

Jahresberichte 2014

Beratungsstellen Ehe Partnerschaft Familie

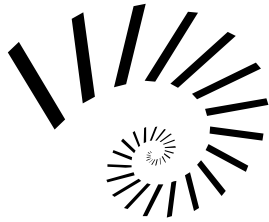
im kantonbernischen
deutschsprachigen Gebiet
der Reformierten Kirchen
Bern-Jura-Solothurn



Reformierte Kirchen
Bern-Jura-Solothurn
Eglises réformées
Berne-Jura-Soleure



Kanton Bern
Canton de Berne



Inhaltsverzeichnis

Jahresberichte der Beratungsstellen

Ehe, Partnerschaft, Familie

Bern.....	02
Biel.....	07
Burgdorf.....	11
Interlaken.....	14
Konolfingen.....	18
Langnau.....	20
Langenthal.....	24
Obersimmental-Saanen.....	28
Thun.....	31



Reformierte Kirchen
Bern-Jura-Solothurn
Eglises réformées
Berne-Jura-Soleure



Kanton Bern
Canton de Berne

**Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie
Region Bern und Konolfingen
Marktgasse 31 / Hauptstrasse 9
3011 Bern / 3512 Walkringen**

Jahresbericht 2014

Mut zur Lücke!?

Jahr für Jahr schreiben wir hier als Ergänzung zum Bericht aus der Beratungsstelle mit grossem Engagement und unter beachtlichem Zeitaufwand einen Fachbeitrag, von dem wir hoffen, dass er interessant wird und von dem wir nicht wissen, ob oder von wem er gelesen wird. So wird es – glauben wir – von uns erwartet. Und so setzen wir uns unhinterfragt unter Druck, dieser vermuteten Erwartung zu entsprechen, ja sie nach Möglichkeit sogar zu übertreffen.

Ein Gespräch unter Kolleginnen „zwischen Tür und Angel“ hat mich auf diesen Gedanken gebracht: Ist das nicht eine Realität, die wir auch aus unseren Paarbeziehungen bestens kennen? Aus Erfahrungen der vielen Paare, die wir im Rahmen der Beratungsgespräche oder in den Paarkursen kennen lernen, aber genau genommen auch aus unseren eigenen?

Wir ächzen und stöhnen unter dem Druck der hohen Erwartungen, die wir an unsere Beziehungen stellen.

Arnold Retzer hat es vor einigen Jahren so ausgedrückt: *„Wofür die Ehe alles erhalten soll, wenn wir es nur richtig machen: dauerhafte Liebe, aufregender Sex bis ins hohe Alter, absolute Gleichberechtigung, Selbstverwirklichung – und natürlich das ganz individuelle grosse Glück, von dem wir alle träumen.“* („Lob der Vernunft Ehe“, 2009)

Bei so viel Sollen (und Wollen) geraten nicht wenige unter Stress und anstelle des „grossen Glücks“ stellt sich eine gewisse Rat- oder Mutlosigkeit ein.

Stellt sich die Frage, ob es auch anders ginge. So hat u.a. der deutsche Philosoph Wilhelm Schmid sich gefragt, warum Liebe so schwierig ist – und wie sie dennoch gelingen kann.

Genauso wie der Mensch nicht immer nur einatmen kann, sondern ebenso oft auch ausatmen muss, so muss die Liebe nicht nur da, sondern auch mal abwesend sein können, um eine Überlebenschance zu haben.

Ein interessanter Gedanke, und vielleicht eine Einladung zur Gelassenheit im Angesicht der An- und Herausforderungen des Alltags?

„Alltag ist auch da, wenn die Liebe gerade mal Pause macht. Macht die Liebe öfter mal ´ne Pause? Ja. Das liebt die Liebe. Das lieben nur wir modernen Menschen nicht, die die Liebe gern pausenlos hätten. Die Liebe kann auch längere Pausen machen. Nicht nur Stunden. Auch Tage. Wochen. Monate. Auch Jahre. Es sollten nur lediglich nicht Jahrzehnte werden.“ (aus einem Referat zum Buch „Die Liebe neu erfinden“, 2010)

Ist das nicht ein beruhigender Gedanke? Mut zur Lücke!

Barbara Rissi

Die Beratungsstelle 2014

Das Berichtsjahr begann mit Inkrafttreten des Zusammenschlusses der beiden Beratungsstellen in Bern und Konolfingen (Walkringen) unter einer gemeinsamen Trägerschaft. Mit einem Film-Anlass im Chino Worb zum Frühlingsanfang haben Beratungsteams und Trägerschaften zum Feiern dieses Ereignisses eingeladen. Viele Gäste sind der Einladung gefolgt und der Film „Hope Springs“ gab einen Kinoabend lang Einblick in einen Paartherapie-Prozess.

Die gemeinsame Trägerschaft ändert nichts daran, dass die Beratungsstellen in Bern und Walkringen wie bisher auch in Zukunft weitgehend voneinander unabhängig arbeiten werden.

Den inzwischen zur Tradition gewordenen jährlichen Versand haben wir neu im Frühjahr verschickt, um rechtzeitig auf die neu ausgeschriebenen Kursangebote hinweisen zu können. (Gleichzeitig werden Veranstaltungen und besondere Anlässe immer auch auf unserer Webseite www.eheberatungbern.ch publiziert.)

Mit den angekündigten Rücktritten von Verena Aeppli als Präsidentin und von Werner Strasser als Kassier standen im Vorstand gleich zwei wichtige personelle Veränderungen an.

Jürg Winzenried konnte an der Delegiertenversammlung zum neuen Präsidenten gewählt werden und für das Amt des Kassiers konnte Beat Hostettler gewonnen werden. Die beiden haben ihre Ämter mit grossem Engagement übernommen und sich rasch in die anstehenden Aufgaben eingearbeitet, so dass der Betrieb der Beratungsstelle reibungslos weiterging.

Neben der täglichen Beratungsarbeit konnte die Berner Beratungsstelle 2014 ein neues Angebot lancieren. In Zusammenarbeit mit den Beratenden der Fachstelle Ehe Partnerschaft Familie der kath. Kirche in Bern und unter dem Titel „Der Liebe eine Chance geben“ konnten zwei verschiedene Paar-Kurse je zwei Mal angeboten, und mit beachtlichem Erfolg auch durchgeführt werden. Es ist geplant, die beiden Kurs-Formate – ein Tageskurs und ein Abendkurs über fünf Abende – unter ökumenischer Leitung auch in Zukunft je zwei Mal jährlich anzubieten.

Beratungstätigkeit

Im Berichtsjahr hat das Team der **Beratungsstelle Bern** in insgesamt 1625 (Vorjahr 1612) Konsultationen 494 (516) Personen beraten. Davon waren 368 (485) Einzelgespräche mit Frauen, 153 (112) Einzelgespräche mit Männern, 941 (964) Konsultationen mit Paaren, 62 (46) Familiengespräche und 36 (5) mit Gruppen.

Insgesamt 80 vereinbarte Konsultationen wurden in Bern im Berichtsjahr nicht eingehalten.

49 (27) Konsultationen wurden in englischer Sprache durchgeführt und 18 (21) in französischer Sprache. Insgesamt 5 Paargespräche wurden mit türkischer Übersetzung durchgeführt.

In **Walkringen** wurden in 381,5 (301) Konsultationen 45 (29) Personen beraten. Davon waren 233 (181) Einzelgespräche mit Frauen, 61 (39) Einzelgespräche mit Männer, 85,5 (87) Paargespräche und 2 (1) Familiengespräche.

Öffentlichkeitsarbeit

Liebe in Zeiten der Unverbindlichkeit MarriageWeek Konferenz 2014 im Januar in Bern (Barbara Rissi)

Der Liebe eine Chance geben Sowohl der fünfteilige Abendkurs für Paare (Barbara Rissi) wie auch der Paartag an einem Samstag (Stefan Meili) konnten je zwei Mal durchgeführt werden.

„**Krisen sind Schanzen**“ Ausschreibung der Gruppe für Männer in Trennung und Scheidung im Februar 2014 (David Kuratle und Stefan Meili)

Hope Springs – Frühlingsfilm im Chino Worb anlässlich des Zusammenschlusses der beiden Beratungsstellen Bern und Konolfingen am 21. März 2014

„**Beziehungs-Stand**“ mit verschiedenen attraktiven Angeboten am Kirchenfest in Bern im August 2014

Rituale im Familienalltag Elternbildungs-veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Pfarrerin in der Kirchgemeinde Spiez (Barbara Greminger)

Männerseelen sorgen anders: Männer als Beziehungs- und Gefühlsweisen Referat am Bärner Ehezmorge in den Kirchgemeinden Jegenstorf und Mühleberg im Oktober 2014 (David Kuratle)

Ich wünsche dir... Weitergehen nach Trennung und Scheidung Ökumenische Segensfeier in Bern im Oktober 2014 (David Kuratle)

Interviews mit Studierenden

Schülerinnen der NMS Bern aus dem Fach PPP und dem Ergänzungsfach Religion zum Thema **Spiritualität im Beratungsalltag** (David Kuratle)

Schülerinnen der GIBB für eine Abschlussarbeit zum Thema **Erfolg in der Paartherapie** (Barbara Greminger und Barbara Rissi)

Ausserdem

Mitarbeit an der inhaltlichen Neugestaltung der Webseite www.berner-eheberatung.ch sowie der gemeinsamen Drucksachen (Barbara Rissi)

Vernetzungstreffen

fanden statt mit

- Ehe- und Familienberatung Bern
- Fachstelle Ehe-Partnerschaft-Familie der kath. Kirche Bern
- frabina
- Fachstelle Gewalt

Ausserdem

Teilnahme an einer Tagung zum Thema „Theologische Männerforschung“

Dank

Trotz den personellen Veränderungen im Vorstand, der sich gleichzeitig mit den komplexen Fragen des Zusammenschlusses zweier Trägerschaften sowie mit den möglichen Konsequenzen drohender Sparmassnahmen zu befassen hatte, lief der Beratungsalltag reibungslos weiter. Das verdanken wir einem eingespielten, erfahrenen Beratungsteam, aber auch dem grossen Engagement, mit dem abtretende und neue Vorstandsmitglieder die Übergaben vorbereiteten und umsetzten. Das Beratungsteam hat sich vom Vorstand zu jedem Zeitpunkt bestens unterstützt gefühlt. Auch von Seiten des neu zusammengesetzten Vorstandes erfahren wir Vertrauen in unsere Arbeit und grosse Wertschätzung, was wir an dieser Stelle herzlich verdanken möchten. Als Koordinatorin hat Miriam Deuble Vorstand und Beratungsteam wie immer jederzeit tatkräftig und fachkundig begleitet. Danke, Miriam!

