



Paarberatung
im Kanton Zürich

Jahresbericht 2025

Beziehungen stärken – Verantwortung wahrnehmen

Liebe Leser:innen

Der ökumenische Verein Paarberatung im Kanton Zürich steht für ein einfaches, aber anspruchsvolles Anliegen: Menschen in ihrer Partnerschaft ernst zu nehmen und sie in belastenden wie auch entwicklungsreichen Phasen kompetent zu begleiten. Dieses Anliegen hat den Verein 2025 getragen – und es ist aktueller denn je.

Partnerschaften sind ein tragendes Element unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens. Wo Beziehungen gelingen, wachsen Vertrauen, Stabilität und Hoffnung. Wo sie unter Druck geraten, braucht es Orte, an denen Konflikte benannt, Verletzungen gehört und neue Wege gesucht werden dürfen. Die ökumenische Paarberatung bietet solche Räume – offen für alle, unabhängig von Lebensform, Herkunft oder finanziellen Möglichkeiten.

Als Vorstand sind wir dankbar, dass dieses Angebot auch im vergangenen Jahr verlässlich und mit hoher fachlicher Qualität umgesetzt wurde. Die Unterstützung durch die reformierte und die katholische Kirche sowie durch den Kanton Zürich macht es möglich, Paarberatung niederschwellig und für alle zugänglich anzubieten. Auch dafür sind wir dankbar.

Im Namen des Vorstands danke ich dem Geschäftsführer und allen Mitarbeitenden für ihren engagierten Einsatz. Ihr Wirken schenkt Orientierung, Zuversicht und Hoffnung – und ist ein stiller, aber wichtiger Dienst am Zusammenleben unserer Gesellschaft.

Für den Vorstand:
Margrit Hugentobler, Präsidentin

«Es ist mir ein Herzensanliegen, Paare auf ihrem Weg zu mehr Verständnis, Nähe und Verbundenheit zu begleiten. Dort, wo Verletzlichkeit Raum bekommt, kann ein mitfühlendes Miteinander wieder wachsen.»



Anja Picozzi, Beratungsstelle Männedorf

Diplomierte Paar- und Familienberaterin (Institut für körperzentrierte Psychotherapie),
zertifizierte sexologische Beraterin (Institut für körperzentrierte Psychotherapie),
Bachelor of Science in Psychology (Universität Bern), Bachelor of Arts in Pre-Primary and
Primary Education (PH Bern)

Mehr Klarheit. Mehr Nähe.

2025 haben wir einen entscheidenden Schritt gemacht: Aus «Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich» wurde «Paarberatung im Kanton Zürich». Der neue Name und das neue Logo schaffen Sichtbarkeit für das, wofür wir stehen: frühe, niederschwellige Unterstützung für starke, lebendige Beziehungen – und professionelle Begleitung, wenn Trennung das Thema ist.

In der Rolle des Geschäftsführers und gleichzeitig Marketingleiters wird einem täglich bewusst, wie wichtig klare Sprache und einfache Zugänge sind. Der Begriff «Mediation» im früheren Namen der Organisation stand für Trennung, und viele Paare fühlten sich dadurch nicht angesprochen, da sie eigentlich ihre Partnerschaft stärken wollten. Mit dem neuen Namen rücken wir unser Kernanliegen in den Fokus und erreichen Paare früher. Am 15. Oktober haben wir die Namensänderung öffentlich gemacht – begleitet vom Relaunch unserer Website und einer breiten Kommunikation über alle Kanäle. Zugleich stellten wir die Domain auf paarberatung.zuerich um, was einen grossen Aufwand für die Umstellung der ganzen IT inklusive Buchungssystem und Businesssoftware bedeutete.

Das Marketing setzte 2025 weiterhin auf SEO/SEA, Instagram, Facebook, LinkedIn und Newsletter. Die aktive Medienarbeit unserer PR-Agentur führte erneut zu zahlreichen Beiträgen in bekannten Medien, die alle auf unserer Website nachgelesen werden können. Sämtliche Materialien – von Broschüren über Postkarten und Sticker bis zu Schreibblöcken und Kugelschreibern – wurden im Zuge der Namensänderung neu produziert.

Inhaltlich blieb unser Angebot breit und verlässlich: Paar- und Einzelberatung, Mediation sowie Prävention mit LiebesPaar-Cours, Podcast, Blog und Paar-Apéros.

