Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Systemische Paarberaterin Systemische Sexualtherapeutin in Weiterbildung (IGsT)

**Monika RÜth** Bankkauffrau, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Systemische Beraterin

**Sekretariat:  
Alissa George**

Bürokauffrau, Übernahme Sekretariat von Gabriele Hof am 01.10.2019

**Fachteam:**

Günter Faust	Krankenhausseelsorger
Pastor Ansgar Eickelmann	Schulseelsorger
Dr. Bodo Lieb	Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Stephan RÜth	Arzt
Dr. Stefan Schumacher	Leiter der Telefonseelsorge Hagen-Mark

## PERFEKTER SEX!?

Tolle Rendezvous, prickelnde Lust, verzehrende Leidenschaft und heißes Verlangen: Bilder und Wortschöpfungen dieser Art tauchen schnell auf beim Stichwort „perfekter Sex“.

In unserer Beratungsarbeit bekommen wir allerdings auch die Kehrseite dieser schillernden Begriffe mit. Nicht selten gibt es ein Leiden an der Sexualität, vielleicht nicht zuletzt deshalb, weil in unserer Welt der Visualisierungen das je Eigene so oft an Hochglanzfotos gemessen wird?

Jedenfalls beklagen Paare vermehrt ihre Sprachlosigkeit zur Sexualität ebenso wie die Tatsache, dass körperliche und sexuelle Nähe zwischen ihnen ganz verschwunden ist. Sex, das wird in solchen Beratungen deutlich, beinhaltet viel mehr als Spielarten und Möglichkeiten der körperlichen Vereinigung. Beim Sex geht es immer auch um den Kontakt zu sich selbst, nämlich darum, sich selbst zu lieben oder dies zu lernen, sein eigenes Wesen, die eigene Körperlichkeit anzunehmen und zu bejahen, um dadurch dem oder der anderen auch in der körperlichen Dimension mit Liebe begegnen zu können.

So mag plausibel werden, warum mir beim genaueren Nachdenken über das Schlagwort „perfekter Sex“ einfällt, was als biblisches Doppelgebot der Liebe bekannt ist: „Du willst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“. – Typisch

Kirche, oder wie? Immer ein Verweis auf die Bibel, völlig realitätsfern?

Einmal angenommen, dies sei wirklich eine Grundbedingung der Liebe und der gelingenden Sexualität: mich selbst zu lieben! Wie den oder die, die mir nahe ist!

Welche Fragen ergeben sich dadurch? Folgendes fiel mir ein: Wie stehe ich zu mir? Mag ich mich, wie ich bin, weiß ich, was meinem Körper guttut oder ihm schadet? Kenne ich meinen Körper? Weiß ich, wie ich mich anfühle, an welchen Stellen ich auf welches Streicheln und Anfassen von mir selbst wie reagiere? Was mache ich, um zu entspannen, was tue ich, um Lust zu empfinden, welche Gedanken und Bilder entstehen, wenn ich mich wie berühre und streichle? Für mich hat das viel mit Selbstfürsorge zu tun. So realitätsfern klingt das eigentlich nicht.

Sich mit sich selbst auszukennen, ganz konkret und körperlich, ist mir vielmehr ein sicherer Standort, um ganz real in Beziehung zu gehen, und scheint mir gleichzeitig das schwungvolle Sprungbrett zu sein für die Liebe und deren körperlichen Vollzug, die gelebte Sexualität. Auch der andere ist der Experte für sein eigenes Leben, auch die andere hat ihre eigene Sexualität, und eine erfüllende Begegnung in liebevoller Körperlichkeit gibt es somit nur in



Freiheit, also unter gleichberechtigten Menschen. Doch da geht das Problem schon los: Wie bekommen wir es denn kommuniziert, was wir mögen mit uns selbst, an uns selbst, und was uns guttut an Berührungen, und wie können wir die Wünsche der Lust und Sehnsucht dem anderen denn vermitteln, ohne dass er oder sie „vom Stuhl fällt“? Einfach von uns erzählen? Wie soll das denn gehen, das haben wir noch nie gehört!

Und wie gehen wir denn damit um, wenn die oder der andere uns etwas erzählt, was wir noch nie gedacht haben? Was, wenn wir uns das einfach nicht vorstellen können, weil wir in unserer Vorstellung damit nichts Lustvolles verbinden? Wie kommunizieren wir also unsere Fantasien ebenso wie unsere Gefühle so, dass Lust und Nähe, Erotik, Liebe und Geborgenheit ihren Platz finden, damit unser sexuelles Miteinander zu uns passt, uns entspricht – nicht irgendwelchen Ansprüchen? Hier sind wir oft ohne großen Erfahrungsschatz.

Vielleicht gibt es ihn ja, den perfekten Sex, vielleicht aber auch nicht, wer weiß das schon? Diese Frage kann nur jede und jeder für sich selbst beantworten. In unserer Arbeit in den EFL-Stellen erlebe ich allerdings häufig, dass Menschen sich auf die Suche machen nach einem neuen, einem genussvolleren sexuellen Miteinander. Wenn Menschen den Mut haben, von sich zu erzählen, von dem, was Ihnen guttut, von dem, was sie tun, um sich wohl zu fühlen mit sich selbst – auch in der Sexualität –, und wenn die Partner und Partnerinnen dann offen sind für diese Erlebnisse, dann ergibt sich ein neuer Kontakt und eine neue, oft auch körperliche Begegnung. Wenn das gelingt, dann muss das nicht perfekt sein, aber perfekt ist es, das zu wagen. Vielleicht ist das dann doch der „perfekte Sex“? Denn: Kommunikation ist nicht alles, doch nur mit Kommunikation öffnen sich die Wege von mir zu dir und von dir zu mir.

Michael Remke-Smeenk

## UND WAS NOCH?

**Umzug der Beratungsstelle Hagen** in die Elberfelderstr. 84, 58095 Hagen. Weihbischof Dominicus Meier besucht im Rahmen der Visitation die neuen Räume und segnet sie.

**„Männergruppe“** Vierzehntägliches Treffen in der EFL Hagen. Michael Remke-Smeenk.

**„Frauen unter sich“** Drei Gesprächsabende für Frauen in der EFL Iserlohn. Susanne Kranig und Myriam Crämer-Thröner.

**„Zeit für uns“** Paarseminar im Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius Winterberg. Susanne Kranig und Markus Ehrhardt.

### **Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen**

Mitorganisation des Hagener Aktionstages „Keine Gewalt gegen Frauen“ im Rahmen des Arbeitskreises „Gegen häusliche Gewalt“ und Teilnahme an der Veranstaltung „Liebeskrank? Gesundheit und Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen“.

**„Sommerfest im Familienzentrum“** Im Familienzentrum „Am Erbenberg“ in Iserlohn lassen sich Familien beim Sommerfest fotografieren und erfahren im persönlichen Kontakt von den Angeboten der EFL.

**„Offene Sprechstunde“** im Familienzentrum Böisperde-Halingen in Iserlohn und Informationsabend zum Thema: „Angebote der EFL“.

## PERSONALIA

Gabriele Hof und Michael Remke-Smeenk sind aus dem Team verabschiedet worden.

Michael Remke-Smeenk übernahm die Leitung der EFL-Beratungsstelle Ibbenbüren im Bistum Münster.

