



Mach' mal Pause...?!

Beziehungspause

Es ist fast nicht mehr zum Aushalten für Priska und Reto. Immer wieder verstricken sie sich in laute und vorwurfsvolle Diskussionen. Reto ist sich nicht sicher, ob er noch genügend für Priska empfindet. Priska wiederum bedrückt die Ungewissheit. Sie drängt auf eine Entscheidung. Reto sagt, er brauche Zeit, um sich darüber klar zu werden. Eine Not für beide. Das Drängen fördert die Unsicherheit von Reto, und diese verstärkt gleichzeitig die Ungewissheit und damit die Angst von Priska, dass es vorbei sein könnte. Das möchten eigentlich beide nicht, nur schon wegen der drei Kinder, aber so wie es jetzt ist braucht viel Energie.

Sie einigen sich auf eine Beziehungspause. Reto soll für einige Wochen an einem anderen Ort unterkommen. Ein wenig Ruhe und Entlastung von den Konflikten für beide erhoffen sie sich. Doch vieles ist aufwendiger als vorher. Der Alltag braucht mehr Organisation. Und die gemeinsamen Berührungspunkte geben Anlass zu neuen Konflikten. Dazu kommen Ängste, was eine Trennung zur Folge haben könnte. Vieles ist nicht klar. Priska fordert eine baldige Entscheidung, Reto möchte mehr Zeit. So wird die Beziehungspause zu einer Entlastung und Belastung gleichzeitig.

Austausch, Pause vom Austausch und Selbstmitgefühlspause

Wie es wohl weitergeht mit Reto und Priska? Verschiedenes ist vorstellbar. Ob sie es vielleicht so angehen? Sie denken darüber nach, was sie aneinander schätzen und was sie lieber nicht mehr wollen. Sie schauen hin und tauschen aus. Keine leichte Aufgabe. Lange hatte Reto kaum etwas gesagt, wick lieber aus oder stimmte zu, dem Frieden zuliebe. Und Priska nahm ihren Raum ein. Gleichzeitig fehlte ihr ein Gesprächspartner. Miteinander offen zu reden braucht Mut. Sie legen Zeiten fest, in welchen sie ihre Beziehung zum Thema machen – und in welchen nicht. Beides soll es geben – Freiräume zum Nachdenken und Momente für den Austausch darüber, wie es ihnen in der Beziehungspause geht, was ihnen bewusst geworden ist.



Sie üben, Selbstmitgefühlspausen zu machen, wenn ihr Körper sich meldet – mit einem Unwohlsein, mit einer Spannung, mit Herzklopfen, mit Enge im Brustraum, mit Druck im Kopf. Sie fragen sich, woran er sie damit erinnert. Sie sind offen für das, was kommt – was manchmal so gar nicht zueinander passen will und doch gleichzeitig da ist. Und das zwischendurch anders ist als sie es von sich erwarten. Sie schauen hin, es darf sein. Ja, das stresst mich im Moment, das tut weh. Und dann: Leiden gehört zum Leben, ich bin nicht allein damit, andern geht es auch so. Und weiter: Ich will freundlich mit mir sein, ich will liebevoll mit dieser Seite umgehen, die leidet, mit dem Bedürfnis, das sich jetzt bemerkbar macht, mit dem, was stört. Am Anfang braucht es für sie einige Zeit, um die Schritte innerlich für sich zu machen. Dann gelingt es immer leichter.

Nach-Pausen-Gedanken

Sie erleben für sich, wie das Raum schafft, breiter zu denken. Worum geht es mir denn eigentlich? Wie könnte es anders laufen also so, wie wir es kennen, wenn wir in Konflikte geraten? Wie hätte ich die Chance, beim meinem Gegenüber überhaupt anzukommen? Wie könnte ich so von meinen Bedürfnissen reden, dass es der Beziehung guttut, uns verbindet und weiterbringt? Welche neuen Wege könnte ich ausprobieren, wenn mich meine Angst, meine Ohnmacht dazu bringen will, Druck zu machen oder zu fliehen?





