

Seilgärten – oder Meins, Deins, Unseres

Ins Gärtchen trampen

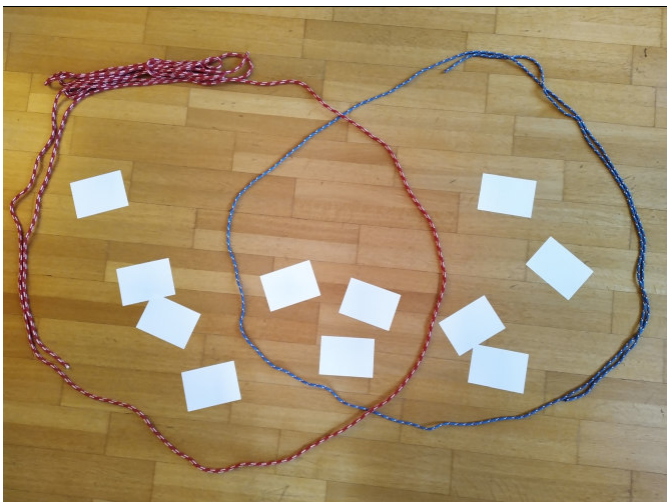
„Mein Mann sollte unbedingt an sich arbeiten.“ „Meine Frau sollte erkennen, dass sie Probleme hat und etwas unternehmen.“ „Ich glaube, sie will sagen...“ „Das war so nicht richtig, wie er es geschildert hat, sondern...“

Ein paar Äusserungen, wie ich sie in der letzten Zeit in der Beratung ab und zu hörte. Manchmal ist es schwierig, einander nicht ins Gärtchen zu trampen. Ob ich es nun deshalb tue, weil das, was da auf der anderen Seite wächst, mir nicht so gefällt oder mich gar stört, oder deshalb, weil es mir einfach leidtut, was dort geschieht, und ich helfen möchte – meist steckt ein Schmerz dahinter, der so reden und den Schritt über die Grenze machen lässt.

Mag sein, dass die Herausforderungen rund um die Covid-19-Pandemie dazu beitragen. Homeoffice und die eingeschränkten Möglichkeiten, etwas zu unternehmen, laden ein, auf den Garten nebenan zu schauen. Und vielleicht wächst ja auch das eine oder andere im eigenen Garten, das mir eigentlich nicht so gefällt. Verständlich, wenn da ein wenig Aussenpolitik davon ablenken soll. Doch meist kommt der Schritt über die Grenze nicht gut an, schafft Distanz oder verstärkt das Gefühl, nicht recht zu sein.

Mit Seilen Gärtchen schaffen

Meine Seile kamen darum in letzter Zeit bei Paaren recht häufig zum Einsatz. Zum Beispiel indem ich beide PartnerInnen je einen Seilkreis vor sich legen liess, und zwar so, dass sich die beiden Kreise teilweise überlappen.



Eine Regel für das Gespräch danach: Was in den eigenen Bereich hineinkommt, bestimmen beide nur je für sich. Das kann alles sein: Anliegen, die mich beschäftigen, Erwartungen an den Partner oder die Partnerin, Wünsche, Hoffnungen, Ideen, Ziele und Ziele hinter den Zielen, und Ideen, in welche Richtung es gehen könnte. Alles bleibt zunächst einmal bei der Person, die davon spricht, die „du solltest“ und „ich denke, du willst sagen“ eingeschlossen.

Eine weitere Regel: Ob einer der Zettel in das gemeinsame Feld kommt, bestimmen immer beide gemeinsam. Manchmal braucht es dafür Anpassungen und Verhandlungen. Die einzige Voraussetzung: Beide finden sich darin. Wenn nicht bleibt der Zettel im jeweiligen Einzelbereich.

Eine dritte Regel: Erkundungsfragen sind willkommen wie etwa: „Kannst du noch mehr dazu sagen?“ oder „Was meinst du damit?“. „Meinst du nicht auch, dass...?“-Fragen hingegen gehören ins Feld der Person, die fragt.

