

Jahresbericht 2022

**Beratungsstellen Ehe Partnerschaft Familie EPF des kirchlichen
Bezirks Oberaargau, Wiesenstrasse 7a, 4900 Langenthal**

«Sachlich statt emotional?»

«Mit Dir kann ich manchmal einfach nicht mehr sachlich diskutieren, du wirst immer gerade so emotional». So oder ähnlich tönt es manchmal im Beratungskontext und, seien wir ehrlich, auch im Beziehungsalltag von uns Berater*innen und Beratern. Sachlich, vermeintlich sogar «objektiv» gilt als erwachsenes und reifes, emotional als kindliches und unreifes Verhalten. Wer Emotionen zeigt, zeigt Schwäche oder will gar manipulieren. «Typisch, jetzt weinst Du wieder, weil Du keine Argumente mehr hast», meinte ein Klient kürzlich zu seiner Partnerin, wobei «meinen» eigentlich das falsche Verb ist: «schnaubte er zu seiner Partnerin» würde wohl präziser beschreiben, was vor sich ging.

Und genau daran zeigt sich: Emotionen sind nicht das Gegenstück zu Sachlichkeit, sie sind auch nicht eine zu überwindende, unreif-kindliche Vorstufe, die guten, konstruktiven Gesprächen im Wege steht. Emotionen sind vielmehr Motor unserer psychischen Aktivität. Sie bestimmen wesentlich mit, wie wir eine Situation erleben, sie prägen aber auch unser Denken und Verhalten, unsere Erwartungen und Erinnerungen.

Sie zeigen uns auf, was für Wünsche, Sehnsüchte und Bedürfnisse wir in uns tragen.

Oftmals haben wir verlernt (oder niemals gelernt), unsere eigenen Emotionen ernst- und wahrzunehmen und mit Worten zu beschreiben, was wir empfinden.

Gälte der Grundsatz «sachlich statt emotional» für die Begleitung von Paaren, würde sich die Arbeit auf Kommunikationsübungen beschränken. Und oftmals hilft es tatsächlich, neue Kommunikationsformen und -regeln einzuführen und einzuüben. Aber immer wieder entstehen negative Interaktionsmuster, denen mit Kommunikationsverbesserungen allein nicht beizukommen ist. Emotionale Verletzungen und ungestilltes Bedürfnis nach Sicherheit und Nähe führen zu Reaktionen wie Wut oder Vorwürfen und rufen beim Gegenüber defensive Reaktionen wie Gegenangriff oder Flucht hervor. «Chronifizieren» sich solche Muster, spricht man u.a. von «Teufelskreisen», die Gefühle von Ohnmacht und Versagen, individuell und gemeinsam, hinterlassen.

Deshalb empfiehlt es sich in der Beratung, sachlich, aber bestimmt und mit einem Blick auf die Emotionen unter und hinter aller vermeintlichen

Jahresbericht 2022

Sachlichkeit, zu arbeiten. Mit Hilfe der Beraterin/des Beraters sollen schwierige emotionale Muster erkannt, benannt und verstanden werden. Nicht der Kampf gegen einander, nicht der Kampf «Sachlichkeit versus Emotionalität», sondern der gemeinsame Kampf gegen die Muster steht im Vordergrund, weil dieses Muster Ursache für die Entfremdung zwischen den beiden darstellt. Und dafür liefern uns Emotionen lebens-, ja überlebenswichtige Hinweise.

Nähe entsteht eben gerade nicht durch grössere Sachlichkeit, sondern durch Verletzlichkeit.

Sind Kommunikationsregeln und -tools also wertlos? Nein und deshalb zum Schluss noch ein paar Tipps (etwas was man ja als Berater*in gerade nicht gibt) für Gespräche, die emotionale Nähe fördern.

Kallos-Lilly/Fitzgerald (2016) sprechen von sogenannten

Love-Gesprächen.

- L** auschen: am Anfang gelungener Kommunikation steht die Bereitschaft, dem Gegenüber zuzuhören.
- O** ffenheit: ich bin bereit, Vorurteile und -annahmen, die ich über mein Gegenüber habe, beiseite zu schieben.
- V** alidieren: bevor ich antworte, versuche ich, das Gehörte als berechtigt anzunehmen.
- E** igene Gedanken und Gefühle äussern: Gespräche über Gefühle, Träume und Enttäuschungen sind ein Merkmal befriedigener Beziehungen.