Alissa George übernahm das Sekretariat von Gabriele Hof. Uta Menges und Katharina Levenig schieden mit Beendigung des Praktikums im Rahmen des Masterstudienganges Master of Counseling im Februar 2020 aus dem Dienst in der EFL Hagen aus.



v.l.n.r.: Claudia Richter, Anke Kenter, Ronald Thiele, Manuel Kenter, Angelika Hesse-Pieper, Nicole Laufmüller,  
nicht auf dem Foto: Rita Schmidt

**Ehe-, Familien- und Lebensberatung**

**59872 Meschede**

Le Puy-Straße 15 Tel.: 0291 7818  
E-mail: eheberatung-meschede@erzbistum-paderborn.de

**59821 Arnsberg**

Ringlebstraße 10 Tel.: 02931 937000  
E-mail: eheberatung-arnsberg@erzbistum-paderborn.de

**59929 Brilon**

Gartenstraße 33 Tel.: 02961 4400  
E-mail: eheberatung-brilon@erzbistum-paderborn.de

**34497 Korbach**

Westwall 8 Tel.: 05631 7549  
E-mail: eheberatung-korbach@erzbistum-paderborn.de

**Berater/innen:**

- Angelika Hesse-Pieper** Physiotherapeutin,  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,  
Fachberaterin Psychotraumatologie
- Anke Kenter** Hebamme, Sozialarbeiterin (B.A.)  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

- Manuel Kenter** Dipl. Religionspädagoge,  
Ehe-, Familien- und Lebens-  
berater
- Nicole Laufmüller** Dipl. Religionspädagogin,  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
- Claudia Richter** (Stellenleitung)  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,  
Staatsexamen Lehramt  
Selbstständige Autorin
- Ronald Thiele** Dipl. Religionspädagoge,  
Ehe-, Familien- und Lebensberater
- Sekretariat:**  
**Rita Schmidt** Verwaltungsangestellte

- Fachteam:**  
Dr. Bernadette  
Betz-Gillet Ärztin für Psychotherapie  
Pater Marian Priester  
Katja Metzler Rechtsanwältin

## „PERFEKTE BERATUNG“

Perfektion entspricht einem gewissen Ideal, das einen festen Platz in unserem Denken hat. Längst hat sie als Optimierungsstreben viele Bereiche unseres Lebens erobert. Coaching, Lebenshilfe, Qualitätsmanagement. Wir sollen besser werden, wir können besser werden. Das Bessere ist der Feind des Guten.

Inwieweit ist dieser Anspruch auch internalisierte Vorgabe für das eigene Leben? Bedeutet Perfektion nicht auch: Hier ist das beste Resultat erzielt worden? Was braucht es da noch Weiterentwicklung?

Aufgabe von Beratung ist es unter anderem, sicheren Raum zu geben, zuzuhören, Impulse zu geben, andere Sichtweisen zu eröffnen, so dass Ratsuchende sich entlastet fühlen und ihre Handlungsfähigkeit wiedererlangen. Wenn Klienten und Klientinnen die aus ihrer Sicht nicht perfekten Lebensentwürfe oder gescheiterten Lösungsversuche präsentieren, ist es meist heilsam für sie, den Beratungsraum frei von Ansprüchen und Wertungen zu erleben.

Aber perfekt? Ist das überhaupt ein Begriff, der in den beraterischen Kontext hineingehört? Suggestiert dieser Begriff nicht so etwas wie: „ja, es gibt die perfekte Lösung für das Problem. Es gibt das perfekte Leben“. Beratung als Perfektionierungshilfe?

Beratung ist ein geschützter Raum, in dem Begegnung stattfindet. Als Beraterin bin ich nicht nur Spiegel, sondern ich gehe in Resonanz. Und Resonanz bedeutet, sich mit allen Sinnen auf etwas einzulassen, dessen Ergebnis nicht vorhersehbar ist. Ich sitze hier in meinem ganzen Sein. Präsent, aber wissend um meine eigene Unzulänglichkeit.

Der Gedanke an den perfekten Menschen lässt mich erschauern. Gedanken an Aldous Huxleys „Schöne neue Welt“ kommen auf, Künstliche Intelligenz, „Counseling 3.0“.

In den USA wird mit Beratungsrobotern experimentiert: Humanoide Resonanzkörper, äußerlich menschengleich konstruiert, ausgestattet mit komplexer Gesichtserkennung und Modulationskennung menschlicher Sprache. Diese können adäquate Fragen stellen und auch Lösungen anbieten; sie wurden entwickelt auch aus der Not heraus, dass es nicht genügend Beratungsangebote gibt und die Kosten minimiert werden sollen. Dennoch: eine echte Beziehungsfähigkeit würden wir diesen „Beratern“ wohl kaum ernsthaft zusprechen.

Im Beratungsraum begegnen sich Menschen. Die vielen verschiedenen Ebenen der Kommunikation sind äußerst komplex, das meiste davon läuft subkortikal ab.





Gott sein Dank! Wir wären völlig überfordert, müssten wir alle Resonanzen bewusst verarbeiten. Um einen echten Dialog zu führen, braucht es Vertrauen, auch Mut, Unvoreingenommenheit und Respekt für mein Gegenüber.

„Am Du wird das Ich zum Ich“, sagt Martin Buber. Für mich bedeutet dies, gemeinsam eine tiefe Ebene von Begegnung zu betreten. Wir bewundern das Perfekte, aber unsere Liebe gehört dem, was nicht perfekt ist. Menschenliebe beinhaltet die Annahme des scheinbaren Misslingens, des Aushaltens, des Suchens, der Hilflosigkeit, der Fragmentierung.

Sie beinhaltet auch den Versuch, aus einzelnen Fragmenten wieder ein Ganzes zusammenzufügen. Das halte ich für etwas zutiefst Menschliches, das dem Perfektionsanspruch der heutigen Zeit diametral entgegensteht. Im Gegenteil bedeutet die Loslösung von diesem Anspruch eine Befreiung. Die freie Entfaltung unserer Phantasie, unserer Seele, gelingt nur ohne den Druck, welcher den Anspruch auf Perfektion begleitet.

Perfekt soll sein, was unabdingbar ist: Statische Berechnungen für Bauwerke oder die Genauigkeit technischer Geräte zum Beispiel oder die Schnittführung eines Herzchirurgen. Ich nehme für mich in Anspruch, der Mensch zu bleiben, der ich bin: mit (hoffentlich) liebenswerten Macken und mit der Bereitschaft zur Begegnung.

Angelika Hesse-Pieper

## UND WAS NOCH?

„**ZweiamZeit**“ Drei Abendveranstaltungen für Paare: „Paar-Talk“ zum Thema Kommunikation, „Tut euch gut“ als Körperarbeit für Paare, „Werkzeugkasten für zwei“ als kreativ-spielerische Beschäftigung mit verschiedenen Partnerschaftsthemen.

„**paar.weise**“ Ausstellung von dreizehn Roll-up-Plakaten zum Thema „Partnerschaften heute – Paargeschichten der Bibel“ fand Interesse in der EFL-Stelle in Siegen.

