

# ***Jahresbericht 2024***



## Relevante Anlaufstellen

### Liebe Leser:innen

Mit dem vorliegenden Geschäftsbericht des «Ökumenischen Vereins Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich» (PMZH) für das Jahr 2024 blicken wir zurück. Ein Jahr, in dem sich unsere ökumenische Paarberatung weiterhin als wertvolle Anlaufstelle für Paare, die Unterstützung in herausfordernden Lebensphasen suchen, etabliert hat.

Der Bericht zeigt Ihnen, wie wichtig es ist, in einer zunehmend komplexen Welt Räume für offene, respektvolle Gespräche und Lösungen zu schaffen.

Die Bedeutung einer professionellen Beratung wächst – sei es zur Stärkung der Beziehung, zur Bewältigung von Konflikten oder in Krisenzeiten. Unsere Beratungen, geprägt von Empathie und Fachwissen, ermöglichen es Paaren, ihre Beziehung zu reflektieren, neue Perspektiven zu gewinnen und tragfähige Lösungen zu finden. In einer Gesellschaft, die ständig im Wandel ist,

verstehen wir uns als Begleiter:innen auf dem Weg zu mehr Harmonie und Verständnis. Insbesondere Paarbeziehungen, in deren Geborgenheit Kinder aufwachsen, brauchen ab und zu Begleitung und Unterstützung.

Im Namen des Vorstands danke ich dem Geschäftsführer Stefan Brühlhart, den Berater:innen, den Mitarbeitenden der Geschäftsstelle sowie den Mediator:innen für ihr grosses Engagement im zurückliegenden Jahr.

Das Kernanliegen des Vereins – die Begleitung von Paaren und die Beratungstätigkeit zu Gunsten von starken Beziehungen – ist ein wichtiger Beitrag für die Gesellschaft. Es freut uns, dieses Anliegen weiterhin mittragen zu können.

Für den Vorstand:  
*Margrit Hugentobler, Präsidentin*

**«Ich finde es faszinierend, wie unterschiedlich und einzigartig Beziehungen gelebt werden. Mich interessiert, was sich hilfreich und verbindend anfühlt und nicht, was richtig oder falsch sein könnte.»**



Martina Schmid, Beratungsstelle Zürich  
Emotionsfokussierte Paartherapie EFT (ICEEFT), Paartherapie im systemischen Kontext (Institut für Ökologisch-systemische Therapie), Postgraduale Weiterbildung in systemisch-, ressourcen- und lösungsorientierter Therapie und Beratung (Wilob), Heilpädagogik (HPS), Primarlehrerin

## Paare bei der Entwicklung einer lebendigen Partnerschaft unterstützen

**Paarberatung wirkt vor allem dann, wenn Paare mit ihren Themen frühzeitig Unterstützung suchen.**

Im Berichtszeitraum konnte das durch die Corona-Pandemie stark verzögerte Forschungsprojekt mit der Katholischen Hochschule Freiburg zur Wirksamkeit unserer Paarberatung abgeschlossen werden. Wie in anderen ähnlichen internationalen Studien konnte belegt werden, dass es bei einem Teil der Paare gelang, die Belastung des Paares bis zum Ende der Beratung signifikant zu reduzieren.

Allerdings zeigte sich, dass dies nur bei etwa der Hälfte gelang. Etwa ein Drittel bis die Hälfte der Paare brachen die Beratung aus unterschiedlichen Gründen vorzeitig ab. Viele von ihnen bewegten sich am Ende der Beratung Richtung Trennung. Wie in früheren Untersuchungen war es auch hier so, dass bei höher belasteten Paaren die eingesetzte Therapiemethode keine klinisch bedeutsame Verbesserung der Paarbeziehung erreichen konnte.

