

*Erkennen der Stärken und
würdigen des Gelungenen.*



Bern und Konolfingen

Marktgasse 31, 3011 Bern
Kirchweg 10, 3510 Konolfingen

Work-Life-Balance und Beziehungsarbeit: überall nur Arbeit!

Wie gut haben Sie Ihr Leben optimiert? Wie detailliert tracken Sie Ihre Herzfrequenz, Ihren Atem, Ihren Schlaf? Machen Sie genügend Schritte pro Tag? Haben Sie genügend oft und auch entsprechend «guten» Sex in Ihrer Beziehung? Wann haben Sie zum letzten Mal Ihren Vitamin-D-Spiegel im Blut messen lassen?

An diesen und anderen Parametern können wir modernen Menschen uns messen und messen lassen, vergleichen und optimieren.

Oftmals können wir aber an diesen und anderen Parametern auch verzweifeln und uns unter (unnötigen) Druck setzen (lassen).

Die Jahreslosung (Losungsbuch der Herrnhuter Brüdergemeinde) für 2025 aus dem 1. Thessalonicherbrief im Neuen Testament lautet: «Prüfet alles, das Gute behaltet».

Für mich ein frühchristlicher Hinweis, dass Ressourcenorientierung keine Erfindung der Moderne, sondern eine alte menschliche Erkenntnis ist. Sie schlägt sich auch in den Techniken, Methoden und Haltungen nieder, mit denen wir unseren Klient:innen in der Einzel-, Paar- und Familienberatung begegnen möchten. Und so beginnt der Prozess im Erstgespräch oft mit einem Benennen und Beklagen der Schwierigkeiten und Defizite des Beziehungsalltags, mündet in Verlauf der Beratung immer wieder aber auch ein in ein Erkennen der Stärken und ein Würdigen des Gelungenen.

Gelingt dies, klingt eine andere Grundmelodie im Hintergrund. Ressourcen und Lösungsansätze bekommen mehr Bedeutung als eine detaillierte Analyse der Probleme.

Was Paulus «Prüfet alles» nennt, bezeichnet die systemische Therapie unter anderem auch als «normalisieren», als «kontextualisieren». Illustriert an unserer Beratungspraxis könnte das

heissen: «Erwarte von einem Leben mit Säugling und Kleinkindern keine ungestörten Nächte, rechne in einer auf Dauer angelegten Partnerschaft nicht mit immerwährender Zufriedenheit und ununterbrochenen Höhenflügen, rechne aber auch nicht nur mit «dem Schlimmsten», sondern sei für die Momente offen, in denen auch Anderes aufscheint und freue Dich daran.» oder wie auch immer der Kontext der spezifischen Situation sich gerade darstellt.

«Prüfet alles» ist im Beratungskontext aber nicht nur ein analytisch-rationaler Prozess, sondern umfasst immer auch die darunter liegenden Bedürfnisse und Emotionen. Um was geht es «wirklich» oder «eigentlich», wenn sich ein Paar immer wieder in ähnliche Muster verstrickt. Oftmals liegt versteckt unter allerlei Ballast, Verletzungen und Reibereien über Alltägliches wie Aufgabenteilung im Haushalt, Sex, Kindererziehung und Geld letztlich die Sehnsucht danach zu spüren, dass der Partner/die Partnerin da ist für mich, ich wichtig bin für ihn/sie, ich geliebt bin und mich sicher fühlen kann und ich mich für die Art und Weise, wie ich denke und fühle, nicht rechtfertigen muss.

«Das Gute behaltet»: sind Muster einmal erkannt und gelingt es immer wieder und immer besser, ihre Dynamik

rechtzeitig zu unterbrechen, entsteht eine neue Freiheit dafür, all die grossen und kleinen positiven Momente im Alltag wieder zu sehen und zu würdigen. Der amerikanische Paarforscher John Gottman, der die Interaktionen von tausenden von Paaren beobachtete und analysierte, kam zu folgendem Schluss: Solange es fünfmal so viele positive Interaktionen zwischen den Partner:innen gibt wie negative, ist die Beziehung in der Regel stabil genug, auch schwierige Konfliktsituationen konstruktiv zu meistern.

Wäre die Gottman'sche Konstante, wie sie genannt wird, von 5:1 nicht ein besserer Parameter, um an uns und unseren Beziehungen zu «arbeiten»? Sie entlastet, weil sie selbstverständlich davon ausgeht, dass es auch Negatives, Schwieriges, Ungelöstes haben wird, lenkt unseren Fokus aber auf das Gute, Positive, Lösbare und setzt damit Energien frei.

Immer nur (Beziehungs-)Arbeit? Vielleicht genügt ein Perspektivenwechsel und ich muss nicht mehr nur optimieren und vergleichen, sondern darf mich am Guten erfreuen und darauf aufbauen. Ganz ähnlich wie das alte Bibelwort von Paulus: «Prüft alles, das Gute behaltet».

David Kuratle

P.S. Falls der Beitrag zu theologisch war: manchmal brennt der (ehemalige) Pfarrer in mir und mit mir durch, aber er freut sich gleichzeitig, wenn er Parallelen der pfarramtlich-seelsorgerischen und beraterisch-therapeutischen Arbeit entdeckt.