„**Trennung ist Aufbruch**“ Kurs für Männer und Frauen nach Trennungen, in Kooperation mit dem Bildungs- und Exerzitenhaus St. Bonifatius Winterberg. Ronald Thiele und Maria-Theresia Schneiders (ehemals EFL Dortmund).

„**Der Wandel in der Lebensmitte**“ Kurs für Frauen in den Wechseljahren, sechs Gesprächsabende in Arnsberg, Anke Kenter.

„**Fachgespräche/Coaching**“ Mehrmals im Jahr für Mitarbeitende von Kindertagesstätten/Familienzentren im Raum Arnsberg. Ronald Thiele.

**Besuch von Herrn Erzbischof Becker** in der EFL in Meschede im Rahmen der Visitation im Dekanat Hochsauerland Mitte.

**Umzug der Beratungsstelle Meschede** in die Le Puy-Straße 15 in Meschede.

## PERSONALIA

Anke Kenter hat ihr Studium der Sozialen Arbeit an der FH Münster mit dem Titel Bachelor of Arts Soziale Arbeit abgeschlossen.



1. Reihe v.l.n.r.: Maike Schöne, Vivien Gnida, Christiane Beel, Rita Rimmert  
 2. Reihe v.l.n.r.: Johannes Schulte, Irina Rütter, Rosemarie Kahlert  
 3. Reihe v.l.n.r.: Janine Mehr-Martin, Michael Waldapfel, Claudia Nolte, Andrea Depenbrock, Julia Stürenberg

### Ehe-, Familien- und Lebensberatung

#### 33098 Paderborn

Giersmauer 21      Tel. 05251 26071  
 Heiersstraße 32  
 E-mail: [eheberatung-paderborn@erzbistum-paderborn.de](mailto:eheberatung-paderborn@erzbistum-paderborn.de)  
[www.paderborn.efl-beratung.de](http://www.paderborn.efl-beratung.de)

#### 33142 Büren

Hühnerberg 2      Tel.: 02951 9338822  
 E-mail: [eheberatung-bueren@erzbistum-paderborn.de](mailto:eheberatung-bueren@erzbistum-paderborn.de)

#### 33602 Bielefeld

Klosterplatz 3      Tel.: 0521 16398210  
 E-mail: [eheberatung-bielefeld@erzbistum-paderborn.de](mailto:eheberatung-bielefeld@erzbistum-paderborn.de)

#### 32545 Bad Oeynhausen

Weststraße 2      Tel.: 05251 260 71  
 E-mail: [eheberatung-badoeynhausen@erzbistum-paderborn.de](mailto:eheberatung-badoeynhausen@erzbistum-paderborn.de)

#### Christiane Beel

(Leiterin der Ehe-, Familien-  
 Lebensberatung im  
 Erzbistum Paderborn)

Dipl. Pädagogin, Dipl. Sozialpädagogin,  
 Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, und  
 Approbation als Kinder- und Jugendlichen  
 psychotherapeutin, Mediatorin

### Berater/innen:

**Andrea Depenbrock** Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (BA),  
Physiotherapeutin, Ehe-, Familien-  
und Lebensberaterin

**Vivien Gnida** Dipl. Theologin, Lehrerin,  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin  
in Weiterbildung

**Rosemarie Kahlert** Psychologin (M.Sc.), Ehe-, Familien-  
und Lebensberaterin in Weiterbildung

**Janine Mehr-Martin** Dipl. Verwaltungswirtin, Dipl. Sozial-  
arbeiterin, Dipl. Religionspädagogin,  
Systemische Beraterin (MA) u. Weiter-  
bildung in systemischer Aufstellungs-  
arbeit, Ehe-, Familien- und Lebens-  
beraterin

**Rita Remmert** Erzieherin, Dipl. Religionspädagogin,  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,  
Personenzentrierte seelsorgliche  
Gesprächsführung

**Maike Schöne** Dipl. Pädagogin, Master of Counseling,  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin  
Systemische Therapeutin (DGSF)

**Johannes Schulte** Dipl. Religionspädagoge, Mediator  
Ehe-, Familien- und Lebensberater

**Julia Stürenberg** Dip.-Sozialpädagogin,  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin  
in Weiterbildung

**Michael Waldapfel** Dipl. Theologe, Dipl. Sozialpädagoge,  
Ehe-, Familien- und Lebensberater  
Systemischer Familientherapeut

### Sekretariat:

**Claudia Nolte** Bürokauffrau

**Irina Rüter** Bürokauffrau

### Fachteam:

Dr. Christiana Brasse Ärztin für Frauenheilkunde

Dr. Volker Knapczik Arzt für Psychotherapie

Maria Kuhlenkamp Rechtsanwältin

Msgr. Prof. Dr. Michael Priester

Menke-Peitzmeyer

## GUT IST NICHT GUT GENUG!

„Sympathisch!“, ist mein erster Gedanke, als ich Sina im Wartezimmer der Beratungsstelle begrüße. Vor mir steht eine junge Frau Anfang 20, die mich aus dunklen, ausdrucksstarken Augen aufmerksam anschaut. Ihr langer Zopf hüpfte auf dem Weg zum Beratungszimmer hin und her, und alles an ihr strahlte auf mich eine ruhige Selbstsicherheit aus.

Sina erzählt, dass sie im 5. Semester auf Lehramt studiert und dass sie lange Zeit sicher war, genau auf dem richtigen Weg zu sein. Sie hat Freude am Kontakt mit Kindern, es fällt ihr leicht vor Gruppen zu sprechen und Inhalte zu vermitteln. Zudem hat sie im Rahmen ihres ersten Schulpraktikums auch aus den Reihen des Lehrerkollegiums nur positive Rückmeldungen erhalten. Eigentlich ist alles perfekt!

Eigentlich! Wenn da nicht in ihr diese innere Antreiberin wäre. Sinas Blick verfinstert sich. Sie erzählt davon, dass sie selbst oft sehr unzufrieden ist mit dem, was sie tut und ihre Studienleistungen als ungenügend empfindet, auch wenn diese im guten und sehr guten Bereich liegen. Das Gefühl, noch besser werden zu müssen, ist ihr ständiger Begleiter.

Kennen Sie das: Das Gefühl, das gut nicht gut genug ist? Den Impuls, das Maximum aus sich selbst herauszuholen zu müssen? Was geschieht in unserem Geist, wenn wir so hart mit uns ins Gericht gehen?

„So wie es ist, reicht es nicht!“ – dieser Haltung liegt eine Vorstellung davon zugrunde, wie es besser sein sollte. Jon Kabat Zinn schreibt: „Wir versuchen, uns die Dinge zurechtzulegen, statt zu spüren, wie die Dinge wirklich sind.“ Sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen. Reine Wahrnehmung. Nichts sonst.

Ich lade Sie zu einem kleinen Experiment ein: Beobachten Sie einmal Ihren Geist, wie oft Sie am Tag damit beschäftigt sind, Urteile zu fällen, statt in der reinen Wahrnehmung dessen was ist, zu bleiben. Was denken Sie? Wie viele innere Urteile würden Sie zählen?

Wahrscheinlich geht es Ihnen so wie den meisten von uns: Wenn wir genau hinschauen, bemerken wir, dass wir so selbstverständlich urteilen wie wir atmen: Der Kaffee schmeckt gut! Die rote Ampel nervt! Das Wetter ist schlecht! - Und so geht das den ganzen Tag!

