

# Bedürfnisse und Grenzen

Jahresberichte 2023



**Beratungsstellen**

Ehe · Partnerschaft · Familie

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

## Inhalt

Bern und Konolfingen	6
Biel	12
Burgdorf	18
Interlaken	22
Langnau	26
Langenthal	32
Thun	38
Zweisimmen	44
Jahresstatistik 2023	50



Beratungsstellen Ehe · Partnerschaft · Familie  
[www.berner-eheberatung.ch](http://www.berner-eheberatung.ch)

Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn, Bereich Sozial-Diakonie  
Altenbergstrasse 66, Postfach, 3000 Bern 22  
Telefon +41 31 340 25 66, [sozialdiakonie@refbejuso.ch](mailto:sozialdiakonie@refbejuso.ch)

## Wort der Synodalrätin

Sich auf eine Beratung einlassen, ist Arbeit. Sich öffnen, eine Situation oder ein Verhalten reflektieren, Schmerz zulassen, eigene Bedürfnisse wahrnehmen, die Perspektive wechseln, Grenzen akzeptieren, Altes loslassen, Ziele setzen und neue Schritte gehen. Die Berichte der einzelnen regionalen Beratungsstellen zeugen davon, wie vielfältig die Herausforderungen der Ratsuchenden sind und mit welcher Vielfalt an Lösungsansätzen und Methoden unsere Berater:innen sie unterstützen und begleiten.

Oft sind es Pole, die bedacht und austariert werden müssen: Wo sind meine eigenen Bedürfnisse und Grenzen, die ich wahren will und wo diejenigen des Partners oder der Familie? Wo muss ich vor allem an mir selber arbeiten, wo brauchen wir gemeinsam eine neue Basis, Regeln, Ziele, Perspektiven? Eine konstruktive Auseinandersetzung

beginnt damit, dass wir lernen, uns gegenseitig mitzuteilen und zuzuhören. Das ist gar nicht so einfach, finde ich.

Die Berater:innen unserer regionalen Fachstellen unterstützen diese Prozesse mit ihrer Fachkompetenz und Erfahrung. Sie haben ein grosses Arbeitspensum, denn die Nachfrage nach den Beratungen ist hoch. Grenzen setzen und Selbstsorge sind auch für sie wichtig. Ich danke ihnen herzlich für ihre engagierte Arbeit.

Ein grosser Dank geht auch an die Trägerorganisationen für ihre Unterstützung sowie an die Kirchgemeinden und den Kanton für die Finanzierung des Angebots.

**Ursula Marti**  
Synodalrätin

Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn

# Bericht der Koordinationsstelle

der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn

Ein zentrales Anliegen der Koordinationsstelle Ehe · Partnerschaft · Familie (EPF) ist das Aufrechterhalten eines qualitativ hochstehenden Beratungsangebotes der regionalen kirchlichen Beratungsstellen EPF. Um dies zu erreichen, berät und unterstützt die Koordinationsstelle die Trägerorganisationen insbesondere in Bezug auf Anstellungsbedingungen und Rechtsfragen.

Die Beratungsstellen EPF stellen hohe Anforderungen an Ausbildung und Qualifikation bei ihren Beratenden. Gemäss Verordnung über die regionalen kirchlichen Beratungsstellen Ehe, Partnerschaft, Familie im deutschsprachigen Gebiet des Kantons Bern vom 19. August 2021 (KES 47.010) müssen die Beratenden an einer Hochschule oder Fachhochschule ein Masterstudium mit human-wissenschaftlicher Ausrichtung wie Psychologie, Theologie oder Sozialarbeit oder einen gleichwertigen Ausbildungsgang abgeschlossen haben. Zusätzlich zur Grundausbildung

wird eine Ausbildung als Paar- und Familientherapeut:in an einem durch die Fachverbände der deutsch- oder französischsprachigen Schweiz anerkannten Ausbildungsinstitut oder an einer Ausbildungsstätte, die vergleichbare Anforderungen an die Studierenden stellt, verlangt. Auch in diesem Jahr wurde bei einigen Personalwechseln in den Beratungsstellen umfassende fachliche Unterstützung bei Anstellungsfragen gegeben.

Für die Aufrechterhaltung der Qualität werden für die Mitarbeitenden ausserdem von der Koordinationsstelle regelmässig Supervisionen und Weiterbildungen organisiert. Dieses Jahr fand die Supervision 6mal bei Markus Pfäffli, Paar- und Familientherapeut IEF, Supervisor/Coach BSO statt. Regula Saner, Psychologin, referierte an den zwei EPF Weiterbildungstagen zum Thema «Achtsames Selbstmitgefühl, Selbstfürsorge» (Vertiefung der EPF Weiterbildungstage 2021).

Dank ihrer hohen Fachkompetenz in Beziehungsfragen gehen die Beratenden auf die unterschiedlichsten Bedürfnisse der Klientinnen und Klienten ein. Ihre grosse Erfahrung erleichtert ihnen den Zugang zu Menschen aus verschiedensten Gesellschaftsschichten und Kulturen, mit unterschiedlichen Weltanschauungen und Denkweisen. Die sorgfältige Klärung von Anliegen und Auftrag mit ihren Klient:innen sowie die fortlaufende Reflexion über Vorgehen und Entwicklung des Prozesses gehören zu einer professionellen Beratung bei den Beratungsstellen EPF dazu. Hohe Eigenverantwortung und Selbständigkeit der Berater und Beraterinnen werden vorausgesetzt. Eine neu entwickelte datenschutzkonforme und auf die Beratungsstellen zugeschnittene Software-Lösung unterstützt die Beratenden in den administrativen Belangen.

Die Beratenden bieten den Klient:innen mit ihrer kreativen, ressourcen-

und zielgerichteten Ausrichtung ihrer Tätigkeit Hilfe zur Selbsthilfe bei der Bewältigung von Schwierigkeiten.

Mit dem professionellen, niederschweligen und für alle zugänglichen Beratungsangebot fördern und unterstützen die Beratungsstellen erfüllende und tragende Beziehungen unter den Menschen. Damit leisten sie einen wertvollen Beitrag gegen die Vereinzelung in der Gesellschaft und zur Konflikt- und Gesundheitsprävention.

Wir danken sowohl den Beratenden als auch den Trägerorganisationen der EPF-Beratungsstellen herzlich für ihr grosses Engagement und die gute Zusammenarbeit.

**Ursula Sutter-Schärer  
Gabriella Weber**

Beauftragte Ehe · Partnerschaft · Familie  
Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn  
Bereich Sozial-Diakonie

## Bern und Konolfingen

Marktgasse 31, 3011 Bern  
Kirchweg 10, 3510 Konolfingen

*Es gibt keinen Weg zum Glück,  
Glücklichsein ist der Weg.*

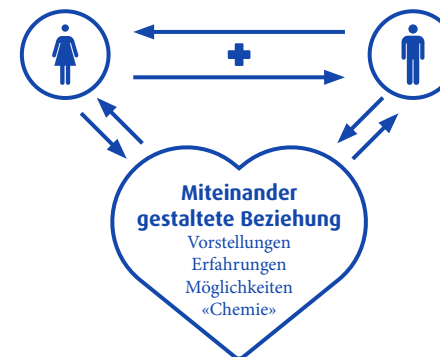
Buddha

### Beziehungspflege oder Selbstfürsorge?

«Das Ganze ist mehr als die Summe  
seiner Teile.»

Aristoteles, 384 – 322 v. Chr.

Das Zitat des griechischen Gelehrten  
eignet sich auch gut als Erklärungsmodell  
für Paarbeziehungen:



Eine Paarbeziehung entsteht dann,  
wenn zwei Menschen miteinander et-  
was Neues gestalten. Was ich und was  
du in die Beziehung hineingeben, ver-  
bindet sich zu Reaktionen aller mög-  
lichen Arten, es gibt sozusagen eine  
«chemische Reaktion». Diese wirkt sich

einerseits in der Gefühlslage der beiden  
Individuen aus, gleichzeitig aber auch  
in den Interaktionen, dem miteinander  
bzw. aufeinander bezogenen Handeln.

Eine Paarbeziehung ist nichts Stati-  
sches, das man «hat», sondern man  
gestaltet sie aktiv, gemeinsam, und je-  
den Tag aufs Neue: Die Beziehung, die  
wir heute miteinander erleben, ist die  
Beziehung, die wir heute miteinander  
machen.

Warum ist das wichtig zu erkennen? Ei-  
nerseits wird so deutlich, dass wir im-  
mer, jeden Tag die Möglichkeit haben,  
etwas anderes zu machen, mit einem  
zwangsläufig anderen Resultat. Ander-  
seits wird auch deutlich: Wie es uns als  
Individuen gerade geht, wirkt sich un-  
mittelbar auf die Paarbeziehung aus.

Wenn Paare in grosser Not in die Be-  
ratung kommen, geht es oft der Bezie-  
hung schlecht, und beide Individuen  
verfügen kaum noch über Energie und  
Ressourcen.

Soll die Beziehung wieder besser werden, ist das Engagement der beiden beteiligten Personen gefragt: Sie können Unterschiede machen, die die Beziehung zum Positiven verändern. Denn wie Beziehung positiv geht, wissen Paare, zumindest aus der ersten Zeit der Beziehung, als alles so «leicht» zu passen schien.

Aus den mächtig gewordenen, tragen Gewohnheiten und Alltagsanforderungen auszubrechen, erfordert aber zunächst – nebst dem Entschluss, es zu tun – den Einsatz von Energie. Man kann sich das vorstellen wie das Karussell, das nun plötzlich in die andere Richtung drehen soll: Es erfordert Schubumkehr, bevor es wieder scheinbar «wie von selbst» im Kreis dreht.

Für erschöpfte Menschen ist das manchmal mehr, als sie in der krisenhaften Situation leisten können. Es stellt sich die Frage: Müssen wir uns nun zuerst um die Beziehung kümmern, während es uns individuell weiter schlecht geht, oder müssen wir uns um unser eigenes Wohlbefinden bemühen, während die Beziehung warten muss?

Einerseits steckt in dieser Frage viel schweres Müssen und Mühen. Andererseits zeigt das Modell, dass die Frage irreführend ist. Denn jeder Mensch kann in die Beziehung nur das hineingeben, was er oder sie verfügbar hat.

Selbstfürsorge IST also auch Beziehungspflege.

**«Ein Wunderbares ist um die Ehe. Sie ist möglich, sobald man nichts Unmögliches von ihr verlangt, sobald man über den Wahn hinauswächst, man könne sich verstehen, müsse sich verstehen; sobald man aufhört, die Ehe anzusehen als Mittel wider die Einsamkeit.»**

Max Frisch

Für das langfristige Wohlbefinden in der Paarbeziehung ist es hilfreich, sich von der Idee zu verabschieden, das Gegenüber sei für mein persönliches Glück verantwortlich.