Beratungstätigkeit/Statistik

In Langenthal wurden 217 Personen (160 Frauen und 57 Männer) in 740.65h Konsultationen beraten. Davon waren 503.95 h Paargespräche, 160h Einzelgespräche mit Frauen, 57h Einzelgespräche mit Männern und 14.3 Gespräche mit Familien. Dazu kamen 6h Konsultationen per Telefon und 30.45h per E-Mail.

Das Beratungsjahr 2022 war geprägt vom Neueinstieg von David Kuratle als Berater im Team.

Beratungsarbeit ist Beziehungsarbeit oder anders gesagt: Menschen suchen gerne Berater*innen auf, von denen sie schon gehört oder die ihnen empfohlen worden sind. Das führt dazu, dass einem bei einem

Jahresbericht 2022

Stellenantritt keine volle Agenda mit Klient*innenterminen erwartet, weil einem ja noch «niemand» kennt. Dies wirkt sich auch auf unsere Fallzahlen aus. Anstatt Däumchen zu drehen, vernetzte sich David Kuratle mit Elan mit Mitarbeitenden und Behördemitgliedern von Sozialdiensten, Pfarrämtern, Kirchgemeinden, psychiatrischen Ambulatorien, diakonischen Arbeitsbereichen von Kirchgemeinden und Werken, besuchte Spitalseelsorgende und Psychiater*innen, Kliniken und soziale Institutionen, Pfarrvereine und Teams von Kirchgemeinden.

Dies zeigte nach den Sommerferien Früchte. Die Anmeldungen nahmen zu.

Für ihn selber überraschend ergab sich im August/September die Möglichkeit, sein Pensum per 1.1.2023 an der EPF-Stelle in Bern zu erhöhen und die Tätigkeit auf eine Stelle zu konzentrieren. Er wird uns also bereits Ende 2022 wieder verlassen. So nahm er ab Ende Oktober 2022 auch keine neuen Klient*innen für längere Begleitungen mehr an.

Umso erfreulicher ist es, dass wir per Januar 2023 trotz Fachkräftemangel in der Person von Arno Wälti bereits einen Nachfolger gefunden haben, der zusammen mit Esther Zeltner die Stelle weiterführen wird.

Vernetzung/Öffentlichkeitsarbeit

An der Frühjahrsbezirkssynode gestalteten Esther Zeltner und David Kuratle einen Input, der einen Einblick in unsere Beratungstätigkeit gab. Esther Zeltner und David Kuratle nahmen regelmässig am Sozialschlunch teil. David Kuratle vertrat das Team am Diakonieforum Langenthal und an der Eröffnung der «Männerinsel» an der Klinik SGM.

Weiterbildung und Supervision

Esther Zeltner besuchte einerseits die dreitägige Weiterbildung «Somatic Experiencing» bei der es um die schrittweise Transformation von Traumata und für die Integration alter Verletzungen in die individuelle Lebensgeschichte geht und andererseits die zweitägige Weiterbildung «Spirituelle Sterbebegleitung» zum Thema Umgang mit Tod, Trauer und Abschied.

David Kuratle vertiefte seine Aus- und Weiterbildungen in emotionsfokussierter Paartherapie mit dem Besuch von mehreren Gruppensupervisionen bei Dr. phil Marielle Sutter und Catalina Woldarski, PhD und einem Online-Workshop bei Serine Warwar, PhD.

Jahresbericht 2022

Wir nahmen regelmässig an der von Refbejuso organisierten Supervision im Haus der Kirche teil.

Dank

Die Zusammenarbeit mit Helmut Barner, Delegierter für die Beratungsstelle EPF, und dem ganzen Vorstand gestaltete sich auch dieses Jahr geprägt von grossem Vertrauen und Wohlwollen gegenüber der Beraterin und dem Berater, wofür diese sehr dankbar sind.

Unser Dank geht auch an die reformierten und römisch-katholischen Kirchgemeinden, die mit ihren grosszügigen Beiträgen möglich machen, dass unser Angebot allen Menschen, unabhängig von ihrer sozio-ökonomischen Situation, offensteht.

Danke auch an die Mitarbeitenden der Kirchgemeinden und sozialen Institutionen, die auf uns hinweisen und so zum Bekanntheitsgrad des kostengünstigen und niederschweligen Angebots beitragen

Langenthal, im Januar 2023 Esther Zeltner und David Kuratle