

JAHRESBERICHT 2023

Beziehungskrisen = Chancen auf Entwicklung (Mirjam Kägi-Heck, Januar 2024)

*Nein, die Wahrheit ist
Dass Beziehung immer nur anstrengend ist
Ich glaube nicht
Dass ich in dieser Beziehung zur Ruhe kommen kann
Dass ich meinen Platz finde
Dass ich mich um meine eigenen Bedürfnisse kümmern darf
Es ist doch so
Dass sich nie etwas ändern wird
Ich weigere mich zu glauben
Dass ich wirkliche etwas erreichen kann
Dass ich einen anderen Blickwinkel annehmen kann
Es ist doch ganz klar
Dass alle Hoffnung fehlt
Ich kann unmöglich daran glauben
Nichts wird sich verändern
Es wäre doch gelogen, würde ich sagen
Beziehung funktioniert*

UND NUN LESEN SIE DEN TEXT VON UNTEN NACH OBEN

(Quelle unbekannt, Text angepasst von M. Kägi-Heck)

In der Paar- und Familienberatung erlebe ich es als mein täglich' Brot, dass mir die Paare und Familienmitglieder zu Beginn mit ähnlich geschilderter Ambivalenz zwischen Hoffnungslosigkeit und Zuversicht gegenüberstehen. Ich habe gelernt, dabei innerlich und äusserlich die Ruhe zu bewahren, während ich in die bangen Gesichter blicke und den verzweifelten Geschichten lausche. Ich habe keine Angst (mehr) vor Krisen, seit ich Krisen als Entwicklungshelfer betrachte. Dort beginne ich die Beratung: Ich lade meine Klient*innen zu einem *Blick durch meine Brille* ein, einem Perspektivwechsel sozusagen.

Was, wenn diese Krise ein Zeichen ist? Was, wenn diese Krise schlicht darauf hinweist, dass Sie miteinander an eine Schwelle gekommen sind? Eine Schwelle, an der deutlich wird, dass es so wie es gerade ist, nicht weitergehen kann für Sie. Das «Alte» (Vergangenheit bis jetzt) ist zu Ende. Das «Neue» ist jedoch noch nicht klar. Es entsteht, eine Lücke. Begleitet von Gefühlen der *Unsicherheit, der Haltlosigkeit, der Orientierungslosigkeit, ja sogar der Angst*. Das ist schwer zu ertragen. Klar. Absolut menschlich und daher nachvollziehbar, dass Sie aus diesem Zustand irgendwie herauswollen und dabei manchmal wie wild, panisch um sich schlagen, während Sie versuchen, sich an ein sicheres Ufer zu retten.

Wie wäre es, wenn Sie diese Beratung als einen Raum verstehen, an dem Sie sich gemeinsam der Ausgestaltung des «Neuen» widmen können?

Meiner Erfahrung nach können folgende vier Fragen eine tragende Brücke über die noch bestehende Lücke zwischen dem «Alten» und dem «Neuen» darstellen:

- Was wollen wir **weiter**? (beibehalten)
- Was wollen wir **nicht mehr**? (loslassen)
- Was wollen wir **wieder**? (wiederbeleben)
- Was wollen wir **neu**? (erschaffen/ neu erlernen)

Jedes Mal entsteht an diesem Punkt eine Beruhigung der *überflutenden* negativen Emotionen. In unserer Fachsprache nennen wir dies Affektregulation. Nun können wir beginnen mit der eigentlichen Paar- oder Familienberatung.

In der Regel begegnen uns unterwegs noch einige *Stolpersteine* und *Wegabzweigungen*, an denen die Klient*innen potentiell folgenschwere Entscheidungen treffen müssen und manchmal laufen wir auch einzelne Wegabschnitte im *dichten Nebel*. Aber wir sind auf dem Weg! In Bewegung! *Weg von dem* «Alten», das nicht mehr als erfüllend erlebt wird, *hin zu dem* «Neuen», das es noch auszugestalten gilt.

