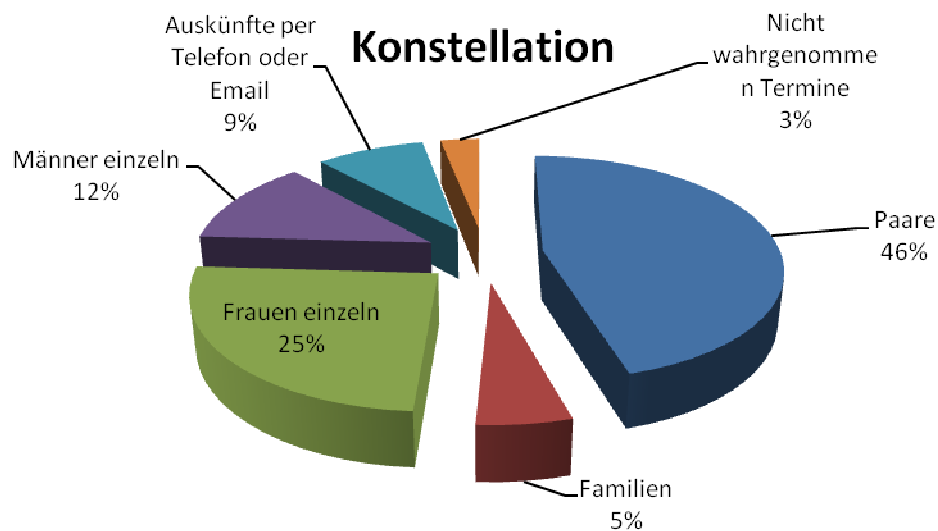


## Jahresbericht 2012

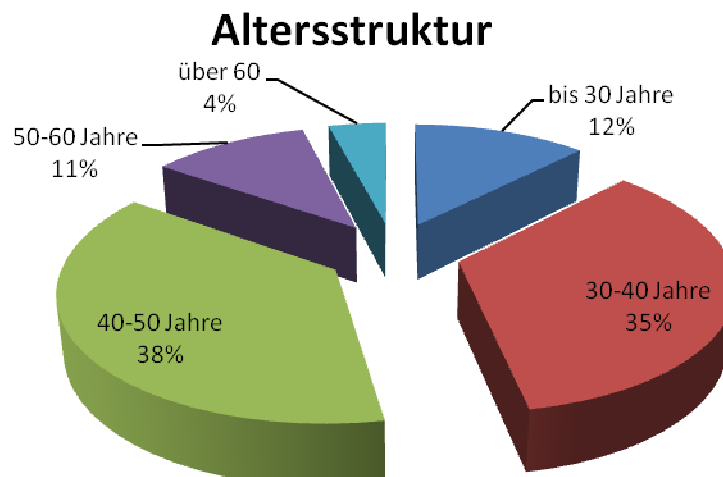
In diesem Jahresbericht präsentieren wir Ihnen einige statistische Angaben des vergangenen Jahres in Diagramm-Form dar und stellen Überlegungen zum Thema Zeit und ihre Auswirkung auf die Beziehung an.

Insgesamt haben wir 164 Paare, Familien und Einzelpersonen während **825** Stunden direkt beraten. Weitere Kontakte fanden per Telefon oder Email statt (81 Std.). Einen relativ geringen zeitlichen Anteil nehmen die kurzfristigen und nicht wahrgenommenen Termine ein (29 Std.). Das bedeutet, dass unserem Angebot gegenüber eine hohe Verbindlichkeit besteht.



