



---

# Jahresberichte 2018

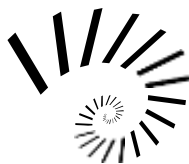
## Beratungsstellen

Ehe · Partnerschaft · Familie

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

DEN WEG FINDEN

A large, semi-transparent version of the sunburst logo is positioned at the bottom of the page. The text 'DEN WEG FINDEN' is written in white, uppercase letters along the inner curve of the spiral part of the logo.



## Inhaltsverzeichnis

### Jahresberichte der Beratungsstellen

#### Ehe, Partnerschaft, Familie

Bern und Walkringen .....	03
Biel .....	09
Burgdorf.....	12
Interlaken.....	16
Langnau. ....	20
Langenthal.....	23
Obersimmental-Saanen.....	29
Thun. ....	34



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



**Kanton Bern**  
**Canton de Berne**



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

## **Jahresbericht 2018**

### **27 Jahre – ein Blick zurück**

Wenn ich im Sommer 2019 meinen Büroschlüssel abgebe, werden es mehr als 27 Jahre sein, dass ich auf der Berner Beratungsstelle gearbeitet habe. Wenn ich mir diese lange Zeit vergegenwärtige, habe ich den Eindruck, dass sich vieles verändert hat - und vieles auch nicht.

Die Sorgen und Nöte, die Sehnsüchte und Träume, die Themen und Schwierigkeiten, die die Menschen in die Beratung mitbringen, sind die gleichen geblieben. Zum Teil kommen sie anders verpackt daher, aber im Innersten sind es immer die Bedürfnisse nach Angenommensein, Wahrgenommenwerden, nach Zugehörigkeit, nach Sicherheit, aber auch die Bedürfnisse nach eigener Entwicklung und Entfaltung, nach persönlicher Lebensgestaltung.

Verändert hat sich einiges im gesellschaftlichen Umfeld. Anfangs 1992, zu Beginn meiner Tätigkeit war das neue Ehegesetz gerade vier Jahre in Kraft, das neue Scheidungsrecht kam erst im Jahr 2000. Das hatte auch Einfluss auf die Beratungen.

In meinen Anfangsjahren sah ich noch viele Paare, die in traditioneller Rollenenteilung lebten und die Vorstellung vom Mann als Oberhaupt der Familie war noch in vielen Männer- und Frauenköpfen verbreitet. Immer wieder kamen Frauen in die Beratung, die sich ihrer Rechte gar nicht bewusst waren. Oft kamen Frauen allein zur Beratung, weil ihre Männer nicht bereit waren, sich zu beteiligen. „Ich hab kein Problem!“ war meist die Begründung der abwesenden Männer. So wenigstens erklärten es die Frauen.

Häufig erlebte ich in den ersten Jahren auch, dass es mit Scham verbunden war, eine Beratung in Anspruch nehmen zu müssen. Das führte nicht selten dazu, dass Paare oft sehr spät in die Beratung kamen, wenn die Beziehung schon sehr verfahren und mit vielen Verletzungen belastet war.

Das Inkrafttreten des neuen Scheidungsrechts erlebte ich als Entlastung. Nach altem Recht waren die Scheidungsgründe und auch die Nebenfolgen der Scheidung mit dem Verschuldensprinzip verknüpft. Für die Scheidung musste eine unheilbare Zerrüttung der Ehe nachgewiesen werden, und ein Partner musste eine Klage einreichen. Zwar wurden diese Grundsätze mit der Zeit von

der Gerichtspraxis teilweise relativiert. Sie behinderten jedoch oft die Trennungsbegleitung, förderten Misstrauen und Feindseligkeit und erschwerten ein faires und achtungsvolles Aushandeln. Das führte häufig dazu, dass die mitbetroffenen Kinder dem Konflikt der Eltern über die Scheidung hinaus ausgesetzt waren.

Mit der Zeit sah ich immer mehr Paare, die Familien- und Erwerbsarbeit untereinander aufteilten. Das bedeutet einerseits gelebte Gleichberechtigung und ganzheitlichere Entwicklungsmöglichkeiten für beide, bringt aber auch neue Konfliktfelder mit sich. Die Tatsache, dass damit viel mehr diskutiert und ausgehandelt werden muss, stellt neue Anforderungen an die Paare.

Dass die Anmeldungen zur Beratung zunehmend auch von Männern ausgehen, ist für mich ein Hinweis, dass Paare ihre Partnerschaft vermehrt in gemeinsamer Verantwortung wahrnehmen.

Auch scheint es mir, dass Paare heute eine Beratung eher als Dienstleistung betrachten. Ihnen ist bewusst, dass eine Partnerschaft unter heutigen Bedingungen ein anspruchsvolles Unterfangen und dass es darum sinnvoll ist, sich frühzeitig um Schräglagen oder Schwierigkeiten zu kümmern.

Es kommen z.B. sehr junge Paare um 20, die nichts falsch machen möchten, und darum schon bei ersten Misstönen Unterstützung suchen. Ich finde das erfreulich und sehe darin eine veränderte Haltung gegenüber Paarbeziehungen, nämlich das Bewusstsein, dass Beziehungen keine Selbstläufer sind, und die Bereitschaft, fürs Zusammenbleiben viel zu tun.

Hohe Erwartungen aneinander und an die Partnerschaft waren schon in meinen Anfangszeiten ein zentrales Thema. Mir scheint, dass diese Erwartungen - geprägt von perfekten Medienbildern und unendlichen Wahlmöglichkeiten - noch zulegen und Beziehungen masslos überfordern.

Zur Beratung melden sich immer mehr junge Paare, die alles perfekt machen, die berufliche Karriere, eine erfüllende Partnerschaft, eine tolle Familie und eine spannende persönliche Entwicklung unter einen Hut bringen wollen und sich dann gestresst und erschöpft in einem enttäuschten Vorwurfpingpong finden. Sie lösen bei mir immer auch Sorge aus, denn sie finden sich in einem gesellschaftlichen Umfeld, das ihnen ausserordentlich viel abverlangt und noch immer nicht sehr familienfreundlich ist.

Paare müssen sich immer wieder der Aufgabe stellen, für die beiderseitigen Bedürfnisse nach Verbundenheit und Liebe und für die Bedürfnisse nach eigener Entwicklung und Anregung ein gutes Gleichgewicht zu finden, und das in einem Umfeld von verlockend vielen Möglichkeiten und hohen Anforderungen

von Aussen. Dass all die Entscheide, die dabei getroffen werden, auch selber verantwortet werden müssen, und am Anspruch, dass Leben glücke, gemessen werden, kann viel Stress bedeuten. Freiheit ist der Zwang, sich entscheiden zu müssen - hiess einer der Sprüche auf unseren blauen Karten.

In den gut 27 Jahren habe ich auf der Beratungsstelle drei verschiedene Teams erlebt. Sie alle zeichneten sich aus durch viel wohlwollend freundschaftliche und unkomplizierte Zusammenarbeit, guten Zusammenhalt und ein überdurchschnittliches Engagement. Dazu kamen wertschätzende Vorstandsmitglieder, die unsere Arbeit im Hintergrund unterstützten. Dieses Umfeld war für mich sehr wichtig und erleichterte mir die Arbeit sehr.

Überdies schätzte ich die Angebote an Supervision und Weiterbildung durch die Sozialdiakonie von Refbejuso sowie die koordinierende Funktion der Beauftragten sehr und betrachtete sie als nicht selbstverständliche, aber wesentliche und überaus hilfreiche Rahmenbedingungen meiner Arbeit.

In den 27 Jahren hat sich auch die Therapielandschaft verändert. Während meinen Ausbildungs- und Anfangszeiten waren noch häufig defizitorientierte Modelle, machtausübendes Expertentum und stark wertende Konzepte anzutreffen. Es war für mich wohltuend, als die therapeutische Ausrichtung zunehmend wohlwollend und achtungsvoll die KlientInnen und ihre Kompetenzen ins Zentrum rückte. Neue neurowissenschaftliche Erkenntnisse führten zu einer breiteren Akzeptanz von erlebnisorientierten und imaginativen Therapieverfahren. Weiterbildungen in hypnosystemischen Konzepten waren für mich sehr bereichernd und hilfreich für meine Arbeit.

Die neuen Konzepte, meine zunehmende Erfahrung und eine immer grössere Sicherheit, meinen persönlichen Stil einzubringen, führten dazu, dass ich meine Arbeit bis heute mit Offenheit und Interesse für die vielfältigen Lebenssituationen und Anliegen der Klientinnen und Klienten und mit viel Freude ausübe.

Ich blicke mit viel Dankbarkeit auf die vielen Jahre zurück. Dankbar allen, die dazu beitrugen, dass ich meine Arbeit all die Jahre mit Interesse und Engagement machen konnte - und dankbar vor allem auch den vielen Klientinnen und Klienten, die mir so viel Vertrauen entgegenbrachten und von denen ich sehr viel gelernt habe.