Unser ganz besonderer Dank gilt aber auch dieses Jahr – und in einem zunehmend von Spardruck geprägten „Klima“ immer mehr – den Mitgliedskirchgemeinden, die unsere wichtige Arbeit mit den jährlichen finanziellen Beiträgen erst ermöglichen, und damit ihr Engagement für Paare und Familien in ihren Gemeinden Jahr für Jahr unter Beweis stellen.
Ihnen allen möchten wir herzlich danken.

Januar 2014

Barbara Rissi
Barbara Greminger Mezenen
David Kuratle
Stefan Meili
Beata Surowka

**Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie
Region Biel-Seeland-Berner Jura
Bahnhofstrasse 16
2502 Biel**

Jahresbericht 2014

Wir blicken wiederum zurück auf ein intensives Beratungsjahr, wie immer mit vielfältigen Beziehungsfragen, hauptsächlich Paarthemen. Wiederum ging es um Beratungen von Paaren in allen Phasen der Beziehung. Krisensituationen bzw. der Umgang damit sind immer wieder im Fokus der Gespräche. Oftmals lebt ein Paar schon seit längerer Zeit in ungünstigen Beziehungsstrukturen. Kommt dann ein akuter Auslöser hinzu wie z.B. ein Burnout oder eine schwere Krankheit, bricht die Krise aus; das System Paar bzw. Familie kommt komplett aus dem Gleichgewicht, und es zeigen sich Symptome aller Art. Spätestens jetzt sind ein sorgfältiges Hinschauen und die gemeinsame Suche nach Bewältigung der Schwierigkeiten notwendig. Oftmals spürt ein Paar schon seit langer Zeit, manchmal seit Jahren, dass der Beziehungsgeist bzw. das Klima nicht mehr stimmt. Dennoch werden die Schwierigkeiten nicht (mehr) angesprochen, manchmal nach mehreren Versuchen, bei denen die Kommunikation so ungünstig verlief, dass bestehendes nicht gelöst werden konnte. Zudem bedrückt jetzt noch der Frust nicht gelungener Verständigung. In solchen Situationen kann oft nur eine Begleitung einer neutralen Fachperson von aussen helfen, welche Brücken zur Verständigung baut. In einem Zeitgeist, der geprägt ist von immer mehr Anforderungen, werden oft eigene Grenzen nicht mehr wahrgenommen, und es kommt zu Überforderung in der Arbeit und in den Beziehungen. Wie sich eine solche Überstrapazierung im Liebesleben äussern kann, schildert Christine Reimann, unsere langjährige, sehr geschätzte und kompetente Mitarbeiterin, die unser Team wegen Pensionierung Ende 2014 verlassen hat:

"Viele Paare kennen Konflikte, die ihre Ursache in zu hohen Anforderungen der Partner an sich selbst und in der Folge an den andern haben. Das Gefühl, alles zu geben, immer auch wieder über die eigenen Grenzen hinaus zu gehen, erzeugt Müdigkeit, Überdross, Frust und Versagensgefühle bis hin zur Depression, da ich meine Ansprüche an mich selbst nie wirklich befriedigen kann. Mein Selbstwertgefühl steigt nicht aufgrund meiner übergrossen Leistungen sondern schwindet, weil meine Ansprüche an mich grösser sind als meine Möglichkeiten. Sie entstammen dem Gefühl, ich müsste meine Umgebung zu jeder Zeit vollkommen zufriedenstellen.

Und weil ich mich ja so anstrenge immer wieder aufs Neue, erwarte ich vom Partner, dass er Gegenrecht halte, mindestens ebenso viel leiste, meine (mir

oft nur diffuse bekannten) Wünsche erfülle und gleichzeitig mich anerkenne und liebe für meine Mühe. Nicht selten entsteht ein regelrechter Konkurrenzkampf im Paar, eine Art Machtkampf um den ersten Platz für Anstrengung und Leistung. In dieser Atmosphäre kann ich aber auch keine noch so ersehnte Wunscherfüllung zulassen, das brächte mich nur wieder in Schuld gegenüber dem Partner.

Diese Haltung hat ihren Ursprung im Gefühl nicht liebenswert zu sein. Einzig meine Nützlichkeit für die andern gibt mir Existenzberechtigung, geliebt werden kann ich erst, wenn ich die perfekte Leistung erbracht habe und sie immer aufs Neue wieder erbringe. Aber auch meine Liebe für den Partner leidet, weil er/sie mir nicht genügend Anerkennung zu geben scheint für meine Anstrengungen" (Christine Reimann, Angelus 05-06/2011, S. 8).

Der Weg hinaus aus diesen Grundmustern besteht darin, dass ich mir den zugrunde liegenden, meist aus der Kindheit stammenden, falschen Überzeugungen bewusst werde und diesen neue, konstruktive gegenüberstelle wie z.B. 'Ich bin liebenswert als der/die ich bin' oder 'Was ich leiste, ist gut (genug)'. Danach gilt es, den neuen Überzeugungen entsprechende Verhaltensweisen herauszuarbeiten und diese dann einzuüben in einem täglichen Training. Dies ist in der Regel nur möglich, wenn die Person von sich aus motiviert ist, bestehende Verhaltensmuster zu verändern und genügend Zeit, Aufmerksamkeit, Geduld und Ausdauer aufbringen will und kann beim täglichen Üben.

Wie bereits erwähnt, hat Frau Christine Reimann unser Team wegen Pensionierung verlassen. Der Verbandsrat konnte auf Anfang 2015 eine neue, sehr gut qualifizierte Mitarbeiterin wählen: Frau Elisabeth Brugger.

Sie verfügt über ein Psychologiestudium, eine systemische Therapieausbildung und viel Berufspraxis. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit ihr.

Nach wie vor ist das Beratungsteam verschiedentlich aktiv (hauptsächlich in Bezug auf Veranstaltungen und Kurse), um die Beratungsstelle zusätzlich bekannt zu machen und in der Bevölkerung zu verankern. Gleichzeitig erfolgt die Vernetzung mit den andern kirchlichen Eheberatungsstellen des Kantons (siehe folgende Auflistung).

Prävention / Öffentlichkeitsarbeit / Vernetzung / Weiterbildung:

a) Innerhalb der Arbeitszeit:

- Vortrag zum Thema 'Männer - im Spannungsfeld der Emanzipation' bei der Abgeordnetenversammlung im Mai und in Zusammenarbeit mit der katholischen Bildungsstelle Biel im September
- Vortrag 'Wenn zwei eine Reise tun' in Form einer Bildergeschichte mit wichtigen Paarthemen in Lengnau
- Artikel im "Angelus"

- Teilnahme an den diversen Sitzungen der 'Fachstelle Ehe, Partnerschaft, Familie'
- mehrtägige Weiterbildungsveranstaltungen und Supervisionssitzungen
- Kontakte mit verschiedenen sozialen Institutionen in Biel, auch über das Forum 'Aktualitätenmarkt'

b) Ausserhalb der Arbeitszeit

- Mitarbeit beim Kurs "Schwierige Lebenssituationen" für freiwillige Hilfe im sozialen Bereich; Trägerschaft 'Bildungsstelle Freiwilligenarbeit der röm.-kath. Kirche Biel und Umgebung' sowie der Ev.-ref. Gesamtkirchengemeinde Biel; Kursdauer 9 Monate
- Mitarbeit beim Kurs "Begleitung schwerkranker Menschen"; Organisator: FBK (Freiwilliger zur Begleitung Kranker) Biel; Kursdauer 6 Monate
- Leitung von Supervisionsgruppen in sozialen Institutionen in Biel
- Kommunikationskurs und Kurs zum Thema 'Empathie' in Zusammenarbeit mit sozialen Institutionen und Verbänden der Region Biel Seeland

Ein herzliches Dankeschön:

- Für die sehr gute Zusammenarbeit mit dem ganzen Verbandsrat und seinem Präsidenten, Herrn Jürg Rauber. Ebenso gilt unser Dank Frau Miriam Deuble, Beauftragte Ehe Partnerschaft Familie (EPF) der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn, und Frau Ruth Meier, unserer Sekretärin. Wir fühlten uns auch in diesem Jahr wieder sehr unterstützt.
- Ein besonderes Dankeschön an Christine Reimann für ihre sechzehnjährige fachkompetente, engagierte und sehr geschätzte Mitarbeit. Herzlichen Dank auch an Bernhard Schrittwieser für seinen fachkompetenten Einsatz und die sehr angenehme Zusammenarbeit.
- Vielen Dank an Frau Fiechter, die sehr gut für die Sauberkeit in unsern Räumen sorgt.

Im Januar 2015

Ida Stadler, Stellenleiterin

**Kirchliche Beratungsstelle
Ehe Partnerschaft Familie
Amt Burgdorf-Fraubrunnen
Kirchbühl 26
3400 Burgdorf**

Jahresbericht 201

Nähe, verloren und wiedergefunden

„Uns ist einfach die Nähe abhanden gekommen.“

„Irgendwie haben wir uns entliebt.“

„Wir funktionieren gut, aber diese Innigkeit und Verbundenheit, die wir einmal hatten, fehlt mir schon.“

Solche und ähnliche Sätze habe ich im vergangenen Jahr oft gehört. Dass sich die Liebe im Verlauf einer Beziehung verändert, ist bekannt. Dass die Hormone, die einen in der ersten Verliebtheit schier verrückt nacheinander machen, sich irgendwann aus dem Staub machen, ist ebenfalls den meisten klar. Und dass man sich über die Jahre mehr umeinander bemühen muss, kann man in jeder Familienzeitschrift lesen.

Und doch ist es für viele Paare schmerzlich, wenn sie merken, dass ihnen die emotionale Nähe abhanden gekommen ist. Solche Nähe, Verbundenheit und Innigkeit können in einer Partnerschaft eine grosse Ressource sein. Wenn sie fehlen, wird auch das Zusammenleben anspruchsvoller; die Auseinandersetzungen werden oft härter.

Wie verlorene Nähe wiedergefunden werden kann, oder was Paare tun können, um sich wieder verbundener zu fühlen: Da gibt es verschiedene Wege. Hier einige Skizzen aus dem vergangenen Jahr:

Mehr Nähe durch Klärung

Manuel und Anna sind beide bald vierzig, beide berufstätig und beide nach einem langen Tag oft hundemüde. Alles ist perfekt organisiert, die Betreuung der drei kleinen Kinder gut eingefädelt, das soziale Umfeld angenehm und unterstützend. Trotzdem geht es ihnen nicht gut: Er vermisst ihre Zuwendung, sie sein Verständnis.

