

Aufatmen

Jahresberichte 2021



Beratungsstellen

Ehe · Partnerschaft · Familie

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



Beratungsstellen Ehe · Partnerschaft · Familie
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

Inhalt

Bern und Konolfingen	8
Biel	14
Burgdorf	20
Interlaken	24
Langnau	28
Langenthal	32
Zweisimmen	36
Thun	40
Jahresstatistik 2021	46



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



Kanton Bern
Canton de Berne

Raum zum Aufatmen und Kraft schöpfen.

Ursula Marti

Das Leben mit der Pandemie verlangte den Familien und Partnerschaften viel ab. Einschränkungen, sich immer wieder neu organisieren, unterschiedliche Einstellungen und Erwartungen, Umgang mit Ängsten, Krankheit und Tod. Vielleicht eröffneten sich aber auch Chancen: Durch das gemeinsam Durchlebte, das Zusammenstehen in der Krise, Suchen nach Lösungen, Hoffnung und Dankbarkeit. In jedem Fall war es eine bewegte Zeit, die zeigte, wie essentiell Beziehungen für unser Wohlbefinden sind.

Und nun endlich, nachdem sich die Lage entspannt hat: Aufatmen! Jedenfalls für den Moment und was die Pandemie angeht. Vielleicht hat diese Zeit auch tiefere Spuren hinterlassen, Verletzungen, die noch nicht geheilt sind.

Gut, gibt es in jeder Region des Kirchengebiets die Beratungsstelle für Ehe, Partnerschaft und Familie. Sie bietet einen Ort, wo für einen Moment der Druck wegfällt, wo man zu sich kom-

Wort der Synodalrätin

men kann. In der Beratung entsteht Raum zum Aufatmen und Kraft schöpfen, um mit dem Gegenüber wieder ins Gespräch zu kommen, Bedürfnisse zu klären und neue Wege zu suchen.

Der vorliegende Jahresbericht dokumentiert eindrücklich das grosse Engagement und die Kompetenz jeder einzelnen Beratungsstelle wie auch der Koordinationsstelle. Herzlichen Dank, liebe Mitarbeitende, für euren Einsatz und den langen Atem! Ein grosser Dank geht auch an die Trägerorganisationen, die Kirchgemeinden und den Kanton Bern, welche die Beratungsstellen massgeblich mitfinanzieren und tragen. Weiterhin gutes Durchatmen und ab und zu ein beherztes Ausatmen Ihnen allen!

Ursula Marti
Synodalrätin
Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn

Bericht der Koordinationsstelle

der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn

Die Beauftragte Ehe · Partnerschaft · Familie (EPF) unterstützt und berät die regionalen Beratungsstellen bei organisatorischen und rechtlichen Fragen. Sie pflegt einen regelmässigen Kontakt mit den Trägerorganisationen und den Beratenden und führt mehrmals im Jahr Koordinationssitzungen durch. Als Leistungsvertragspartnerin des Kantons Bern sind die Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn mit der Bereitstellung eines flächendeckenden Beratungsangebotes im Bereich Partnerschaft und Familie im Kanton Bern beauftragt. Der kantonale Finanzbeitrag sowie der Beitrag des Synodalverbandes werden pro Jahr nach einem bestimmten Schlüssel unter den regionalen Trägerschaften verteilt.

Im Jahr 2021 konnte nach einer längeren Überarbeitungsphase die Revision der Verordnung über die regionalen kirchlichen Beratungsstellen Ehe, Partnerschaft, Familien im deutschsprachigen Gebiet des Kantons Bern (KES 47.010) und der Richtlinien über die Anstellung

der EPF-Beraterinnen und Berater (KES 47.020) abgeschlossen werden. Die Verordnung regelt neben der Anerkennung und Finanzierung der Beratungsstellen auch andere Aspekte, namentlich die beruflichen Anforderungen der Beraterinnen und Berater. Bei den Anstellungsrichtlinien wurden einerseits Angleichungen an das kantonale Personalrecht, andererseits einige EPF-spezifische Anpassungen vorgenommen. Der Synodalrat genehmigte die neue EPF-Verordnung und die neuen EPF-Anstellungsrichtlinien am 19. August 2021 und setzte sie per 1. Oktober 2021 in Kraft. Den Vertretern der Trägerorganisationen, welche an der Revision mitarbeiteten, gebührt ein grosser Dank für ihre wertvolle Mitarbeit. Bestehende Arbeitsverträge und Personalreglemente werden nun von den Trägerschaften innert einer Frist von zwei Jahren an die neuen Richtlinien angepasst.

Eine Arbeitsgruppe der Beratenden befasste sich schon seit einiger Zeit mit den Qualitätsstandards des EPF-An-

gebots. Eine in den Monaten August und September 2021 durchgeführte Umfrage zur Kundenzufriedenheit ergab überwiegend sehr positive Rückmeldungen.

Neu evaluiert eine Arbeitsgruppe der Beratenden eine Nachfolgelösung für die Fallführungssoftware.

Wie jedes Jahr wurde mit den Beratenden eine Weiterbildung sowie die Supervision organisiert. Frau Regula Saner, Psychologin, referierte zum Thema «Die explizite Praxis der Selbstfürsorge für uns selbst als Therapeut*in und die Arbeit mit Selbstmitgefühl in der Paarberatung/-therapie». Im Weiteren fanden fünf Supervisionssitzungen mit Frau Dr. med. Helke Bruchhaus statt. Am Ressourcentag in Burgdorf setzten sich die Beratenden ausserdem mit den Besonderheiten und Merkmalen des kirchlichen EPF-Angebotes auseinander.

Bei der Rechtsberatung durch die Beauftragte EPF können sich Klientinnen

und Klienten der regionalen Beratungsstellen zu familienrechtlichen Themen beraten lassen. Ausserdem werden wöchentlich halbstündige Telefonberatungen angeboten, die – nach Anmeldung – allen Personen offenstehen. Dieses Angebot stösst auf eine immer stärkere Nachfrage und entspricht einem grossen Bedürfnis.

Allen Vertreterinnen und Vertreter der Trägerorganisationen sowie den Beraterinnen und Berater danken wir herzlich für Ihr grosses Engagement und die stets angenehme Zusammenarbeit. Bei den Mitgliedern der Fachkommission Ehe · Partnerschaft · Familie bedanken wir uns ebenfalls sehr für ihre wertvolle Unterstützung.

**Ursula Sutter-Schärer
Gabriella Weber**

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

Bern und Konolfingen

Marktgasse 31, 3011 Bern
Kirchweg 10, 3510 Konolfingen



**Hoffnung ist nicht
die Überzeugung,
dass etwas gut ausgeht,
sondern die Gewissheit,
dass etwas Sinn hat,
egal wie es ausgeht.**

Václav Havel*

* <https://gutezitate.com/zitat/123898> (Zugriff 28.04.2022)

Corona zum Zweiten – Der lange Atem

Als im Frühling 2020 der Begriff «Lockdown» in unser Vokabular Einzug fand und wir uns zuhause einrichteten, wollte sich niemand vorstellen, dass «Corona» unser Leben über einen langen Zeitraum hinweg mitprägen würde.

Im Alltag haben wir uns inzwischen organisiert. Wir tragen Masken im ÖV, wir arbeiten im Home-Office, desinfizieren die Hände beim Einkaufen und wir schützen «vulnerable Personen». Wenn es nötig ist, orientieren wir uns beruflich um. Und wir behalten die Kinder zuhause, wenn sie Schnupfen haben. Um jede neue Herausforderung herum finden wir eine Möglichkeit und setzen sie um. Wir bemühen uns um Zuversicht:

«Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.» Pipi Langstrumpf*

Je nach Standpunkt sieht dabei die erlebte Wirklichkeit etwas anders aus. Allen gemeinsam ist aber, der Druck

hat zugenommen. Wir sind «Corona-müde». Unmut und Angst machen sich breit, vor Krankheit, vor Tod oder Isolation, vor wirtschaftlicher Not, vor zunehmender Fremdbestimmung.

Und wir stellen fest: Corona bedroht nicht nur unsere Gesundheit. Es wirkt sich auch auf Beziehungen aus. Monatelang in den gleichen Räumen, ohne Ausweichmöglichkeiten oder Pausen und verbunden mit Ungewissheiten, nehmen Konflikte zu, es wird immer schwieriger, geduldig und tolerant zu bleiben. Familien, Paare, Freunde, Nachbarn – wir alle sind gefordert, auch im emotionalen Miteinander Wege zu finden.

Beziehungen werden von Menschen gestaltet (wir «haben» sie nicht, wir «machen» sie!). Um also eine Beziehung gut gestalten zu können, müssen wir gut für uns selbst sorgen. In Zeiten von erhöhter Anspannung ist das umso wichtiger. Und deshalb möchte ich Sie hier zu einer einfachen Übung einladen – **Der lange Atem.**

* <https://www.goodreads.com/quotes/9834618> (Zugriff 20.04.2022)

Aus der Stressforschung ist bekannt, dass der Atem die effizienteste Möglichkeit ist, selbst und unmittelbar auf das Nervensystem einzuwirken. Lenken wir die Aufmerksamkeit auf die Atmung, kommen wir zu uns selbst, und in den jetzigen Moment. Und weil wir die Atmung immer und überall «mit dabei» haben, können wir ihn in jeder Situation «zur Hilfe» nehmen.

Achten Sie zunächst darauf, wie Sie atmen, ohne die Atmung zu verändern: Atmen Sie flach in die Brust oder in den Bauch hinein? Eher schnell oder langsam? Regelmässig oder unregelmässig? Beobachten Sie einige Atemzüge lang.

Legen Sie dann eine Hand auf den Bauch und versuchen Sie während einigen Atemzügen, die Atmung zu Ihrer Hand zu lenken.