Wenn es mir gelingt, gut für mich selber zu sorgen und zufrieden zu sein, habe ich ganz andere Ressourcen und Möglichkeiten, in die gemeinsame Beziehung zu investieren und diese täglich wieder zu gestalten.

Deshalb sollten wir uns von der Idee verabschieden, dass Beziehungspflege und Selbstfürsorge Konkurrenten sind. Sie bedingen einander. Und deshalb ist Prävention eine wichtige Möglichkeit:

Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse. Stellen Sie sich nicht hinter alle anderen Aufgaben zurück. Sorgen Sie gut für sich und nehmen Sie sich Zeit, für sich und für die Paarbeziehung, damit die Lust bleibt, sich für die Beziehung zu engagieren, weil Sie das unbedingt möchten, nicht weil es ein weiterer Punkt auf der To-Do-Liste ist.

**Anregung zur lustvollen Beziehungspflege** – Schreiben Sie auf zwölf Karten zwölf Dinge, die Ihnen gut tun, Ihnen Kraft geben, Ihr Nervensystem beruhigen, Sie zum Lachen bringen, .... Nummerieren Sie die Karten von 1 bis 12. Besorgen Sie sich zwei Würfel und eine schöne Schachtel für die Aufbewahrung. Wenn es in der Beziehung gerade mal nicht so gut geht, würfeln Sie je mit einem Würfel. Die Gesamtzahl sagt Ihnen dann, was Sie nun als nächstes tun werden. Tun Sie es und geniessen Sie es!

### **Beratungstätigkeit / Statistik**

In Bern und Konolfingen wurden 596 (Vorjahr 580) Personen in 1607 (1598) Konsultationen beraten. Davon waren 1144 (1031) Paargespräche, 276 (381) Einzelgespräche mit Frauen, 147 (168) Einzelgespräche mit Männern und 40 (18) Gespräche mit Familien. Dazu kamen 30 (55) Konsultationen per Telefon / E-Mail.

14 (35) Konsultationen wurden in Englisch durchgeführt.

128 (158) Konsultationen wurden kurzfristig abgesagt oder nicht eingehalten.

Zusätzlich wurden 82 Konsultationen durchgeführt mit Menschen, die ihren Wohnsitz ausserhalb vom Kanton Bern haben und die somit im Reporting für den Kanton Bern nicht aufgeführt werden.

Mit dem Jahreswechsel gibt es im Beratungsteam erneut Veränderungen:

- David Kuratle 100% (80% in Bern / 20% in Konolfingen)
- Barbara Rissi 65% (davon 10% Koordinationsaufgaben)
- Andreas Lüdi 60%

David Kuratle erhält nach zwanzig Dienstjahren eine Treueprämie in Form von vier zusätzlichen Ferienwochen. Der Vorstand stimmt einem Gesuch von Barbara Rissi zu, im Oktober einen Monat unbezahlten Urlaub zu beziehen. Diese Abwesenheiten könnten zu kurzfristigen Engpässen führen. Im Herbst sind aber häufig auch die Anfragen rückläufig, da viele Familien Ferien machen.

Die Auslastung der Beratungsstelle ist gut. Es werden keine Wartelisten geführt und dank der hohen Flexibilität der Beratenden können Terminanfragen in der Regel innerhalb der vorgegebenen Fristen beantwortet werden. Die meisten Beratungsgespräche finden inzwischen wieder in den dafür vorgesehenen Beratungsräumen in Bern und Konolfingen statt. Das Angebot für Online-Beratungen wird jedoch auch weiterhin sehr geschätzt. Auch Gespräche draussen in der Natur ergänzen das Beratungsangebot und werden von einzelnen Klientinnen und Klienten gern

genutzt. Als Beratende bleiben wir gefordert, flexibel zu sein und auf veränderte Rahmenbedingungen ebenso wie auf neue Inhalte kompetent reagieren zu können.

### Öffentlichkeitsarbeit

- Paarwochenende in Montmirail: «Ein anderer Blick auf Streit und Versöhnung»
- Paarabend in der Kirchgemeinde Oberwangen zum Thema «Beziehungsweise: Erkenntnisse aus der Paar- und Bindungsforschung für gelingende Beziehungen»
- Pfarr- und Diakonatskapitel der reformierten Kirche des Kanton Solothurn: Seelsorge in Pfarramt und Sozialdiakonie: Unterschiede – Gemeinsamkeiten – Perspektiven

Die wirkungsvollste Öffentlichkeitsarbeit bleibt die Mund-zu-Mund-Propaganda von zufriedenen Klientinnen und Klienten.

Unsere Webseite ([www.eheberatung-bern.ch](http://www.eheberatung-bern.ch)) ist in der Suchmaschine Google gut platziert und leicht zu finden. Sie wirkt auf Interessierte professionell, einladend und überschaubar.

### Vernetzung

- Ehe- und Familienberatung Bern
- Fachstelle Ehe-Partnerschaft-Familie der Kath. Kirche Bern

- frabina, Beratungsstelle für binationale Paare
  - Lunch am Puls (EPF-Veranstaltungen)
  - Sozillunch Konolfingen
- Andreas Lüdi engagiert sich in der Arbeitsgruppe «Fallführungs-Software». In den EPF Arbeitsgruppen «Werbung» und «Öffentlichkeitsarbeit» engagiert sich Barbara Rissi.

### Weiterbildung und Supervision

- Hypnosystemische Techniken und Klopftechnik in Kombination, Dr. med. Eva Albermann, IEF Zürich (Barbara Rissi)
- Body2Brain, Dr. med. Claudia Croos-Müller, Dr. Andrea Gross Karlsruhe D (Barbara Rissi)
- Eye-Movement-Integration (EMI) Basiskurs am IBP Winterthur (David Kuratle)
- Emotionsfokussierte Paartherapie: Gruppensupervision (David Kuratle)
- MAS Systemische Beratung, Masterarbeit-Modul, Berner Fachhochschule 2023 – 2024 (Andreas Lüdi)
- Fachtagung Care Team Kanton Bern (Andreas Lüdi)
- Supervision EPF, 6x drei Stunden pro Jahr (alle)
- Intervisionsgruppe der Paar- und Familienberatungsstellen in der Stadt Bern, 10x zwei Stunden pro Jahr (alle)

### Dank

Unser herzlicher Dank geht zuerst an die Mitgliedkirchgemeinden, die mit ihren finanziellen Beiträgen die Beratungsstelle mitfinanzieren. Menschen in herausfordernden Lebenssituationen steht so ein sicheres, professionelles und finanziell tragbares Beratungsangebot zur Verfügung.

Für das grosse Vertrauen in uns Beratende danken wir unseren Klientinnen und Klienten, die uns ihre Sorgen anvertrauen und sich mit uns gemeinsam auf die Suche nach Möglichkeiten und Lösungen machen.

Dank gebührt auch unseren Vorstandsmitgliedern, die in herausfordernden Zeiten die Aufgabe ernst nehmen, die Beratungsstelle in eine sichere und stabile Zukunft zu führen.

Und wir danken Gabriella Weber, Ursula Sutter und Miriam Deuble bei den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn für das unermüdliche Engagement.

**Barbara Rissi**  
Für das Beratungsteam  
Bern und Konolfingen



*Grenzen kennen und  
zum Ausdruck bringen.*

**Beziehungen und Beziehungsarbeit  
brauchen Grenzen!**

Der ungebrochen überdurchschnittlich starke Zulauf seit rund zwei Jahren forderte das Beratungsteam stark heraus. Die noch detailliertere Definition von Grenzen wurde notwendig. Wo mit unserem Auftrag begründbar, wurden stärker als früher Anfragende weitergewiesen. Die Zeiten zwischen den Beratungssitzungen wurden – wo noch vertretbar – verlängert. Bei all diesen Massnahmen bleibt dennoch ein gewisser Druck auf den Beratenden, weil wir immer noch dem Grundsatz folgen, bei Neuanfragen im Rahmen von 14 Tagen einen Ersttermin zu vergeben (es sei denn, von der Dringlichkeit her sei dies nicht nötig). Nach wie vor werden wir ein starkes Auge darauf haben müssen, unsere Arbeit in einem Rahmen zu halten, der die Ressourcen der Beratenden nicht langfristig überstrapaziert.

Die Entwicklung des überdurchschnittlichen Zulaufs seit Frühling 2022 hat angehalten. Auch dieses Jahr verzeichnen wir ausgesprochen hohe Konsultationszahlen (total 1950 Stunden). Diese Zahlen beziehen sich auf die reine Beratungszeit. Darin nicht enthalten sind diverse dazugehörige Aktivitäten wie Vor- und Nachbereitungen der Sitzungen inklusive Studium von Fachliteratur, Organisationstelefonate und -mails, Austausch mit anderen psychosozialen Institutionen und Fachkräften, Sitzungen mit dem Verbandsrat, dem Team und den kirchlichen Paar- und Familienberatenden des Kantons, Öffentlichkeitsarbeit, Supervisionen, Weiterbildungen (siehe weiter unten) etc. Nebst einem Zuwachs an Beratungen mit Kindern und Jugendlichen bleibt die seit Jahren bestehende Verteilung ähnlich: die meisten Beratungen beziehen sich nach wie vor auf Paarthemen, Frauen benutzen unser Angebot insgesamt drei Mal mehr als Männer.

Die Bieler Stelle nahm auch teil an einer Arbeitsgruppe zur Entwicklung einer neuen Fallführungssoftware, welche ab 2024 an allen Beratungsstellen angewendet wird zur Erfassung der Beratungs- bzw. Konsultationszahlen und der anderen dazu gehörenden Tätigkeiten (wie oben erwähnt). Die Koordination der verschiedenen Bedürfnisse der acht kirchlichen Beratungsstellen für Ehe-, Partnerschafts- und Familienfragen im Kanton Bern gestaltete sich aufwändig – sind diese doch teilweise sehr unterschiedlich organisiert –, führte dafür zum gewünschten Erfolg in Richtung einer einheitlichen Lösung.

Gerade in solchen arbeitsintensiven Zeiten wird die Bedeutung von Grenzen und der Umgang mit diesen ein wichtiges Thema. Limitierungen sind in sehr vielen Lebensbereichen, besonders aber in (Liebes-) Beziehungen von zentraler Bedeutung, was ich im Folgenden genauer ausführe.

### **Grenzen im Paar und in der Familie**

Grenzen sind unbeliebt in unserer heutigen Zeit. Viel lieber sprechen wir von unbegrenzten Möglichkeiten, von Erweiterung unserer Grenzen, von grenzenloser Liebe und kompletter Verschmelzung. In der Partnerschaft werden ungern Grenzen angesprochen, befürchtet man doch, den Andern zu verärgern, zu verletzen oder gar zu ver-

lieren. Auch in der Kindererziehung wird heutzutage häufig auf möglichst viele Freiräume und Ausdrucksmöglichkeiten des Nachwuchses gesetzt: Wenn Kinder Sitze und Stangen in öffentlichen Verkehrsmitteln als Turngeräte nutzen und dabei sich lautstark artikulieren, scheint das die Eltern nicht zu stören, auch wenn durch den Freiraum der einen Partei eine andere beeinträchtigt wird. Spass und Erlebnis sind weit attraktiver als das Akzeptieren von Grenzen und dem damit verbundenen Aushalten der Frustration.

