

Bereits die erste emotionale Reaktion auf die Herausforderung, die die Krise darstellt, kann bei den Beteiligten verschieden sein. Auch die Art und Weise, wie sie im Verlauf des Lebens gelernt haben, mit dieser emotionalen Reaktion umzugehen, unterscheidet sich bei einem Paar möglicherweise fundamental. Während ein Partner auf die Angst eher gelähmt und passiv reagiert und so mit der Angst umzugehen versucht, ist die (unbewusste) Strategie der Partnerin vielleicht eine andere. Sie wird durch die gleiche Grundemotion der Angst zu Aktivität motiviert, informiert sich pausenlos und versucht so, die Angst zu regulieren. Die Dynamik, die aus dem Zusammenspiel dieser beiden Menschen entsteht, beinhaltet ein grosses Konfliktpotential. Sie wirft ihm Passivität und Gleichgültigkeit, er ihr Aktivismus und Überreaktion vor. Beide fühlen sich weder wahrgenommen noch verstanden. Dies wiederum löst eine neue emotionale Reaktion aus, die die destruktive Dynamik verstärken kann.

Ziel der Arbeit in Beratung und Therapie während der Pandemie, aber auch in anderen verunsichernden Situationen, war und ist es deshalb oftmals, den Klient\*innen dabei zu helfen, diese Prozesse auf individueller Ebene und in der Paardynamik überhaupt wahrzunehmen.

David Kuratle

Die Pandemie, die uns alle zuerst erschreckte und verunsicherte, hat uns gefordert, neue, andere, kreative Wege zu finden, von denen einige auch in weniger spannungsvollen Zeiten hilfreich und anwendbar sein werden. Dass uns das gelungen ist, macht uns stolz. Und dass trotz der vielen Absagen die Konsultations-Zahlen stabil geblieben sind, ist Zeichen für den hohen Unterstützungsbedarf in dieser Zeit.

Barbara Rissi, Bern & Konolfingen

In diesem Jahr gesellte sich zu den 'normalen' bzw. bekannten Krisen im Rahmen von Beziehungssituationen eine neue, in dieser Form noch nie da gewesene Krise: die Corona-Pandemie. Homeoffice, im Frühjahr kombiniert mit Homeschooling und geschlossen Betreuungsinstitutionen inkl. Wegfall der Unterstützung durch die Grosseltern, stellte die Familien vor ungewohnte, grosse Herausforderungen.

Ida Stadler, Biel

Manchmal "packt" uns etwas, wir sind "hin und weg", "vergessen uns", kommen "in Flow". Eine schöne Fähigkeit von uns Menschen. Sie lässt uns geniessen und Glück erfahren. Die gleiche Fähigkeit fordert uns heraus, wenn wir "feststecken", nicht mehr "über den Berg sehen", "versinken". Was uns beschäftigt, erscheint uns als einzig bestimmende Realität.

Matthias Hügli, Burgdorf

Das Spezielle an dieser Situation war und ist, dass wir als Therapeuten im gleichen Boot sitzen. Als der sogenannten Risikogruppe Zugehörige waren wir ebenso herausgefordert, immer wieder nach Lösungen zu suchen und uns zu schützen.

Maja Schächli-Frutiger, Interlaken

Wieder andere Paare hat die Corona-Zeit gestärkt: Sie nutzten die geschenkte Zeit und Ruhe für häufigere Gespräche. – Kreative Hobbys oder Rituale wurden wiederentdeckt, ja, der Wert der Beziehung neu erkannt. – Klienten, die ziemlich ausgebrannt waren und deswegen in die Beratung kamen, konnten sich endlich erholen.

Maja Schächli-Frutiger, Interlaken

Verzeihen heisst nicht Schwamm drüber, reden wir nicht mehr davon - so zu tun als ob nichts geschehen wäre. Verzeihen heisst, nicht die Tat oder die eigenen Gefühle zu bagatellisieren oder zu verdrängen und heisst auch nicht, einer Auseinandersetzung oder unangenehmen Gefühlen auszuweichen.

Verzeihen ist ein mehr oder weniger langer Prozess, in dem nebst dem Unrecht auch die Gefühle anerkannt und ausgehalten werden müssen, die auf beiden Seiten ausgelöst werden: Schmerz, Wut, Hass, Trauer, Reue, Schuldgefühle, Ohnmacht.

Susanne Kocher Langnau

Aufbrechen, vorwärts gehen.

Wohin?

Was ist das Ziel?

Ich muss doch die Richtung kennen. Links? Rechts? Gerade aus? Oder sogar zurück?

"Wo döre goht's?"

Ich weiss es nicht.

Muss ich es wissen?

Nein.

Es reicht im Hier und Jetzt zu sein.

(...)

Esther Zeltner, Langental

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie sind auch an der Beratungsstelle in Zweisimmen nicht spurlos vorübergegangen. Einerseits mussten die Vorsichts- und Schutzmassnahmen des Bundes und des Regierungsrates des Kantons Bern zur Eindämmung der Covid-19-Pandemie umgesetzt und immer wieder neu angepasst

werden, andererseits waren es aber gerade diese Massnahmen, die u.a. die Vernetzungsarbeit erschwerten.

Christian Weber Obersimmental-Saanen

In den Medien las man während dem ersten Lockdown, dass mehr häusliche Gewalt befürchtet wird, danach las man, dass dies im Ausland so sei, aber in der Schweiz nicht. Erst gegen Herbst wurde auch in der Schweiz von vermehrter häuslicher Gewalt berichtet, die in den Zusammenhang mit der Corona-Krise gebracht wurde. Auf der Eheberatungsstelle Thun haben wird davon nichts gemerkt, bei uns waren die Themen sehr ähnlich wie in anderen Jahren.

Filip Pavlinec, Mirjam Heck, Thun

Es gab aber auch Paare, denen es besser ging. Im Lockdown hatten die Familien plötzlich mehr Zeit zusammen, was zu mehr Nähe und Zufriedenheit führte und sich auch auf die Paarbeziehung positiv ausgewirkt hat. Ein Beispiel: Eine Familie mit drei kleineren Kindern merkte während dem Lockdown, dass sie zu viele soziale Aktivitäten gehabt hatten und dies mit drei Kindern zu viel Unruhe gebracht hatte. Sie haben sich deshalb auch im Sommer mehr aufs Familienleben konzentriert und sich etwas weniger mit ihrem Bekanntenkreis getroffen. Sie waren erfreut, wie dies in der Familie zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit führte.

Filip Pavlinec, Mirjam Heck, Thun