Dabei können Sie folgenden Rhythmus anwenden: Beim Einatmen durch die Nase langsam bis 4 zählen. Dann den Atem anhalten und langsam bis 4 zählen. Dann durch den gespitzten Mund (Sie können sich einen Strohhalm vorstellen) ausatmen und langsam bis 6 zählen. Wiederholen Sie während zwei Minuten.

Atmung ist – wie das Leben selbst – ambivalent. Die Einatmung wirkt anregend, die Ausatmung beruhigend. So können Sie in akuten Stress-Situationen, anstatt in einen drohenden

Konflikt einzusteigen, sich während zwei Minuten auf diese Atemübung konzentrieren und sich damit selbst beruhigen. Diese Technik bewährt sich in allen möglichen Lebenslagen.

Wenn Sie sich vornehmen möchten, diese Technik einige Male am Tag anzuwenden, wird sich das auf Ihr Stress-Erleben ebenfalls positiv auswirken. Und wer in sich ruht, wird sich weniger auf Konflikte einlassen.

Probieren Sie es doch mal aus!

Bleiben Sie gesund. Und zuversichtlich.

Beratungstätigkeit

In Bern und Konolfingen wurden 451 (Vorjahr 459/52) Personen in 1592 (1526/171) Konsultationen beraten. Davon waren 888 (789/76) Paargespräche, 444 (498/72) Einzelgespräche mit Frauen, 221 (219/21) Einzelgespräche mit Männern und 39 (20/1) Gespräche mit Familien. Dazu kamen 43 (14/12) Konsultationen per Telefon/E-Mail.

31 (13) Konsultationen wurden in Englisch durchgeführt, 36 (33) in Französisch.

106 (144) Konsultationen wurden kurzfristig abgesagt oder nicht eingehalten. Auch dieses Jahr ist der grösste Teil davon auf Corona-bedingte Ausfälle zurückzuführen, sowohl Anfang des Jahres wie auch wieder im Dezember.

Das Beratungsjahr 2021 war erneut massgeblich geprägt von der jeweils

aktuellen pandemischen Lage. Die Beratenden und auch unsere Klientinnen und Klienten waren immer wieder gefordert, sich an veränderte Gegebenheiten anzupassen. Wir haben Masken getragen, Stühle und Oberflächen desinfiziert. Wir haben Begegnungen im Warteraum nach bestem Wissen und Gewissen vermieden. Wir haben ein CO₂-Messgerät angeschafft und während Beratungsgesprächen die Räume regelmässig gelüftet. Bei Minus-Temperaturen haben wir uns noch wärmer angezogen und zur Verständigung durch Masken hindurch und gegen den Strassenlärm die Stimmen erhoben und die Konzentration erhöht. Dabei blieben uns Gesichtsausdrücke weitgehend verborgen. Dies wurde anschaulich, als ein Klient seine Beratungsperson nicht erkannte, als sie keine Maske trug. Das Tragen von Masken in Beratungsgesprächen ist aber nicht nur akustisch und optisch einschränkend. Grosse Not hat hinter Masken nicht genug Platz. Verzweifelte Menschen mussten sich diese oft vom Gesicht reissen, um wieder atmen zu können.

Beratungen konnten auf Wunsch und bei Bedarf immer auch Online oder am Telefon stattfinden. «WalkAndTalk» fand eher in den wärmeren Jahreszeiten statt.

All die erschwerenden Umstände berücksichtigend ist es erfreulich, dass die Auslastung am Beratungsstandort Bern unverändert gut ist. Ein leichter

Rückgang der Beratungsstunden im Berichtsjahr erklärt sich durch zusätzliche Ferienabwesenheiten (Ferienübertrag von 2020), Abbau von Überstunden und Krankheitsabwesenheiten. Alle Anfragen konnten zeitnah bedient werden.

Eine Umfrage bei Klientinnen und Klienten mittels Fragebogen ergab eine hohe Zufriedenheit mit dem Angebot. Der Beratungs-Standort Konolfingen ist in der Aufbauphase. Dort gibt es freie Kapazitäten. In Zusammenarbeit mit dem Vorstand wird kontinuierlich Öffentlichkeitsarbeit gemacht.

Öffentlichkeitsarbeit

In Zollikofen fand ein Zyklus von drei Abend-Veranstaltungen zum Thema «Freiräume» statt:

- «Werkzeugkiste für die Liebe» Ein Abend für Paare mit Andreas Lüdi und Barbara Rissi)
- «Gelassen durch stürmische Zeiten» Ein Abend für Eltern von Jugendlichen (Anita Gehrig)
- Der Abend für Männer (David Kuratle) musste verschoben werden

Im Rahmen der Sozial-Diakonie-Woche der Vikarinnen und Vikare stellte David Kuratle das Beratungsangebot der EPF zusammen mit Gabriella Weber von RefBeJuSo vor.

In der Kundinnen- und Kunden-Zeitschrift der KPT wurde ein Interview mit David Kuratle zum Thema «Hoffnung» veröffentlicht.

Andreas Lüdi konnte die Beratungsstelle anlässlich des regionalen Kirchgemeindetreffens der Reformierten Kirchgemeinde in Kerzers vorstellen.

Auf dem Internet-Portal Bern Ost konnte Andreas Lüdi im Rahmen eines Interviews die Beratungsstelle EPF in Konolfingen vorstellen.

Medienberichte zur Beratungsstelle am Standort Konolfingen wurden in folgenden Lokalzeitungen veröffentlicht: Berner Landbote, Wochenzeitung Langnau i.E., Hüttlige-Post, Hünigen Post, Frymettigger.

Vernetzung

Vernetzungstreffen fanden wie jedes Jahr statt mit der Ehe- und Familienberatung Bern und mit der Fachstelle Ehe-Partnerschaft-Familie der Kath. Kirche Bern. Eine monatlich stattfindende gemeinsame Fall-Intervision (10×2 Stunden) festigt die stabile Vernetzung der Beratungsstellen und ermöglicht gleichzeitig den Austausch von fachlichen Ressourcen.

Auch mit der Beratungsstelle frabina fand ein Vernetzungstreffen statt.

In den EPF Arbeitsgruppen Werbung und Öffentlichkeitsarbeit sowie Web-Auftritt (www.berner-eheberatung.ch) engagiert sich auch weiterhin Barbara Rissi.

Andreas Lüdi hat viel Zeit investiert in die Arbeitsgruppe «Fallführungs-Software».

Weiterbildung

(zusätzlich zu Supervisionen und Weiterbildungen EPF)

Systemische Beratung in Handlungsfeldern der Sozialen Arbeit CAS 3, «Motivierende Gesprächsführung in der Systemischen Beratung» und «Abschied und Abschiedsprozesse in der Systemischen Beratung», 02.09.20 bis 10.02.21 und 02.11.20 bis 02.03.21 an der Berner Fachhochschule BFH (Andreas Lüdi im Rahmen der Ausbildung)

«Emotion-Focused Therapy: Attachment Science in Practice», 02.03. bis 06.04.2021 mit Dr. Sue Johnson, Online-Webinar www.psychwire.com (Barbara Rissi)

«Hypnosystemische Therapie bei Ängsten von Kindern und Jugendlichen», 22.-23.03.2021 mit Peter Alleman am IEF in Zürich (Anita Gehriger)

«Depression und Hypnose – über die Rolle von Systemen beim Verändern von Problemtrancen», 29. bis 30.03.2021 mit Gisela Perren-Klingler am IEF in Zürich (Barbara Rissi)

«Emotion-Focused Therapy for Couples, Advanced Training» 12. bis 15.04.2021 mit Serine Warwar PhD, Online-Webinar (David Kuate)

«Emotionsfokussierte Paartherapie, Basistraining», 26. bis 29.08.2021 mit Ben Kneubühler und Dimitrij Samoilow (Anita Gehriger)

«Erlebniswelt Waldbaden», 24.10.2021 mit Sonja Grossenbacher, www.waldbaden-naturwerkstatt.ch (Barbara Rissi)

Zehn Mal pro Jahr finden Fall-Intervisionen (jeweils 2 Stunden) im Team statt.

Dank

Wir danken zuallererst unseren Klientinnen und Klienten für ihr Verständnis und ihre Bereitschaft, mit uns flexibel zu bleiben.

Und weil unsere Arbeit mit Menschen in Not nur möglich ist dank dem finanziellen Engagement unserer Mitgliederkirchgemeinden, geht unser grosser Dank immer wieder an sie! Ihr Rückhalt und ihre Solidarität sind von unschätzbarem Wert, ermöglichen sie es doch auch Menschen mit limitierten finanziellen Möglichkeiten, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