Wie wichtig Grenzen sind im Paar und in der Familie, beschreiben der renommierte Paartherapeut und mehrfache Buchautor Hans Jellouschek und seine Frau Bettina Jellouschek-Otto – ebenfalls langjährig in der Paar- und Familientherapie tätig – in ihrem Buch «Grenzen der Liebe – Nähe und Freiheit in Partnerschaft und Familie» (Klett-Cotta 2013). Darin wird deutlich, dass eine funktionierende Paarbeziehung Grenzen zwingend braucht und dass diese klar und gleichzeitig durchlässig sein sollen. Diese Grenzziehung bezieht sich auf die beiden Personen im Paar, im Weiteren gegenüber ihren Kindern, den eigenen Eltern bzw. Schwiegereltern und vis-à-vis weiteren sozialen Beziehungen wie Freunden und Bekannten. Klar bedeutet, dass konkret dargelegt werden soll, wo die

eigenen Grenzen liegen. So deklariert z.B. der Mann gegenüber seiner Frau: «Ich möchte nicht, dass du mein Smartphone benutzt und meine Nachrichten (Mails, SMS) liest». Andererseits ist auch eine gewisse Offenheit bzw. Durchlässigkeit notwendig, wenn die Bedürfnisse des Partners dies nahelegen. So ist es in bestimmten Situationen wie z.B. in einem medizinischen Notfall eines Familienmitglieds wichtig, dass die oben besagte Grenze durchlässig ist bzw. in diesem Fall aufgehoben wird. Ein weiteres Beispiel für sinnvolle Grenzziehung ist diejenige zwischen Eltern und Kindern. Vater und Mutter sollten sich immer wieder absprechen, welche Massnahmen sie gegenüber den Kindern einhalten möchten. Ist ein Partner gerade dabei, mit einem Kind über eine bestimmte Verhaltensweise zu sprechen, ist es wichtig, dass der andere Elternteil sich hinter den Partner bzw. die Partnerin stellt und nicht dessen bzw. deren Verhaltensweisen vor dem Jugendlichen kritisiert.

Wer Grenzen setzt, sollte sich im Klaren darüber sein, was er oder sie schützen möchte, und dies auch zum Ausdruck bringen. So sagt z.B. die Frau gegenüber dem Mann: «Ich wünsche mir, dass du dir an den Wochenenden Zeit für die Familie und deine Erholung nimmst und nicht arbeitest.»

An Grenzen, die in der Partnerschaft nicht akzeptiert werden, können sich regelrechte Machtkämpfe entwickeln. Dies äussert sich so, dass ein Partner zwar deklariert, dass er oder sie z.B. nicht so und so viele Kilometer Rad fahren möchte, der andere das jedoch nicht akzeptiert und den andern «bearbeitet» in Richtung seines / ihres Bedürfnisses, auch mit Abwertungen wie z.B. «Du bist einfach faul und unsportlich.» Sein Gegenüber wehrt sich dann und wirft ihm oder ihr im Gegenzug vor, dass er oder sie bei gewissen kulturellen Veranstaltungen nicht dabei ist, macht ihm also wiederum seine Grenze zum Vorwurf. Stattdessen wäre hilfreich, die gesetzten Grenzen zu akzeptieren und dann zu schauen, wie unter diesen Voraussetzungen der Alltag gestaltet werden kann.

Seine eigenen Bedürfnisse und Grenzen kennen zu lernen ist eine wichtige Voraussetzung. Sich diese zu erlauben, eine andere. Gerade Menschen der älteren Generation haben gelernt, dass man eigene Bedürfnisse zurücknehmen soll. Dies lädt das Gegenüber aber geradewegs dazu ein, Grenzen zu überschreiten. Wir selbst sind verantwortlich, dass unsere Grenzen eingehalten werden. Deshalb heisst es, diese zu kennen und freundlich und unmissverständlich zum Ausdruck zu bringen.



Klare Grenzen ermöglichen in einer Beziehung die nötige Struktur. Der eine deklariert gegenüber dem andern, wie mit ihm oder ihr umgegangen werden soll. Geschieht dies nicht, ist das Feld offen für Grenzüberschreitungen aller Art, was wiederum beziehungs-schädigend ist.

### **Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung und Weiterbildung**

Nach wie vor ist die Beratungsstelle in verschiedener Hinsicht tätig, damit die Stelle weiterhin präsent bleibt in der Öffentlichkeit. Wichtig sind auch die Vernetzungen mit den andern kirchlichen Beziehungsberatungsstellen des Kantons sowie regelmässige Weiterbildung inkl. Super- und Intervention. Im Folgenden liste ich die einzelnen Tätigkeiten auf.

#### **Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung**

- Podiumsgespräch zum Thema «Sprachen der Liebe» im Rahmen der Abgeordnetenversammlung im Mai 2023
- Sozialzeitkurs «Begleitung Schwerkranker» in Biel an 5 Halbtagen (ausserhalb der Arbeitszeit)

- Artikel im «reformiert» auf der Gemeinde-seite der Kirchgemeinde Rapperswil-Wengi zur Tätigkeit der Beratungsstelle
- Teilnahme an einem Forschungsprojekt «Gewaltprävention bei älteren Paaren»
- Teilnahme am Forum «Aktualitätenmarkt» (Austausch zwischen verschiedenen sozialen Institutionen in Biel und Umgebung)
- Teilnahme an der Hauptversammlung des Familienpunktes Seeland, Lyss
- Diverse Kontakte und Vernetzungen mit medizinischen und psychologischen Fachleuten, Pfarrer:innen und sozialen Institutionen der Region

#### **Weiterbildung und Supervision:**

Alle Beratenden nehmen regelmässig teil an einerseits von den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn zur Verfügung gestellten und andererseits persönlich organisierten Weiterbildungen, Super- und Interventionen.

### **Ein grosses Dankeschön**

Herzlichen Dank unserem Präsidenten, Herrn Jürg Rauber, und dem ganzen Verbandsrat für seine sehr engagierte und kompetente Arbeit. Gerade in so erneut herausfordernden Zeiten, wie wir sie letztes Jahr hatten, schätzen wir das ausserordentlich. Ebenso danken wir herzlich Frau Gabriella Weber und Frau Ursula Sutter, Beauftragte Ehe · Partnerschaft · Familie (EPF) der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn für ihre wertvolle und unterstützende Arbeit. Vielen Dank auch unserer Sekretärin und Kassierin, Frau Roswitha Schumacher für ihre zuverlässige und fachkundige Arbeit.


Meinen sehr geschätzten Kolleginnen Sibylle Tritten und Martina Scherler danke ich von Herzen für ihren überdurchschnittlich grossen, fachkompetenten Einsatz und die sehr angenehme Zusammenarbeit.

Und sehr gerne möchte ich mich auch bei allen Abgeordneten herzlich bedanken für ihr Interesse, ihre Arbeit und Unterstützung.

**Ida Stadler**  
Stellenleiterin  
Im Januar 2024

## Burgdorf

Hohengasse 4, 3400 Burgdorf



**Über den Wind können wir nicht bestimmen, aber wir können die Segel richten – und das braucht ein wenig Übung.**

### **Mach' mal Pause...?!**

#### **Beziehungspause**

Es ist fast nicht mehr zum Aushalten für Priska und Reto. Immer wieder verstricken sie sich in laute und vorwurfsvolle Diskussionen. Reto ist sich nicht sicher, ob er noch genügend für Priska empfindet. Priska wiederum bedrückt die Ungewissheit. Sie drängt auf eine Entscheidung. Reto sagt, er brauche Zeit, um sich darüber klar zu werden. Eine Not für beide. Das Drängen fördert die Unsicherheit von Reto, und diese verstärkt gleichzeitig die Ungewissheit und damit die Angst von Priska, dass es vorbei sein könnte. Das möchten eigentlich beide nicht, nur schon wegen der drei Kinder, aber so wie es jetzt ist, braucht es viel Energie.

Sie einigen sich auf eine Beziehungspause. Reto soll für einige Wochen an einem anderen Ort unterkommen. Ein wenig Ruhe und Entlastung von den Konflikten für beide erhoffen sie sich. Doch vieles ist aufwendiger als vorher. Der Alltag braucht mehr Organisation. Und die gemeinsamen Berührungspunkte geben Anlass zu neuen Konflikten. Dazu

kommen Ängste, was eine Trennung zur Folge haben könnte. Vieles ist nicht klar. Priska fordert eine baldige Entscheidung, Reto möchte mehr Zeit. So wird die Beziehungspause zu einer Entlastung und Belastung gleichzeitig.

#### **Austausch, Pause vom Austausch und Selbstmitgefühlspause**

Wie es wohl weitergeht mit Reto und Priska? Verschiedenes ist vorstellbar. Ob sie es vielleicht so angehen? Sie denken darüber nach, was sie aneinander schätzen und was sie lieber nicht mehr wollen. Sie schauen hin und tauschen aus. Keine leichte Aufgabe. Lange hatte Reto kaum etwas gesagt, wick lieber aus oder stimmte zu, dem Frieden zuliebe. Und Priska nahm ihren Raum ein. Gleichzeitig fehlte ihr ein Gesprächspartner. Miteinander offen zu reden braucht Mut. Sie legen Zeiten fest, in welchen sie ihre Beziehung zum Thema machen – und in welchen nicht. Beides soll es geben – Freiräume zum Nachdenken und Momente für den Austausch darüber, wie es ihnen in der Beziehungspause geht, was ihnen bewusst geworden ist.

Sie üben, Selbstmitgefühlspausen zu machen, wenn ihr Körper sich meldet – mit einem Unwohlsein, mit einer Spannung, mit Herzklopfen, mit Enge im Brustraum, mit Druck im Kopf. Sie fragen sich, woran er sie damit erinnert. Sie sind offen für das, was kommt – was manchmal so gar nicht zueinander passen will und doch gleichzeitig da ist. Und das zwischendurch anders ist als sie es von sich erwarten. Sie schauen hin, es darf sein. Ja, das stresst mich im Moment, das tut weh. Und dann: Leiden gehört zum Leben, ich bin nicht allein damit, andern geht es auch so. Und weiter: Ich will freundlich mit mir sein, ich will liebevoll mit dieser Seite umgehen, die leidet, mit dem Bedürfnis, das sich jetzt bemerkbar macht, mit dem, was stört. Am Anfang braucht es für sie einige Zeit, um die Schritte innerlich für sich zu machen. Dann gelingt es immer leichter.