Organisatorisch war 2025 ein Jahr der Bewegung: Mehrere personelle Wechsel brachten frischen Drive – und viel Aufwand. Um der Nachfrage gerecht zu werden, erhöhten wir die Beratungskapazität in Zürich (seit Juni +50 %) und in Winterthur (seit Dezember +50 %).

Auch unsere Infrastruktur entwickelte sich weiter: Der Mieterausbau der Beratungsstelle Zürich am Werdgässchen wurde fristgerecht abgeschlossen, der Umzug im April erfolgreich gemeistert – trotz Startschwierigkeiten mit Baumängeln und neuem Belegungssystem.

2025 haben wir Weichen gestellt, damit mehr Paare frühzeitig Unterstützung finden – klar, nah und wirksam. Besuchen Sie uns auf paarberatung.zuerich und den sozialen Medien oder sprechen Sie uns an einer unserer Veranstaltungen an. Wir freuen uns auf Sie!

Stefan Brühlhart, Geschäftsführer

«Was mich an der Arbeit mit Paaren besonders berührt, ist ihre gegenseitige Bereitschaft, sich aufeinander einzulassen, sich Herausforderungen zu stellen und gemeinsam zu wachsen.»



Fabiana Burri, Beratungsstelle Winterthur

Psychologin M. Sc. (Psychologiestudium mit Schwerpunkt Klinische Psychologie und Psychotherapie, Universität Bern), Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin (systemische Psychotherapie-Weiterbildung am Meilener Institut, Zürich), Mediatorin in Ausbildung

Emotionsfokussierte Paarthherapie

Die Emotionsfokussierte Paarthherapie (EFT) geht davon aus, dass Paare sich meist nicht trennen, weil zu wenig Liebe da ist, sondern weil die emotionale Verbindung verloren gegangen ist.

Vielleicht kennst du das: Gespräche enden immer wieder im Streit, Nähe fühlt sich riskant an oder ihr redet nur noch über Organisatorisches. Hinter solchen Momenten steckt oft die Sorge, dem anderen nicht mehr wichtig zu sein oder nicht zu genügen. Wenn diese Sicherheit fehlt, reagieren Menschen unterschiedlich. Die einen ziehen sich zurück, um sich zu schützen. Die anderen werden kritisch, laut oder fordernd – aus dem Wunsch heraus, wieder Nähe zu spüren. So entsteht ein belastender Kreislauf, in dem ihr euch gegenseitig verliert, obwohl ihr euch eigentlich verbunden fühlen möchtet.

Ziel der EFT ist es, festgefahrene negative Interaktionsmuster – etwa Rückzug und Vorwurf – sichtbar zu machen und zu verändern. Diese Muster werden als gemeinsamer «Teufelskreis» verstanden, in dem beide gefangen sind. Zentral ist die Arbeit mit Emotionen, insbesondere mit jenen verletzlichen Gefühlen wie Angst, Einsamkeit oder dem Wunsch nach Anerkennung, die im Alltag oft verborgen bleiben. Wenn diese Gefühle verstanden und dem Gegenüber zugänglich gemacht werden, kann sich das Erleben von Sicherheit und Verbundenheit vertiefen. Die Forschung zeigt, dass sich dadurch Vertrauen, emotionale Nähe und Stabilität in der Beziehung dauerhaft verbessern.

In der Beratung erleben Paare oft erstmals, dass ihre Konflikte einen Sinn haben. Ein Beispiel: Ein Partner kritisiert immer wieder, der andere zieht sich zurück. Statt an der Kritik oder dem Rückzug «herumzudoktern», hilft der:die Therapeut:in zu verstehen, was darunter liegt – etwa die Angst, unwichtig zu sein, oder die Überforderung, es nie richtig machen zu können. In begleiteten Gesprächen lernen die Partner:innen, diese inneren Beweggründe direkt auszusprechen: nicht anklagend, sondern verbindend. Solche neuen emotionalen Begegnungen verändern die Beziehung spürbar und bilden die Grundlage für tragfähige Lösungen im Alltag. Manchmal beginnt Veränderung also nicht mit einer grossen Lösung, sondern mit ehrlichen Sätzen wie «Mein Rückzug ist Überforderung, nicht Gleichgültigkeit», «Ich werde laut, weil ich dich vermisse» oder einfach «Du bist mir wichtig». Wenn solche Sätze möglich werden, entsteht etwas Neues zwischen euch – ein Moment von echtem Kontakt. Und genau dort erinnert ihr euch an eure Liebe.

