

## Wo das Licht hinfällt...

«Endlich ist er zu Hause. Nach 40 Jahren Abwesenheit steht er da. Nach zahllosen eingeschlafenen Abenden vor dem Fernseher, das Bier halb ausgetrunken. Mein allabendliches Geschirrkloppern in der Küche, wohlwissend, dass die Geräusche vom Sofa Zeugen eines tiefen, traumlosen Schlafes sind. Doch nun ist Paul einfach da, am Morgen, am Mittag, am Abend. Mein Herz klopft freudig in den Hals. Er steht im Türrahmen, schaut mich schweigend an. Blicke fragen nach seiner Aufgabe, seinem Nutzen, seinem Sinn. Nicht so wichtig, das Frühstück steht schon bereit. Es freut mich, zu sehen, wie seine Arbeiterhände das Gipfeli zerteilen. «Seit wann gibt es Gipfeli bei uns? Ist der Wohlstand ausgebrochen?» Eine kurze Irritation flackert in meinem Kopf, wird aber gleich vom rosa Strom der Vorfreude auf gemeinsame Ausflüge, Besuche und Gespräche weggespült. Am nächsten Morgen ist sein Leintuch neben mir schon kalt, als ich aufwache. Ich höre Hämmern im Keller. Oder kommt es von draussen? Ich rufe nach Paul. Keine Antwort. Als ich ihn an der Werkbank finde, kommt er mit mir mit, begleitet von lautem Seufzen. Nach dem Kaffee zieht Paul seine Wildlederjacke an und macht sich auf den Weg. Weg von hier. Weg von mir. Wohin des Weges Paul? Wann kommst du wieder? Ein Spalt zuerst, mit jedem Tag etwas weiter, tut sich ein Graben auf, gefüllt mit faden Fragen, angereichert mit bitteren Enttäuschungen und garniert mit würzigen Zweifeln. So habe ich mir das Rentnerleben irgendwie nicht vorgestellt.» - Margrit, 67

David Schnarch betont die Bedeutung von persönlichem Wachstum und Differenzierung in langjährigen Beziehungen. Unter Differenzierung versteht er:

1. Die Fähigkeit mit eigenen Gefühlen umzugehen, ohne den Partner/die Partnerin dafür verantwortlich zu machen.
2. Sich der eigenen Bedürfnisse bewusst sein, diese adäquat äussern zu können und die Bedürfnisse des Gegenübers zu respektieren.
3. Eine emotionale Bindung eingehen zu können, ohne in einer «symbiotischen Einheit aufzugehen».
4. Unterschiedliche Standpunkte akzeptieren zu können und gemeinsam nach Lösungen suchen.

(Schnarch, 2016)

Immer wieder kommen Paare in die Beratung, nachdem sie Erfahrungen mit der Pensionierung machten, die dem oben gezeichneten Bild entsprechen. Vermeintliche Sicherheiten sind nicht mehr, oder scheinen mindestens nicht mehr da zu sein. Statt sich zurückzulehnen, wie sie sich erhofften, steht schon wieder Arbeit an, diesmal an der Beziehung. Damit haben sie nicht gerechnet. Persönliche Entwicklung hat stattgefunden, aber vielleicht in unterschiedliche Richtungen und unbemerkt voneinander weg. Im Funktionieren im Alltag blieben Gespräche, Reflexionen über

Bedürfnisse, Gefühle, Standpunkte auf der Strecke. Auch das individuelle Freizeitleben und die Pflege von Freundschaften fiel vielleicht dem Arbeitsleben zum Opfer.

Über die Jahre aufgebaute Hoffnungen und Erwartungen, die auf die Zeit nach der Pensionierung projiziert werden, die nicht besprochen und reflektiert werden, können eine ungeheure Kraft entwickeln, deren Auswirkungen zu herber Enttäuschung führen können.

Und dennoch sind da immer noch viele Gemeinsamkeiten, vergessene Aktivitäten, das aufgebaute Vertrauen, die Zuverlässigkeit, gemeinsame Freunde, Familie, ...