Barbara Greminger

## **Beratungstätigkeit**

Im Berichtsjahr 2018 hat das Team der Beratungsstelle Bern in insgesamt 1543 (Vorjahr 1405) Konsultationen 407 (443) Personen beraten. Davon waren 380 (403) Einzelgespräche mit Frauen, 154 (151) Einzelgespräche mit Männern, 890 (743) Gespräche mit Paaren, 33 (48) Familiengespräche und 27 (15) Gruppensitzungen. Dazu kamen 7 (16) Konsultationen am Telefon oder per E-Mail. Insgesamt 52 (29) vereinbarte Konsultationen wurden in Bern im Berichtsjahr nicht eingehalten.

25 (45) Konsultationen wurden in englischer Sprache durchgeführt und 16 (5) in französischer Sprache, 1 Konsultation erfolgte unter Beizug eines Übersetzers.

Wir haben uns sehr gefreut, dass Barbara Rissi nach einigen Monaten mit reduziertem Arbeitspensum ab Mai wieder ihr volles Arbeitspensum aufnehmen konnte.

In Walkringen wurden 39 (62) Personen in 343.5 (347.5) Konsultationen beraten. Davon waren 185 (170) Einzelgespräche mit Frauen, 40 (74) Einzelgespräche mit Männern und 118.5 (103.5) Paargespräche.

Im September hat Beata Surowka in Worb an einem Frauenzornge mitgewirkt und ist mit ihrem Referat zum Thema „Wie Liebe den Alltag überlebt“ auf viel Interesse gestossen.

## **Öffentlichkeitsarbeit**

Man kann es bereits als Tradition anschauen, dass Stefan Meili zusammen mit Maya Abt von der Fachstelle Ehe-Partnerschaft-Familie der katholischen Kirche jedes Jahr mehrmals die gut besuchten Paarkurse unter dem Titel „Der Liebe eine Chance geben“ durchführt. Das war auch 2018 dreimalso.

Von ehemaligen Teilnehmenden der Paarkurse, die Barbara Rissi mit Peter Neuhaus von der Fachstelle Ehe-Partnerschaft-Familie der katholischen Kirche mehrmals durchgeführt hatte, wurde wiederholt der Wunsch nach einer Fortsetzung geäussert. Diesem Wunsch kamen Barbara Rissi und Peter Neuhaus mit der Einführung eines „Paarstamms“ nach, der 2018 einmal stattgefunden hat.

Dann waren wir auch wiederum mit der „Werkzeugkiste für die Liebe“ unterwegs, David Kuratle in der Kirchgemeinde Meikirch, Barbara Greminger in der Kirchgemeinde Petrus in Bern.

Wir haben mit Referaten an einem dreiteiligen Erwachsenenbildungszyklus der Kirchgemeinde Kirchdorf mitgewirkt: Barbara Greminger zum Thema „Lang-jährige Beziehungen“, David Kuratle zum Thema „Wenn Kinder flügge werden“ und Barbara Rissi zum Thema „Soziale Medien“.

David Kuratle war in der Kirchgemeinde Niederbipp mit dem Vortrag „Wie Liebe den Alltag überlebt: Anregungen für die Beziehungspflege“, gestaltete in der Kirchgemeinde Zollikofen einen Abend mit dem Titel „Typisch Mann – ein Abend nur für Männer“ und einen zum Thema „Mann und Weihnachten“ und hielt zu „Zwischen Beruf und Familie – Vatersein im Wandel“ ein Inputreferat organisiert von der Fachstelle für die Gleichstellung von Frauen und Männern bei einem Brownbag der Kantonsverwaltung.

Im Rahmen einer Woche zu sozialdiakonischen Themen stellte David Kuratle den zukünftigen Pfarrpersonen die Ehe-, Paar- und Familienberatung als kirchliches Angebot vor und erläuterte an einigen Fallbeispielen die konkrete Beratungstätigkeit.

In einem ökumenisch zusammengesetzten Team wirkte David Kuratle an der Segensfeier "Weitergehen" für Einzelpersonen, Paare und alle, die von einer Trennung betroffen sind, in der Kirche St. Marien in Bern mit.

Auch 2018 nahmen wir an den bewährten Vernetzungstreffen teil:

Mit der Ehe- und Familienberatung Bern, der Fachstelle Ehe-Partnerschaft-Familie der kath. Kirche Bern, der Beratungsstelle frabina, sowie am „Lunch am Puls“ von Refbejuso.

## **Dank**

Wie immer waren wir auch im Jahr 2018 ausserordentlich dankbar für die gute Unterstützung durch unseren Vorstand. Ein herzliches Dankeschön dem im Mai zurückgetretenen Präsidenten Jürg Winzenried und dem neuen Präsidenten Hans-Jürgen Hundius, der Sekretärin Marlene Hadorn und dem Vizepräsidenten Christian Rohrbach, die zusammen mit den weiteren Vorstandsmitgliedern mit grossem Engagement dafür sorgen, dass wir unsere Arbeit gut leisten können.

Für die gute Zusammenarbeit und hilfreiche Unterstützung danken wir auch Ursula Sutter und Gabriella Weber sowie Miriam Deuble von der Sozialdiakonie von Refbejuso.

Der grösste Dank geht an unsere Mitgliedskirchgemeinden, ohne die es unsere Stelle nicht gäbe. Mit ihren jährlichen Beiträgen ermöglichen sie unsere Arbeit und damit vielen Menschen in schwierigen Situationen professionelle Unterstützung.



## Weiterbildung

- Stefan Meili: "Mentale Stärke", Ortwin Meiss, 2 Tage, ief Zürich
- David Kuratle: Basistraining in Emotionsfokussierter Paartherapie, 26./27./28./29. September 2018 (jeweils 9 bis 18:00 Uhr)  
Veranstaltungsort: SIA Berlin, Friedelstr. 40, 12047 Berlin  
Dozenten: Dimitrij Samoilow, Matthias Angelstorf
- Barbara Greminger: Die Trauer der Vater und der Weg als Paar/ Fachstelle Kindsverlust Bern, 1 Tag/ Gelassenheit im Jugendalter – Teenagerphase oder Krise?/ Weiterbildungsstelle Uni Fribourg, 1 Tag
- Barbara Rissi: MBSR-Kurs, Regula Siegfried, Bern, 8x3 Stunden

Januar 2019

Beratungsteam Bern und Walkringen

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

## **Jahresbericht 2018**

**"Nichts ist so beständig wie der Wandel"** (Heraklit, griechischer Philosoph).

Menschen, die unsere Beratungsstelle aufsuchen sind – und dies war auch in diesem Jahr in hoher Zahl der Fall – in der Regel mit irgendeiner Form von Wandel konfrontiert. Dies können Veränderungen im Aussen sein wie erhöhter Druck auf der Arbeitsstelle oder gar Arbeitsplatzverlust – was in der Regel die Paarbeziehung oder Familie mitbeeinflusst. Wandel geschieht auch durch Krankheit des Lebenspartners oder Distanzierung bis Entfremdung in der Ehe oder Partnerschaft. Veränderungen im Innern können sich zeigen in Einsamkeitsgefühlen in der Paarbeziehung, im Gefühl, nicht geschätzt oder geliebt zu werden bis zu Gefühlen der Abwertung und der Angst vor weiterem Erleben von Ablehnung oder gar Gewalt.

Nun ist die Frage, wie mit diesen Veränderungen konstruktiv umgegangen werden kann. Dem Schritt bis zur Anmeldung in der Beratungsstelle sind oftmals schon wichtige Prozesse vorausgegangen, z.B. das bewusste Wahrnehmen von problematischen Situationen und der Wille, sich für positive Veränderungen einzusetzen.

Nach dem gemeinsamen Festlegen der Beratungsziele ist ein wichtiger Schritt zu klären, wer welche (ev. auch unbewusste) Beiträge zur Entstehung geleistet hat und wer wofür die Verantwortung trägt bzw. nicht zuständig ist. Dies ist manchmal nicht klar, geschieht es doch ab und zu, dass vorerst irrtümlicherweise dem Partner die (alleinige) Schuld für ungute Entwicklungen zugewiesen wird.

In einem weiteren Schritt wird erhoben, welche Beziehungsveränderungen von beiden je gewünscht werden und wer was konkret dazu beizutragen bereit ist. "Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst", sagt Mahatma Gandhi. Bekanntlich können wir ja den andern nicht verändern, sondern nur uns selbst. Ein hoher Anspruch und gleichzeitig eine sehr sinnvolle und hilfreiche Zielsetzung. Für die Partnerschaft könnte dies konkret Folgendes heissen: Möchte ein Partner respektvoller und wertschätzender behandelt werden, lebt er oder sie in der Beziehung genau diese Qualitäten, und dies auch in Bezug auf sich selbst. Das bedeutet, achtsam zu sein in den Gedanken und Grundhaltungen

in Bezug auf mich selbst und den Andern. Wenn ich merke, dass mein Gegenüber eine Grenze bei mir verletzt hat, indem es mich z.B. angelogen hat, nehme ich mich selbst ernst. Ich teile meiner Partnerin oder meinem Partner freundlich, klar und bestimmt mit, dass ich dies nicht dulde und zukünftig Offenheit möchte. Was dies konkret bedeutet, wird klar vereinbart und auch in einem sinnvollen Zeitraum überprüft. Dies ist ein möglicher Weg, wie Respekt sich selbst gegenüber und in der Beziehung gefördert werden kann. Der Umgang mit veränderten Situationen ist auch deshalb anspruchsvoll, weil wir in der Regel nicht darum herum kommen, bei uns selbst Veränderungen vorzunehmen, sei dies in Grundhaltungen und Einstellungen, in der Einnahme einer bestimmten Perspektive, in unsern Gedanken, im verbalen Ausdruck oder in den Handlungen.

