

# Jahresberichte 2015

## **Beratungsstellen** Ehe Partnerschaft Familie

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

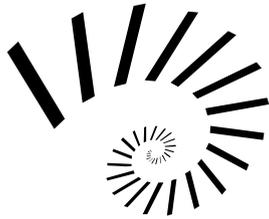


Reformierte Kirchen  
Bern-Jura-Solothurn  
Eglises réformées  
Berne-Jura-Soleure



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





## Inhaltsverzeichnis

### Jahresberichte der Beratungsstellen

### Ehe, Partnerschaft, Familie

Bern und Walkringen.....	02
Biel.....	07
Burgdorf.....	10
Interlaken.....	13
Langnau.....	17
Langenthal.....	21
Obersimmental-Saanen.....	26
Thun.....	29



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 2015**

### **Von Altlasten und Neuanfängen**

Standen Sie auch schon vor einem Umzug und hatten sich vorgenommen, so richtig auszumisten, sich von Altlasten zu befreien, um Raum zu schaffen für Neues – oder für wohltuend befreiende Leere? Und dann neu anzufangen, an einem neuen Ort?

Von der Chinesischen Feng Shui Lehre konnte man gelegentlich lesen, das räumliche Ausmisten tue auch der Seele gut und erst die Leere schaffe Voraussetzungen für die Entstehung von Neuem.

Wer dann, ausgerüstet mit Abfalleimer und Staubsauger, auf dem Estrich oder im Keller oder vor dem Bücherregal steht, stellt fest, dass das alles einfacher gesagt ist als getan. Was sich da im Verlauf der Jahre scheinbar unbemerkt angesammelt hat ist bemerkenswert. Zwar hat man vieles von dem, was sich da findet, schon lange nicht mehr gebraucht, auch schon lange nicht mehr daran gedacht oder gar nicht mehr gewusst, dass es überhaupt da war. Aber jetzt, beim Sortieren und Durchschauen begegnen einem nicht nur Gerümpel, sondern eine Fülle von Erinnerungen und Erfahrungen. Darunter hat es gute und weniger gute – manche wiegen vielleicht sogar besonders schwer und während dem Sortieren flammt ein alter Schmerz unerwartet noch einmal auf und trübt das Heute.

Im vergangenen Sommer bin ich an der Beratungsstelle einem jungen Paar älteren Jahrgangs begegnet. Beide hatten langjährige Ehen hinter sich – eine Fülle von Erinnerungen und Erfahrungen. Altlasten? Die beiden kannten sich noch nicht sehr lange, sie waren sich noch am Kennenlernen und fühlten sich hin und her gerissen zwischen dem Wunsch, sich füreinander und für eine Beziehung zu öffnen und der Angst davor, „wieder zu scheitern“ – Frau und Mann auf je ihre eigene Weise.

Im Verlauf des Gespräches hatte jemand die Idee, wie toll es doch wäre, wenn man auf dem Speicher der Erinnerungen und Erfahrungen die „Altlasten“ einfach entfernen könnte. Ausmisten. Nur die schwierigen, selbstverständlich, nicht die schönen.

Die Idee hat mich weit über das Gespräch hinaus beschäftigt – und nicht nur weil ich gerade beim Ausmisten des Estrichs war. Von der Frage, ob eine

Beziehung, wenn sie zu Ende geht, immer als „gescheitert“ betrachtet werden sollte, einmal abgesehen... Ist es wirklich wünschenswert, schwierige Erinnerungen und Erfahrungen löschen zu können? Könnten sie nicht im Gegenteil als besonders kostbares Gut betrachtet werden? Nicht immer wird man aus Fehlern klug, aber sind es nicht gerade auch diese schwierigen Erinnerungen, die uns etwas Wichtiges darüber sagen können, wer wir sind, wer wir geworden sind, und wer wir noch werden möchten – oder auch gerade nicht? Geben sie uns nicht wertvolle Informationen darüber, wie wir als Mensch in nahen Beziehungen handeln, was uns gut tut und wo wir uns noch entwickeln können?

Gerade an der Schwelle zu einer neuen Liebesbeziehung könnte das Entfernen von „Altlasten“ aus dem Erinnerungsspeicher doch auch fatale Folgen haben – es würde uns kostbarer Informationen berauben, die uns in der neuen Beziehung auch von grossem Nutzen sein könnten – zum Beispiel um nicht die gleichen Fehler noch einmal zu machen.

So gesehen sollten „Altlasten“ nicht zum missachteten Gerümpel gehören, sondern zu kostbaren Antiquitäten erklärt werden. Vielleicht müssen wir sie nicht mitten in den Wohnraum stellen, wo sie uns täglich begegnen. Aber es könnte doch gut sein, zu wissen, dass sie irgendwo sind, wo wir sie bei Bedarf wieder finden.

Neue Beziehungen sind keine Neuanfänge. Niemand, wenn einmal in diese Welt geboren, kann irgendwann wieder „neu“ anfangen – alles was danach kommt sind Fortsetzungen. Im besten Fall vielleicht neue Kapitel.

Zu glauben, das Alte, insbesondere das Schwierige, könnte gelöscht und neu begonnen werden, ist eine Falle. Schliesslich sind wir, wer wir durch unsere Erfahrungen geworden sind, die guten und die schwierigen. Auch die schwierigen Erinnerungen als Ressourcen anzuerkennen ist eine Form von Wertschätzung, die wir uns selber entgegen bringen können. Und das wird sich auch auf die Beziehung auswirken, hoffen wir.

*„Hoffnung ist nicht Optimismus. Nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas einen Sinn hat, ohne Rücksicht darauf, wie es ausgeht.“*  
Vaclav Havel

## **Die Beratungsstelle 2015**

Insgesamt wurden im Berichtsjahr in Bern und Walkringen 2'116 Konsultationen durchgeführt. Das sind 2'116 Begegnungen mit Menschen in Not, mit Sorgen und Ängsten und oft mit dem Gefühl, ohne Perspektiven zu sein. Ein kompetentes und erfahrenes Beratungsteam begleitet und unterstützt die rat-

suchenden Menschen. Manchmal geht es darum, Lösungen und Auswege (manchmal auch Umwege) zu finden. Es gibt aber auch Situationen, in denen es zuerst darum geht, als Mensch mit einem Menschen da zu sein um Schweres auszuhalten, das Gefühl zu vermitteln, dass jemand da ist, der einen langen Atem hat, verlässlich ist.

Alle Beratenden arbeiten mit Teilzeitpensen und die Beratungsstellen sind keine Kriseninterventionsstellen, sie sind zu Bürozeiten erreichbar. Dennoch legen die Beratenden grossen Wert darauf, für Klientinnen und Klienten und Hilfesuchende erreichbar zu sein. So ist es seit Jahren ein wichtiges Ziel, an der Beratungsstelle innerhalb von längstens vierzehn Tagen einen Termin für ein Erstgespräch anbieten zu können. Das ist nur dank einer hohen Flexibilität der Beratungspersonen möglich, die sich und ihre Arbeitszeiten an der jeweiligen Nachfrage orientieren und damit Schwankungen im Verlaufe des Jahres auffangen – im Interesse der Klientinnen und Klienten, die dann Termine brauchen, wenn die Not am grössten ist.

Diese Flexibilität wird von Klientinnen und Klienten sehr geschätzt. Für die Beratenden bedeutet sie immer wieder ein Abwägen bei der Grenzziehung zwischen beruflichem und privatem Raum, zum Beispiel wenn wir auch an unseren freien Tagen zuhause Emails lesen und beantworten oder Beratungstermine vereinbaren. Diese Grenzen im Interesse der Beratungsstelle und der Ratsuchenden flexibel zu halten und dabei die für Beratende ebenso wichtige psychohygienische Distanz zu wahren, ist ein fortlaufender, kunstvoller Balanceakt zwischen den Interessen.

Für uns als Beratende ist es dennoch ein wichtiger Aspekt unserer Arbeit für und mit Klientinnen und Klienten und ein grosses Qualitätsmerkmal!

### ***Beratungstätigkeit***

Im Berichtsjahr 2015 hat das Team der Beratungsstelle Bern in insgesamt 1730 (Vorjahr 1625) Konsultationen 576 (494) Personen beraten. Davon waren 431 (368) Einzelgespräche mit Frauen, 131 (153) Einzelgespräche mit Männern, 1013 (941) Gespräche mit Paaren, 46 (62) Familiengespräche und 52 (36) Gruppensitzungen.

Insgesamt 41 vereinbarte Konsultationen wurden in Bern im Berichtsjahr nicht eingehalten.

53 (49) Konsultationen wurden in englischer Sprache durchgeführt und 6 (18) in französischer Sprache. Insgesamt 4 (5) Paargespräche wurden mit Übersetzung durchgeführt.

In Walkringen wurden 386,5 (381,5) Konsultationen durchgeführt. Davon waren 238 (233) Einzelgespräche mit Frauen, 57 (61) Einzelgespräche mit Männern und 91,5 (85,5) Paargespräche.

### **Öffentlichkeitsarbeit**

Die beiden Paarkurse unter dem Titel „**Der Liebe eine Chance geben**“ erfreuen sich weiterhin wachsender Beliebtheit und waren bisher immer ausgebucht. Barbara Rissi und Stefan Meili führen diese Kurse in Zusammenarbeit mit den Paarberatenden der Katholischen Kirche durch. Sowohl der Samstags-Kurs wie auch die Abendkurse fanden im Berichtsjahr je zwei Mal statt. Die Rückmeldungen von Paaren, die den Kurs besucht haben, sind durchwegs sehr positiv. Einerseits erhalten Paare für ihre Beziehung wertvolle, belebende Impulse. Aber auch die bewährten Ressourcen der eigenen Beziehung erhalten Beachtung und werden gewürdigt. Nicht zuletzt auch der Austausch mit anderen Paaren wird von den Teilnehmenden geschätzt – dass andere Paare mit ähnlichen Themen beschäftigt sind, kann entlastend sein.

Unter dem Titel „**Werkzeugkiste für die Liebe**“ haben Barbara Greminger und Barbara Rissi einen Vortragsabend der etwas anderen Art für Paare entwickelt. In Niederwangen in der Kirchgemeinde Köniz hat Barbara Greminger den Abend mit sehr positivem Echo durchgeführt. Auf Anfrage kann dieser Themenabend für Paare nun auch in Zusammenarbeit mit anderen Kirchgemeinden angeboten werden.