Aus diesen Ergebnissen kann geschlossen werden, dass ein erheblicher Teil der Paare in der institutionellen Paarberatung zu spät Hilfe sucht, d. h. zu einem Zeitpunkt, an dem die Belastung der Paarbeziehung ein Ausmass erreicht hat, bei dem auch gute paartherapeutische Methoden nicht mehr wirksam sind. Daraus wiederum lässt sich folgern, dass der Bereich der Prävention von Paar-

problemen deutlich ausgebaut werden sollte. Auf der Basis dieser Forschungsergebnisse haben wir unser Angebot sowie unsere Marketing-Kommunikation darauf ausgerichtet, Paare früher beim Auftauchen von möglichen Problemen in ihrer Beziehung zu erreichen: Im Social-Media-Bereich (Instagram, Facebook und LinkedIn) wurden wir ab März 2024 aktiv mit niederschweligen, attraktiven Inhalten, welche helfen können, Beziehungskompetenzen zu erweitern. Und spezifisch auf dieses Ziel hin haben wir ein neues Angebot, den «LiebesPaarCours», entwickelt. Sehen Sie dazu den Beitrag auf Seite 6. Ebenfalls neu im vergangenen Jahr wurde unser Podcast «PaarImpuls» lanciert – auch dazu gibt es einen Beitrag in diesem Jahresbericht (Seite 8). Schliesslich führten wir die erfolgreiche Kooperation mit dem Improvisationstheater «anundpfirsich» weiter, in deren Rahmen «Beziehungsstatus: Improvisiert» gespielt und von einer unserer Paarberaterinnen als Expertin reflektiert wird – bei jedem Termin vor ausverkauften Rängen.

Wir freuen uns, Paare mit all diesen Aktivitäten noch besser – und früher – bei der Entwicklung einer lebendigen Partnerschaft und bei der Lösung auftauchender Konflikte unterstützen zu können.

*Stefan Brühlhart, Geschäftsführer*

**«Am berührendsten empfinde ich den Willen von Partner:innen, es immer wieder und noch einmal miteinander zu versuchen. Und zwar: Weil du mir so wichtig, weil du es mir wert bist.»**



Cynthia Jucker, Beratungsstelle Uster  
Psychologin M. Sc. (Studium der Angewandten Psychologie mit Vertiefung Klinische Psychologie, ZHAW),  
Emotionsfokussierte Paartherapeutin, Mediatorin (Konstanzer Schule für Mediation), Prozessbegleiterin  
(GfK-Institut Zürich), Zertifizierte ZRM®-Trainerin (Zürcher Ressourcen-Modell®)

## LiebesPaarCours

**Viele Paare kommen fünf vor zwölf, wenn nicht gar fünf nach zwölf in die Paarberatung: Konflikte sind dann oft chronisch geworden, die Fronten sind verhärtet und Verletzungen gehen tief.**

Wir Paarberater:innen möchten mit dem neuen Präventionsangebot «LiebesPaarCours» Paarkompetenzen vermitteln – bevor gravierende partnerschaftliche Krisen auftreten – für die Selbstpflege, die Paarkommunikation, den Umgang mit Emotionen in Konfliktsituationen und die Sexualität.

Haben Paare durch das Präventionsangebot unser Kompetenzzentrum für Paarbeziehungen kennengelernt, ist die Schwelle niedriger, auch in Krisen früh genug Hilfe in Anspruch zu nehmen. Oftmals können dadurch schwierige Verläufe und Trennungen vermieden werden.

### **Ablauf und Inhalte des LiebesPaarCours in fünf Stationen:**

Alle Paare starten mit Modul 1. Alle weiteren Module werden passend zur Paarsituation ausgewählt. Jedes Modul dauert 90 Minuten und kann in jeder Beratungsstelle gebucht werden. Die Tarife richten sich nach dem Einkommen des Paares.

#### **Modul 1:**

##### **Wo stehen wir und wo wollen wir hin?**

Was möchte das Paar in der Partnerschaft beibehalten, was verabschieden und was neu entwickeln?