*Cynthia Jucker, Paarberaterin und Mediatorin,
Beratungsstelle Uster*

«Es ist nie zu spät, wieder miteinander in Verbindung zu treten. Ich möchte Paare dabei unterstützen, in Konflikten die Chancen zu erkennen, individuell und gemeinsam zu wachsen.»



Raphael Schwarz, Beratungsstelle Uster
Emotionsfokussierter Paartherapeut (in Ausbildung), Heilpädagoge
(Schwerpunkt Beratung/Kooperation und Verhalten), Primarlehrer

Differenzierungsbasierte Paartherapie

Wachstum durch Spannung: Die Differenzierungsbasierte Paartherapie (DBT) zeigt, wie Beziehungskrisen zu wertvollen Entwicklungsschritten werden können. Im Fokus steht die Fähigkeit, in emotional herausfordernden Momenten bei sich selbst und zugleich in echter Verbindung mit der Partnerperson zu bleiben.

Aufbauend auf den systemtheoretischen Grundlagen von Murray Bowen versteht DBT Partnerschaften als dynamische Systeme, in denen Unterschiede und Spannungen natürliche Entwicklungsimpulse darstellen. Partnerschaft bedeutet, Zugehörigkeit und Autonomie auszubalancieren. «Ich will zu dir gehören – aber nicht dir gehören», beschreibt Berit Brockhausen dieses Spannungsfeld. Solange Bedürfnisse übereinstimmen, bleibt es ruhig. Mit der Zeit jedoch entstehen Differenzen – und genau hier setzt die Arbeit an.

Im Zentrum steht die Selbstdifferenzierung: die Fähigkeit, in Kontakt zu sein (auch in emotional schwierigen Momenten) und gleichzeitig klar bei sich selbst zu bleiben. David Schnarch hat dieses Konzept weiterentwickelt und vier Aspekte herausgearbeitet, um in emotionaler Nähe authentisch zu bleiben und Spannungen auszuhalten, ohne sich zurückzuziehen, anzupassen oder zu kontrollieren: ein stabiles, flexibles Selbst – mit der Fähigkeit, sich zu zeigen und Einfluss zuzulassen; Selbstkontrolle durch Emotionsregulation; Klarheit behalten besonders unter Druck und eine sinnvolle Beharrlichkeit – dranzubleiben, auch wenn es schwierig wird.

Bei vielen Paaren ist das Selbstgefühl der einen stark von den Reaktionen der anderen Partnerperson abhängig. Automatische Spannungsregulationsmuster – Konflikt, Rückzug, Überanpassung oder Kontrolle – bestimmen dann das Miteinander. Der therapeutische Prozess besteht darin, diese Muster sichtbar zu machen und zu unterbrechen. Eine wichtige Intervention an dieser Stelle ist die Erarbeitung des Problemlösekreislaufs eines Paares. Er zeigt die Reaktivität und die versuchte Ko-Regulation auf und wird auf einem Flipchart erstellt. Der Kreislauf ermöglicht, die eigene Seite im Konflikt zu betrachten. Unter anderem werden folgende Fragen gestellt: Woran leiden Sie in der Beziehung? Was tun Sie, wenn es schlimm ist? Was hat dies für eine Wirkung auf die Partnerperson? Was hat die Reaktion der Partnerperson wiederum für eine Wirkung auf Sie? Erst wenn Paare verstehen, dass nicht der:die Partner:in die eigene Emotion verursacht, sondern dass jede Partnerperson für ihre Reaktionen Verantwortung trägt, kann echte Veränderung beginnen.