**Ich wünsche dir... Weitergehen nach Trennung und Scheidung** – Die ökumenische Segensfeier unter Mitwirkung von David Kuratle fand im Oktober erneut statt und konnte sich in diesem Jahr über zahlreiche Besuchende freuen.

Im Rahmen der „**Männerwelt**“ der Kirchgemeinde Bümpliz leitete David Kuratle einen Workshop.

Mit Studentinnen der BFF führte Barbara Rissi ein Interview zur Frage „**Ist die Institution Ehe heute überholt?**“ im Rahmen einer Abschlussarbeit im Fach Soziologie.

Im Zusammenhang mit dem Erscheinen des Buches „**Männerseelsorge**“ gab David Kuratle Interviews beim Bund, bei der Reformierten Presse, im reformiert und in der Radiosendung Perspektiven auf SRF2.

## **Vernetzungstreffen**

fanden statt mit

- Ehe- und Familienberatung Bern
- Fachstelle Ehe-Partnerschaft-Familie der kath. Kirche Bern
- Beratungsstelle frabina
- Fachstelle Gewalt

## **Dank**

Der erneuerte Vorstand hat sich mit Engagement eingearbeitet in die anspruchsvollen Aufgaben. Die enge finanzielle Situation stellte und stellt eine der grössten Herausforderungen dar. Das Beratungsteam dankt dem Vorstand und insbesondere dem Präsidenten Jürg Winzenried für den unermüdlichen Einsatz. Nur mit der Unterstützung und dem Vertrauen von Seiten des Vorstandes ist es letztendlich möglich, die Beratungsstelle effizient und den Bedürfnissen der ratsuchenden Menschen entsprechend zu führen.

Miriam Deuble hat sich im Berichtsjahr einer neuen Tätigkeit zugewandt, so dass wir uns von ihr als Koordinatorin und juristische Beraterin, aber auch als verlässliche und sehr geschätzte Kollegin verabschieden mussten, was wir sehr bedauern. Wir möchten Miriam für ihre unermüdliche Unterstützung bei vielen Fragen und Herausforderungen noch einmal von Herzen danken und ihr für ihren weiteren Weg viel Glück wünschen.

Gleichzeitig freuen wir uns auf die Zusammenarbeit mit ihrer Nachfolgerin, Ursula Sutter, die wir anlässlich von Koordinationssitzungen bereits kennengelernt haben. Wir sind überzeugt, dass sie die Aufgaben von Miriam mit grosser Kompetenz übernehmen wird.

Wie immer sind wir zu grösstem Dank unseren Mitgliedkirchgemeinden verpflichtet, die auch in finanziell schwierigen Zeiten jährlich ihre Beiträge an die Beratungsstelle zahlen und damit ratsuchenden Paaren, Familien und Einzelpersonen den Zugang zu fachlich kompetenter Unterstützung ermöglichen. Danke!

Im Namen der Beratungsteams Bern und Walkringen

Barbara Rissi

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

## **Jahresbericht 2015**

### **1) Ein sehr intensives Beratungsjahr**

Das Beratungsteam startete seine Arbeit in der neuen Zusammensetzung und (aus Gründen von Sparmassnahmen) mit reduzierten Stellenprozenten. Elisabeth Brugger, unsere neue Beraterin, lebte sich dank ihrem fachlichen Knowhow gut ein.

Schon seit Jahren darf unsere Beratungsstelle einen intensiven Zulauf von Ratsuchenden verzeichnen. Die Herausforderung, mit weniger Stellenprozenten der hohen Zahl an Anfragen klientengerecht zu begegnen, war nicht gerade klein und konnte dank grossem Engagement und Flexibilität der Beratenden gemeistert werden.

Die Themen der Klientinnen und Klienten waren wie immer sehr spannend, vielfältig und anspruchsvoll und drehten sich wie auch in den vergangenen Jahren hauptsächlich um Paarfragen. In eindrücklicher Weise zeigte sich zum Beispiel, wie durch einen hohen Einsatz beider Partner alte, destruktive Verhaltens- und Kommunikationsmuster durchbrochen werden konnten. Auch ging es ums Loslassen negativer Gedanken- und Gefühlsmuster sowie dunkel gefärbter Bilder, die man vom Partner hatte. Im Weiteren wurde daran gearbeitet, wie nach einer Trennung eine positive Kommunikationskultur zwischen den Eltern gefördert werden kann; dies kommt vor allem den Kindern zu Gute. Wie es nach der Aufdeckung einer Aussenbeziehung weitergehen kann, welche Fragen geklärt werden müssen und wie Vertrauen wieder aufgebaut werden kann, bewegte ebenfalls in verschiedenen Sitzungen. Ganz generell kann man sagen, dass viel daran gearbeitet wurde, wieder möglichst konstruktive und positive Grundhaltungen, Bilder, Gedanken, Gefühlsmuster und Verhaltensweisen aufzubauen. Dies thematisiert der bekannte langjährige Eheforscher Prof. Dr. John Gottmann in seinem Buch 'Die sieben Geheimnisse der glücklichen Ehe'. Einige wichtige Forschungsergebnisse werden im Folgenden zusammenfassend dargestellt.

### **2) Forschungsergebnisse von Prof. Gottmann zu glücklichen Ehen**

Gottmann stellt fest, dass der entscheidende Unterschied von Paaren, die glücklich zusammenbleiben oder solchen, die sich trennen, darin liegt, ob die positiven Gedanken und Gefühle, die sie füreinander hegen, überwiegen beziehungsweise Negatives rechtzeitig eingedämmt und unter Kontrolle gehalten

ten werden kann. Paare, die sich selbst und einander gut kennen und verstehen und sich gegenseitig ehren und respektieren, gehören zu den glücklichen. Verantwortlich für die Zufriedenheit mit Themen wie Liebe, Sexualität und Leidenschaft ist zu 70 % die Qualität der Freundschaft zwischen den Paaren! Rettungsversuche (verschiedenste Handlungen, die verhindern, dass Negativität Überhand nimmt wie z.B. Humor, Zugeständnisse etc.) und Sinnhaftigkeit (Wünsche und Hoffnungen des Partners unterstützen und das gemeinsame Kreieren einer positiven Atmosphäre) leisten wichtige Beiträge zu langlebigen glücklichen Ehen. Als die sieben Geheimnisse einer positiven langjährigen Partnerschaft nennt Prof. Gottmann die folgenden Punkte:

- 1) Die Partner-Landkarte auf Vordermann bringen (wissen, was dem Gegenüber wichtig ist wie z.B. Werthaltungen und Bedürfnisse und auch Kenntnis davon haben, was ihm unangenehm ist bzw. Leiden erzeugt).
- 2) Zuneigung und Bewunderung füreinander zeigen.
- 3) Sich einander zu- und nicht voneinander abwenden.
- 4) Sich vom Partner beeinflussen lassen bzw. eine positive Machtbalance halten. Darin werden Ansichten, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche gegenseitig respektiert und in die Gestaltung des gemeinsamen Lebens aufgenommen.
- 5) Lösbare Probleme lösen.
- 6) Pattsituationen überwinden (z.B. durch Herausfinden von unter der Oberfläche liegenden Bedürfnissen und Träumen).
- 7) Einen gemeinsamen Sinn erschaffen (wie oben unter 'Sinnhaftigkeit' erläutert).

Was Gottmann in den oben dargestellten Ergebnissen aufzeigt, erleben wir auch in unsern Beratungen: Die Arbeit an positiven Grundhaltungen, Gefühlen und Verhaltensweisen fördern langlebige, glückliche Partnerschaften. Dabei muss Negativität unter Kontrolle gehalten werden und darf ein geringes Ausmass nicht übersteigen. Auch sollte bei den ersten Anzeichen von ansteigender Negativität bald reagiert werden, sodass dies nicht zu Chronifizierung und unter Umständen irreparablen Beziehungsschäden führt.

### **3) 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).

- Ganzseitiges Interview im Bieler Tagblatt mit dem Titel 'Eine Beziehung ist immer ein Deal'

- Teilnahme als "Experte" in einer Männergruppe, durchgeführt von Pfarrer M. Laux, Kirchgemeinde Biel, zum Thema "Mann – Frau – wie geht das?"
- Vortrag zum Thema "Schneckenhaus und Kletterseil – Kreative Methoden in der Paarberatung" an der Abgeordneten Versammlung Mai 2015
- Vertretung der kirchlichen Beratungsstellen an der BEA Mai 2015
- Mitarbeit in zwei Arbeitsgruppen, eine zur Vorbereitung eines Weiterbildungstages für Beratende, eine zur Vorbereitung einer Veranstaltung für Trägerschaft und Beratende zum Thema 'Werbung und neue Medien in der Beratung'
- Teilnahme am Forum 'Aktualitätenmarkt' (Treffen verschiedener sozialer Institutionen aus Biel und Umgebung)
- Diverse telefonische Kontakte mit Aerzten/ Pfarrerpersonen und sozialen Institutionen der Region
- Durchführung von Kommunikationskursen und Leitung von Supervisionsgruppen in sozialen Institutionen in Biel (ausserhalb der Arbeitszeit)

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

#### **4) Ein herzliches Dankeschön:**

- Für die sehr gute Zusammenarbeit mit dem ganzen Verbandsrat und seinem Präsidenten, Herrn Jürg Rauber. Ebenso gilt unser Dank Frau Miriam Deuble, Beauftragte Ehe, Partnerschaft , Familie (EPF) der Reformierten Kirchen Bern, Jura, Solothurn, und Frau Ruth Meier, unserer Sekretärin. Wir fühlten uns auch in diesem Jahr wieder sehr unterstützt.
- Herzlichen Dank auch an meine KollegInnen Elisabeth Brugger und Bernhard Schrittwieser für ihren grossen, fachkompetenten Einsatz und die sehr angenehme Zusammenarbeit.