Beratungstätigkeit / Statistik

In insgesamt rund 1585 Beratungsstunden berieten wir unsere Klient:innen 1183 Stunden im Paar-, 41 im Familien-, 5 im Gruppensetting, 227 Stunden Frauen und 126 Stunden Männer im Einzelsetting.

Barbara Rissi fiel unfallbedingt ab Mitte Oktober aus, weshalb das Total der Beratungsstunden gegenüber dem Vorjahr etwas zurückgegangen ist. Andreas Lüdi und David Kuratle fingen einen Grossteil der zusätzlichen Arbeit bis Ende Jahr auf, ab Januar 2025 übernimmt Susanne Kocher, ehemalige Beraterin an der EPF in Langnau bis zum Wiedereinstieg von Barbara Rissi einen Teil der Stellvertretung.

Öffentlichkeitsarbeit

Das Jahr 2024 war geprägt von zwei besonderen Veranstaltungen, mit denen wir den **70. Geburtstag der Trägerschaft** unserer Beratungsstelle feierten:

- die Jubiläums-Delegiertenversammlung, an der uns der Slam-Poet und Kabarettist Christoph Simon einen liebevoll-ironischen Einblick in den Beziehungsalltag eines Paares in der Länggasse gab.
- eine Standaktion auf dem Bahnhofplatz neben der Heiliggeistkirche in Bern, an der Menschen in einem VW-Bus ein Sofortbild machen konnten oder an der Blue-Cocktail-Bar bei einem alkoholfreien Drink mit einem Mitglied von Vorstand oder Team ins Gespräch kommen konnten. Im Anzeiger Region Bern erschien zu unserer Arbeit ein längerer Artikel (Interview mit David Kuratle).

Barbara Rissi und Andreas Lüdi gestalteten in Niederscherli (Kirchgemeinde Köniz) einen Abend für Paare mit der «Werkzeugkiste für die Liebe».

Barbara Rissi verfasste einen Artikel zum Thema «Pause» in der evangelischen Frauenzeitschrift «FrauenForum», Ausgabe Juni 2024.

Sie stellte unsere Beratungsstelle anlässlich eines Waldbaden-Gesundheits-Tages beim Tageselternverein Worb vor.

David Kuratle leitete inhaltlich ein Paarwochenende mit 13 Paaren in Montmirail.

In der Kirchgemeinde Lostorf wurde er an einem Paar-Dinner zu unserer Arbeit interviewt.

Die Kirchgemeinde Mühleberg lud ihn zu einem Männerabend in der Reihe «Kirche ist auch mein Bier!» als Referenten zum Thema «Steh deinen Mann!» ein.

Vernetzung

Regelmässig trafen wir uns mit den Kolleg:innen der Beratungsstelle Frabina zum Fachaustausch, mit den Kolleg:innen der Fachstelle Ehe - Partnerschaft - Familie der katholischen Kirche und der Paar- und Familienberatung Bern zu Fachaustausch und Intervention.

Weiterbildung und Supervision

Als Team nahmen wir regelmässig an der von der Beauftragten EPF von den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn organisierten Supervision im Haus der Kirche teil.

Das Thema der diesjährigen 2-tägigen Weiterbildung war eine Einführung in die «Compassion Focused Therapy» mit Dr. med. Herbert Assaloni.

Individuelle Weiterbildung

Barbara Rissi

- Kurs «Ressourcenaktivierung in schwierigen Zeiten» mit Woltemade Hartmann am IEF in Zürich
- Abschluss der Ausbildung (Zertifikat) «Body2Brain» mit Dr. med. Claudia Croos-Müller und Dr. med. Andrea Gross

Andreas Lüdi

- MAS Systemische Beratung, BFH: Masterarbeits-Modul
- Fachtagung Care Team Kanton Bern

David Kuratle

- Supervisionstag in emotionsfokussierter Paartherapie mit Dr. phil. Marielle Sutter, Bern
- Cours d'été in Französisch an der Uni Neuenburg

Im Rahmen einer **Arbeitsgruppe EPF** arbeitete Andreas Lüdi mit bei der Entwicklung unserer neuen Software zu

- Fallführung und Datenerfassung, Statistik und Reporting, Arbeitszeiterfassung
- Datenschutz und Datensicherung

Dank

Wir danken den Kirchgemeinden, die unsere Arbeit ideell und mit ihren finanziellen Beiträgen ermöglichen, für ihre Unterstützung und dem Vorstand unter Leitung von Hans Jürgen Hundi- us für die unerlässliche Vereinsarbeit in der Trägerschaft.

Der Kirchgemeinde Konolfingen danken wir dafür, dass uns gratis ein Beratungsraum im Kirchgemeindehaus Konolfingen zur Verfügung gestellt wird, in welchem David Kuratle jeweils mittwochs Beratungen anbietet.

Die Beauftragte EPF bei den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn und ihre Mitarbeitenden unterstützen uns im Rahmen von Supervision, Weiterbildung, Koordination, rechtlichen Fragen und wir sind froh, über sie mit den andern Fachstellen und der Landeskirche verbunden zu sein.

David Kuratle, Andreas Lüdi, Barbara Rissi
Bern und Konolfingen, im Januar 2025