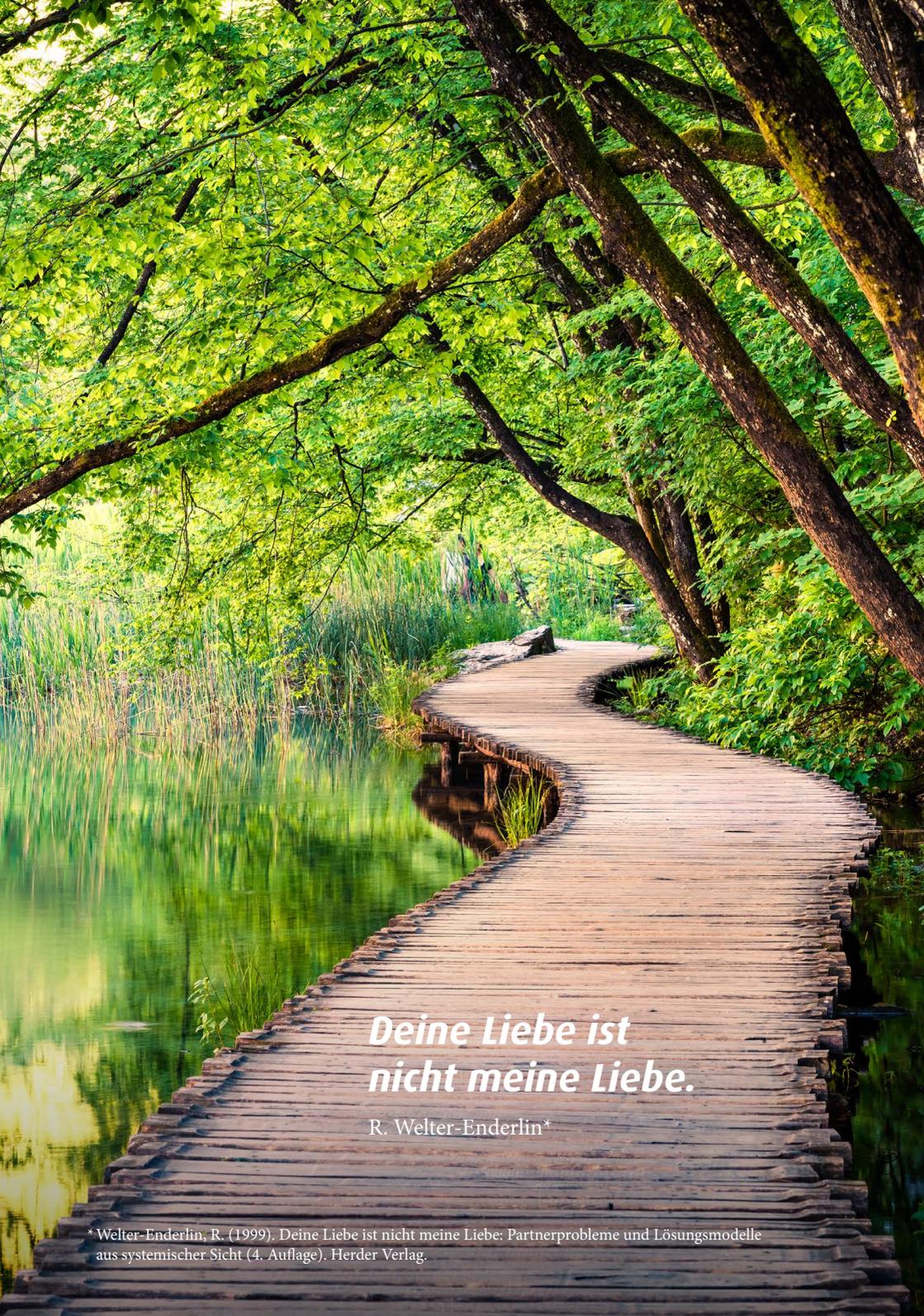
Wir danken dem Vorstand für Ihr Engagement und die konstruktive Zusammenarbeit.

Und schliesslich danken wir auch Gabriella Weber und Ihren Kolleginnen von RefBeJuSo für Ihr Engagement und ihre Unterstützung.

Barbara Rissi
Für das Beratungsteam
Bern und Konolfingen

Biel

Bahnhofstrasse 16, 2502 Biel



*Deine Liebe ist
nicht meine Liebe.*

R. Welter-Enderlin*

* Welter-Enderlin, R. (1999). Deine Liebe ist nicht meine Liebe: Partnerprobleme und Lösungsmodelle aus systemischer Sicht (4. Auflage). Herder Verlag.

Menschen, die unsere Beratungsstelle aufsuchen, bringen Themen mit, die meistens in Zusammenhang stehen mit obiger Aussage von Rosmarie Welter-Enderlin, einer Pionierin der Paar- und Familientherapie und mehrfachen Buchautorin. Vereinfacht ausgedrückt heisst dies, dass (bewusste oder unbewusste) Vorstellungen davon bestehen, was von der Partnerin bzw. vom Partner erwartet wird. In wieweit diese Ideen, bezogen auf eine ausgeglichene und «erwachsene» Partnerschaft auf Augenhöhe, angemessen und konkret umsetzbar (also realistisch) sind, ist damit noch nicht gesagt. «Deine Liebe ist nicht meine Liebe» bedeutet auch, dass das, was das Gegenüber gibt bzw. geben kann und/oder geben will, nicht das Gewünschte ist. Oder auch, dass die Sprache des Gegenübers nicht so verstanden wird, wie der/die SenderIn es beabsichtigt bzw. gemeint hat. Schon diese kleine Einleitung sagt etwas aus über die Komplexität von systemischer Paar- und Familienberatung. Doch nun vorerst ein paar Zeilen zum Jahr und der geleisteten Beratungsarbeit.

Ein intensives Beratungsjahr im Modus der Ausnahmezustände

Wegen des gesundheitlich bedingten Ausfalls unseres langjährigen Beraterkollegen Bernhard Schrittwieser, arbeiteten wir das ganze Jahr hindurch mit Stellvertretungen. Diese konnte äusserst fachkompetent abgedeckt werden, einerseits im Team durch Sibylle Tritten, und andererseits durch unsere ehemalige Mitarbeiterin Christine Reimann. Bernhard Schrittwieser entschied sich letztendlich für seine (etwas frühere) Pensionierung, und wir konnten uns mit einem herzlichen Dankeschön für seine langjährige fachkompetente Arbeit von ihm verabschieden. Auch dank einer reibungslosen Zusammenarbeit im «Stellvertretungsteam», konnte das überdurchschnittlich hohe Mass an Anfragen von KlientInnen bewältigt werden. Durch die Pandemie mitbedingt erreichten wir ein sehr hohes Ausmass an Konsultationsstunden, nämlich insgesamt 1825 pro Jahr; dies sind fast 10% mehr als im Vorjahr! Dies trotz der erschwerten Bedingungen, die sich

aus der Arbeit im Homeoffice ergaben, welche in den ersten Monaten des Jahres mehrheitlich auf fernmündlichem Wege (Videokonferenz oder Telefonberatung) stattfand. Bis heute arbeiten wir auf Wunsch der KlientInnen weiterhin gerne auf diesem Weg, auch wenn bei dieser Form der Kommunikation die Möglichkeiten einer ganzheitlichen Kommunikation (z.B. Körpersprache, die Bedeutung von Gesprächspausen usw.) einiges eingeschränkter sind. Die Auswirkung der Pandemie auf die Beziehungen wurden in diesem Jahr deutlich stärker thematisiert als zu Beginn der Krise im März 2020.

Ab Mitte Jahr starteten wir unsere Suche nach einem neuen männlichen Berater, welche sich schwierig gestaltete. Erst Ende Jahr, als wir die Ausschreibungen auch auf weibliche Fachpersonen erweiterten, fanden wir in Frau Martina Scherler eine sehr gut qualifizierte, engagierte Beraterin, welche das neue Team auch aufgrund ihres jüngeren Alters - im Vergleich zu den jetzigen Stelleninhaberinnen - gut ergänzt. Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit im neuen Team, welche Anfang Februar 2022 beginnt.

Beratungsthema «Brückenbau»

In der Beratung geht es (unter anderem) immer wieder um das Wiederherstellen von manchmal nicht mehr stark spürbarer Verbindung, um die Verbes-

serung gegenseitiger Verständigung, kurz: Brückenarbeit und Vermittlung. Konkret bedeutet dies, folgende Elemente herauszuarbeiten: Welche konkreten Wünsche und Vorstellungen haben die Beteiligten? Wie realistisch (konkret umsetzbar) sind diese? Wie kommen diese gegenseitig an? Kann man sich verständigen über Ziele, die für Beide stimmen? Wer leistet je welche Beiträge zur konkreten Umsetzung? In einem nächsten Schritt arbeiten die Beteiligten an der praktischen Umsetzung und stärken die Fähigkeit, auch ohne Begleitung Lösungen zu finden in konfliktträchtigen Themen. Dies verlangt Hingabe, Zeit und Energie und oft auch einen langen Atem. Die Arbeit zahlt sich aber längerfristig aus und zeigt sich nicht nur in einem klimatisch angenehmeren Beziehungsraum und wirkungsvolleren Kooperationsformen, sondern bildet manchmal sogar die Grundlage dafür, dass die Beziehung überhaupt weitergeführt werden kann.

Im folgenden fachlichen Beitrag von Christine Reimann wird aufgezeigt, was es für ein Paar bedeutet, welches sich gewohnt ist, für sich selbst gut zu funktionieren und noch wenig Übung darin hat, sich Vorstellungen und Wünsche über die Liebesbeziehung bewusst zu machen und sich darüber auszutauschen bis hin zur Koordination und Aufteilung von konkreten Alltagsaufgaben.

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile

Ein junges Paar meldet sich ratlos für ein Erstgespräch: «Die Beziehung funktioniert nicht. Wir verstehen nicht, warum.» Meist bringt schon ein erster Situationsüberblick die Klärung: Hier handelt es sich nicht um ein Paar sondern um zwei Singles, die sich in einem gemeinsamen Haushalt zusammengefunden haben. Eine zur Zeit nicht seltene Situation.

Zwei junge Menschen verlieben sich. Sie sind berufstätig, dabei zeitlich und emotional oft sehr engagiert, finanziell unabhängig, leben in einer eigenen Wohnung, machen Weiterbildungen, haben zeitintensive Hobbies, einen guten Freundes- und Bekanntenkreis, sind es gewohnt, Zeit, Energie und Geld nach eigenen Bedürfnissen und Notwendigkeiten einzuteilen.

Solange das Paar weiterhin getrennt lebt, sind die gemeinsam verbrachten Stunden im Zeitplan der Beiden fest eingeplant. Wobei oft auch dann bereits ein Grossteil der gemeinsamen Zeit eingebaut ist im Ausgang mit Kollegen. Intimität erhält so zu wenig Raum, kann sich kaum entwickeln.