Januar 2016

Ida Stadler, Stellenleiterin

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

## **Jahresbericht 2015**

### **Auf und Ab**

Schon als sie hereinkommen, spüre ich die Schwere, welche die beiden heute umgibt. Kaum haben sie Platz genommen, beginnt die Frau zu reden: „Wir haben uns zu viel vorgenommen. Zuerst ging es ja gut, wir hatten schöne Momente. Aber jetzt sind wir irgendwie wieder fast am Anfang.“ Da bleibt ihr Blick am „Leiterlenspiel“ hängen, das auf dem Regal im Beratungsraum steht. „Genau. Wir waren sicher schon in der vierten Reihe, aber dann sind wir runtergefallen, dort auf dem Feld mit dem Jungen, dessen Ball in die Grube fällt. Und wenn wir Pech haben, geht's auf Feld 26 noch die Rutschbahn runter, und dann landen wir wieder auf Feld eins. Dabei hatten wir so viel Schwung und Zuversicht zu Beginn der Beratung.“

Frau C. ist nicht die erste, die sich bei ihren Ausführungen aufs „Leiterlenspiel“ bezieht. Vielen ist das orange-gelbe Spielbrett bekannt aus Kindertagen, andere spielen es noch heute mit ihren eigenen Kindern oder Grosskindern: auf und ab, vorwärts und rückwärts, je nach Würfelzahl, auf rot folgt blau, der umgefallene Putzkessel und der „Geissenpeter“ sind ein Ärgernis, dann wird man nämlich zurückgeworfen, der Clown und die Schaukel ein Glück, mit ihnen geht's aufwärts, und voraussehbar ist gar nichts.

### **Leiterlenspiel**

Auch ich selbst bleibe zuweilen beim Spielbrett hängen: Ist es eigentlich wichtig, in einer Beziehung bis auf Feld 129 (Ziel) zu gelangen? Wäre es auf Feld 92 nicht schöner (dort hat es nämlich Blumen)?

Manchmal geht es in einer Partnerschaft schneller aufwärts als erwartet. Das Glück passiert oft unverhofft und wächst wie eine Sonnenblume in den Himmel. Und bisweilen wird man jäh zurück katapultiert.

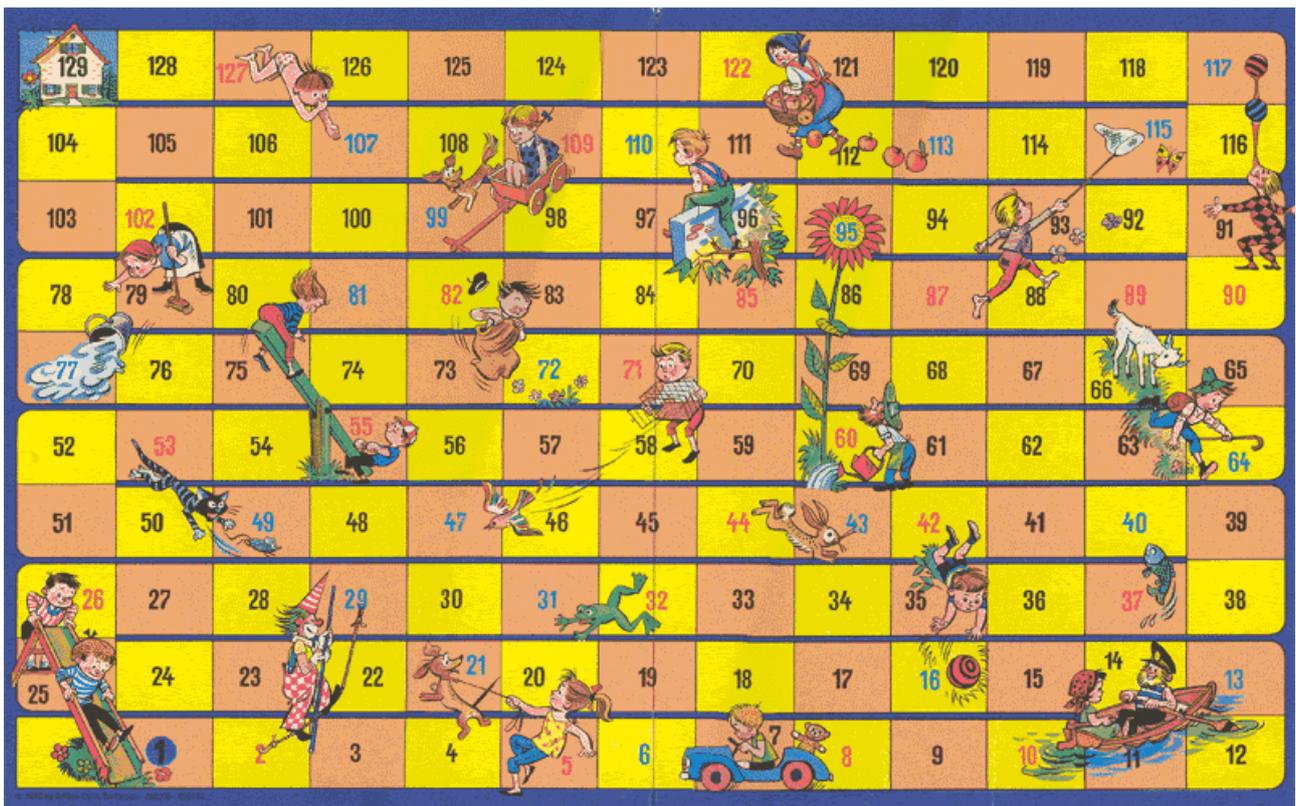
Immer wieder am selben Ort vorbeizukommen heisst nicht, dass man nichts gelernt hat in der Zwischenzeit. Im Gegenteil.

Wie oft spielt man das „Leiterlenspiel“ eigentlich in einer Partnerschaft? Wer am Ziel auf Feld 129 angekommen ist, kann nicht einfach dort bleiben. Immer wieder heisst es in einer Beziehung: aufbrechen, neu würfeln, anecken, umdenken, sich ärgern, Freudenschreie ausstossen, warten, wieder neu beginnen, stolpern, lachen, seufzen, sich versöhnen, schnell gehen, langsam gehen. Umwege (und Irrwege) sind auch Wege.

## Play with trust

Mir ist bewusst: Das „Leiterlenspiel“ ist ein simples Bild für den Weg einer Beziehung, naiv vielleicht, gar fatalistisch (wo bleibt da die Selbstbestimmung?). Das Leben und erst recht eine Beziehung sind manchmal unendlich viel komplizierter als das Spiel es suggeriert. Trotzdem gefällt es mir, dieses „Leiterlenspiel“. Denn irgendwie – das zeigt jedenfalls die Erfahrung beim Spielen – kommen wir vorwärts, auch wenn der Weg vielleicht ganz anders ist, als wir ihn uns vorgestellt haben.

Die Schweizer Videokünstlerin Pipilotti Rist hat das Leiterlenspiel einmal als Vorlage für ein Kunstwerk genommen und es verfremdet. Unten am Rand ist zu lesen: „Trust is a game“ (Vertrauen ist ein Spiel) und „Play with trust“ (Spiel mit Vertrauen). Letzteres wünsche ich den Personen, die ich in den Beratungsgesprächen begleite, und uns allen, nämlich dass wir in diesem schönen, schwierigen, wundersamen, widersprüchlichen, leichtschweren Leben mit Vertrauen unterwegs sind. Mit Vertrauen in uns selbst, in den Partner/die Partnerin, ins Leben.



## Das Jahr 2015

Im Jahr 2015 habe ich in 78 Fallsituationen 159 Personen beraten, davon 43 Paare, 22 Frauen, 5 Männer, 5 Familien und eine Gruppe.

Wie gewohnt nahm ich auch 2015 an einigen Treffen des Sozialforums in Burgdorf teil. An der Präsidentenkonferenz vom Frühling in Hasle habe ich den Anwesenden von meiner Arbeit auf der Beratungsstelle berichtet. Mein Dank geht an die Kolleginnen und Kollegen, mit denen ich austauschen und von denen ich lernen kann; an Ueli Gugger, der vom Vorstand des kirchlichen Bezirks „Unteres Emmental“ für die Eheberatung zuständig ist, und an die Geschäftsleiterin Kathrin Gasser. Ich freue mich auf ein weiteres Jahr mit vielen Gesprächen und einer rundum guten Zusammenarbeit.

Januar 2016

Ursula Wyss

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

## **Jahresbericht 2015**

*„Die Hindernisse, die dich am Vorankommen hindern, sind nicht definitiv. Betrachte sie auf eine andere Weise, und du wirst sehen, dass sie sich verändern.“ (aus Tibet)*

Die statistischen Zahlen von 2015 sind ähnlich wie im Vorjahr: Wir begleiteten insgesamt 233 (2014: 255) Klientinnen und Klienten in total 1294 (2014: 1350) Beratungsstunden.

Eine gewisse Veränderung gegenüber früheren Jahren erlebten wir bezüglich der individuellen Beratungsdauer:

*Kurzberatungen, 1–4 Sitzungen, häufiger als in früheren Jahren*

- Beispielsweise bei Klienten, die nur einen Perspektivenwechsel oder kleinen Impuls brauchten, um dann wieder selbständig ihren Weg zu gehen,
- oder bei solchen, die rasch merkten, dass in ihrer Beziehung zurzeit nur wenig veränderbar ist, sie das aber akzeptieren lernen konnten,
- oder bei solchen, die merkten, dass die Zeit für eine vertiefte Auseinandersetzung noch nicht gekommen ist, z.B. weil der gewöhnliche Alltag ihre ganze Kraft beansprucht oder weil sie sich ihrem Schmerz noch nicht stellen wollten.

*Mittellange Beratungen, 5–15 Sitzungen, immer noch die grösste Gruppe*

Hier finden wir motivierte Menschen, die mit dem grossen Bedürfnis in die Beratung kommen, z.B.

- chronisch gewordene Konflikte zu lösen
- Stress zu reduzieren
- Vergangenes zu verarbeiten
- und neue Muster in den Alltag zu integrieren.

*Längere Beratungen, mehr als 15 Sitzungen, seltener, dafür oft aufwändiger*

Die Lebens- und Beziehungsprobleme der Klienten wirken sich auf vielschichtiger Weise aus und sind nicht einfach und rasch lösbar. Diese Menschen benötigen oft eine längerfristige Begleitung:

- Paare mit psychischer Erkrankung eines Familienmitglieds,

- Paare und Familien mit sehr destruktiven Beziehungsmustern, im Hintergrund häufig mit früheren Erfahrungen von emotionaler Verwahrlosung oder Gewalt,
- Familien in Trennungssituationen mit Kindern und Jugendlichen, die unter dem konflikthaften, unberechenbaren Umgang der Eltern sehr leiden und nicht angemessen betreut werden,
- wenn Behörden und andere Fachstellen involviert sind in Fällen, in denen keine Einigung in Sicht ist.