Nach wie vor wird unsere Beratungsstelle sehr rege aufgesucht. Die Fragestellungen bleiben vielfältig, beziehen sich hauptsächlich auf partnerschaftliche, aber auch auf familiäre Fragen. Letztere können Patchworkfamilien, Probleme mit (erwachsenen) Kindern oder gegenüber dem Herkunftsfamiliensystem betreffen. Der Zeitgeist spiegelt sich in den vielfältigen Fragen wider, bekommt man doch den Eindruck, dass sich die Welt immer schneller dreht, die Anforderungen (auch an sich selbst) stets wachsen und immer schwerer zu erfüllen sind. Der Einzelne ist deshalb herausgefordert, diese Anforderungen genauer zu betrachten und darauf zu achten, was wirklich wichtig ist und was auf der andern Seite notwendig ist zur Erhaltung der Gesundheit. So meint auch Gandhi: "Es gibt Wichtigeres im Leben als ständig die Geschwindigkeit zu erhöhen".

Auch innerhalb der Beratungsstelle waren wir herausgefordert, nämlich mit veränderten Situationen im Beratungsteam. Dies betraf konkret die Überbrückung eines längerdauernden Arbeitsausfalls unserer ehemaligen Beraterin. Ungefähr die Hälfte ihres Pensums konnte glücklicherweise durch unsere frühere und in der Zwischenzeit pensionierte Mitarbeiterin Christine Reimann abgedeckt werden. Mit viel Einsatz, Organisation und Prioritätensetzung aller drei Beratenden gelang es, auf die zahlreichen Anfragen der Klientinnen und Klienten auch während der Überbrückungszeit einzugehen. In der zweiten Jahreshälfte bzw. im August trat unsere neu gewählte Beraterin Frau Sibylle Tritten ihre Arbeit an der Beratungsstelle an. Glücklicherweise lebte sie sich sehr schnell ein, sowohl in ihrer Arbeit, wo sie schnell auf positive Resonanz der Klientel stiess, als auch im Team.

So können wir auch in diesem Jahr auf eine grosse Beratungsfülle bzw. hohe Konsultationszahlen zurückblicken. Die um ca. 5 % niedrigere Gesamtkonsultationszahl als im Vorjahr ist zu erklären mit den obig erwähnten verminderten Kapazitäten im Beratungsteam.

## **Prävention / Öffentlichkeitsarbeit/ Vernetzung/ Weiterbildung**

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).

- Referat "Einblick in den Beratungsalltag" an der Abgeordnetenversammlung im Mai.
- Referat "Wie bleiben Beziehungen lebendig" in der katholischen Kirchgemeinde Lyss im Februar.
- Referat "Wenn die Liebe Hilfe braucht" in der reformierten Kirchgemeinde Busswil im Februar.
- In Zusammenarbeit mit Frau S. Stähli Fachartikel zum Thema "Alkoholabhängigkeit und Familie" in der Glückspost unter der Rubrik 'Gesundheit'.
- Drei Teilnahmen an der Ausgestaltung und Mitwirkung zum Kompetenzprofil Männerberatung, "Männer Plattform" in Olten (männer.ch);Infoveranstaltung Burgdorf.
- Regelmässige Teilnahme am Forum "Aktualitätenmarkt" (Treffen verschiedener sozialer Institutionen aus Biel und Umgebung).
- Austausch mit dem Beratungsteam der "Beratung & Seelsorge im Wyttenschachhaus".
- Diverse Kontakte und Vernetzungen mit Kliniken, medizinischen und psychologischen Fachleuten, PfarrerInnen und sozialen Institutionen der Region.

Das ganze Team nimmt regelmässig an Weiterbildungs- und Supervisionsveranstaltungen teil.

## **Ein grosses Dankeschön**

Herzlichen Dank unserem Präsidenten, Herrn Jürg Rauber, und dem ganzen Verbandsrat sowie allen Abgeordneten der Kirchgemeinden für die sehr gute Zusammenarbeit bzw. Unterstützung. Ebenso danken wir herzlich unserer Koordinatorin Frau Ursula Sutter, Beauftragte Ehe, Partnerschaft, Familie (EPF) der Reformierten Kirchen Bern, Jura, Solothurn. Vielen Dank auch unserer Sekretärin und Kassierin, Frau Esther Boder-Rohr.

Ein herzliches Dankeschön an meine Kollegen und Kolleginnen Bernhard Schrittwieser, unserer Stellvertreterin Christine Reimann und neuen Beraterin Sibylle Tritten für ihren grossen, fachkompetenten Einsatz und die sehr angenehme Zusammenarbeit.

Im Januar 2019

Ida Stadler, Stellenleiterin

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

## **Jahresbericht 2018**

### ***Veränderungen...***

*...sind - auch - anstrengend*

In den letzten Monaten habe ich mein «Arbeitspaket» neu geschnürt. Gleichgeblieben ist, dass ich nach wie vor auf der Beratungsstelle Ehe-Partnerschaft-Familie in Burgdorf tätig bin. Geändert hat aber mein anderes berufliches Standbein. Nach 10 Jahren Projekt- und Vernetzungsarbeit auf nationaler kirchlicher Ebene habe ich wieder eine Spitalseelsorgestelle angetreten und zudem eine ehrenamtliche Aufgabe übernommen. Beides auf seine Art vertraut und spannend, gleichzeitig aber auch anstrengend. Veränderung hat ihren Preis.

### *Anna und Beat und der Wunsch nach Veränderung*

Ich denke an ein Paar, das Beratung suchte. Nennen wir es Anna und Beat. Sie hatte recht konkrete Vorstellungen davon, wo etwas anders werden sollte. Er hingegen nicht und sagte, er komme der Beziehung zuliebe. Beide waren sich immerhin einig: Etwas muss sich verändern. So sprachen wir in der Folge über Veränderungsmöglichkeiten. Allerdings brachte Beat kaum Veränderungsideen ein, öfter kamen nur allgemeine Antworten, und nonverbal machte er auf mich zwischendurch den Eindruck, nur unwillig mitzumachen. Am Schluss forderte ich beide auf, mir vor einer weiteren Zusammenarbeit zu sagen, was sie von mir als Berater denn eigentlich wollen.

Sie meldeten sich nicht mehr. In der Supervision wurde mir bewusst: Vielleicht bin ich nicht genügend neutral gegenüber dem Wunsch nach Veränderung gewesen. Vielleicht verstanden Beat und Anna nicht das Gleiche darunter, wenn sie sagten: «Etwas muss sich verändern». Vielleicht erwartete Anna, dass sich Verschiedenes ganz konkret ändern müsse und Beat da bitte mitmache, Beat aber, dass es doch so bleiben könne, wie es ist und Anna das bitte akzeptiere. Beides eine Veränderung, aber ganz anderer Art. Und für beides gäbe es gute Gründe.

### *Gute Gründe, im Moment nichts zu verändern*

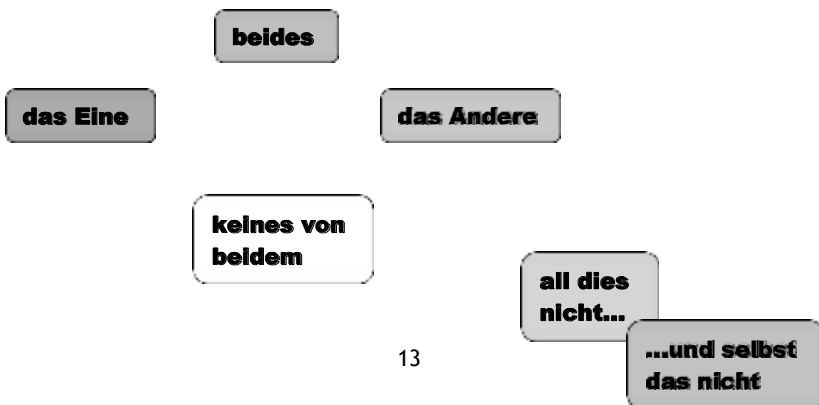
Denn: Veränderungen sind auch anstrengend, brauchen Energie – beim Entwickeln von Ideen, beim Abwägen, beim Austarieren, beim sich Finden und beim Umsetzen. Und diese Energie ist manchmal nicht genügend da, weil anderes einen zu stark in Anspruch nimmt. Oder weil das Austarieren nicht oder noch nicht klappen will und - ach - mehrere Seelen in der Brust gehört sein wollen.

Es gibt immer Gründe für oder gegen etwas. Ambivalenzen sind normal. Wir haben vielfältige Möglichkeiten zu denken, zu fühlen und zu handeln. Und zu wählen. Mit welchen Möglichkeiten und Seelen wollen wir mittanzen? Oder möchten wir im Moment lieber auf einen Tanz verzichten und zieht es uns mehr zum Ausruhen und Beobachten auf die Zuschauerbank?

