

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

Jahresberichte 2012

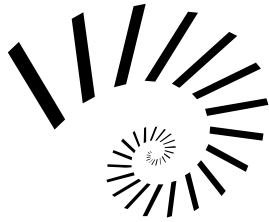
Beratungsstellen

Ehe, Partnerschaft, Familie

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

Sozial-Diakonie

Beauftragte Ehe, Partnerschaft Familie



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

Inhaltsverzeichnis

Jahresberichte der Beratungsstellen

Ehe, Partnerschaft, Familie

Bern.....	02
Biel.....	06
Burgdorf.....	09
Interlaken.....	11
Konolfingen.....	15
Langnau.....	17
Langenthal.....	20
Obersimmental-Saanen.....	26
Thun.....	29

Sozial-Diakonie

Beauftragte Ehe, Partnerschaft, Familie.....	31
--	----

**Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie
Region Bern
Marktgasse 31
3011 Bern**

Jahresbericht 2012

Partnerschaft in der zweiten Lebenshälfte

Anlässlich der Jubiläums-Veranstaltung der Sozial-Diakonie der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn sprach Frau Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello zum Thema „Liebe in Zeiten der Beliebigkeit“. Eine aktuelle Studie der Universität Bern unter der Leitung von Frau Perrig-Chiello befasst sich im Besonderen mit den Herausforderungen von Partnerschaft in der zweiten Lebenshälfte.

Lebensentwürfe im 21. Jahrhundert unterscheiden sich von solchen früherer Jahrhunderte unter anderem durch die hohe individuelle Lebenserwartung. Das wirkt sich auf Paarbeziehungen aus. Wenn die gemeinsamen Kinder ausgeflogen sind und der Berufsalltag mit der Pensionierung zu Ende geht, sind Paare vielleicht seit einem Vierteljahrhundert verheiratet. Die traditionellen Lebensaufgaben, Familie und Beruf, sind erfüllt, die „rush hour of life“ ist vorbei. Mit 65 ist man noch fit und ein gutes Vierteljahrhundert Lebenszeit steht unter Umständen noch bevor. Für die Gestaltung dieses Lebensabschnittes gibt es kaum Vorbilder früherer Generationen.

Während die steigenden Scheidungsraten seit Jahren immer wieder Schlagzeilen machen, richtet Frau Perrig-Chiello für ihre Studie die Aufmerksamkeit auf Paare in langjährigen Beziehungen.

Die Zahl der Scheidungen auch nach langjährigen Ehen ist stark angestiegen. „Zeiten der Beliebigkeit“ sind auch „Zeiten der Möglichkeiten“. Durchhalten um jeden Preis ist nicht mehr die einzige Option, wenn die Beziehung langweilig, unbefriedigend und perspektivenlos geworden ist. So entscheiden sich vor allem Frauen immer öfter dafür, ihr Leben ohne den langjährigen Partner neu zu gestalten.

Zusammenbleiben ist nicht mehr die einzige Option. Dennoch ist es für viele Paare eine, nicht weil sie „müssen“, sondern weil sie wollen. Was aber machen Paare anders, die auch nach vielen Beziehungsjahren zusammen bleiben und zusammen Zukunft gestalten wollen?

John M. Gottman beobachtet seit vielen Jahren, was Paarbeziehungen stabil macht. Er beschreibt die „vier apokalyptischen Reiter“ als grösste Gefahr für

eine dauerhafte Beziehung: Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und Rückzug stören eine Beziehung nachhaltig. Stattdessen sind ein respektvoller, offener Umgang und gegenseitige Wertschätzung unterstützende Faktoren.

David Schnarch hält „Differenzierung“ in Liebesbeziehungen für unerlässlich und meint damit sinngemäss, dass jeder Partner die Verantwortung für seine eigene persönliche Entwicklung übernimmt.

Zu mehr Realismus in der Liebe ruft Arnold Retzer in seiner Streitschrift „Lob der Vernunfteh“ auf: Soll sie dauerhaft sein, die Liebe, muss sie befreit werden von der Last unerfüllbarer Erwartungen, unter der sie zu ersticken droht.

Max Frisch teilt diese Überzeugung:

„Ein Wunderbares ist es um die Ehe. Sie ist möglich, sobald man nichts Unmögliches von ihr fordert, sobald man über den Wahn hinaus wächst, man könne sich verstehen, müsse sich verstehen; sobald man aufhört, die Ehe anzusehen als ein Mittel wider die Einsamkeit.“

Fragen wir uns, wenn wir „Bilanz ziehen“:

Können und wollen wir das bisher gemeinsam gelebte Leben würdigen und anerkennen, dass wir das Beste versucht haben (auch wenn es vielleicht nicht immer gelungen ist)?

Können und wollen wir uns Fehler, Verletzungen vergeben, ohne sie zu vergessen?

Können und wollen wir uns erneut (und immer wieder) für einander interessieren und uns im Sinne von Max Frisch's Gartenbein dazu einladen, uns gegenseitig die Geschichten zu erzählen, die wir für unser Leben halten? Finden wir zurück zu alten – oder gemeinsam neue Interessen, die wir miteinander teilen möchten?

Können und wollen wir miteinander lachen? Und die Herausforderungen, die das fortschreitende Alter mit sich bringen wird, mit Gelassenheit und Humor annehmen?

Vergessen wir nicht:

Jemanden zu lieben ist nicht nur ein Gefühl, es ist auch eine Entscheidung.

Barbara Rissi,
Paar- und Familientherapeutin SYSTEMIS

Die Beratungsstelle 2012

Beratungstätigkeit

Im Berichtsjahr hat das Team in insgesamt 1587 (Vorjahr 1864) Konsultationen 497 Personen beraten. Davon waren 460 (490) Einzelgespräche mit Frauen, 138 (119) Einzelgespräche mit Männern, 932 (1090) Konsultationen mit Paaren, 50 (47) Familiengespräche und 7 (22) Gruppengespräche. 27 (15) Konsultationen wurden in englischer Sprache durchgeführt und 34 (16) in französischer Sprache.

Öffentlichkeitsarbeit

Als „Fortsetzung“ der Liebesfilmnacht im Jubiläumsjahr 2011 organisierte das Beratungsteam im Berichtsjahr eine Liebesfilmmatinee im Kino Kunstmuseum Bern. Im Anschluss an Doris Dörrie's Film „Kirschblüten“ wurde ein Apéro der Gantrisch-Frauen offeriert. Der Anlass war gut besucht und der Film ist beim Publikum gut angekommen.

Das Beratungsteam hat sich bei der Vorbereitung der Jubiläums-Veranstaltung zum 50jährigen Bestehen der Koordinationsstelle Ehe Partnerschaft Familie engagiert. Rückblick und Referat wurden von Cartoonist Heinz „Pfuschi“ Pfister zeichnerisch „kommentiert“ und musikalisch-theatralisch umrahmt vom Duo Wybretten.

Barbara Greminger führte im Rahmen des Projekt Präsenz zwei Kurstage durch zum Thema „Aus Schwierigkeiten werden Möglichkeiten“ mit jungen Frauen in der Aussenwohngruppe Eolienne.

In Kirchberg gestaltete Barbara Greminger einen Frauenmorgen mit dem Titel „Auweihnachten“.

David Kuratle begleitete eine Gruppe der Petruskirchgemeinde zum Thema "Partnerschaft in der Lebensmitte".

An der Jahrestagung der systemisch-pastoralen Gesellschaft Schweiz hielt David Kuratle ein Referat zum Thema "Männer in der Seelsorge".

Aufgrund einer kurzfristigen Anfrage übernahm Barbara Rissi im Rahmen des Projekt Präsenz die Co-Leitung eines Workshops zum Thema „Nähe & Distanz“ an der Berufsschule Biel.

Vernetzung

Regelmässig trifft sich das Team zweimal jährlich mit den Kolleginnen und Kollegen der Fachstelle Ehe-Partnerschaft-Familie der katholischen Kirche in Bern sowie der Ehe- und Familienberatung Bern. Ziel der Treffen ist der fachliche Austausch, der von allen Beteiligten sehr geschätzt wird.

Mit den Frauen der Beratungsstelle Frabina hat sich das Team zu einer gemeinsamen Sitzung getroffen. Im Rahmen der Leistungsvereinbarung mit der Sozialdiakonie erhalten Klientinnen und Klienten mit rechtlichen oder Budgetfragen dort Auskunft und Unterstützung. Jährlichen Treffen sollen dem fachlichen Austausch und der Optimierung der Zusammenarbeit dienen.

Im Sinne des Vernetzungsgedankens nahm Barbara Rissi teil an Veranstaltungen von frau (Frau und Weiterbildung), Stopp Männergewalt, der Fachstelle Migration sowie an einer Informationsveranstaltung des Gleichstellungsbüros.

Barbara Greminger vertrat die Beratungsstelle an den halbjährlichen Treffen der Arbeitsgruppe Berner Bündnis gegen Depression.

Dank

Während im Beratungsteam keine personellen Veränderungen zu verzeichnen sind, hat im Vorstand Daniel Zbinden nach langjähriger Tätigkeit das Amt als Kassier und Sekretär an der Delegiertenversammlung niedergelegt. Mit grossem Engagement hat er für eine kompetente Übergabe gesorgt.

Das Beratungsteam möchte Daniel Zbinden an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich danken für die zahllosen Stunden des unermüdlichen Einsatzes für die Beratungsstelle und das Team.

Für die wertschätzende Zusammenarbeit möchten wir uns auch beim Vorstand bedanken. Unter der kompetenten Führung von Präsidentin Verena Aepli bietet der Vorstand dem Beratungsteam den Rückhalt, der für den reibungslosen Betrieb der Beratungsstelle so unerlässlich ist. Danke!

Ebenso unverzichtbar ist für uns auch der Kontakt und die Zusammenarbeit mit Miriam Deuble vom Bereich Sozial-Diakonie der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn. Sie unterstützt uns kompetent in juristischen Fragen, koordiniert die Zusammenarbeit mit den anderen Beratungsstellen im Kanton und organisiert Weiterbildungen und Supervisionen.

Das Team fühlt sich in jeder Hinsicht unterstützt und getragen.

Bei den Mitgliedkirchgemeinden möchten wir uns für ihr ideelles und finanzielles Mittragen bedanken, und bei den Delegierten für ihren engagierten Einsatz und die anerkennenden Rückmeldungen.