Wie jedes Jahr möchten wir einen kleinen Einblick in unsere Tätigkeit geben, diesmal ein paar Gedanken zum Thema:

### **„Vorankommen in der Beratung“ oder „Was hilft wirklich?“**

Grundlage unserer Beratungstätigkeit bilden die therapeutischen Methoden und Techniken, welche wir uns über die Jahre in Aus- und Weiterbildungen angeeignet haben. Auch regelmässige Supervision und Intervision dient der Qualitätssicherung.

Entscheidend sind allerdings die Rückmeldungen unserer Klienten, und zwar in den laufenden Beratungen; an ihnen können wir uns am besten orientieren, denn unsere Klienten sind die Experten dafür, was für sie hilfreich ist und was nicht. Besonders aufschlussreich sind wissenschaftlich fundierte Studien zur Wirksamkeit von Therapie und Beratung: Sie stimmen darin überein, dass sich ca. 85% des therapeutischen Erfolgs aus der Berater-Klient-Beziehung und 15% aus den angewendeten Techniken herleiten lässt. Diese Ergebnisse entsprechen voll und ganz unseren persönlichen Erfahrungen.

Was bedeutet das konkret? Vom ersten Kontakt an sind wir als Berater grundsätzlich interessiert an den Menschen und ihren Lebenssituationen. Von Anfang an und während der ganzen Beratungszeit vermitteln wir Zuversicht. Sie ist verankert in unserer Grundhaltung, dass auch in sehr schwierigen Situationen Lösungen gefunden werden können. Anders ausgedrückt auf einer Spruchkarte: „Alle sagten: Das geht nicht. Dann kam einer, der wusste das nicht, und hats einfach gemacht.“

Es geht immer darum, Leidensdruck zu vermindern, damit bei den Klienten Erleichterung und Ermutigung wachsen können. Hinzu kommen als weitere Grundlagen unbedingte Wertschätzung, Respekt und Sorgfalt im Umgang und in der Kommunikation, damit die therapeutische Beziehung aufgebaut werden kann.

Wirksam ist aus unserer Sicht das Ganz-präsent-Sein, dass wir Sorgen und Nöte ohne Ausnahme ernst nehmen, aber auch die Auftragsklärung: Wir fragen in der ersten Stunde, was der Klient verändern möchte, was er erwartet, was sein Ziel ist und woran er erkennt, wann wir dieses Ziel erreicht haben und damit die Beratung enden kann. Und in jeder weiteren Stunde fragen wir

nach dem aktuellen Anliegen. Dabei ist es wichtig, dass wir uns immer wieder vergewissern, ob wir verstanden haben, was das Anliegen des Klienten ist – und dass er uns versteht. Das heisst, dass wir uns bemühen, in der Sprache des Klienten zu sprechen. Auch hier spürt der Klient: Ich werde ernst genommen, mein Anliegen ist relevant – und er wird so zu seinen Ressourcen geführt, was ihm Kraft gibt.

Unsere absolute Wachheit, Konzentration und Fokussierung auf die Klienten und ihre Themen – während der ganzen Sitzung – ist sicher ein Unterschied zu einem nicht-therapeutischen Gespräch. Rückmeldungen bestätigen uns, wie gut das den Klienten tut und ihnen hilft, ruhiger und sicherer zu werden. Damit dies möglich wird, brauchen wir selbst eine gute Psychohygiene und die regelmässige Regeneration von Körper, Seele und Geist. Ein weiterer Aspekt der therapeutischen Wirksamkeit ist unsere systemische Sichtweise: Wir versuchen immer „das ganze Bild“ zu sehen: den Einzelnen mit seinen Ressourcen, das Paar und seine Entwicklung, die Familie, die Herkunftsfamilien, die Arbeits- und Wohnsituation, die wirtschaftliche Situation, die körperliche Verfassung, die Lebensphase, Glaubensüberzeugungen und das Zusammenspiel und die Wechselwirkung all dieser Aspekte.

Weitere Wirksamkeitsfaktoren in der therapeutischen Beziehung sind Empathie, Einfühlungsvermögen, unser grosses Interesse daran, uns in das Leben anderer Menschen zu versetzen, Intuition, aber auch unsere ganz persönliche Lebenserfahrung, die für viele Anliegen unser Verständnis fördert. Verschiedene Berater haben verschiedene Stile in ihrem Arbeiten, das ist auch gut so. Bei Maja Schächli gibt es unter anderem eine grosse Portion Fürsorglichkeit und Mütterlichkeit, was sich meist sehr positiv auswirkt. Bei Werner Schächli nimmt unter anderem der Humor und damit ein rascher Perspektivenwechsel sowie das Erzählen von therapeutischen Geschichten viel Raum ein.

Wir sind bereit, mit allen Klienten immer wieder neu zu lernen. Jeder Mensch und jede Lebenssituation sind absolut einmalig, und kein Paar ist wie ein anderes. Insofern gibt es keine Routine. Wir reflektieren und hinterfragen fortlaufend unsere Erfahrungen und Überzeugungen. Mit unseren Klienten machen wir uns auf die Suche nach *ihrem* Weg. Wir stehen dabei neben oder hinter ihnen und schauen mit ihnen gemeinsam auf ihren Weg. Und wenn da so viel Nebel ist, dass man seine eigene Hand vor den Augen nicht mehr sehen kann, halten wir das mit ihnen zusammen aus und warten geduldig, bis sich der Nebel lichtet.

Zusammenfassend: Wenn die Beziehung zwischen uns und den Klienten gut und stabil aufgebaut ist, können heilende Kräfte mobilisiert werden, stagnierende Entwicklungen in Gang kommen, Klärungen stattfinden und verletzendes Lebenserfahrungen verarbeitet werden. Selbst wenn Probleme nicht gelöst werden konnten, sagen uns die Klienten, manchmal erst später, dass

ihnen gewisse Interventionen geholfen haben. (Übrigens sind es selten jene Interventionen, von denen wir es am ehesten erwartet hätten.)

## **Strukturelles**

Die Anmeldungen trafen im Jahresverlauf relativ ausgeglichen ein. Die meisten Klienten wurden aufgrund von Informationen von Bekannten auf unsere Stelle aufmerksam. Andere fanden uns im Internet oder wurden uns von Hausärzten oder Psychiatern überwiesen. Geplant hatten wir, im Dezember reduziert zu arbeiten, um zu viele Überstunden zu vermeiden. Doch es kam anders. Wegen mehrerer äusserst konflikthafter und krisenhafter Situationen von Klienten und eines Todesfalls arbeiteten wir nicht weniger, sondern es wurde im Gegenteil notwendig, verschiedene Einzelpersonen und Familien intensiv zu betreuen und Notsitzungen zur Verfügung zu stellen.

Die Telefonsprechstunde wird nach wie vor sehr geschätzt und gut genutzt. Für Klienten ist es angenehm zu wissen, wann wir unter der Woche direkt erreichbar sind.

## **Öffentlichkeitsarbeit**

- 13.05. Vortrag von Maja Schächli im Rahmen eines dreiteiligen Vortragszyklus „Körper, Geist und Seele“ in Leissigen
- 12.11. „Szenen einer Ehe – Geschichten aus dem Paarsalltag“, Vortrag im KGH Matten, Werner Schächli
- 19.11. „Keine Angst vor der Angst“, Vortrag im KGH Matten, Maja Schächli
- 03.12. Interview/Porträt für die Zeitschrift „Ensemble“ 1/2016 mit A. Hauser

## **Präsidienkonferenz, neuer Präsident**

Wir sind sehr erfreut und dankbar über die gute Zusammenarbeit mit dem Präsidenten Pfr. Martin Tschirren und mit dem neuen Vorstand!

Am 10. Juni durften wir uns mit einem Kurzreferat im Rahmen der ersten Vorstandssitzung vorstellen.

Am 14. Oktober wurden wir erstmals von der Präsidienkonferenz eingeladen und hatten Gelegenheit, über unsere Arbeit zu berichten.

An beiden Anlässen wurden wir sehr wohlwollend und mit Interesse willkommen geheissen.

Allen einen grossen Dank!

Januar 2016

Maja und Werner Schächli

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

## **Jahresbericht 2015**

### **Über das Glück**

In allen möglichen Lebenssituationen wünschen wir einander Glück, ich vermute, dass dies der am meisten genannte Wunsch ist. Was meinen wir damit, was versteckt sich dahinter? Ich wünsche dir Glück: Dass etwas Bestimmtes gelingt? Dass nichts Schlimmes geschieht? Dass der Erfolg sich einstellt? Dass alles gut geht (das heisst so, wie man es sich wünscht)? Dass es das Leben/das Schicksal gut mit einem meint? Eigentlich ist es der Wunsch nach etwas, das man nicht machen kann, das man nicht in der Hand hat. In diesem Sinn war Fortuna wohl ursprünglich gemeint. Glück ist Zufall oder ein Geschenk. Dieses Glück kann man nur wünschen und erhoffen, nicht aber machen.

Nach Arnold Retzer (Lob der Vernunft, 2013) ist Glück erst seit der Aufklärung ein zentrales Lebensziel geworden. Dass das „Streben nach Glück“ in der Unabhängigkeits-Erklärung der Vereinigten Staaten von Amerika aus dem Jahre 1776 zu einem Menschenrecht erkoren worden ist, kann als Höhepunkt dieser Entwicklung angesehen werden. Seither kann, soll und muss Glück (auch) durch eigene Arbeit und Anstrengung angestrebt werden. Aus dem Recht auf Glück ist eine Verpflichtung gewachsen, auch etwas/alles dafür zu tun - und damit einhergehend auch eine Verantwortung für das eigene Glück. Das Sprichwort *Jeder ist seines Glückes Schmied* drückt diese Überzeugung aus. Aber ebenso schwingt die Verantwortung für das eigene Unglück mit, denn auch das schmieden wir, wenn wir „es“ nicht richtig machen. Ich denke, dass diese Auffassung in unserer „Zeit des Machbarkeitswahns“ weit verbreitet ist, auch die vielen Ratgeber zum glücklich sein oder glücklich werden zeugen davon.