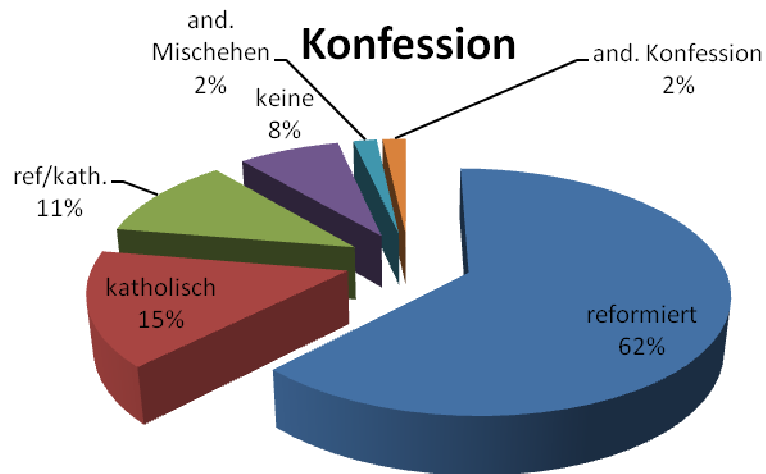
### Altersstruktur

Wie auch in den vergangenen Jahren rekrutieren sich die Ratsuchenden hauptsächlich aus dem Alterssegment zwischen 30-50 Jahren. Ins erste Alterssegment (30-40J.) fallen einerseits Familienplanung und Realisierung und ins zweite (40-50J.) bereits die Phase der Ablösung der Kinder.



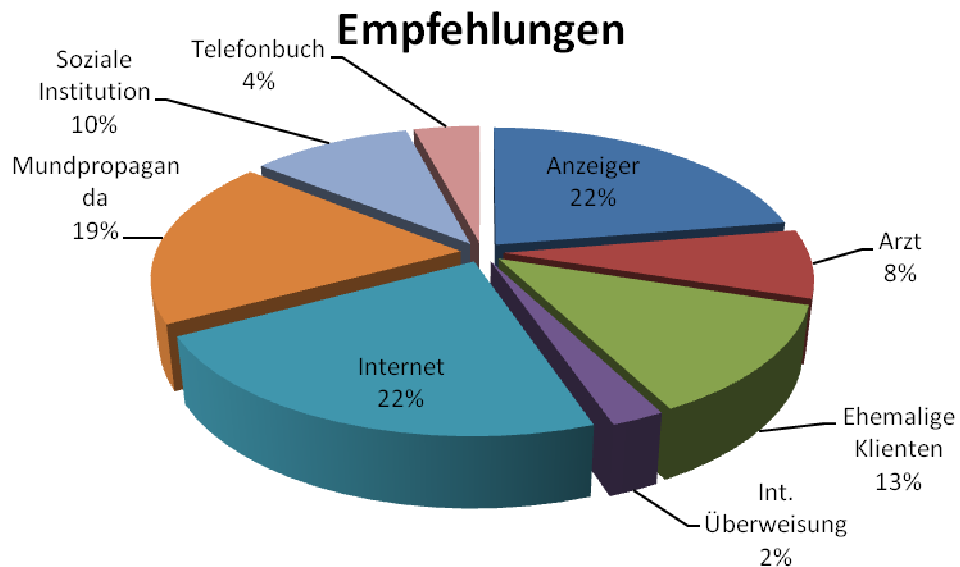
## Konfession

Neun von zehn Personen gehören der reformierten oder katholischen Kirche an. Auf die Gesamtbevölkerung bezogen, ist dies nicht mehr repräsentativ.



## Empfehlungen

Unsere Fachstelle wird breit wahrgenommen und die Ratsuchenden gelangen auf unterschiedliche Art und Weise zu unserem Angebot. Es scheint, dass das gute alte Telefonbuch langsam ausgedient hat.



## Teilnahmen

Wir nahmen regelmässig an Koordinationssitzungen und Supervisionen der Fach- und Koordinationsstelle in Bern teil. Zudem trafen wir uns zu Intervisions- und Interdisziplinären Austauschitzungen mit anderen Fachpersonen und nahmen an Weiterbildungsveranstaltungen zu Themen wie Ego States, Zeit und Familie und Hypnosystemischen Tagung in Zürich (3Tage) teil. Im Weiteren wurde ein Zeitungsartikel in Form eines Interviews mit Stefanie Wittwer in der Bauernzeitung zum Thema Egoismus publiziert.

## Dank

Unser Dank richtet sich an alle reformierten Kirchgemeinden im Oberaargau sowie der katholischen Kirchgemeinde Langenthal. Besonders danken wir unserem Vorstand und der zurückgetretenen Ressortverantwortlichen Christine Haldimann. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Helmut Barner, der diese Aufgabe übernommen hat.

