

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

## **Jahresbericht 2017**

### **Was macht uns wirklich glücklich?**

Die Harvard Universität hat zwei Langzeitstudien durchgeführt, um auf diese Frage eine wissenschaftlich fundiert Antwort geben zu können («Grant-Study» und «Glueck-Study»). Es sind zwei der längsten und umfangreichsten Studien, die je von Menschen über Menschen durchgeführt wurden. Über 700 Amerikaner wurden während 75 Jahren begleitet. Alle Teilnehmer wurden mindestens alle zwei Jahre zu verschiedenen Lebensbereichen befragt, es wurden Daten zu ihrer psychischen und körperlichen Gesundheit gesammelt und ihre Gehirne mit dem MRI untersucht. *Nach einer Analyse dieser unvorstellbaren Massen an komplexen Daten sticht eine einzige Erkenntnis heraus.* Es sind weder Geld noch Erfolg noch körperliche Gesundheit, die uns glücklich machen.

Die Formel für Glück und ein erfülltes Leben lautet:

«Gute Beziehungen machen uns glücklicher und gesünder. Punkt.»

Oder noch kürzer:

«Glück = Liebe.»

Es geht nicht um die Anzahl der Freunde, es ist letztlich nur die Qualität der nahen Beziehung, die zählt. Die Qualität einer Beziehung erkenne man daran, wie sicher man sich selbst in ihr fühle, während man sein Innerstes mit anderen teile. Daran, wie verwundbar wir dabei seien, wie tief die Beziehung gehe. Und daran, ob wir uns in ihr entspannen können und wir so sein können, wie wir sind; aber auch den anderen so zu schätzen, wie er ist.

Es zeigte sich, welche zwei Elemente am meisten zählen: Das eine ist die Liebe. Das andere ist es, einen Lebensweg zu finden, der die Liebe nicht vertreibt.

Es war eine grosse Überraschung zu erkennen, wie machtvoll die Qualität unserer Beziehungen unsere Gesundheit beeinflusst. Unsere Beziehungen haben stärkere Vorhersagekraft für unsere Gesundheit als unsere soziale Schicht, unser IQ oder unsere Gene (gemessen am Alter unserer Vorfahren). Sogar der Cholesterinwert im Alter von 50 Jahren sagt weniger über die spätere Gesundheit aus als die Paarzufriedenheit. Diejenigen Studienteilnehmer, die mit 50 Jahren die höchste Zufriedenheit mit ihren Beziehungen hatten, waren mit 80 Jahren die Gesündesten und litten am wenigsten unter Demenz.

Auf unsere emotionale Stabilität hat die Liebe einen ebenso positiven Einfluss wie auf die Gesundheit. So leiden unglücklich Verheiratete im Alter emotional und körperlich viel stärker unter Schmerzen als die glücklich Verheirateten. Beziehungssicherheit hat also einen starken Einfluss auf den Umgang mit psychischen und körperlichen Schmerzen.

Eine glückliche Ehe braucht aber nicht dauernd glatt zu verlaufen. Einige Studienteilnehmer zankten auch im hohen Alter täglich mit ihren Ehefrauen, aber solange sie sich darauf verlassen konnten, dass ihre Frau für sie wirklich da ist, wenn es schwierig wird, hatten diese Streitigkeiten keine grösseren Auswirkungen.

Andererseits zeigte sich, wie schwerwiegend die Auswirkungen von Einsamkeit sind. Menschen, die sich lange Zeit sehr einsam fühlten und keine stabilen zwischenmenschlichen Beziehungen

fürten, fühlten sich nicht nur unglücklich, ihre Gesundheit wurde im Alter merklich schlechter, ihre Gehirnfunktionen nahmen eher ab und sie starben früher als die, die ihre Beziehungen als gut und stabil einschätzen. Es zeigte sich, dass Einsamkeit für die Gesundheit ebenso schädlich ist wie Zigaretten oder Alkoholmissbrauch.

Insofern schätze ich es sehr, eine Arbeit zu haben, in der ich meine Interessen und fachlichen Kompetenzen einsetzen kann, um einen kleinen Beitrag zur Zufriedenheit und Gesundheit anderer Menschen beitragen zu können. In diesem Sinne bedanke ich mich von Herzen im Namen von unserem Eheberatungsteam bei unserem Präsidenten, dem Vorstand und der gesamten Trägerschaft der kirchlichen Bezirke Thun und Frutigen-Niedersimmental für ihren wertvollen Beitrag, dass wir unsere Arbeit in einem so guten Rahmen ausführen können.

## **Öffentlichkeitsarbeit**

### **Veranstaltungen**

F. Pavlinec hat in Thun vor 15 ZuhörerInnen das Referat „Die Hirnforschung und das Geheimnis der Liebe“ gehalten. Ebenfalls in Thun hat er einen Workshop zu Stressbewältigung mit 22 TeilnehmerInnen durchgeführt. Die Jungfrau Zeitung hat ein kurzes Interview mit ihm zum Thema «Trennung und Paartherapie bei langjährigen Beziehungen» abgedruckt.

### **Vernetzungstreffen**

Teilnahme an zwei Vernetzungstreffen des VGB Thun (Fachkreis Psychologie und Glaube der Vereinigten Bibelgruppen).

Teilnahme an der Vernetzung Frühbereich (0 bis 5jährige) Region Thun, organisiert durch den Kanton Bern & Mütter- u. Väterberatung mit 65 TeilnehmerInnen.

## **Statistik**

### **Statistik der Leistungskennziffern im Dreijahresvergleich**

<b>Jahr</b>	2015	2016	2017
<b>Stellenprozent</b>	140%	140%	140%
<b>Anzahl bearbeitete Fälle</b>	223	253	253
<b>Anzahl Neumeldungen</b>	100	97	107
<b>Alle Konsultationen</b>	1351	1256	1362
1 Konsultation = 60 Minuten			
<b>Konsultationen pro 100 Stellenprozent</b>	965	897	973
Anforderung von GEF des Kantons Bern: auf 100 Stellenprozent 850 Konsultationen à 60 Min. pro Jahr			

Filip Pavlinec (für diesen Jahresbericht zuständig), Doris Hodel Portmann und Marianne Jaggi  
Thun, Januar 2018