

Mittleres Alter: viele stille Übergänge – über die es sich zu reden lohnt...

Das „mittlere Lebensalter“ war Thema eines Vortrages, den ich im vergangenen November zu halten hatte. Der Untertitel: „wenn man(n) sich mittendrin neu finden muss“. Zunächst zögerte ich mit der Zusage. Unter anderem darum, weil ich kein Spezialist für Lebensalter und Entwicklungspsychologie bin. Aber dann hat es mich doch gereizt – immerhin gehöre ich auch zu jenen, die in diesem „mittleren Alter“ stecken, und ein grosser Teil der Menschen, die ich in meiner Beratungsarbeit begleite, ebenfalls.

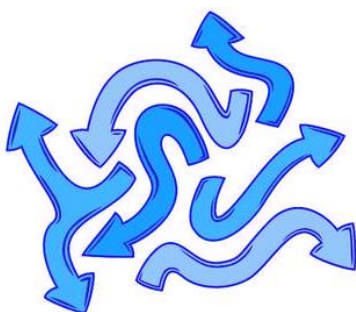
„Das mittlere Erwachsenenalter - zwischen Jugend und Alter gelegen - ist häufig eine undramatische Lebensphase, in der sich jedoch viele 'stille Übergänge' abspielen.“ So schreiben es François Höpflinger und Pasqualina Perrig-Chiello in einem Artikel zum Thema „Mittleres Erwachsenenalter im gesellschaftlichen Wandel“. Häufig undramatisch, viele stille Übergänge...

In der Tat: Das erlebe ich bei Paaren im mittleren Lebensalter immer wieder. Viele bringt nicht eine plötzliche Krise in die Beratung. Sicher, das gibt es auch. Aber häufiger sind es in meiner Wahrnehmung stille Übergänge. Kleine Veränderungen, denen man vielleicht wenig Beachtung geschenkt und über die man wenig geredet hat. Kleine Verschiebungen in der Bedeutung von dem, was man tut, denkt, wie man den andern sieht, erlebt. Kleine Unterschiede beim Setzen von Prioritäten und bei der persönlichen Entwicklung im Vergleich zu früher, wo vieles klarer war, wo es manches aufzubauen und gemeinsam zu meistern galt: Eine Familie werden, im Beruf Fuss fassen, ein Haus bauen, die Kinder gross ziehen, funktionieren... Und irgendwann stellt man fest. Der Kleinigkeiten sind viele geworden. Wir haben uns auseinandergelebt.

Paare bauen in einer Lebensgemeinschaft eine für sie bedeutsame innere und äussere Welt auf, sagt Jürg Willi. Der Austausch über die jeweils eigene innere Welt ist dafür wichtig. Für sich selbst und für das Paar. Und das kommt manchmal zu kurz, wenn so vieles zu erledigen ist oder wenn sich später wieder neue Möglichkeiten öffnen, weil die Kinder weniger Zeit beanspruchen oder ausziehen. Stille Übergänge sind eine Herausforderung für das Gestalten der gemeinsamen Welt. Sie brauchen eine Stimme.

Das ist die Chance, wenn Paare in die Beratung kommen: Sie wollen die Stille durchbrechen. Sie wollen auf die Suche nach einer – vielleicht neuen – Sprache gehen. Zumindest wollen sie die bedrohte oder verlorene gemeinsame Welt zum Thema machen. Denn im mittleren Lebensalter wird deutlich: Das Leben hat Grenzen, es ist nicht mehr alles möglich, manches ist gesetzt, durch die berufliche Entwicklung, die gesundheitliche Biographie, frühere Entscheidungen, die bisher gelebte individuelle und gemeinsame Geschichte. Anlass zur Bilanz und zum Ausblick. Was soll in der verbleibenden Zeit nun noch sein? Wie sehe ich das für mich, für uns?

Stille Übergänge mit gewichtigen Fragen. Genügend Stoff für das Gespräch – mit sich, miteinander. Es lohnt sich, sich dafür immer wieder einmal Zeit zu nehmen. Wo und wie machen Sie das als Paar? Was funktioniert bei Ihnen? Und wann haben Sie Ihren nächsten Austausch über Ihre je eigenen Welten geplant, um die gemeinsame zu gestalten?