## Die Zeit

Was ist eigentlich Zeit? Welche Bedeutung hat sie in unserem Dasein? Woran denken Sie, wenn sie den Begriff Zeit hören?

Eigentlich haben alle genau gleich viel Zeit, nämlich 24 Stunden auf einen ganzen Tag verteilt. Es ist also eine messtechnische Grösse, die für alle den gleichen Wert darstellt. In unserer Sprache benützen wir die grammatikalische Form (Tempus), um uns auf der Zeitachse zu positionieren: „ich bin, ich war, ich werde sein“.

Nicht mehr so genau, weil individuell anders empfunden, wird der Begriff Zeit als Rhythmus (biologischer Zeitgeber, Reifung, Entwicklung) beschrieben: „Der Junge ist in der Pubertät, er hat eine schwierige Zeit. Man muss ihm Zeit lassen, dann wird das schon wieder...“. Zu guter Letzt die Zeit als Wahrnehmung/Gefühl:

*„Wenn man zwei Stunden lang mit einem Mädchen zusammensitzt, meint man, es wäre eine Minute. Sitzt man jedoch auf einem heissen Ofen, meint man, es wären zwei Stunden“ (A. Einstein)*

Aus der griechischen Mythologie kennen wir die zwei Götter Chronos und Kairos. Chronos war Gott der fliessenden Zeit, des zerrinnenden Lebens, der Endlichkeit und Vergänglichkeit. Kairos hingegen war Gott der Zeit, im Sinne des rechten Augenblicks, der passenden Gelegenheit. Welcher dieser beiden Götter ist für eine Partnerschaft wichtiger? Untersuchungen (Bodenmann & Milek, 2011) haben gezeigt, dass gemeinsam verbrachte Zeit (Chronos) sich positiv auf die Partnerschaft auswirkt. Wesentlich stärker ins Gewicht fällt hingegen, mit welcher Zufriedenheit das Paar die gemeinsam verbrachte Zeit (Kairos) erlebt hat. Der Begriff der „Quality time“ wird als Zeit definiert, die der Festigung der menschlichen Beziehungen dient. Das können gemeinsame Aktivitäten sein wie Spaziergänge, Gespräche mit dem Partner, der Partnerin oder andere exklusive Momente zu Zweit. Im Vordergrund steht die Bereitschaft des Einzelnen, eine Situation zu schaffen, in der gezielt und bewusst eine herbeigeführte Gemeinsamkeit von Herzen entstehen kann.

