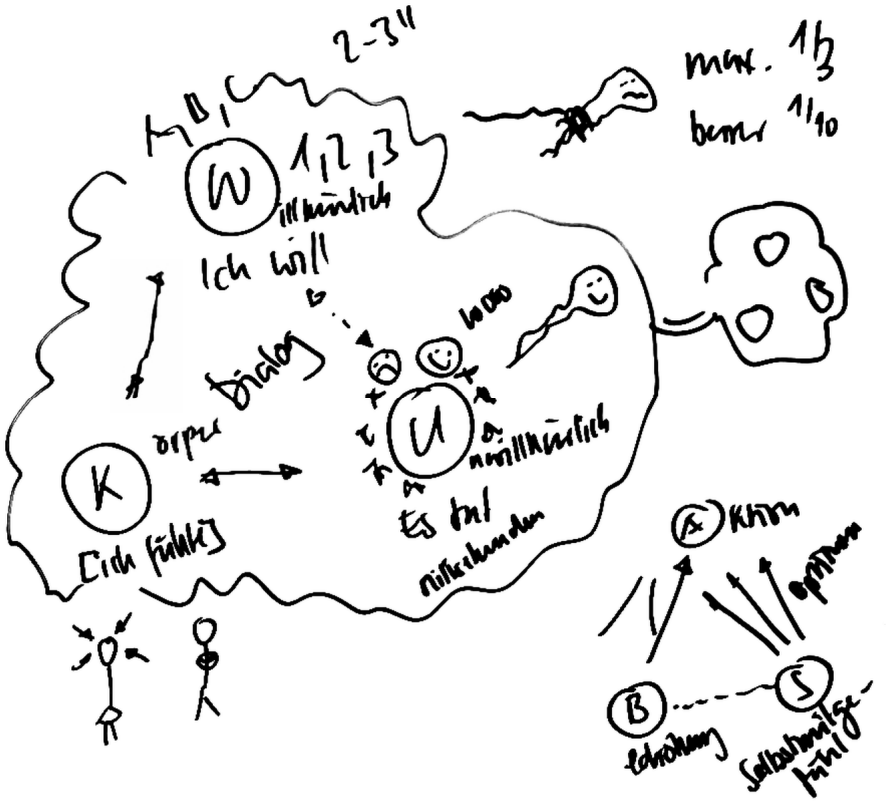
Kirchliche Beratungsstelle
Ehe Partnerschaft Familie
Unteres Emmental
Hohengasse 4
3400 Burgdorf

Manchmal bin ich anders als ich will…

«Da waren wir anders, als wir sein möchten.» So sagte es letzthin ein Paar im Rückblick auf eine Situation, die sich wieder einmal aufgeschaukelt hatte. Ja, manchmal sind wir anders, als wir sein möchten. Manchmal bin ich anders als ich sein will, das kenne ich. Sie auch, nicht wahr?

Willkürliches…

Die Skizze nebenan ist in einer Beratung entstanden. Ich arbeite gerne mit dem Whiteboard im Beratungsraum. Und häufig mache ich eine solche oder ähnliche Skizze als Orientierungshilfe dazu, was in uns geschieht, wenn wir so sind, wie wir sein möchten – oder eben auch nicht. So kann ich später im Verlauf der Beratung fragen, wo jemand gerade ist und was die – nicht so wortgewandten – inneren Seiten vielleicht sagen möchten.



Tönen kann das in einer Beratung beispielsweise so: «Wie wir innerlich funktionieren, kann man sich folgendermassen vorstellen:

Wir haben in uns einen willkürlichen Teil, der überlegt, rechnet, argumentiert und sagt ‘Ich will’. Vernunft und Logik sind seine Sache. Für das Willkürliche spielt im Hirn die Grosshirnrinde eine wichtige Rolle. Diese kann viel, aber sie braucht 2 bis 3 Sekunden Zeit, bis sie richtig aktiv wird.

Unwillkürliches…

Weiter haben wir in uns einen unwillkürlichen Teil. Manchmal ‘tut es’ einfach mit uns. Das Unwillkürliche ist geprägt von vielen Erfahrungen. Solche, an die wir gerne zurückdenken, die sich einmal bewährt haben und die wir wieder machen wollen, und solche, denen wir lieber aus dem Weg gehen und vermeiden möchten. Im Hirn ist hier vor allem das limbische System aktiv. Es funktioniert intuitiv. Und es ist blitzschnell. Viel schneller als die Grosshirnrinde. Das ist sehr nützlich, um rasch reagieren zu können, wenn etwas bedrohlich ist - oder attraktiv. Manchmal geschieht das aber so schnell, dass ein zu sich gesagtes ‘ich will eigentlich so sein’ zu spät kommt.