Was ist Glück für Sie? Wann fühlen Sie sich glücklich? Was braucht es dazu? Wann spürten Sie dieses Gefühl zum letzten Mal? Wenn ich mir diese Fragen selber stelle und beantworte, so wird mir bewusst, dass ich unterscheide zwischen Glück haben und Glück empfinden. So kann ich durchaus Glück haben und es nicht als das wahrnehmen und trotzdem unglücklich sein. Alles Glück der Welt nützt mir nichts, wenn ich es nicht wahrnehmen kann, wenn ich nicht offen bin dafür, in welchem Gewand es sich zeigt.

Wieso reichen Glück haben oder Alles haben nicht zum glücklich Sein? Es ist ja bekanntlich nicht so, dass wir, die wir so vieles haben, deswegen auch

glücklich sind. Ich glaube, es braucht auch bestimmte innere Bedingungen oder Fähigkeiten um glücklich sein zu können. Glück hat für mich auch mit Wahrnehmung des Kleinen, mit Achtsamkeit, mit Präsenz, mit Sich-Öffnen, mit einem Gefühl der Ganzheit, des Verbunden-Seins, zu tun. Vielleicht hilft da die Unterscheidung zwischen innerem und äusserem Glück weiter. Das äussere Glück beruht vorwiegend auf materiellen und existenziellen Faktoren. Es ist keine Frage, dass Gesundheit, ein erfüllender Beruf, sinnvolle Arbeit, ein tragfähiges soziales Netz, eine sichere (das heisst friedliche und materiell gesicherte) Lebensweise in einer gesunden Umgebung Voraussetzungen für Glück sind oder gar Glücksgefühle auslösen können.

Wenn ich aber an all die Paare und Einzelpersonen denke, die im letzten Jahr zu mir gekommen sind, so sind viele darunter, deren Unglück nicht durch äussere Stressfaktoren wie Arbeit, Beruf, Kinder, Geldnot oder Krankheit zu erklären wäre. Als Voraussetzung für inneres Glück braucht es also bestimmte nicht materielle Faktoren oder seelische Eigenschaften, die gar nicht so einfach zu benennen sind. Sie alle haben mit der Frage zu tun, ob wir es schaffen, aus dem Trott des Alltags und des Funktionierens auszubrechen, innezuhalten und inwieweit wir es wagen, mit unserer Seele in Kontakt zu kommen – das heisst wahrzunehmen, zu spüren, achtsam zu sein, empfindsam und berührbar zu werden.

*Glück – das sind eine gute Gesundheit und ein schlechtes Gedächtnis*, sagte Ingrid Bergmann und spricht damit die beiden Seiten des Glücks an: Fortuna für die Gesundheit und die eigene Fähigkeit zum glücklich sein. Mit dem Vergessen weist sie meiner Ansicht nach auf eine tiefere Wahrheit: wer vergangenes Unglück nicht vergessen und vergangene Kränkungen nicht vergeben kann, hat es schwer (wieder) glücklich zu sein. Mit diesem Zitat möchte ich zum Schluss auch einen Blick auf das Glück in der Liebe werfen.

Bei all den vielen Sorgen und Problemen, Streitereien und eisigem Schweigen ist es nicht verwunderlich, wenn das Glück (sowohl in unserer Arbeit wie auch bei den Paaren selber) aus dem Blickfeld zu geraten droht. Michael Cölln beschreibt in seinem neusten Buch (Das Paradies im Alltag, 2014), wie es für Paare eine lebenslange Aufgabe ist, das Liebesglück zu gestalten – und zu erkennen, wie sie ihr Glück paradoxerweise auch verhindern, obwohl sie sich so danach sehnen. Die grössten Glücks-Verhinderer sind vereinfacht gesagt Menschen, die sich vor allem mit der Frage beschäftigen, wie verhindertst du mein Glück? Menschen, die der Überzeugung sind, ein Recht auf Glück in der Beziehung zu haben und dass der Partner/die Partnerin dafür zuständig ist. Sie sind meist mit sich selber unglücklich und erwarten vom andern, dass sie/er den Mangel ausgleichen, den Schmerz lindern soll. Es ist ja sehr häufig anzutreffen, dass Paare im Streit und in der Krise einander die Schuld für das eigene Unglück zuschieben. Eine Sackgasse, die nicht weiter-

führt. Ein Ausweg aus dieser Sackgasse kann die Glücksfrage sein, sich nämlich immer wieder zu fragen „wie mache ich dich glücklich?“ Eine Frage, die nicht vom andern beantworten soll, sondern die mich auffordert die Aufmerksamkeit und Energie weg von meinem Unglück zu lenken, mich in einen Suchprozess zu begeben, wie ich dich – letztlich uns - glücklich machen kann.

*„Lieben macht deshalb glücklich, weil wir dadurch letztlich die Widersprüche in uns selbst lösen. Mehr noch, Lieben macht uns deshalb glücklich, weil wir die Widersprüche von Freiheit und Bindung, von Geben und Nehmen, Haben und Sein zumindest für Sekunden immer wieder neu überwinden.“ (M. Cölln, Das Paradies im Alltag, s 67)*

Januar 2016

Susanne Kocher

## **Statistik und Öffentlichkeitsarbeit**

Die Beratungsstunden sind insgesamt im Vergleich zum Vorjahr fast gleich hoch ausgefallen: 763 waren es nämlich im Berichtsjahr, nur 4 mehr ein Jahr zuvor.

2015

2014

281 Beratungsstunden mit 49 Paaren

362 Beratungsstunden mit 51 Paaren

427 Beratungsstunden mit 46 Frauen

335 Beratungsstunden mit 46 Frauen

53 Beratungsstunden mit 9 Männern

60 Beratungsstunden mit 10 Männern

2 Beratungsstunden mit 1 Familie

10 Beratungsstunden mit 2 Familien

24 Mal haben wir telefonische Auskunft gegeben

38 Mal haben wir telefonische Auskunft gegeben

8 Mal Auskunft per Mail erteilt

8 Mal Auskunft per Mail erteilt

Jemand aus dem Beratungsteam nahm an drei der vier Sozialforen teil. Das Sozialforum ist ein wertvolles Vernetzungsorgan in der Region Langnau. Die Kontakte helfen spürbar, dass Leute von anderen Diensten auf die EPF-Beratungsstelle hingewiesen werden und sich melden.

Am diesjährigen Weltsuizidpräventionstag waren die beiden Beratenden abwechslungsweise an einem Stand vor dem Coop in Langnau präsent. Der Stand wurde von verschiedenen Organisationen, Diensten und Beratungsstellen geführt, so etwa von der Polizei oder der Dargebotenen Hand. Krisen

in Beziehungen können ganz grundlegende Träume platzen lassen und Menschen den Boden unter den Füßen wegziehen. Das Angebot der EPF-Beratungsstelle passt darum gut in diesen Kontext.

Matthias Hügli arbeitete nun für sein zweites volles Jahr auf der Beratungsstelle. Sein 20%-Pensum schränkt die Terminmöglichkeiten stark ein, wenn es nur auf einen Tag reduziert bleibt, das heisst in Abstimmung auf die Arbeitstage Montag bis Donnerstag-Nachmittag von Susanne Kocher auf den Freitag. Er bietet darum nun nach Möglichkeit auch bereits am Donnerstag-Abend Termine an. Die Abend-Termine sind sehr geschätzt und oft zuerst ausgebucht. Zudem stellte er auch im Berichtsjahr an weiteren Orten seine Arbeitsweise und das EPF-Angebot vor, nämlich an einer Sitzung des Pfarrvereins und beim regionalen Sozialdienst Oberes Emmental.