Die schwierige Situation beginnt sich erst dann wesentlich zu ändern, als sie ihm während eines Beratungsgesprächs erzählt, wie traurig und verletzt sie sei, weil er das dritte Kind gar nicht gewollt habe. Und wenn dieses Kind, heute ein paar Monate alt, bisweilen so schreie und nicht schlafen wolle... – überhaupt: wenn sie überfordert sei mit den Kindern, dann getraue sie sich gar nicht, ihm das zu sagen oder um Hilfe zu bitten. Aus Angst, dass er ihr dann sagen würde, dass er ein drittes Kind immer für eine Überforderung ge-

halten habe angesichts ihrer Situation und ihres Alter. Deshalb könne sie ihm auch keine Zuwendung mehr geben. Das stehe dazwischen.

Als der Ehemann das hört, ist er perplex und schweigt eine Weile. Dann steht er auf, umarmt seine weinende Frau und gesteht, dass es für ihn tatsächlich schwierig gewesen sei, als das jüngste Kind zur Welt kam, ja, dass er es nach wie vor anstrengend finde. Aber dass er dieses Kind gleichzeitig über alles liebe – genauso wie die beiden andern. Das sei absolut klar. Diese Klärung ist der erste Schritt zu mehr Nähe.

Mehr Nähe durch mehr Distanz

Sie war einst seine Traumfrau, er ihr Held. Sie war sehr jung, als sie heirateten und Kinder kriegten. Sie zog von zuhause direkt zu ihm und ging in ihrer Rolle als Mutter voll auf.

Heute ist sie 35, er 42. Sie sagen, sie kennten einander in- und auswendig, ihre Beziehung sei schon fast symbiotisch – und doch sei ihnen die Nähe abhanden gekommen. Sie zieht es weg: Jetzt, da die Kinder grösser sind, will sie wieder ins Berufsleben einsteigen, etwas unternehmen und Leute treffen. Ihn zieht es immer öfter nach Hause: Nach vielen aktiven Jahren im Beruf und in der Politik wünscht er sich mehr Ruhe.

Die beiden merken im Lauf der Beratung, dass sie nicht einfach in einer Beziehungskrise stecken, sondern dass es auch um ihre unterschiedlichen Biografien geht. Sie beginnt nach einer Weile, sich von ihm zu distanzieren, zieht vorübergehend gar in eine eigene Wohnung. Es ist genau diese Distanz, die ihnen hilft, sich einander wieder anzunähern.

Beide beginnen sich zu fragen: Wer bin ich ohne dich? Was erfüllt mich, gibt mir Kraft? Was wünsche ich mir noch vom Leben? Sie merken: Es gibt immer noch Dinge, die sie voneinander nicht wissen, die sie voneinander kennenlernen wollen.

Heute versuchen sie, wieder neugieriger auf- und offener füreinander zu sein.

Mehr Nähe durch Klarheit

Max fällt aus allen Wolken, als seine Frau Doris ihm plötzlich erzählt, dass sie die Sexualität mit ihm nie so richtig habe geniessen können. Zudem sei er fast immer weg, was nicht gerade förderlich für Nähe in der Beziehung sei. Max ist sehr verletzt. Denn das wollte er niemals. Er dachte immer, dass sie es gut hätten – schon fast dreissig Jahre sind sie nun verheiratet – und dass seine Frau ihn liebe. Er liebe sie ja auch.

Wichtig für die beiden ist in der Therapie, dass sie einander erzählen können, wie sie es all die Jahre erlebt hatten. Zum ersten Mal reden sie von ihren Wünschen und Erwartungen, zum ersten Mal wollen sie herausfinden, wann und wie sie sich einander nahe fühlen können.

Inzwischen erwartet Max von seiner Frau mehr Klarheit: dass sie „nein“ sagt, wenn sie „nein“ denkt, und „ja“, wenn sie etwas wirklich will. Beide sind gefor-

dert, klarer miteinander zu reden – und nicht zu erwarten, dass der Partner/die Partnerin die Gedanken des anderen kennt und jeden Wunsch von den Lippen ablesen kann.

Diese Klarheit hat sie einander schon ein bisschen näher gebracht.

Nicht mehr Nähe, aber mehr Gelassenheit

Dorothea und Stefan sind beide um 60. Es hat viel gebraucht, bis sie sich zur Beratung angemeldet haben. Von aussen seien sie das perfekte Paar, innen sei es vornehmlich leer, sagen sie im ersten Gespräch. Sie hätten sich nichts mehr zu sagen, hätten sich wohl entliebt im Lauf der Zeit. Für beide kommt eine Trennung nicht infrage, der Preis sei zu hoch: Sie müssten das gemeinsame Haus aufgeben, die Betreuung der Grosskinder würde zu einem Problem, die finanziellen Einbussen wären beträchtlich.

Während der Beratungszeit probieren sie vieles aus, um sich wieder näher zu kommen: mehr reden und besser zuhören; sich mehr füreinander interessieren, mehr Wertschätzung. Mal eine Nacht im Hotel, mal ein Besuch im Theater; sachte körperliche Annäherungen, gleichzeitig klare Abmachungen.

Irgendeinmal kommen sie zum Schluss, dass sich ihre Beziehung zwar verbessert habe, sie sich aber emotional nicht näher gekommen seien. Dies versuchen sie nun zu akzeptieren. Im Moment ist es für beide so in Ordnung, ihre Beziehung ist gut genug.

Diese Erkenntnis schafft zwar nicht mehr Innigkeit, aber eine wohltuende Gelassenheit.

Nicht immer gelingt es den Paaren, die verlorene Nähe wiederzufinden oder eine neue zu entdecken. Man kann und soll sich als Paar umeinander bemühen. Manchmal trägt die Arbeit Früchte – manchmal führt der Aufwand nicht zum gewünschten Erfolg.

Und ich, die Beraterin, bin nach wie vor davon überzeugt, dass eine erfüllte Beziehung, ein tiefes Verstehen und eine wunderbare Innigkeit nicht nur Arbeit, sondern auch ein Geschenk sind.

Statistik, Vernetzung und Dank

Im Jahr 2014 habe ich in 71 Fallsituationen 153 Personen beraten, davon 42 Paare, 17 Frauen, 5 Männer und 7 Familien (insgesamt 432 Konsultationen).

Wiederum nahm ich an einigen Treffen des Sozialforums in Burgdorf teil. Die Zusammenkunft im Mai fand bei mir statt. Ich konnte in diesem Rahmen die Beratungsstelle und meine Arbeit vorstellen. Der gute Kontakt zu andern Institutionen hat sich bewährt.

Von grosser Hilfe bei meiner Arbeit ist der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen in der Intervisionsgruppe. Auch die Supervision und die Weiterbil-

dungen, die von der Koordinationsstelle angeboten werden, besuche ich sehr gerne.

Seit dem Jahr 2014 setzt sich der Vorstand des kirchlichen Bezirks „Unteres Emmental“ neu zusammen. Der Präsident ist Wolfgang Klein, für die Eheberatung zuständig ist nun Ueli Gugger. Die Geschäftsleitung hat Kathrin Gasser inne. Ihnen allen herzlichen Dank für das mir entgegen gebrachte Vertrauen und für ihre Unterstützung.

Januar 2015

Ursula Wyss

**Kirchliche Beratungsstelle
Ehe Partnerschaft Familie
Interlaken-Oberhasli
Freiestrasse 2A
3800 Interlaken**

Jahresbericht 2014

„Vielleicht verstehen die Menschen einst, dass ein Sinn in allem liegt, was uns zustoisst, und dass die schmerzlichen Augenblicke die grössten Gaben, nicht nur für uns selbst, sondern auch für die Mitwelt bergen können.“

(Elisabeth Kübler-Ross)

Rückblick

Strukturelles

Ein weiteres arbeitsintensives Beratungsjahr ist vergangen. Wir arbeiteten mit 166 Fällen (Beziehungssysteme), d.h. insgesamt mit 255 Klienten während total 1350.25 Beratungsstunden.

Die Neuanmeldungen oder die Notwendigkeit nach dringenden Sitzungen kamen in diesem Jahr „wellenförmig“. Anfang Jahr bis etwa im Juni waren wir sehr gefordert. Die Klienten mussten sich mit Wartezeiten abfinden, was von den meisten gut akzeptiert wurde. Weitergewiesen haben wir in solchen Phasen Klienten in akuten Notsituationen oder mit psychiatrischen Symptomen. Alle anderen wollten warten. Viele neue Klienten bringen uns Vorschussvertrauen entgegen, was uns sehr freut und die Arbeit erleichtert.

Dann gab es auch ruhigere Zeiten, über die Sommermonate und erstaunlicherweise im Dezember. Diese haben wir gerne genutzt, um Klienten mit schwereren Problemen engmaschiger Sitzungen anbieten zu können.

Um möglichst viel Arbeitszeit für die praktische Beratung auszuschöpfen, versuchen wir immer, die Vor- und Nacharbeit, die Administration u.a. auf ein verantwortbares Minimum zu organisieren.

Die Telefonsprechstunde am Mittwochnachmittag wurde dankbar genutzt, wenn zum Beispiel die Abstände zwischen den Sitzungen gross, Notsituationen entstanden waren oder zusätzliche Fragen besprochen werden mussten. Auch wenn ein langer Anfahrtsweg besteht, kann eine Telefonberatung zwischendurch hilfreich sein. Ebenso ist es möglich, in dieser Zeit den Aus-

tausch mit Institutionen, Psychiatern, Hausärzten usw. zu pflegen, wenn diese Zusammenarbeit für die Klienten wichtig und ergänzend ist.

Inhaltliche Themen, Anliegen

Die hauptsächlichen Anliegen waren – wie in den vergangenen Jahren auch – Konflikte im Paar- und Familienalltag; sehr häufig verursacht durch vielschichtigen Stress, Geldsorgen, aber auch durch mangelndes Selbstwertgefühl beim einen oder beiden Partnern, was zu zusätzlichen Kommunikationsblockaden führte.

Die Paare erhielten Unterstützung in notwendigen Klärungsprozessen, wenn zum Beispiel sogenannte „alte Beziehungsverträge“ abgelaufen waren, wenn sie von Kämpfen ausgelaugt zu uns kamen. Wir versuchten den Klienten zu helfen, wieder Zugriff zu ihren Ressourcen zu finden.