Ziehen die beiden schliesslich in eine gemeinsame Wohnung, ist diese gemeinsame Adresse fast das Einzige, was sie als Paar auszeichnet. Weiterhin

leben sie ihren bisherigen Zeitplan mit Beruf, Hobbies und Freunden. Es reicht kaum zu Mahlzeiten zu zweit und die Aufteilung der Haushaltspflichten ist ein wiederkehrendes Ärgernis und gleichzeitig fast das einzige gemeinsame Gesprächsthema. Stunden zu zweit sind nicht mehr im Zeitplan eingebaut, man lebt ja jetzt zusammen. Oft stellt sich dann heraus, dass der letzte gemeinsam zu zweit verbrachte Abend Monate zurückliegt, Wochenenden und Ferien allein oder mit gleichgesinnten Sportfreunden verbracht werden.

Diese Paare sind sich nicht gleichgültig, sie lieben sich und suchen daher auch Hilfe in ihrer Situation. Sie sind sich jedoch zu wenig bewusst, dass das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile, oder anders gesagt: nebeneinander leben als Singles oder miteinander leben als Paar ist nicht dasselbe. Letzteres bedingt regelmässige gemeinsame Zeit (fest eingeplant und nicht weiter verhandelbar), die Intimität wachsen lässt und die Erfahrung, dass, und die Erkenntnis, warum mein Leben durch meinen Partner reicher wird.

Vor zwanzig Jahren mussten Frauen mittleren Alters oft ermuntert werden, sich neben Partnerschaft und Familie ein Stück eigenes Leben aufzubauen. Sie lernten, dass dies nicht nur ihr Leben sondern auch die Partnerschaft bereichern konnte. Heute müssen man-

che junge Paare lernen, je ein Stück eigenes Leben zugunsten der Paarbeziehung aufzugeben beziehungsweise in die Paarbeziehung einzubringen, damit zwei interessante, engagierte Singles eine erfüllende Paarbeziehung erleben können

Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung und Weiterbildung

Durch die Pandemie waren unsere Möglichkeiten zur üblichen Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung und Weiterbildung weiterhin eingeschränkter als zuvor und fanden teilweise in anderer Form statt wie z.B. vermehrten Telefonaten oder Videokonferenzen.

Die Vernetzung mit den anderen kirchlichen Eheberatungsstellen des Kantons erfolgte teilweise vor Ort mit den entsprechenden Schutzkonzepten oder eben in anderer Form wie erwähnt.

Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

- Vortrag zum Thema «Gewalt in der Paarbeziehung» im Rahmen der Abgeordnetenversammlung im Mai 2021
- Mitwirkung bei einem Artikel zum Thema «Burnout bei Frauen» in der Rubrik «Gesundheit» bei der Zeitschrift Glückspost
- Fachvertretung in der Arbeitsgruppe der FSP «Beratung und Coaching» (delegiert von SYSTEMIS)

- Mitarbeit in einer Arbeitsgruppe zum Thema «Ressourcentag»
- Diverse Kontakte und Vernetzungen mit medizinischen und psychologischen Fachleuten, PfarrerInnen und sozialen Institutionen der Region.

Weiterbildung und Supervision

- 1) Von Refbejuso (Reformierte Kirchen Bern, Jura, Solothurn) organisiert:
 - Zweitägige interne Weiterbildung mit Frau lic.phil. Regula Saner, Psychotherapeutin, zum Thema «Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl in der Beratung»
 - 5 Supervisionshalbtage mit Frau Dr. Heike Bruchhaus-Steinert, Psychiaterin
- 2) Persönlich organisiert und teilweise in der Freizeit absolviert:
 - Weiterbildung zum Thema «Werte, Normen, Lebenssinn» beim Morenoinstitut für Psychodrama, Soziometrie und Gruppenpsychotherapie:: 4 Tage
 - 4 Gruppensupervisionssitzungen à 4 h geleitet von Gabriele Stoll-Corti, (PSZ)
 - 22 Einzelsupervisionsstunden à 60 Min. Dr. Tanja Dagmar Laub, (PSB)
 - Intervisionssitzungen: zwischen 16 und 24 h pro Beraterin

Ein grosses Dankeschön

Herzlichen Dank unserm Präsidenten, Herrn Jürg Rauber, und dem ganzen Verbandsrat für seine sehr engagierte und kompetente Arbeit. Gerade in so herausfordernden Zeiten, wie wir sie letztes Jahr hatten, schätzen wir das ausserordentlich. Ebenso danken wir herzlich Frau Ursula Sutter, Frau Gabriella Weber und Frau Miriam Deuble, 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 beiden KollegInnen Sibylle Tritten und Christine Reimann danke ich von Herzen für ihren sehr 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 2022



Seilgärten – oder Meins, Deins, Unseres

Burgdorf

Kirchbühl 26, 3400 Burgdorf

Ins Gärtchen trampen

«Mein Mann sollte unbedingt an sich arbeiten.» «Meine Frau sollte erkennen, dass sie Probleme hat und etwas unternehmen.» «Ich glaube, sie will sagen...» «Das war so nicht richtig, wie er es geschildert hat, sondern...»

Ein paar Äusserungen, wie ich sie in der letzten Zeit in der Beratung ab und zu hörte. Manchmal ist es schwierig, einander nicht ins Gärtchen zu trampen. Ob ich es nun deshalb tue, weil das, was da auf der anderen Seite wächst, mir nicht so gefällt oder mich gar stört, oder deshalb, weil es mir einfach leidtut, was dort geschieht, und ich helfen möchte – meist steckt ein Schmerz dahinter, der so reden und den Schritt über die Grenze machen lässt.

Mag sein, dass die Herausforderungen rund um die Covid-19-Pandemie dazu beitragen. Homeoffice und die eingeschränkten Möglichkeiten, etwas zu unternehmen, laden ein, auf den Garten nebenan zu schauen. Und vielleicht wächst ja auch das eine oder andere im eigenen Garten, das mir eigentlich

nicht so gefällt. Verständlich, wenn da ein wenig Aussenpolitik davon ablenken soll. Doch meist kommt der Schritt über die Grenze nicht gut an, schafft Distanz oder verstärkt das Gefühl, nicht recht zu sein.

Mit Seilen Gärtchen schaffen

Meine Seile kamen darum in letzter Zeit bei Paaren recht häufig zum Einsatz. Zum Beispiel indem ich beide PartnerInnen je einen Seilkreis vor sich legen liess, und zwar so, dass sich die beiden Kreise teilweise überlappen.

Eine Regel für das Gespräch danach: Was in den eigenen Bereich hineinkommt, bestimmen beide nur je für sich. Das kann alles sein: Anliegen, die mich beschäftigen, Erwartungen an den Partner oder die Partnerin, Wünsche, Hoffnungen, Ideen, Ziele und Ziele hinter den Zielen, und Ideen, in welche Richtung es gehen könnte. Alles bleibt zunächst einmal bei der Person, die davon spricht, die «du solltest» und «ich denke, du willst sagen» eingeschlossen. Eine weitere Regel: Ob einer der Zet-

tel in das gemeinsame Feld kommt, bestimmen immer beide gemeinsam. Manchmal braucht es dafür Anpassungen und Verhandlungen. Die einzige Voraussetzung: Beide finden sich darin. Wenn nicht bleibt der Zettel im jeweiligen Einzelbereich.

Eine dritte Regel: Erkundungsfragen sind willkommen wie etwa: «Kannst du noch mehr dazu sagen?» oder «Was meinst du damit?». «Meinst du nicht auch, dass...?»-Fragen hingegen gehören ins Feld der Person, die fragt.

Gartenschau und Gespräche über den Gartenzaun

Die beiden Einzelgärtchen und der Gemeinschaftsgarten schaffen Struktur, die schützt. Sie lässt das Eigene sagen und das Andere hören. Sie verlangsamt, lädt ein zum Wahrnehmen, wie es das Gegenüber sieht. Sie lässt die «du sollst» oder «ich meine, du willst sagen» als Teil des Gegenübers besser stehen zu lassen, ohne sich gleich abgrenzen zu müssen. Die Seil-Garten-Grenze übernimmt das. Die Seilfelder schaffen Raum für Autonomie und für Nähe, für «Individuation und Duation», wie es El Hachimi und Stephan einmal nannten. Sie laden ein, auch das Gemeinsame zu suchen. Und in dieser Zwei-Seitigkeit kann das Gespräch über Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu einem Stück gute gemeinsame Geschichte werden. Gerne begleite ich auch Sie, falls Sie das wünschen, einmal bei einem solchen Gartengespräch.

Übrigens: Die Seilgärten könnten Sie als Paar auch selbst einmal anlegen. Als Erstes ist zu klären: Welche Frage beschäftigt uns, worauf wollen wir eine Antwort suchen? Als Zweites legen beide Zettel mit einzelnen Aspekten in den eigenen Teil. Das kann abwechselnd sein oder je für sich mit Vorstellung des eigenen Bereichs danach. Als Drittes schauen beide zusammen, was von den Einzelbereichen in die gemeinsame Mitte kommen kann – und welche Anpassungen es allenfalls dafür braucht. Und können sich darüber freuen, dass es dieses Gemeinsame gibt. Bis anhin habe ich immer erlebt, dass sich auch dieser gemeinsame Bereich zu füllen begann...

Rückblick

Beratungstätigkeit

Im Berichtsjahr haben 44 Paare, 10 Frauen, 6 Männer und 3 Familien während insgesamt 267 Stunden auf der Beratungsstelle das Gespräch gesucht. Zusätzlich benötigten Beratungen auf schriftlichem Weg 30 und per Telefon 17 Stunden Zeit. Das ist deutlich mehr als in den Vorjahren.

