

**Kirchliche Bezirke Thun, Frutigen-Niedersimmental**  
**Ehe- und Familienberatung Thun**  
**Frutigenstrasse 29**  
**3600 Thun**

## **Zur Akzeptanz von Unterschiedlichkeit inmitten des Krisenstatus**

Auch das Jahr 2021 stand im Zeichen der **K r i s e**

Die Krise hatte weltweit viele Gesichter. Um einer Überflutung mit schwierigen Emotionen vorzubeugen, beschränke ich mich auf die hiesigen Breitengrade und benenne zwei prominente Gesichter: Die Klimakrise. Die Coronapandemie.

Diese beiden sorgten politisch und damit medienwirksam immer wieder für grosse Aufruhr, wenn wir nur schon die Abstimmungen über die zwei Agrarinitiativen, das CO<sup>2</sup>-Gesetz und das Covid-Gesetz (Juni und Nov.) bedenken.

Aber nicht nur politisch, auch ganz konkret spürbar und hautnah in unserem Alltag. Die Klimafrage drängte sich uns dieses Jahr in der Schweiz in Form von Starkregen, Überschwemmungen und Hagelschäden in der Landwirtschaft auf. Und wurde die Coronakrise nicht schon allmählich ein zwar ungebeter, aber dennoch mal mehr, mal weniger akzeptierter Dauergast? Je nach geltenden Massnahmen dominierte sie mal mehr, mal weniger die Gespräche im Privat- und Arbeitsleben. Was passiert da mit uns? Mir fällt auf, verglichen mit anderen Meinungsverschiedenheiten, geht es bei diesen beiden Themen schnell hoch her. Ruhige, geschweige denn sachliche und/oder respektvolle Diskussion erfordert einiges an individueller Emotionsregulationskompetenz.

Diese Kompetenzen waren weder im gesellschaftlich öffentlichen Raum noch in unseren die privaten Beziehungen adressierenden Beratungsräumen besonders ausgeprägt, wie mir scheint. Stattdessen sprach man öffentlich von «Spaltung», «Diskriminierung» – ja manch einer zog sogar Vergleiche mit dem deutschen Nationalsozialismus, dem Holocaust oder der südafrikanischen Apartheid heran, um sein Empfinden gegenüber den Covid-Massnahmen des BAG auszudrücken - und im Privaten wurden Kontaktabbrüche zwischen Freunden und Familienmitgliedern mit den unterschiedlichen Einstellungen zur Coronakrise begründet. Wie kommt es nun also dazu, dass bei gewissen Themen derartig die Gemüter hochkochen und zunehmend irrational argumentiert wird, und dies ohne Rücksicht auf (Beziehungs-) Verluste?

Die Neurobiologie bietet an dieser Stelle nachvollziehbare Antworten<sup>1</sup>.

Grob vereinfacht besteht unser menschliches Gehirn aus drei Bereichen: der evolutionsbiologisch älteste Bereich heisst *Hirnstamm*. Seine wichtigste Aufgabe besteht schlichtweg darin, für unser Überleben zu sorgen. Dazu steuert er Herzschlag, Atmung, Stoffwechsel und Kreislauf. Darüber liegt das evolutionsbiologisch jüngere *limbische System*. Hier sind unser Gedächtnis und unsere Emotionsverarbeitung angesiedelt. Dort wird auch unsere emotionale Alarmzentrale, die *Amygdala* verortet. Sie ist dafür zuständig, unseren gesamten Organismus zu mobilisieren sprich in Handlungsbereitschaft zu versetzen, sobald etwas über unsere Sinneskanäle erkannt wurde, das in unserem Gedächtnis irgendwann mal als Gefahr abgespeichert wurde. Hinter unserer Stirn liegt der evolutionsbiologisch jüngste Teil, der Neokortex. Laut aktuellem Forschungsstand ist er für all die «höheren» Fähigkeiten verantwortlich, wie z.B. Handlungsplanung, Selbstreflexion, Empathie (=Fähigkeit, die Perspektive der anderen einzunehmen), oder auch Humor. All diejenigen Kompetenzen also, die doch so dienlich sein könnten, um sich bei Meinungsverschiedenheiten oder Bedürfnisunterschieden beziehungsförderlich zu begegnen.

Leider ist es komplexer. Unser Gehirn kann sich in drei verschiedenen Funktionsmodi befinden. Zwei davon sind für die vorliegende Thematik besonders relevant: Das *soziale Kontaktsystem* und das *Bedrohungssystem*. Im erst genannten Modus fühlen wir uns sicher, unser Gefahrenscanner meldet aktuell keine Gefahr, die Amygdala hat keinen Grund Alarm zu schlagen, unser ganzes Gehirn inkl. Neokortex ist voll funktionsfähig und aktiv. Wir suchen offen Kontakt zu

---

<sup>1</sup> Röder, M. (2021): Der kleine Eheretter – Ein einfaches 3-Schritte-Programm für Paare. Heidelberg (Carl Auer)