Manchmal ist es gar nicht so einfach, überhaupt nur schon für sich selbst zu wissen oder zu ahnen, wo die Stille Worte braucht und wohin es gehen könnte. Darum eine Anregung: Vielleicht mögen Sie einmal mit dieser Frage im Hinterkopf auf den Bahnhof gehen, oder in den Wald, oder eine Zeitung oder eine Zeitschrift durchblättern, oder... und dabei darauf achten, was anklingt, was Ihnen wichtig scheint. Und vielleicht mögen Sie anschliessend über das eine oder andere zusammen als Paar austauschen und dabei einfach zuhören, was der Partner, die Partnerin erzählt, und in seine, in ihre Welt eintauchen.



Eine andere Anregung: Sie melden sich für ein Gespräch auf einer der EPF-Beratungsstellen an. Es ist dafür übrigens keine Voraussetzung, dass es fast nicht mehr anders geht. Es darf auch sein, dass Sie sich – allein oder als Paar - einfach mitten in den stillen Übergängen etwas Gutes tun und ins Gespräch kommen wollen - dem Stillen Worte geben. Und es dabei hilfreich sein könnte, wenn Sie jemand dabei unterstützt. Sie sind willkommen.

Jahresbericht 2019

Statistisches

Im Berichtsjahr haben 41 Paare, 13 Frauen, 8 Männer und 1 Familie während insgesamt 208 Stunden auf der Beratungsstelle das Gespräch gesucht. Zusätzlich benötigten Beratungen per E-Mail 23 und per Telefon 12 Stunden Zeit.

Öffentlichkeitsarbeit

"Partnerschaft im Alter" war das Thema eines Vortrages, den ich am 19. Februar in Grünenmatt hielt. Den Rahmen bildete das Seniorenmittagessen mit integriertem Programmteil. Um das „mittlere Alter“ ging es im Vortrag mit anschliessender Diskussion in Signau vom 5. November. Der Abend fand innerhalb einer Veranstaltungsreihe der Kirchgemeinden Eggwil, Lauperswil, Rüderswil und Signau statt. An der Kirchgemeindeversammlung in Wynigen vom 5. Dezember hatte ich die Gelegenheit, das Projekt "Paarspaziergang" vorzustellen, ein paar Gedanken zum Spaziergang als Paar im Leben einzubringen und auf das Angebot der Beratungsstelle hinzuweisen.

Vernetzung

In Burgdorf nahm ich an drei Treffen des Sozialforums teil. An jenem vom 21. März gestaltete ich den inhaltlichen Teil und informierte über Angebote und Arbeitsweise der Beratungsstelle. Ebenfalls dabei war ich an der Hauptversammlung und einer Veranstaltung des Pfarrvereins Unteres Emmental. Am "Fyrabeber" für Mitglieder des Pfarrvereins vom 16. Mai gab ich im Beratungsraum Einblick in die Arbeit der Beratungsstelle. Zudem kümmerte ich mich darum, dass das Angebot der Beratungsstelle auf der Webseite der Stadt Burgdorf erscheint und die Angaben auf der Webseite von Pro Juventute wieder aktuell sind.

Weiterbildung und Supervision 2018

Im Berichtsjahr nahm ich an zwei halbtägigen Sozialkonferenzen der UPD Bern zum Thema „häusliche Gewalt“ und an einer Veranstaltung der Sozialdirektion Burgdorf zum „Massnahmensystem zivilrechtlicher Kindes- und Erwachsenenschutz“ teil. Im Juni besuchte ich die EPF-interne Weiterbildung „Einführung in die emotionsfokussierte Therapie für Paare“.

Zudem beteiligte ich mich an der Gruppensupervision der EPF Beratenden und machte – auf privater Basis – wie bereits in den letzten Jahren in einer systemisch-lösungsorientierten Intervisionsgruppe mit, in welcher wir an unserer Methodenkompetenz arbeiten.

Weiteres Engagement

Auf kantonaler Ebene brachte ich mich wiederum in der Arbeitsgruppe Qualität der Beratungsstellen Ehe-Partnerschaft-Familie ein. Die Arbeitsgruppe konnte ihre Arbeit Ende Jahr mehrheitlich abschliessen. Ein Papier zur Beschreibung der Qualität der Beratungsarbeit auf unseren Beratungsstellen und ein Fragebogen für Klientinnen und Klienten waren zwei der konkreten Ergebnisse.

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, der reformierten Kirche Burgdorf für die Gastfreundschaft und den Beratungsraum auf dem Kirchbühl, 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, Anfang Februar 2020, Matthias Hügli