Öffentlichkeitsarbeit

Wie ein Jahr früher war auch 2021 im Rahmen der langen Nacht der Kirchen in Burgdorf ein «Paarspaziergang» geplant gewesen. Erneut konnte der Anlass in Burgdorf wegen der Coronapandemie nicht stattfinden. Ebenfalls wie im Vorjahr gab es zudem im Berichtsjahr keine Anfragen für Vorträge.

Vernetzung

Auch beim Thema Vernetzung ist nach wie vor der Einfluss der Pandemie zu spüren. Vernetzungsanlässe finden nur eingeschränkt statt. Selbst dabei war ich bei einem Sozialforum in Burgdorf und an einer Präsidienkonferenz des kirchlichen Bezirks.

Weiterbildung und Supervision 2021

Die zweiteilige Weiterbildung des IEF Zürich «Wenn die Seele durch den Körper spricht – Hypnotherapie in der Psychosomatik und bei Schmerzen» mit Charlotte Wirl wurde pandemiebedingt beide Male als online- Veranstaltung durchgeführt. Das klappte sehr gut und war in Kombination mit der Gruppenarbeit in den technisch einwandfrei funktionierenden virtuellen Gruppenräumen einer Weiterbildung vor Ort fast ebenbürtig. Der informelle Austausch zwischen den Kursblöcken fehlte auf diese Weise allerdings.

Die EPF-interne Weiterbildung «Acht-sames Selbstmitgefühl in der Psychotherapie» mit Regula Saner konnte im Sommer vor Ort durchgeführt werden. Zudem beteiligte ich mich an der Gruppensupervision der EPF Beratenden. Die Lerngemeinschaft zum Focusing-Ansatz konnte drei Mal stattfinden.

Weiteres Engagement

Auf kantonaler Ebene brachte ich mich weiterhin in der Arbeitsgruppe Fallführungssoftware ein. Die Frage der Ablösung der bisher genutzten Software und

die Suche nach einer Lösung, die dem Datenschutz und der Datensicherheit Rechnung trägt, erwies sich als aufwändiger und anspruchsvoller als erwartet. Darüber hinaus war ich Teil der Vorbereitungsgruppe für den Ressourcentages der EPF-Beratenden. Dieser fand 2021 in Burgdorf statt.

Dank

Wie jedes Jahr vielen Dank allen, welche die Beratungsarbeit auf der Stelle möglich machen, 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 Gastfreundschaft und den Beratungsraum auf dem Kirchbühl sowie für die Räume, die wir für den Ressourcentag im Kirchgemeindehaus nutzen konnten, 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, Januar 2022

Interlaken

Freiestrasse 2a, 3800 Interlaken



Bedenke, nicht zu bekommen was man will, ist manchmal ein grosser Glücksfall.

Dalai Lama*

* <https://www.aphorismen.de/zitat/178060> (Zugriff 14.04.2022)

Im zweiten Jahr der Corona-Pandemie konnten wir auf die Erfahrungen des Vorjahres zurückgreifen, und so war der Umgang mit den Schutzmassnahmen und den alternativen Beratungsformen bereits eingeübt und gelang mit der nötigen Flexibilität unsererseits sowie derjenigen der Klientinnen und Klienten problemlos. Die unterstützenden Kontakte mit dem Vorstand und dessen Mittragen im Hintergrund haben viel dazu beigetragen, dass wir gut arbeiten konnten.

Anders sah es mit den psychischen, beziehungsbezogenen und sozialen Auswirkungen und Folgen für die Ratsuchenden aus. Ihre persönlichen Anliegen waren von den verschiedenen Auswirkungen dieser Ausnahmesituation oft stark mitgeprägt.

Für die einen waren die Massnahmen wie Homeoffice oder 2G kein Problem, ja fast eine Entlastung; zum Beispiel konnten Menschen mit grossem Ruhebedürfnis oder Ängsten aufatmen.

Andere waren fassungslos und verstört über die immer wieder neuen Regeln.

Gegen den Herbst verdichteten sich die Problemthemen bezüglich Einschränkungen. Unterschiedliche Standpunkte und Meinungen bis hin zu massiven innerfamiliären Spannungen und Spaltungen, verursacht durch das Thema Impfung, durch Kontakt- und Freizeiteinschränkungen u.a.m., wurden zur chronischen Belastungsprobe.

Insbesondere jüngere Paare erlebten zusätzliche Konflikte im Familienalltag, nicht nur paarintern, sondern auch im erweiterten Familiensystem, in der Verwandtschaft, im Freundeskreis.

Kontaktabbrüche, Sprachlosigkeit, Energieverlust bis hin zu körperlichen Symptomen oder heftigste Eskalationen kamen in der Beratung häufig zur Sprache. Hier wird es in einigen Fällen noch eine längere Zeit des Aufarbeitens brauchen.

Diesbezüglich immer speziell anspruchsvoll ist die Patchwork-Familiendynamik mit allem, was dazugehört.

Je nach Temperament oder früheren schwierigen Erfahrungen mit Bezugspersonen wird eine solche Belastungssituation sehr individuell erlebt und empfunden. Das kann zum Beispiel von zunehmender Erschöpfung, Depressivität und Gereiztheit bis hin zu grosser Wut wegen alltäglicher Kleinigkeiten gehen. Andere Menschen kommen an ihre Belastungsgrenze, wenn sie über lange Zeit tapfer weitermachen und dabei Signale von Körper und Seele ignorieren.

Eltern, die bei uns in Paarberatung waren, überwiesen oft ihre Kinder oder Jugendlichen zu uns, die durch die Corona-Krise in zusätzliche Nöte geraten waren. Die meisten von ihnen mussten wir allerdings aus Kapazitätsgründen weiterweisen. Beratungstermine in jugendpsychiatrischen Institutionen waren jedoch über Monate ausgebucht. Glücklicherweise gab es für unsere jungen Klienten schliesslich doch noch gute Lösungen.

Was war wichtig und hilfreich in der Beratung?

Diese Pandemiezeit führt uns allen drastisch vor Augen: Wir wissen nicht, was das Leben bringt, wie es weitergeht und was uns noch abverlangt wird. Manches, vielleicht das meiste liegt nicht in unserer Hand.

Grundsätzlich versuchen wir stützend und deeskalierend zu begleiten. Wir signalisieren Verständnis: Die Klientinnen und Klienten sind müde, traurig, enttäuscht, deprimiert, zornig. Wir kennen diese Befindlichkeiten auch.

Gerade in langjährigen Beziehungen, wenn Paare sich – was in der Natur der Sache liegt – unterschiedlich entwickeln, geht es nicht ohne eine zentrale Beziehungskompetenz: einen gelassenen Umgang mit – je nachdem eben zunehmenden – Unterschieden zu finden. Und zwar gerade dann, wenn man die Meinung und Haltung des anderen nicht verstehen kann, sodass man sich in Diskussionen immer wieder aneinander reibt. Die Rückbesinnung darauf, was einem wirklich wichtig ist, kann beruhigend und entlastend wirken.

Des Weiteren erinnern wir die Klienten daran, dass sie über innere Werkzeuge verfügen, welche ihnen helfen können, schwierige Zeiten zu überstehen. Diese suchen wir mit ihnen gemeinsam. Es geht darum, ihre vielleicht lange vernachlässigten Bedürfnisse wahrzunehmen und zu würdigen. Daraus entstehen dann mögliche alternative Lösungen, Vorgehensweisen, gedanklich, gefühlsmässig und auch konkret in der Beziehung zu sich selbst und zum anderen. Wir ermutigen sie darin, dass sie manches auch annehmen und akzeptieren lernen können, das nicht zu

verändern ist. Und dass es wichtig ist, Gefühle des Vermissens, der Verluste zu formulieren und anzuerkennen, ja dass so manche Erfahrung der letzten Zeit betrauert werden muss.

Schön war es, mitzerleben, wie Klientinnen und Klienten immer wieder von sich aus zu Überlebenskünstlern wurden und sehr kreativ mit stressigen oder herausfordernden Situationen umgingen. Speziell auf Weihnachten hin waren in vielen Familien nicht die gewohnten, sondern anders strukturierte Treffen angesagt.

Statistik

Wie all die Jahre zuvor verzeichneten wir eine durchgehend hohe Auslastung der Beratungstermine. Deshalb überrascht es nicht, dass die Zahlen denjenigen der Vorjahre sehr ähnlich sind. Grosse Freude bereiteten uns die Rückmeldungen unserer Klientinnen und Klienten auf den im Herbst verteilten Fragebogen zu unserer Beratungstätigkeit.

Weiterbildung

Teilnahme an verschiedenen Online-Kongressen und -Workshops zu den Themen Paartherapie (Friederike von Tiedemann, Hans Jellouschek), Systemische Therapie und Beratung (Helm Stierlin, Gerald Hüther, Stephen Porges), Transgenerationale Weitergabe von Traumata (Michaela Huber).

Öffentlichkeitsarbeit

Für November waren zwei Vorträge geplant, welche Corona-bedingt leider nicht stattfinden konnten.

2022 sind wir in unser letztes Jahr vor unserer gemeinsamen Pensionierung gestartet. Wir freuen uns auf diese letzte intensive Arbeitsphase.

Dank

Zu guter Letzt danken wir sehr herzlich für die gute Zusammenarbeit und Unterstützung: Barbara Gilgen, unserer Präsidentin und Bezugsperson im Vorstand, für ihre persönliche Unterstützung, Susanne Rufener, unserer umsichtigen und geduldigen Verwalterin und Kassierin für ihre Genauigkeit und Treue, dem Vorstand in corpore für seine unerlässliche Arbeit für uns im Hintergrund; Gabriella Weber und dem ganzen Team von refbejus für die nun schon jahrzehntelange sorgfältige und aufmerksame Begleitung und Koordination.