Jack Kornfield sagt: „Ein Tag, den wir damit verbringen über andere zu urteilen, ist ein schmerzvoller

Tag. Ein Tag, den wir damit verbringen über uns selbst zu urteilen, ist ein schmerzvoller Tag. Deshalb erinnere dich immer daran, dass du nicht an deine Urteile glauben musst. Sie sind nur eine alte Gewohnheit.“

Was meint er damit? Schließlich bin ICH es doch, die denkt und urteilt – oder nicht? Auch hier kann ein Selbstexperiment erhellend sein: Nehmen Sie sich bitte eine Minute Zeit. Entspannen Sie sich und versuchen Sie, ihren nächsten Gedanken vorherzusehen...

Verblüffend, nicht wahr? Wir kennen unseren nächsten Gedanken nicht. Niemand von uns kann sagen, was als nächster Gedanke im Bewusstsein auftauchen wird. Eckhart Tolle spricht deshalb davon, dass „es“ in uns denkt. Er beschreibt, dass außerhalb der bewussten, zielgerichteten Auseinandersetzung mit einer Thematik, der Denkprozess etwas ist, das mit uns geschieht.

Um das zu verstehen, kann ein kurzer Ausflug in die Neurobiologie hilfreich sein. Im Ruhezustand, d.h. wenn es keine bedeutsamen Reize gibt, neigt der menschliche Geist dazu, eine Fülle reizenabhängiger selbstbezogener Gedanken zu produzieren. Diese „Standardeinstellung“, in die

das Bewusstsein wechselt, wenn keine konkreten kognitiven Anregungen gegeben werden, kann als eine Form der Selbsterzählung beschrieben werden. Die im Tagesverlauf gemachten konkreten Erfahrungen werden dabei untereinander und mit dem eigenen Selbstverständnis in Einklang gebracht. Und so erzählt „Es“ dann in uns.

Dieser Prozess ist sehr eindrucksvoll zu beobachten, wenn wir z.B. allein im Auto unterwegs sind und unseren Gedanken „nachhängen“. Wer von Ihnen hat sich da nicht schon einmal erstaunt gefragt, wie er jetzt zu diesem oder jenem Thema gekommen ist?

Aber was hat das alles nun mit Sina zu tun und ihrer Not, dass gut nicht gut genug ist?

Die gute Nachricht für Sina und uns alle ist, dass unser Gehirn zwar den selbstreferentiellen Bezug braucht und ihn als „alte Gewohnheit“ oft über die wandernden und urteilenden Gedanken herstellt – aber es geht auch anders! Die zweite Möglichkeit des Selbstbezugs besteht darin, die Aufmerksamkeit an die Körperwahrnehmungen anzudocken. Dann hängen Sie im Auto nicht länger Ihren Gedanken nach, sondern sehen ganz bewusst die Rücklichter



der anderen Fahrzeuge, fühlen die Kühle des Lenkrads, hören die Motorengeräusche. So finden Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit zurück in den gegenwärtigen Moment, in dem die Dinge einfach sind, wie sie sind.

Indem Sie auf diese Weise das nichturteilende Gewahrsein kultivieren, werden Sie nach und nach zum Chef in Ihren eigenen Gedanken. Dann entscheiden Sie selbst ganz bewusst, ob Sie sich um Ihre Leistungen Sorgen machen wollen – oder lieber in die Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks zurückkehren: Sehen. Hören. Riechen. Schmecken. Fühlen. Sonst nichts.

Janine Mehr-Martin

Literatur:

*Kabat-Zinn, Jon (2013): Gesund durch Meditation.*

*Kornfied, Jack (2008): Das weise Herz.*

*Tolle, Eckhart (2002): Leben im Jetzt.*

## UND WAS NOCH?

**Umzug von Minden nach 32545 Bad Oeynhausen**, Weststraße 2, Beraterin vor Ort: Andrea Depenbrock.

**Psychologische Beratung für Studierende** an der Katholischen Hochschule NRW in Paderborn. Janine Mehr-Martin.

**Kooperation mit den Katholischen Familienzentren** in Bad Lipp-springe, Delbrück und Hövelhof – Sprechstunden mit Termin jeweils einmal im Monat. Rita Remmert.

**„WIR2“** Durchführung eines Eltern-Kind Angebots für Allein-erziehende zur Bindungsförderung in Kooperation mit der KEFB Paderborn. Rita Remmert und Sandra Kluge.

**Werkstatttag** mit einem Schwerpunkt zur Emotions-fokussierten Paartherapie (EFT).

**Visitation durch Weihbischof Berenbrinker** in Begleitung von Dechant Fischer und Rainer Fromme.

**Mentorat im Studiengang Master of Counseling.**

Michael Waldapfel und Stefan Wittrahm.

**Pastoralkurs 2018 – 2020** Vorstellen der EFL im Priesterseminar. Christiane Beel.

**„Fachkonferenz Familie“** im Dekanat Paderborn. Michael Waldapfel.

**„Ich habe ein Ohr für dich!“** Vorstellung der EFL bei den Studierenden des Pauluskolleg in Paderborn. Janine Mehr-Martin.

**Offene Sprechstunde** für Patientinnen mit gynäkologisch-onkologischen Erkrankungen. Kooperation mit der Praxis Dres. med Brasse (Fachteammitglied) in den Praxisräumen. (Im Rahmen des Forschungsprojekts im Masterstudiengang „Master of Counseling“). Vivien Gnida.

## PERSONALIA

Studienabschlüsse in Sozialer Arbeit (BA), Andrea Depenbrock, und in Systemischer Beratung (MA), Janine Mehr-Martin.

Stefan Wittrahm verlässt die EFL zum 01.04.2020 und übernimmt die Leitung einer Jugendhilfeeinrichtung.

Anne Jungkamp und Birgit Ewers schieden mit Beendigung ihres Praktikums im Rahmen des Studiengangs Master of Counseling Ende Februar 2020 aus dem Dienst in der EFL Paderborn aus.



v.l.n.r.: Karin Wolf, Lioba Ewers, Katharina Werthebach, Anne Günther, Miriam Hufnagel, nicht auf dem Foto: Anne-Christine Nähring

**Ehe-, Familien- und Lebensberatung**

**57072 Siegen**

Untere Metzgerstr. 17 Tel.: 0271 57617  
E-mail: eheberatung-siegen@erzbistum-paderborn.de

**57462 Olpe**

Kölner Straße 2 Tel.: 02761 40180

**Berater/innen:**

- Lioba Ewers** Dipl. Sozialpädagogin,  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin  
in Weiterbildung
- Anne Günther** Dipl. Sozialpädagogin,  
(Stellenleitung) Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,  
Systemische Paarberaterin
- Miriam Hufnagel** Ehe-, Familien- und Lebensberaterin  
in Weiterbildung
- Anne-Christine Nähring** Dipl. Religionspädagogin,  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,  
Gestaltseelsorgerin

**Karin Wolf** Dipl. Religionspädagogin, Ehe-, Familien-  
und Lebensberaterin

**Sekretariat:**  
**Katharina Werthebach** Sekretärin

**Fachteam:**  
Wolfgang Burk Pädagoge  
Dr. med. Fachärztin für Gynäkologie  
Doris Ecker-Lueg u. Geburtshilfe  
Jacqueline Klesse Soziologin  
Pfarrer Friedhelm Rüsche Theologe  
Elke Wiese-Morgenstern Rechtsanwältin

### UNPERFEKT IST SYMPATHISCH!!!!

#### oder „Seine Ecken passen gut zu meinen Kanten“

Wie oft nehmen wir das Wort „perfekt“ in den Mund! Wir beschreiben etwas, wo einfach alles zusammengepasst hat: ein leckeres Essen in einem Restaurant mit Ambiente, dazu ein sympathischer Kellner, ein ausgefallener Wein, inspirierende Gespräche und ein gelungener Ausklang zu Hause. Der Abend war perfekt! Das Schöne ist, wir hatten es so nicht erwartet, es ist so geworden, ein Geschenk. Aber ist das perfekt?