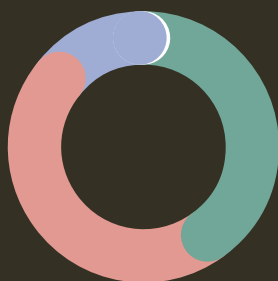
*Katrin Lukas, Paarberaterin und Mediatorin,
Beratungsstelle Bülach*

**«Jede Beziehung ist eine eigene
kleine Welt, in die ich einen
Einblick bekommen darf.
Das macht mich dankbar und
demütig.»**



Anne Ehret, Beratungsstelle Männedorf
Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSF), Mediatorin

Ertragsquellen (in %)



Beitrag Kirchen
41,5

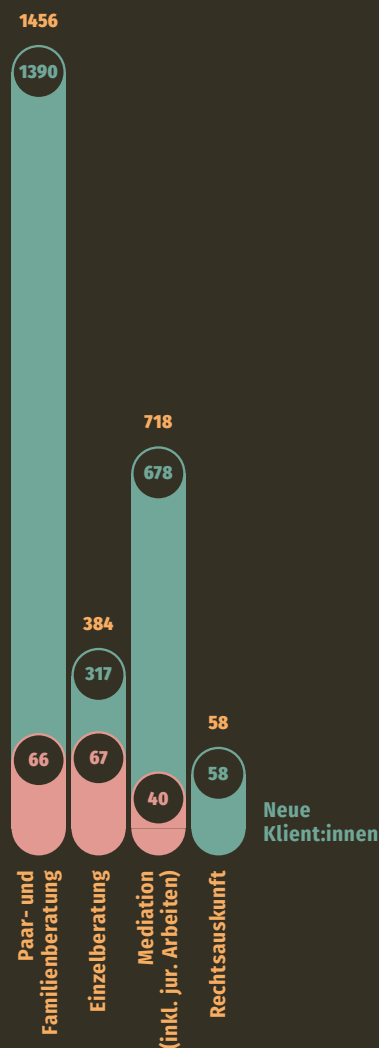
Erträge Klient:innen
44,2

Beitrag Kanton
14,2

Kollekte/Spenden
0,1

Klient:innen (Personen pro Jahr und Angebot)

Total: 2616
(Mehrfachnennungen möglich)



Erträge Klient:innen nach Angeboten (in %)



Einzel- und Paarberatung
58,1

Mediation (inkl. Rechtsauskunft)
41,9

Anteil der Paare mit und ohne Kind (in %)

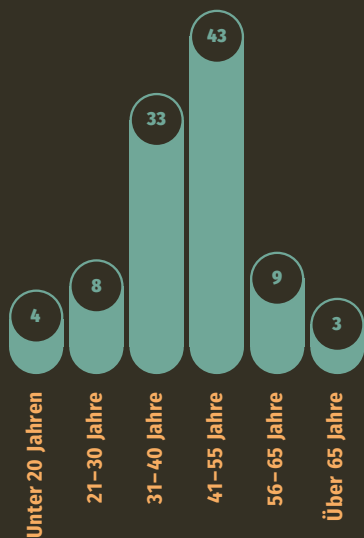


Paare mit Kind
71,7

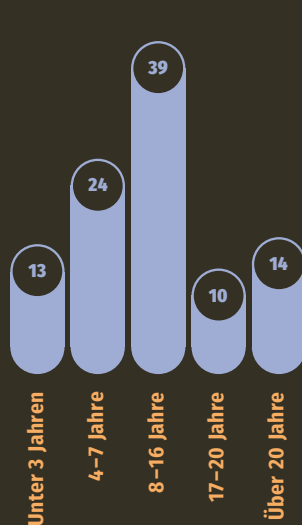
Paare ohne Kind
28,3

Altersstruktur der Klient:innen (in %)

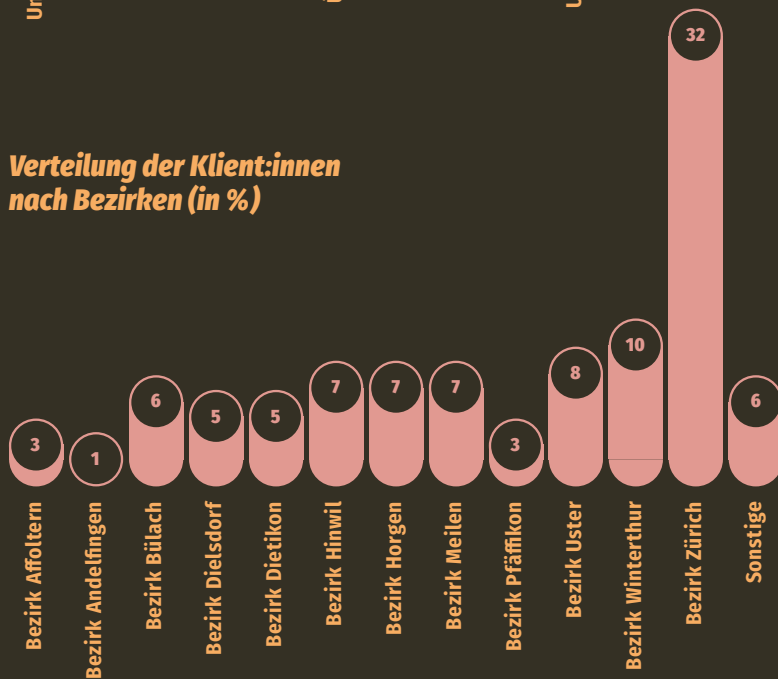
(Mehrfachnennungen möglich)