Barbara Rissi, Barbara Greminger Mezenen,
David Kuratle, Stefan Meili

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

Jahresbericht 2012

Erneut blicken wir auf ein intensives Beratungsjahr zurück mit vielfältigen Beziehungssituationen aller Art. Paarthemen sind dabei nach wie vor im Vordergrund. Der Trend, dass unsere Beratungsstelle vermehrt von jungen Erwachsenen aufgesucht wird, hält an. Insgesamt ist der wirtschaftliche Druck und die hohen Anforderungen spürbar, die an den modernen Menschen gestellt werden, wichtige Aufgaben wie Familie und Beruf/Ausbildung unter einen Hut zu bringen und dabei gesund zu bleiben. Krisen- und Stressbewältigung sowie Problemlösungen aller Art bleiben Dauerbrenner.

Eine wichtige Voraussetzung, um in der Problembewältigung einen Schritt weiter zu kommen, ist das Anerkennen, dass wir ein Problem haben und dass es in der Verantwortung und in der Möglichkeit des/der einzelnen Betroffenen liegt, damit weiterzukommen. Dies tönt ganz selbstverständlich, ist aber in der Praxis häufig eine Hürde, die es zu überwinden gilt. Unbewusst wirkt der Mechanismus der sogenannten Projektion: Gefühle, Impulse, inneres Erleben, Eigenschaften, Verhaltensweisen usw. die einem unange-nehm sind und die man nicht wahrhaben will, werden jemandem andern oder etwas anderem (z.B. äusseren Umständen) zugeschrieben. In der Beziehungsberatung wird eigenes gefühlsmässiges Erleben und die Verantwortung dafür vorerst oft dem Partner oder der Partnerin übertragen. Die Aufgabe zur Erfüllung eigener Belange wird auf den Partner projiziert. Gleichzeitig wird die ausgelagerte psychische Funktion der eigenen Identität zugeordnet. Das heisst, dass sich der/die Betroffene von seinem Partner unbewusst abhängig macht, somit das Einstehen für eigene Belange dem andern überlässt und damit (unbewusst) eigene Macht und Möglichkeiten abgibt. Dass das Gegenüber den ihm zugeschobenen unausgesprochenen Auftrag nicht einfach annimmt und ausführt, liegt auf der Hand, und somit ist die Enttäuschung vorprogrammiert.

Dazu ein Beispiel für eine sogenannte 'projektive Identifikation': Der Ehemann setzt (stillschweigend) voraus, dass seine Frau die Sozialkontakte für ihn organisiert und ein Stück weit gestaltet. Wenn dies seine Partnerin dann nicht so erfüllt, wird er wütend. Auch für seine Wut übernimmt er keine Verantwortung, sondern sagt und meint dies auch so, dass sie schuld sei an seinem Unbehagen.

Oft erwarten wir unbewusst auch vom Leben, vom Schicksal, vom Universum etc., dass es unsere Probleme löst, sprich wir uns nicht aktiv darum selbst kümmern sollten. Diese Haltung könnte nach Aussagen von Ent-

wicklungspsychologinnen/-psychologen eine Art Überbleibsel sein aus der ursprünglichen Situation, als wir als Kind unsere Bedürfnisse von den Bezugspersonen erfüllt bekamen. In der ganz frühkindlichen Phase kann der Säugling noch nicht unterscheiden zwischen Ich und Du, d.h. er erlebt zu Beginn, dass z.B. die Mutterbrust und er selbst eine Einheit sind. Die Differenzierung zwischen Ich und Du findet im Verlaufe der kindlichen Entwicklung statt. Manchmal ist es jedoch so, dass Reste von dieser Vorstellung der Einheit auch im Erwachsenenleben unbewusst erhalten bleiben bzw. man folglich das Leben entsprechend gestaltet.

Zu unserer Weiterentwicklung gehört also, dass wir immer mehr erkennen, dass unser Leben inklusive unserem Innenleben in unserer eigenen Verantwortung liegt. Das heisst, wir sind für unsere Bedürfnisse selbst verantwortlich und auch für unsere Gefühle, selbst wenn Situationen mit dem Partner auslösende Faktoren sind. Wenn mich der Partner wütend macht, weil er mir z.B. das Fahrrad nicht ungefragt flickt, steckt dahinter meine Vorstellung, dass er mich zu versorgen hat in diesem Punkt, und wenn er dies nicht tut, werde ich wütend auf ihn und versuche mit meiner Wut ihn so zu manipulieren, dass er zukünftig tut, was ich von ihm will.

Es ginge darum, zu erkennen, dass ich persönlich für mich und meine Selbstfürsorge verantwortlich bin. Ich kann ihn allerdings um diesen Gefallen bitten (und, da es sich um eine Bitte oder einen Wunsch handelt, muss ich dem Gegenüber offen lassen, inwieweit es dies erfüllt). Somit übernehme ich bereits Verantwortung und setze mich für die Erfüllung meiner Bedürfnisse ein. Wenn mein Gegenüber dies jedoch nicht oder nur teilweise für mich tun möchte, ist es an mir, weiterhin nach Wegen zu suchen, dass es mir gut geht mit diesem Bedürfnis. Die Aufgabe des Partners ist jedoch, das Bedürfnis des andern zu anerkennen (es nicht abzuwerten) und dabei zu helfen, nach Lösungen zu suchen.

Je mehr es gelingt, uns unserer Eigenverantwortung bewusst zu sein und danach zu leben, desto direkter, effizienter und nachhaltiger gelingen die Problemlösungen. Dies gibt uns das Gefühl, auf unser Leben Einfluss zu haben (anstelle des sich ausgeliefert und ohnmächtig Fühlens) und stärkt damit auch die Partnerschaft, da diese nicht mit unausgesprochenen und/oder uneinlösbaren Erwartungen befrachtet wird.

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

Prävention / Öffentlichkeitsarbeit/ Weiterbildung

a) Innerhalb der Arbeitszeit:

- Artikel im "Angelus"
- Teilnahme an den diversen Sitzungen der 'Fachstelle Ehe, Partnerschaft, Familie'
- mehrtägige Weiterbildungsveranstaltungen und Supervisionssitzungen
- Kontakte mit verschiedenen sozialen Institutionen in Biel, auch über das Forum 'Aktualitätenmarkt'
- Vortrag zum Thema 'Ewige Liebe' in Büren a.A.
- Vortrag bei der Abgeordnetenversammlung 'Stolpersteine in der Partnerschaft'

b) Ausserhalb der Arbeitszeit

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

Ein herzliches Dankeschön

- Für die sehr gute Zusammenarbeit mit allen Vorgesetzten. Wir fühlen uns auch in diesem Jahr wieder sehr unterstützt.
- Auch Christine Reimann und Bernhard Schrittwieser ein herzliches Dankeschön für ihre fachkompetente und sehr angenehme Mitarbeit.
- Vielen Dank an Frau Fiechter, die sehr gut für die Sauberkeit in unsern Räumen sorgt.

Januar 2013

Ida Stadler, Stellenleiterin

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

Jahresbericht 2012

Ankommen und Übernehmen

Nach elfjähriger Beratungstätigkeit ging Monika Amsler-Wagner Ende April in Pension und wurde in der Frühjahresversammlung der Bezirkssynode Burgdorf-Fraubrunnen gebührend verabschiedet.

Am 1. Mai habe ich als ihre Nachfolgerin die Arbeit als Beraterin für Paare, Frauen, Männer und Familien aufgenommen. Monika hat mich sorgfältig in die Tätigkeit eingeführt und mir die von ihr nicht abgeschlossenen Beratungsfälle übergeben.

Für diese reibungslose Übergabe danke ich ihr herzlich.

Ich bin gut angekommen: oben auf dem Kirchbühl im schönen Beratungsraum, bei den Menschen, die hier arbeiten und leben, und bei meiner neuen Tätigkeit.

Nach gut zehn Jahren als Pfarrerin in einer Kirchengemeinde habe ich vor drei Jahren einen neuen Schwerpunkt gesetzt, habe in der Aids- und Gefängnisseelsorge gearbeitet und mich zur systemischen Beraterin (Zentrum für systemische Therapie und Beratung Bern und Institut für angewandte Psychologie in Zürich) ausbilden lassen. Ich freue mich sehr, neben meiner teilzeitlichen Anstellung als Gefängnisseelsorgerin auf dem Thorberg nun auch als Eheberaterin in Burgdorf zu arbeiten.

Beginnen

Eingestiegen bin ich mit jenen Paaren und Einzelpersonen, die ich von Monika Amsler übernommen habe. Schon bald meldeten sich aber auch Frauen und Männer an, die neu eine Beratung aufsuchen wollten: junge Eltern mit noch sehr kleinen Kindern, die sich als Familie neu orientieren müssen; einige Paare in der Mitte des Lebens, die daran leiden, dass ihre Beziehung abgekühlt und eintönig ist; Frauen, die herausfinden möchten, wer und wie sie sind – abgesehen von ihrer lang eingespielten Rolle als Familienfrau; Männer, die um eine gescheiterte Beziehung trauern; Paare, die aneinander vorbeireden; solche, bei denen die eine Person sich trennen möchte, die andere aber nicht; und solche, die unter den Folgen einer Aussenbeziehung leiden.

Neben der beginnenden Beratungspraxis habe ich mich bei verschiedenen Institutionen und Organisationen vorgestellt, so unter anderem bei der Mütter-

und Väterberatung, der Judro (Jugend-, Eltern- und Suchtberatung des Contact Netz), beim psychiatrischen Dienst und Ambulatoriums des Regionalspitals. Mir ist es wichtig, mich hier in Burgdorf zu vernetzen. Deshalb nehme ich auch ab und zu am Sozialforum teil, einem Zusammenschluss aller sozialen Institutionen in Burgdorf. Selbstverständlich ist auch die Teilnahme an den Versammlungen der Bezirkssynode Burgdorf-Fraubrunnen.

Eintauchen

Nicht nur in die Beratungspraxis bin ich eingetaucht, sondern auch in die verschiedenen Themen, die Paare und Einzelpersonen mitbringen. Eines davon begegnet mir fast in jeder Beratung: Wie können Paare mit ihrer zum Teil sehr unterschiedlichen Art, mit der je andern Herkunft und der ganz eigenen Weise, die Welt zu sehen und mit den Anforderungen des Lebens umzugehen, gut miteinander leben? Oder anders gefragt: Wie gelingt gegenseitige Akzeptanz in einer Partnerschaft?