Wie oft sagen wir „das ist nicht perfekt gelaufen“ oder „das ist noch nicht perfekt“. In den Beratungen tauchen ähnliche Begriffe auf: „Wir kommen, weil es einfach nicht perfekt läuft zwischen uns“. Oder: „Ich bekomme keinen richtigen Partner, ich glaube es scheitert daran, dass bei mir immer alles perfekt sein soll“. Oder: „Meine Entscheidungsschwäche liegt zum großen Teil an meinem Drang zum Perfekten“. Oder: „Ich wollte, ich könnte den Komplimenten trauen, aber mein innerer, zum Perfekten neigender Kritiker glaubt es nicht so richtig...“.

In einem Artikel las ich über den Trend zum Unperfekten. Dieser Trend bezog sich zunächst auf praktische Dinge, die wieder liebgewonnen werden, z.B. Postkarten schreiben aus dem Urlaub, anstatt WhatsApp mit Foto verschicken“ oder „analog statt digital“ (lieber anrufen anstatt Mails verschicken) oder „Upcycling von Möbeln und Kleidung“. Auch klimafreundliches Verhalten beinhaltet Vorschläge, die jenseits des Perfekten liegen und uns auffordern, eine Haltung zu perfektionierter Technik und Konsumverhalten zu entwickeln. Dies ist ein Veränderungsprozess, der zu Beginn anstrengend ist und eingeübt werden muss.

Der Trend zum Unperfekten ist auch ein Trend zum Einfachen, weniger Komplizierten und Überschaubaren. Es geht um den Umgang mit Ressourcen, um weniger Quantität und mehr Qualität sowie um die notwendige Verwendung dessen, was zur Verfügung steht. Im Unperfekt-Sein liegt die Chance, eine höhere Selbstwirksamkeit zu erzielen, selbstwerterhöhende Erfahrungen zu machen und weniger um Selbstoptimierung. Albert Einstein bringt dies auf den Punkt: „Mache alles so einfach wie möglich, aber nicht einfacher.“

Bei der Zielformulierung zu Beginn eines Beratungsprozesses sagen manche Ratsuchende: „Es soll besser und einfacher werden in unserer Beziehung, in unserem Le-

ben“. Wir arbeiten mit den emotionalen, geistigen und körperlichen Ressourcen der Ratsuchenden. Viele brauchen nicht den perfekten, neuen Weg, sondern einen Anknüpfungspunkt zu dem, was in ihnen liegt, was sie bereits gelernt und versucht haben und womit sie Situationen gemeistert haben. Das braucht Zeit.

Zeitmangel ist ein großes Thema in Familien, Partnerschaften und in der Arbeitswelt. In den Beratungssettings ist dies eines der Hauptargumente für die Lösung ihrer Beziehungsprobleme. „Mehr Zeit zu haben wäre perfekt“. Der Lernprozess ist, mehr Qualitätszeit zu entwickeln und nicht unbedingt mehr Stunden zu gewinnen. Manchmal sorgen auch Momente für gelingende Beziehung. Dieser Perspektivwechsel ist oft schon eine Entlastung.

Immer wieder spielt das Thema „Perfekt sein/Mut zum „Unperfekt-Sein“ eine große Rolle in den Beratungsprozessen, egal ob in Paarsettings, Familiengesprächen oder in der Einzelberatung. Dazu mögen die folgenden Resümees von Ratsuchenden für sich sprechen:

... auch wenn's unperfekt ist, wir nehmen's sportlich!

... unsere Beziehung ist perfekt und unperfekt zugleich.

... seitdem wir zum Unperfekten mehr Mut gefasst haben, gelingt es uns, Gefühle zuzulassen.

... im Unperfekten habe ich mehr Zufriedenheit, bei meinem „immer-perfekt-sein-wollen“ kam es gar nicht dazu.

... mein Hang zum Perfekten holt mich immer wieder ein, ich bin sensibler dafür geworden und kann es reflektieren, manchmal gelingt es mir, Unperfekt-Sein als nichts Schlechtes anzusehen.

... seine Ecken passen gut zu meinen Kanten.

... mein Leben darf ab jetzt unperfekter sein, ein befreiendes Gefühl.

... perfekt sein wollen hat meine Kreativität voll ausgebremst.

... Fehler sind endlich erlaubt.

... unsere Messlatte ist nicht mehr so hoch, aber dafür weiter, das ist gar nicht schlecht.

Perfekt unperfekt? Möglichst nicht!!! Das Schlichte ist in allen Künsten das Schönere (M. Luther)

Anne Günther

## UND WAS NOCH?

### Projekt **„Wir machen uns stark für Paare in der Region“**

Die Ausstellung „Paarweise“ wurde im Mai eröffnet, blieb drei Wochen im Foyer des Medizinischen Zentrums Albertus-Magnus Siegen und wurde von vielen Menschen gesehen.

**„ICH DU WIR - Zeit für uns“** Für Paare, die ihre Beziehung in Augenschein nehmen möchten. Sechs Paare arbeiteten an sechs Abenden mit Elementen aus der Emotionsfokussierten Paartherapie (EFT).  
Karin Wolf und Anne-Christine Nähring.

### **Erstes Treffen mit neuem Fachteam**

Die EFL hat ein neues Fachteam aus den Bereichen Medizin, Soziologie, Theologie, Pädagogik, Recht. Thema des ersten Treffens: Veränderungen in der Lebenswelt von Paaren und Familien – Perspektiven aus den unterschiedlichen Fachbereichen.

### **„Werte in unserer Arbeit“ – Teamklausurtag**

In der Teamklausur in Begleitung von Dr. Stefan Schumacher (Supervisor) ging es um Werte, die für jede in ihrer Arbeit bedeutend sind.

## PERSONALIA

Karin Wolf und Anne-Christine Nähring arbeiten seit dem 01.01.2019 mit einem Beschäftigungsumfang von 75%.