### **Nach-Pausen-Gedanken**

Sie erleben für sich, wie das Raum schafft, breiter zu denken. Worum geht es mir denn eigentlich? Wie könnte es anders laufen, also so, wie wir es kennen, wenn wir in Konflikte geraten? Wie hätte ich die Chance, bei meinem Gegenüber überhaupt anzukommen? Wie könnte ich so von meinen Bedürfnissen reden, dass es der Beziehung guttut, uns verbindet und weiterbringt? Welche neuen Wege könnte ich ausprobieren, wenn mich meine Angst, meine Ohnmacht dazu bringen will, Druck zu machen oder

zu fliehen? Sie beginnen zu träumen von dem, wie es sein könnte, einen Neustart zu wagen, und was dazu gehören würde und daran attraktiv wäre, wo sie einander ihren Freiraum geben und gemeinsame Zeit als Paar erleben wollten – neben all dem, was zu tun ist. Oder gehen sie mehr dem nach, wie es wäre, wenn sie sich trennten? Was das konkret bedeutete und was dafür zu regeln wäre? Und wie sie in diesem Fall miteinander umgehen möchten? Oder vielleicht beides zusammen? Oder weder das eine noch das andere oder nochmals etwas anderes?

### **Pausenbegleitung**

Übrigens: Wenn Sie gerne Begleitung wünschen – in Ihren Überlegungen zu Beziehungspausen, beim Ausprobieren von Selbstmitgefühlspausen oder bei den Nach-Pausen-Gedanken bin ich gerne Gesprächspartner für Sie. Manchmal kann es hilfreich sein, eine solche Pausenbegleitung zu haben. Denn «über den Wind können wir nicht bestimmen, aber wir können die Segel richten» – und das braucht ein wenig Übung.

### **Rückblick**

#### **Beratungstätigkeit und Statistik**

Im Berichtsjahr haben 32 Paare, 7 Frauen, 9 Männer und 6 Familien während insgesamt 186 Stunden auf der Beratungsstelle das Gespräch gesucht. Zusätzlich benötigten Beratungen auf schriftlichem Weg 27 und per Telefon 15 Stunden Zeit.

### **Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung**

Den Sekretariaten der Kirchgemeinden im kirchlichen Bezirk stellte ich im Februar wiederum einen kurzen Artikel mit einer Kurzfassung des Fachbeitrags aus dem Jahresbericht für das «reformiert» zur Verfügung. Zwei Mal nahm ich an einem Sozialforum in Burgdorf teil und einmal an der Präsidienkonferenz des kirchlichen Bezirks. Zudem pflegte ich Vernetzungskontakte zur Psychiatrie und der Seelsorge des Regionalspitals Emmental, zum Pfarrverein und zu einzelnen Arztpraxen und Fachstellen.

### **Weiterbildung und Supervision**

Die EPF-interne Weiterbildung mit Regula Saner vermittelte nützliche Ansätze und Tools für den Beratungsalltag – für Klient:innen und für Beratende gleichermaßen. Impulse erhielt ich weiter über eine Veranstaltung von «Lunch am Puls» zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und aus dem Fachzyklus der Psychiatrie Emmental. Die Lerngemeinschaft zum Focusing-Ansatz und zum Ausprobieren neuer oder wenig genutzter Methoden konnte wiederum drei Mal stattfinden. Zudem schätzte und nutzte ich die Möglichkeit zur Gruppensupervision mit Markus Pfäffli.

### **Weiteres Engagement**

Auf kantonaler Ebene engagierte ich mich weiterhin in der Arbeitsgruppe Fallführungssoftware. Die weiteren Klärungs- und die im vergangenen Jahr anstehenden Umsetzungsschritte

waren zeitintensiv. Umso schöner zu sehen, dass die passende Plattform nun überall vorhanden ist und das Tool in einer ersten produktiven Version läuft. Im Berichtsjahr stand zudem ein Wechsel des Beratungsraumes an. Auch das bedeutete einigen Aufwand. Der neue Beratungsraum am Kronenplatz bewährt sich gut und stösst auf manches positive Echo.

### **Dank**

Viele haben auch im Berichtsjahr erneut einen Beitrag dafür geleistet, dass es die EPF-Beratungsstelle in Burgdorf und das damit verbundene Beratungsangebot weiterhin geben konnte. Vielen Dank ihnen allen, darunter dem Vorstand und der Geschäftsführung des kirchlichen Bezirks Unteres Emmental für die guten Rahmenbedingungen, das Vertrauen und die wohlwollende Zusammenarbeit, der reformierten Kirche Burgdorf für die Einbettung und die Kontakte, den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn für die juristische, koordinierende und fachliche Unterstützung, dem Kanton Bern für seinen finanziellen Beitrag, den Ratsuchenden für ihr Vertrauen und ihre Beteiligung an den Kosten, den Kirchgemeinden des Bezirks sowie anderen Beratungsstellen und Institutionen im Bezirk für ihr Mittragen und für alle Hinweise auf das EPF-Angebot.

**Matthias Hügli**  
Burgdorf, im Februar 2024

## Heilung am richtigen Ort.



## Interlaken

Freiestrasse 2a, 3800 Interlaken

### Wenn Paarkonflikte chronisch werden oder immer wieder eskalieren

Ein Paarkonflikt lässt sich manchmal in wenigen Beratungssitzungen verändern oder sogar auflösen. Zum Beispiel verändern kleine, vom Berater initiierte «Störungen» des bis dahin gefühlt automatisch ablaufenden Dialogmusters den Konflikt so nachhaltig, dass das Paar nicht mehr wie gewohnt streiten kann.

Manchmal verändert sich aber auch gar nichts, trotz bestem Einsatz des Helfers und dem Veränderungswillen des Paares. Das kann ein Hinweis darauf sein, dass der Konflikt genährt wird von tiefen seelischen Verletzungen des einen oder anderen in dessen früherer Geschichte: Traumatische Erfahrungen wie zum Beispiel emotionale Vernachlässigung, Demütigungen, Gewalt, frühe Verluste wesentlicher Bezugs- bzw. Bindungspersonen, Unfälle, Spitalaufenthalte, nicht zuletzt auch über Generationen weitergegebene Traumata.

Ungewollt und meist unbewusst führt dies zu Spannungen, zu Konfliktmustern, welche sich regelmässig wiederholen; sie lassen sich nur schwer steuern und werden nicht verstanden. Dies wirkt sich belastend auf die Paarbeziehung aus und auf das Wohlbefinden der ganzen Familie.

Die betroffenen Klienten fühlen sich vom anderen weder wahrgenommen noch verstanden. Das eigentliche tief liegende Thema bleibt verdeckt, es kann demzufolge nicht klar reflektiert und kommuniziert werden. Es besteht ein ständiger Stresspegel, eine Alarmstimmung.

Ein friedliches Zusammenleben ist so kaum möglich oder wird immer wieder unterbrochen, beispielsweise durch Reizbarkeit bis zu Gewaltausbrüchen, Rückzug oder selbstzerstörerischem Verhalten, all dies langfristig mit gesundheitlichen Folgen.

**Ein Beispiel:** Ein Mann trinkt regelmässig in der Freizeit, an Familienanlässen oder auch bloss nach einem gewöhnlichen Feierabend Bier und Wein. Das macht ihn aggressiv. Dies führt in der Ehe und mit den Kindern regelmässig zu Reizbarkeit, massiven Auseinandersetzungen und Kontaktabbrüchen. Der Lösungsversuch Alkohol trinken (um sich zu entspannen) hat Folgen: abends und an Wochenenden Alarmstimmung in der Familie, ein erhöhter Stresspegel bei allen Familienmitgliedern, Trennungsgedanken aufseiten der Frau. Der Mann «arbeitet an sich», nimmt Suchtberatung in Anspruch, geht in Achtsamkeitskurse, realisiert mit der Zeit, dass er vor allem bei von ihm so erlebter «Ungerechtigkeit» in die Luft geht, wenn er sich ganz und gar unverstanden fühlt und deshalb – alkoholisiert – «verbal um sich schlägt». Seine Frau notabene rutscht in die Rolle der Mahnerin, Controllerin, Kritikerin. Ein jahrelanger, zermürender Teufelskreis.

Den Ursprung seiner Verletzung findet er in jener Zeit, als er über Jahre in der Schule von Mitschülern gehänselt und ausgelacht und auch von unverständigen Lehrern abgewertet wurde – bis man viel zu spät erkannte: Der Bub ist weder dumm noch faul, sondern hat eine schwere Legasthenie. Während

seine Kollegen daraufhin am Mittwochnachmittag Fussball spielen, muss er in den Legasthenieunterricht, und das über Jahre. Eine riesengrosse «Ungerechtigkeit».

In einem solchen Fall besteht nun die Möglichkeit, die Paartherapie parallel und kombiniert mit einer speziellen Traumatherapie zu ergänzen: Einerseits und vordergründig wird in der Paartherapie die Stabilisierung im Paar- und Familienalltag angeschaut, praktisch besprochen und eingeleitet. Andererseits wird in Einzelsitzungen – mit hilfreichen Methoden – schrittweise die Verarbeitung der vergangenen verletzenden Erfahrungen eingeleitet. So wird die Psyche entlastet, weil das Ereignis sozusagen am «richtigen Ort abgespeichert» wird. Es beginnt ein Heilungsprozess mit Bewusstwerden und zunehmender Beruhigung, sowohl beim Einzelnen und damit auch beim Paar und in der Familie.

Diese «duale Zusammenarbeit» in der Paartherapie hat sich sehr bewährt, weil damit die verdeckten Ursachen von chronischen Konflikten in einem geschützten Rahmen berührt und verändert werden können.

### **Beratungstätigkeit / Statistik**

2023 begann mit einer grossen strukturellen Veränderung:

- Der Vorstand mit neuer Präsidentin und neuen Vorstandsmitgliedern
- Werner Schächli neu mit einer 30%-Anstellung (bisher 70%)
- Hansjörg Abegglen, der neue Berater, mit einer 50%-Anstellung

In personeller Hinsicht war es kein einfaches Jahr. Bereits im August wurde klar, dass Hansjörg Abegglen seine 50%-Stelle per Ende Jahr kündigt. Für die freiwerdende 50%-Stelle wurde per 1.1.2024 Alexia Fischer, systemische Einzel- und Paarberaterin und Familientherapeutin, angestellt.

### **Öffentlichkeitsarbeit**

Die geplanten Vorträge in Matten b.I. und Meiringen konnten leider nicht durchgeführt werden.

Interview W. Schächli mit Radio BeO zur Jahreslosung 2024 «Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe».

### **Vernetzung**

Kontakte gab es mit dem Psychiatrischen Dienst Interlaken, der Erziehungsberatungsstelle sowie verschiedenen Arzt- und Anwaltspraxen.

### **Weiterbildung und Supervision**

W. Schächli: Supervision und Intervention auf privater Basis, Weiterbildung mit Literatur und Online-Seminaren von Gabor Maté u.a.