Viele Paare merken mit den Jahren, was die amerikanische Schauspielerin Liz Taylor einmal ernüchtert und provokativ festgestellt hat: „Eine Familie ist eine Vereinigung von Menschen, die nur in den seltensten Fällen zusammenpassen.“ Akzeptanz ist ein grosses Wort, sie zu schaffen ein ambitioniertes Ziel. Dieses Ziel zu verfolgen, lohnt sich für ein Paar in jedem Fall. Es ist ein stetiges Üben, den Partner, die Partnerin einfach wahrzunehmen, zu betrachten und zu beobachten – neugierig und offen. Es ist wichtig, dass sich ein Paar zum Beispiel davon erzählen kann, wie die Partner je unter Stress reagieren und was sie in solchen Situationen empfinden und bräuchten. Und ob es für sie eher darauf ankommt, einen Tag zu planen oder ihn einfach zu nehmen, wie er gerade kommt. Oder voneinander zu wissen, ob der Partner/die Partnerin viel Zeit für sich alleine braucht, um bei Kräften zu bleiben, oder sich eher in Gesellschaft von andern Menschen regenerieren kann.

Ich sehe in meiner Tätigkeit als Beraterin, wie wesentlich es ist, dass Paare immer wieder zur Kenntnis nehmen, wie der Partner/die Partnerin empfindet, denkt und fühlt. Das heisst noch nicht, dass sie sich nun verstehen. Das gegenseitige Verstehen ist meiner Meinung nach auch gar nicht so entscheidend – bedeutender ist, dass man nicht wertet und urteilt.

Weitergehen

Ich freue mich darauf, weiterzugehen, zu beraten, zu begleiten und an den Lebensgeschichten der Menschen, die zu mir finden, teilhaben zu dürfen.

Gut zu wissen, dass ich dabei vom Vorstand der Bezirkssynode, aber auch von seiten der Koordinationsstelle der Berner Kirche und von meinen Kolleginnen und Kollegen unterstützt werde.

Herzlichen Dank.

Ursula Wyss

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

Jahresbericht 2012

Im Jahr 2012 haben wir in 166 Fällen mit insgesamt 255 Klientinnen und Klienten während total 1389 Konsultationsstunden gearbeitet.

Ein Thema hat uns in besonderem Masse beschäftigt: *der allgegenwärtige Stress*, der durch jede Ritze in die Partnerschaften, Ehen und Familien unserer Klientinnen und Klienten dringt und sie belastet, erschöpft und oft an gesundheitliche Grenzen bringt.

Zwar können wir Menschen im Allgemeinen mit Stress gut fertig werden, vor allem dann, wenn auf Stressphasen Zeiten der Erholung und Regeneration folgen. Dafür haben wir auch ein biologisch-genetisches Programm zur Verfügung.

Problematisch und folgenschwer wirkt er sich aber dann aus, wenn er allgegenwärtig und chronisch ist und wenn er als sehr belastend und negativ empfunden wird; wenn es kaum mehr Momente der Entspannung und Ruhe gibt, wenn sich das Gefühl ausbreitet, nicht mehr Herr über das eigene Leben zu sein, nicht mehr selbstwirksam dessen Verlauf beeinflussen zu können.

Beispiele von Stressfaktoren, die bei unseren Klientinnen und Klienten eine Rolle spielen:

- chronisch unbewältigte Konflikte im Paar-, Familien- / Schwiegerfamilien- / Patchworkfamilienalltag, Kommunikationsprobleme, unklare oder fehlende Vereinbarungen und Regeln
- Organisationsstress in Familien: Vater und Mutter arbeiten auswärts, Kinderbetreuung durch die Grosseltern, welche zum Teil auch noch im Arbeitsprozess sind = Stress für alle
- einengende Wohnverhältnisse
- Entwicklungskrisen, z. B. nach einer Geburt, wenn Kinder in der Pubertät / Adoleszenz sind, in der Menopause
- Trennung / Scheidung
- Pensionierungsphase
- im Alter gebrechlich werden
- pflegebedürftige Eltern
- Zeitdruck bei hoher Arbeitslast mit zu vielen Aufgaben gleichzeitig

- starke emotionale oder körperliche Belastung durch chronische Krankheit oder Persönlichkeitsstörung eines Familienmitgliedes
- Konflikte am Arbeitsplatz
- Arbeitsplatzunsicherheit
- Geldknappheit, drohende Armut
- die schleichend zunehmende Beschleunigung im alltäglichen Leben
- die absolut verplante Freizeit, oft ohne Entspannungspausen
- der Medienkonsum, damit verbunden das stete „Online-Sein“
- die mediale Informationsflut
- die omnipräsente Daueraufforderung, glücklich zu sein ...

Unter Stress leidet als Erstes die gemeinsame Zeit und damit die Möglichkeit des Austauschs. Und es leidet die Kommunikation im Allgemeinen, denn Kommunikation ist sehr stressempfindlich. Deshalb lautet eine zentrale paartherapeutische Frage: Wie wirkungsvoll bewältigt das Paar seinen Alltagsstress?

Ein Wort zu unserer Rolle als Beratende/Therapeuten: Was wir von uns selbst erwarten, üben wir auch mit unseren Klientinnen und Klienten ein: genau hinzuschauen, hinzufühlen, wo es weh tut, wo was wie seit wann aus der Balance geraten ist, durch welche Ritzen der Stress Einzug gehalten hat – und mit welchen Mitteln die eine oder andere Ritze wieder verschlossen werden kann. Trivial, aber oft wahr: Weniger ist mehr. Langsamer ist schneller.

Therapeutische Gespräche dienen deshalb auch der Entschleunigung des Lebens unserer Klientinnen und Klienten: das Beratungszimmer als Ruheraum, als Insel inmitten der Hektik des Alltags.

Wie kann die Beratung helfen: als *Hilfe zur Selbsthilfe, ganz konkret und praktisch!* Alle Klienten verfügen über Ressourcen, d. h. Stärken oder Schutzfaktoren. Diese werden in der Beratung gesucht, erkannt und gefördert oder neu entwickelt.

Hilfreiche Veränderungen: Diese sollen auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene angeregt werden.

Vorerst klären wir ab, wie der Körper regenerieren kann, was gerade notwendig ist, z. B. ausschlafen, tagsüber Pausen einlegen, wieder richtig essen, sich an der frischen Luft bewegen, atmen usw. Unter Umständen braucht es auch ärztliche Unterstützung.

Wie kann die Seele wieder ruhig und friedlich werden? Indem sich die Klienten mit der Frage auseinandersetzen: Was brauche ich, was brauchst du, damit

es uns in unserer Situation wieder besser geht? Dies wird in aller Ruhe ausgearbeitet und konkret umgesetzt, meist indem Termine, Verpflichtungen usw. reduziert und schöne und entspannende Dinge in den Alltag integriert werden.

Geistige Ebene: Innere Antreiber, Glaubenssätze, nicht hilfreiche Gedanken und Verhaltensmuster werden angeschaut, überprüft und allenfalls in kleinen Schritten verändert und das Neue im Alltag eingeübt. Dabei ist immer wichtig: Wie fühlt es sich an für die Klienten, tut es gut, entspannt es, erlöst es evtl. sogar?

Faktor Zeit: Je nachdem, wie lange der Stress schon andauert hat, braucht es längere Zeit zur Veränderung, Regeneration, Heilung.

Dies zu wissen und auch anzunehmen, kann am Anfang der Beratung schon helfen, zu entschleunigen.

Weil seit altersher Geschichten oft besser als 1000 kluge Worte ein sogenanntes Problem und dessen Lösung beschreiben, dienen uns solche auch in der Beratung, um Klientinnen und Klienten einzuladen, alte, nicht hilfreiche Gedankenstränge zu verlassen und sich ganz anders mit einem Thema zu beschäftigen. Deshalb die folgende Geschichte zum Schluss:

Margarete und Lucia

In einer Mauerritze lebten zwei Eidechsen, Margarete und Lucia. Lucia lag den Tag über auf der Mauer und badete in der Sonne. Margarete verbrachte die meiste Zeit damit, Insekten zu suchen für sich und ihre Kinder. Wenn sie Lucia auf der Mauer liegen sah, ärgerte sie sich.

„Wie du die Zeit vertust. Wenn du eine anständige Eidechse wärest, würdest du dich mal um das Wohl deiner Kinder kümmern. Was machst du denn den ganzen Tag da oben?“

Lucia blinzelte und sagte: „Ich tanke Energie. Da tue ich doch etwas für meine Kinder.“

„Das sehe ich anders“, knurrte Margarete. „Und eines Tages wird dich noch der Bussard oder Falke holen.“

„Das bleibt abzuwarten“, meinte Lucia und räkelt sich in der Sonne.

Margarete zog es vor, im Schatten niedriger Sträucher nach Beute zu suchen. Sie verbrachte viel Zeit damit, den Ameisen nachzujagen. Sie wirkte oft müde. Ihr Leben wurde zunehmend bedroht: Sie hatte der Flinkheit der Katzen und Wiesel nicht mehr viel entgegenzusetzen.

Lucias Kinder wurden stark und schnell, ganz wie sie selbst. Sie fingen bald die dicksten Spinnen, die schnellsten Laufkäfer und selbst große Libellen. Aber am liebsten lagen sie mit ihrer Mutter auf der Mauer und räkelt sich im Sonnenschein. (Stefan Hammel)

Die weiteren häufigen Anliegen der Klienten entsprechen ungefähr den letztjährigen.

Öffentlichkeitsarbeit

14. Februar: Wiederholung des Vortrags „Ehe sie rostet ...“ aus dem Jahr 2010 in der Sendung “Kirchenfenster“ von Radio BeO.

Unsere diesjährige Vortragstrilogie im Kirchenzentrum Futura in Unterseen wurde sehr gut besucht:

- 15. November: „Den Stress abbauen in der Partnerschaft“ – Stressursachen und -symptome erkennen, Hilfen zur Bewältigung (W. Sch.)
- 22. November: „Du kannst mich einfach nicht verstehen“ – Basisinformationen zur Paarkommunikation (W. Sch.)
- 29. November: „Wieder Boden unter die Füße bekommen“ – Bewältigung von belastenden und traumatischen Erfahrungen, Hilfe zur Selbsthilfe. (M. Sch.)

Dank

Wir danken ganz herzlich allen, die uns wohlwollend unterstützen und begleiten:

Unserem Präsidenten Pfarrer Theo Ritz, unserer Finanzverwalterin Susanne Rufener und dem gesamten Vorstand der Bezirkssynode Interlaken-Oberhasli. Ebenso danken wir Miriam Deuble herzlich für alle Koordinationsarbeit und für die Unterstützung in juristischen Fragen.

**Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie
Konolfingen
Kirchgasse 10
3510 Konolfingen**

Jahresbericht 2012

Statistik

Im Jahr 2012 habe ich in 27 Fallsituationen Beratungen durchgeführt: bei 14 Paaren, 10 Frauen und 3 Männern. In Beratungsstunden ausgedrückt waren das gesamthaft 392 Stunden - von diesen entfielen 168 Stunden auf Paare, 182 auf Frauen und 42 auf Männern.

Schwerpunkte der beraterischen Arbeit

Auch dieses Jahr waren die Anlässe, eine Beratung in Anspruch zu nehmen, breit gefächert: schlechte Kommunikation, Fremdgehen, Liebesverlust, sexuelle Schwierigkeiten, Belastung einer Beziehung durch Krankheit oder Sucht, Probleme innerhalb eines gemeinsam geführten Betriebs, Erziehungsprobleme oder Gestaltung der Partnerschaft im Alter.

„Das Alter gleicht dem Übergang von Tag und Nacht.

Wer sich im Halbdunkeln bewegen will, muss lernen, verschiedene Grautöne zu unterscheiden. Wer sich an die Dunkelheit gewöhnt und sein Bewegungstempo auf die Dunkelheit abgestimmt hat, macht die Erfahrung, dass die Finsternis nicht absolut und lähmend ist, sondern, dass die Dunkelheit zu leben beginnt. Im Dunkeln werden dabei Erlebnisse möglich, die im grellen Tageslicht übersehen werden.

Sie verleihen der Dunkelheit - ähnlich wie dem Alter - einen einmaligen Reiz.“
Goldbrunner 1994

Unter allen Paar- und Einzelberatungen stachen für mich diejenigen ins Auge, die sich im Pensionsalter befinden und sich mit ihrer Partnerschaft auseinandersetzen wollen.

Obwohl unsere Gesellschaft immer älter wird und die „gemeinsame Paarzeit“ auch erheblich länger als das noch vor 100 Jahren der Fall war, mangelt es an Vorbildern. Der Fokus der Gesellschaft befindet sich in allen Bereichen, auch in der Psychologie bei der Jugend und bis ins Alter. Umso erfreulicher ist es, dass ältere Menschen immer häufiger den Weg in die Paarberatung finden. Die Frage nach einer Scheidung stellt sich selten, auch wenn sie im Alter nach 70 nicht völlig ausgeschlossen ist. In den meisten Fällen geht es einerseits um die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit und der darin stattgefundenen Verletzungen, die manchmal Jahrzehnte lang nicht angesprochen wurden,

und andererseits um die Zukunfts- und Rollengestaltung.

Neue Einteilung der Verwaltungsbezirke

Ein anderer Schwerpunkt im vergangenen Jahr war die Vorbereitung der Fusion der Synode Konolfingen mit dem Standort Bern. Diese Vorbereitungen verlangten dem Vorstand der Synode Konolfingen sehr viel Arbeit ab und bestimmten weitgehend den Inhalt der Sitzungen.

Mittlerweile sind die Vorbereitungen fast abgeschlossen und die Fusion wird ab 2014 in Kraft treten.

Öffentlichkeitsarbeit

Im Februar habe ich ein Referat zum Thema „Warum ihre Ehe (nicht) funktioniert im Rahmen des "MarriageWeek - Abenteuer Ehe“ in Oberdiessbach gehalten. Das Interesse der Bevölkerung war überwältigend. Etwa 120 Personen haben den Weg in den Vortragssaal gefunden.

An dieser Stelle möchte ich mich beim Vorstand der Bezirkssynode Konolfingen für die sehr gute und bei der Auseinandersetzung mit der neuen Einteilung der Verwaltungsbezirke auch sehr umsichtige Zusammenarbeit bedanken.

Ein spezieller Dank geht an Frau Helga Willen-Leibundgut, die sich als meine Ansprechperson nicht nur massgebend an den Fusionsarbeiten beteiligt hat, sondern auch mir eine grosse Orientierungshilfe in diesem Prozess war.

Wie seit dem Beginn meiner Arbeit wurde mir auch letztes Jahr viel Wertschätzung und wohlwollende Unterstützung mit gleichzeitigem Interesse an meiner Arbeit entgegengebracht.

Konolfingen, im Januar 2013

Beata Surowka Brown

**Beratungsstelle
Ehe Partnerschaft Familie
Haldenstrasse 4
3550 Langnau**

Jahresbericht 2012

Zwiegespräche mit Leib und Seele

Streit, nicht miteinander reden können, Schweigen, sich unverstanden fühlen, häufiges Nörgeln und Kritisieren oder Vorwürfe machen – das sind sehr häufige Gründe, die ein Paar dazu bewegen, Beratung zu suchen. Wenn ein Paar nicht miteinander im Dialog ist oder wenn nur noch über "Organisatorisches" gesprochen wird, beginnt sich eine Entfremdung und Distanz auszubreiten, in der sich Frau und Mann abhandenkommen und beide einsam werden. Wie kann eine solche Barriere überwunden werden?

Gute Erfahrungen mache ich mit den sogenannten **Zwiegesprächen**: Da nimmt sich das Paar eine Stunde Zeit, die Frau z.B. beginnt während 20 Minuten zu erzählen, was sie beschäftigt, wie es ihr geht, was sie freute, was sie kränkte. Sie schaut in sich und gewährt ihrem Mann Einblick in die eigene Seele – und kommt sich während diesen 20 Minuten selber näher. Der Mann hört ihr "nur" zu, bleibt innerlich der Frau möglichst zugewandt und offen (und hat nebenbei noch die Uhr im Auge). Nach 20 Minuten schweigen beide einen Moment, lassen nachklingen, was sie gehört resp. erzählt haben und tauschen dann die Rollen: er erzählt (und sollte dabei möglichst nicht auf das eingehen, was seine Frau eben gesagt hat, sich nicht rechtfertigen, sondern ganz bei sich bleiben) und sie hört zugewandt und offen zu. Nach diesen 40 Minuten erst geben sich die beiden Rückmeldung, was das Gesagte bei ihnen ausgelöst hat, was sie allenfalls noch klären oder nachfragen möchten. Aber nicht korrigieren, rechthaben, rechtfertigen wollen. Der 3. Teil darf nicht in einen Streit ausarten! Sonst lieber nur reden und hören und sich nicht mehr am gleichen Tag austauschen.

Der Effekt ist oft tiefgreifend: es tut so gut, reden zu können ohne unterbrochen zu werden und ohne für den Raum kämpfen zu müssen – gleichzeitig ist es auch eine Herausforderung, die eigene Zeit zu füllen, sich immer mehr auf sich selber einzulassen, denn 20 Minuten sind lang und das Alltägliche, das meist zuoberst liegt, ist schnell gesagt. Für einige kann auch das Zuhören eine Herausforderung sein, es bringt aber Entspannung, nicht reagieren zu müssen und vor allem wird ganz schnell deutlich, was möglich sein kann, wenn es nicht zu einem Schlagabtausch kommt. Wichtig ist dabei, dass beide Partner gleich viel Zeit haben, dass sich "VielrednerInnen" halt beschränken müssen und "WenigrednerInnen" auch das Schweigen aushalten

und akzeptieren lernen. Diese 20 Minuten sind meine Zeit, ich muss nicht darum kämpfen und sie kann mir nicht genommen werden. Und umgekehrt: diese 20 Minuten sind deine Zeit, egal ob du viel oder wenig redest, du hast meine Aufmerksamkeit. Schon allein diese Abmachung kann für Paare eine deutliche Entlastung und kostbare Bereicherung bringen, es kann ein Ritual des Sich Sammelns und Sich Mitteilens werden, das ganz heilsam ist. Einige Paare machen dies über Jahre und wollen es nicht mehr aufgeben.

Kürzlich habe ich angefangen, mit den Paaren zusammen ein **Zwiegespräch über den Körper** zu entwickeln (je nach Schwierigkeiten und Ziel muss hier variiert werden): Der Mann macht aus dem Empfinden aus dem Moment heraus einen Vorschlag, was für einen absichtslosen und nicht-erotischen (!) Körperkontakt er gerne geben möchte/ihr anbietet: z.B. Kopf und Gesicht streicheln oder mit den Haaren spielen oder eine Nacken-/Rückenmassage oder schweigend Hand in Hand einen Spaziergang machen oder einander in den Arm nehmen, sich halten, zusammen in einen Atemrhythmus kommen oder den eigenen Kopf in den Schoß des anderen legen – und das alles schweigend, auf eine bestimmte Zeit begrenzt. Vor dem Wechsel wieder einen Moment die Augen schliessen und nachspüren, dann Wechsel: nun macht sie einen Vorschlag, wie sie ihn gern halten oder berühren möchte. Am Ende auch nur wieder austauschen, was beide beim Geben/Nehmen (und wie dies ineinander fließt) erlebt haben, vielleicht danken. Aber diese Berührungen dürfen nicht zum Vorspiel für Sexualität "gebraucht" werden. Das Heilsame und Befreiende an dieser Übung kommt nur zum Tragen, wenn der Sinn der Berührung die Berührung selber ist, die Begegnung im Moment. Viele Frauen geraten bei Annäherungen des Mannes unter Druck, sie müssten nun etwas geben/erwidern oder der Mann wolle "mehr" – und dies fällt bei dieser Abmachung weg.

Ich bekomme Rückmeldungen wie: "es war so schön, nichts zu müssen", "ich durfte einfach annehmen und im Moment sein", "ich durfte ganz lange sie/ihn anschauen und streicheln und einfach meinen Händen folgen", "ich habe durch das Geben so viel bekommen", "so nahe bin ich ihr/ihm schon lange nicht mehr gekommen, dabei sassen wir nur voll angekleidet auf dem Sofa". Es lohnt sich, die anfängliche Befangenheit vor einer solchen Übung und Begegnung zu überwinden und beide Arten des Zwiegesprächs immer wieder zu pflegen.

Öffentlichkeitsarbeit und Statistik

Thomas Wild hat Anfang November 2012 im Kirchgemeindehaus Langnau ein Referat mit dem Titel "Partnerschaft im Umbruch" gehalten und hat aufgezeigt, welchen persönlichen und gesellschaftlichen Veränderungen und Anforderungen eine heutige Liebesbeziehung ausgesetzt ist.

Ich bin im Mai von der Besuchergruppe Lauperswil eingeladen worden, Einblick in die Arbeit unserer Beratungsstelle zu geben. Der Vortrag ist auf grosses Interesse gestossen und hat eine rege Diskussion ausgelöst.