Januar 2016

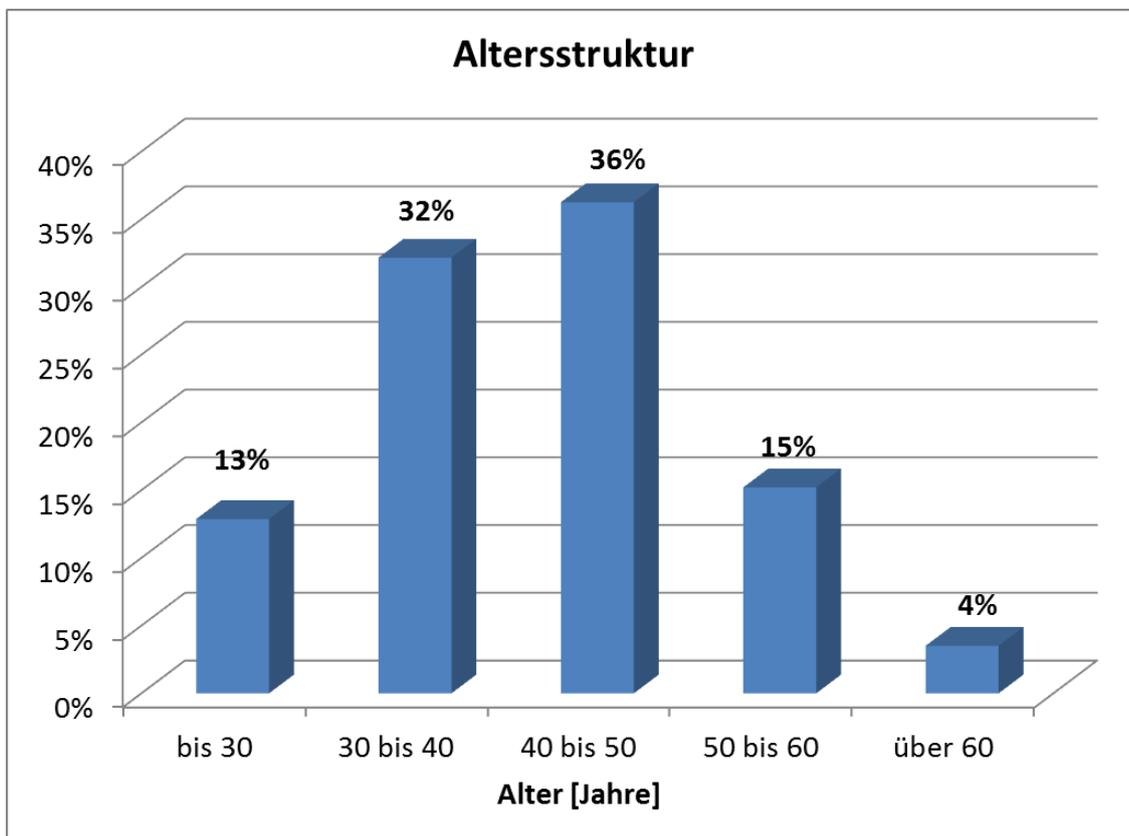
Matthias Hügli

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

## **Jahresbericht 2015**

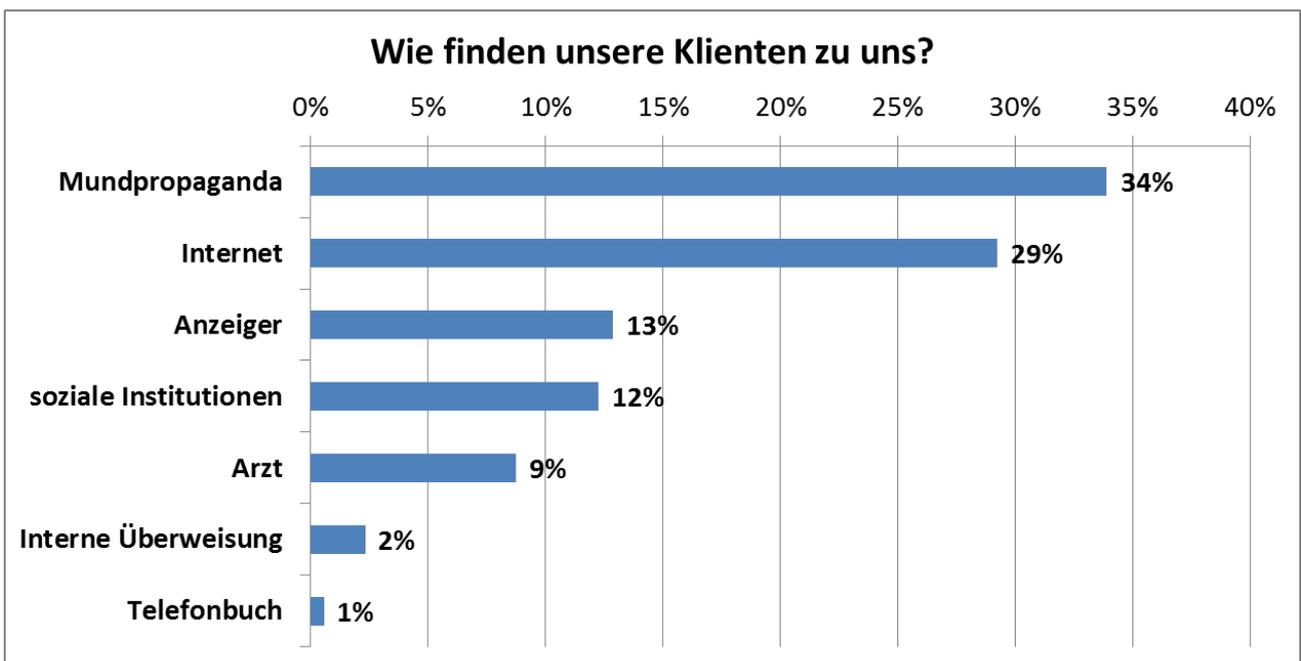
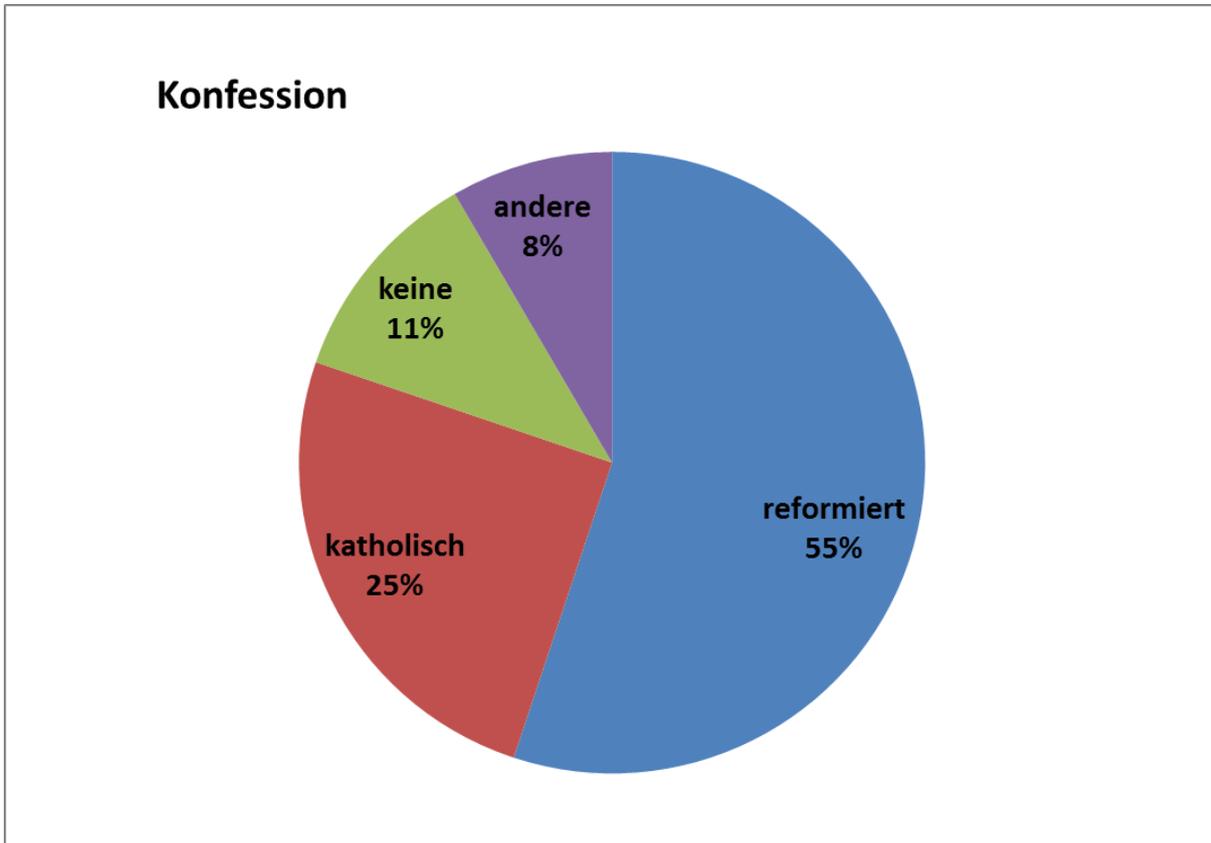
Im sehr intensiven Jahr 2015 haben wir **171** Paare, Familien und Einzelpersonen während **876,5** Stunden beraten. Davon entfielen **47%** auf Paargespräche, **32%** auf Beratungen von Frauen, **15%** auf Beratungen von Männern und **6%** auf Gespräche mit Familien. **88** Stunden verwendeten wir für telefonische Beratungen und Kontakte via Mail auf.

Die **Altersstruktur** unserer Klienten sieht 2015 wie folgt aus:



## Konfession

Nach wie vor ist ein Viertel unserer Klienten katholisch. Leicht zugenommen haben Klienten mit anderen Religionen.



## **Wie finden unsere Klienten zu uns?**

Zunehmend finden also unsere Klienten via Mundpropaganda und Internet den Weg zu uns.

2015 nahmen wir an 6 Interventionen und 6 Supervisionen teil, in denen wir unsere Arbeit reflektierten. An den zwei Koordinationssitzungen in Bern haben wir uns mit den anderen Beratungsstellen des Kantons Bern vernetzt und ausgetauscht.

Wir besuchten spannende und bereichernde Weiterbildungen zu folgenden Themen:

- Psychische Erkrankungsbilder, Behandlungsformen und deren Auswirkungen
- Paare und Depression
- Erklär mir deine/eure Welten- Aussöhnungsarbeit und Projektionsauflösung in Paarbeziehungen
- Systemische Therapie von Angststörungen
- Ressourcentag zum Thema Musiktherapie

In Sachen Öffentlichkeitsarbeit vertrat Bernhard Schrittwieser mit anderen Kollegen und Kolleginnen unseren Stand an der Bea in Bern und stellte unsere Arbeit vor. Er hielt zudem einen Vortrag im Frauencafé Aarwangen zum Thema: Männer im Spannungsfeld der Emanzipation.

Wir danken allen reformierten Kirchgemeinden im Oberaargau, auch im Namen unserer Klienten, sowie den katholischen Kirchgemeinden für die finanzielle und ideelle Unterstützung unserer Arbeit.

Einen besonderen Dank dem Vorstand, unter der professionellen Führung von Christoph Kipfer, für die gute Zusammenarbeit und Helmut Barner, unserem Ressortverantwortlichen für sein Engagement zum Wohl unserer Beratungsstelle.

**Ein Mann kam zur Türe der Geliebten und klopfte.**

**Eine Stimme fragte: „Wer ist da?“**

**„Ich bin es“, antwortete er.**

**Da sagte die Stimme: „Hier ist nicht genug Platz für mich und dich“.**

**Und die Türe blieb geschlossen.**

**Nach einem Jahr der Einsamkeit und Entbehrung kam der Mann wieder und klopfte.**

**Von drinnen fragte eine Stimme: „Wer ist da?“**

**„Du bist es“, sagte der Mann.**

**Und die Türe wurde ihm geöffnet.**

Jalaluddin Rumi

Ich bin ein eher ungeduldiger Mensch und viele meiner Klienten sind auch eher ungeduldige Menschen. Je älter ich werde, je mehr nehme ich jedoch die Qualität von Langsamkeit, Sorgfältigkeit, die Qualität vom langsamen Wachsen und Entstehen von Klärungs- und Lösungsprozessen wahr. Mir fällt in der Arbeit auf, dass viele meiner Klienten schnelle Veränderungen, Klärungen oder Informationen wollen. Verständlich, sie haben Druck, leiden, sind verunsichert und wollen weiterkommen. Viele erwarten, dass sich der andere doch endlich verändern sollte und/ oder dass ich als Therapeutin dem Partner oder der Partnerin endlich mal die Leviten lese. Endlich mal jemand, der mich versteht und meine Sichtweise teilt, so die ausgesprochene oder auch unausgesprochene Erwartung und Hoffnung an mich als Fachfrau. Also lieber Partner, liebe Partnerin mach mal vorwärts mit deiner Veränderung in die von mir gewünschte Richtung und zwar dalli! So ist es nicht mehr auszuhalten.