Und übrigens, meist stellt eine Beziehungskrise nicht nur eine Entwicklungschance für die Partnerschaft oder die Familie als Beziehungssystem dar, sondern zugleich auch eine Entwicklungschance für die einzelnen Individuen. Unsere Klient*innen entscheiden stets selbst, welche Chancen sie ergreifen möchten. Aber dazu vielleicht einmal genauer in einem zukünftigen Beitrag. 😊

Beratungstätigkeit/Statistik der Leistungskennziffern im Dreijahresvergleich

Jahr	2021	2022	2023
Stellenprozent	140%	140%	140%
Anzahl Neumeldungen	88	90	112
Alle Konsultationen	1'072	1'008	1'288
Konsultationen pro 100 Stellenprozent	766	720	920

Anforderung der GEF des Kantons Bern: auf 100 Stellenprozent 850 Konsultationen à 60 Min. pro Jahr (bei 140% = 1190). 1 Konsultation = 60 Minuten

Öffentlichkeitsarbeit

Wir hielten beide je zwei Vorträge. Matthias Hasler vom «reformiert» besuchte uns dabei je einmal und veröffentlichte anschliessend einen ganzseitigen Beitrag zum besuchten Vortragsthema im Thuner Lokalteil. Dies erregte öffentliches Interesse und mündete in einige Neumeldungen zur Paarberatung.

Filip Pavlinec: Workshop Achtsames Selbstmitgefühl Stressbewältigung – Achtsamkeit – Akzeptanz (Thun, Ref. Kirche, 1.5.23 und 23.10.23),

Mirjam Kägi-Heck: Eltern werden, Paar bleiben (Thun, Ref. Kirche, Jan.23), Paarkommunikation – ein 1.Hilfe-Kit (Frutigen, Ref. Kirche, Sept.23)

Vernetzung

Wir nahmen einmal am Sozialforum in Thun teil

Weiterbildung und Supervision

Beide nahmen wir an der von der RefBeJuSo organisierten zweitägigen Weiterbildung bei Regula Saner zum Thema Achtsames Selbstmitgefühl und der Gruppensupervision bei Markus Pfäffli teil.

Mirjam Kägi-Heck besucht seit Feb.23 die Weiterbildung «Systemisch-integrative Paartherapie» bei Angelika Eck und Stephan Trossen am Helm-Stierlin-Institut in Heidelberg (9 Module à 3 Tage)

Filip Pavlinec hat drei kürzere Fortbildungen besucht (jeweils 1- bzw. 2-tägig): 1) Einführung in die Compassion Focused Therapy. 2) Neurobiologie des emotionalen Selbsterlebens. 3) Frühe Bindungsverletzungen. 4) Zudem 8 Einzelsupervisionen mit B. Atkinson.

Dank

Ein besonderer Dank gebührt auch in diesem Jahr unserem Präsidenten Paul Winzenried für seine fürsorgliche und stets am Gemeinwohl orientierte Führung. Auch den Kommissionsmitgliedern

Therese Fahrni und Ursula Jenni, Susanna Peter sowie der Sekretärin der Kommission Christine Vogel danken wir für ihr unterstützendes Wirken.

Daneben danken wir Gabriella Weber für ihre umsichtige Koordination von uns Beratenden und für ihre tatkräftige Unterstützung in der Rechtsberatung.

Abschliessend gilt unser besonderer Dank der AG Fallführungssoftware, besonders Matthias Hügli und Andreas Lüdi, die im Dez. 2023 ein dreijähriges Projekt erfolgreich abschlossen, indem sie uns mit Unterstützung durch Ursula Sutter, Gabriella Weber, Ida Stadler, Walter Heimberg und allen Verantwortlichen der Trägerschaften ein neues «Tool» zur Fallführung und Klientendaten-Erfassung präsentieren konnten. Wir danken für euren langen Atem und diese Kosten- sowie Nutzen-effiziente Lösung.