Ein spezieller Themenbereich begegnete uns im letzten Jahr intensiver und auch häufiger als sonst:

Trennung, Abschied, Tod eines nahen Angehörigen

Beispiele

- Frauen, die sich nach langjähriger Ehe trennen wollten, die keine Kraft mehr für das Suchen von Lösungen aufbringen konnten und wollten und die in einem schmerzhaften Trennungsprozess Unterstützung suchten. Diese Begleitungen benötigten meist über längere Zeit Einzelsitzungen.
- Frauen, die von ihren Partnern wegen einer neuen Beziehung verlassen wurden. Einerseits brauchten sie in der Beratung einen Raum für ihre Trauer, ihre Wut und Fassungslosigkeit, eine begleitende Unterstützung, bis sie wieder Boden unter die Füße bekamen. Andererseits waren sie plötzlich mit Kindern, Beruf und anderen Verpflichtungen allein und mussten funktionieren. In etlichen Fällen war die Zusammenarbeit bezüglich Kinderbetreuung zwischen den Eltern äusserst schwierig, sodass die Kinder sehr gelitten haben und von sich aus Familiengespräche bei uns wünschten. Dass diese Kinder oder auch jungen Erwachsenen (im Alter zwischen 12 und 22 Jahren) in einer Familiensitzung zum Ausdruck brachten, was sie erlebten, wie sie fühlten und was sie von ihren Eltern brauchen würden, war jeweils enorm wichtig

und hilfreich für die ganze Familie. So konnten sie im geschützten Rahmen der Beratung immer erstaunlich differenziert Ideen zu Lösungen oder wichtigen Vereinbarungen ansprechen. Manchmal geschah das in einer Mutter-Kinder- oder auch Vater-Kinder-Sitzung, und manchmal wollten sich die Jungen auch erst einmal allein bei uns aussprechen. Immer ging es dann auch darum, dass alle Familienmitglieder in ihrer individuellen Situation ernst genommen wurden und dass die Eltern langsam lernten, trotz des Schmerzes, der Wut, der Distanz und der Überforderung die Kinder nicht in ihre Konflikte hineinzuziehen, sondern so gut wie möglich, klar und fürsorglich und mit angemessenen Betreuungs- oder Kontaktformen zu leben.

- Erschütternd waren einige Beratungssituationen, in welchen der plötzliche Tod eines nahen Angehörigen im Zentrum stand. Wenn Menschen in dieser Phase unsere Beratungsstelle aufsuchen, hat dies oft damit zu tun, dass die Trauerreaktionen entweder sehr belastend sind, unterdrückt werden oder innerhalb der Familie sehr unterschiedlich empfunden werden, was dann zu zusätzlichen inneren oder äusseren Konflikten führen kann. Entscheidend in der Trauerbegleitung ist, dass wir mit den Trauernden nach Wegen suchen, diese lebensnotwendige und auch heilsame Emotion anzunehmen und auszudrücken, damit der Verlust später verarbeitet werden kann. Diese „gesunde“ Trauer bei den Klienten hilft dann oft, dass auch andere Familienmitglieder sich früher oder später wieder öffnen können und der Kontakt oder die Kommunikation wieder zu fliessen beginnen, Konflikte, auch alte, können möglicherweise wieder angegangen werden, der Alltag wird etwas leichter bewältigbar.

Öffentlichkeitsarbeit

20. Nov. 2014

Vortrag im Kirchgemeindehaus Matten

„*Reden reicht nicht – Kommunikation und Konfliktlösung in der Partnerschaft*“

Werner Schächli

27. Nov. 2014

Vortrag im Kirchgemeindehaus Matten

„*Vom Umgang mit Trauer und Wut in Familie und Partnerschaft*“

Maja Schächli

Über die zahlreiche Teilnahme an unseren Vorträgen haben wir uns sehr gefreut.

Ausblick und Dank

Im Wissen, dass sich die bisherige Struktur der Bezirkssynode Interlaken-Oberhasli nun verändert – Übergang von der Delegiertenversammlung zur Präsidienkonferenz –, geht unser Dank speziell an den gesamten Vorstand, an alle unsere bisherigen Präsidentinnen und Präsidenten, an unsere Finanzverwalterin und an alle Delegierten, welche uns in den vergangenen Jahren so wohlwollend unterstützt und begleitet haben!

Wir sind uns sehr bewusst, dass wir an unserer kirchlichen Beratungsstelle ohne Ausnahme sehr viel Gutes von Ihnen allen erleben durften.

Ganz herzlichen Dank!

Und wir hoffen, dass wir auch im neuen Arbeitsjahr und darüber hinaus unsere Tätigkeit so kompetent und hilfreich wie möglich ausführen können.

Interlaken, im Januar 2015

Maja und Werner Schächli-Frutiger

**Beratungsstelle
Ehe Partnerschaft Familie
Dorfstrasse 5/Eingang B
3550 Langnau**

Jahresbericht 2014

Warum nicht anders...

„Manchmal schaut man die Dinge an, wie sie sind, und fragt sich: warum. Manchmal schaut man sie an, wie sie sein könnten, und sagt sich: warum nicht.“

Ein Spruch auf einer Karte, die ich vor den Festtagen erhalten habe. Er gefällt mir gut. Von wem er stammt, habe ich allerdings nicht genau herausgefunden. Im Internet stösst man auf verschiedene Namen. Ein Zeichen dafür, dass es auch anderen so geht wie mir, der Spruch etwas anklingen lässt und verbreitet wird. Die Dinge anschauen, wie sie sein könnten, und sich fragen: warum nicht. Das öffnet den Blick für neue Möglichkeiten, lädt ein zum Phantasieren über Veränderung.

Auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, oder nach früheren, die einmal funktioniert haben und es vielleicht auch heute noch tun könnten, darin begleite ich Paare oder einzelne Personen, die auf die Beratungsstelle kommen. Ich versuche das mit verschiedenen Methoden zu tun. Im Laufe der Zeit ist eine ganze Anzahl davon zusammengekommen.

Statt noch mehr Fülle Reduktion. So kam es mir vor, als ich im vergangenen Oktober die Gelegenheit hatte, für drei Tage eine Weiterbildung am NIK Bremen mit Yvonne Dolan zu machen. Sie hatte Insoo Kim Berg und Steve de Shazer noch gut gekannt, mit ihnen zusammengearbeitet und publiziert. Urgesteine der lösungsorientierten Kurzzeittherapie. Nur schon das fand ich spannend.

Yvonne Dolan stellte in diesem Kurs ihren Ansatz für die Arbeit mit Paaren vor. Dazu gehörte eine Art Raster, ein Orientierungsrahmen, den sie in der Beratung im Hinterkopf behält:

1. Mit den Kompetenzen in Verbindung bringen (alle tun ihr Bestes)
2. Ein Ziel suchen, das Hoffnung macht
3. Veränderung vor der Sitzung (was ging in die „richtige“ Richtung?)
4. Skala
5. Evtl. Wunder (wie es optimal ist)

6. Sicherheits-Netz (gibt es sonst noch etwas zu sagen?)
7. Beratungspause
8. Komplimente, Hausaufgabe

Ich habe mir in der Folge eine Vorlage für meine Notizen während der Beratungen erstellt. Unter anderem steht eine Kurzform dieser 8 Punkte als Erinnerung darauf. Meistens kommen diese Punkte in der Beratung in irgendeiner Form vor. Sie helfen mir, in allem Schwierigen, das die Leute mitbringen, Ausschau nach neuen Möglichkeiten zu halten. Stellvertretend vielleicht zunächst, weil ein Paar feststeckt, als Anwalt für den Wunsch nach Veränderung, als „Hebamme“ für Ideen, wie es anders, besser, lebendiger sein könnte. In welcher Art auch immer, solange es die Art dieses Paares, dieses Menschen ist.

Beeindruckt hat mich bei Yvonne Dolan, wie sie hartnäckig und mit einfachen Mitteln diese Anwaltsrolle ausfüllte. Mit ihrem breiten, freundlichen Lächeln, mit ihrem Sensorium für das, was noch funktioniert, für die Kompetenzen trotz allem Schwierigen, für die Wünsche nach Veränderung und für ganz konkrete Wege dorthin, mit ihrer wertschätzenden, aufmunternden Art.

Und immer wieder mit Skalen: Wo steht stehen die Ratsuchenden jetzt im Blick auf ihr Ziel? Was hat geholfen, jetzt immerhin dort zu stehen, wo sie gerade sind? Wohin möchte der Partner, die Partnerin auf der Skala kommen, damit es gut genug ist? Was heisst es, einen Schritt in diese Richtung zu machen, ganz konkret? Und wie sieht es aus, wenn alles so gut ist, dass es nichts mehr zu verbessern gibt?

Skalen verwendet sie nicht einfach, um kurz einmal den Stand zu erfragen, und dann hat es sich. So kennen viele Leute heutzutage dieses Instrument. Nein, sondern Yvonne Dolan arbeitet mit Skalen, die Veränderung sichtbar machen, die einladen, einen weiteren Schritt zu tun, hin zu dem, wie die Dinge auch (anders) sein könnten. Skalen erlauben, in Gedanken einen Schritt versuchsweise schon einmal zu machen. Warum nicht. Oder dann halt einen anderen auszuprobieren, wenn der andere nicht passt.

„Manchmal schaut man die Dinge an, wie sie sind, und fragt sich: warum. Manchmal schaut man sie an, wie sie sein könnten, und sagt sich: warum nicht.“ Seit den Tagen im NIK verwende ich Skalen noch häufiger und vielfältiger. Und wenn jemand bei einem nächsten Treffen auf der Skala am Boden des Beratungsraums eine oder mehrere Stufen weiter in die gewünschte Richtung hinstehen kann, macht das doppelt Mut, weiterzu(ver)suchen. Manchmal schaut man die Dinge an, wie sie sich verändert haben, und man sagt sich: weiter so.“

Januar 2015

Matthias Hügli

Statistik und Öffentlichkeitsarbeit

Obwohl Matthias Hügli sich als neuer Berater zuerst einen Namen verschaffen musste (er hat sich deswegen auch beim Sozialforum Langnau persönlich vorgestellt), haben wir unsere Beratungstätigkeit verglichen mit dem Vorjahr sogar noch ausbauen können. Insgesamt haben **767 Konsultationen** (letztes Jahr waren es 717) stattgefunden, die sich folgendermassen zusammensetzen:

2014

51 Paare in 362 Sitzungen
46 Frauen in 335 Sitzungen
10 Männer in 60 Sitzungen
2 Familien in 10 Sitzungen
38 Mal haben wir telefonische Auskunft
8 Mal Auskunft per Mail erteilt

2013

63 Paare in 247 Sitzungen
53 Frauen in 410 Sitzungen
14 Männer in 58 Sitzungen
2 Familien in 2 Sitzungen
22 Mal
43 Mal

Inhaltlich haben – wenigstens bei mir – diejenigen Beratungen zugenommen, bei denen es um die Ausgestaltung des gemeinsamen Sorgerechtes geht, was seit Sommer 2014 ja die Regel ist. Gerade für Paare mit einer schwierigen Trennung – also diejenigen, die unsere Begleitung und Hilfe benötigen, stellt dies eine grosse Herausforderung dar.