Ja, so sitzen sie zu Beginn häufig vor mir, schauen mich mit hoffnungsvollen, oder verzweifelten, oder wütenden oder resignierten oder angstvollen oder gestressten oder verletzten Augen an. Augen in denen sich alle Gefühle spiegeln und ich bemühe mich, diese wahrzunehmen und ernst zu nehmen, alles zu ordnen und möglichst allen Anliegen einen Platz und einen Namen zu geben. Das "Gnosch im Fadechörbli" ordnen, einen roten Faden finden, der uns alle drei verbindet, den Auftrag an mich formulieren, Ziele ausarbeiten. Das ist der erste und wichtige Schritt und benötigt die ersten 1 oder 2 Sitzungen. Ja und dann beginnt die eigentliche Arbeit. Und was ist die eigentliche Arbeit? Darüber gibt es ganze Bibliotheken von Fachbüchern, viele Ausbildungen und Methoden, alles sinnvoll und wichtig ohne Zweifel. Nach 30 Jahren Berufserfahrung in Beratung und Therapie von Paaren scheint mir jedoch ein Faktor eine entscheidende Bedeutung zu haben, der über Erfolg oder Misserfolg, über nachhaltige Entwicklungen, Veränderungen und Lösungsschritte entscheidet.

Bin ich als Partner oder Partnerin bereit, meinen Anteil am Geschehen anzuschauen, bin ich bereit die Verantwortung für mein Tun oder nicht Tun in der Beziehung zu übernehmen, bin ich motiviert und offen, mich auch in dich einzufühlen, deine Not, dein Leiden, deine Stärken, deine Schwächen zu sehen, meine Stärken und Schwächen zu erkennen, will und kann ich reflektieren, meine Teile in dir, deine Teile in mir sehen? Bin ich bereit neue Wege auszuprobieren oder muss, kann ich dich loslassen?

Ohne diese Bereitschaft ist meines Erachtens keine nachhaltige Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und der Beziehung möglich. Klärungs- und Lösungsprozesse sind anstrengend, brauchen Geduld, Sorgfalt, gute Begleitung und ganz viel Liebe für sich und den anderen. Es ist oft ein zähes Ringen, mit

Um-, Irr- und neuen Wegen und unglaublich spannend, farbig und faszinierend.

Ich danke meinen Klienten von Herzen, dass sie mich voller Vertrauen an ihren Prozessen teilhaben lassen und ich so ganz viel von ihnen lernen kann.

Januar 2016

Stefanie Wittwer

**Kirchlicher Bezirk Obersimmental-Saanen**  
**Reckholderweg 28c**  
**3645 Gwatt b. Thun**

## **Jahresbericht 2015**

### **Der eigene Partner hat schlechte Karten**

Stellen Sie sich folgende Szene vor:

*Unser Partner erzählt uns von seinem Tag und wir machen gleichzeitig etwas anderes. Wir sehen mit einem Auge fern, wir konzentrieren uns aufs Kochen oder wir lesen mit einem Auge Zeitung.*

*Der andere spricht und wir machen ab und zu hmmm, .....hmmm; um zu zeigen, dass wir wissen dass er spricht.*

*Und während er da spricht, läutet das Telefon – und wir gehen ran ans Telefon und es ist ein Freund, ein guter Freund, den wir auch schon anrufen wollten. Sofort sind wir ganz aufmerksam und hören aufgeweckt zu, mit voller Konzentration.*

*Die Zeitung haben wir weggelegt. Es gibt vielleicht lange Pausen in denen wir zuhören. Zu unserem Partner sagen wir: „Mach die Kiste leiser!“ Wir setzen uns vielleicht in einen Sessel, kehren unserem Partner den Rücken zu und führen das Gespräch so 20 Minuten weiter.*

Nehmen Sie sich kurz 3 Minuten und beantworten Sie sich die folgenden Fragen:

- Wie fühlt sich unser Partner, währendem wir mit unserem Freund / unserer Freundin telefonieren?
- Passiert es mir selbst auch, dass ich meinem Partner schlechter zuhöre als anderen Leuten?
- Warum ist es oft anstrengender und mühsamer, der Person zuzuhören, die wir am meisten sehen und hören – unserem Partner?

Ein Grund ist sicher, dass wir immer wieder die Gelegenheit haben, mit unserem Partner zu sprechen. Die Kontakte zu anderen Menschen sind deshalb seltener, spezieller.

Weiter kann ich mich gegenüber meinem Partner genauso geben, wie ich wirklich bin. Ich brauche ausnahmsweise einmal keine Rolle zu spielen, um einen möglichst guten Eindruck zu hinterlassen. Es ist sehr viel Sicherheit, Boden und Vertrautheit da. Bei ihr oder ihm kann ich voll entspannen, ausruhen und regenerieren.

Damit Beziehungen langfristig funktionieren, braucht es auf der einen Seite diese Sicherheit und Vertrautheit.

Auf der anderen Seite sollten wir unseren Partner ab und zu wie einen Freund oder Bekannten behandeln, von dem wir schon lange nichts gehört haben. Oder sogar wie eine Fremde einen Fremden, mit dem wir das erste Rendezvous haben:

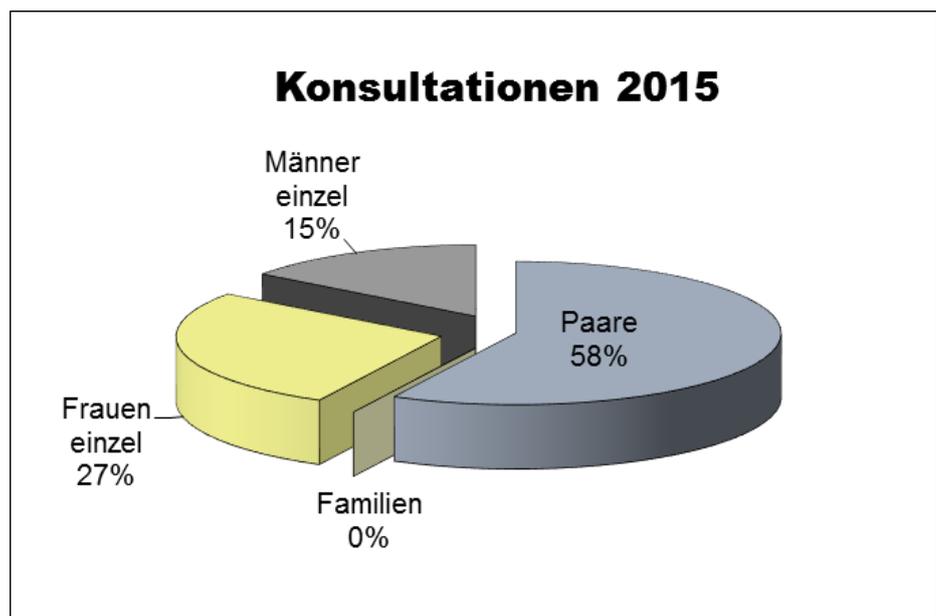
*Verabreden Sie sich mit Ihrem Partner abends in einem bestimmten Restaurant, in einer Kneipe, im Kino oder um sich sonst wo zu treffen, aber so, als ob sie sich nicht kennen würden. Treffen sie Ihre Vorbereitungen dazu für sich allein. Der Andere soll nicht wissen, wie sie gekleidet sind, wie sie riechen, was sie vorhaben, was sie ansprechen usw. Im Lauf des Abends nähern sie sich einander an, eröffnen ein Gespräch und verbringen den Abend miteinander - als ob sie Fremde seien. Erfinden sie für sie beide eine Geschichte, wo sie herkommen, wer sie sind und was ihre Ideen sind. Behalten sie das Spiel bei – selbst wenn sie dann gemeinsam nach Hause gehen und in ein Bett klettern.*

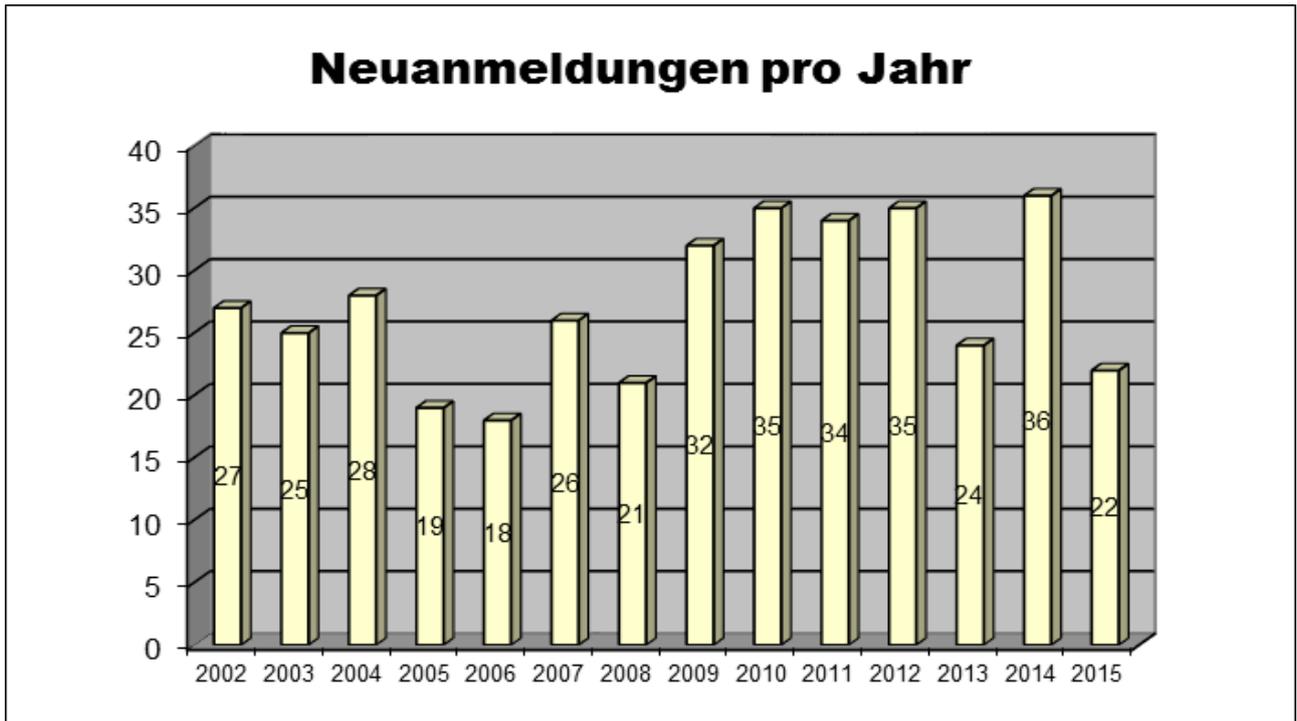
Nach vielen gemeinsamen Partnerjahren oder schweren Krisen ist es hilfreich und wichtig, sich als Alternative nicht einen neuen Partner zu suchen, sondern den alten Partner mit neuen Augen sehen zu lernen.