Sie beginnen zu träumen von dem, wie es sein könnte, einen Neustart zu wagen, und was dazu gehören würde und daran attraktiv wäre, wo sie einander ihren Freiraum geben und gemeinsame Zeit als Paar erleben wollten – neben all dem, was zu tun ist. Oder gehen sie mehr dem nach, wie es wäre, wenn sie sich trennten? Was das konkret bedeutete und was dafür zu regeln wäre? Und wie sie in diesem Fall miteinander umgehen möchten? Oder vielleicht beides zusammen? Oder weder das eine noch das andere oder nochmals etwas anderes?

Pausenbegleitung

Übrigens: Wenn Sie gerne Begleitung wünschen – in Ihren Überlegungen zu Beziehungspausen, beim Ausprobieren von Selbstmitgefühlspausen oder bei den Nach-Pausen-Gedanken bin ich gerne Gesprächspartner für Sie. Manchmal kann es hilfreich sein, eine solche Pausenbegleitung zu haben. Denn «über den Wind können wir nicht bestimmen, aber wir können die Segel richten» – und das braucht ein wenig Übung.

Rückblick 2023

Beratungstätigkeit und Statistik

Im Berichtsjahr haben 32 Paare, 7 Frauen, 9 Männer und 6 Familien während insgesamt 186 Stunden auf der Beratungsstelle das Gespräch gesucht. Zusätzlich benötigten Beratungen auf schriftlichem Weg 27 und per Telefon 15 Stunden Zeit.

Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

Den Sekretariaten der Kirchgemeinden im kirchlichen Bezirk stellte ich im Februar wiederum einen kurzen Artikel mit einer Kurzfassung des Fachbeitrags aus dem Jahresbericht für das «reformiert» zur Verfügung. Zwei Mal nahm ich an einem Sozialforum in Burgdorf teil und einmal an der Präsidienkonferenz des kirchlichen Bezirks. Zudem pflegte ich Vernetzungskontakte zur Psychiatrie und der Seelsorge des Regionalspitals Emmental, zum Pfarrverein und zu einzelnen Arztpraxen und Fachstellen.

Weiterbildung und Supervision

Die EPF-interne Weiterbildung mit Regula Saner vermittelte nützliche Ansätze und Tools für den Beratungsalltag – für Klient:innen und für Beratende gleichermaßen. Impulse erhielt ich weiter über eine Veranstaltung von «Lunch am Puls» zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und aus dem Fachzyklus der Psychiatrie Emmental. Die Lerngemeinschaft zum Focusing-Ansatz und zum Ausprobieren neuer oder wenig genutzter Methoden konnte wiederum drei Mal stattfinden. Zudem schätzte und nutzte ich die Möglichkeit zur Gruppensupervision mit Markus Pfäffli.

Weiteres Engagement

Auf kantonaler Ebene engagierte ich mich weiterhin in der Arbeitsgruppe Fallführungssoftware. Die weiteren Klärungs- und die im vergangenen Jahr anstehenden Umsetzungsschritte waren zeitintensiv. Umso schöner zu sehen, dass die passende Plattform nun überall vorhanden ist und das Tool in einer ersten produktiven Version läuft.

Im Berichtsjahr stand zudem ein Wechsel des Beratungsraumes an. Auch das bedeutete einigen Aufwand. Der neue Beratungsraum am Kronenplatz bewährt sich gut und stösst auf manches positive Echo.

Dank

Viele haben auch im Berichtsjahr erneut einen Beitrag dafür geleistet, dass es die EPF-Beratungsstelle in Burgdorf und das damit verbundene Beratungsangebot weiterhin geben konnte. Vielen Dank ihnen allen, 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 Einbettung und die Kontakte, 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, Februar 2024, Matthias Hügli

