



Hingerissen...

Manchmal „packt“ uns etwas, wir sind „hin und weg“, „vergessen uns“, kommen „in Flow“. Eine schöne Fähigkeit von uns Menschen. Sie lässt uns geniessen und Glück erfahren. Die gleiche Fähigkeit fordert uns heraus, wenn wir „feststecken“, nicht mehr „über den Berg sehen“, „versinken“. Was uns beschäftigt, erscheint uns als einzig bestimmende Realität.

Liebesbeziehungen leben von dieser Fähigkeit, zu fokussieren und auszublenden. Was tun, wenn sich jedoch Seiten in uns melden, die leiden, die uns mit unangenehmen Gefühlen unablässig daran erinnern – und uns bisweilen in unseren Handlungsmöglichkeiten einschränken? Bei Paaren, die in die Beratung kommen, ist das recht häufig der Fall. Wie werden wir wieder fähig, zu steuern?

Gerne lade ich Klientinnen und Klienten ein, eine „Steuerungsposition“ aufzubauen. Dazu bitte ich sie, sich eine Erfahrung in Erinnerung zu rufen, in der sie sich wohl gefühlt haben, kräftig und geschützt. In aller Regel kommt den ihnen sehr rasch eine solche Situation in den Sinn, wo das der Fall war. Was ist zu sehen? Was ist zu hören, Wie fühlt sich der Körper dabei an? Eine kleine Aufmerksamkeits-Reise von Fuss bis Kopf. Wie geht der Atem in dieser Situation? Wie fühlt sich der Nacken an? Lässt sich vielleicht etwas an der Haltung verändern, dass es noch besser passt? Gibt es einen Geruch oder einen Geschmack, der dazu gehört?



Es ist eindrücklich zu erleben, wie sich bei dieser inneren Reise der äussere Ausdruck verändert. Vielleicht stand bei einem Paar gerade noch der scheinbar unlösbare Konflikt im Vordergrund und die Auseinandersetzung war heftig. Und nun entspannen sich die Gesichter, die Körper. Eine gute Voraussetzung, um aus diesem Gefühl heraus mit Seiten ins Gespräch zu kommen, die sich mit ihrem je eigenen Leiden melden, und mit solchen, die für das Gespräch als Paar hilfreich sein könnten.

Ich lade die Klientinnen und Klienten ein, aus der inneren Reise wieder in den Beratungsraum zurückzukommen – und wenn es passt gleich nochmals in die in die „Steuerungsposition“ zu gehen. Wo wollen sie der Seite, die leidet, dem schwierigen Gefühl, das so unüberhörbar auf sich aufmerksam macht, einen Ort zu geben, der passt - irgendwo im Vorstellungsraum vor sich? Auch das geht in aller Regel sehr rasch. So kann ich diese Seite begrüessen, mit ihr in Dialog treten, sie nach ihrem Anliegen, ihren Kompetenzen fragen, ihr das „Du“ anbieten, wenn es passt, sie vielleicht in die Arme schliessen – anstatt sie weghaben zu wollen.

So bevölkert sich der innere Vorstellungsraum mit der Zeit: Mit schwierigen Seiten, die auf sich aufmerksam machen und es ja doch eigentlich gut mit uns meinen, und mit solchen, die uns Kraft geben, motivieren und froh machen. Dabei hilft es, immer wieder einmal zu üben: Meine Steuerungsposition aufsuchen, auch wenn ich nicht gerade überflutet bin. Mit dem einen oder anderen ins Gespräch kommen, dem ich in meinem Vorstellungsraum seinen passenden Ort gegeben habe. Auf diese Weise gelingt eine solches Gespräch auch dann besser, wenn ich in etwas zu versinken drohe und eine Seite in mir als grösser als alles andere wahrnehme.

„Ich bin froh, habe ich diese Steuerungsposition gehabt. Das hat mir geholfen, die schwierige Situation auszuhalten.“ Das sagte letzthin jemand in der Beratung. Zudem ist so die Suche nach dem, wie es vielleicht anders besser funktionieren könnte, einfacher. Im offenen Gespräch mit dem, was sich da in mir so



alles meldet.

Übrigens: Wenn Sie gerne Unterstützung in diesem Gespräch wünschen, begleite ich Sie auf der Beratungsstelle gerne dabei.

Jahresbericht 2020

Statistisches

Im Berichtsjahr haben 37 Paare, 12 Frauen, 7 Männer und 3 Familien während insgesamt 222 Stunden auf der Beratungsstelle das Gespräch gesucht. Zusätzlich benötigten Beratungen per E-Mail 24 und per Telefon 11 Stunden Zeit.

Öffentlichkeitsarbeit

Geplant war, am 5. Juni im Rahmen der langen Nacht der Kirchen in Burgdorf einen „Paarspaziergang“ anzubieten und durchzuführen. Leider musste der Anlass wegen der Corona-Pandemie abgesagt werden. Neues Datum ist der 28. Mai 2021. Wohl aus dem gleichen Grund gab es im Berichtsjahr keine Anfragen für Vorträge.

Vernetzung

Die Sozialforen in Burgdorf konnten ebenfalls mehrheitlich nicht stattfinden. Das einzige Sozialforum fand am 16. November statt – als Videokonferenz. Thema war der konkrete Umgang in der Arbeit mit den Einschränkungen und Anforderungen rund um das Corona-Virus.

Weiterbildung und Supervision 2018

Im Berichtsjahr hätte ich gerne am 19. und 20. Juni an der Tagung „Hypnosystemische Konzepte in der Paartherapie“ mit Gunther Schmidt am IEF teilgenommen. Allerdings musste ich mich wieder abmelden, da eine Prüfung zwei Mal coronabedingt verschoben und nun genau auf den 20. Juni gelegt wurde. Stattdessen „besuchte“ ich eine inhaltlich sehr ähnliche Tagung mit Gunther Schmidt digital via Audioaufnahmen von „Auditorium-Netzwerk“..

Die EPF-interne Weiterbildung „Mediation“ mit Raymond Solèr am 9. und 10. September konnte immerhin stattfinden. Dazu steuerte ich ein ausformuliertes Fallbeispiel bei. Zudem beteiligte ich mich an der Gruppensupervision der EPF Beratenden.

Aus einer Lerngemeinschaft zum Focusing-Ansatz nahm ich einige wertvolle Impulse für die Körperarbeit mit.

Weiteres Engagement

Auf kantonaler Ebene brachte ich mich wiederum in der Arbeitsgruppe Qualität der Beratungsstellen Ehe-Partnerschaft-Familie und nach deren Abschluss in der Arbeitsgruppe Fallführungssoftware ein. Bis Ende Jahr war die Projektskizze erarbeitet, der Projektauftrag erteilt und eine Umfrage zum Erfassungsbedarf bei den Beratenden gestartet.

Dank

Wie jedes Jahr 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, das Vertrauen 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, den Kirchgemeinden des Bezirks sowie anderen Beratungsstellen und Institutionen im Bezirk für alle Hinweise auf das EPF-Angebot.

Burgdorf, Februar 2021, Matthias Hügli