### **Dank**

Ganz herzlichen Dank unserem neuen Vorstand (Präsidentin Heidi Rohr, Bezugsperson Christine Ritschard, Kassierin Kristina Althaus) für die gute, wohlwollende Unterstützung in diesem Übergangsjahr. Besten Dank auch unserer Koordinationsstelle in Bern (Gabriella Weber u.a.) – auch in Bezug auf die Suche nach einer neuen Stellenpartnerin.

Danke für die gute Zusammenarbeit!

**Werner Schächli**  
Interlaken, im Februar 2024

## Langnau

Dorfstrasse 5B, 3550 Langnau



*Ein Perspektivenwechsel  
kann vieles bewirken.*

### Dinge anders sehen

In die Beratungsstelle Ehe · Partnerschaft · Familie kommen vermehrt Paare und Familien, die erkannt haben, dass: soll es ihnen besser gehen, sie etwas verändern müssen. Sie suchen Anregungen, Hilfe, Lösungen. Was aber ist zu verändern, wenn doch bereits alles versucht wurde? Die Erwartungen an die Beratungsperson sind entsprechend hoch. Und: die Erwartungen an die Veränderung des anderen durch Dritte sind offensichtlich. Dabei werden die eigenen Anteile und die Fähigkeiten, sich zu verändern, kaum berücksichtigt.

So kam im letzten Jahr eine Frau in die Beratung, die sich grosse Sorge um ihren Ehemann machte. Er kam über einen in ihren Augen nur vermeintlichen Fehltritt ihrerseits nicht hinweg und gab ihr das zu spüren. Jedes «Später-nach-Hause-Kommen» von ihr sah er als Beweis, dass sie wieder fremdging. Sie äusserte mir gegenüber die Erwartung: «Bitte machen Sie ihm klar, dass er sich in etwas verrennt, das unserer

Beziehung nicht guttut. Ich möchte ihn nicht verlieren...» Das Pränante an der Situation war, dass sie selbst nicht bereit war, an den Gesprächen teilzunehmen, da sie ihm ja ihre Unschuld bereits bewiesen habe.

Die Kommunikation von Paaren verändert sich im Lauf der gemeinsamen Zeit. Was in der ersten Verliebtheit, den ersten Jahren zunächst mit der rosa-roten Brille nicht besprochen werden musste, denn alles war heil und gut – wird zu einer unausgesprochenen Selbstverständlichkeit. Jeder weiss ja, wie der jeweils andere tickt. Der Partner «weiss» aus Erfahrung, was die Partnerin ihm sagen will und sie sieht bereits an seinem Gesichtsausdruck, wie die Antwort ausfallen wird. Veränderungen haben da keinen Platz.

Oftmals wird die rosarote Brille mit der Zeit trüb und was wir zu meinen wissen, artet in Missverstehen aus. Da werden Aussagen in dem Licht gesehen, wie sie aus der Perspektive des Hörers

(aus Erfahrung) bewertet werden – und schon stimmen die Zuschreibungen nicht mehr mit der Absicht des Sprechers überein. Es wird nicht mehr nachgefragt, sondern sie «wissen», wie etwas gemeint war. Unsere eigene Perspektive lässt keinen Raum, dass Gesagtes etwas anderes bedeuten könnte oder anders gedeutet werden kann, als es ankommt. Wie kommen wir nun zum entscheidenden Schritt, uns bewusst zu werden, dass die Perspektive, mit der wir die Welt sehen und bewerten, wesentlich dazu beiträgt, wie die Welt auf uns wirkt und wie wir uns in ihr zurechtfinden. Wie soll mit den Aussagen des (bisher) geliebten Menschen umgegangen werden – schliesslich kann er es ja gar nicht anders gemeint haben.

### Lösungsfindung

Wer ein Problem hat und eine Lösung sucht, aber dabei immer in dieselbe Richtung denkt, wird es schwer haben, eine Lösung zu finden. Oder **«Wer als Werkzeug nur einen Hammer hat, sieht in jedem Problem einen Nagel»**.

Wir wissen nicht, wer diesen Satz geprägt hat. Wir wissen aber, dass Abraham Maslow, Mark Twain und Paul Watzlawick diese «Weisheit» – auch genannt als «Law of the Instrument» – als weit verbreiteten Denkfehler erkannt haben. Sie besagt, dass wir mei-

nen, dass die Vorgehensweise, die in der Vergangenheit zum Erfolg geführt hat, auch künftig in allen anderen Fällen zum Erfolg führen soll.

Ich verstehe mein «Handwerk» in dem Sinne, dass ich mit den betroffenen Personen nach Werkzeugen suche aus einem reichhaltigen Fundus einer möglichst gut sortierten, auch gemeinsamen Werkzeugkiste, um für neue Lösungen etwas Geeignetes zu erarbeiten. Wichtig erscheint, dass nicht mehr gelingende Lösungswege oder -strategien (also der Hammer für den Nagel) nur aufgegeben werden können, wenn wir einen Perspektivenwechsel versuchen (und die Kelle für das Wasser nehmen).

### Perspektivenwechsel

Ein Perspektivenwechsel, als das «systemische Werkzeug» beleuchtet das Problem aus einem anderen Winkel. Mit dem Perspektivenwechsel versetzen wir uns in die Lage einer anderen Person und versuchen eine Situation durch die Augen des anderen zu betrachten. Dadurch lassen sich Lösungsansätze entdecken, an die man sonst nicht gedacht hätte.

Ein Perspektivenwechsel kann vieles bewirken. Oftmals befinden wir Menschen uns in scheinbar ausweglosen Situationen. Erst durch den Austausch mit anderen fangen wir langsam an,

doch die eine oder andere Lösungsmöglichkeit zu sehen. Warum das oft so ist? Weil es manchmal schon reicht, die eigene Situation von aussen (eine Metaebene) zu betrachten. Fragen, welche uns selbst betreffen, sind für uns selbst meist ein riesiger Sumpf aus Gedanken, Gefühlen und (teils einschränkenden) Glaubenssätzen. Aussenstehende Personen können solche Situationen meist objektiver betrachten und dabei helfen, weitere und eventuell angemessenere Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Lassen wir uns darauf ein, so kommt

es dadurch zur Änderung unserer Ansichten und im Idealfall in weiterer Folge auch zur Lösung der Probleme. Denn wir alle sehen die Welt und uns selbst oftmals durch einen Filter unserer eigenen Wahrnehmung, der durch unsere persönlichen und kulturellen Erfahrungen beeinflusst wird.

So kann bereits eine kleine Verschiebung der Perspektive Grosses bewirken. Das Cartoon von Jürg Kühni hält dies eindrücklich fest.



Nutzung mit freundlicher Genehmigung des Cartoonisten Jürg Kühni

## Beratungstätigkeit/Statistik

Im Berichtsjahr wurden von Susanne Kocher und Cornelia Weller insgesamt 810 Beratungsstunden geleistet. Davon wurden 42 Frauen, 6 Männer, 56 Paare und 15 Familien, sowie eine Spezialform mit Nachbarinnen und eine Gruppe beraten. Neu wurden auch Kinder in Spezialsituationen begleitet.

## Öffentlichkeitsarbeit

Susanne Kocher:

- Im Januar zwei Morgen-Workshops mit Flüchtlingsfrauen in Langnau zum Thema «Kommunikation» (à 2 Std.)

Cornelia Weller:

- Input Bezirkssynode Oberemmental 2023: Veranschaulichen der Beratungstätigkeit
- Zusammenarbeit mit einer Kirchgemeinde des Bezirks zum Thema: Wie und was macht die Beratungsstelle EPF?
- Zudem führte Cornelia Weller interessierte Beratungspersonen in die kind-zentrierte Beratung im freiwilligen und angeordneten Kontext ein und gab einen Nachmittag zum Thema Genogramm.

## Vernetzung

Wir haben Vernetzungsarbeit durch Teilnahme an den Sozialforen gemacht. Dort stellen soziale und therapeutische

Beratungs- und Informationsstellen aus der Region sich und ihre Arbeit vor und berichten über Veränderungen. Gemeinsam haben Cornelia Weller und Susanne Kocher im März das Sozialforum durchgeführt.

Cornelia Weller: Zusammenarbeit mit der KESB Langnau, dem Pfarramt, den Sozialdiensten, SPFamiliengleiterinnen, der Berner Gesundheit.

## Weiterbildung und Supervision

Susanne Kocher besuchte:

- im Mai 2 Tage am IEF in Zürich: Meine Trauer wird dich finden von Roland Kachler

Cornelia Weller absolvierte:

- im Mai den Master-Abschluss (MAS) in systemischer Supervision mit bso-Anerkennung; im Januar einen Fachtag bfh: Chronische Konflikte und Hochstrittigkeit mit Eia Asen; im November einen Fachtag systemis: Systemisches Mentalisieren mit Eia Asen

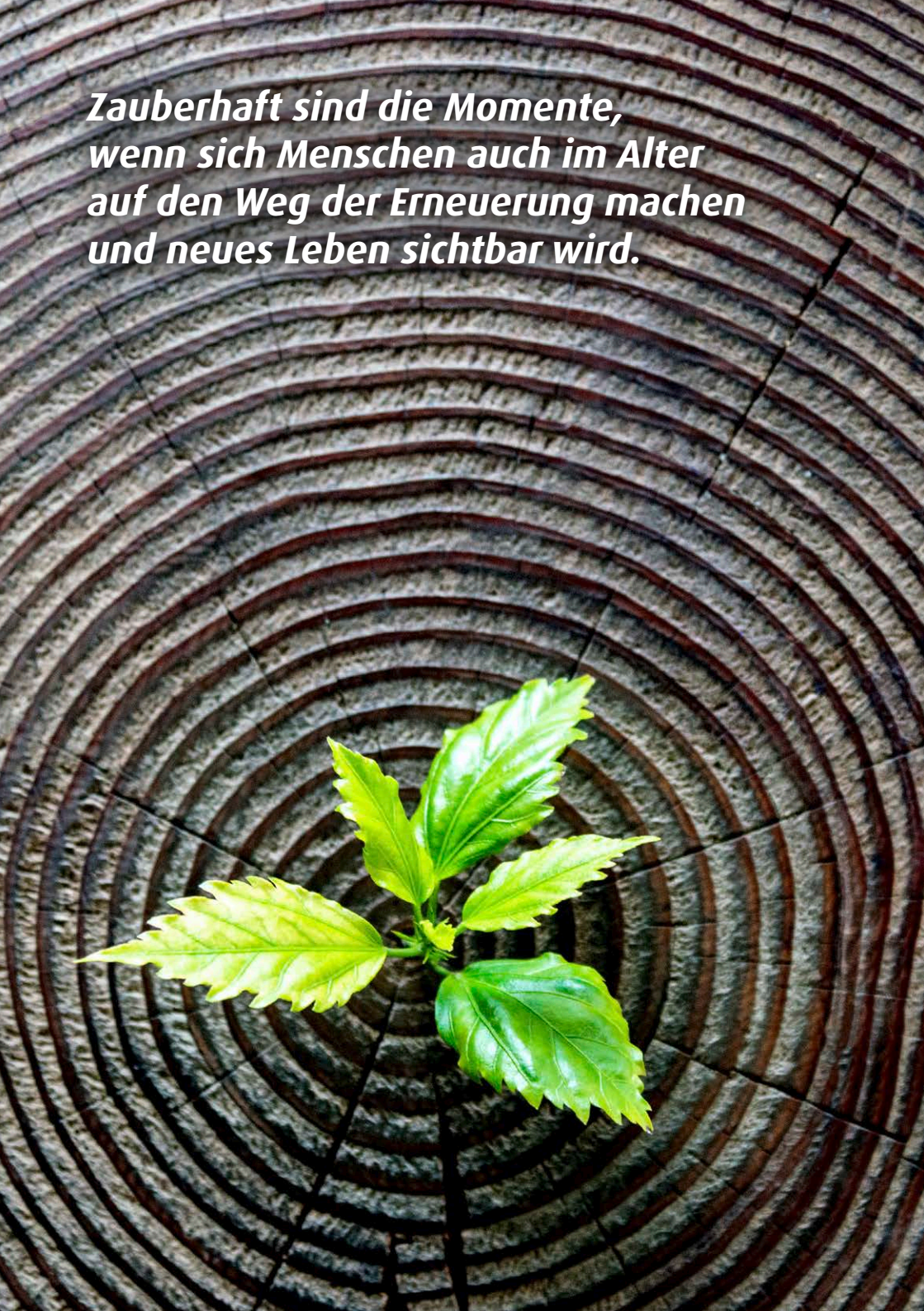
Beide Beraterinnen haben die EPF-Weiterbildung mit Regula Saner: Vertiefung: Achtsames Selbstmitgefühl (MSC) sowie die Supervision der EPF bei Markus Pfäffli besucht und je an eigenen Interventionsgruppen teilgenommen.