Maja & Werner Schächli-Frutiger
Beratungsteam Interlaken, im Februar 2022

Langnau

Dorfstrasse 5 B, 3550 Langnau

Damit die Liebe wachsen kann.



Das Gefäss zerbrechen – ein Zen-Spruchwort

Ein Mann zog ein Schwanenküken in einem Glasgefäss gross, und als der Vogel wuchs, steckte er in dem Gefäss fest. Der Mann befand sich nun in einer Zwickmühle, denn der einzige Weg, den Schwan zu befreien, war, das Gefäss zu zerbrechen und ihn dabei zu töten.

Diese Parabel erzählt uns kraftvoll von den klaren Behältern, in die wir stecken, was wir lieben, ohne zu bedenken, dass das Geliebte wächst. Wir stellen Rahmenbedingungen her – aus Angst, Hochmut oder sogar mit der besten Absicht, das Geliebte zu schützen – und können damit genau das ersticken, was uns so kostbar ist.

Noch zerstörender und subtiler sind die Arten, wie wir uns selbst in ein Gefäss stecken. Wenn unser Verstand der Mann ist, der den kleinen Vogel hüten will, dann ist unser Herz der Schwan. In dem Bestreben, uns vor Verletzung

zu schützen, tun wir unser Herz nur allzu oft in ein durchsichtiges Gefäss des Misstrauens und lassen uns nicht träumen, dass das Herz, wie der kleine Schwan, weiterwächst. Nur allzu oft zwingen wir unsere Art des Seins in unsere Art des Überlebens.

Diese Gedanken habe ich dem Buch «Ankommen im Jetzt. Inspirationen und Meditationen für jeden Tag im Jahr» von Mark Nepo entnommen.

Ich möchte seine Erläuterungen noch erweitern und den Schwan als eine Liebesbeziehung betrachten. Auch diese wird anfangs von beiden sorgsam gehegt und gepflegt – aber viele Menschen rechnen nicht damit, dass die Beziehung sich verändert, ja sogar verändern muss, will sie lebendig bleiben und dass dann das ursprüngliche Gefäss nicht mehr passt. In diesem Fall bilden Gewohnheiten und Erwartungen, Verlustangst und der Wunsch, dass alles so bleiben möge das Glasgefäss, das irgendwann zu einem Gefängnis wird, wenn es nicht mitwächst.

Dummerweise treten die Wachstumschübe selten bei beiden Partner/innen gleichzeitig auf. Schritte, die z.B. für die Frau notwendige und Beziehungserhaltende Veränderungen sind, können den Mann bedrohen, er sieht nur die drohenden Scherben und befürchtet, dass der Schwan dadurch getötet werden könnte. In diesem Dilemma ist für mich die Hauptfrage: wie kann das Gefäss schützend und flexibel genug gebildet werden, damit der Wachstum des Schwans, resp. die Veränderung der Liebe nicht automatisch Scherben und Verletzungen mit sich bringen?

Oder wieder auf den einzelnen Menschen bezogen: wie können wir frühzeitig merken, wenn uns das Gefäss am Wachstum zu hindern beginnt und dass nichts tun und nicht wahrhaben wollen die Lage nicht verbessern? Die Herausforderung dabei ist, sich selber wahrzunehmen, sich ernst zu nehmen und das eigene Unwohlsein, die Wachstumsschmerzen nicht zu spät dem Partner, der Partnerin anzuvertrauen. Dafür einzustehen, dass eine Anpassung des Gefässes notwendig ist – damit die Liebe wachsen kann.

Rückblick, Zahlen und Dank

Wir EPF-Beratungsstellen hatten alle in den Monaten August und September 2021 unseren KlientInnen einen Fragebogen abgegeben, mit dem wir sie um Rückmeldung baten, wie zufrieden sie

mit unserer Arbeit und dem Angebot der Stelle sind. Das positive Resultat freut uns sehr, sind doch weit über 90% sehr zufrieden. Wir haben auch viele persönliche Rückmeldungen bekommen, die zeigen, dass wir so weiterfahren können.

Wir waren auch dieses Jahr sehr ausgelastet:

Insgesamt haben wir 877 Beratungsstunden geleistet (im letzten Jahr waren es 944) und dabei 51 Paare, 49 Frauen, 13 Männer und 13 Familien begleitet. Der Rückgang ist wohl damit zu erklären, dass viele Sitzungen wegen Isolation oder Quarantäne kurzfristig abgesagt werden mussten.

Wegen der Corona-Situation hat die Vernetzungsarbeit nur eingeschränkt stattfinden können: es gab ein Sozialforum per Video plus Gespräche mit der KESB und dem Sozialdienst in Langnau. Ansonsten haben wir keine Öffentlichkeitsarbeit gemacht.

Auch meine beiden Weiterbildungstage in Zürich sind der Quarantäne zum Opfer gefallen, ich kann sie jedoch nächstes Jahr hoffentlich nachholen. Die EPF Weiterbildungstage und die Supervision konnte ich jedoch live und via Zoom besuchen.

Cornelia Weller besucht seit dem Sommer 2020 eine Systemische Supervisions-Ausbildung, die 2 Jahre dauert.

Danken möchte ich an dieser Stelle Gabriella Weber, die es ermöglicht hat, dass eine Familie in finanzieller Not aus der Hilfskasse 1000.- Franken überwiesen werden konnte. Mit diesem grosszügigen Betrag hat sie die Erwartungen weit übertroffen und ermöglichte dem Paar offene Gesundheitsrechnungen zu bezahlen und mit der Waldspielgruppe für ihren leicht behinderten Sohn weiterzufahren.

Bedanken möchten wir uns für die gute Zusammenarbeit mit dem Vorstand und die Unterstützung durch die Ansprechpersonen bei Refbejus und der Dank gilt auch den Klientinnen und Klienten, die uns immer wieder ihr Vertrauen schenken.

Susanne Kocher
für das Beratungsteam Langnau,
im Januar 2022

Langenthal

Wiesenstrasse 7, 4900 Langenthal

Freiheit

«Ich bin frei.»
»Wer sagt das?»
»Ich.»
»Das reicht nicht.»
»Doch.»
»Nein.»
»Doch.»
»Zeig mir dein Zertifikat.»
»Ich habe keins.»
»Dann bist du nicht frei.»
»Doch.»
»Nein.»
»Doch.»
«Nein.»

Und jetzt?

Liebe

Liebe leben.
In der Unterschiedlichkeit.
Gemeinsam Lösungen finden.

Nachfragend im Gespräch bleiben.
In der Unterschiedlichkeit.
Gemeinsam Lösungen finden.

Dinge stehen lassen.
In der Unterschiedlichkeit.
Gemeinsam Lösungen finden.

Da sein füreinander.
In der Unterschiedlichkeit.
Gemeinsam Lösungen finden.

Bei mir sein.
Fühlen, was in mir ist.
Vertrauen was kommt.

Liebe leben.

Esther Zeltner

Statistik

	Paare	Familien	Frauen	Männer	Total
in Stunden	294.35 h	13.55 h	229.15 h	43.55 h	581.40 h

Altersstruktur

	Bis 30	30-40	40-50	50-60	60-70	Über 70
in Prozent	10%	30%	40%	13%	6%	1%

Auf Stelle aufmerksam geworden durch

	Internet	Mundpropaganda	Soziale Institutionen	Ärztin/Arzt	Ehemalige Klienten*innen	Interne Überweisung	Anzeiger / Printmedien	Weiteres
in Prozent	22%	20%	17%	14%	11%	6%	5%	5%

Aufgrund von Personalausfall und Stellvertretungen sind die Beratungen minim rückläufig. Die Beratungsstelle wurde im Jahr 2021 mehrheitlich mit 80 % anstatt mit 100 % geführt.

Öffentlichkeitsarbeit

- 23.06. Interview im Radioprojekt Oekumera (ez)

Vernetzung

- Institutionentreffen Oberaargau aufgrund der Corona-Situation zwei Mal abgesagt
- Sozialforum (i.d.R.1x/Monat, div. Absagen aufgrund der Corona-Situation)
- 01.06. Koordinationssitzung refbejusso vor Ort

- Telefonische Kontakte mit Sozialberatungen, Ärzten*innen und Institutionen im Raum Oberaargau

Weiterbildungen

- 5 Interventionen
- 5 Supervisionen bei Dr. Helke Bruchhaus (online und vor Ort)
- 11./12.03. Weiterbildung mit Regula Saner: Die explizite Praxis der Selbstfürsorge für uns selbst als Therapeut*in und die Arbeit mit Selbstmitgefühl in der Paarberatung/-therapie

Individuelle Weiterbildungen

Esther Zeltner (ez)

- Systemische Supervision am Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung / IEF Zürich (Oktober 2020 bis September 2021)
- 29. – 31.10.: Der gemeinsame Raum / ibp Winterthur: Aufgrund von zu wenigen Anmeldungen abgesagt

In diesem wechselhaften Jahr war für mich eine wichtige Zusammenarbeit die mit unserem Vorstand KBO. Euch allen vielen Dank für eure Flexibilität, Unterstützungen, unkomplizierten Sitzungen und Austausch!

Esther Zeltner
für das Beratungsteam Langenthal,
im Januar 2022

Danke

Auch das Jahr 2021 war geprägt durch das Coronavirus. Zudem hat Bernhard Schrittwieser die Stelle verlassen. Christian Weber von unserer Beratungsstelle in Zweisimmen machte mit 20 % seine Stellvertretung vom 22.02. bis 15.10. Anschliessend übernahm ich bis Ende Jahr zusätzlich die 20 % und erhöhte auf 80 %. David Kuratle aus unserer Beratungsstelle in Bern wird mit mir die 100 Stellenprozente je hälftig ab Januar 2022 übernehmen. Vielen Dank, Bernhard, für all die bereichernden Gespräche und die gemeinsame und unkomplizierte Stellenführung. Danke dir, Christian, für dein schnelles Einsteigen und unsere Austausche.