Am Stand der OGA (Oberemmentalische Gewerbeausstellung), den die reformierten Kirchgemeinden der Region zusammen mit uns gestaltet haben, konnten wir dank einem selber entwickelten Fragebogen mit Würfelspiel einige Paare in ein Gespräch verwickeln und auf unsere Arbeit aufmerksam machen.

Am „Frouezmorge“ vom Januar in Affoltern hielt Matthias Hügli ein Referat mit anschliessender angeregter Diskussion zum Thema "Die Beziehung zu unseren Eltern - Geschichten prägen".

Januar 2015

Susanne Kocher

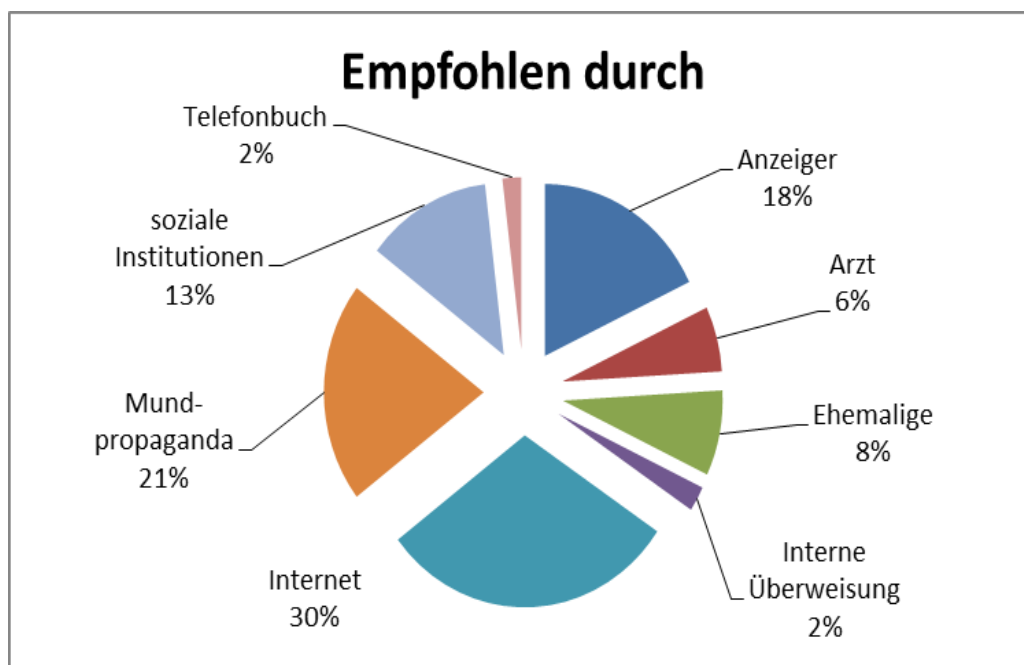
Jahresbericht 2014

Statistik

Im Jahr 2014 wurden unsere Dienstleistungen rege in Anspruch genommen. Während 862 Stunden wurden Beratungen vor Ort geführt. Für die Erteilung von Auskünften an Ratsuchende per Telefon und Mail wendeten wir zusätzlich rund 80 Arbeitsstunden auf.

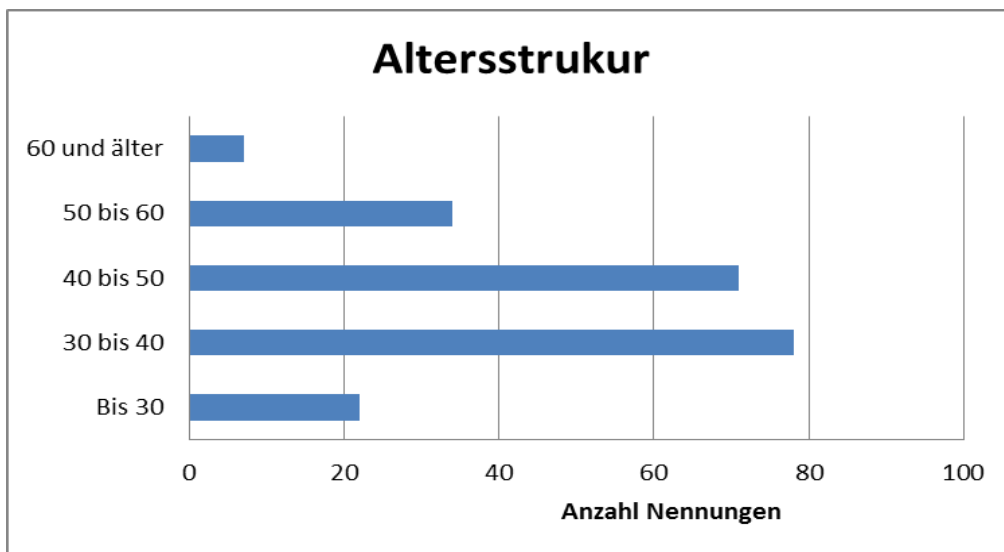
Wie untenstehende Statistik zeigt, werden unsere Klientinnen und Klienten zunehmend über das Internet auf unser Angebot aufmerksam. Besonders erwähnenswert finden wir den Aspekt, dass eine hohe Nennung auf persönliche Empfehlung (Mundpropaganda) stattfand. Offensichtlich bricht hier langsam ein Tabu auf, nämlich dass die Menschen untereinander beginnen, Beziehungsfragen anzusprechen und Fachleute empfehlen, analog körperlichen Symptomen.

Empfehlungen



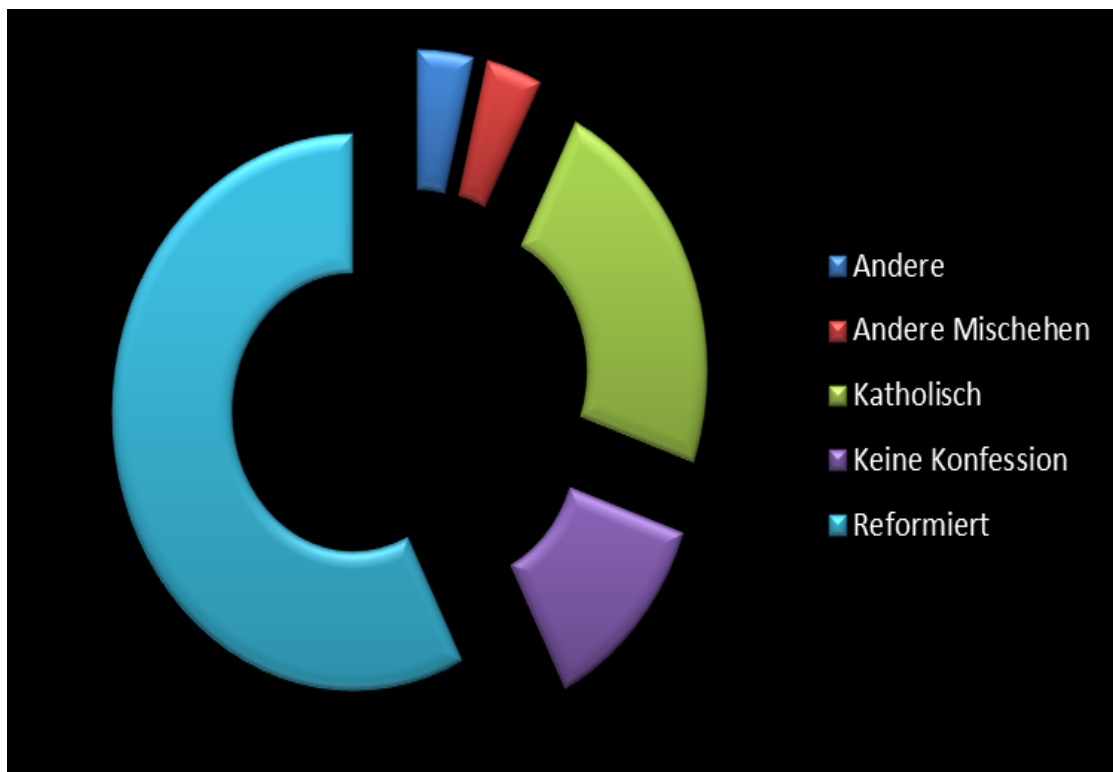
70% der Ratsuchenden sind im Alter zwischen 30 – 50 Jahren. In diese Altersspanne gehören populäre Themen wie Familienplanung und Gestaltung und berufliche Findung einerseits, Ablösung von Kindern, „Midlife-Crisis“ der Männer und Menopause bei den Frauen, andererseits.

Altersstruktur



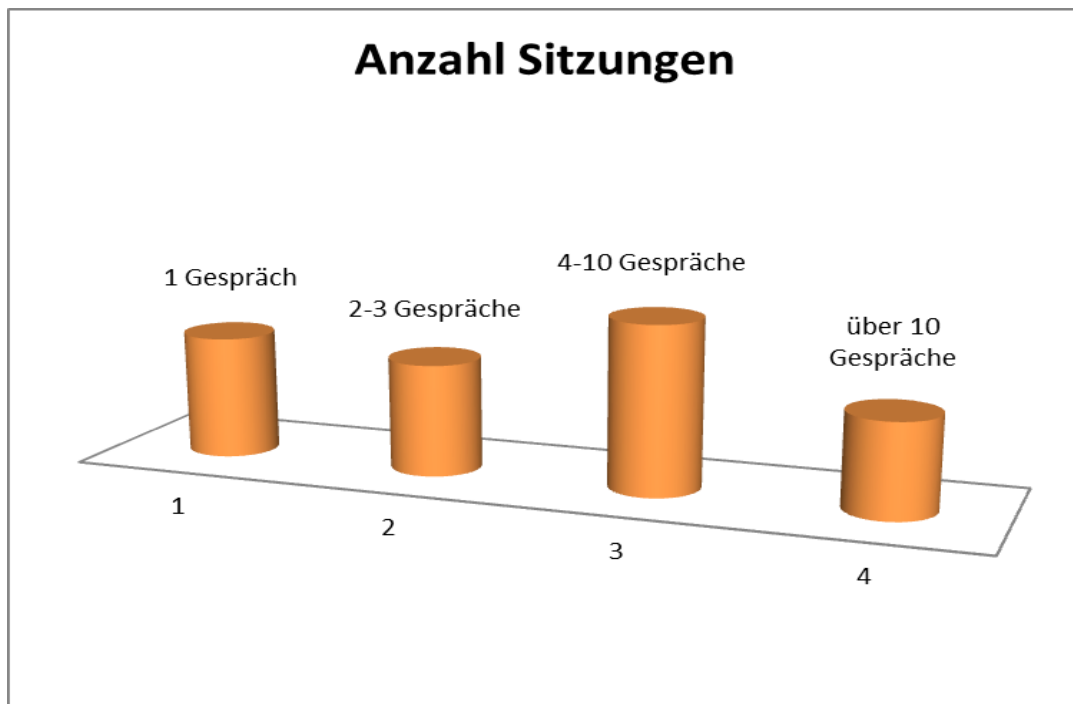
Konfessionzugehörigkeit

Vierfünftel der Personen gehören der reformierten oder katholischen Kirche an. 8 Prozent haben andere Konfessionen oder sind Mischehen, rund 12 Prozent geben an, keiner Konfession anzugehören.