Im letzten Jahr sind **45 Paare** in 255 Sitzungen (im Vorjahr 37 Paare in 177 Sitzungen), **47 Frauen** in 358 Sitzungen (43 Frauen in 324 Sitzungen), **11 Männer** in 43 Sitzungen (9 Männer in 36 Sitzungen) und **2 Familien** in 2 Sitzungen (wie letztes Jahr) von uns begleitet worden. Weiter haben wir in 18 Fällen telefonische Auskunft und in 20 Fällen per Mail Auskunft an Ratsuchende gegeben, auch hier eine leichte Steigerung verglichen mit dem Vorjahr. Mit einer Anzahl von insgesamt 658 Konsultationen können wir zufrieden sein und erreichen das Soll, das von der GEF vorgeschrieben ist.

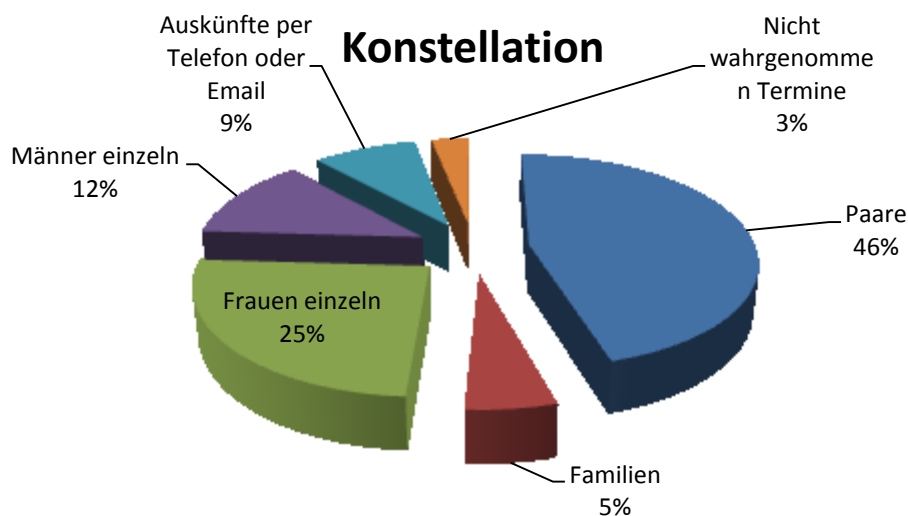
Susanne Kocher

**Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie
Langenthal
Eisenbahnstrasse 9
4900 Langenthal**

Jahresbericht 2012

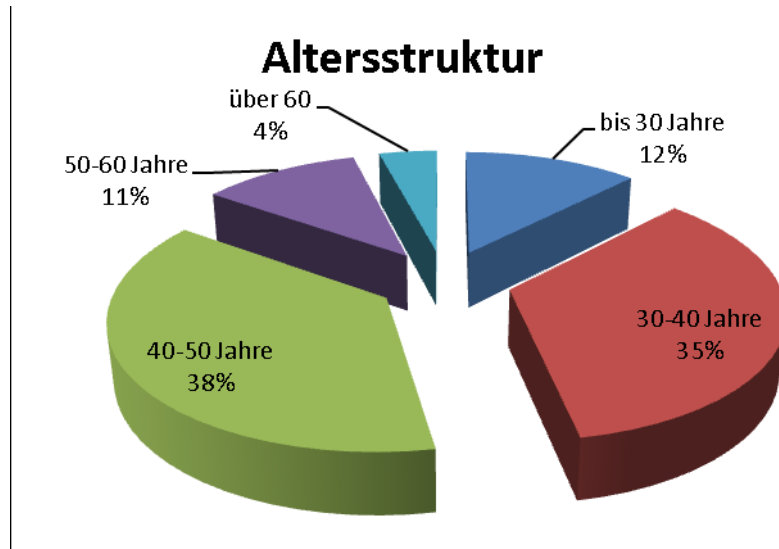
In diesem Jahresbericht präsentieren wir Ihnen einige statistische Angaben des vergangenen Jahres in Diagramm-Form und stellen Überlegungen zum Thema Zeit und ihre Auswirkung auf die Beziehung an.

Insgesamt haben wir 164 Paare, Familien und Einzelpersonen während **825** Stunden direkt beraten. Weitere Kontakte fanden per Telefon oder Email statt (81 Std.). Einen relativ geringen zeitlichen Anteil nehmen die kurzfristigen und nicht wahrgenommenen Termine ein (29 Std.). Das bedeutet, dass unserem Angebot gegenüber eine hohe Verbindlichkeit besteht.



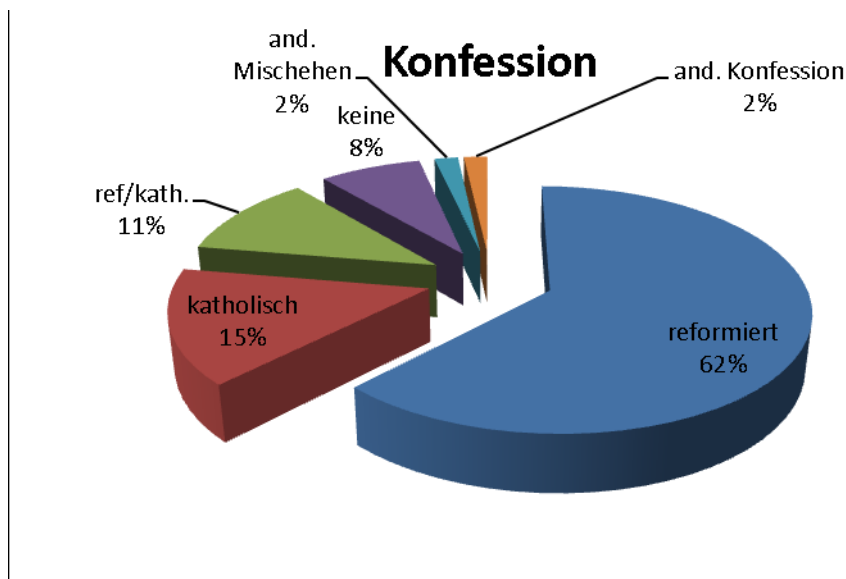
Altersstruktur

Wie auch in den vergangenen Jahren rekrutieren sich die Ratsuchenden hauptsächlich aus dem Alterssegment zwischen 30-50 Jahren. Ins erste Alterssegment (30-40J.) fallen einerseits Familienplanung und Realisierung und ins zweite (40-50J.) bereits die Phase der Ablösung der Kinder.



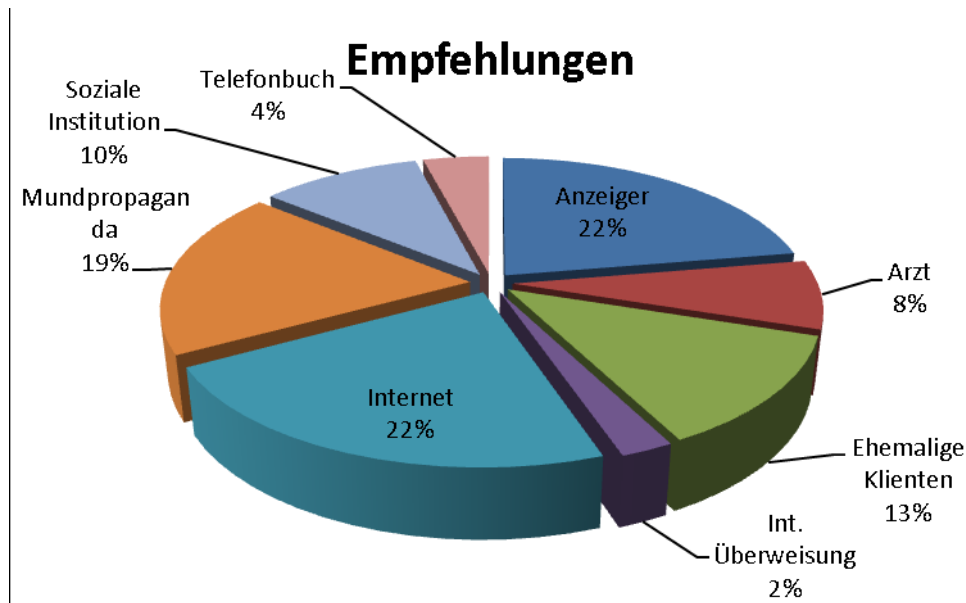
Konfession

Neun von zehn Personen gehören der reformierten oder katholischen Kirche an. Auf die Gesamtbevölkerung bezogen, ist dies nicht mehr repräsentativ.



Empfehlungen

Unsere Fachstelle wird breit wahrgenommen und die Ratsuchenden gelangen auf unterschiedliche Art und Weise zu unserem Angebot. Es scheint, dass das gute alte Telefonbuch langsam ausgedient hat.



Teilnahmen

Wir nahmen regelmässig an Koordinationssitzungen und Supervisionen der Fach- und Koordinationsstelle in Bern teil. Zudem trafen wir uns zu Intervisions- und Interdisziplinären Austauschsitzen mit anderen Fachpersonen und nahmen an Weiterbildungsveranstaltungen zu Themen wie Ego States, Zeit und Familie und Hypno-systemischen Tagung in Zürich (3Tage) teil. Im Weiteren wurde ein Zeitungsartikel in Form eines Interviews mit Stefanie Wittwer in der Bauernzeitung zum Thema Egoismus publiziert.

Dank

Unser Dank richtet sich an alle reformierten Kirchgemeinden im Oberaargau sowie der katholischen Kirchgemeinde Langenthal. Besonders danken wir unserem Vorstand und der zurückgetretenen Ressortverantwortlichen Christine Haldimann. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Helmut Barner, der diese Aufgabe übernommen hat.

Die Zeit

Was ist eigentlich Zeit? Welche Bedeutung hat sie in unserem Dasein? Woran denken Sie, wenn sie den Begriff Zeit hören?

Eigentlich haben alle genau gleich viel Zeit, nämlich 24 Stunden auf einen ganzen Tag verteilt. Es ist also eine messtechnische Grösse, die für alle den gleichen Wert darstellt. In unserer Sprache benützen wir die grammatische Form (Tempus), um uns auf der Zeitachse zu positionieren: „ich bin, ich war, ich werde sein“.