Wenn der Scheinwerfer neu ausgerichtet wird und neben dem Blick auf die Gemeinsamkeiten, das Gegenüber und die Beziehung neu ausgeleuchtet wird (mit allen Schönheiten, die das Älterwerden auch mit sich bringt), wird ein innerer zweiter Frühling möglich.

**Zauberhaft sind die Momente, wenn sich Menschen auch im Alter auf den Weg der Erneuerung machen und neues Leben sichtbar wird.**

### **Beratungstätigkeit/Statistik**

Insgesamt wurden 2023 191 Personen (105 Frauen und 86 Männer) in Langenthal beraten. Während 409.3 h wurden Paare beraten, 205.15 h Einzelgespräche mit Frauen, 128.6 h Einzelgespräche mit Männern und 6 h mit Familien. Zusätzlich fanden 2.15 h per Telefon und 10.4 h per Mail statt.

Nach dem Wechsel von David Kuratle nach Bern konnte Arno Walti die Vakanz wieder füllen. Schon bald nach seinem Stellenantritt war es ihm möglich, sich um Neuanfragen zu kümmern. Dennoch blieb das Jahr vom Aufbau geprägt, da keine KlientInnen vom Vorgänger weitergeführt wurden. Um auch mögliche Auftragsvermittelnde über den Wechsel zu informieren, vernetzte sich Arno Walti mit anderen Fachstellen im Sozial- und Gesundheitsbereich wie beispielsweise Sozialdiensten, SRK, Spitälern und der Psychiatrie.

### **Öffentlichkeitsarbeit**

An der Frühjahrsbezirkssynode stellte Arno Walti sich und die Arbeit der Beratungsstelle vor. An der Herbstbezirkssynode nahm er ebenfalls teil und stellte sich für Fragen und Kontakte zur Verfügung. Zudem ist die Beratungsstelle mit Inseraten in den lokalen Printprodukten präsent.

## **Vernetzung**

Esther Zeltner und Arno Walti vernetzten sich regelmässig am Sozillunch mit anderen Fachleuten aus dem psychosozialen Bereich. Arno Walti nahm zudem aktiv am Tag der offenen Tür des SRK Langenthal teil.

## **Weiterbildung und Supervision**

Arno Walti nahm an einem Retreat zum Thema Achtsamkeit und Selbstmitgefühl mit Regula Saner und Christiane Wolf teil.

Esther Zeltner besuchte einen Workshop zum Thema «Mein Raum – Dein Raum» am ipb Winterthur.

Die von der Refbejuso organisierte Weiterbildung mit Regula Saner zum Thema Selbstmitgefühl besuchten Esther Zeltner und Arno Walti gemeinsam.

Beide nahmen auch an den regelmässigen Supervisionen mit Markus Pfäffli teil.

## **Dank**

Unseren Klienten und Klientinnen, die tatkräftig und unter hohem emotionalem Engagement an ihren Herausforderungen gearbeitet haben sowie uns ihr Vertrauen schenken, gebührt ein grosser Dank. Ebenso erfreulich gestaltete sich die Zusammenarbeit mit dem Delegierten des Kirchlichen Bezirks Oberaargau, Helmut Barner, welcher uns oft von infrastrukturbedingten Zusatzaufwänden entlastete, so dass wir uns auf unsere Beratungstätigkeit konzentrieren konnten. Ein herzliches Dankeschön gilt auch dem gesamten Vorstand, welcher uns sein Vertrauen schenkte und uns mit Carina Hügin eine engagierte und kompetente Finanzfachfrau zur Seite stellte.

Dass unser kostengünstiges und professionelles Angebot allen Menschen zur Verfügung stehen kann, unabhängig von ihrem sozio-ökonomischen Status, verdanken wir der Unterstützung der reformierten und römisch-katholischen Kirchgemeinden sowie den Subventionen des Kantons Bern.

Herzlichen Dank auch allen, die uns in ihren sozialen Netzwerken offline und online empfohlen haben und so unseren Bekanntheitsgrad weiter erhöhen konnten.

Arno Walti und Esther Zeltner

Langenthal, Januar 2023