

**Beratungsstelle
Ehe Partnerschaft Familie
Haldenstrasse 4
3550 Langnau**

Jahresbericht 2009

Nähe und Distanz

Auch im vergangenen Jahr, die Zahlen zeigen es, suchten Paare, aber auch Einzelne unsere Beratungsstelle auf. Das Bedürfnis nach der guten Nähe und der richtigen Distanz ist ein ständiges Thema in vielen Partnerschaften. So drücken sich manchmal Paare aus, die unsere Beratungstätigkeit in Anspruch nehmen:

„Ich ertrage manchmal meinen Mann nicht mehr. Seine Aufdringlichkeit ist mir lästig. Ich muss wieder einmal für mich sein. Ich brauche Distanz.“

Oder: „Ich spüre meine Partnerin nicht. Sie hat sich in letzter Zeit von mir entfernt. Ich fühle mich allein. Ihre Nähe fehlt mir.“

Nähe und Distanz sind „Grundbedürfnisse“ des Menschen wie Tag und Nacht oder Einatmen und Ausatmen. Wir brauchen beides. Wer würde von sich behaupten wollen, er oder sie brauche keine Nähe und möchte am liebsten von niemandem mehr etwas wissen. Das sagen wir höchstens, wenn wir von jemandem enttäuscht sind, der unsere übergrossen Erwartungen nicht erfüllt hat. Wenn wir uns unverstanden, abgelehnt oder zurückgewiesen fühlen. Da holen wir wie zum Befreiungsschlag aus. „Ich will endlich meine Ruhe haben. Die ganze Welt kann mir den Buckel runterrutschen“, sagen wir dann.

Es ist deutlich: wir brauchen manchmal Distanz. Es ist nötig, dass wir uns zurückziehen können. Wir wollen dann unsere Ruhe und unseren Frieden. Um uns zu beruhigen und wieder zu uns zu kommen. Und oft sehen wir dann das Geschehene anders: Es ist plötzlich nicht mehr so schlimm, was der andere gesagt hat. Es ist nicht gut, wenn wir in der Hitze des Gefechts weittragende Entscheidungen treffen. Wir sollten uns wieder spüren und fragen können: „Um was geht es eigentlich?“. Erst wenn ich mich hinterfrage, merke ich, dass es auch an mir liegen könnte. Wenn ich nur in der Nähe eines anderen Menschen leben kann, verliere ich mich selber. Ich meine dann: „Ohne dich kann ich nicht leben.“ Ich mache mich abhängig vom anderen und mache den anderen abhängig von mir. Und so verliere ich mich. .

Erst wenn ich mich selber spüren und annehmen kann, ist es mir möglich auf den anderen zuzugehen und ihm als Partner oder Partnerin nahe zu sein. Die Ehe ist dafür ein gutes „Übungsfeld“, um zu lernen besser mit Nähe und Distanz umzugehen. Wenn ich Paare in der Beratung sehe, die wie Kletten aneinander haften, und sich gegenseitig nichts zutrauen, dann schlage ich manchmal eine Übung vor: Beide machen einen einstündigen Spaziergang – jedes für sich. Dann treffen sie sich wieder und erzählen einander abwechslungsweise, was sie gesehen und erlebt haben. Der eine erzählt und der andere hört zu. Sie machen höchst interessante Erfahrungen.

Die Nähe zum anderen Menschen ist immer ein Geschenk, seine Liebe ist nicht selbstverständlich und meine Liebe ist nicht selbstverständlich. Es ist ein stetes Geben und Nehmen. Wenn es uns in anstrengenden Beratungsstunden gelingt, das zu vermitteln, macht die Arbeit Freude und hat einen tiefen Sinn.

Den Wunsch nach Nähe spüre ich erst, wenn ich Distanz habe. Heimweh spüre ich erst in der Fremde, das Bedürfnis nach Ruhe, wenn es laut ist. Wir leben ständig in diesen scheinbaren Gegensätzen. Wir sehnen uns nach der Nähe eines Menschen, nach seiner geistigen und körperlichen Anwesenheit. Wir wünschen uns, verstanden und geliebt zu werden.

Auf einmal wird es uns zu viel – wenn wir zu lange gehalten werden, wird es eng. Wenn wir

überschüttet werden mit lieben Worten und vielen Zuwendungen, merken wir, wie es uns einengt und abhängig macht. Wir möchten uns befreien. Wir haben auch das Bedürfnis dem anderen etwas zu geben und einen Ausgleich zu schaffen. In gleichwertigen Beziehungen zwischen Erwachsenen braucht es diesen Ausgleich. Wenn ich immer der Geber oder immer der Empfänger bin, macht das abhängig und unfrei.

In diesem Spannungsfeld bewegt sich unsere Arbeit, hoffentlich zum Wohl unserer Ratsuchenden.

„Nicht, dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe, nicht dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.“ So heisst es in einem Gebet von Franziskus von Assisi.

Ich möchte an dieser Stelle Susanne Kocher herzlich willkommen heissen. Sie hat bereits im September ihre Arbeit aufgenommen und übernimmt die Nachfolge von Yvonne Kohler-Bächli, die nach 12 Jahren in Langnau gekündigt hat. Auch wenn für alle das vergangene Jahr nicht einfach war, möchte ich ihr an dieser Stelle für die Jahre der guten Zusammenarbeit danken. Ich bin froh mit Susanne Kocher, einer sehr kompetenten und engagierten Kollegin, zusammenarbeiten zu dürfen und hoffe, dass unser Einsatz den Klientinnen und Klienten zu Gute kommt. Auch dem Vorstand, besonders der scheidenden Präsidentin, Elisabeth Siegenthaler, die sich unermüdlich für das Wohl unserer Stelle eingesetzt hat, gehört unser grosses Dankeschön.