Partner haben die starke Tendenz, den anderen so zu sehen, wie er früher war - und zu übersehen, dass und wie er sich verändert hat. Unbewusst halten wir fest am alten Bild von ihm. Dann müssten wir nämlich nicht die Mühe auf uns nehmen, uns selbst zu verändern. Diese gewisse Trägheit nimmt aber dem Partner die Chance, sich in meinen Augen in einem neuen Licht zu zeigen

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

- Der Anteil „Paare“ hat sich von 47% auf 58% erhöht.
- Der Anteil „Männer einzel“ ist von 32% im Vorjahr auf 15% gefallen
- „Frauen einzel“ sind dagegen von 17% auf 27% angestiegen.
- 2015 haben keine „Familienberatungen“ stattgefunden.





Die Neuanmeldungen waren 2015 wiederum auf dem Niveau von 2013.

Die Auslastung war mit den üblichen Schwankungen über das Jahr hindurch schwach bis gut.

Es zeigt sich nach wie vor, dass die Beratungsstelle bei allfälligen Ratsuchenden zu wenig bekannt ist.

Neben dem Beratungszimmer im Altersheim Bergsonne in Zweisimmen steht neu auch ein Beratungsraum in Thun zur Verfügung.

Januar 2016

Beat Siegfried

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

## **Jahresbericht 2015**

### **Männerseelen**

Was führt mich dazu, gerade dieses Thema für den Jahresbericht auszuwählen?

Als Paartherapeutin betrachte ich „Männerseelen“ immer mit Frauenaugen. Also kann ich nur ansatzweise verstehen und erahnen, wie Männerseelen sind. Im tiefsten Grunde bin ich in meinen eigenen Bildern gefangen und es geht mir so, wie vielen anderen Frauen auch. Wir können die Männer nur fragen, wie sie selber ihre Seele erfassen.

Björn Sufke hat das Buch „Männerseelen“ geschrieben. Er leistet damit einen sehr grossen Beitrag und eine Hilfestellung zum besseren Verständnis zwischen Mann und Frau. Für Männer ein wichtiger Begleiter, wenn sie mehr über ihre eigenen Gefühle erfahren möchten oder sich ihrem Wesenskern annähern wollen. Für Frauen eine Möglichkeit, mehr über Männerseelen zu erfahren. Grundsätzlich ein Beitrag, Brücken zwischen Frauen und Männern zu bauen. Damit sich Männer und Frauen gegenseitig besser erkennen und über ihre Unterschiedlichkeit austauschen können. Ich bin dankbar, dass es dieses Buch gibt.

Drei Themen aus dem Buch „Männerseelen von Björn Sufke habe ich ausgewählt:

### **Schweigen und Alleinsein – Da muss man alleine durch**

Ein sehr vertrautes Verhalten bei Männern. Die beiden Männer-Prinzipien des Alleinseins und des Schweigens sind untrennbar miteinander verbunden. Wer über persönliche Sorgen und Nöte nicht spricht, sich damit isoliert, alles „selber regeln“ will, der bleibt auf einer fundamentalen Ebene dauerhaft allein. Selbst dann, wenn er in eine Familie oder ein anderes soziales Netz eingebunden ist. Frauen und Partnerinnen empfinden dieses Schweigen oft als gegen sie gerichtet. Verzweifeln am Rückzug und am Schweigen ihres Mannes. Verfallen in endlose Vorwürfe oder hören nicht auf, die Männer und ihre Partner mit Fragen zu belagern. Zwischen den beiden entsteht eine innere Distanzierung, die nur schwer zu überwinden ist. Frauen suchen dann den Austausch mit Freundinnen, Bekannten oder ihren Müttern, was auch nicht beziehungsfördernd ist, die beiden noch mehr voneinander entfremdet.

Gerade für Frauen ist dieser Austausch über Gefühle und Emotionen, lebensnotwendig, ein Weg auf dem sie sich den Männern annähern können, körperlich und seelisch. Männer hingegen gehen in solchen Momenten oft den direkten Weg auf das Körperliche und verstehen schwer, weshalb sich Frauen abwenden.

## **Gefühlsabwehr ist nicht gleich Unsensibilität**

Wenn Männer „un-männliche“ Gefühle wie Angst, Trauer, Hilflosigkeit oder Schutzbedürftigkeit abwehren, wenn sie auch auf derartige Gefühle bei anderen Menschen nicht eingehen, so ist dies kein schlichtes Zeichen von Unsensibilität oder grundlegender Gefühlskälte. Vielmehr ist diese Gefühlsabwehr der Versuch, die eigene männliche Identität aufrechtzuerhalten.

Verständlicherweise fühlen sich Frauen von solch einem gefühlsabwehrenden Verhalten ihnen gegenüber ignoriert und missachtet, reagieren mit Fassungslosigkeit, Verletztheit und Ärger. Das findet dann in den Männern wohlbekannten Vorwürfen Niederschlag: „Du interessierst dich gar nicht für mich, du bist ein unsensibler Holzklötz, du gehst gar nicht auf mich ein, du merkst anscheinend überhaupt nichts – sag mal, hörst du mir überhaupt zu. Im Grunde müsste man als Mann darauf antworten: „Ja, es stimmt, ich ignoriere häufig deine Gefühle und gehe nicht auf deine Bedürfnisse ein. Aber ich missachte deine grundlegenden Gefühle und Bedürfnisse nicht mehr als **meine eigenen!**“

## **Humor und Emotionsregulation**

Um es gleich vorwegzunehmen: Mit der expliziten Erwähnung des Humors als männertypische Ressource will ich nicht suggerieren, Frauen hätten keinen Humor. Auffällig ist aber, dass gerade Männer auf Humor zurückgreifen, um schwierige Situationen zu bewältigen. Humor ist also eine Art, sich von etwas Schwerem emotional zu distanzieren, um Hoffnung sowie eine gewisse Handlungsfähigkeit wiederzuerlangen. Selbst in definitiv unlösbaren Zwangslagen ermöglicht der sogenannte „Galgenhumor“ noch die eigene emotionale Bewertung des unvermeidlichen Geschehens zu verändern – wenn schon das Ereignis selbst nicht mehr zu beeinflussen ist.

Der Humor umfasst somit sowohl ein nach innen gerichtetes als auch ein externalisierendes Moment: Es wird ein innerer Aspekt, eine persönliche Schwäche oder Schwierigkeit angesprochen, gleichzeitig wird aber ein Außenblickwinkel auf die Dinge eingenommen. Wer Humor nutzt, bringt Persönliches, auch grundsätzlich persönlich Belastendes zur Sprache, ohne in ebendiesem Moment darunter zu leiden oder daran zu verzweifeln. Insofern ist Humor ein perfektes Bindeglied zwischen der äusseren und der inneren

Welt, kann einen sozusagen von der einen in die andere Sphäre und wieder zurück geleiten.

Ich hoffe, dass es mir mit den drei Ausschnitten gelungen ist, Ihr Interesse an diesem Buch zu wecken. Dabei auf Aspekte zu stossen, die Ihnen fremd oder vertraut sind. Vielleicht dazwischen ab und zu mal zu Schmunzeln.

Zum Abschluss bleibt mir noch den Männern und Frauen der Eheberatungskommission, ebenso den kirchlichen Bezirken Thun und Frutigen-Niedersimmental herzlich zu danken. Durch ihr Engagement finanzieller und menschlicher Art können wir Doris Hodel Portmann, Marianne Jaggi und Filip Pavlinec diese Arbeit überhaupt erst leisten.

## Öffentlichkeitsarbeit

### *Veranstaltungen*

F. Pavlinec hat in Thun vor 35 Zuhörerenden das Referat „Die Hirnforschung und das Geheimnis der Liebe“ gehalten.

Ebenfalls in Thun hat er einen Workshop zu Stressbewältigung durchgeführt. Und an einem Vernetzungstreffen des VGB Thun (Fachkreis Psychologie und Glaube der Vereinigten Bibelgruppen) hat er seinen Paartherapieansatz präsentiert.

An der Bezirkssynode in Thun haben M. Jaggi und F. Pavlinec einen kurzen Input zu ihrer Arbeit präsentiert.

### *Vernetzungstreffen*

Mittagstisch Thun

Vernetzung Frühbereich (0 bis 5jährige) Region Thun, organisiert durch den Kanton Bern & Mütter- u. Väterberatung.

## Statistik der Leistungskennziffern im Dreijahresvergleich

Jahr	2013	2014	2015
<b>Stellenprozent</b>	140%	140%	140%
<b>Anzahl bearbeitete Fälle</b>	240	231	223
<b>Anzahl Neumeldungen</b>	108	86	100
<b>Alle Konsultationen</b>	1406	1293	1351
1 Konsultation = 60 Minuten			
<b>Konsultationen pro 100 Stellenprozent</b>	1004	924	965
Anforderung von GEF des Kantons Bern: auf 100 Stellenprozent 850 Konsultationen à 60 Min. pro Jahr			

Januar 2016

Doris Hodel Portmann