Wo Anna und Beat im Blick darauf stehen, das würde ich im Rückblick gerne von ihnen hören. Und mehr von den guten Gründen erfahren, die sie für ihre Haltung haben.

### *Mit dem Tetralemma anders hinsehen*

«Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung», schrieb Antoine de Saint-Exupéry einmal. Wenn Beat und Anna nochmals gekommen wären, hätte ich vielleicht folgende Methode gebraucht, um mit ihnen einen solchen Wechsel der Blickrichtung zu suchen: Das Tetralemma. Es stammt ursprünglich aus der indischen Logik. Im Nachdenken wechselt man die Position zwischen «dem Einen», «dem Anderen», «beidem» oder «keinem von beidem» und sucht Gründe, die dafür und dagegen sprechen. Zudem laden die Positionen «all dies nicht» und «selbst das nicht» zum Wechseln der Blickrichtung ein.



Mit Beat und Anna bin ich damals vor allem in der Position «Beides» verweilt und habe mit ihnen dafür Lösungen gesucht. Das griff zu kurz. Das Tetralemma hilft, weiter zu greifen und zu denken. Ob in der Beratung, im inneren Dialog allein oder auf der Suche nach möglichen Lösungen im Zwiegespräch als Paar oder in einem anderen Bezugssystem.

Ich wünsche Ihnen spannende, vielfältige, wertschätzende und positionsreiche Gespräche mit ihren Seelen in ihrer Brust und mit Menschen, mit denen Sie eine für Sie wichtige Beziehung gestalten. Mit oder ohne Tetralemma. Wenn Sie möchten, unterstütze ich Sie gerne dabei.

## **Statistisches**

Im Berichtsjahr haben 46 Paare, 9 Frauen und 8 Männer während insgesamt 191 Stunden auf der Beratungsstelle das Gespräch gesucht. Zusätzlich benötigten Beratungen per E-Mail 35 und per Telefon 12 Stunden Zeit.

## **Öffentlichkeitsarbeit**

"Alte Liebe rostet nicht...". So hiess der Titel des Vortrages zum Thema Liebe und Partnerschaft im Alter mit anschliessender Diskussion in der Seniorengruppe Lerchenfeld in Burgdorf. Gut 20 Personen besuchten den Anlass.

## **Vernetzung**

Zur Vernetzung nahm ich in Burgdorf an drei Treffen des Sozialforums, an der Fachsimpelei Alkohol der BEGES Ende Mai sowie am Netzwerktreffen Gewaltprävention und Sicherheit Mitte August teil. Zudem tauschte ich mich zusammen mit Cornelia Weller, EPF Beratungsstelle Langnau, mit der KESB über Arbeitsweise und Schnittstellen aus.

## **Weiterbildung und Supervision 2018**

Zum einen besuchte ich die Tagung «Systemische Interventionen» am 14. und 15. September in Murten zum anderen die EPF-interne Weiterbildung zu Bindungsmustern und -störungen in Paarbeziehungen am 20. und 21. März in Bern. Zudem beteiligte ich mich an der Gruppensupervision der EPF Beratern und engagierte mich – auf privater Basis – wie bereits in den letzten Jahren

einer systemisch-lösungsorientierten Interventionsgruppe, in welcher wir an unserer Methodenkompetenz arbeiten.

### **Weiteres Engagement**

Auf kantonaler Ebene brachte ich mich in der Arbeitsgruppe Qualität der Beratungsstellen Ehe-Partnerschaft-Familie ein.

### **Dank**

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 und die wohlwollende Zusammenarbeit, 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, und anderen Beratungsstellen und Institutionen im Bezirk für alle Hinweise auf das EPF-Angebot.

Januar 2019

Matthias Hügli



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

## **Jahresbericht 2018**

*„Das Leben wird nach vorne gelebt, kann aber erst nach hinten verstanden werden.“ (Sören Kierkegaard)*

### **Rückblick**

Unsere alljährliche Erfahrung zeigt, dass nach wie vor die Hauptanliegen unserer Klientinnen und Klienten grundsätzlich die Kommunikation und Konfliktlösung im Paar- und Beziehungsalltag sind.

So unterstützten wir erneut viele Menschen in ihren Konflikten, in Klärungsversuchen und der konkreten Suche nach Lösungen und Veränderungen.

Ein auffallender Schwerpunkt in diesem Jahr war folgendes Thema:

„Wieder Boden unter die Füße bekommen“.

So wie das Jahr 2018 begann, nämlich mit heftigen Stürmen und Unwettern, so erlebten nicht wenige unserer Klientinnen und Klienten in ihrer persönlichen Lebenssituation aussergewöhnliche Erschütterungen, Belastungen und Schicksalsschläge. Deren Auswirkungen zeigen sich nicht nur im persönlichen Bereich, sondern im gesamten Familiensystem.

Beispiele solcher Erfahrungen:

- Plötzlicher Tod eines nahen Angehörigen
- Schwerwiegende Erkrankungen mit körperlichen Strapazen und psychischer Erschöpfung
- Häusliche Gewalt
- Unfälle
- Vergangene traumatische Erfahrungen (Gewalt, Missbrauch, Verlust von Bindungen und Geborgenheit in der Kindheit u.a.m.)
- Trennungen und Scheidungen: nach lang dauernden, sehr destruktiven Konflikten, mit geringer oder ohne jede Bereitschaft zur Zusammenarbeit im Trennungsprozess
- Jobverlust oder schlecht bezahlte Arbeit mit umfassenden Folgen: Frustration, chronischer Stress, Entfremdung, Existenzangst, Scham und daraus entstehende Konflikte in Partnerschaft und Familie

- Massive Vertrauenskrisen: z.B. Fremdbeziehungen, verbunden mit Lügen u.a.m.

Zu jedem Leben gehört ein mehr oder weniger grosses Mass an Leid. Das ist ebenso normal wie unausweichlich. Viele dieser leidvollen Lebensereignisse stellen eine bewältigbare Herausforderung dar, aber manchmal sind diese Erfahrungen so intensiv, unfassbar und überwältigend, dass sie ohne zusätzliche Hilfe nicht richtig verarbeitet werden können.

Wir erlebten Klienten, welche mit diesen Belastungen in kurzer Zeit relativ gut fertig wurden, währendem andere fast daran zerbrachen oder Belastungsstörungen entwickelten. Diese Menschen benötigen viel Zeit und Unterstützung, um sich wieder aufzufangen und ihre Geschichte verarbeiten zu können.

Die oben erwähnten Ereignisse sind mehr als nur eine Krise oder ein Tief. Sie sind verbunden mit grosser Trauer oder auch mit Schrecken, Angst, Verzweiflung, mit Gefühlen der Hilflosigkeit, auch mit Scham. Derartige Erfahrungen können Körper, Seele und Geist in einen Ausnahmezustand versetzen, der die Verarbeitung und Abspeicherung in die Lebensgeschichte massiv behindert.

Auswirkungen: Weil solche Erfahrungen immer extremen Stress auslösen, sind Körper und Geist längere Zeit in anhaltender Alarmbereitschaft. Die Menschen kommen in einem Ausnahmezustand zu uns, sie fühlen sich kraftlos, sehr verletzt, haben Ängste oder Depressionen, Schmerzen oder Schlafstörungen, sind oftmals sprachlos, sind sehr reizbar oder empfinden immer wieder eine grosse, manchmal eskalierende Wut, was für ihre engen Beziehungen belastend ist und ihre Kinder leiden lässt. Ihre Welt ist nicht mehr so, wie sie vorher war.

Wir erklären vorerst den Betroffenen, was bei solchen Erfahrungen im Organismus passiert, dass die darauf folgenden Reaktionen und Verhaltensweisen sogenannte Belastungssymptome sind, dass es sich unbewusst um eine Schutzbemühung handelt.

Wir vermitteln ihnen, dass sie nicht krank oder „gestört“ sind, sondern dass vielmehr die Lebensumstände, mit denen sie konfrontiert wurden, „verrückt“ waren, dass ihre Reaktionen darauf verständlich sind und auch wieder abheilen können.

Wir wissen, dass jeder Mensch eine seelische Widerstandskraft (Resilienz) besitzt, vergleichbar mit dem Immunsystem des Körpers. Nicht jeder hat das gleich starke Immunsystem, aber die natürlich angelegte Widerstandskraft kann sich mit Unterstützung entfalten und gestärkt werden. Das sagen wir ihnen, und bereits diese Informationen bedeuten in den meisten Fällen die Einleitung des Heilprozesses.

Sehr hilfreich ist es dabei, wenn die Partner oder andere wichtige Bezugspersonen in diese Zusammenarbeit eingebunden werden, so ist rascher eine erste Stabilisierung möglich.

Zuerst geht es immer ums Stabilisieren, also darum, wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Wir besprechen sogenannte Erste-Hilfe-Massnahmen und Entlastungsmöglichkeiten.

Trauer ist eine dem Menschen angeborene und überlebenswichtige biologische Funktion zur Verarbeitung von Verlust. Die Zeit der Trauerbewältigung und die dazu gehörenden Bedürfnisse sind sehr individuell, dementsprechend begleiten wir die Betroffenen.