Nicht mehr so genau, weil individuell anders empfunden, wird der Begriff Zeit

als Rhythmus (biologischer Zeitgeber, Reifung, Entwicklung) beschrieben: „Der Junge ist in der Pubertät, er hat eine schwierige Zeit. Man muss ihm Zeit lassen, dann wird das schon wieder...“. Zu guter Letzt die Zeit als Wahrnehmung/Gefühl:

„Wenn man zwei Stunden lang mit einem Mädchen zusammensitzt, meint man, es wäre eine Minute. Sitzt man jedoch auf einem heissen Ofen, meint man, es wären zwei Stunden“ (A. Einstein)

Aus der griechischen Mythologie kennen wir die zwei Götter Chronos und Kairos. Chronos war Gott der fließenden Zeit, des zerrinnenden Lebens, der Endlichkeit und Vergänglichkeit. Kairos hingegen war Gott der Zeit, im Sinne des rechten Augenblicks, der passenden Gelegenheit. Welcher dieser beiden Götter ist für eine Partnerschaft wichtiger? Untersuchungen (Bodenmann & Milek, 2011) haben gezeigt, dass gemeinsam verbrachte Zeit (Chronos) sich positiv auf die Partnerschaft auswirkt. Wesentlich stärker ins Gewicht fällt hingegen, mit welcher Zufriedenheit das Paar die gemeinsam verbrachte Zeit (Kairos) erlebt hat. Der Begriff der „Quality time“ wird als Zeit definiert, die der Festigung der menschlichen Beziehungen dient. Das können gemeinsame Aktivitäten sein wie Spaziergänge, Gespräche mit dem Partner, der Partnerin oder andere exklusive Momente zu Zweit. Im Vordergrund steht die Bereitschaft des Einzelnen, eine Situation zu schaffen, in der gezielt und bewusst eine herbeigeführte Gemeinsamkeit von Herzen entstehen kann.

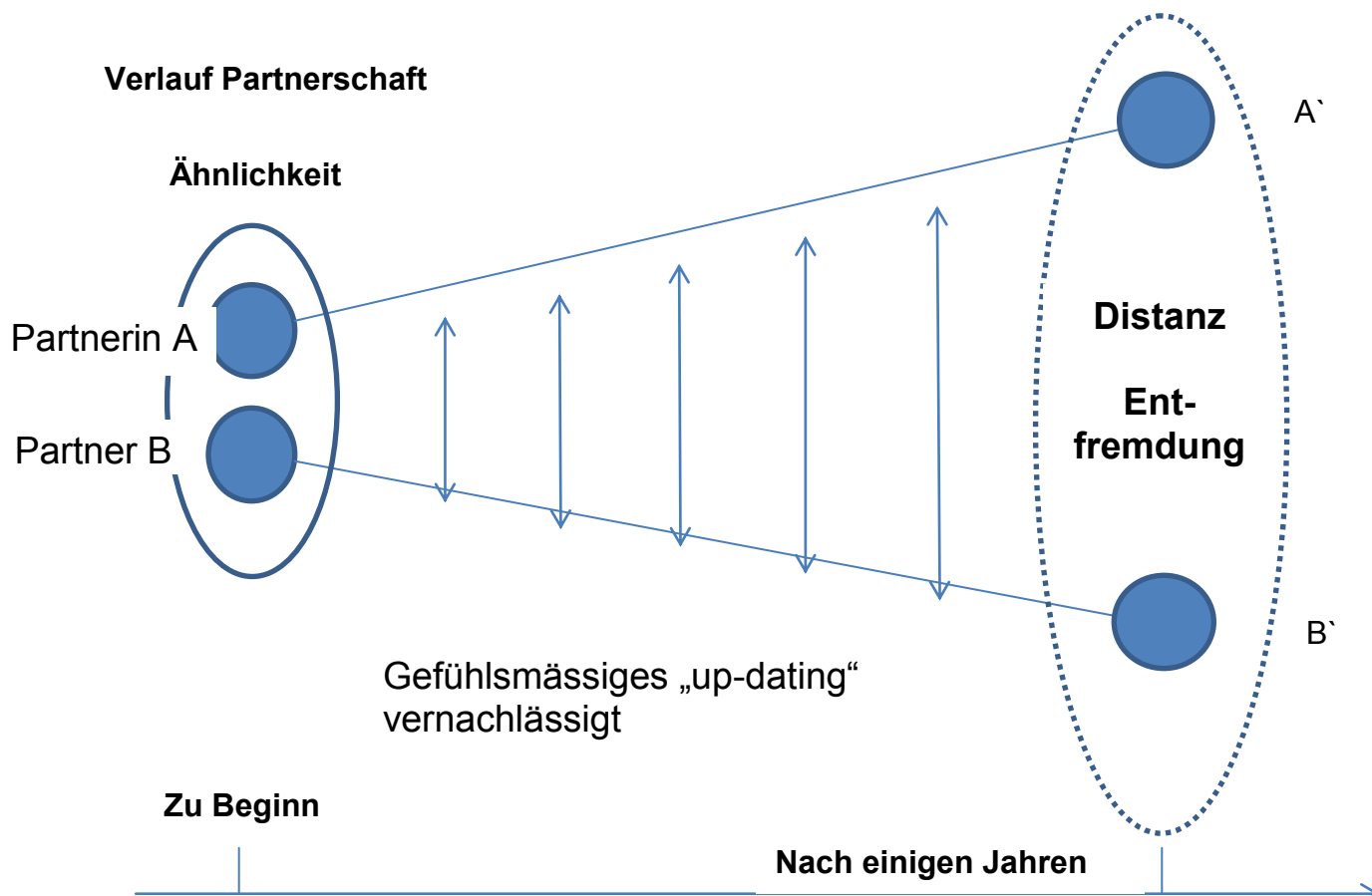
Die Zeit, die man in die Beziehung und den/die PartnerIn investiert, ist die wichtigste Investition, da die Zeit eine der kostbarsten Ressourcen ist, über die wir relativ frei verfügen können. Da dieser Aspekt so zentral ist, sollte regelmässig, nämlich täglich, investiert werden.

Nun darf man sich getrost die Frage stellen, woher den Frau oder Mann, Mutter oder Vater, Angestellte oder Arbeitnehmer, sportlich oder kulturell Interessierte, in Verbänden und Vereinen Engagierte, in Politik und ehrenamtlichen Tätigkeiten involvierten Menschen überhaupt die Zeit nehmen sollen, um alles (meist) gleichzeitig zu bewältigen?

Unser Paar (Namen fiktiv), Marie-Louise und Thomas, Eltern von Joana (4) und Tim (2), befinden sich in einer solchen Situation. Von aussen betrachtet die perfekte Familie. Beide gut ausgebildet, er Informatiker, sie Lehrerin. Er kann einen Tag von zu Hause aus arbeiten, zusätzlich konnte er 10% des Stellenpensums reduzieren. Sie ist in der Schule zu 30% angestellt. So können sie die Kinder ohne fremd zu platzieren, selber betreuen. Thomas ist leidenschaftlicher Biker und trifft sich noch immer regelmässig mit Studienkollegen. Zu seinen Eigenschaften gehören unter anderem penible Genauigkeit und Zuverlässigkeit. Marie-Louises Leidenschaft gehört dem Orgelspiel. Dadurch ist sie eine gesuchte Organistin. Sie trifft sich gerne mit Freundinnen

und schätzt ihre regelmässigen Joggingrunden. Beide haben sich ihre gewünschte Vorstellung von Partnerschaft und Familie erschaffen. Nun sind sie am Planen eines Einfamilienhauses. Dabei realisieren sie, dass sich in ihrer Ehe Differenzen zeigen, die sie vorher nicht gekannt haben. Sein Perfektionismus zeigt sich in der Detailplanung als Besessenheit, Ihr Interesse gilt vor allem der Gestaltung des Gartens. Das löst bei ihm völliges Unverständnis aus, weil dieser doch viel später geplant werden muss. Er fordert von ihr, dass sie auf den Plänen nun endlich die Steckdosen einzeichnen sollte und sich nicht um die Bepflanzung der Einfahrt kümmern solle. Was geschieht hier? Wie kann es soweit kommen? Aus dem einst verliebten Paar wird ein zänkisches, eines, das die Welt des anderen nicht mehr versteht. Beide haben doch ihr Bestes gegeben, sich für das gemeinsame Wohl der Familie eingesetzt, so wie es ihre Kräfte zugelassen haben. Dabei haben Sie offenbar die Zeit so genutzt und eingesetzt, dass sie als Familie ihren Vorstellungen entsprochen haben. Sie zeigten sich solidarisch in der Aufteilung von Erwerbsarbeit und Kinderbetreuung. Die Zeit wurde dementsprechend chronologisch optimal aufgeteilt. Aus der Betrachtung der Zufriedenheit (Kairos) merken sie nun, dass sie sich als Paar viel zu wenig Beachtung geschenkt haben.

Ohne ausreichende, auf den Partner/die Partnerin gerichtete Zeit, mit offenem Herzen, findet eine schleichende Entfremdung statt, weil der Austausch nicht ausreichend ist.



Weshalb ist das ‚sich Zeitnehmen für die Partnerschaft‘ so wichtig?

Um eine Identität als Paar zu erreichen, braucht es gemeinsame Erlebnisse und Erfahrungen, die man zusammen gesammelt hat. Daraus entsteht eine Paaridentität, ein „Wir-Gefühl“. Es braucht Zeit, um sich begegnen zu können, sich einander mitzuteilen, für einander da zu sein. Denn dies schafft Vertrauen und Bindung, Intimität. Sich Zeit zu nehmen, um gemeinsam Probleme anzugehen und sich gegenseitig zu unterstützen führt zu einem Gefühl des Getragen werden. Schliesslich braucht es Zeit, um an der Entwicklung des anderen teilzunehmen, ihn darin zu begleiten und zu stärken. Dafür braucht es von Beiden eine emotionale Selbstöffnung, denn nur wer sich dem anderen mitteilt, seine Bedürfnisse schildert, kann auf dessen angemessene Unterstützung zählen.

Es ist also unabdingbar, dass der/die Einzelne dem/der Partner/in mitteilt, welche Wünsche und Bedürfnisse man hat, welche Zukunftspläne und Ziele man verfolgen möchte. Ebenso wichtig ist, dass unsere Partner/innen die Sorgen und Nöte, Probleme und Unzulänglichkeiten erfahren und nicht vergessen, die schönen und erfreulichen Erfahrungen aus dem Alltag mitzuteilen. Werden Sie von sich aus aktiv, wenn Sie merken, dass ihr Gegenüber anders ist als sonst, sie/ihn etwas beschäftigt. Wenn Sie etwas beschäftigt oder bedrückt. Nehmen Sie sich abends Zeit, um sich über den erlebten Tag auszutauschen. Teilen Sie sich mit, wenn Sie Nähe oder Zärtlichkeit möchten.