Lioba Ewers arbeitet seit dem 01.01.2020 mit 50% Beschäftigungsumfang.





v.l.n.r.: Sylvia Kuper, Paul Piepenbreier, Irmgard Grewe, Marlene Brüggelolte, Anke Kenter, Katharina Levenig, Ute Heukamp, nicht auf dem Foto: Michael Baumbach, Rita Schmidt, Franziska Schultheis

**Ehe-, Familien- und Lebensberatung**

**59494 Soest**

Osthofenstr. 35 Tel.: 02921 15020  
E-mail: eheberatung-soest@erzbistum-paderborn.de

**59065 Hamm**

Oststraße 37 Tel.: 02381 83349  
E-mail: eheberatung-hamm@erzbistum-paderborn.de

**59556 Lippstadt**

Glockenweg 4 Tel.: 02941 57575  
E-mail: eheberatung-lippstadt@erzbistum-paderborn.de

**59457 Werl**

Mellinstraße 5 Tel.: 02921 15020

**Berater/innen:**

- Michael Baumbach** Priester, Ehe-, Familien- und Lebensberater  
**Marlene Brüggelolte** Dipl. Sozialarbeiterin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Mediatorin (BAFM)  
**Ute Heukamp** Dipl. Sozialarbeiterin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

**Anke Kenter**

Hebamme, Sozialarbeiterin B.A., Ehe-, Familien- und Lebensberaterin  
**Katharina Levenig** Religionspädagogin B.A., Ehe-, Familien- und Lebensberaterin in Weiterbildung

**Paul Piepenbreier**

(Stellenleitung) Dipl. Theologe, Ehe-, Familien- und Lebensberater, Mediator (BAFM)

**Rita Schmidt**

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Mediatorin (BAFM)

**Franziska Schultheis**

Sozialpädagogin (MA), Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

**Sekretariat:**

- Irmgard Grewe** Bürokauffrau  
**Sylvia Kuper** Industriekauffrau

**Fachteam:**

- Dr. Bernd-Joachim Forsting Psychiater, Arzt  
Elena Jeuschede Rechtsanwältin, Mediatorin  
Peter Steenpass Rechtsanwalt, Hamm  
Thomas Wulf Dechant, Lippstadt

## UND WAS NOCH?

**„Leben lässt sich nur rückwärts verstehen, muss aber vorwärts gelebt werden“** Eine erfahrungsorientierte Gruppe für Frauen in und nach Trennungen, Abschieden, Übergängen in Lippstadt. In Kooperation mit dem Sozialdienst katholischer Frauen Lippstadt. Marlene Brüggelolte und Anita Balkenhol (SkF).

**„anfangen“** Eine erfahrungsorientierte Gruppe für Frauen und Männer in und nach Trennungen, Abschieden, Übergängen in Hamm. Michael Baumbach.

**„befreiend unvollkommen“**  
Eine erfahrungsorientierte Gruppe für Männer in Soest. Paul Piepenbreier.

**„Leben ist Übergang“** Kurs in Kooperation mit dem Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius Winterberg zu Abschieden, Neuanfängen und der Zeit „dazwischen“. Paul Piepenbreier und Silke Otte.

**„Gemeinsam auf dem Weg – Wandern. Impulse. Stille“** Kurs für Paare, in Kooperation mit dem Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius Winterberg. Paul Piepenbreier und Inge Meissner-Krentel.

**„sich versöhnen... Wunden können heilen“** Kurs zum Themenfeld vergeben, verzeihen, neuorientieren, versöhnen, in Kooperation mit dem Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius Winterberg. Paul Piepenbreier und Silke Otte.

**„Kooperation mit dem Katholischen Hospitalverbund Hellweg gGmbH“** Diese Kooperation zum Bereich Prävention entwickelte sich positiv weiter.

**„4. Soester Depressionstag“**  
Die EFL Soest war mit einem Informationsstand vertreten.

**„achtsam, wertschätzend, mit mir versöhnt leben – Anregungen zur Balance zwischen Beruf und Privat“**  
Dieser Workshop wurde mehrmals im Jahr für die Mitarbeitenden in Familienzentren und KITAs durchgeführt und hat damit auch die Kooperation mit der KITA gGmbH Hellweg intensiviert.

## PERSONALIA

Helga Pieper beendete zum 31.12. 2019 ihre langjährige, verlässliche Mitarbeit in der Beratungsstelle.

Michael Ax und Henry Trampe schieden mit Beendigung des Praktikums im Rahmen des Studienganges Master of Counseling im Februar 2020 aus dem Dienst in der EFL Soest aus.

## PORTA PATET – DIE TÜR STEHT OFFEN

so heißt es übersetzt im lateinischen Sinnspruch von Augustinus. Und offene Türen, die braucht man wohl, wenn es einem so richtig mies geht. Für Menschen in einer Krise ist die Ehe-, Familien- und Lebensberatung ja da, für Menschen, die feststecken. Da tut es gut, durch eine offene Tür gehen zu können, empfangen zu werden, nahezu mit offenen Armen, ganz sicher aber mit einem offenen Herzen: „cor magis – das Herz noch mehr“, so hat es Augustinus vor Jahrhunderten formuliert.



1. Reihe v.l.n.r.: Rita Schmidt, Christiane Deutscher
2. Reihe v.l.n.r.: Katharina Werthebach, Claudia Nolte
3. Reihe v.l.n.r.: Irmgard Grewe, Anja Gießmann, Alissa George

Latein mag das einzige sein, was im lebendigen Alltag der EFL-Sekretärinnen nur selten vorkommt. Die neun Mitarbeiterinnen in den quer über das Erzbistum verteilten Beratungsstellen verkörpern jedoch das, was der Sinnspruch umfasst. Ratsuchende wenden sich bei der ersten Kontaktaufnahme mit der EFL an die Sekretariate und erleben dort freundliche Offenheit und Zuwendung, am Telefon ebenso wie per Mail oder in der persönlichen Begegnung. Denn alle neun Sekretärinnen sind sich ihrer besonderen Verantwortung als erste Anlaufstelle für Menschen in Not sehr bewusst.

„Wenn das Telefon geht, dann heißt es Zuhören – und dann die andere Arbeit“, führt Katharina Werthebach aus der

EFL Siegen aus. Schließlich entscheiden die ersten Eindrücke darüber, ob sich die Menschen angenommen fühlen, bestätigt Kollegin Rita Schmidt aus Meschede, die der EFL bereits seit 30 Jahren verbunden ist. Während sie in Meschede das Sekretariat betreut, übernimmt sie in Soest Beratungsaufgaben. So weiß sie um die Hemmschwellen, die Menschen in Krisensituationen davon abhalten, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen: „Deshalb ist es so wichtig, dass wir sofort den Kontakt aufbauen und die Klienten wirklich einladen können“.

Welche Konsequenzen diese Haltung für den Sekretariats-Alltag hat, benennt Claudia Nolte aus Paderborn sehr deutlich: „Gerade weil die Menschen bei uns immer Vorrang haben, müssen wir verdammt gut organisiert sein“. Denn schließlich werden auch in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung Sitzungen vor- und nachbereitet, rufen auch hier Korrespondenz, Protokolle und Statistiken nach technischem Knowhow und einem kühlen Kopf, um den Überblick zu bewahren. Für die Sekretärinnen bedeutet dies, in beiden Welten zu Hause zu sein: Effizienz ist im EFL-Sekretariat ebenso gefragt wie Empathie.

Alissa George, die vor ihrer Tätigkeit in der EFL Hagen in einem Wirtschaftsunternehmen tätig war, hat ihren Wechsel nicht bereut. Die „völlig andere Art von Verantwortung“, die ihr mit der jetzigen Aufgabe übertragen wurde, weiß sie sehr zu schätzen. Sie ist aber ebenso wie ihre Dortmunder Kollegin Christiane Deutscher froh darüber, dass der kollegiale Austausch unter den EFL-Sekretärinnen zum festen Bestandteil der Mitarbeiterkultur gehört.