Bei früheren traumatischen, bei schockierenden Ereignissen wird nach erfolgter Stabilisierung mit einer speziellen, sorgfältigen therapeutischen Begleitung die Geschichte nochmals chronologisch erzählt oder angeschaut und diese somit in die eigene Biografie integriert. So können die belastenden Symptome zunehmend verblassen, das persönliche Befinden und die Beziehungssituation beruhigen sich.

Es ist immer wieder beeindruckend, wie es dem menschlichen Organismus möglich ist, zu heilen. Nicht wir Therapeuten machen das; wir können nur mit den Klienten zusammen möglichst gute Bedingungen schaffen, damit dieser Prozess stattfinden kann.

In all den genannten Fällen ist diese spezifische therapeutische Arbeit ein wichtiger Baustein zur positiven Veränderung in Paar- und Familienbeziehungen. Somit war das Jahr 2018 ein speziell wertvolles Jahr in unserer Berater-tätigkeit.

Wir danken allen betroffenen Klientinnen und Klienten für ihr Vertrauen, ihre Offenheit und für ihre Bereitschaft, mitzuarbeiten.

## **Stichworte zur Statistik**

- In 1219 Konsultationsstunden haben wir insgesamt 232 Menschen über kürzere oder längere Phasen begleitet und therapeutisch unterstützt.
- Aus gesundheitlichen Gründen konnte Maja Schächli etwas weniger Konsultationen anbieten als in den vorangegangenen Jahren.
- Bei Werner Schächli hat die Zahl ratsuchender Männer, speziell in Trennungs- und Scheidungssituationen, deutlich zugenommen.
- Zugenommen haben auch Beratungen per Mail, gerade auch zwischen weiter auseinanderliegenden Sitzungen.

## **Öffentlichkeitsarbeit**

Ein Vortrag, gehalten von Werner Schächli am 21. November in Matten bei Interlaken und am 22. November in Meiringen zum Thema „Wahre Liebe fordert nichts – Vom Umgang mit unerfüllten Erwartungen – Plädoyer für mehr Realismus in der Partnerschaft“.

## **Dank**

Zum Schluss ein grosser, herzlicher Dank an unseren gesamten Bezirksvorstand für die wohlwollende, ermutigende Begleitung unseres Schaffens. Ebenso danken wir unseren Bezugspersonen von der Koordinationsstelle von refbejus in Bern, die uns mit Koordinationssitzungen, Weiterbildungsangeboten und der Möglichkeit zur Supervision jahrein, jahraus den Rücken stärken. Danke für die gute Zusammenarbeit!

Januar 2019

Maja und Werner Schächli-Frutiger

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

## **Jahresbericht 2018**

### **Geben und Nehmen**

In einem Text von Dorothee Sölle bin ich auf eine Stelle gestossen, in der sie auf das Sprichwort „Geben ist seliger als Nehmen“ eingeht und nach einigen Überlegungen dazu kommt, es schlussendlich zu erweitern in „Geben und Nehmen ist seliger als Haben und Halten“.

Dieses erweiterte Bild hat mich mehr angesprochen, denn es ist ja tatsächlich so, dass ich nur geben und (an-)nehmen kann, wenn meine Hände frei und nicht mit (Fest-)Halten beschäftigt sind. Und es hat mich angeregt, mir selber dazu Gedanken zu machen - ist doch das Geben und Nehmen ein wichtiger Aspekt in der Liebe - und ein häufiges Thema in meiner Arbeit. Ich kann die Weisheit hinter diesem Spruch nicht verstehen, denn Geben und Nehmen bedingen sich ja gegenseitig. Ich kann nur geben, wenn mein Gegenüber (an-)nimmt, wieso soll das eine seliger sein als das andere?

Sicher, wenn es einseitig wird und ich nur nehme und nichts gebe, dann ist das Ausbeutung. Wichtig wäre also, dass Geben und Nehmen in einem Gleichgewicht sind. Nochmals: Damit ich geben kann, brauche ich ein Du, das annimmt und ich kann nur annehmen, wenn du gibst - da besteht eine gegenseitige Bedingtheit, die nicht getrennt betrachtet werden kann.

Von Herzen geben und freudig annehmen zu können, gehört fraglos zu den schönen Dingen in der Liebe. Etwas, das am Anfang einer Beziehung fast von alleine läuft, wo es beiden in der Regel leicht fällt, einander zu beschenken, sich auszumalen, womit dem/der Geliebten eine Freude gemacht werden kann. In der Krise jedoch rechnen sich die Paare oft auf, was (das heisst wie viel) sie einander alles gegeben haben und was (das heisst wie wenig oder das Falsche) sie vom andern bekommen haben. Ein deutlicher Hinweis, dass etwas aus den Fugen geraten ist.

Solche Klagen treten oft schon beim Erstgespräch auf: sie klagt, dass er zu viel arbeite, keine Zeit mehr habe für die Familie und ihre Beziehung. Er beklagt, dass sie sich von ihm abwende, in sich zurückziehe, dass er für sie nicht mehr wichtig sei – oder umgekehrt! Das Geben und Nehmen ist in solchen

Fällen nicht nur im Ungleichgewicht sondern ist vielleicht ganz blockiert oder passt einfach nicht mehr. So frustrierend das Erleben „ich bekomme zu wenig von dir“ sein mag, so schmerzhaft ist auch die andere Seite der Medaille, nämlich die Klage „ich kann/darf dir gar nichts mehr geben, du weist mich zurück“.

Es ist mir aufgefallen, dass oft auch die Freiwilligkeit des Gebens ein spezieller Aspekt zu sein scheint, denn immer wieder höre ich den Satz, „ich mag dich nicht um etwas bitten, denn dann gibst du das nicht freiwillig und dann ist es nicht echt“. Diese Frauen und Männer setzen eine Bitte einem Befehl gleich und meinen, sie würden damit Zwang ausüben - und dann hat für sie die Erfüllung ihres Wunsches einen Beigeschmack.

Das sehe ich nicht so, gehört es doch zu einer Beziehung, einander um etwas zu bitten, denn die Erwartung, der/die Partner/in müsse erahnen oder spüren oder wissen, was ich mir wünsche, verweist auf die romantisch-verklärte und unreflektierte Vorstellung, „dass du mir von den Augen ablesen kannst, was ich brauche, wenn du mich wirklich liebst“. Wieso soll es falsch oder weniger Wert sein, dir zu geben, worum du mich bittest - wenn ich es geben will und kann? Und da sind wir schon beim nächsten Problem, nämlich bei der Voraussetzung, dass beide nicht nur wünschen sondern auch die Fähigkeit haben sollten, nein sagen zu können ... (dazu vielleicht in einem nächsten Jahresbericht mehr).

## **Statistisches und Öffentlichkeitsarbeit**

Insgesamt haben wir in **1064 Beratungsstunden**

**37 Frauen** (im letzten Jahr 38)

**10 Männer** (wie im letzten Jahr)

**68 Paare** (im letzten Jahr 48) und

**8 Familien** (im letzten Jahr 4) beraten.

Diese Zahlen belegen, dass wir sehr ausgelastet gewesen sind und dass sich Cornelia Weller bestens eingearbeitet hat.

Als Öffentlichkeitsarbeit hat Susanne Kocher im Januar an den Besinnungstagen der KG Trachselwald teilgenommen und ein Referat zum Thema „sind Träume Schäume?“ gehalten.

Wie immer nahmen wir an den 4 Sozialforen statt und pflegten so die Vernetzung und den Austausch mit anderen sozialen Einrichtungen, weiter hat sich Cornelia Weller bei einigen Institutionen in der Region vorgestellt.

Danken möchte ich dem Vorstand für das Vertrauen und Wohlwollen, das er in uns und unsere Arbeit setzt und den Kirchgemeinden des Bezirks Oberemmental, die durch ihre Beiträge unsere Arbeit finanziell erst ermöglichen. Gerade in den bewegten und verunsichernden Zeiten im Zusammenhang mit den vom Sparpaket bedrohten Subventionen des Kantons hat sich gezeigt, wie wir auf eine kompetente und engagierte Unterstützung der Fachpersonen der Sozialdiakonie von Refbejuso, zählen können. Auch ihnen einen ganz grossen Dank!

Januar 2019

Susanne Kocher

**Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie  
Langenthal  
Wiesenstrasse 7  
4900 Langenthal**

## **Jahresbericht 2018**

Das zurückliegende Jahr 2018 wird uns aus verschiedenen Gründen bestens in Erinnerung bleiben ~ ein Traumsommer mit wunderbar blauem Himmel über Wochen, mit schier endlosem Sonnenschein. Und es hatte Auswirkungen. Die klimatischen Bedingungen waren in unseren Breitengraden identisch mit jenen aus den Prospekten der Feriendestinationen. Es kann sein, dass sich die Menschen dementsprechend wohl gefühlt haben. Das Leben spielte sich draussen ab, nicht in den eigenen vier Wänden. Begegnungen waren somit ohne Abmachungen möglich, spontan, ungezwungen. Ob im eigenen Garten, beim Grillieren oder Flanieren, in der Badi, am See oder an der Aare ~ eine Vielfalt vom Kontaktmöglichkeiten. Bedingungen, die einem sorgenfreien Leben zuträglich sind.