Bei Rechtsfragen wurden wir von der Rechtsberatungsstelle refbejusso unterstützt. Danke.

Vielen Dank unseren drei Trägerschaften, den reformierten Kirchgemeinden des Oberaargaus, der katholischen Kirchgemeinde Langenthal und dem Kanton Bern.



Man muss eine Aufgabe vor sich sehen und nicht ein geruhames Leben.

Leo Tolstoi

Zweisimmen

Bahnhofstrasse 9, 3770 Zweisimmen

Anfangs Jahr kam eine neue Aufgabe der Beratungsstelle für Ehe-Partnerschaft-Familie in Langenthal auf mich zu und so übernahm ich von Ende Februar bis Mitte Oktober die Stellvertretung für unseren Kollegen Bernhard Schrittwieser, der seiner Beratungstätigkeit gesundheitsbedingt leider nicht mehr nachkommen konnte. Zunächst musste aber Herr Helmut Barner als Ressortverantwortlicher Diakonie vom kirchlichen Bezirk Oberaargau mit dem Rechtsdienst der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn Abklärungen treffen, ob in meinem Falle eine vorübergehende Stellvertretung rechtlich zulässig sei. Mit einem 70% Pfarramt und einer Beratungstätigkeit von 30% in Zweisimmen war an und für sich eine berufliche Vollauslastung gegeben. Für die Stellvertretung kam mir aber nolens volens entgegen, dass die Beratungen aufgrund der coronabedingten Kontaktbeschränkungen bis anfangs Sommer v.a. per Video oder Telefon erfolgten und somit nicht Vorort, was den zeitlichen Aufwand enorm in Schach hielt. Be-

günstig war auch die Tatsache, dass ich während der Stellvertretungszeit in der Kirchgemeinde Brienz keine Konfirmationsklasse unterrichten musste. Die wöchentliche Arbeitszeitbelastung betrug durchschnittlich drei Stunden exklusive Vor- und Nachbereitung, womit der Rahmen einer 20%-Stellvertretung nicht gesprengt wurde.

Statistisches und Beratungstätigkeit

Im vergangenen Jahr 2021 haben folgende Personengruppen die Beratungsstelle konsultiert: 9 Paare, 6 Frauen und 4 Männer. Alles in allem konnten 9 Dossier abgeschlossen werden. Insgesamt wurden im Berichtjahr 173,55 Stunden an Leistungen für KlientInnen erbracht worden, davon beträgt der zeitliche Aufwand für E-Mail-Auskunft (3,25), telefonische Beratung (22,55) und kurzfristige Abmeldungen (9,00) zusammengefasst 35,20 Stunden.

Öffentlichkeitsarbeit

Im Anzeiger von Saanen (141. Jahrgang, Nr. 17) wurde ein Interview mit

Die untenstehende Tabelle gibt Auskunft über die Aufteilung der Personengruppen sowie die Nettoberatungszeit, darüber hinaus über die Altersstruktur und wie man auf die Beratungsstelle aufmerksam geworden ist:

	Paare	Familien	Frauen	Männer	Total
Fälle	11	–	6	4	21
Stunden	45,55	–	47,50	44,50	138,35

Altersstruktur

	Bis 30	30–45	45–60	60+
Personen	2	8	7	4

Auf Stelle aufmerksam geworden durch

	Internet	Mundpropaganda	Soziale Institutionen	Ehemalige Klienten*innen	Anzeiger	Arzt/Psychiater	Telefonbuch	Infomaterial EPF	Pfr./Kirche
Personen	3	6	3	3	1	2	1	1	1

dem Titel «Beziehungsstress vorprogrammiert?» abgedruckt, in welchem mich die Journalistin Frau Sonja Wolf u.a. zu den Auswirkungen der Coronapandemie auf Paare und Familien befragte.

Im Monat November organisierte und leitete ich zwei Workshops mit dem Titel «Kommunikation – aktives Zuhören» mit jeweils 8 TeilnehmerInnen. An je zwei Abenden wurden Erkenntnisse aus der Kommunikationstheorie präsentiert, Übungen vermittelt und gemeinsam durchgeführt. Die beiden Anlässe wurden in den regionalen Printmedien beworben und im Nach-

gang von der anwesenden Journalistin Frau Charlotte Engstad in der Simmentalzeitung (Ausgabe von Donnerstag, 11. November 2021) unter dem Artikel «Hören mit vier Ohren» beschrieben.

Vernetzung

Bei den Hausärzten der Region Obersimmental und Saanenland initiierte ich vier Vorstellungsgespräche; bei dieser Gelegenheit wurden sie über das Beratungsangebot informiert.

Mit Frau Susanne Anliker, der Beraterin von der Berner Gesundheit in Zwiesimmen, fand ein fachlicher Austausch statt.

Herrn Samuel Humm von der Beratung «Läbesmuet» in Lenk war es ein Anliegen, mich persönlich kennenzulernen und seine Tätigkeit vorzustellen: Seine Logotherapieberatungen richten sich an Einzelne, Ehe/ Paare und Familien.

Weiterbildungen und Supervision

Organisation durch refbejuso:

Am Donnerstag, 19. August fand der Ressourcentag in Burgdorf statt. Auf dem Tagesprogramm stand die Besichtigung der ref. Stadtkirche und der EPF-Beratungsstelle. Am Vormittag arbeiteten wir im Plenum und Kleingruppen am Thema «EPF – ein kirchliches Angebot?» Nach dem verspäteten Mittagessen begab sich die Gruppe auf einen Spaziergang entlang der Emme. Vom 23. – 24. August wurden zwei Weiterbildungstage für die Beratenden EPF mit der Kursleiterin, Frau Regula Saner, zum Thema Mindful Self-Compassion (MSC = Achtsames Selbstmitgefühl) in der Freimaurerloge zur Hoffnung an der Brunngasse 30 in Bern durchgeführt.

Ausserdem konnte ich an drei Supervisionen teilnehmen: Diese wurden von Frau Dr. Helke Bruchaus im «le cap» der Französischen Kirche geleitet und dauerten je drei Stunden.

Andere Weiterbildung:

In meiner pfarramtlichen Tätigkeit durfte ich vom 26. bis 29. Oktober den WB-Kurs «Improvisation im Pfarrall-

tag» auf dem Bienenberg BL besuchen. Wohl richtet sich die WB in erster Linie an Pfarrpersonen, doch sind die Erkenntnisse so vielfältig umsetzbar, dass diese auch für meine Beratungstätigkeit nützlich sind, u.a. für die Vortragstätigkeit.

Dank

Ganz herzlich bedanke ich mich beim kirchlichen Bezirk Oberaargau und insbesondere beim Verantwortlichen Ressort Diakonie, Herrn Helmut Barner, für das mir entgegengebrachte Vertrauen während meiner Stellvertretungszeit auf der Beratungsstelle EPF in Langenthal. Gerne erinnere ich mich an die beiden Workshops in Zwiesimmen und Lenk. Die beiden Veranstaltungen konnten letztlich nur aufgrund des Interesses der TeilnehmerInnen durchgeführt werden. Besonders bedanken möchte ich mich einerseits für das Interesse am Thema und andererseits für die aktive Teilnahme sowie die vielen persönlichen Beiträge. Schlussendlich auch ein herzliches Dankeschön den KlientInnen und den Verantwortlichen des kirchlichen Bezirks Obersimmental-Saanen für das mir entgegengebrachte Vertrauen in meiner Tätigkeit als Paar- und Familientherapeut in Zwiesimmen.

Christian Weber
im Februar 2022

Thun

Frutigenstrasse 29, 3600 Thun

***Jenseits von richtig und falsch
gibt es einen Ort. Hier können
wir einander begegnen.***

Rumi

Zur Akzeptanz von Unterschiedlichkeit inmitten des Krisenstatus

Auch das Jahr 2021 stand im Zeichen der **K r i s e**

Die Krise hatte weltweit viele Gesichter. Um einer Überflutung mit schwierigen Emotionen vorzubeugen, beschränke ich mich auf die hiesigen Breitengrade und benenne zwei prominente Gesichter: Die Klimakrise. Die Coronapandemie.

Diese beiden sorgten politisch und damit medienwirksam immer wieder für grosse Aufruhr, wenn wir nur schon die Abstimmungen über die zwei Agrarinitiativen, das CO₂-Gesetz und das Covid-Gesetz (Juni und Nov.) bedenken. Aber nicht nur politisch, auch ganz konkret spürbar und hautnah in unserem Alltag. Die Klimafrage drängte sich uns dieses Jahr in der Schweiz in Form von Starkregen, Überschwemmungen und Hagelschäden in der Landwirtschaft auf. Und wurde die Coronakrise nicht schon allmählich ein zwar ungebeter, aber dennoch mal

mehr, mal weniger akzeptierter Dauer-gast? Je nach geltenden Massnahmen dominierte sie mal mehr, mal weniger die Gespräche im Privat- und Arbeitsleben. Was passiert da mit uns? Mir fällt auf, verglichen mit anderen Meinungsverschiedenheiten, geht es bei diesen beiden Themen schnell hoch her. Ruhige, geschweige denn sachliche und/oder respektvolle Diskussion erfordert einiges an individueller Emotionsregulationskompetenz.