Das alte Jahr ist vorbei, das neue hat bereits begonnen. Bestimmt haben Sie schon etliche Termine eingetragen. Wie viel Zeit haben Sie für sich und Ihre/n Partner/in reserviert?

Günstige Zeitpunkte sind täglich - nicht ein oder zweimal im Jahr in spektakulären Ferien. Denn, was einem wichtig ist, dafür nimmt man sich **Zeit**.

Subingen, Februar 2013

Bernhard Schrittwieser

Jahresbericht 2012

Liebe ist gesund

*„Positiv über andere denken tut
mir selber gut.“*

Zunehmend mehr Menschen erreichen ein hohes Alter. Geburtenstarke Jahrgänge erreichen das Pensionsalter. "Überalterung" ist ein Begriff, den man öfter hört. Gleichzeitig nimmt die erwerbstätige Bevölkerung nicht wesentlich zu. Damit müssen weniger Menschen im erwerbstätigen Alter für eine zunehmende Zahl von Rentenbezügern aufkommen. Das Risiko für Konflikte zwischen den Generationen nimmt damit zu. Die Gefahr steigt, dass betagte Menschen als Belastung empfunden werden.

Was hat das mit dem Titel des Jahresberichtes zu tun? Dazu möchte ich die Resultate einer Langzeitstudie zitieren.

Im Durchschnitt 35-jährige Versuchspersonen wurden zu ihrer Einstellung gegenüber dem Alter befragt. Aufgrund der Resultate dieser Befragung wurden sie in zwei Gruppen eingeteilt:

1. Gruppe: positive Einstellung gegenüber dem Alter „positiv“.
2. Gruppe: negative Einstellung gegenüber dem Alter „negativ“.

Quelle: Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer

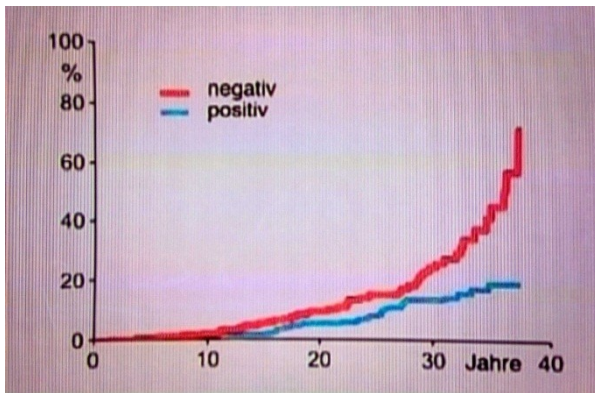
Anschliessend hat man 40 Jahre lang einfach beobachtet, wie sich die Gesundheit dieser Versuchspersonen in Bezug auf Herzerkrankungen (Herzinfarkte, Bluthochdruck etc.) entwickelt hat.

Die Tabelle zeigt bei „%“ den Anteil der Versuchspersonen, die an Herzproblemen erkrankt sind und bei „Jahren“ die Anzahl Jahre, welche nach Studienbeginn verflossen sind.

Die Resultate sind frappant: Wer bei Start der Studie mit ca. 35 Jahren gegenüber dem älter werden negativ eingestellt war („negativ“), hatte ein signifikant höheres Risiko, mit zunehmendem Alter selber an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken oder zu sterben, als die positiv eingestellten Leute. Dieser Effekt wird besonders stark sichtbar ab 30 Jahren Studie, wenn die betreffenden Leute also selber ins Pensionsalter kommen und ca. 65 Jahre alt sind.

Plakativ zusammengefasst kann man somit sagen:

„Positiv über andere denken tut mir selber gut“. Oder: „Negativ über andere denken schadet mir selbst“.



Oft sind Ratsuchende zu Beginn der Eheberatung gegenüber ihrer Partnerin /ihrem Partner ebenfalls negativ eingestellt. Obwohl sie im Grunde genommen noch genau wissen, dass ihre Partnerin/ ihr Partner viele positive Seiten hat, werden diese im Alltag nicht mehr wahrgenommen.

Wenn ich aber negativ über meinen Partner/meine Partnerin denke, schade

ich damit nicht nur ihm/ihr, sondern vor allem auch mir selber.

Ich sehe es als zentrale Aufgabe für mich als Berater, den Ratsuchenden diesen Zusammenhang aufzuzeigen.

Wenn die Erkenntnis reifen kann, dass es meiner Beziehung und mir selber wesentlich besser geht, wenn ich den Scheinwerfer nicht auf die Problemzonen, sondern auf die positiven Ziele ausrichte, ist ein wesentlicher Schritt gemacht. „Wertschätzung“ ist hier der zentrale Begriff.

Dazu ein Zitat von Dr. Bernie Siegel:

„Also fing ich an, jedes mal wenn jemand das Zimmer betrat zu überlegen: Wie würde ich mich diesem Menschen gegenüber verhalten, wenn ich ihn liebte? Und natürlich stellte ich fest, dass ich immer liebevoller und einfühlsamer wurde, je mehr ich mich dementsprechend verhielt. Und die anderen änderten sich ebenfalls, einfach deshalb, weil sie geliebt werden; es wird immer leichter, sie zu lieben. Mit dieser Methode veränderte ich mit der Zeit mich selbst, meinen Körper, meinen Gesundheitszustand, meine Beziehungen und viele andere Aspekte des Lebens.“

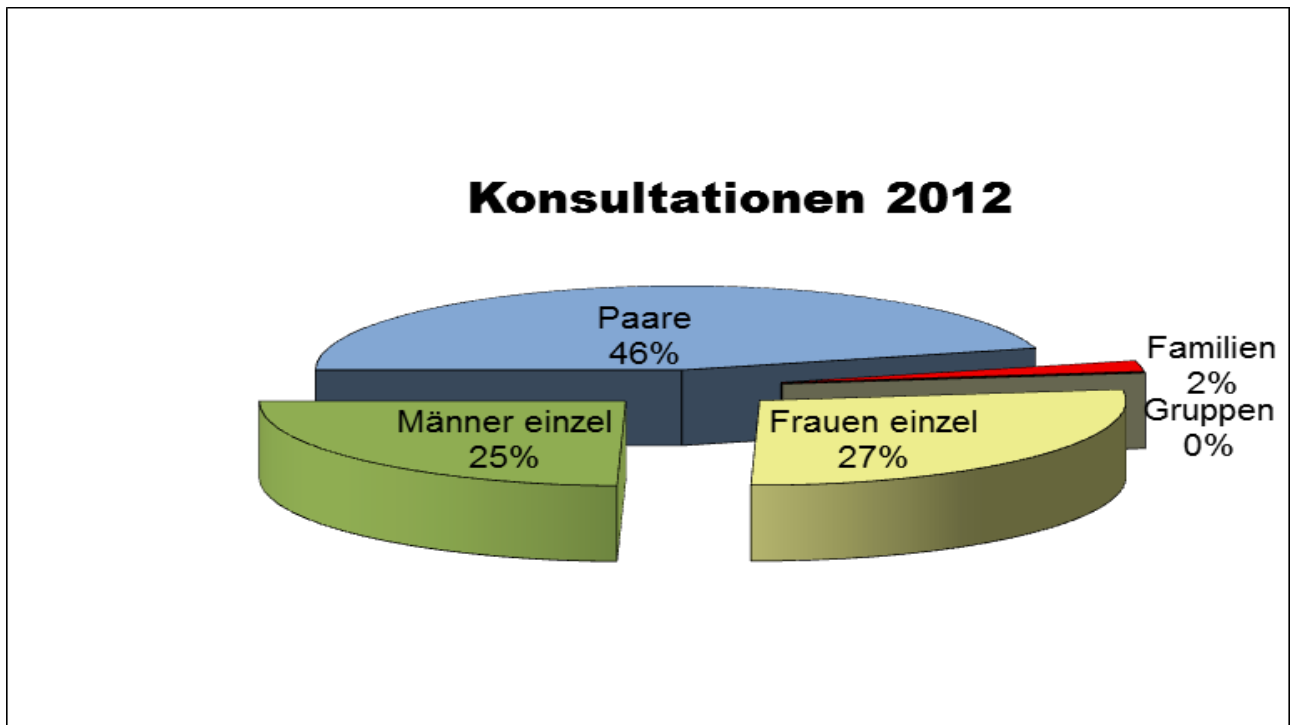
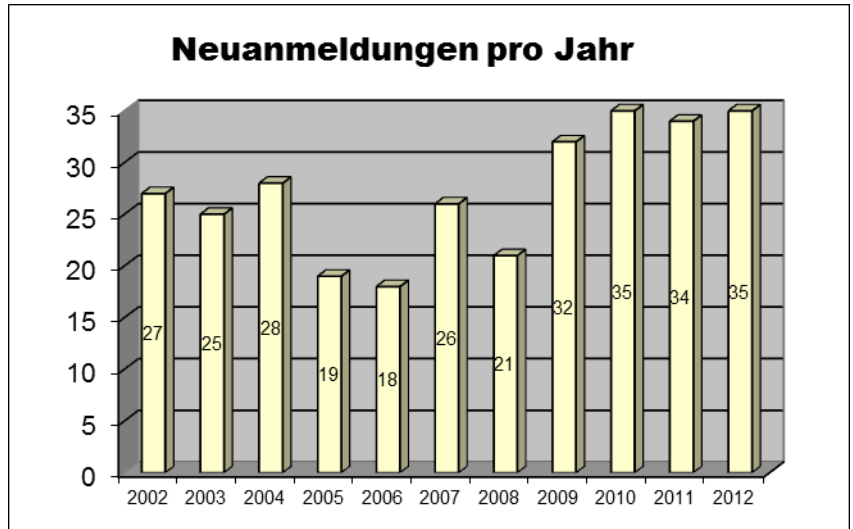
Statistik

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

- Der Anteil „Paare“ ist von 42% auf 46% gestiegen.
- „Männer einzel“ von 22% im Vorjahr auf 25% gestiegen
- „Frauen einzel“ von 28% auf 27% zurückgegangen.
- Die Familienberatungen sind von 8% auf 2% zurückgegangen.

Die Neuanmeldungen sind wie 2010 und 2011 auf sehr hohem Niveau geblieben.

Dabei ist zu erwähnen, dass es saisonal grosse Schwankungen gibt. In den letzten beiden Jahren sind im Sommer kaum Neumeldungen zu verzeichnen.