Anzahl Sitzungen

Die Statistik weist daraufhin, dass sich über ein Drittel der Ratsuchenden zu 4 bis 10 Gesprächen in unserer Beratungsstelle einfindet (3). Rund ein Viertel der Leute haben nach nur einem Gespräch die nötigen Informationen und Auskünfte erhalten (1). Rund ein Viertel der Personen haben nach 2 bis 3 Gesprächen ihr Ziel erreicht (2), und rund 20% beanspruchen unsere Dienstleistungen für mehr als 10 Sitzungen (4).



Vernetzung / Öffentlichkeitsarbeit / Weiterbildungen

Wir haben unsere Fachlichkeit im Austausch mit anderen Fachstellen abgeglichen (Teilnahme an der Fachveranstaltungen „Fachtagung Sozialraum Oberaargau“, Informationsveranstaltungen der „Berner Gesundheit“ und „frabina“ / Fachstelle für Frauen und binationale Paare / zwei interdisziplinäre Fachaustauschsitzungen / drei Koordinationssitzungen) und uns regelmässig in Inter- und Supervisionsveranstaltungen (je 6 Sitzungen) reflektiert. Weiterbildungen wurden zu diversen Themen besucht:

- Uni Zürich Tagung / Guy Bodenmann / Familie und Neue Medien / (1 Tag) / bs
- Systemisches Institut Heidelberg/ A. Retzer/ Abschlüsse in Paartherapien (3 Tag) bs
- Heidelberger Institut / Roland Kachler / Ego States in Paartherapie (2 Tageskurs) /sw

- Fachtagung Berufsverband systemis /sw
- Astrid Riehl: Therapie in langjährigen Beziehungen (1 1/2 Tage) sw/bs
- Ressourcentag mit Thea Rytz > Achtsamkeit (1 Tag) sw/bs

Unser Dank gilt allen reformierten Kirchgemeinden im Oberaargau und der katholischen Kirchgemeinde Langenthal, unserem Vorstand, insbesondere unserem Ressortverantwortlichen Helmut Barner und der Sekretärin Sandra Grütter, für das uns entgegen gebrachte Vertrauen und das Engagement zum Wohle der Beratungsstelle.

Ein ganz besonderes Dankeschön gehört Miriam Deuble, die mit viel Einfühlungsvermögen und Umsicht unsere wie die übrigen Fachstellen im Kanton koordiniert.

Thematischer Rückblick

Im Verlauf des vergangenen Jahres wurde ich oft mit der Situation konfrontiert, dass sich die Männer zunehmend verunsichert fühlten, was ihre weiblichen Gegenüber, die Frauen, von ihnen erwarten. Nicht wenige fanden sich in ihrer Rollenvielfalt als Mann und Vater, Erwerbstätiger, Liebhaber etc. nicht mehr zurecht. Deshalb hier einige Überlegungen zum Thema

Männer Im Spannungsfeld der Emanzipation



"Wer bin ich als Mann?" ist eine Frage, die viele Männer beschäftigt. Klassische männliche Qualitäten wie Disziplin, Ehrgeiz, Aggression und Pflichtbewusstsein werden von den Männern innerlich oft selbst abgelehnt – oft auch als Protest der Ablehnung gegen den eigenen Vater - dem ersten Vorbild für Männlichkeit im Leben. Viele Männer bemühen sich darum, jegliche Aggressivität, Kraft und auch ihre Sexualität zu verstecken.

Dadurch verhalten sie sich aber immer mehr eher wie kleine Jungen, die auf eine Anerkennung durch ihre Mutter hoffen, wenn sie lieb und brav sind. Je netter sie werden, umso mehr verlieren sie sich selbst als Mann, wie der Wolf, der sich in einem Schafspelz versteckte und irgendwann vergass, dass dies nur eine Verkleidung war. Aber auch die meisten Frauen haben auf Dauer wenig Interesse an einem "netten" Mann. Nicht wenige Frauen beklagen sich in der Therapie, dass sie anstelle des Mannes ein weiteres Kind hätten. Da kann es durchaus vorkommen, dass sie sich lieber einen "richtigen" Mann sucht, um etwas Aufregendes zu erleben...

Frauen übernehmen immer mehr die Führung und Verantwortung in Ehen und Beziehungen während dem die Männer zu „Problemfällen“ werden, die bereit sind ihre eigenen Wünsche und Visionen, ihre Freiheit und Aggression aufzugeben, manchmal sogar ihre Sexualität, um eine Frau glücklich zu machen.

Das führt dazu, dass viele Männer mit ihrem Leben immer unzufriedener werden. Sie erleben ihr „Mann – Sein“ als ein kompliziertes Dilemma, das kaum aufzulösen ist, sie sind zutiefst verunsichert. Nicht nur jene, die gefühlsmässig dazu stehen, auch viele andere, die wohl noch die starke männliche Fassade aufrecht halten aber wohl irgendwie wahrnehmen, dass da etwas in Bewegung gekommen ist, dass sie nicht einordnen können.

Durch die **Frauenbewegung** haben sich in der westlichen Zivilisation in den letzten Jahren deutliche Veränderungen im Selbstverständnis von Männern und Frauen ergeben. Traditionelle Werte, wie stereotype Denk- und Verhaltensweisen wurden in Frage gestellt und durch das wurde ein Bewusstseinsprozess eingeleitet. So akzeptiert heute kaum noch eine modern-zeitgemässe, jüngere Frau die Rolle einer sich für den Mann aufopfernden Ehefrau, ausschliesslich an Heim und Herd gebunden. Frauen stellen immer mehr ihre persönliche Entwicklung und berufliche Karriere in den Vordergrund. Selbst ist die Frau - unabhängig und selbstbewusst. Und das ist nach einigen tausend Jahren Patriarchat auch nötig gewesen. Aus dieser Sicht sind klassische Machos, Tonangeber und Stehend-Pinkler out!

„Es ist schon seltsam: Während die Frauen für ihre Emanzipation kämpfen, stehen die Männer nur daneben und schauen betreten drein. Tut etwas! Auch ihr müsst frei werden!“ (Osho)

Man(n) könnte also getrost davon ausgehen, dass MANN in einer Identitätskrise steckt. Eine Krise an sich wäre kein Problem. In einer Krise besteht ja auch immer eine Chance. Aber da die alten Rollenbilder für Männer in der modernen Gesellschaft nicht mehr dienlich sind, sind Männer aufgefordert, neue Leitbilder zu kreieren. Und dabei tut sich MANN noch schwer. Zu sehr lassen sie den Dingen freien Lauf, die Zeit wird es dann schon für sie richten. Aber das Eis wird dünner, allzu lange darf Mann sich nicht mehr darauf verlassen, dass es so bleiben wird, wie es schon immer war. Als erstes müsste er sich angewöhnen, mehr in sich hinein zu hören und seine Gefühlswelt wahrzunehmen. Als Beispiel kann hier die klassische Situation der Betreuungsarbeit in der Familie geschildert werden. Oft argumentiert Mann, er möchte doch so gerne mehr um die Kinder sein, aber er könne eben nicht, da sein Arbeitgeber auf eine Pensenreduktion nicht eingehen würde. Beim genaueren Nachfragen stellt sich oft heraus, dass real noch gar nicht nachgefragt wurde. Untersuchungen zeigen, dass jeder zweite eine Reduktion der Arbeitszeit möchte, aber nur jeder zehnte das Vorhaben umsetzt. Ähnliches gilt, wenn eines der Kinder krank ist. Für Frauen ist es klar, dass sie sich am Arbeitsplatz zu Gunsten der Kinderbetreuung entschuldigen. Welcher Mann/Vater getraut sich das?

Die heutige Zeit bietet beiden Geschlechtern eine einmalige Chance, Partnerschaft wie Familienstrukturen selber weit gehend zu modellieren. Noch nie gab es eine solche Vielfalt von Möglichkeiten des Zusammenlebens. Man darf beim Thema Gleichberechtigung nicht dem Irrtum erliegen, eine Gleichschaltung herbeiführen zu wollen. Freuen wir uns an der Andersartigkeit der Geschlechter und leben wir diese lustvoll mit Respekt vor dem Gegenüber. Was wir aber nicht vergessen dürfen ist, dass Sozialwissenschaftler davon ausgehen, dass der Pakt der Geschlechter "Ich Sorge für dich, Frau, in der Welt, du sorgst für mich, Mann, im Haus", historisch bedingt die Unterschiede zwischen den Geschlechtern geschaffen hat. Vor circa 4000 Jahren wurde vom Patriarchat festgelegt, was typisch männlich und was typisch weiblich ist. Man(n) sollte also etwas nachsichtig sein und hoffen, dass wir Männer nicht nochmals so viele Jahre brauchen, um unseren Beitrag zur Emanzipation zu leisten.

Januar 2015

Bernhard Schrittwieser (Mann)

**Kirchlicher Bezirk Obersimmental-Saanen
Reckholderweg 28c
3645 Gwatt b. Thun**

Jahresbericht 2014

***„Der emotionale Schwanz wedelt mit dem
rationalen Hund“***

Die aktuelle Gehirnforschung zeigt uns folgendes:

Unsere Gefühle beeinflussen unseren Verstand so, dass es möglichst keine Widersprüche gibt und die Welt viel weniger komplex und geordneter erscheint, als sie in Wirklichkeit ist.

Substanzen oder Techniken, die wir beispielsweise für riskant halten, stufen wir als weniger nützlich ein. Wenn Personen zu einer bestimmten Technologie eine positive Einstellung haben, schreiben sie ihr einen grossen Nutzen und ein geringes Risiko zu. Wenn Menschen eine Technologie aber gefühlsmässig nicht mögen, überwiegen die Nachteile, die ihnen dazu einfallen, bei weitem die Vorteile.