#### **Modul 2:**

##### **Glücklich durchs Leben gehen**

Wie können beide Partner:innen aktiv zu ihrem jeweiligen Glücksempfinden beitragen und ihre Lebensqualität erhöhen?

#### **Modul 3:**

##### **Im Gespräch sein**

Das Mitteilen von Gefühlen und Bedürfnissen sowie aktives Zuhören sind die Kompetenzen, die ein Paar braucht, um sich tiefgehend zu verstehen und emotional berühren zu können.

#### **Modul 4:**

##### **Wie bleibt der Paartanz wunderbar?**

Wie können negative Kreisläufe unterbrochen, Emotionen beruhigt und die Bindung des Paares gestärkt werden?

#### **Modul 5:**

##### **In Berührung bleiben**

Auch im Bereich der Sexualität können Paare viel dazulernen: Wie kann der körperliche Kontakt ein entspannender und spannender Teil des Alltags bleiben oder wieder werden?

*Birgit Kollmeyer, Paarberaterin*

**«Ich möchte einen Raum schaffen, in dem sich Paare wieder an das erinnern, was sie verbindet – und den Mut finden, sich in neuer Tiefe zu begegnen.»**



Fabienne Feger, Beratungsstelle Wetzikon  
Psychologin FH (ZHAW), Paarlife-Ausbildung (Universität Zürich)

## PaarImpuls – das leicht verdauliche 3-Gang-Menü zu Beziehungen im Podcast-Universum

**Fundiert, einfühlsam und mit einer Prise Leichtigkeit tauchen Paarberater:innen tief in die Dynamiken von Paarbeziehungen ein – mit Themen aus der Praxis, spannenden Analysen und neuen Perspektiven. Der Podcast nimmt die Zuhörer:innen mit auf eine Reise durch Höhen und Tiefen der Liebe – ehrlich, verständnisvoll und voller Impulse.**

Die erste Folge startet mit warmen Gitarrenklängen und der Frage: «Unterschiede – Was zieht uns in Paarbeziehungen an?» Es übernimmt unser Sprecher Stephan Lendi, der der mitgebrachten Geschichte Leben einhaucht. Er erzählt von zwei Frauen, die gegensätzlicher nicht sein könnten. Laura ist kreativ, chaotisch und liebt das Leben in vollen Zügen. Sara hingegen ist ruhig, ordentlich und zieht entspannte Abende vor. Ihre Verbindung war so stark, als hielten unsichtbare Magnete sie zusammen. Doch heute wirkt es, als hätte jemand diese Magnete umgepolt. Was einst faszinierte, nervt nun – und beide fragen sich: «Was ist passiert?»

Die Paarberater:innen erkennen ein bekanntes Muster. Gemeinsam tauchen sie tief in die Paardynamik ein und decken auf dem Grund lang verborgene Ursachen auf. Puzzlestück für Puzzlestück setzen die Expert:innen das Bild zusammen. Es macht «klick», und es wird klar, warum die Unterschiede, die einst faszinierten, nun zum Problem wurden. Doch damit nicht genug – mit dem Blick in die Tiefe eröffnen sich neue Perspektiven. Die Bera-

ter:innen zeigen auf, wie schon kleine Veränderungen die Beziehung entlasten können. Das Outro zur Paarberatung leitet den Abschluss ein – und hier endet die Episode.

Wenn wir einen Blick hinter die Kulissen wagen, wird klar: Vor den Aufnahmen geschah einiges, bevor der Podcast präsentierbar war. Das Konzept wurde intensiv diskutiert, überarbeitet und mit kreativen Ideen gefüllt. Die Themen wurden sorgfältig ausgewählt: Welche Geschichten wollen wir erzählen? Welche:r Berater:in lässt sich gewinnen, um die eigenen Erfahrungen mit uns zu teilen? Auch die Wahl des idealen Aufnahmestudios und die Zusammenarbeit mit unserem Coach Stephan Lendi waren essenziell, um jeder Folge Tiefe und Lebendigkeit zu verleihen.