## Dank

Bedanken möchten wir uns für die Zusammenarbeit mit dem EPF-Team der Sozial-Diakonie der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn, der offenen und wohlwollenden Arbeitsgemeinschaft mit den Kollegen und Kolleginnen der anderen Beratungsstellen, dem Vorstand des Bezirks Oberemmental für die Unterstützung und das Mittragen eines wichtigen Angebots in der Region und bei unserer Kundschaft, die sich mit uns jeweils auf eine vertrauensvolle Weggemeinschaft begibt.

**Cornelia Weller**  
Langnau, im März 2024





**Zauberhaft sind die Momente,  
wenn sich Menschen auch im Alter  
auf den Weg der Erneuerung machen  
und neues Leben sichtbar wird.**

Kirchlicher Bezirk Oberaargau  
Ehe · Partnerschaft · Familie

## Langenthal

Wiesenstrasse 7, 4900 Langenthal

### Wo das Licht hinfällt...

«Endlich ist er zu Hause. Nach 40 Jahren Abwesenheit steht er da. Nach zahllosen eingeschlafenen Abenden vor dem Fernseher, das Bier halb ausge-trunken. Mein allabendliches Geschirrklappern in der Küche, wohlwissend, dass die Geräusche vom Sofa Zeugen eines tiefen, traumlosen Schlafes sind. Doch nun ist Paul einfach da, am Morgen, am Mittag, am Abend. Mein Herz klopft freudig in den Hals. Er steht im Türrahmen, schaut mich schweigend an. Blicke fragen nach seiner Aufgabe, seinem Nutzen, seinem Sinn. Nicht so wichtig, das Frühstück steht schon bereit. Es freut mich, zu sehen, wie seine Arbeiterhände das Gipfeli zerteilen. «Seit wann gibt es Gipfeli bei uns? Ist der Wohlstand ausgebrochen?» Eine kurze Irritation flackert in meinem

Kopf, wird aber gleich vom rosa Strom der Vorfreude auf gemeinsame Ausflüge, Besuche und Gespräche weggespült. Am nächsten Morgen ist sein Leintuch neben mir schon kalt, als ich aufwache. Ich höre Hämmern im Keller. Oder kommt es von draussen? Ich rufe nach Paul. Keine Antwort. Als ich ihn an der Werkbank finde, kommt er mit mir mit, begleitet von lautem Seufzen. Nach dem Kaffee zieht Paul seine Wildlederjacke an und macht sich auf den Weg. Weg von hier. Weg von mir. Wohin des Weges Paul? Wann kommst du wieder? Ein Spalt zuerst, mit jedem Tag etwas weiter, tut sich ein Graben auf, gefüllt mit faden Fragen, angereichert mit bitteren Enttäuschungen und garniert mit würzigen Zweifeln. So habe ich mir das Rentnerleben irgendwie nicht vorgestellt.» – Margrit, 67

David Schnarch betont die Bedeutung von persönlichem Wachstum und Differenzierung in langjährigen Beziehungen. Unter Differenzierung versteht er:

1. Die Fähigkeit mit eigenen Gefühlen umzugehen, ohne den Partner / die Partnerin dafür verantwortlich zu machen.
  2. Sich der eigenen Bedürfnisse bewusst sein, diese adäquat äussern zu können und die Bedürfnisse des Gegenübers zu respektieren.
  3. Eine emotionale Bindung eingehen zu können, ohne in einer «symbiotischen Einheit aufzugehen».
  4. Unterschiedliche Standpunkte akzeptieren zu können und gemeinsam nach Lösungen suchen.
- (Schnarch, 2016)

Immer wieder kommen Paare in die Beratung, nachdem sie Erfahrungen mit der Pensionierung machten, die dem oben gezeichneten Bild entsprechen. Vermeintliche Sicherheiten sind nicht mehr, oder scheinen mindestens nicht mehr da zu sein. Statt sich zurückzulehnen, wie sie sich erhofften, steht schon wieder Arbeit an, diesmal an der Beziehung. Damit haben sie nicht gerechnet. Persönliche Entwicklung hat stattgefunden, aber vielleicht in unterschiedliche Richtungen und

unbemerkt voneinander weg. Im Funktionieren im Alltag blieben Gespräche, Reflexionen über Bedürfnisse, Gefühle, Standpunkte auf der Strecke. Auch das individuelle Freizeitleben und die Pflege von Freundschaften fiel vielleicht dem Arbeitsleben zum Opfer.

Über die Jahre aufgebaute Hoffnungen und Erwartungen, die auf die Zeit nach der Pensionierung projiziert werden, die nicht besprochen und reflektiert werden, können eine ungeheure Kraft entwickeln, deren Auswirkungen zu herber Enttäuschung führen können.

Und dennoch sind da immer noch viele Gemeinsamkeiten, vergessene Aktivitäten, das aufgebaute Vertrauen, die Zuverlässigkeit, gemeinsame Freunde, Familie, ...

Wenn der Scheinwerfer neu ausgerichtet wird und neben dem Blick auf die Gemeinsamkeiten, das Gegenüber und die Beziehung neu ausgeleuchtet wird (mit allen Schönheiten, die das Älterwerden auch mit sich bringt), wird ein innerer zweiter Frühling möglich. Zaubenhaft sind die Momente, wenn sich Menschen auch im Alter auf den Weg der Erneuerung machen und neues Leben sichtbar wird.

### **Beratungstätigkeit/Statistik**

Insgesamt wurden 2023 191 Personen (105 Frauen und 86 Männer) in Langenthal beraten. Während 409.3 h wurden Paare beraten, 205.15 h Einzelgespräche mit Frauen, 128.6 h Einzelgespräche mit Männern und 6 h mit Familien. Zusätzlich fanden 2.15 h per Telefon und 10.4 h per Mail statt.

Nach dem Wechsel von David Kuratle nach Bern konnte Arno Walti die Vakanz wieder füllen. Schon bald nach seinem Stellenantritt war es ihm möglich, sich um Neuanfragen zu kümmern. Dennoch blieb das Jahr vom Aufbau geprägt, da keine Klient:innen vom Vorgänger weitergeführt wurden. Um auch mögliche Auftragsvermittler über den Wechsel zu informieren, vernetzte sich Arno Walti mit anderen Fachstellen im Sozial- und Gesundheitsbereich wie beispielsweise Sozialdiensten, SRK, Spitälern und der Psychiatrie.

### **Öffentlichkeitsarbeit**

An der Frühjahrsbezirkssynode stellte Arno Walti sich und die Arbeit der Beratungsstelle vor. An der Herbstbezirkssynode nahm er ebenfalls teil und stellte sich für Fragen und Kontakte zur Verfügung. Zudem ist die Beratungsstelle mit Inseraten in den lokalen Printprodukten präsent.

### **Vernetzung**

Esther Zeltner und Arno Walti vernetzten sich regelmässig am Sozialschlunch mit anderen Fachleuten aus dem psychosozialen Bereich. Arno Walti nahm zudem aktiv am Tag der offenen Tür des SRK Langenthal teil.

### **Weiterbildung und Supervision**

Arno Walti nahm an einem Retreat zum Thema Achtsamkeit und Selbstmitgefühl mit Regula Saner und Christiane Wolf teil.

Esther Zeltner besuchte einen Workshop zum Thema «Mein Raum – Dein Raum» am ipb Winterthur.

Die von den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn organisierte Weiterbildung mit Regula Saner zum Thema Selbstmitgefühl besuchten Esther Zeltner und Arno Walti gemeinsam.

Beide nahmen auch an den regelmässigen Supervisionen mit Markus Pfäffli teil.

## Dank

Unseren Klienten und Klientinnen, die tatkräftig und unter hohem emotionalem Engagement an ihren Herausforderungen gearbeitet haben sowie uns ihr Vertrauen schenken, gebührt ein grosser Dank. Ebenso erfreulich gestaltete sich die Zusammenarbeit mit dem Delegierten des Kirchlichen Bezirks Oberaargau, Helmut Barner, welcher uns oft von infrastrukturbedingten Zusatzaufwänden entlastete, so dass wir uns auf unsere Beratungstätigkeit konzentrieren konnten. Ein herzliches Dankeschön gilt auch dem gesamten Vorstand, welcher uns sein Vertrauen schenkte und uns mit Carina Hügin eine engagierte und kompetente Finanzfachfrau zur Seite stellte.

Dass unser kostengünstiges und professionelles Angebot allen Menschen zur Verfügung stehen kann, unabhängig von ihrem sozio-ökonomischen Status, verdanken wir der Unterstützung der reformierten und römisch-katholischen Kirchgemeinden sowie den Subventionen des Kantons Bern.

Herzlichen Dank auch allen, die uns in ihren sozialen Netzwerken offline und online empfohlen haben und so unseren Bekanntheitsgrad weiter erhöhen konnten.

