

Zweisimmen

Mühlegasse 1, 3770 Zweisimmen

Gefühle wie Trauer, Wut oder Angst sind wichtige Signale dafür, was uns im Kern bewegt.

Liebes-Aus und alte Muster:

Warum Geschlechterrollen eine größere Rolle spielen, als man denkt.

«Warum willst du das denn jetzt so kompliziert machen? Lass uns einfach sachlich darüber reden.» Diesen Satz höre ich oft in der Beratung – meist von Männern. Die Partnerin hingegen äußert: «Du redest immer nur über Sachlagen, aber spürst du denn gar nichts dabei?» In diesen Momenten zeigt sich nicht nur die Schwierigkeit, eine Trennung zu bewältigen, sondern auch, wie tief Geschlechterrollen unser Verhalten in diesen emotionalen Ausnahmesituationen prägen.

Trennungen sind immer auch Brüche im Lebensentwurf – mit Hoffnungen, die nicht erfüllt wurden, und Erwartungen, die ins Leere laufen. Dabei spielen Emotionen eine zentrale Rolle. Sie wirken jedoch nicht isoliert, sondern in einem Spannungsfeld gesellschaftlicher Normen, die Männern und Frauen seit frühester Kindheit unterschiedliche «emotionale Skripte» mit auf den

Weg geben. In der Beratung begegnen wir diesen Skripten täglich: Männer erleben oft den Druck, rational und kontrolliert zu wirken, während Frauen sich mit dem Vorwurf konfrontiert sehen, «zu emotional» zu sein. Dieses Erleben ist als Tendenz zu verstehen, wobei zu beachten ist, dass es immer auch anderes Erleben gibt.

Ein Beispiel aus einer Sitzung verdeutlicht dies: Ein Mann erklärt, er könne «mit der Tränenflut» seiner Partnerin nicht umgehen und wisse nicht, wie er reagieren solle. Sie wiederum empfindet sein Schweigen als Ablehnung und Kälte. Dieser Konflikt ist kein Einzelfall, sondern spiegelt die tief verwurzelten Muster wider, die uns beibringen, dass Emotionen weiblich und Rationalität männlich seien – und dass beides unvereinbar ist. Solche Muster behindern nicht nur die Bewältigung von Trennungen, sondern auch die Möglichkeit, aus ihnen zu lernen und sie als einen Schritt in der persönlichen Entwicklung zu begreifen.

Die Studie von Kiecolt-Glaser et al. (2005) über die physiologischen und psychologischen Auswirkungen von Beziehungsstress zeigt, dass Männer und Frauen Trennungen unterschiedlich erleben und verarbeiten. Während Männer häufiger versuchen, ihre Gefühle zu verdrängen oder abzulenken, suchen Frauen häufiger das Gespräch und den Austausch, um ihre Emotionen zu verstehen. Beides sind legitime, jedoch nicht immer hilfreiche Strategien. Bisweilen können sie auch in Sackgassen führen. Besonders problematisch wird es, wenn die jeweils gewählten Wege der Verarbeitung vom Gegenüber nicht verstanden oder abgelehnt werden.

Hier setzt die Beratungsarbeit an. Es geht darum, den Menschen zu helfen, die Bedeutung ihrer eigenen und der Gefühle des anderen zu erkennen. Gefühle wie Trauer, Wut oder Angst sind keine Hindernisse auf dem Weg zu einem friedlichen Abschluss, sondern wichtige Signale dafür, was uns im Kern bewegt und wo unsere verletzlichen Stellen liegen. Diese Emotionen zu benennen und sie nicht zu bewerten – weder als «weiblich» noch als «unreif» – ist ein erster Schritt, der in der Beratung oft bahnbrechend wirkt.

Am Ende geht es nicht darum, wer «richtig» oder «falsch» fühlt, sondern darum, Brücken zu bauen: zwischen den Geschlechtern, zwischen Rationalität und Emotionalität und zwischen Menschen, die einst nahe beieinander waren und nun Wege finden müssen, mit Abstand neu zueinander zu stehen. Trennungen sind nie nur ein Ende – sie können auch der Anfang eines Prozesses sein, der uns hilft, uns selbst besser zu verstehen.

