

Veränderungen...

...sind - auch - anstrengend

In den letzten Monaten habe ich mein «Arbeitspaket» neu geschnürt. Gleichgeblieben ist, dass ich nach wie vor auf der Beratungsstelle Ehe-Partnerschaft-Familie in Burgdorf tätig bin. Geändert hat aber mein anderes berufliches Standbein. Nach 10 Jahren Projekt- und Vernetzungsarbeit auf nationaler kirchlicher Ebene habe ich wieder eine Spitalseelsorgestelle angetreten und zudem eine ehrenamtliche Aufgabe übernommen. Beides auf seine Art vertraut und spannend, gleichzeitig aber auch anstrengend. Veränderung hat ihren Preis.

Anna und Beat und der Wunsch nach Veränderung

Ich denke an ein Paar, das Beratung suchte. Nennen wir es Anna und Beat. Sie hatte recht konkrete Vorstellungen davon, wo etwas anders werden sollte. Er hingegen nicht und sagte, er komme der Beziehung zuliebe. Beide waren sich immerhin einig: Etwas muss sich verändern. So sprachen wir in der Folge über Veränderungsmöglichkeiten. Allerdings brachte Beat kaum Veränderungsideen ein, öfter kamen nur allgemeine Antworten, und nonverbal machte er auf mich zwischendurch den Eindruck, nur unwillig mitzumachen. Am Schluss forderte ich beide auf, mir vor einer weiteren Zusammenarbeit zu sagen, was sie von mir als Berater denn eigentlich wollen.

Sie meldeten sich nicht mehr. In der Supervision wurde mir bewusst: Vielleicht bin ich nicht genügend neutral gegenüber dem Wunsch nach Veränderung gewesen. Vielleicht verstanden Beat und Anna nicht das Gleiche darunter, wenn sie sagten: «Etwas muss sich verändern». Vielleicht erwartete Anna, dass sich Verschiedenes ganz konkret ändern müsse und Beat da bitte mitmache, Beat aber, dass es doch so bleiben könne, wie es ist und Anna das bitte akzeptiere. Beides eine Veränderung, aber ganz anderer Art. Und für beides gäbe es gute Gründe.

Gute Gründe, im Moment nichts zu verändern

Denn: Veränderungen sind auch anstrengend, brauchen Energie – beim Entwickeln von Ideen, beim Abwägen, beim Austarieren, beim sich Finden und beim Umsetzen. Und diese Energie ist manchmal nicht genügend da, weil anderes einen zu stark in Anspruch nimmt. Oder weil das Austarieren nicht oder noch nicht klappen will und – ach - mehrere Seelen in der Brust gehört sein wollen.

Es gibt immer Gründe für oder gegen etwas. Ambivalenzen sind normal. Wir haben vielfältige Möglichkeiten zu denken, zu fühlen und zu handeln. Und zu wählen. Mit welchen Möglichkeiten und Seelen wollen wir mittanzen? Oder möchten wir im Moment lieber auf einen Tanz verzichten und zieht es uns mehr zum Ausruhen und Beobachten auf die Zuschauerbank?

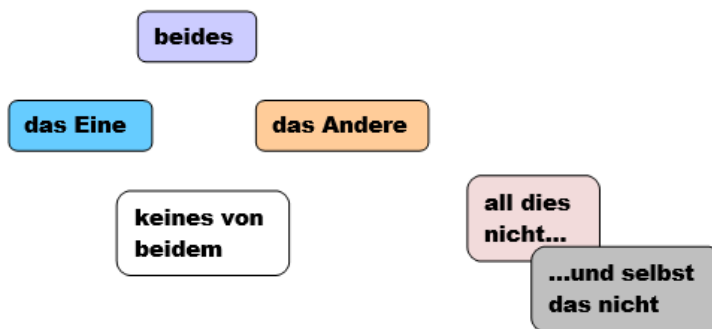
Wo Anna und Beat im Blick darauf stehen, das würde ich im Rückblick gerne von ihnen hören. Und mehr von den guten Gründen erfahren, die sie für ihre Haltung haben.