Altersstruktur der Kinder (in %)



Verteilung der Klient:innen nach Bezirken (in %)



	CHF
Aktiven	2025
Flüssige Mittel	1 114 497
Guthaben	251 355
Aktive Rechnungsabgrenzungen	6 551
Anlagevermögen	599 893
Total Aktiven	1 972 295
Passiven	
Laufende Verpflichtungen	100 862
Passive Rechnungsabgrenzungen	86 418
Kurzfristige Rückstellungen	69 992
Vereinskapital	1 715 024
Total Passiven	1 972 295

CHF

Betriebsertrag	2025
Zuwendungen	5 359
Mitgliederbeiträge	200
Beiträge	
Kostenbeteiligung der Kirchen	1 400 000
Kostenbeteiligung Kanton	480 000
Erlöse aus Leistungen	
Klient:innenerrträge	1 487 604
Erlös Kurse und Veranstaltungen	3 778
Erlösminderung	3 716
Total Betriebsertrag	3 380 657
Betriebsaufwand	
Personalaufwand	2 351 473
Honorare Selbstständige	313 135
Übriger betrieblicher Aufwand	801 117
Abschreibungen	55 918
Total Betriebsaufwand	3 521 643
Betriebserfolg	-140 986
Finanzergebnis	-154
Betriebsfremder Ertrag	28 200
Einmaliger Aufwand	-28 140
Einmaliger Ertrag	1 821
Jahresergebnis	-139 260

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

Pfarrer Erich Wyss

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 im Kanton Zürich

Häringstrasse 20

8001 Zürich

044 252 80 70

kontakt@paarberatung.zuerich

Stefan Brühlhart

Geschäftsführer

Andrea Gantenbein

Rechnungsführerin und Leiterin HR

Diana Meyer

Office-Managerin

Naomi Landolt

Projektmanagerin

Beratungsstellen

Beratungsstelle Affoltern am Albis

Bahnhofplatz 11
8910 Affoltern am Albis
044 761 11 55
Viktor Arbeit

Beratungsstelle Bülach

Sandstrasse 9
8180 Bülach
044 860 83 86
Werner Klumpp
Katrin Lukas

Beratungsstelle Dielsdorf

Spitalstrasse 11
8157 Dielsdorf
044 840 07 77
Belinda Daniele

Beratungsstelle Dietikon

Zürcherstrasse 59
8953 Dietikon
044 204 22 05
Martin Bachmann
Sarah Geter

Beratungsstelle Männedorf

Bahnhofstrasse 12
8708 Männedorf
044 790 12 22
Anne Ehret

Beratungsstelle Thalwil

Gotthardstrasse 36
8800 Thalwil
044 722 27 66
Roland Burri
Birgit Kollmeyer

Beratungsstelle Uster

Brunnenstrasse 13
8610 Uster
044 940 97 42
Cynthia Jucker
David Siegenthaler

Beratungsstelle Wetzikon

Guyer-Zeller-Strasse 21
8620 Wetzikon
044 933 56 00
Fabienne Feger
Salome Roesch

Beratungsstelle Winterthur

Merkurstrasse 23
8400 Winterthur
052 213 90 40
Fabiana Burri
Inma Vidal

Beratungsstelle Zürich

Werdgässchen 21
8004 Zürich
044 242 11 02
Werner Huwiler
Noëmi Ruther
Regula Schäfer
Martina Schmid



Paarberatung
im Kanton Zürich

paarberatung.zuerich

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