2018 steht auch für einen Neuanfang. Frau Esther Zeltner hat Ihre Stelle vor einem Jahr angetreten. Mit Elan, Offenheit, neuen Ideen und Vorstellungen hat sie sich eingebracht. Zusammen haben wir ein neues Raumkonzept kreiert und umgesetzt. Mit ihrer erfrischenden Art und ihrer breit gefächerten Arbeitserfahrungen aus den früheren Tätigkeiten stellt sie eine ideale Ergänzung zu meiner Person dar. Altersmässig liegt fast eine Generation zwischen uns, arbeitstechnisch vertreten wir die gleichen Ideologien und arbeiten methodisch-fachlich nach ähnlichen Grundlagen. Es ist eine grosse Freude und Befriedigung, in einer solchen Konstellation und den uns zur Verfügung stehenden Arbeitsbedingungen arbeiten zu dürfen.

## **Auswirkungen**

Oben erwähnte Faktoren, herrliches Sommerwetter und Neubesetzung der Stelle, haben einen wesentlichen Einfluss auf unsere Statistik. Mit den Total 582 Beratungsstunden liegen wir unter dem geforderten Soll. Nach einer Rochade in der Stellenbesetzung ist dies ein bekanntes Phänomen. In den allermeisten Fällen werden die Settings mit dem Abgang einer Beratungsperson abgeschlossen. So konnte auch Frau Zeltner mit nur ganz wenigen Dossiers ihre Tätigkeit beginnen. Da sich fast die Hälfte der **Neumeldungen** aus Mund-



propaganda oder aus früheren Beratungen rekrutieren, lässt sich der Rückgang erklären (ca. ein Drittel informiert sich im Internet, weitere Quellen sind Publikationen, Ärzte und soziale Institutionen).

## Statistische Angaben

Wir haben insgesamt 124 Paare, Familien und Einzelpersonen beraten. Davon entfielen 60% auf Paargespräche, 24 % auf Beratungen von Frauen, 14 % auf Beratungen von Männern und 2 % auf Gespräche mit Familien. 56 Stunden wendeten wir für telefonische Beratungen und Kontakte via Mail auf.

Bei der **Konfessionszugehörigkeit** sind die Zahlen quasi unverändert zum Vorjahr: 66% gehören der reformierten Kirche an, Katholiken und Konfessionslose halten sich die Waage mit je 14%. Nur 6% gehören einer anderen Religion an.

Bei der **Altersstruktur** gab es eine Verschiebung von jüngeren hin zu den älteren Ratsuchenden. Die unter 40 jährigen stellen nur noch einen Drittel dar (im letzten Jahr noch die Hälfte), bei den 40-50 Jährigen sind es rund 30% (2017 25%). Erstaunlich der Zuwachs der 50-60 Jährigen (18%) und die Verdoppelung der 60-70 Jährigen (ebenfalls 18%).

## Gedanken

Dieser letzte Aspekt, dass zunehmend ältere Menschen unser Angebot nutzen, beschäftigt mich. Weshalb stellen zunehmend Menschen ihre Partnerschaft nach so langer Zeit des Zusammenlebens in Frage? Welche Phänomene sind dabei treibende Kräfte?

Es freut mich sehr, dass die Schwellenangst dieser Zielgruppe sinkt, eine Beratung zu beanspruchen. Wenn es dabei um die Qualität der Beziehung geht, umso mehr. Leider geht es in diesen Beratungen aber oftmals um existentielle Fragen.

Zwei wichtige, grundsätzliche und lebensnotwendige Grundbedingungen eines autonomen Lebens sind Geborgenheit und Wachstum. Der Geborgenheit zugehörig sind auch Grenzen, zum Wachstum gehört das Streben nach dem Neuen und Unbekannten. Also zwei elementare Grundbedürfnisse der Menschheit, die sich gegenseitig zwangsläufig in die Quere kommen können. Auf ein „Paarleben“ bezogen kann das heissen, dass sich jede\*r in einer unauflösbaren Ambivalenz befindet ~ einerseits das Streben nach Autonomie

und andererseits das Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Dieser Herausforderung haben sich alle Menschen zu stellen, die in Beziehungen leben. Um damit besser umgehen zu können, wurden Verträge erfunden. In einem Arbeitsvertrag wird festgelegt, wer was wann wie zu erledigen hat. Relativ einfach, da sachlich und kognitiv. Wenn zwei Menschen sich entschliessen, ihrem Zusammenleben einen verbindlichen Rahmen zu geben, schliesst man die Ehe. Ein im Zivilrecht geregelter, öffentlicher, formaler Akt. Von aussen betrachtet klar und eindeutig. Zwei Menschen haben sich entschlossen fortan das Leben zusammen zu gestalten. Beide mit Vorstellungen und Erwartungen, was da in Zukunft geschehen sollte. Heute entscheiden sich die allermeisten Menschen aus Liebe für die Ehe. Das war nicht immer so. Erst in den letzten Jahrzehnten haben sich die Wahlmöglichkeiten sein Leben selber gestalten zu können vervielfacht. Vor dieser Epoche hatte die Gestaltung des individuellen Lebensentwurfs einen geringen, vielleicht sogar keinen Stellenwert. Andere Überlegungen um seine Zukunft zu sichern waren weit wichtiger. Es gab eindeutige Werthaltungen und soziale Normen. Grenzen waren klar ersichtlich und die Konsequenzen bei Überschreitungen eindeutig.

Die Eheschliessungen sind in den vergangenen drei Jahren stabil geblieben. Das bedeutet, dass viele daran glauben, die Geborgenheit in Beziehung zu einer\*m anderen Menschen gefunden zu haben. Mit Schliessung der Ehe wird diese Absicht bekräftigt. Dabei wird ein Pakt geschlossen, der gegen aussen eindeutige Zeichen setzt. Diese zwei Menschen haben sich entschlossen, das zukünftige Leben gemeinsam zu gestalten. Es bildet sich ein System, das in gewissen Bereichen (z.B. Sexualität) klare Grenzen aufweist, in vielen anderen Bereichen aber offen und durchlässig ist.

In der Beratungsarbeit stelle ich nun aber fest, und dies gilt für alle Alterssegmente, dass oft nicht geklärt wurde, wer welche Vorstellungen und Erwartungen in Bezug auf die Beziehung hat. Eine grosse Chance, sein Beziehungsleben nach den eigenen Bedürfnissen zu gestalten, wird oft nicht genutzt. Das kann verschiedene Ursachen haben. Einerseits werden wir im Verlauf unserer Sozialisation geprägt von den Erfahrungen, die wir selber gemacht haben. Dem Modell, in dem wir aufgewachsen sind. Daraus leiten wir ab, was wir als sinnvoll erachten, weiter führen zu wollen, oder was wir anders gestalten möchten. Andererseits gibt es gesellschaftliche Vorstellungen, wie wir in unserer Kultur zu leben haben. Ein Leben im Verbund mit anderen beinhaltet, Kompromisse einzugehen. Es bedeutet aber auch, sich für seine Anliegen einsetzen zu können. Zu akzeptieren, dass es verschiedene Wahrheiten gibt. Denn die sogenannte Wahrheit gibt es nicht. Sie ist stets subjektiv. Das führt zwangsläufig zu Meinungsverschiedenheiten (auch unter den Bezeichnungen „Konflikt“, „Streit“ oder „Auseinandersetzung“ bekannt). Leider werden diese Be-

griffe noch zu oft missverstanden oder fehlinterpretiert und somit als Bedrohung der Beziehung betrachtet. Verschiedene Ansichten zu haben sind Grundlagen der Weiterentwicklung und integrierender Bestandteil von Wachstum. Eine eigene Meinung zu vertreten, sich selber möglichst treu zu bleiben, seinen Standpunkt, seine Werte ernst zu nehmen, diese zu vertreten, ist unabdingbar für eine gelingende Beziehung. Das Bewusstsein, eigenständig zu bleiben, die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen, ist zentral und nicht zu delegieren. Denn nur mit Einsicht in die eigenen Erwartungen, kann sich die/der Einzelne für eine gelingende Partnerschaft einsetzen. Alle Übereinstimmung im Zusammenleben wird angenehm empfunden, denn diese stellt uns das Leben quasi gratis zur Verfügung. Weit existentieller für eine Beziehung ist der Umgang mit Konflikten. Diesen nicht auszuweichen, sondern ihnen mutig und proaktiv zu begegnen. Sich zu wagen, nicht gleicher Meinung sein zu dürfen, ist elementar. Auseinandersetzungen zu führen, zu argumentieren, anderes Gedankengut kennen zu lernen kann für die Beziehung nur förderlich sein. Nicht ein und derselben Meinung zu sein darf keinesfalls mit „ich werde nicht geliebt“ verwechselt werden. Es kann mehr Schaden entstehen, wenn ich mich zu wenig für meine Bedürfnisse einsetze.