Zweimal jährlich geht es dabei um den Umgang mit herausfordernden Gesprächsinhalten ebenso wie um knifflige Fragen zu Software und Datenschutz. „Der Alltag ist jedenfalls nicht planbar, wir müssen immer wieder sehr flexibel sein“, fasst Irmgard Grewe aus Soest ihre langjährigen Erfahrungen zusammen. Davon profitieren nicht zuletzt die Berater-Kollegen und -Kolleginnen in den EFL-Teams vor Ort. Im Sekretariat läuft alles zusammen, in dieser Schaltstelle ist Team-Gefühl erlebbar, bevor das nächste Beratungsgespräch beginnt. Und so gibt es dort für eine Terminkollision ebenso Abhilfe wie bei der Suche nach dem richtigen Dateiformat, ein offenes Ohr gibt es gratis dazu. Und mit ganz viel Glück auch noch ein Rezept für die Weihnachtsgans! So schnell sind Sekretärinnen in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung eben mit ihrem Latein nicht am Ende ...

Petra von der Osten

## DAS HOLZPFERD

ODER: WIRKLICHKEIT IST GEMEINSCHAFT ...

Das Holzpferd - so heißt es - lebte länger im Kinderzimmer als irgend jemand sonst. Es war so alt, dass sein brauner Stoffüberzug ganz abgeschabt war. Es war in Ehren alt und weise geworden ...

„Was ist wirklich?“ fragte eines Tages der Stoffhase, als sie Seite an Seite in der Nähe des Laufstallchens lagen.

„Bedeutet es, Dinge in sich zu haben, die summen und mit einem Griff ausgestattet zu sein?“

„Wirklich“, antwortete das Holzpferd, „ist nicht, wie man gemacht ist. Es ist etwas, was an einem geschieht. Wenn ein Kind dich liebt für eine lange, lange Zeit, nicht nur um mit dir zu spielen, sondern dich wirklich liebt, dann wirst du wirklich.“

„Tut es weh?“ fragte der Hase.

„Manchmal“, antwortete das Holzpferd, denn es sagte immer die Wahrheit.

„Wenn du wirklich bist, dann hast du nichts dagegen, dass es wehtut.“

„Geschieht es auf einmal, so wie wenn man aufgezo- gen wird?“

„Es geschieht nicht auf einmal, du wirst langsam. Es dauert lange. Das ist der Grund, warum es nicht oft an denen geschieht, die leicht brechen oder die scharfe Kanten haben oder die schön gehalten werden müssen. Im allgemeinen sind zur Zeit, da du wirklich sein wirst, die Augen ausgefallen; du bist wackelig in den Gelenken und sehr hässlich. Aber diese Dinge sind überhaupt nicht wichtig; denn wenn du wirklich bist, kannst du überhaupt nicht hässlich sein, ausgenommen in den Augen von Leuten, die überhaupt keine Ahnung haben.“

„Ich glaube, du bist wirklich“, meinte der Stoffhase. Und dann wünschte er, er hätte das nicht gesagt - das Holzpferd könnte empfindlich sein.

Aber das Holzpferd lächelte nur ...

*nach M. Williams,  
New York*



## AUF VERSCHIEDENEN KANÄLEN BERATEN – BLENDED COUNSELING IN DER EFL

Die digitale Welt verändert auch die Beratungslandschaft. Ist Blended Counseling (BC) die Beratungsform der Zukunft? Onlineberatung per Mail oder Chat und Online-Paarberatung bietet die EFL bereits an. Jedoch wird relativ selten die Kommunikationsart gewechselt, also von onlineberatung zu face-to-face-Beratung zu Telefonaten und umgekehrt gewechselt. Genau das sieht BC jedoch vor.

Wir sprechen von BC, wenn innerhalb eines zusammenhängenden Beratungsprozesses verschiedene Kommunikationswege zwischen Beratenden und Beratenen genutzt werden. Die Beratungssequenzen können dabei klassisch im Gespräch von Angesicht zu Angesicht gestaltet sein, rein auditiv, schriftlich oder videogestützt angeboten werden. Die beraterische Beziehung zu einer beratenden Person bleibt für die Beratenen als wesentliches Merkmal der Beratung bestehen. Ein Wechsel der Kommunikationsart erfolgt vor allem nach inhaltlichen Beratungskriterien, aber auch aufgrund praktischer Überlegungen.

### WARUM SOLLTE DIE EFL ZUKÜNFTIG BC ANBIETEN?

BC entspricht den Informations-, Kommunikations- und Lerngewohnheiten der digital natives. Für Ratsuchende, die Lebenszeit zunehmend im virtuellen Raum verbringen, wird es selbstverständlicher, sich online beraten zu lassen oder neben dem direkten Kontakt zu einer beratenden Person auch online Kontakt zu halten. Das Internet wird immer mehr zur ersten Anlaufstelle bei allen (Alltags-) Problemen und Schwierigkeiten sowie jeglicher Art von Dienstleistung. Face-to-face-Kontakte werden heute in verschiedenen Lebensbereichen durch Onlineangebote abgelöst oder ergänzt, da diese in jeder Situation nutzbar und niederschwellig sind.

Diese Entwicklung verändert die Anforderungen an Institutionen und Beratende.

BC bietet große zeitliche und räumliche Flexibilität. Onlinegestützte Beratung kann auch von Menschen in Anspruch genommen werden, die zeitlich und/oder in ihrer Mobilität ein-

geschränkt sind (z. B. bei Dienstreisen, Auslandsaufenthalten, Betreuung von Familienangehörigen im eigenen Haushalt, Krankheit). Zudem können bei Schichtarbeit, extrem langen Arbeitszeiten o. ä. asynchrone Beratungsformen eine Lösung sein.

BC bietet durch die Nutzung digitaler Kanäle die Chance, Wissen, bestimmte Beratungsinhalte, Übungsformen, „Hausaufgaben“ besser, nachdrücklicher, einleuchtender zu vermitteln als es im Gespräch möglich ist. Ein Video, ein Cartoon, ein Bild, ein Fragebogen kann manchmal schneller und wirksamer einen „Aha-Effekt“ erzeugen. Eine „Hausaufgabe“ online gestellt, online erledigt – und vielleicht sogar online „ausgewertet“ – mag mehr Verbindlichkeit bewirken als ein mündlich gemachter Vorschlag. Und möglicherweise hat es auch einen besonderen Reiz, z. B. positive Ereignisse in einem Onlinetagebuch zu „sammeln“ oder als Paar gemeinsam die Hoch-Zeiten in der Paargeschichte auf einer online-Zeitlinie zu markieren und mit Selfies zu bestücken. Für digital natives wird so etwas ganz selbstverständlich sein.

Für uns Beratende bedeutet es, solche „digitalen Interventionen“ erst einmal zu entwickeln und uns in deren virtuose Handhabung einzuüben.