Mauck, V. (2019): Die Brain-to-Brain-Connection. Wie unsere Beziehungen neurobiologisch funktionieren. Stuttgart (Schattauer)

anderen Menschen, sind in der Lage deren Perspektive einzunehmen, können in Ruhe die beiden Seiten einer Medaille bedenken, sind vielleicht sogar in der Lage hier und da mal mit einer humorvollen Bemerkung eine angespannte Stimmung aufzulockern. Ganz anders, wenn wir uns von irgendetwas bedroht fühlen. Dann schlägt die Amygdala Alarm. In der Folge wird die Arbeit des Neokortex mit dem Ziel, unser Überleben zu sichern, gehemmt. Denn wer braucht schon angesichts einer lebensbedrohlichen Situation Humor oder die Fähigkeit die Welt durch die Augen anderer zu sehen? Die Amygdala befindet «Niemand. Jetzt geht's um Leben oder Tod. Gewinnen oder Verlieren» Unser ganzer Organismus wird auf das Schlimmste vorbereitet, das heisst mobilisiert, entweder zu kämpfen oder zu flüchten.

Mir scheint, wir in den westlich-hochentwickelten Gesellschaften des 21. Jahrhunderts sind es schon lange nicht mehr gewohnt, unser Leben bedroht zu empfinden. Das, was zu Neandertaler-Zeiten vielleicht der Säbelzahntiger im Gebüsch war, ist heute möglicherweise die Corona-Pandemie oder die Klimakrise, die uns allgegenwärtig mit den verschiedensten lebensbedrohlichen Szenarien konfrontieren. Die Folge des Gefühls «ich bin in Gefahr» ist dieselbe geblieben: Unser Organismus schaltet in den Kampf-/Fluchtmodus um und hemmt damit all diejenige für ein gutes Miteinander so förderlichen Kompetenzen.

In der Beratungsstelle sind Meinungsverschiedenheiten oder auch Bedürfnisunterschiede und die daraus resultierenden teils unerbittlichen Kämpfe unser täglich' Brot. Viele KlientInnen reagieren erleichtert auf die zuvor erläuterte neurobiologisch-fundierte Psychoedukation. «Ja das kenne ich... So fühlt sich das für mich an ... genau, mein Körper reagiert genau so, wie Sie das gerade beschrieben haben...Und was mach ich jetzt damit? Kann ich das beeinflussen, in welchem Modus ich agiere?»

Ja, das können wir, sofern wir das wollen. Doch es braucht etwas Übung.

Der erste Schritt besteht darin, überhaupt ein Gespür dafür zu bekommen, in welchem Modus man gerade aktuell funktioniert: Im Beziehungssystem (fürsorglich/ beziehungsförderlich) oder im Bedrohungssystem (Kampf/Flucht)?

Im zweiten Schritt lernt man aktiv und bewusst, innerlich eine Entscheidung zu treffen, wenn man sich selbst im Kampf-/Fluchtmodus wahrnimmt: Bin ich tatsächlich in Gefahr? Ist es gerade sinnvoll, zu kämpfen/ flüchten? Ja/ Nein?

Und man kann Techniken lernen und üben, wie man sich selbst, sprich den ganzen Organismus, nach der bewussten Entscheidung gegen den Kampf-/Fluchtmodus, in den Beziehungsmodus versetzt. An dieser Stelle seien exemplarisch sämtliche achtsamkeitsbasierten Verfahren, Atemübungen oder Bewegung an der frischen Luft erwähnt.

Zurück zum Thema Krise: Ja, Gefühle wie Angst, manchmal sogar Panik, oder allgemeiner ein Gefühl des Bedroht-seins angesichts der Krisen sind nachvollziehbar. Was jedoch sowohl im Privaten als auch im öffentlichen Raum, die Bewältigung dieser Krisen zu erschweren scheint, ist ein Umgang miteinander im Kampf-/Flucht-Modus. Dieser Modus begünstigt Spaltung, eine sich vergrößernde Kluft zwischen Fronten.

Wie können wir wieder Brücken schlagen über diese Kluft? Hier braucht es Akzeptanz gegenüber der Andersartigkeit. Damit überhaupt erst Raum für Akzeptanz in uns entsteht, müssen wir uns bewusst und aktiv innerlich entscheiden, dass die Andersartigkeit in Ansichten oder Bedürfnissen unserer Mitmenschen nicht per se eine lebensbedrohliche Gefahr für uns darstellt. Dann wenden wir unsere individuelle Technik an, unsere Amygdala zu beruhigen und erst dann besteht die Möglichkeit zu einem respektvollen, ruhigen Gespräch unter vollumfänglicher Funktionsfähigkeit unseres ganzen Gehirns.



*Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort.  
Hier können wir einander begegnen.  
(Rumi)*

Daneben helfen mir persönlich die Grundhaltungen aus der systemisch-konstruktivistisch Lehre im Umgang mit Unterschiedlichkeit:

- **Wertschätzende Neugier** für die Wirklichkeitskonstruktion und die «**guten Gründe**» des Gegenübers. → Fragen, Fragen, Fragen statt Aussagen, Bewertungen, Anklagen. Wer weiss, vielleicht entwickle ich ja plötzlich noch Verständnis für mein Gegenüber ...
- **Haltung des Nicht-Wissens:** Auch die beste Forschung kann sich nur annähern an einen Fakt, der zu einer grossen Wahrscheinlichkeit mit der Wirklichkeit vieler Menschen übereinstimmt. Nicht mehr, aber auch nicht weniger! Niemand von uns hat die eine alleingültige Wahrheit gepachtet.
- **Konstruktivismus:** es gibt nicht die eine Wirklichkeit/ Wahrheit, nur viele subjektive Wirklichkeiten → Es gibt nicht das eine Richtig und das andere Falsch, nur das «*meines Erachtens richtig/falsch*», «gut/schlecht für *mich*»
- **Allparteilichkeit → Gleichwertigkeit** unterschiedlicher Bedürfnisse
- Nicht zu vergessen: kulturspezifische Anstandsregeln, **Höflichkeit**

Ein besonderer Dank gebührt auch in diesem Jahr unserem Präsidenten Paul Winzenried für sein unermüdliches Engagement in diesem weiteren anspruchsvollen Jahr zu Coronazeiten mit stets wechselnden Empfehlungen und Regeln. Auch den Kommissionsmitgliedern Madlen Leuenberger, Therese Fahrni und Ursula Jenni sowie der Sekretärin der Kommission Christine Vogel danken wir für ihr unterstützendes Wirken.

Thun im Januar 2022

Mirjam Kägi-Heck  
Filip Pavlinec

## **Öffentlichkeitsarbeit 2021**

### Durchgeführte Veranstaltungen

Workshop Achtsames Selbstmitgefühl im KGH Frutigenstrasse (Filip Pavlinec)

Do 25.3.2021 per Zoom. 30 TeilnehmerInnen

Do 26.8.2021 vor Ort. 18 TeilnehmerInnen

### Wegen Corona abgesagte Veranstaltungen

Vernetzungstreffen der sozialdiakonischen Mitarbeitenden im Haus der Kirche am 2.11.2021

### Vernetzungstreffen

Regionale Vernetzung im Frühbereich Region Stadt Thun am 21.10.2021 (Mirjam Kägi-Heck)

Erstes Treffen der Thuner Plattform Gesundheit und Sucht, 11.11.2021. Leitung: Corinne Caspar, Beauftragte für Gesundheitsförderung, Stadt Thun (Filip Pavlinec, Mirjam Kägi-Heck)

Vernetzungstreffen mit Fachstelle Familie & Erwachsene der Kirche Thun am 10.2.2021 mit Angela Stähli (Filip Pavlinec)

Vernetzungstreffen VGB (Fachkreis Psychologie & Glaube der Vereinigten Bibelgruppen) am 28. Oktober 2021 (Filip Pavlinec, Mirjam Kägi-Heck)

### Medienarbeit

Interview über die Beratungsstelle EPF Thun in der Zeitung Reformiert in der Oktober-Ausgabe 2021 (Filip Pavlinec, Mirjam Kägi-Heck)

## **Fortbildung von Filip Pavlinec im 2021**

### **Veranstaltungen, die durch Refbejuso organisiert wurden**

5 Teilnahmen an der dreistündigen Supervision mit Helke Bruchhaus-Steinert.

2 Tage Weiterbildung mit Regula Saner zum Thema Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)

### **Veranstaltungen im Rahmen des Fortbildungsbudgets des Kirchlichen Bezirkes Thun**

1 Tag Fachtagung zum Thema Aggression der Universität Zürich

7 Einzelsupervisionen mit B. Atkinson

3 Tage Fortbildung «Das Gute in sich aufnehmen – innere Ressourcen entwickeln durch Positive Neuroplastizität» mit George Peterburs in Basel.

## **Fortbildung von Mirjam Kägi-Heck in 2021**

### **Veranstaltungen, die durch Refbejuso organisiert wurden**

4 Teilnahmen an der dreistündigen Supervision mit Helke Bruchhaus-Steinert.

2 Tage Weiterbildung mit Regula Saner zum Thema Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)

### **Veranstaltungen im Rahmen des Fortbildungsbudgets des Kirchlichen Bezirkes Thun**

4 Tage Grundkurs in Emotionsfokussierter Paartherapie nach Sue Johnson

2 Einzelsupervisionen mit Dr. Angelika Eck

2 Teilnahmen an Gruppensupervision mit Dr. Angelika Eck

1 Tag Fachtagung zum Thema Aggression der Universität Zürich

1.5 Tage Klinische Tagung der deutschen Gesellschaft für Sexuallforschung (DGfS) (Online)

Seminar IEF: Systemische Therapieforschung: Neue Möglichkeiten der Erfassung von Prozess und Outcome mit Dr. Günther Schiepek (Online)

### **Fortbildungen, die im privaten Rahmen besucht wurden**

Forum 2021 des IF Weinheim «So wollen wir leben?!» 13.11.2021 in Köln

8-Wochen-Kurs in Mindfulness Self-Compassion (MSC) bei Rita Scholl und Anja Sauser