Beat Siegfried

**Kirchliche Bezirke Thun, Frutigen-Niedersimmental
Ehe- und Familienberatung Thun
Frutigenstrasse 29
3600 Thun**

Jahresbericht 2012

Wenn du etwas Zerbrochenes siehst, füge es wieder zusammen.

Wenn du etwas Verlorenes findest, gib es zurück.

Wenn du siehst, dass etwas zu tun ist, tu es.

Was hat dieser kurze Text mit unserer Arbeit auf der Eheberatung zu tun?

Wenn du etwas Zerbrochenes siehst, füge es wieder zusammen.

Können wir als Paartherapeuten und Paartherapeutinnen Zerbrochenes wieder zusammenfügen? Grundvoraussetzung für die Arbeit mit den Paaren ist, dass sie sich uns anvertrauen. Nur gemeinsam mit ihnen können wir Zerbrochenes wieder zusammenfügen. Wir zeigen den Paaren auf, dass sie an einer Wegkreuzung stehen. Neue Wege lassen sich finden, wenn sie sich auf einen eigenen und einen gemeinsamen Prozess einlassen. Sie sollten bereit sein, eigene Schattenanteile zu erkennen und anzunehmen und dies auch dem Partner oder der Partnerin zuzugestehen.

Findest du etwas Verlorenes, gib es zurück.

In der Therapie geht es auch darum nach Verlorenem zu suchen, etwa nach verlorener Achtung, verlorener Zuneigung. Das Wiedergefundene wird an den entsprechenden Platz gerückt. Wir machen den Paaren Mut, dass Liebe immer wieder neu gefunden werden kann.

Wenn du siehst, dass etwas zu tun ist, tu es.

In einer Paarbeziehung erscheinen im Lebenszyklus immer wieder neue Facetten. Nach Zeiten der Entfremdung, Verzweiflung und Enttäuschung werden wieder Annäherung, Zuwendung möglich. Wir können den Paaren aus unseren Erfahrungen schöpfend sagen, dass sich Dinge wieder fügen, unter der Voraussetzung, dass sie bereit sind aktiv zu werden und auch steinige Wege zu überwinden.

So waren wir, Marianne Jaggi, Filip Pavlinec und Doris Hodel Portmann in diesem Jahr mit vielen Paaren, Familien und Einzelpersonen unterwegs. Wir sind dankbar, dass sich so viele Menschen immer wieder von neuem uns anvertrauen.

In unserer Arbeit können wir auf die Unterstützung des Vorstandes und der Kirchlichen Bezirke zählen. Dafür möchten wir uns herzlich bedanken. Neben der Beratungstätigkeit haben wir in verschiedenen Arbeitsgruppen mitgearbeitet.

Doris Hodel Portmann hat sechs Frauen anlässlich ihres „Frauentisch“ Werkzeuge im Umgang mit Beziehungsproblemen mitgegeben. Anlässlich einer Hochzeitsfeier hat sie eine Predigt gehalten.

Marianne Jaggi stand einer Studentin der Hotelfachschule Thun als Interviewpartnerin zur Verfügung für ihre Diplomarbeit: EIN BETRIEB UND EINE SEELE – Wie Paare in der Gastronomie es meistern, gleichzeitig einen erfolgreichen Betrieb und eine glückliche Beziehung zu führen.

Filip Pavlinec hat in Thun unter dem Titel „Eltern sein und doch ein Paar bleiben“ einen Vortrag gehalten.

Statistik der Leistungskennziffern im Dreijahresvergleich

Jahr	2010	2011	2012
Stellenprozent	132.5%	140%	140%
Anzahl offene Fälle	177	232	224
Anzahl Neumeldungen	85	109	94
Alle Konsultationen	1181	1374	1426
1 Konsultation = 60 Minuten			
Konsultationen Pro 100%	891	981	1019
Anforderung von GEF des Kantons Bern: auf 100 Stellenprozent 850 Konsultationen à 60 Min. pro Jahr			

Bereich Sozial-Diakonie
Beauftragte Ehe, Partnerschaft, Familie
Postfach 511
Altenbergstrasse 66
3000 Bern 25

Jahresbericht 2012

Rechtsberatung

121 Ratsuchende meldeten sich im Jahr 2012 bei unserer Rechtsberatungsstelle. Sie kontaktierten uns per Telefon, Brief, Mail oder suchten diese persönlich für eine Rechtsberatung auf.

Gemäss den Zugangskriterien steht das **Beratungstelefon** sowie der Brief- und Mailkontakt allen Frauen, Männern und Jugendlichen aus dem Kirchengebiet offen, die sich für Fragen im familienrechtlichen Kontext meldeten. Eine durchschnittliche telefonische Beratung dauert 45 Minuten. Unser Sekretariat nimmt die Anmeldungen entgegen und reserviert einen Telefontermin in der Agenda der Beauftragten. Die Mehrheit der Ratsuchenden holen sich bei uns Informationen zu Trennung, Scheidung, Konkubinat oder Erbschaft.

In persönlichen **Sitzungen** konnten jene Paare und Einzelpersonen beraten werden, welche durch eine kirchliche Stelle an die Rechtsberatungsstelle verwiesen wurden. Gemäss den Zugangskriterien beraten wir auch jene Personen die entgeltlich oder unentgeltlich für die Kirche arbeiten sowie ehemalige Klienten. 74 % der Klienten wurden uns durch eine kirchliche Beratungsstelle für Ehe, Partnerschaft, Familie zugewiesen. Einzelpersonen konnten wir auch im Jahr 2012 für eine einmalige Beratungssitzung an Frabina (Beratungsstelle Frauen und binationale Paare in Bern) weiterweisen. Frabina leistet ergänzend zu unserem Angebot wertvollen sozialarbeiterischen Support, berät in Budgetfragen und bietet Beratungen im binationalen Bereich an.

Insgesamt konnten **121 Ratsuchende während 157 Stunden** beraten werden. Nicht mitgezählt sind jene Stunden, welche für schriftliche Arbeiten wie Beantwortung der Mails, Briefe und für die Erarbeitung der rechtlichen Dokumente eingesetzt werden.

Die Rechtsberatungsstelle wird von Ratsuchenden aus allen deutschsprachigen Teilen des Kantons aufgesucht. Davon stammen alleine 46.6 % aus dem Grossraum Bern (Bern Stadt, Bern Land, Biel-Seeland). Die überwiegende Mehrheit der Sitzungen fand mit Paaren statt. Die Hauptthematik der Beratungsarbeit liegt auf den Schwerpunkten Trennung und Scheidung.

71 % der Ratsuchenden waren zwischen 30 bis 50 Jahre alt. 69 % der Klienten, welche sich mit einer Trennung oder Scheidung befassten, lebten bereits getrennt als sie unsere Rechtsberatungsstelle erstmals aufsuchten.

Koordination

Trägerschaften: Die neun Trägerschaften der Beratungsstellen im Kirchengebiet treffen sich jährlich in Bern zu mindestens zwei Koordinations-sitzungen. Jeweils an der Frühlings-sitzung erfolgt die Präsentation der Kennzahlen aller regionalen kirchlichen EPF-Beratungsstellen. Die Bezirksreform beschäftigte sowohl die davon betroffenen Trägerschaften als auch uns. Die Koordinationssitzungen stellen eine wichtige Plattform dar, wo sich die EPF Trägerschaften untereinander als auch in ihrer Funktion als Arbeitgebende austauschen können.

Beratende: In Burgdorf wurde die langjährige Beraterin Monika Amsler per 30. April 2012 pensioniert. Ihre Nachfolge trat Ursula Wyss, Theologin mit paartherapeutischer Zusatzausbildung, an.

Die zweitägige **Weiterbildung** der Beratenden stand unter dem Thema "Ego States" (Ego States eignet sich zur Behandlung eines breiten Spektrums psychischen Leidens, so auch für komplexe Störungen, wie z.B. Traumafolge- und Persönlichkeitsstörungen). Die Beratenden trafen sich zudem zu vier **Koordinations-sitzungen** in Bern, weiter wurde mit den Beratenden der einzelnen Beratungsstellen mindestens je ein bilaterales Gespräch geführt. Durch die **Supervision** mit dem Psychologen und Psychotherapeuten Robert Wäschle wurden die Beratenden in ihrer täglichen Arbeit unterstützt.

Öffentlichkeitsarbeit

Die Koordinationsstelle für Ehe Partnerschaft Familie (ehemals Eheamt) feierte mit 120 Jubiläumsgästen ihr 50 jähriges Bestehen. Die Psychologin und Professorin der Uni Bern, Pasqualina Perrig-Chiello hielt ein Referat zum Thema „Liebe in Zeiten der Beliebigkeit“. Über kurze Inputs blickten zudem ehemalige Koordinatorinnen, Koordinatoren und Berater zurück in die letzten 50 Jahre Ehe- und Familienberatung, so die beiden Theologen Dr. Andreas Bühler, Ueli Stefan und die Juristinnen Dr. Annemarie Geissbühler, Beatrice Pfister. Sie stellten fest: *dass sich die Beratungsstellen parallel zur Gesellschaft entwickelt haben, ohne dabei ihre Wurzeln zu verlieren. Die Beratungsthemen sind vielfältiger und die Anforderungen an die Beratenden höher geworden.* Beraten wird heute nicht nur im direkten persönlichen Kontakt sondern oft auch via Telefon und Mail.

Mit dem neuen **Webauftritt** www.berner-eheberatung.ch wurden die Beratungsstellen besser positioniert. Der Berner Cartoonist Pfuschi gestaltete für unsere Karten und das Web einige treffende Cartoons zum Thema Beziehungen.

Fachkommission

Auch im Jubiläumsjahr durfte die Beauftragte auf die wertvolle Unterstützung der Fachkommission zählen. Die Fachkommission traf sich zu vier Sitzungen in Bern

Familienhilfe

Mit dem Anwalt Peter Deutsch konnte ein neuer Präsident für die Stiftung Familienhilfe Bern gewählt werden. Durch den statutarischen Einsitz in der Stiftung Familienhilfe nahm die Beauftragte an den regelmässigen Sitzungen des Stiftungsrates teil. Wobei die Hauptarbeit in der Behandlung der zahlreichen Gesuche an die Stiftung besteht.

EinElternforum

Drei juristische Kolumnen für die Zeitschrift "EinElternForum" konnten verfasst und veröffentlicht werden.

Bern, im Juni 2013

Miriam Deuble