Eine moderne und zeitgemässe Beziehung ist gefordert, die gemachten Vereinbarungen periodisch zu überprüfen. Denn jede Lebensphase hat ihre eigenen Gesetzmässigkeiten. Deshalb plädiere ich dafür, dass bei jedem gravierenden Ereignis im Leben nach der Eheschliessung, eine Neuorientierung stattfinden sollte (vor einer Geburt/vor einem Entscheid ein Haus zu bauen/vor einem Stellenwechsel/vor dem Wiedereintritt ins Erwerbsleben etc.). Im heutigen Sprachgebrauch würde dies wohl mit „update“ und/oder „upgrade“ bezeichnet werden. Also den bisherigen Vereinbarungen eine Ergänzung oder die Veränderung hinzu zufügen. Dies ist mehr oder weniger in jedem Vertragswerk, das wir sonst abschliessen, Usus.

Sollte meine These stimmen, dass Streiten, Konflikte ausfechten, Auseinandersetzungen zu führen Grundvoraussetzungen für eine gelingende Beziehung sind, gäbe es bei Paaren die über einen langen Zeitraum zusammen sind, weniger grosse, und zuweilen unüberbrückbare Differenzen. Es zeigt sich, dass, wenn diese über lange Zeiträume nicht angesprochen werden, sie sich verselbständigen, mit dem Resultat, dass man sein Gegenüber nicht mehr versteht. Aus den vielen kleinen, unbehandelten Verletzungen entstehen Wunden, die schlecht vernarben. Eine Trennung wird dann, auch aus mangelnder Konfliktfähigkeit, unausweichlich. Die einst so grossen Erwartungen an das Zusammenleben haben sich nicht realisieren lassen. Einen Aspekt, dass dies nicht so weit kommen muss, habe ich oben erwähnt. Sich über alle Lebensphasen immer wieder seiner Selbst bewusst werden, getrauen seine Wünsche einzubringen, seine Meinung zu vertreten ~ der Beziehung zu liebe. Denn die

Beziehung braucht diese Auseinandersetzung, sie lebt von der Unterschiedlichkeit. Sie braucht die Akzeptanz, dass mein Vis-à-Vis anders denkt und fühlt. Dass es ein unaufhörlicher Prozess ist, zwischen dem Geben und Nehmen, dem Fordern und Gewähren. Zu anerkennen und akzeptieren, dass unsere Wahrnehmungen verschieden sind. Also wird der Kompromiss ein ständiger Begleiter sein in jeder Beziehung. Wenn ich mir und meiner Konfliktfähigkeit traue, dann ist das für jede Beziehung förderlich.

So hoffe ich, dass sich die Skala unserer Erhebung, in welchem Alterssegment sich Paare und Familien Unterstützung holen, wieder mehr in jene Bereiche verlagert, in der Beziehungen beginnen, Ehen geschlossen werden. Dass die Ehe eben nicht zu etwas verschlossenem ~ geschlossenem wird, sondern immerzu lebendig und lebenswert bleibt.

## **Vernetzung**

Im Zuge der Einführung von Frau Zeltner ergaben sich vielfältige Vernetzungen mit den uns nahestehenden Institutionen. Die Plattform „Institutionentreffen Oberaargau“ eignet sich bestens, um sich und sein Arbeitsfeld vorzustellen. Da ich an diesen Treffen wegen meiner zweiten Arbeitsstelle bei der EPF in Biel nicht teilnehmen kann, ist Frau Zeltner dort unsere Repräsentantin. Ebenfalls nimmt sie regelmässig am Sozialforum teil. Dieses findet monatlich, alternierend auf einer der Fachstellen oder in einem Restaurant statt. Eine persönliche Vorstellung und der Austausch über Schnittpunkte der Arbeitsbereiche wurden mit der BEGES (Berner Gesundheit) durchgeführt. Die psychiatrischen Dienste Langenthal wurden ebenso über den Wechsel informiert wie weitere wichtige Zuweisende.

Im Rahmen meines Engagements für die Männerbewegung nahm ich an verschiedenen Veranstaltungen teil, die sich für die Anliegen von Männern, insbesondere in der Rolle als Väter, engagieren. So finden regelmässig Austauschrunden, genannt Männerplattform, verschiedener Experten (Therapeuten, Männerberater, Bewährungshelfer, Theologen) statt. Dort wird über zeitnahe Themen reflektiert (aktuell Vaterurlaub, leider ein falsch verstandener Begriff, denn es geht um Elternzeit bei einer Geburt).

## **Weiterbildungen 2018**

Im vergangen Jahr nahmen wir gemeinsam an den uns offerierten Supervisionen der Refbejusso in Bern teil. Sie wird kreativ und kompetent von Herrn Stephan Scharfenberger moderiert.

Mit den Mitarbeitenden der Fachstellen Langnau und Bern treffen wir uns regelmässig im Rahmen der Intervision. In diesen Gefässen arbeiten wir spezifisch an und mit Fallvorstellungen.

Von der Refbejusso wurde uns ein Seminar zum Thema „Bindungsmuster“ von Frau Stefanie Stahl angeboten, dass wir interessiert besucht haben.

Mit den individuell besuchten Weiterbildungen zum Thema „EGO States“ bei Dr. phil. Hess in Bern und zum Thema „Burnout und Depression“ am Systemischen Institut in Heidelberg, Dr. A. Retzer, haben wir unser Fachwissen ergänzt.

## **Dank**

Wir danken allen reformierten Kirchgemeinden im Oberaargau und auch der katholischen Kirche für die finanzielle und ideelle Unterstützung unserer Arbeit. Einen besonderen Dank dem Vorstand, unter der Leitung des Präsidenten Christoph Kipfer für die gute Zusammenarbeit und Helmut Barner, unserem Ressortverantwortlichen für sein Engagement zum Wohl unserer Beratungsstelle.

Unserer Sekretärin Eva Opitz und Sandra Grütter, die für sich für die Finanzen verantwortlich zeigt.

Den Support, den wir von der reformierten Kirche Bern, Bereich Sozial-Diakonie erhalten, vertreten durch Frau Ursula Sutter und Frau Gabriella Weber, koordiniert von Frau Renate Jäggi, schätzen wir sehr.

Januar 2019

Bernhard Schrittwieser

## **Jahresbericht 2018**

### **0-Niveau und Glück im Leben**

*„Unser Automatenhirn macht alles in unserem  
Leben normal oder zum 0-Niveau“*

Was zeichnet einen glücklichen Menschen aus?

Warum sind so viele Menschen nicht zufrieden und haben das Gefühl, zum wahren Glück fehle ihnen noch etwas, obwohl sie eigentlich alles haben, was sie brauchen?

Ob ein Mensch glücklich ist, hängt aus meiner Erfahrung sehr stark damit zusammen, ob er das wirklich schätzen kann, was er alles hat, es hängt damit zusammen, wo sein 0-Niveau ist.

Was heisst das konkret?

Stellen Sie sich vor, Sie sind am Wandern. Sie machen eine Bergtour und sind gerade auf scharfkantigem Fels unterwegs. Einen kurzen Moment sind Sie nicht aufmerksam und Ihre Schuhsohle hängt an einer Felsspitze ein und sie fallen mit grosser Wucht auf den scharfkantigen Fels. Am Knie und an den Händen haben sie blutenden Wunden und der Schmerz fährt durch Ihren ganzen Körper.

Einen Augenblick vorher waren Sie trotz Sonne und schöner Aussicht nicht so recht zufrieden. Sie hatten das Gefühl, dass Ihnen noch etwas zum wahren Glück in Ihrem Leben fehle. Innerhalb eines Sekundenbruchteils ist Ihr einziges Problem der Schmerz in Knie und Händen.

Ihr 0-Niveau hat sich drastisch verschoben. - Jetzt wären Sie übergücklich, wenn nur dieser Schmerz in Knie und Händen nicht mehr da wäre. Bis zum Sturz haben Sie gar nicht bemerkt, wie schön es doch ist, nirgends Schmerzen zu haben. Es war einfach normal, keine Schmerzen zu haben. Es war Ihr 0-Niveau, schmerzfrei und gesund zu sein.

Jetzt würden Sie viel dafür geben, keine Schmerzen zu haben. Das 0-Niveau sind nun die Schmerzen in Knie und Händen. Schmerzfrei zu sein, wäre ein grosses Glück.

Ihr 0-Niveau, was normal ist und das Glück für den Moment ausmacht, hat sich also drastisch verschoben.

Oder stellen Sie sich vor, sie gehen zu einer Routineuntersuchung beim Arzt und Sie erfahren, dass Sie mit grosser Wahrscheinlichkeit Krebs haben. Bei der Feindiagnose wird festgestellt, dass sich bereits Metastasen gebildet haben und Sie noch ein halbes bis ein Jahr zu leben haben.

Bis zur Diagnose war es für Sie normal oder eben 0, gesund zu sein. Nach der Diagnose würden Sie alles dafür geben, gesund zu sein.

Auch hier hat sich das 0-Niveau in Ihrem Leben von einem Augenblick auf den andern drastisch verschoben: Vorher war gesund zu sein 0. Jetzt - nach der Diagnose - wäre gesund zu sein ein Riesenglück.

Warum ist das so?

Der homo sapiens ist wahrscheinlich das anpassungsfähigste Lebewesen auf diesem Planeten. Innert kürzester Zeit können wir Menschen uns den unterschiedlichsten Bedingungen anpassen und neue Herausforderungen meistern. Deshalb waren wir als Lebewesen auf unsere Erde auch so erfolgreich. Wir bewohnen die Tropen und die arktischen Regionen, wir überleben auf Inseln im Pazifik wie in Bergdörfern der Alpen. Zur Lösung von Problemen bauen wir Maschinen, Computer und wir fliegen zum Mond.