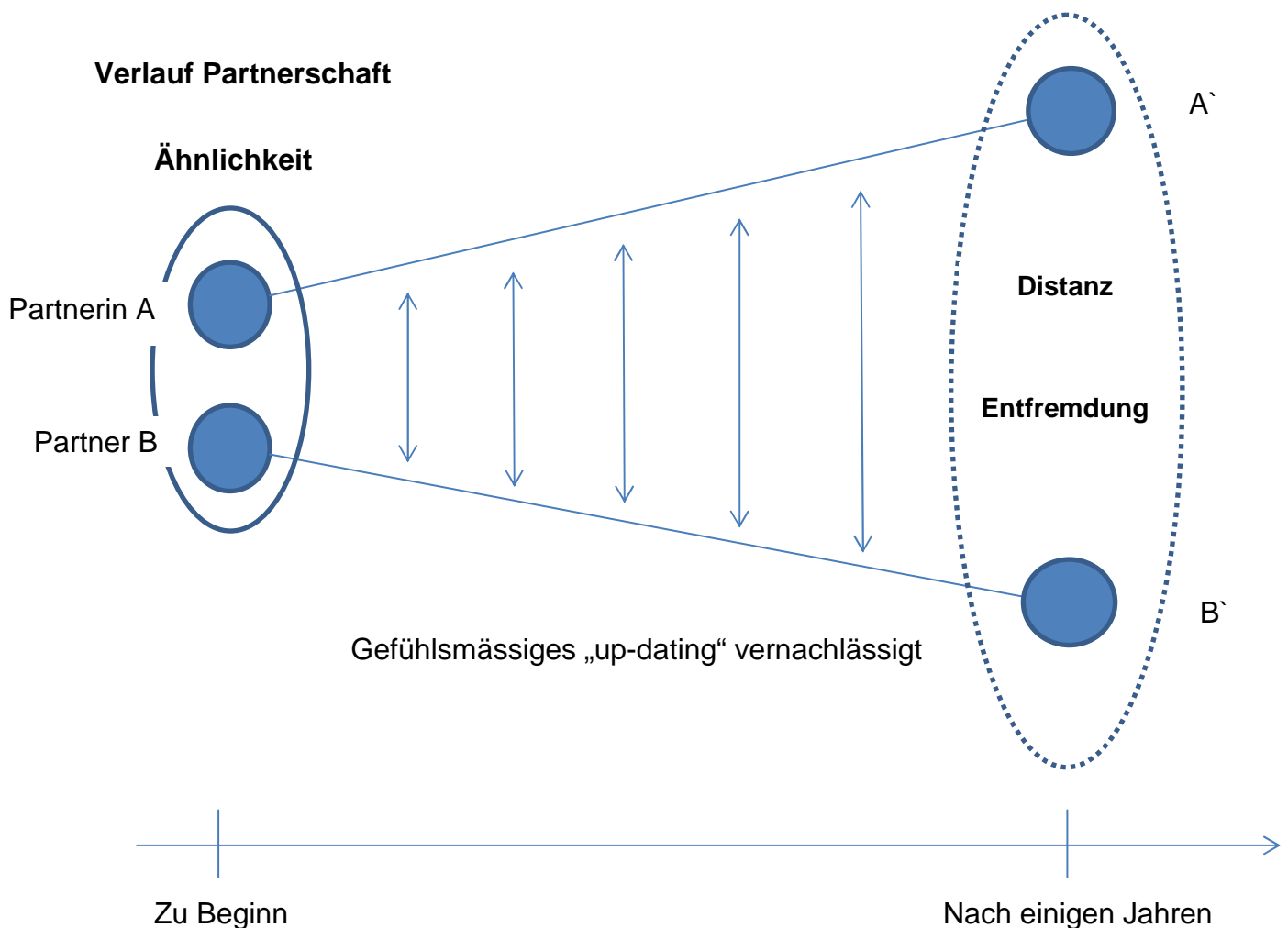
Die Zeit, die man in die Beziehung und den/die PartnerIn investiert, ist die wichtigste Investition, da die Zeit eine der kostbarsten Ressourcen ist, über die wir relativ frei verfügen können. Da dieser Aspekt so zentral ist, sollte regelmässig, nämlich täglich, investiert werden.

Nun darf man sich getrost die Frage stellen, woher den Frau oder Mann, Mutter oder Vater, Angestellte oder Arbeitnehmer, sportlich oder kulturell Interessierte, in Verbänden und Vereinen Engagierte, in Politik und ehrenamtlichen Tätigkeiten involvierten Menschen überhaupt die Zeit nehmen sollen, um alles (meist) gleichzeitig zu bewältigen?

Unser Paar (Namen fiktiv), Marie-Louise und Thomas, Eltern von Joana (4) und Tim (2), befinden sich in einer solchen Situation. Von aussen betrachtet die perfekte Familie. Beide gut ausgebildet, er Informatiker, sie Lehrerin. Er kann einen Tag von zu Hause aus arbeiten, zusätzlich konnte er 10% des Stellenpensums reduzieren. Sie ist in der Schule