Es ist also wichtig, was für Gefühle wir haben, weil unser logischer Denkapparat dann auch in diese Richtung denkt. Diese Lenkungs- bzw. Bahnungseffekte (engl. „Priming“) laufen unbewusst und sehr schnell ab.

Der kleine Schwanz (Gefühle) bestimmt also, was im grossen Hund (Verstand) vor sich geht. Der emotionale Schwanz wedelt sozusagen dem rationalen Hund.

Natürlich kann man auch aktiv und bewusst anders denken, als man fühlt. Aber das ist wesentlich anstrengender, als den Automaten im Gehirn machen zu lassen.

Unser Gehirn hat die Tendenz, möglichst viel Energie zu sparen und wenn immer möglich den Automaten machen zu lassen. Das bewusste, aktive Denken benötigt im Vergleich zum Automaten viel mehr Energie.

Was bedeutet dies nun für das Zusammenleben?

Wenn ich glücklich bin und die Liebe zu meiner Frau spüre, werde ich bei X Gelegenheiten positiv über sie denken: *„Schön, dass ich so eine tolle Frau gefunden habe!“* *„Ich kann mich glücklich schätzen, dass wir das Leben zusammen verbringen können!“* *„Wunderbar, dass sie sich so toll um unseren Sohn kümmert, der in der Schule gerade Mühe hat!“* *„Der Kühlschrank ist voll und sie hat sogar an meinen Lieblingskäse gedacht!“*

Wenn ich resigniert bin und das Gefühl habe, unsere Beziehung sei am Ende und meine Partnerin wünsche sich einen besseren Mann, werde ich

wahrscheinlich in dieser Richtung denken: „Wenn ich nach Hause komme, nörgelt sie sicher wieder an mir herum!“ „Nichts kann ich ihr recht machen!“ „Sie sieht überhaupt nicht, was ich alles für die Familie leiste!“ „Wir gehen wohl besser auseinander!“

Natürlich führen diese Gedanken dann ihrerseits wieder zu einer Verstärkung der bereits bestehenden Gefühle.

Tun Sie sich also selbst einen Gefallen und stimmen Sie sich vor dem nächsten Kontakt zu ihrem Partner oder Ihrer Partnerin bewusst positiv. Es reicht schon, einen kurzen Augenblick die Liebe im Herzen zu spüren. Ihre Gedanken gehen dann automatisch in eine positive Richtung und das Zusammenleben wird schöner und einfacher.

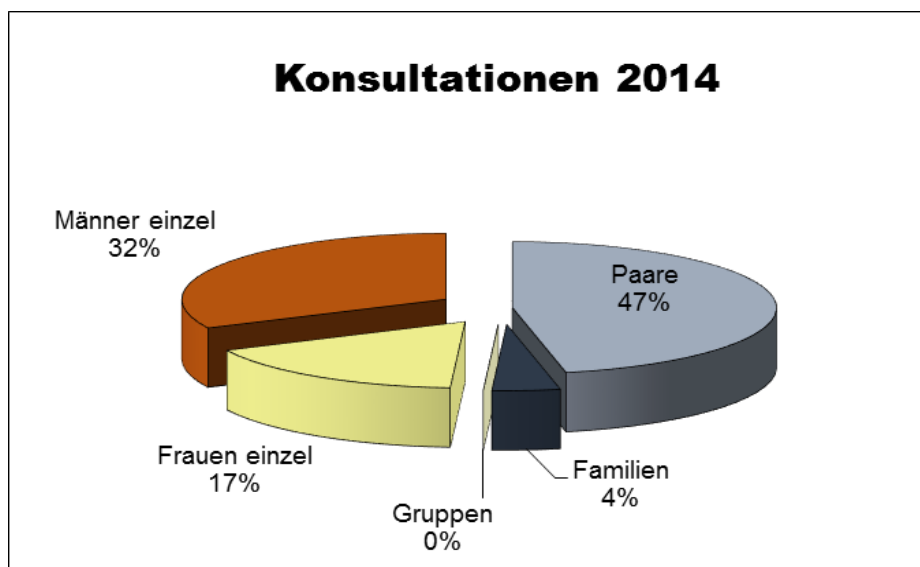
*Ja heiterefaane, wie müesse mir de läbe, dass es us däm Läbe e Sinn git?
Hüh, Dir, das isch e Frag. Suechet d Antwort nid bi mir. Fraget d Delphine,
wo meh Hirni hei aus mir. Vo dene weisi nume, dass si erschtens vii spile,
zwötens nie alei sy, drittens ufenang lose, viertens enang geng häufe – u
dass dermit d Fröid ihres Läbe füllt. Dir, vilech wüsste die en Antwort uf die
Frag, was sinnvou isch. Vilech hei si nis se scho ggä.*

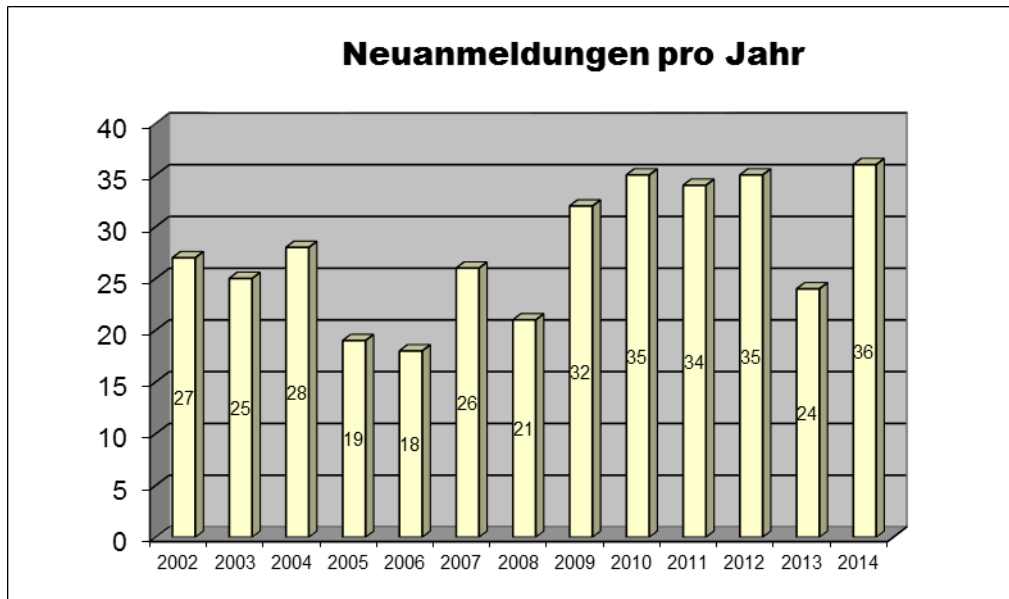
Klaus Schädelin

Statistik

Der Blick auf die Konsultationen zeigt im Vergleich zum Vorjahr folgende Änderungen:

- Der Anteil „Paare“ mit 47% genau gleich geblieben.
- Der Anteil „Männer einzel“ ist von 28% im Vorjahr auf 32% gestiegen
- „Frauen einzel“ sind 13% auf 17% angestiegen.
- 2014 sind die „Familienberatungen“ von 12% auf 4% zurückgegangen.





Die Neuanmeldungen sind nach dem Einbruch 2013 wieder auf das Niveau der Vorjahre angestiegen.

Die Auslastung war mit den üblichen Schwankungen über das Jahr hindurch gut.

Einen sehr positiven Einfluss auf neue Anmeldungen hatte ein Artikel im Kirchenfenster im Anzeiger von Saanen.

Öffentlichkeitsarbeit

Bericht im Kirchenfenster des Anzeigers von Saanen über die Eheberatungsstelle

Januar 2015

Der Berater

Beat Siegfried

Jahresbericht 2014

Schwierige Gefühle und Akzeptanz

Die meisten Menschen, die mit ihrer Beziehung unzufrieden sind, sind sehr gestresst. Das macht es oft fast unmöglich, die Beziehung zu verbessern. Man wird ungeduldig und reizbar. In solchen Situation kann es wichtig sein, dass ein wirksamerer Umgang mit schwierigen Gefühlen gefunden wird.

Unsere Gefühle beeinflussen viel mehr unsere Gedanken, als dass wir durch unsere Gedanken Einfluss auf unsere Gefühle nehmen könnten. Das gilt v.a. bei sehr starken Emotionen wie Wut, Ärger und Trauer, die wir weder durch unseren Willen noch durch kognitive Prozesse kontrollieren können. Untersuchungen zeigen, dass das Wegdrücken von Gefühlen diese noch verstärkt. Das konnte sowohl für Wut wie auch für Angst gezeigt werden. Wieso ist das so?

Unsere Gefühle haben unter anderem eine Signalfunktion: sie machen uns auf Risiken und Gefahren aufmerksam. Erst, wenn das Gefühl wahrgenommen und die Gefahr erkannt wurde, haben sie ihre Aufgabe erledigt. Wenn wir ein Gefühl zulassen, es akzeptieren und dem Gefühl Raum geben, dann hat das Gehirn die Chance, die Information, die in dem Gefühl liegt, zu integrieren, und dann hat dieses Gefühl seine Signalfunktion erfüllt und kann abgebaut werden. Wenn man ein unangenehmes Gefühl in der Zukunft weniger haben möchte, muss es zunächst einmal bewusst wahrgenommen werden. Wenn ich mich aufrege und darauf achte, wie sich das anfühlt, kann ich mich vielleicht auch schon wieder abregen. Das Gefühl kann sich erst dann wieder beruhigen, wenn es registriert wurde. Wenn wir dem Gefühl hingegen keine Aufmerksamkeit schenken, wird es sich verstärken. Ähnlich wie ein Wecker - wenn wir ihn beachten, können wir ihn abstellen, wenn wir ihn einfach klingeln lassen, wird er immer lauter.

Gefördert werden soll also die Fähigkeit, sich auch gegenüber unangenehmen Empfindungen nicht zu verschliessen (Affekttoleranz).

Für eine wirksame Affekttoleranz sind zwei Komponenten nötig: Die Fähigkeit, die Emotion regulieren zu können (sich selbst beruhigen können oder Unterstützung bei einer anderen Person suchen) und die Akzeptanz. Zentral ist die Erfahrung, dass sich unangenehme Gefühle aushalten lassen und von alleine wieder abklingen. Dadurch ändert sich unsere Haltung gegenüber unangenehmen Gefühlen: wir versuchen sie nicht loszuwerden oder

ihnen davonzulaufen, sondern wir sind bereit, uns ihnen zu stellen. Oft hören wir gut gemeinte Ratschläge: „du musst es einfach loslassen!“, „du musst es einfach akzeptieren!“, „du musst deine Schattenseiten annehmen!“ Selten wird aber gesagt, wie das gemacht werden kann. Im folgenden Abschnitt wird eine Schritt für Schritt Anleitung gegeben, wie Akzeptanz gelernt und umgesetzt werden kann.