Möglich macht dies unser aussergewöhnliches Gehirn. Neue Informationen werden sehr schnell in unser automatisches Hirn eingebaut. Sie werden nach kürzester Zeit „normal“ und können anschliessend automatisch verarbeitet werden. Damit hat unser bewusstes, aktives Gehirn die Kapazität und Energie, die Aufmerksamkeit auf die neuen Herausforderungen zu richten. Bekannte Reize sind das 0-Niveau und werden vom Automatenhirn selbstständig verarbeitet und sozusagen als nicht relevante Information durchgewunken.

Dieser Mechanismus ist normalerweise für unser Überleben und Funktionieren sehr sinnvoll.

Für das Glück im Leben ist er aber verheerend. Unser Automatenhirn macht eben alles in unserem Leben sehr schnell normal oder zum 0-Niveau. Denn

....

- Es ist objektiv gesehen nicht 0, gesund zu sein.
- Es ist nicht „normal“ jeden Tag genügend zu essen und ein Dach über dem Kopf zu haben.
- Es ist nicht 0, einen Partner zu haben der einen liebt.  
Genauso wenig ist es 0 oder selbstverständlich, dass unser Partner jeden Tag in der täglichen Routine alle Arbeiten erledigt, welche sie/er bei der Aufgabenteilung in unserer Partnerschaft übernommen hat.

Da unser Automatenhirn das aber alles als normal/0 kodiert, besteht die Gefahr, dass ich immer unzufriedener und fordernder werde. Es besteht die Gefahr, dass ich meine Partnerin / meinen Partner als banal, selbstverständlich und sogar langweilig erlebe. Es wird selbstverständlich, dass sie/er mich liebt. So kann es auch geschehen, dass plötzlich andere interessanter und spannender werden.

*„Wir müssen kritisch überprüfen, ob unser  
0-Niveau objektiv wahr ist“*

Um glücklich zu sein, müssen wir diesen Mechanismus in unserem Hirn durchbrechen.

Wir müssen kritisch überprüfen, ob unsere 0-Niveaus objektiv gesehen wirklich wahr sind.

Das Zauberwort ist hier Achtsamkeit.

Wie komme ich nun in diesen Zustand der Achtsamkeit?

Eine wirksame Methode besteht darin, sich am Morgen nach dem Aufwachen vorzustellen, dass ich um Mitternacht den Löffel abgebe und das Zeitliche segne. Ich habe also noch diesen letzten Tag zu leben und alles, was ich tue ist sozusagen das letzte Mal.

Wenn ich zum Beispiel weiss, dass ich meiner Partnerin / meinem Partner das letzte Mal auf Wiedersehen sage, wenn ich das Haus verlasse, nehme ich mir die Zeit für einen intensiven Augenkontakt, bei der Umarmung spüre ich die Wärme und genieße sie einen kurzen Moment und „*ich wünsche Dir einen schönen Tag – bis heute Abend*“ ist keine Worthülse, sondern ich meine es wirklich so. Es ist auch nicht einfach 0 oder selbstverständlich, jemanden zu haben, von dem ich mich verabschieden kann.

Dadurch, dass ich bis um Mitternacht alles das letzte Mal tue, ist es nicht einfach selbstverständlich oder 0, sondern alles, was ich tue, sage oder erlebe hat den wahren Wert.

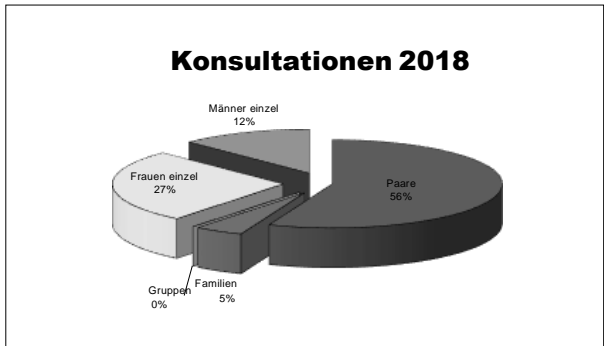
Vielleicht gönnen Sie es sich gerade heute, diese Vorstellung, dass Sie heute alles das letzte Mal tun, zuzulassen und damit den einen oder anderen Moment glücklich zu sein?



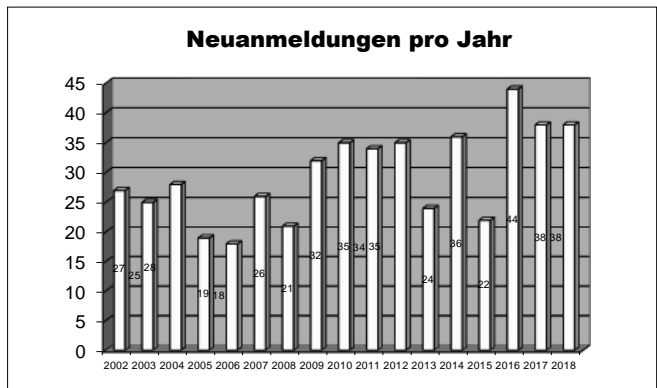
## Statistik:

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

- Der Anteil „*Paare*“ ist von 52% auf 58% gestiegen.
- Die Einzelberatungen „*Männer einzel*“ sind von 19% auf 12% gesunken und „*Frauen einzel*“ von 25% auf 27% gestiegen.
- Die „*Familienberatungen*“ sind von 4 auf 5% gestiegen.



Die Neuanmeldungen haben sich 2018 mit 38 weiterhin auf einem hohen Niveau stabilisiert. Die Auslastung war mit den üblichen Schwankungen über das Jahr hindurch sehr gut.



Neben dem Beratungszimmer im Altersheim Bergsonne

in Zweisimmen steht weiterhin auch der Beratungsraum in Thun zur Verfügung. Dieser wurde sehr gerne und oft in Anspruch genommen.

Da die Privatsphäre im Altersheim für einige Ratsuchende nur suboptimal ist, weichen diese gerne nach Thun aus.

Der Berater:

Beat Siegfried

## **Öffentlichkeitsarbeit**

AG Qualität

Vernetzung

Regionaler Austausch mit Eheberatungsstelle Interlaken-Oberhasli

Vernetzung im Frühbereich

## **Weiterbildungen 2018**

Thema: Psychische Erkrankung im Alter / Demenz

Institution: Uni Fribourg

Dauer: 12 Stunden

## **Jahresbericht 2018**

### **Pensionierungen**

#### ***Stufen***

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegenenden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

***Hermann Hesse***

Marianne Jaggi und ich, Doris Hodel Portmann, nehmen Abschied von der Ehe- und Familienberatung Thun. Wir lösen uns nach vielen Jahren und folgen dem Lebensrufe, treten ein in neue Räume, die Pensionierung winkt. Dankbar blicken wir auf eine lange Zeit zurück. Eine Zeit, gefüllt mit Schwerem und Leichtem. Allen Paaren, Männern und Frauen, die sich in ihrer Not an uns gewendet und sich uns anvertraut haben, danken wir von Herzen. Ein Reichtum an Offenheit und Begegnung ist uns wiederfahren, der auch unserem Leben Sinn und Sinnhaftigkeit verlieh.

Dank gebührt auch unserem Präsidenten Paul Winzenried und seinem grossen Engagement. Wir wussten ihn stets unterstützend im Hintergrund. Den Kommissionsmitgliedern Madlen Leuenberger, Susanna Schneider Rittiner und Therese Fahrni sowie Christine Vogel, die als Sekretärin amtierte, danken wir für ihr wohlwollendes Mittragen.

## **Öffentlichkeitsarbeit 2018**

### **Veranstaltungen**

In Thun wurde ein Workshop zu Stressbewältigung (19 TeilnehmerInnen) sowie das Referat „Die Hirnforschung und das Geheimnis der Liebe“ (22 TeilnehmerInnen) durchgeführt.

### ***Vernetzungstreffen***

Vernetzung Frühbereich Thun (Organisation durch Kanton Bern & Mütter- u. Väterberatung) 1 Treffen.

VGB Thun (Fachkreis Psychologie und Glaube der Vereinigten Bibelgruppen) 1 Treffen.

Vernetzung mit der Fachstelle Soziale Arbeit, Familie & Erwachsene der reformierten Kirche Thun.

## Statistik

### Statistik der Leistungskennziffern im Dreijahresvergleich

Jahr	2016	2017	2018
<b>Stellenprozent</b>	140%	140%	140%
<b>Anzahl bearbeitete Fälle</b>	253	253	213
<b>Anzahl Neumeldungen</b>	97	107	82
<b>Alle Konsultationen</b>	1256	1362	1262
1 Konsultation = 60 Minuten			
<b>Konsultationen pro 100 Stellenprozent</b>	897	973	901
Anforderung von GEF des Kantons Bern: auf 100 Stellenprozent 850 Konsultationen à 60 Min. pro Jahr			

November 2018

Doris Hodel Portmann  
Marianne Jaggi  
Filip Pavlinec



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



Kanton Bern  
Canton de Berne