zu 30% angestellt. So können sie die Kinder ohne fremd zu platzieren, selber betreuen. Thomas ist leidenschaftlicher Biker und trifft sich noch immer regelmässig mit Studienkollegen. Zu seinen Eigenschaften gehören unter anderem penible Genauigkeit und Zuverlässigkeit. Marie-Louises Leidenschaft gehört dem Orgelspiel. Dadurch ist sie eine gesuchte Organistin. Sie trifft sich gerne mit Freundinnen und schätzt ihre regelmässigen Joggingrunden. Beide haben sich ihre gewünschte Vorstellung von Partnerschaft und Familie erschaffen. Nun sind sie am Planen eines Einfamilienhauses. Dabei realisieren sie, dass sich in ihrer Ehe Differenzen zeigen, die sie vorher nicht gekannt haben. Sein Perfektionismus zeigt sich in der Detailplanung als Besessenheit, Ihr Interesse gilt vor allem der Gestaltung des Gartens. Das löst bei ihm völliges Unverständnis aus, weil dieser doch viel später geplant werden muss. Er fordert von ihr, dass sie auf den Plänen nun endlich die Steckdosen einzeichnen sollte und sich nicht um die Bepflanzung der Einfahrt kümmern solle. Was geschieht hier? Wie kann es soweit kommen? Aus dem einst verliebten Paar wird ein zänkisches, eines, das die Welt des anderen nicht mehr versteht. Beide haben doch ihr Bestes gegeben, sich für das gemeinsame Wohl der Familie eingesetzt, so wie es ihre Kräfte zugelassen haben. Dabei haben Sie offenbar die Zeit so genutzt und eingesetzt, dass sie als Familie ihren Vorstellungen entsprochen haben. Sie zeigten sich solidarisch in der Aufteilung von Erwerbsarbeit und Kinderbetreuung. Die Zeit wurde dementsprechend chronologisch optimal aufgeteilt. Aus der Betrachtung der Zufriedenheit (Kairos) merken sie nun, dass sie sich als Paar viel zu wenig Beachtung geschenkt haben. Ohne ausreichende, auf den Partner/die Partnerin gerichtete Zeit, mit offenem Herzen, findet eine schleichende Entfremdung statt, weil der Austausch nicht ausreichend ist.

### Verlauf Partnerschaft



Weshalb ist das ‚sich Zeitnehmen für die Partnerschaft‘ so wichtig?

Um eine Identität als Paar zu erreichen, braucht es gemeinsame Erlebnisse und Erfahrungen, die man zusammen gesammelt hat. Daraus entsteht eine Paaridentität, ein „Wir-Gefühl“. Es braucht Zeit, um sich begegnen zu können, sich einander mitzuteilen, für einander da zu sein. Denn dies schafft Vertrauen und Bindung, Intimität. Sich Zeit zu nehmen, um gemeinsam Probleme anzugehen und sich gegenseitig zu unterstützen führt zu einem Gefühl des Getragen werden. Schliesslich braucht es Zeit, um an der Entwicklung des anderen teilzunehmen, ihn darin zu begleiten und zu stärken. Dafür braucht es von Beiden eine emotionale Selbstöffnung, denn nur wer sich dem anderen mitteilt, seine Bedürfnisse schildert, kann auf dessen angemessene Unterstützung zählen.

Es ist also unabdingbar, dass der/die Einzelne dem/der Partner/in mitteilt, welche Wünsche und Bedürfnisse man hat, welche Zukunftspläne und Ziele man verfolgen möchte. Ebenso wichtig ist, dass unsere Partner/innen die Sorgen und Nöte, Probleme und Unzulänglichkeiten erfahren und nicht vergessen, die schönen und erfreulichen Erfahrungen aus dem Alltag mitzuteilen. Werden Sie von sich aus aktiv, wenn Sie merken, dass ihr Gegenüber anders ist als sonst, sie/ihn etwas beschäftigt. Wenn Sie etwas beschäftigt oder bedrückt. Nehmen Sie sich abends Zeit, um sich über den erlebten Tag auszutauschen. Teilen Sie sich mit, wenn Sie Nähe oder Zärtlichkeit möchten.

Das alte Jahr ist vorbei, das neue hat bereits begonnen. Bestimmt haben Sie schon etliche Termine eingetragen. Wie viel Zeit haben Sie für sich und Ihre/n Partner/in reserviert?

Günstige Zeitpunkte sind täglich - nicht ein oder zweimal im Jahr in spektakulären Ferien. Denn, was einem wichtig ist, dafür nimmt man sich **Zeit**.

*Bernhard Schrittwieser*

Subingen, Februar 2013