Akzeptanz einüben

Wenn wir ein Gefühl ohne Wertung wahrnehmen, akzeptieren wir es automatisch. Wenn wir einem Gefühl einen Namen geben, können wir uns davon distanzieren. Das hilft, es nicht zu werten: es ist einfach so, wie es ist, weder „gut“ noch „schlecht“. Akzeptieren heisst, etwas ohne Bewertung zur Kenntnis zu nehmen. Das heisst nicht, dass du nicht mehr denken darfst „Es ist schlimm, wie mich mein Partner verletzt hat!“ Es heisst nur, dass du erkennst: „Das ist ein Gedanke, keine Tatsache!“ Durch das Etikettieren kannst du den Gedanken als Gedanken stehen lassen, ohne gleich in Verzweiflung zu versinken. Du unterdrückst den Gedanken nicht, hältst aber auch nicht an ihm fest. Du siehst den Gedanken kommen und du siehst ihn gehen. Du hast zwar ein Urteil gefällt, du hast es aber nicht bewertet. Du hast es einfach als Urteil zur Kenntnis genommen. Wenn du Mühe hast, etwas zu akzeptieren, kannst du auch dein Nicht-Akzeptieren akzeptieren.

Wähle ein Problem aus, das dich zurzeit beschäftigt. Beginne mit einem mittleren Problem und wende dich deinen grössten Schwierigkeiten erst dann zu, wenn du Akzeptanz erfolgreich bei kleineren Problemen anwenden kannst.

Denke an das Problem und lass es in dir lebendig werden. Richte danach deine volle Aufmerksamkeit auf deine Körperempfindungen. Schaue, wo du dieses Problem jetzt gerade als eine Form der Spannung in deinem Körper wahrnimmst. Meistens wird dies ein Druck oder ein Zusammenziehen im Brust- oder Bauchbereich sein. Bleibe einen Moment bei diesem Gefühl und richte zudem deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Während dem du deine Atmung wahrnimmst, behalte deine Aufmerksamkeit bei deinen Körperempfindungen. Durch diese bewusste Wahrnehmung akzeptieren wir unsere Körperempfindungen, Moment für Moment. Deine Gedanken werden immer wieder abschweifen: Du wirst immer wieder an das Problem denken, entweder daran, was in der Vergangenheit nicht gut gelaufen ist, oder was in der Zukunft nicht gut laufen könnte. Akzeptiere dieses Abschweifen deiner Gedanken jedes Mal mit Freundlichkeit und Mitgefühl. Lasse deine Gedanken anschliessend wieder mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu deiner Atmung und deinen Körperempfindungen zurückkehren.

Anstatt sich von deinen Wünschen leiten zu lassen, dass die Realität doch anders sein sollte (dass du z.B. geduldiger wärst oder weniger traurig),

kannst du üben, mit der Realität, so wie sie ist, in Kontakt zu treten. Entspanne deinen Körper und dein Gesicht immer wieder, bei jedem Atemzug, während du diesen Moment bewusst wahrnimmst. Halte die Spannungen in deinem Körper aus, 5 Minuten, 10 Minuten, 15 Minuten. Frage dich, wie du dich längerfristig fühlen wirst, wenn du das Ansteigen und Abklingen deiner Gefühle achtsam beobachtest, anstatt sie weghaben zu wollen und wegzudrücken.

In diesem Kontakt zur Realität erkennen wird, dass wir immer eine Wahl haben – das Gefühl wegzudrücken oder es zu akzeptieren. Bewusst zu atmen und aktiv zu entscheiden, welche Handlung wir ausführen wollen, ist etwas grundlegend anderes als gewohnheitsmässigen, unbedachten Verhaltensweisen zu folgen.

Wenn wir mit achtsamer Akzeptanz unsere negativen Gefühle wegmachen wollen, haben wir unsere Gefühle nicht akzeptiert. Bei Akzeptanz geht es darum, anzuerkennen, dass das menschliche Leben unweigerlich Zeiten von mehr oder weniger starkem Leiden mit sich bringt. Wenn wir unser Leben danach richten, jeglichem Unglück zu entfliehen und möglichst viele Glücksmomente zu erleben, sind wir umso unglücklicher, wenn uns dies nicht gelingt. Das Ziel von Akzeptanz ist vielmehr, besser mit den Herausforderungen des Lebens zurecht zu kommen, also Affekttoleranz zu entwickeln. Anstatt kurzfristigen Glücksmomenten nachzujagen lernen wir, uns unseren Schwierigkeiten zu stellen und das Beste daraus zu machen, z.B. daran zu wachsen. Anstatt ein „glückliches“ Leben streben wir ein erfülltes Leben an.

Wenn dich ein Problem belastet, richte deine Aufmerksamkeit auf die Spannungen in deinem Körper und auf deine Atmung. Sage zu dir: „Jetzt gerade kann ich an meiner Situation nichts ändern, also macht es Sinn, wenn ich akzeptiere, dass ich ein Problem habe, das sich nicht so schnell lösen lässt. Vielleicht werden Stunden, Tage oder Wochen vergehen, bis eine Lösung möglich wird. Wenn ich mir fortwährend Sorgen mache, komme ich der Lösung dadurch nicht näher. Ich wende mich meinem Körper und meinem Atem zu. Es geht nicht darum, dass es mir gelingt, die Spannungen mit Atmung und Akzeptanz aufzulösen. Vielleicht wird dies geschehen, vielleicht auch nicht. Ich akzeptiere einfach, dass es normal ist, dass ein Mensch solche Probleme hat, wie ich sie gerade habe. Ich bleibe einfach im Kontakt mit meinem Körper und meinen Gefühlen und beobachte sie; vielleicht werden sie stärker, vielleicht werden sie schwächer. Ich halte jetzt einfach meine Situation aus und kann stolz auf mich sein, dass ich nicht vor mir selber davon laufe.“

Grübeln

Grübeln ist ein Versuch, mit Kummer durch wiederholtes Durchdenken fertig zu werden. Fortwährendes Grübeln ist wie ein Rezept für die Entwicklung

von Depressionen. Letzten Endes ist Grübeln eine Form der Vermeidung. Wer grübelt, konzentriert sich weniger auf die unmittelbaren Erfahrungen und den Ausdruck des momentanen Gefühls und ist stattdessen eher in eine abstrakte Geschichte verstrickt. Sich Sorgen machen richtet sich auf ein Problem in der Zukunft, Grübeln auf ein Problem in der Vergangenheit. Anstatt sich zum Beispiel darauf zu konzentrieren, wie man sich im gegenwärtigen Moment wegen einem Paarkonflikt fühlt, überkommen einem Gedanken wie: „Wieso macht das mein Partner immer wieder mit mir? Ich wurde schon von so vielen Leuten schlecht behandelt usw.“ Grübeln ist eng verknüpft mit Gefühlsunterdrückung und –vermeidung. Es kann leichter sein, sich jede Menge Gedanken über all die schmerzlichen Erfahrungen in der Vergangenheit zu machen anstatt sich den unangenehmen Gefühlen im Moment zu stellen.

Verschaffe dir etwas Raum, indem du das Grübeln etikettierst; sage dir so etwas wie „Oh, ich bin am Grübeln, ich bin unbedacht der automatisierten Gewohnheit meines Gehirns gefolgt, mich mit schwierigen Gedanken über die Zukunft und die Vergangenheit zu beschäftigen.“ Richte danach deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem, auf deine Körperempfindungen und akzeptiere die Situation so, wie sie gerade ist.

Funktioniert diese Übung bei dir?

Die beschriebene Übung ist eine fortgeschrittenen Art der Stressbewältigung und der Regulation der Emotionen. Für die meisten Menschen ist es recht anspruchsvoll, sie durchzuführen. Eine Voraussetzung, dass sie funktioniert, ist eine gute Verbindung zu unserem Körper, eine gute Selbstwahrnehmung. Falls du mit der Durchführung Mühe hast, könnte es daran liegen, dass du zuerst deine Selbstwahrnehmung verbessern müsstest. Für ein solches Aufbautraining ist wohl die Selbstwahrnehmungsübung „Bodyscan“ (Reise durch den Körper) am sinnvollsten.

Statistik der Leistungskennziffern im Dreijahresvergleich

Jahr	2012	2013	2014
Stellenprozent	140%	140%	140%
Anzahl bearbeitete Fälle	224	240	231
Anzahl Neumeldungen	94	108	86
Alle Konsultationen	1426	1406	1293
1 Konsultation = 60 Minuten			
Konsultationen pro 100 Stellenprozent	1019		924
Anforderung von GEF des Kantons Bern: auf 100 Stellenprozent 850 Konsultationen à 60 Min. pro Jahr			

Öffentlichkeitsarbeit

Veranstaltungen

Das Referat „Dir Hirnforschung und das Geheimnis der Liebe“ wurde in Bern und in Biel gehalten, eine Kurzversion an der Bezirkssynode in Thun. In Thun wurde ein Workshop zu Stressbewältigung durchgeführt.

Vernetzungstreffen

Mittagstisch Thun, Fachstelle für Erwachsene der reformierten Kirchgemeinde Thun Stadt sowie Thun Strättligen, VGB (Fachkreis Psychologie und Glaube der Vereinigten Bibelgruppen), Sozialforum Thun

Artikel

Ein Abschnitt im Artikel „Was ist ein guter Vater“ im Wir Eltern vom Juni 2014.

Homepage

Auf der Homepage des kirchlichen Bezirks Thun wurden Handouts mit Impulsen zu Beziehungsthemen zur Verfügung gestellt. Das Angebot wird rege genutzt, einige Handouts wurden in einzelnen Monaten durch Interessierte bis zu 35 Mal herunter geladen.

Dank

Wir bedanken uns herzlich für die wertvolle Zusammenarbeit mit dem Präsidenten Paul Winzenried, mit der Eheberatungskommission, mit der PR Beauftragten des Bezirks Thun Stefanie Keller und wir bedanken uns herzlich für die Unterstützung durch alle Kirchgemeinden der Bezirke Thun und Frutigen-Niedersimmental und deren Delegierte.

Thun, Januar 2015, Filip Pavlinec, Marianne Jaggi, Doris Hodel Portmann