Claudia Richter

*Quelle: PPP aus dem Fachausschuss „Digitales und Beratung“ der Katholischen Bundeskonferenz für Ehe-, Familien- und Lebensberatung vom 27.08.2019*



## FORTBILDUNGEN 2019

Fortbildungen gehören zum Pflichtprogramm aller Berater und Beraterinnen, damit die Fachlichkeit gewahrt bleibt und diese auf aktuellem wissenschaftlichem Stand ist. Das ist in den Richtlinien zu den fachlichen Standards der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen des Deutschen Arbeitskreises für Jugend-, Ehe- und Familienberatung (DAKJEF) näher ausgeführt.

### **Diözesane Fortbildungen und Fachtagungen**

Master of Counseling – Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Hochschule NRW in Paderborn

Narrative Expositionstherapie, Eva Barnewitz

Tag der Eheberatung, „Datenschutz nach KDG“, Informationsveranstaltung

Supervisionstag WIR2

Fokus Führung

### **Überregionale Fortbildungen und Fachtagungen**

Ist da jemand...? - Resonanz mit Leib und Seele, div. Referenten und Referentinnen, Suhl

GTD-Grundlagenseminar – den Arbeitsfluss meistern

Einführung in die Sexualberatung mit Einzelnen und Paaren

KOMmunikationsKOMpetenz-Training

Der Körper in Beratung und Therapie

Systemische Sexualtherapie II und V

Ressourcenorientierte Paartherapie

Emotionsfokussierte Therapie/ Paartherapie (EFT)  
Basiskurs/Aufbaukurs

Vom Umgang mit Emotionen in der Mediation/ Beratung

Fortbildung nach Maß: Life-Work-Balance

Immer auf standby!?! Achtsam leben

Das moderne Sekretariat: professionelle Chefassistenz

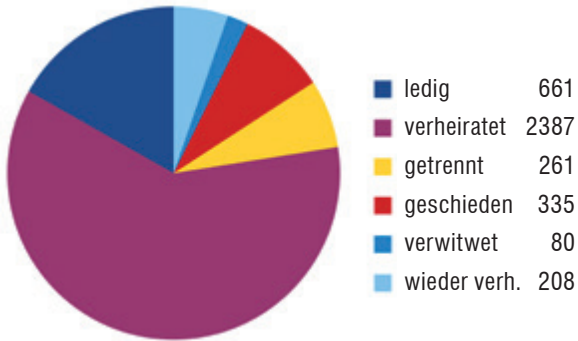
Fachtagung „Kultursensibel beraten“

Expertentag Onlineberatung und Fachforum Onlineberatung

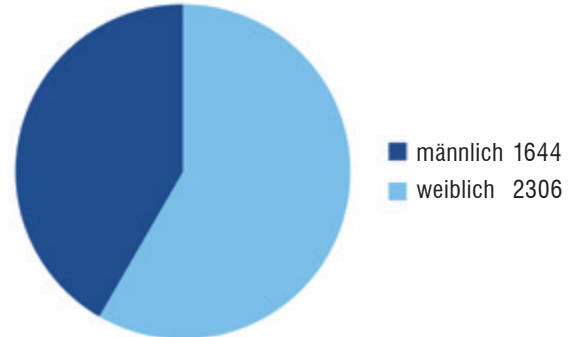
Fachtagung „Was (Ein-Eltern-) Familien brauchen“



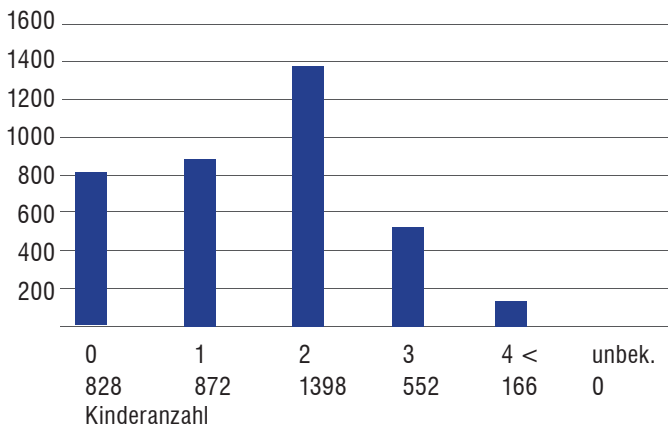
## Familienstand der Klienten



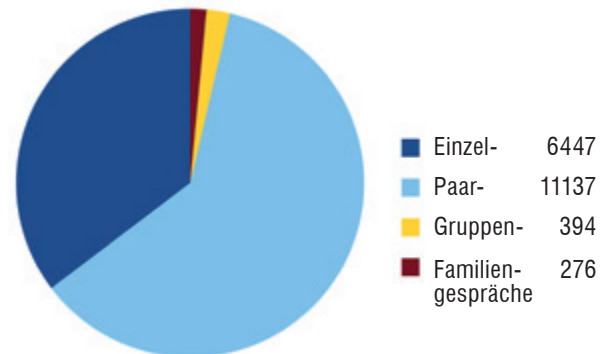
## männlich / weiblich im Jahr 2019



## Kinderanzahl der Klienten



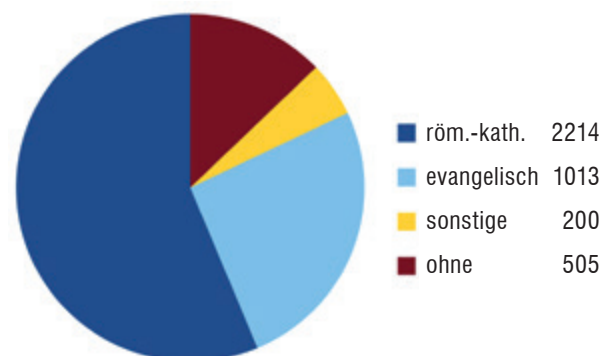
## Einzel-, Paar-, Gruppen- und Familiengespräche



## Statistik EFL Erzbistum Paderborn 2016-2019 (Auszug)

Gesamtzahlen	2019	2018	2017	2016
Stunden	18254	17913	16575	16436
Klienten	3932	3892	3879	3660
männlich	1644	1586	1608	1525
weiblich	2288	2306	2271	2135
Einzelgespräche	6447	6854	6711	6449
Paargespräche	11137	10275	9035	9266
Gruppengespräche	394	534	568	623
Familiengespräche	276	250	261	98

## Religionszugehörigkeit



Herausgeber:  
Katholische Beratungsstelle  
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
der Erzdiözese Paderborn

Markenbild: Tanja Roa  
[www.tanja-roa.de](http://www.tanja-roa.de)

Teamfotos:  
Britta Passmann

Artikel-Fotos: [www.stock.adobe.com](http://www.stock.adobe.com), [www.123rf.com](http://www.123rf.com)  
Titel-Foto: „woman portrait isolated over white background“ Adobe Stock

Satz u. Gestaltung: Uta Pack  
[www.werbung-up.de](http://www.werbung-up.de)

Redaktion: Christiane Beel, Dr. Cornelia Wiemeyer-Faulde,  
Dr. Petra von der Osten, Claudia Richter



Katholische Beratungsstelle  
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

**33098 Paderborn Giersmauer 21**

Fon: 0 52 51 - 2 60 71 Fax: 0 52 51 - 2 60 72

[www.paderborn.efl-beratung.de](http://www.paderborn.efl-beratung.de)