Am Ende fügten sich auch bei uns alle Puzzlestücke zusammen. Jetzt können wir mit Stolz unser Werk präsentieren – ein Puzzle, das mit jeder Folge wächst und immer neue Facetten von Liebe und Beziehungen sichtbar macht.

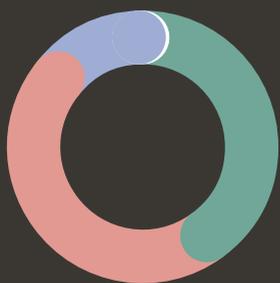
*David Siegenthaler, Paarberater*

**«Es ist für mich besonders bereichernd, zu sehen, wie Paare ihre Verbundenheit stärken. Wenn diese Beziehung wächst, wird plötzlich auch der Umgang mit anderen Herausforderungen leichter.»**



Sarah Geter, Beratungsstelle Dietikon  
Psychologin M. Sc. (Studium der Angewandten Psychologie, ZHAW),  
Zertifizierte ZRM®-Trainerin (Zürcher Ressourcen-Modell®)

### Ertragsquellen (in %)



Beitrag Kirchen  
**40,1**

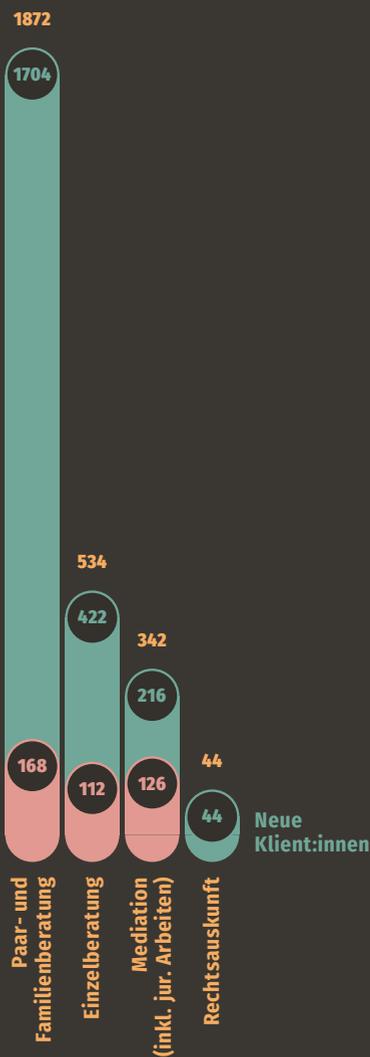
Erträge Klient:innen  
**45,8**

Beitrag Kanton  
**13,8**

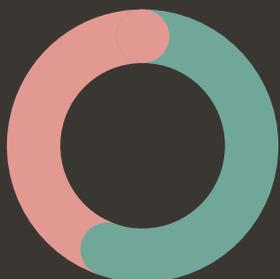
Kollekte/Spenden  
**0,3**

### Klient:innen (Personen pro Jahr und Angebot)

Total: 3076  
(Mehrfachnennungen möglich)



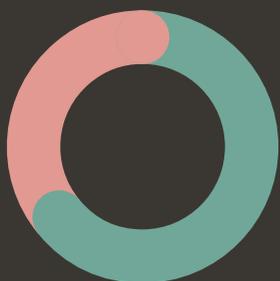
### Erträge Klient:innen nach Angeboten (in %)