Beratungstätigkeit / Statistik

In Zweisimmen wurden 31 Personen (16 Frauen und 15 Männer) in 160.75h Konsultationen beraten. Davon waren 61.25h Paargespräche, 75.5h Einzelgespräche mit Frauen sowie 24h Einzelgespräche mit Männern. Dazu kamen 6h Konsultationen per Telefon und E-Mail.

Bereits bei Antritt der Stelle erfreute sich das Angebot einer ansprechenden Nachfrage, welche kontinuierlich anstieg. Die mit 20% dotierte Stelle ist über das Jahr gesehen gut ausgelastet, gleichzeitig können interessierten Personen aber dennoch innert 14 Tagen Termine für Erstgespräche angeboten werden. Die meisten Personen gelangen über die Internet-Suche zur Beratung, zunehmend mehr auch über

Mund-zu-Mund-Propaganda. Interessant finde ich, dass auch recht viele Einzelpersonen mit Beziehungsthemen kommen, da der Partner/die Partnerin nicht kommen will oder soll. Wiederkehrende Themen sind beispielsweise Kommunikationshürden, Erkrankung eines Familienmitglieds, Umgang mit starken oder verschwundenen Emotionen, Trennung sowie Konflikte mit Werten und Bedürfnissen.

Das Beratungsjahr 2024 war geprägt durch die Neubesetzung der Stelle durch Arno Walti. Um die Beratungsstelle bekannt zu machen oder wieder in Erinnerung zu rufen, war es wichtig, Vernetzungsarbeit zu leisten. So konnten beispielsweise Kontakte und Beziehungen zu Organisationen im kindlichen Frühbereich, zu Sozialdiensten und der Schulsozialarbeit hergestellt werden. Wie es bei Beziehungen auch sonst der Fall ist, so ist es auch für ein Netzwerk wichtig, dass es gepflegt wird. Daher wird auch weiterhin auf diesen Punkt Wert gelegt.

Mit der Untermiete in den Räumlichkeiten der Mütter-Väter-Beratung des Kantons Bern in Zweisimmen konnte eine geeignete Beratungsumgebung gefunden werden, wo die professionell geführten Gespräche eine neutrale Heimat gefunden haben und dadurch mehr Interessierte anzogen.

Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

An der herbstlichen Vorstandssitzung des Kirchlichen Bezirks Obersimmental-Saanen konnte sich Arno Walti mit dem Angebot der Beratungsstelle dem gesamten Vorstand präsentieren. Gleichzeitig war es auch die letzte Vorstandssitzung von Stefan Lobsiger als Präsident und Ansprechperson für die Beratungsstelle. Ab November übernahm Theresa Rieder dieses Amt. Beiden gebührt mein grosser Dank für die herzliche und aktive Unterstützung.

An der Delegiertenversammlung im November konnte ich mich mit meiner Tätigkeit einem erweiterten Kreis vorstellen und gewährte einen kleinen Einblick in die bisherigen Beratungsaktivitäten.

Weiterbildung und Supervision

Arno Walti nahm an Supervisionen im Haus der Kirche in Bern teil, die von den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn ermöglicht werden. Zusätzlich besuchte er die zweitägige interne Weiterbildung zum Thema «Compassion Focused Therapy – CFT» mit Herbert Assaloni, welche die Integration von achtsamkeitsbasierten Aspekten in die Therapie beinhaltete. Als individuelle Weiterbildung besuchte Arno Walti ein Seminar zum Thema «Emotionsfokussierte Therapie bei Paaren».

Dank

Ein herzliches Dankschön gebührt Theresa Rieder und Stefan Lobsiger für ihr Vertrauen und Wohlwollen gegenüber mir und der Beratungsstelle. Ebenso dankbar bin ich dem Vorstand sowie den Delegierten des Kirchlichen Bezirks Obersimmental-Saanen für ihr Bekenntnis zum Angebot der Beratungsstelle sowie ihr Vertrauen und ihre Unterstützung. Dazu zählen auch die Unterstützung der Kirchgemeinden der Region, welche dieses Angebot möglich machen. Mein Dank geht nicht zuletzt auch an die Menschen, die die Beratung aufsuchen und Verantwortung für ihre Beziehung und ihr Leben übernehmen wollen. Vielen herzlichen Dank auch jenen Menschen, welche die Beratungsstelle weiterempfehlen und dadurch den Bekanntheitsgrad erhöhen, so dass mehr Menschen von diesem hilfreichen und kostengünstigen Angebot erfahren.

Arno Walti
Zweisimmen, im Januar 2025