Bernard Kaufmann

Erste Erfahrungen

Seit dem 1. September arbeite ich nun an der Eheberatungsstelle in Langnau, nachdem ich lange Jahre in einer freien psychotherapeutischen Praxis gearbeitet hatte. Das Kerngeschäft ist ja in etwa gleich geblieben, trotzdem ist vieles neu und anders:

Erstens empfinde ich den Rahmen als sehr angenehm und tragend – damit meine ich die Zusammenarbeit mit Bernard Kaufmann, die Anstellung und Einführung durch den Vorstand und Miriam Deuble und dann auch das Wissen um die anderen KollegInnen im Kanton, die ich zum Teil schon kennengelernt habe. Vom Angebot der Weiterbildung zum Thema "Spiritualität in der Therapie" konnte ich bereits Gebrauch machen, mit der internen Supervision werde ich in diesem Jahr dann einsteigen.

Zweitens ist auch die Klientel etwas anders: zum einen wenden sich Menschen an uns, die wirklich "nur" Beratung brauchen, eine Empfehlung, eine Broschüre oder 1 bis 2 Gespräche um sich klar zu werden, wie es weiter gehen soll. Zum anderen steht das Thema Beziehung in allen Variationen im Vordergrund, sei es mit Frauen und Männern alleine oder dann in der Paararbeit. Bis jetzt habe ich den Eindruck bekommen, dass sich die Paare, die sich an unsere Beratungsstelle wenden, in der Regel in einer noch grösseren Notlage und Krise befinden (als in der früheren Praxis), dass deren Streitdynamik meist völlig eskaliert und entglitten ist. Das macht mich oft auch hilflos, denn wo gar kein guter Faden mehr am anderen gesehen werden kann, nur noch die eigenen Verletzungen und Vorwürfe zählen – wo soll ich da anknüpfen? Wie die Partner dazu bringen, dem/der andern zuzuhören und sich vom Leid auch (wieder) berühren zu lassen? Ohne dass sie sogleich "zurück schießen"?

Vielleicht ist es so, dass Paare von sich aus oft erst dann Unterstützung suchen, wenn es wirklich nicht mehr geht? Wenn es 2 vor 12 ist (so wie die Emmentaler ja auch bei körperlichen Leiden oft erst dann zum Hausarzt gehen, wenn es schon beinahe zu spät ist)? Mir scheint der Anspruch, es alleine zu schaffen doch recht verbreitet zu sein und Hilfe anzunehmen wird oft mit Versagen gleichgesetzt. Daher sind mir Prävention und Öffentlichkeitsarbeit so wichtig: dass durch Angebote wie Vorträge oder Kurse das Bewusstsein und Wissen gestärkt werden kann, was eine gute Beziehung ausmacht, was Alarmzeichen sind und wie an der Beziehung gearbeitet werden kann. In diesem Zusammenhang arbeite ich gerne mit dem Bild der "5 Dialogsäulen", anhand derer deutlich gemacht werden kann, woran eine Beziehung im besonderen leidet (das heisst, welche Dialoge blockiert sind) und was eine Beziehung noch trägt und belebt: Diese sind

1. **Körper:** lebt das Paar körperliche Nähe? wie vielfältig, verletzend oder intensiv ist der Körperdialog (vom lieben Blick, über Zärtlichkeit, zur Sexualität)?
2. **Gefühle:** lassen die Beiden einander Anteil nehmen an dem, was einen bewegt und wichtig ist? Können sie Gefühle ausdrücken? welche? welche nicht?
3. **Sprache:** wie viel und was redet das Paar miteinander? können sie sich über die Sprache näher kommen, einander auch zuhören oder überwiegen Streit und Vorwürfe?
4. **Zeit:** wie viel Zeit verbringt das Paar miteinander (ohne Kinder oder Familie) und wie?
5. **Sinn:** wieso ist oder bleibt das Paar zusammen? was haben wir miteinander und aneinander zu lernen? warum haben wir einander gewählt?

Dieses anschauliche Modell hilft den Paaren rasch zu verstehen und auszudrücken, worunter sie leiden und es verdeutlicht weiter auch, woran mit einem Paar gearbeitet werden muss: ich versuche dort anzusetzen und denjenigen Dialog ausbauen, wo noch Substanz da ist, das stärkt auch die anderen Säulen. Anzustreben ist, dass das Paar alle Arten des Dialogs lernt und pflegt - sich mit Körper, Geist und Seele begegnen kann.

Statistik und Öffentlichkeitsarbeit

Im Jahr 2009 ist die Anzahl der hilfesuchenden Parteien oder "Fälle" von 112 auf 102 leicht zurück gegangen: es haben sich 44 Paare, 43 Frauen und 16 Männer an unsere Beratungsstelle gewandt. Während 2008 insgesamt 748 Sitzungen stattgefunden haben, sind es im letzten Jahr nur 641 Konsultationen gewesen – von diesen entfielen 308 Sitzungen auf Paare, 271 auf Frauen, 61 auf Männer und eine Sitzung à fast 2 Stunden auf das Familiensetting.

B. Kaufmann hat zusammen mit Monika Amsler (Beraterin in Burgdorf) einen workshop über "Streit und Konflikte – Alltäglichkeit?" in Bern durchgeführt und hat verschiedene Artikel im "Leben und Glauben", in der "Berner Zeitung", in der "Bauernzeitung" und im "reformiert" veröffentlicht.

S. Kocher gab 2 jugendlichen Männern ein Interview für ihre Abschlussarbeit zum Thema Partnerschaften und was sie zusammenhält und machte sich selber und den Stellenwechsel in der "Wochenzeitung" und bei verschiedenen Institutionen im Raum Langnau bekannt.

Susanne Kocher