Diese Kompetenzen waren weder im gesellschaftlich öffentlichen Raum noch in unseren die privaten Beziehungen adressierenden Beratungsräumen besonders ausgeprägt, wie mir scheint. Stattdessen sprach man öffentlich von «Spaltung», «Diskriminierung» – ja manch einer zog sogar Vergleiche mit dem deutschen Nationalsozialismus, dem Holocaust oder der südafrikanischen Apartheid heran, um sein Empfinden gegenüber den Covid-Massnahmen des BAG auszudrücken – und im Privaten wurden Kontaktabbrüche zwi-

schen Freunden und Familienmitgliedern mit den unterschiedlichen Einstellungen zur Coronakrise begründet. Wie kommt es nun also dazu, dass bei gewissen Themen derartig die Gemüter hochkochen und zunehmend irrational argumentiert wird, und dies ohne Rücksicht auf (Beziehungs-) Verluste?

Die Neurobiologie bietet an dieser Stelle nachvollziehbare Antworten¹.

Grob vereinfacht besteht unser menschliches Gehirn aus drei Bereichen: der evolutionsbiologisch älteste Bereich heisst **Hirnstamm**. Seine wichtigste Aufgabe besteht schlichtweg darin, für unser Überleben zu sorgen. Dazu steuert er Herzschlag, Atmung, Stoffwechsel und Kreislauf. Darüber liegt das evolutionsbiologisch jüngere **limbische System**. Hier sind unser Gedächtnis und unsere Emotionsverarbeitung angesiedelt. Dort wird auch unsere emotionale Alarmzentrale, die **Amygdala** verortet. Sie ist dafür zuständig, unseren gesamten Organismus zu mobilisieren sprich in Handlungsbereitschaft zu versetzen, sobald etwas über unsere Sinneskanäle erkannt wurde, das in unserem Gedächtnis irgendwann mal als Gefahr abgespeichert wurde. Hinter unserer Stirn liegt der evolutionsbiologisch jüngste Teil, der Neokortex. Laut aktuellem Forschungsstand ist er für

all die «höheren» Fähigkeiten verantwortlich, wie z.B. Handlungsplanung, Selbstreflexion, Empathie (=Fähigkeit, die Perspektive der anderen einzunehmen), oder auch Humor. All diejenigen Kompetenzen also, die doch so dienlich sein könnten, um sich bei Meinungsverschiedenheiten oder Bedürfnisunterschieden beziehungsförderlich zu begegnen.

Leider ist es komplexer. Unser Gehirn kann sich in drei verschiedenen Funktionsmodi befinden. Zwei davon sind für die vorliegende Thematik besonders relevant: Das **soziale Kontaktsystem** und das **Bedrohungssystem**. Im erst genannten Modus fühlen wir uns sicher, unser Gefahrenscanner meldet aktuell keine Gefahr, die Amygdala hat keinen Grund Alarm zu schlagen, unser ganzes Gehirn inkl. Neokortex ist voll funktionsfähig und aktiv. Wir suchen offen Kontakt zu anderen Menschen, sind in der Lage deren Perspektive einzunehmen, können in Ruhe die beiden Seiten einer Medaille bedenken, sind vielleicht sogar in der Lage hier und da mal mit einer humorvollen Bemerkung eine angespannte Stimmung aufzulockern. Ganz anders, wenn wir uns von irgendetwas bedroht fühlen. Dann schlägt die Amygdala Alarm. In der Folge wird die Arbeit des Neokor-

tex mit dem Ziel, unser Überleben zu sichern, gehemmt. Denn wer braucht schon angesichts einer lebensbedrohlichen Situation Humor oder die Fähigkeit die Welt durch die Augen anderer zu sehen? Die Amygdala befindet «Niemand. Jetzt geht's um Leben oder Tod. Gewinnen oder Verlieren» Unser ganzer Organismus wird auf das Schlimmste vorbereitet, das heisst mobilisiert, entweder zu kämpfen oder zu flüchten.

Mir scheint, wir in den westlich-hochentwickelten Gesellschaften des 21. Jahrhunderts sind es schon lange nicht mehr gewohnt, unser Leben bedroht zu empfinden. Das, was zu Neandertaler-Zeiten vielleicht der Säbelzahntiger im Gebüsch war, ist heute möglicherweise die Corona-Pandemie oder die Klimakrise, die uns allgegenwärtig mit den verschiedensten lebensbedrohlichen Szenarien konfrontieren. Die Folge des Gefühls «ich bin in Gefahr» ist dieselbe geblieben: Unser Organismus schaltet in den Kampf-/Fluchtmodus um und hemmt damit all diejenige für ein gutes Miteinander so förderlichen Kompetenzen.

In der Beratungsstelle sind Meinungsverschiedenheiten oder auch Bedürfnisunterschiede und die daraus resultierenden teils unerbittlichen Kämpfe unser täglich' Brot. Viele KlientInnen reagieren erleichtert auf die zuvor er-

läuterte neurobiologisch-fundierte Psychoedukation. «Ja das kenne ich... So fühlt sich das für mich an ... genau, mein Körper reagiert genau so, wie Sie das gerade beschrieben haben...Und was mach ich jetzt damit? Kann ich das beeinflussen, in welchem Modus ich agiere?»

Ja, das können wir, sofern wir das wollen. Doch es braucht etwas Übung. Der erste Schritt besteht darin, überhaupt ein Gespür dafür zu bekommen, in welchem Modus man gerade aktuell funktioniert: Im Beziehungssystem (fürsorglich/ beziehungsförderlich) oder im Bedrohungssystem (Kampf/Flucht)?

Im zweiten Schritt lernt man aktiv und bewusst, innerlich eine Entscheidung zu treffen, wenn man sich selbst im Kampf-/Fluchtmodus wahrnimmt: Bin ich tatsächlich in Gefahr? Ist es gerade sinnvoll, zu kämpfen / flüchten? Ja/Nein?

Und man kann Techniken lernen und üben, wie man sich selbst, sprich den ganzen Organismus, nach der bewussten Entscheidung gegen den Kampf-/Fluchtmodus, in den Beziehungsmodus versetzt. An dieser Stelle seien exemplarisch sämtliche achtsamkeitsbasierten Verfahren, Atemübungen oder Bewegung an der frischen Luft erwähnt.

Zurück zum Thema Krise: Ja, Gefühle wie Angst, manchmal sogar Panik, oder

¹ Röder, M. (2021): Der kleine Eheretter – Ein einfaches 3-Schritte-Programm für Paare. Heidelberg (Carl Auer)
Mauck, V. (2019): Die Brain-to-Brain-Connection. Wie unsere Beziehungen neurobiologisch funktionieren. Stuttgart (Schattauer)

allgemeiner ein Gefühl des Bedrohtheits angesichts der Krisen sind nachvollziehbar. Was jedoch sowohl im Privaten als auch im öffentlichen Raum, die Bewältigung dieser Krisen zu erschweren scheint, ist ein Umgang miteinander im Kampf-/Flucht-Modus. Dieser Modus begünstigt Spaltung, eine sich vergrössernde Kluft zwischen Fronten.

Wie können wir wieder Brücken schlagen über diese Kluft? Hier braucht es Akzeptanz gegenüber der Andersartigkeit. Damit überhaupt erst Raum für Akzeptanz in uns entsteht, müssen wir uns bewusst und aktiv innerlich entscheiden, dass die Andersartigkeit in Ansichten oder Bedürfnissen unserer Mitmenschen nicht per se eine lebensbedrohliche Gefahr für uns darstellt. Dann wenden wir unsere individuelle Technik an, unsere Amygdala zu beruhigen und erst dann besteht die Möglichkeit zu einem respektvollen, ruhigen Gespräch unter vollumfänglicher Funktionsfähigkeit unseres ganzen Gehirns.

Daneben helfen mir persönlich die Grundhaltungen aus der systemisch-konstruktivistisch Lehre im Umgang mit Unterschiedlichkeit:

- **Wertschätzende Neugier** für die Wirklichkeitskonstruktion und die «**guten Gründe**» des Gegenübers.
→ Fragen, Fragen, Fragen statt Aussagen, Bewertungen, Anklagen. Wer weiss, vielleicht entwickle ich ja plötzlich noch Verständnis für mein Gegenüber ...
- **Haltung des Nicht-Wissens:** Auch die beste Forschung kann sich nur annähern an einen Fakt, der zu einer grossen Wahrscheinlichkeit mit der Wirklichkeit vieler Menschen übereinstimmt. Nicht mehr, aber auch nicht weniger! Niemand von uns hat die eine alleingültige Wahrheit gepachtet.
- **Konstruktivismus:** es gibt nicht die eine Wirklichkeit / Wahrheit, nur viele subjektive Wirklichkeiten
→ Es gibt nicht das eine Richtig und das andere Falsch, nur das «meines Erachtens richtig / falsch», «gut / schlecht für mich»
- **Allparteilichkeit → Gleichwertigkeit** unterschiedlicher Bedürfnisse
- Nicht zu vergessen: kulturspezifische Anstandsregeln, **Höflichkeit**

Ein besonderer Dank gebührt auch in diesem Jahr unserem Präsidenten Paul Winzenried für sein unermüdetes Engagement in diesem weiteren anspruchsvollen Jahr zu Coronazeiten mit stets wechselnden Empfehlungen und Regeln. Auch den Kommissionsmitgliedern Madlen Leuenberger, Therese Fahrni und Ursula Jenni sowie der Sekretärin der Kommission Christine Vogel danken wir für ihr unterstützen-des Wirken.

Mirjam Kägi-Heck
Filip Pavlinec
Thun im Januar 2022

Beratungsorte, Stellenprozent, Zahl der Beraterinnen/Berater 2021

Beratungsort	Stellenprozent	Anzahl Beratende
Bern + Konolfingen	225%	4
Biel	145%	3
Burgdorf	40%	1
Interlaken	110%	2
Langenthal	100%	2
Langnau	80%	2
Zweisimmen	30%	1
Thun	140%	2

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 7564 Beratungsstunden im 2021





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



Kanton Bern
Canton de Berne