Mit dem Tetralemma anders hinsehen

«Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung», schrieb Antoine de Saint-Exupéry einmal. Wenn Beat und Anna nochmals gekommen wären, hätte ich vielleicht folgende Methode gebraucht, um mit ihnen einen solchen Wechsel der Blickrichtung zu suchen: Das Tetralemma. Es stammt ursprünglich aus der indischen Logik. Im Nachdenken wechselt man die Position zwischen «dem Einen», «dem Anderen», «beidem» oder «keinem von beidem» und sucht Gründe, die dafür und dagegen sprechen. Zudem laden die Positionen «all dies nicht» und «selbst das nicht» zum Wechseln der Blickrichtung ein.



Mit Beat und Anna bin ich damals vor allem in der Position «Beides» verweilt und habe mit ihnen dafür Lösungen gesucht. Das griff zu kurz. Das Tetralemma hilft, weiter zu greifen und zu denken. Ob in der Beratung, im inneren Dialog allein oder auf der Suche nach möglichen Lösungen im Zwiegespräch als Paar oder in einem anderen Bezugssystem.



Ich wünsche Ihnen spannende, vielfältige, wertschätzende und positionsreiche Gespräche mit ihren Seelen in ihrer Brust und mit Menschen, mit denen Sie eine für Sie wichtige Beziehung gestalten. Mit oder ohne Tetralemma. Wenn Sie möchten, unterstütze ich Sie gerne dabei.

Jahresbericht 2018

Statistisches

Im Berichtsjahr haben 46 Paare, 9 Frauen und 8 Männer während insgesamt 191 Stunden auf der Beratungsstelle das Gespräch gesucht. Zusätzlich benötigten Beratungen per E-Mail 35 und per Telefon 12 Stunden Zeit.

Öffentlichkeitsarbeit

"Alte Liebe rostet nicht...". So hiess der Titel des Vortrages zum Thema Liebe und Partnerschaft im Alter mit anschliessender Diskussion in der Seniorengruppe Lerchenfeld in Burgdorf. Gut 20 Personen besuchten den Anlass.

Vernetzung

Zur Vernetzung nahm ich in Burgdorf an drei Treffen des Sozialforums, an der Fachsimpelei Alkohol der BEGES Ende Mai sowie am Netzwerktreffen Gewaltprävention und Sicherheit Mitte August teil. Zudem tauschte ich mich zusammen mit Cornelia Weller, EPF Beratungsstelle Langnau, mit der KESB über Arbeitsweise und Schnittstellen aus.

Weiterbildung und Supervision 2018

Zum einen besuchte ich die Tagung «Systemische Interventionen» am 14. und 15. September in Murten zum anderen die EPF-interne Weiterbildung zu Bindungsmustern und -störungen in Paarbeziehungen am 20. und 21. März in Bern. Zudem beteiligte ich mich an der Gruppensupervision der EPF Beratenden und engagierte mich – auf privater Basis – wie bereits in den letzten Jahren einer systemisch-lösungsorientierten Interventionsgruppe, in welcher wir an unserer Methodenkompetenz arbeiten.

Weiteres Engagement

Auf kantonaler Ebene brachte ich mich in der Arbeitsgruppe Qualität der Beratungsstellen Ehe-Partnerschaft-Familie ein.

Dank

Vielen Dank allen, welche die Beratungsarbeit auf der Stelle möglich machen, darunter: Dem Vorstand und der Geschäftsführung des kirchlichen Bezirks Unteres Emmental für die guten Rahmenbedingungen und die wohlwollende Zusammenarbeit, den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn für die juristische, koordinierende und fachliche Unterstützung, dem Kanton Bern für seinen finanziellen Beitrag, den Ratsuchenden für ihr Vertrauen und ihre Beteiligung an den Kosten, und anderen Beratungsstellen und Institutionen im Bezirk für alle Hinweise auf das EPF-Angebot.

Burgdorf, Ende Januar 2019, Matthias Hügli