Gartenschau und Gespräche über den Gartenzaun

Die beiden Einzelgärtchen und der Gemeinschaftsgarten schaffen Struktur, die schützt. Sie lässt das Eigene sagen und das Andere hören. Sie verlangsamt, lädt ein zum Wahrnehmen, wie es das Gegenüber sieht. Sie lässt die „du sollst“ oder „ich meine, du willst sagen“ als Teil des Gegenübers besser stehen zu lassen, ohne sich gleich abgrenzen zu müssen. Die Seil-Garten-Grenze übernimmt das. Die Seilfelder schaffen Raum für Autonomie und für Nähe, für „Individualität und Duation“, wie es El Hachimi und Stephan einmal nannten. Sie laden ein, auch das Gemeinsame zu suchen. Und in dieser Zwei-Seitigkeit kann das Gespräch über Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu einem Stück gute gemeinsame Geschichte werden. Gerne begleite ich auch Sie, falls Sie das wünschen, einmal bei einem solchen Gartengespräch.



Übrigens: Die Seilgärten könnten Sie als Paar auch selbst einmal anlegen. Als Erstes ist zu klären: Welche Frage beschäftigt uns, worauf wollen wir eine Antwort suchen? Als Zweites legen beide Zettel mit einzelnen Aspekten in den eigenen Teil. Das kann abwechselnd sein oder je für sich mit Vorstellung des eigenen Bereichs danach. Als Drittes schauen beide zusammen, was von den Einzelbereichen in die gemeinsame Mitte kommen kann – und welche Anpassungen es allenfalls dafür braucht. Und können sich darüber freuen, dass es dieses Gemeinsame gibt. Bis anhin habe ich immer erlebt, dass sich auch dieser gemeinsame Bereich zu füllen begann...

Rückblick

Beratungstätigkeit

Im Berichtsjahr haben 44 Paare, 10 Frauen, 6 Männer und 3 Familien während insgesamt 267 Stunden auf der Beratungsstelle das Gespräch gesucht. Zusätzlich benötigten Beratungen auf schriftlichem Weg 30 und per Telefon 17 Stunden Zeit. Das ist deutlich mehr als in den Vorjahren.

Öffentlichkeitsarbeit

Wie ein Jahr früher war auch 2021 im Rahmen der langen Nacht der Kirchen in Burgdorf ein „Paarspaziergang“ geplant gewesen. Erneut konnte der Anlass in Burgdorf wegen der Corona-Pandemie nicht stattfinden. Ebenfalls wie im Vorjahr gab es zudem im Berichtsjahr keine Anfragen für Vorträge.

Vernetzung

Auch beim Thema Vernetzung ist nach wie vor der Einfluss der Pandemie zu spüren. Vernetzungsanlässe finden nur eingeschränkt statt. Selbst dabei war ich bei einem Sozialforum in Burgdorf und an einer Präsidienkonferenz des kirchlichen Bezirks.

Weiterbildung und Supervision 2021

Die zweiteilige Weiterbildung des IEF Zürich «Wenn die Seele durch den Körper spricht – Hypnotherapie in der Psychosomatik und bei Schmerzen» mit Charlotte Wirl wurde pandemiebedingt beide Male als online- Veranstaltung durchgeführt. Das klappte sehr gut und war in Kombination mit der Gruppenarbeit in den technisch einwandfrei funktionierenden virtuellen Gruppenräumen einer Weiterbildung vor Ort fast ebenbürtig. Der informelle Austausch zwischen den Kursblöcken fehlte auf diese Weise allerdings.

Die EPF-interne Weiterbildung „Achtsames Selbstmitgefühl in der Psychotherapie“ mit Regula Saner konnte im Sommer vor Ort durchgeführt werden. Zudem beteiligte ich mich an der Gruppensupervision der EPF-Beraterinnen.

Die Lerngemeinschaft zum Focusing-Ansatz konnte drei Mal stattfinden.

Weiteres Engagement

Auf kantonaler Ebene brachte ich mich weiterhin in der Arbeitsgruppe Fallführungssoftware ein. Die Frage der Ablösung der bisher genutzten Software und die Suche nach einer Lösung, die dem Datenschutz und der Datensicherheit Rechnung trägt, erwies sich als aufwändiger und anspruchsvoller als erwartet. Darüber hinaus machte ich mich Teil der Vorbereitungsgruppe für den Ressourcentages der EPF-Beraterinnen. Dieser fand 2021 in Burgdorf statt.

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 sowie für die Räume, die wir für den Ressourcentag im Kirchgemeindehaus nutzen konnten, 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 ihr Mittragen und für alle Hinweise auf das EPF-Angebot.

Burgdorf, Januar 2022, Matthias Hügli