Einzel- und Paarberatung  
**55,5**

Mediation (inkl. Rechtsauskunft)  
**44,5**

### Anteil der Paare mit und ohne Kind (in %)

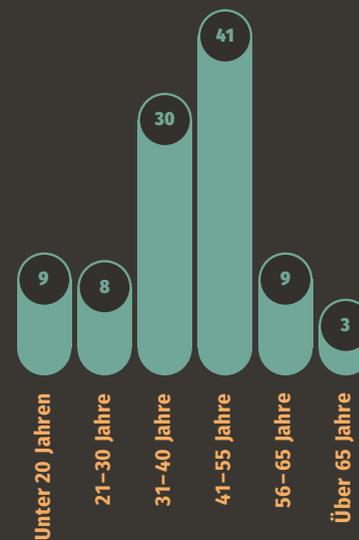


Paare mit Kind  
**64,8**

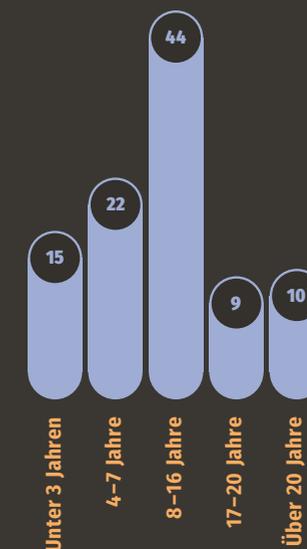
Paare ohne Kind  
**36,0**

### Altersstruktur der Klient:innen (in %)

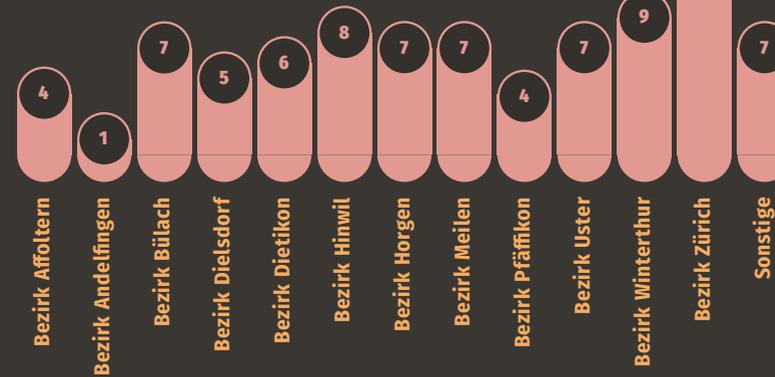
(Mehrfachnennungen möglich)



### Altersstruktur der Kinder (in %)



### Verteilung der Klient:innen nach Bezirken (in %)



	CHF
<b>Aktiven</b>	<b>2024</b>
Flüssige Mittel	680 976
Guthaben	238 023
Aktive Rechnungsabgrenzungen	5 236
Anlagevermögen	1 268 193
<b>Total Aktiven</b>	<b>2 192 428</b>
<b>Passiven</b>	
Laufende Verpflichtungen	154 478
Passive Rechnungsabgrenzungen	85 666
Kurzfristige Rückstellungen	98 000
Vereinskapital	1 854 283
<b>Total Passiven</b>	<b>2 192 428</b>

	CHF
<b>Betriebsertrag</b>	<b>2024</b>
Zuwendungen	10 575
Mitgliederbeiträge	200
<b>Beiträge</b>	
Kostenbeteiligung der Kirchen	1 400 000
Kostenbeteiligung Kanton	480 000
<b>Erlöse aus Leistungen</b>	
Klient:innenenerträge	1 593 715
Erlös Kurse und Veranstaltungen	4 425
Erlösminderung	3 665
<b>Total Betriebsertrag</b>	<b>3 485 249</b>
<b>Betriebsaufwand</b>	
Personalaufwand	2 291 807
Honorare Selbstständige	360 943
Übriger betrieblicher Aufwand	766 431
Abschreibungen	40 648
<b>Total Betriebsaufwand</b>	<b>3 459 829</b>
<b>Betriebserfolg</b>	<b>25 420</b>
Finanzergebnis	11 766
Betriebsfremder Ertrag	28 124
Einmaliger Aufwand	-97 597
Einmaliger Ertrag	79 322
<b>Jahresergebnis</b>	<b>47 035</b>

## Mitglieder

### **Evangelisch-reformierte Landeskirche des Kantons Zürich**

In die Mitgliederversammlung delegiert:

#### **Bruno Kleeb**

Kirchenrat; Bildung und Theologie

#### **Pfarrer Dominik Zehnder**

Kirchenrat; Diakonie und Soziales

### **Römisch-katholische Körperschaft des Kantons Zürich**

In die Mitgliederversammlung delegiert:

#### **Barbara Winter**

Synodalrätin; Ökumenische Seelsorge

#### **Frank Ortolf**

Bereichsleiter Ökumene, Jugend, Gesundheit

## Vorstand

### **Evangelisch-reformierte Landeskirche des Kantons Zürich:**

#### **Margrit Hugentobler (Präsidentin)**

Kirchenrätin; Gemeinde und Region

#### **Pfarrerinnen Christina Huppenbauer**

Abteilungsleiterin Spezialseelsorge

#### **Daniel Oswald**

Mitglied der Kirchensynode

### **Römisch-katholische Körperschaft des Kantons Zürich:**

#### **Susanne Brauer**

Bereichsleiterin Soziales und Bildung

#### **Daniel Otth**

Synodalrat; Soziales und Ökologie

#### **Lucia Wendel**

Mitglied der Synode

## Geschäftsstelle

### **Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich**

Häringstrasse 20, 8001 Zürich

044 252 80 70

kontakt@paarberatung-mediation.ch

#### **Stefan Brühlhart**

Geschäftsführer

#### **Andrea Gantenbein**

Rechnungsführerin und Leiterin HR

#### **Shari Angelina Cabrera**

Office-Managerin

#### **Naomi Wernecke**

Projektmanagerin

## Beratungsstellen

### **Beratungsstelle Affoltern am Albis**

Bahnhofplatz 11, 8910 Affoltern am Albis

044 761 11 55

affoltern@paarberatung-mediation.ch

#### **Viktor Arbeit**

### **Beratungsstelle Bülach**

Sandstrasse 9, 8180 Bülach

044 860 83 86

buelach@paarberatung-mediation.ch

#### **Werner Klumpp**

#### **Katrin Lukas**

### **Beratungsstelle Dielsdorf**

Spitalstrasse 11, 8157 Dielsdorf

044 840 07 77

dielsdorf@paarberatung-mediation.ch

#### **Belinda Daniele**

### **Beratungsstelle Dietikon**

Zürcherstrasse 59, 8953 Dietikon

044 204 22 05

dietikon@paarberatung-mediation.ch

#### **Martin Bachmann**

#### **Cynthia Jucker**

### **Beratungsstelle Männedorf**

Bahnhofstrasse 12, 8708 Männedorf

044 790 12 22

maennedorf@paarberatung-mediation.ch

#### **Annette Brockhaus**

#### **Robert Büchel-Thalmaier**

### **Beratungsstelle Thalwil**

Gotthardstrasse 36, 8800 Thalwil

044 722 27 66

thalwil@paarberatung-mediation.ch

#### **Roland Burri**

#### **Birgit Kollmeyer**

### **Beratungsstelle Uster**

Brunnenstrasse 13, 8610 Uster

044 940 97 42

uster@paarberatung-mediation.ch

#### **Margareta Hofmann**

#### **David Siegenthaler**

### **Beratungsstelle Wetzikon**

Guyer-Zeller-Strasse 21, 8620 Wetzikon

044 933 56 00

wetzikon@paarberatung-mediation.ch

#### **Salome Roesch**

#### **Noëmi Ruther**

### **Beratungsstelle Winterthur**

Merkurstrasse 23, 8400 Winterthur

052 213 90 40

winterthur@paarberatung-mediation.ch

#### **Inma Vidal**

### **Beratungsstelle Zürich**

Werdgässchen 21, 8004 Zürich

044 242 11 02

zuerich@paarberatung-mediation.ch

#### **Werner Huwiler**

#### **Regula Schäfer**

#### **Natascha Zumbühl**

***paarberatung-mediation.ch***

*Ein konfessionsneutrales Angebot der reformierten und der  
katholischen Kirche für alle, subventioniert vom Kanton Zürich*