**Arno Walti und Esther Zeltner**  
Langenthal,  
im Januar 2024

## *Krise als Zeichen.*

**Thun**

Frutigenstrasse 29, 3600 Thun

### **Beziehungskrisen = Chancen auf Entwicklung**

**Nein, die Wahrheit ist  
Dass Beziehung immer nur anstrengend ist  
Ich glaube nicht  
Dass ich in dieser Beziehung zur Ruhe kommen kann  
Dass ich meinen Platz finde  
Dass ich mich um meine eigenen Bedürfnisse kümmern darf  
Es ist doch so  
Dass sich nie etwas ändern wird  
Ich weigere mich zu glauben  
Dass ich wirklich etwas erreichen kann  
Dass ich einen anderen Blickwinkel annehmen kann  
Es ist doch ganz klar  
Dass alle Hoffnung fehlt  
Ich kann unmöglich daran glauben  
Nichts wird sich verändern  
Es wäre doch gelogen, würde ich sagen  
Beziehung funktioniert**

**Und nun lesen Sie den Text von unten nach oben.**

(Quelle unbekannt, Text angepasst von M. Kägi-Heck)

In der Paar- und Familienberatung erlebe ich es als mein täglich' Brot, dass mir die Paare und Familienmitglieder zu Beginn mit ähnlich geschilderter Ambivalenz zwischen Hoffnungslosigkeit und Zuversicht gegenüberstehen. Ich habe gelernt, dabei innerlich und äusserlich die Ruhe zu bewahren, während ich in die bangeren Gesichter blicke und den verzweifelten Geschichten lausche. Ich habe keine Angst (mehr) vor Krisen, seit ich Krisen als Entwicklungshelfer betrachte.

Dort beginne ich die Beratung: Ich lade meine Klient:innen zu einem Blick durch meine Brille ein, einem Perspektivwechsel sozusagen.

Was, wenn diese Krise ein Zeichen ist? Was, wenn diese Krise schlicht darauf hinweist, dass Sie miteinander an eine Schwelle gekommen sind? Eine Schwelle, an der deutlich wird, dass es so wie es gerade ist, nicht weitergehen kann für Sie. Das «Alte» (Vergangenheit bis jetzt) ist zu Ende. Das «Neue» ist jedoch noch nicht klar. Es entsteht, eine Lücke. Begleitet von Gefühlen der Unsicherheit, der Haltlosigkeit, der Orientierungslosigkeit, ja sogar der Angst.

Das ist schwer zu ertragen. Klar. Absolut menschlich und daher nachvollziehbar, dass Sie aus diesem Zustand

irgendwie herauswollen und dabei manchmal wie wild, panisch um sich schlagen, während Sie versuchen, sich an ein sicheres Ufer zu retten.

Wie wäre es, wenn Sie diese Beratung als einen Raum verstehen, an dem Sie sich gemeinsam der Ausgestaltung des «Neuen» widmen können?

Meiner Erfahrung nach können folgende vier Fragen eine tragende Brücke über die noch bestehende Lücke zwischen dem «Alten» und dem «Neuen» darstellen:

- Was wollen wir **weiter?** (beibehalten)
- Was wollen wir **nicht mehr?** (loslassen)
- Was wollen wir **wieder?** (wiederbeleben)
- Was wollen wir **neu?** (erschaffen/ neu erlernen)

Jedes Mal entsteht an diesem Punkt eine Beruhigung der überflutenden negativen Emotionen. In unserer Fachsprache nennen wir dies Affektregulation. Nun können wir beginnen mit der eigentlichen Paar- oder Familienberatung.

In der Regel begegnen uns unterwegs noch einige Stolpersteine und Wegabzweigungen, an denen die Klient:innen potentiell folgenschwere Entscheidungen

treffen müssen und manchmal laufen wir auch einzelne Wegabschnitte im dichten Nebel. Aber wir sind auf dem Weg! In Bewegung! Weg von dem «Alten», das nicht mehr als erfüllend erlebt wird, hin zu dem «Neuen», das es noch auszugestalten gilt.

Und übrigens, meist stellt eine Beziehungskrise nicht nur eine Entwicklungs-

chance für die Partnerschaft oder die Familie als Beziehungssystem dar, sondern zugleich auch eine Entwicklungschance für die einzelnen Individuen. Unsere Klient:innen entscheiden stets selbst, welche Chancen sie ergreifen möchten. Aber dazu vielleicht einmal genauer in einem zukünftigen Beitrag.

## Beratungstätigkeit/Statistik

### Konsultationen 2023

	alle	Paare	Familien	EP Frau	EP Mann
Psycholog:innen / Fachkraft mit Zusatz (140 Stellenprozente)	1288	883	32	197	176

1 Konsultation = 60 Minuten

### Öffentlichkeitsarbeit

Wir hielten beide je zwei Vorträge. Matthias Hasler vom «reformiert» besuchte uns dabei je einmal und veröffentlichte anschliessend einen ganzseitigen Beitrag zum besuchten Vortragsthema im Thuner Lokalteil. Dies erregte öffentliches Interesse und mündete in einige Neumeldungen zur Paarberatung.

Filip Pavlinec: Workshop Achtsames Selbstmitgefühl Stressbewältigung – Achtsamkeit – Akzeptanz (Thun, Ref. Kirche, 1.5.23 und 23.10.23),  
Mirjam Kägi-Heck: Eltern werden, Paare bleiben (Thun, Ref. Kirche, Jan.23),

Paarkommunikation – ein 1. Hilfe-Kit (Frutigen, Ref. Kirche, Sept.23)

### Vernetzung

Wir nahmen einmal am Sozialforum in Thun teil.

### Weiterbildung und Supervision

Beide nahmen wir an der von den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn organisierten zweitägigen Weiterbildung bei Regula Saner zum Thema Achtsames Selbstmitgefühl und der Gruppensupervision bei Markus Pfäffli teil.

Mirjam Kägi-Heck besucht seit Feb. 23 die Weiterbildung «Systemisch-integrative Paartherapie» bei Angelika Eck und Stephan Trossen am Helm-Stierlin-Institut in Heidelberg (9 Module à 3 Tage)

Filip Pavlinec hat drei kürzere Fortbildungen besucht (jeweils 1- bzw. 2-tägig): 1) Einführung in die Compassion Focused Therapy. 2) Neurobiologie des emotionalen Selbsterlebens. 3) Frühe Bindungsverletzungen. 4) 8 Einzelsupervisionen mit B. Atkinson.

#### **Dank**


Ein besonderer Dank gebührt auch in diesem Jahr unserem Präsidenten Paul Winzenried für seine fürsorgliche und stets am Gemeinwohl orientierte Führung. Auch den Kommissionsmitgliedern Therese Fahrni und Ursula Jenni, Susanna Peter sowie der Sekretärin der Kommission Christine Vogel danken wir für ihr unterstützendes Wirken.

Daneben danken wir Gabriella Weber für ihre umsichtige Koordination von uns Beratenden und für ihre tatkräftige Unterstützung in der Rechtsberatung. Abschliessend gilt unser besonderer Dank der AG Fallführungssoftware, besonders Matthias Hügli und Andreas Lüdi, die im Dez. 2023 ein dreijähriges Projekt erfolgreich abschlossen, indem sie uns mit Unterstützung durch Ursula Sutter, Gabriella Weber, Ida Stadler, Walter Heimgartner und allen Verantwortlichen der Trägerschaften ein neues «Tool» zur Fallführung und Klientendaten-Erfassung präsentieren konnten. Wir danken für euren langen Atem und diese Kosten- sowie Nutzen-effiziente Lösung.

**Mirjam Kägi-Heck**  
Thun, im Januar 2024

## Zweisimmen

Bahnhofstrasse 9, 3770 Zweisimmen



**Sprache und  
Dialogfähigkeit  
in neuem Licht.**

### **Meine Sprache ist nicht deine Sprache – finden wir (wieder) den gemeinsamen Dialog?**

Die Sprache ist nicht nur ein wesentlicher Bestandteil der menschlichen Kultur, sondern auch eine Besonderheit unserer Spezies. Wir können damit unsere Gedanken, Gefühle und Wünsche ausdrücken und kommunikativ am sozialen Miteinander teilhaben. Nicht von ungefähr gilt der Spracherwerb als eine der bedeutsamsten Entwicklungsaufgaben im Kindesalter. Daneben wissen wir aber auch, dass der kindliche Spracherwerb sehr «störanfällig» ist. Rund 10% der Kinder und Jugendlichen bekunden Mühe damit. Wir wissen, dass diese sprachlichen Beeinträchtigungen bis ins Erwachsenenalter hineinwirken und mannigfaltig in das kommunikative Leben der Betroffenen und darüber hinaus einwirken können ... Doch was hat dies alles mit unserer Ehe-, Paar- und Familienberatung zu tun ...?

Unsere Klient:innen melden sich eigentlich nicht wegen einer sprachlichen Beeinträchtigung. Vielmehr möchte man die teilweise feindselige, «gestörte» oder ausbleibende Kommunikation in Partnerschaft oder Familie wieder in Gang bringen. «Wir können nicht mehr zusammen sprechen», «er/sie versteht mich einfach nicht», oder «wir sprechen einfach nicht dieselbe Sprache...». Man versteht sich nicht mehr, obwohl Frau und Herr Beispiel bestimmt über ein gut ausgebildetes Sprachverständnis verfügen. Das Gesagte verletzt, ist zu laut, ist schlicht «daneben» – dies, obwohl sich Frau und Herr Beispiel seit Kinderjahren gut und verständlich ausdrücken können. Die Klient:innen sind also sprachlich «kerngesund und gut entwickelt», ihre partnerschaftliche Interaktion hingegen ist stark beeinträchtigt. Dabei landen wir wieder bei der kindlichen Sprachentwicklung, zu der neben der Sprach- und Sprechent-

wicklung ein gut entwickeltes Sprachverständnis und – ganz wichtig! – die Entwicklung pragmatisch-kommunikativer Kompetenzen gehört. Mit Letzteren ist die Fähigkeit gemeint, angemessen auf die andere Kommunikationspartner:in eingehen zu können – dies unter Berücksichtigung der aktuellen situativen Begebenheiten und unter Einbezug der passenden sprachlichen (Hilfs-)Mittel (Glück, 2013). Und genau hier rückt unweigerlich unser Beratungskontext in den Fokus. Diese in der Kindheit erworbene Kompetenz, sich auf Kommunikationspartner, Kontext und andere Variablen anzupassen und angemessen zu reagieren, scheint in einer dysfunktionalen, partnerschaftlichen Kommunikation nicht mehr in gewünschtem Mass abgerufen werden zu können. Diesem Gedanken folgend wird klar, dass jeder Mensch im Lebensverlauf seine eigene, persönliche Sprache ausbildet und (be-)nutzt. «Meine (Aus-)Sprache ist nicht die deine, mein Verständnis ist nicht das deine».

Wenn sich ein Paar in der Beratung zu dieser Erkenntnis begleiten lässt, erwächst daraus unweigerlich auch die Bewusstheit, dass das bisherige Nichtbeachten dieser Tatsache eine Erklärung für die vielen Probleme und Missverständnisse in der partnerschaftlichen Kommunikation hergibt. Dieser Erkenntnis folgend lässt sich eine

partnerschaftliche Haltung erarbeiten, wie sie im nachfolgenden Ausschnitt passender nicht ausgedrückt werden könnte:

**Ich bin ich und du bist du.**

**Wenn ich rede, hörst du zu.**

**Wenn du sprichst, dann bin ich still,  
weil ich dich verstehen will.**

Irmela Brender

Mit dieser Haltung erwächst die Gelegenheit, sich gemeinsam und womöglich sogar ein wenig «demütig» mit der eigenen Sprache und der des Gegenübers zu beschäftigen. Mit dem gemeinsamen Aufbau einer Kompetenz des «Nichtwissens und in Erfahrung bringen Wollens» wird es möglich, dem Vis-à-vis offen zu sagen: «Obwohl ich es immer meinte, – ich weiss grad wirklich nicht, wovon du sprichst. Hilfst du mir, dich zu verstehen?».

Über ein angeleitetes, offenes und von Vorurteilen befreites Nachfragen und Sich-erzählen-lassen erhalten die Gesprächspartner:innen die Gelegenheit, Atem zu schöpfen und zu realisieren, dass sich der Dialog entspannt und sich ein neues Band des Interesses aufspannt. Der/die Vis-à-vis fühlt sich gehört, verstanden und erlebt sich mehr und mehr als «interessanter Mensch». Indem sich beide wieder zu Wort und Ohr kommen lassen, zuhören, nachfra-

gen, Interesse am Gesagten und damit an der Sprache und am Sprechenden gegenüber bekunden, gelangen sie Schritt für Schritt zu ihren kommunikativen Kernen und den damit verbundenen Emotionen.

Liebe ist einfach schön – doch niemand hat gesagt, dass es einfach wird – einfach, die zu Beginn der Beziehung und von Liebe getragene, oft verspielte, lockere, problemlose, ja harmonische Kommunikation über Dauer zu «kultivieren». Frau und Herr Beispiel realisieren, dass sie im Verlauf ihrer Beziehung «verlernt» haben, ihr Interesse am Gegenüber und die damals aufkeimende Liebe über das offene, von Zwängen befreite, «vorsichtig-hartnäckige» Nachfragen (das Nichtwissen!) und Zuhören wie ein zartes Pflänzchen zu hegen und zu pflegen.

Sie stellen fest, dass sie über das neue Interesse an der Sprache ihres/ihrer Partner:in auch ihre eigene Sprache wieder neu entdecken und entwickeln. Wer hätte das gedacht, geschweige denn erfüllt: Über das gelebte «Nichtwissen», Zuhören, Nachfragen und offene Interesse-Bekunden rückt die Entwicklung meiner, deiner, ja unserer Sprache und Dialogfähigkeit in ein neues Licht – ist das vielleicht so etwas wie Sprachentwicklung 2.0?

## **Beratungstätigkeit/Statistik**

Die Statistik für das Beratungsjahr 2023 beleuchtet die Zeitspanne der Anstellung Mai bis und mit Dezember 2023. Vor allem aus gesundheitlichen Gründen wurden von den vorgesehenen 30 nur 10 Stellenprozente umgesetzt. In dieser Zeit nahmen insgesamt 21 Personen das Angebot der Beratungsstelle im Sinne von direkten Gesprächen und im Umfang von 86 Beratungsstunden wahr. Davon wurden 38 mit Paaren, 22 mit Frauen, 19 mit Männern und 7 mit Familien durchgeführt. Die Konsultationen wurden teilweise auch per Telefon oder Video geführt. Es wurde entweder Mundart oder in Standardsprache gesprochen. Gerade bei der Video-Arbeit wurde offenbar, dass diese Beratungsform in einem so grossen Einzugsgebiet ein erhebliches Plus darstellt, weil damit zeitliche, räumliche oder gesundheitliche Hindernisse überwunden werden können. In Bezug auf die räumliche Präsenz, ergaben sich sehr schöne Erlebnisse: So durften die Klient:innen in der Lounge des Pfarrers oder im Kirchgemeindehaus empfangen werden, Klient:innen, die «ausserhalb» arbeiteten, konnten von alternativen Praxisräumlichkeiten profitieren.

Gerade im Krankheitsfall oder bei Klient:innen in Rehabilitation ergaben sich sehr berührende und nachhaltig positive Begegnungen zu Hause. Inse-



samt blicke ich auf ein sehr lehrreiches und spannendes Jahr zurück. Wie bekannt, habe ich meine Anstellung(en) in Interlaken und Zweisimmen nach einem Jahr wieder verlassen, dies aus dem Grund, meine spürbar begrenzte Energie auf eine Stelle konzentrieren zu können.

### Öffentlichkeitsarbeit

In diesem Jahr haben keine öffentlichen Veranstaltungen stattgefunden. Das Interesse wäre beidseitig (Gemeinden/Institutionen und EPF-Berater) gegeben gewesen. Aufgrund fehlender zeitlicher Ressourcen und gesundheitlichen Grenzen musste leider davon abgesehen werden. Demgegenüber scheinen die Klient:innen von ihrer Beratungsarbeit zu berichten und so die Beratungsstelle auch anderen Menschen zu empfehlen. Neben dieser willkommenen «Propaganda» wurden die EPF-Leporellos in Praxen aufgelegt und/oder (auf Anfrage) Klient:innen zum Weitergeben abgegeben. Es wäre wünschenswert, wenn der/die nachfolgende Berater:in für die Öffentlichkeitsarbeit mehr zeitliche Möglichkeiten und Energie freisetzen kann, als es mir in diesem Jahr möglich war.

### Vernetzung

Dem Gedanken der Vernetzung folgend haben entweder koordinierte und/oder fallbezogene Kontakte mit der Mütter- und Väterberatungsstelle, Vertreter:innen von Schulen, Psychiatrie, Erziehungsberatung und Kirche stattgefunden. In diesem Zusammenhang wurde offenbar, wie reichhaltig und nachhaltig solche Begegnungen sind und unsere Klient:innen davon profitieren können. Einen besonderen Stellenwert hatten die EPF-Koordinationstage und insbesondere der tolle Ressourcentag vom 22.08.23, der vom Thuner-Team (Mirjam Kägi-Heck & Filip Pavlinec) organisiert wurde, – diese Gefässe sind zentrale Standbeine für die Vernetzung innerhalb des Berater:innen-Teams.

### Weiterbildung und Supervision

- Einjährige Weiterbildung «Systemische Paartherapie und -beratung» (Institut für Ökologisch-systemische Therapie, IÖST, Zürich)
- Hypnosystemische Konzepte in der Paartherapie mit Dr. med. Gunther Schmidt (IEF, Zürich)
- Supervision EPF, 5 x drei Stunden pro Jahr (für alle EPF-Berater:innen)
- Monatliche Supervisionen (Systemische und Trauma-Therapie) in zwei interdisziplinären Gruppen von Psychotherapeut:innen

### Dank

Ein grosser Dank geht an die Klient:innen, die ihr Vertrauen in die Einzel-, Paar- und Familienarbeit gelegt haben. Dank ihrer Offenheit und Transparenz, den damit geschenkten Einblick in ihr «Erlebens-Leben» und die damit verbundenen Kontexte wurde ein systemisches und – wenn immer möglich – ganzheitliches Arbeiten möglich. Weiter geht ein grosser Dank an die Menschen, die die Beratungsarbeit koordinierend, übernehmend und/oder stützend möglich machten. In diesem Zusammenhang geht ein grosser Dank an Pfarrer Stefan Lobsiger und an alle Vorstandsmitglieder, die sich um die Belange der Beratungsstelle und auch um den Berater gekümmert haben und sich weiter kümmern werden.

Schliesslich geht ein «merci vielmal» an Gabriella Weber und Team, die koordinierend die Belange der EPF begleiten und stützen. Sie halten die EPF-Fäden zusammen und machen die Beratungsstellen über diverse Kanäle und Quellen in der Öffentlichkeit sicht- und spürbar – herzlichen Dank!

**Hansjörg Abegglen-Pfammatter**  
Zweisimmen, im Februar 2024

Erwähnte und hilfreiche Quellen

- Glück, C.W. (Hrsg.) (2013): Fokus: Pragmatik. Grundlagen – Diagnostik – Intervention. Köln: Prolog.
- Bindernagel, D. (2023). Ich höre dir zu. Gute Gespräche im Alltag. Heidelberg: Carl Auer Systeme.

## Beratungsorte, Stellenprozente, Zahl der Berater:innen 2023

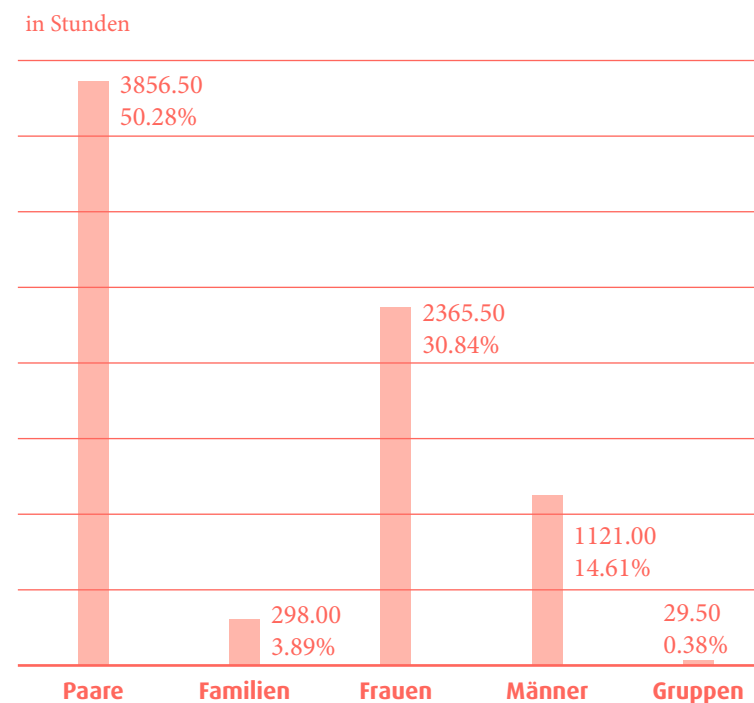
Beratungsort	Stellenprozente	Anzahl Beratende
Bern + Konolfingen	225%	3
Biel	150%	3
Burgdorf	40%	1
Interlaken	80%	2
Langenthal	100%	2
Langnau	80%	2
Thun	140%	2
Zweisimmen	10%	1

Die Beratungsstellen werden finanziert durch

- kirchliche Trägerschaften der Beratungsstellen
- Kanton Bern
- Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn
- Beiträge der Klientinnen und Klienten
- Spenden

## Stundenmässige Erfassung der Beratungen

Total 7670.5 Beratungsstunden im 2023





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



Kanton Bern  
Canton de Berne

---