Manchmal sind sich nicht alle Seiten in mir einig oder widersprechen sich gar. Nur schon für sich schwierig genug, mit all diesen verschiedenen Seiten hilfreich umzugehen und zu wählen, welche von all diesen Seiten ich im Moment leben will – wenn ich sie denn überhaupt bemerke. Erst recht schwierig wird es in Beziehungen. Dort kommen sogar zwei solche Systeme zusammen. Kein Wunder, wenn wir uns nicht oder nicht richtig verstehen.»

…und Körper

Eine hoffnungslose Angelegenheit? 'Es' im Griff haben zu wollen schon. Sich auf eine Entdeckungsreise zu machen hingegen keineswegs.

In einer Beratung erläutere ich dann weiter: «Das Unwillkürliche ist unmittelbar verbunden mit unserem Körper. Er macht uns darauf aufmerksam, wenn sich im Unwillkürlichen etwas tut, das Beachtung will und sich bedroht fühlt. Er lässt uns spüren. Etwa durch Spannung im Nacken, Druck im Brustraum, einem flauen Gefühl im Bauch, Herzklopfen. Der Körper gibt uns wertvolle Hinweise. Oft schon früh, bevor sich eine Situation aufgeschaukelt hat.

Das ist eine grosse Hilfe. Wie fühlt es sich gerade in meinem Körper an? Will er mich auf etwas aufmerksam machen, das sich in meinem Unwillkürlichen meldet und mit dem ich ins Gespräch kommen kann? So kann ich mich selbst fragen. Oder mein Gegenüber: Was geschieht gerade bei dir? Was bedeutet das, was du sagst und das ich nicht zusammenbringe mit dem, was ich wahrnehme? Ein spannender und vielversprechender Dialog.»

Hinschauen, wahrnehmen

Dem Willkürlichen Raum schaffen für möglichst passende Lösungen im Gespräch mit dem Unwillkürlichen bedeutet: für genügend Zeit sorgen. Hinschauen und wahrnehmen, was geschieht. Einen kleinen Umweg über das Mitgefühl mit einer leidenden Seite in mir machen, bevor ich aktiv werde. Darauf achten, was mein Körper sagt. Ein Glas Wasser holen, um mir bewusst zu werden, wo ich stehe. Kurz auf die Toilette gehen, um einen Moment überlegen zu können. Morgen zusammen weiterreden, wenn wir feststecken und sich mein Unwillkürliches mit dem Unwillkürlichen meines Gegenübers nicht einig ist, …

Und die Würmer in der Skizze? Maja Storch vergleicht in ihrem Buch «Machen Sie doch, was Sie wollen» das Unwillkürliche mit einem Strudelwurm. Wenn es diesem gut geht, bleiben wir gesund. Würgt das Willkürliche den Strudelwurm zu oft, wird er krank. Mehr als ein Drittel der Zeit sollte er nicht angekettet sein. Er hilft uns mit seinem Gefühl von «Wow» oder «Grmpfl», auch beim Verhandeln von neuen, passenderen Lösungen. Ein eingängiges Bild, finde ich. Das Buch ist eine Empfehlung wert. Seit ich es gelesen habe, kommen die Strudelwürmer manchmal ebenfalls in meinen Skizzen vor.

Unterstützung im Dialog

«Das hat mir geholfen, zu verstehen, was mit mir und bei uns geschieht», hat mir letzthin jemand gesagt, nachdem eine ähnliche Skizze wie oben auf dem Whiteboard entstanden war. Gerne unterstützen wir EPF-Beraterinnen und -Berater Sie in Ihrem Dialog mit sich selbst oder miteinander. Und auf der Suche nach Möglichkeiten, um sagen zu können: «Da waren wir anders, als wir sonst immer wieder einmal waren. Mehr so, wie wir sein möchten.». Ob mit oder ohne Beratung: Viel Freude wünsche ich Ihnen an den Momenten, in denen etwas davon gelingt, und an jenen, die ohnehin schon gut sind, wie sie sind.

Rückblick 2024

Beratungstätigkeit / Statistik

Im Berichtsjahr haben 41 Paare, 12 Frauen, 5 Männer und 5 Familien während insgesamt 262 Stunden auf der Beratungsstelle das Gespräch gesucht. Davon benötigten Beratungen vor Ort oder per Walk & Talk 215 Stunden, auf schriftlichem Weg per Mail, Messenger oder SMS 26 Stunden und per Telefon oder Videochat 21 Stunden Zeit. Dazu kamen 11 Stunden Telefonate und 9 Stunden schriftliche Kommunikation für Auskünfte und Terminvereinbarungen.

Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

Den Sekretariaten der Kirchgemeinden im kirchlichen Bezirk stellte ich wie in den vergangenen Jahren einen kurzen Artikel mit einer Kurzfassung des Fachbeitrags aus dem Jahresbericht für das «reformiert» zur Verfügung. Ein Paar nahm in der Folge das angebotene «Segelgespräch» in Anspruch, um in der Paarbeziehung die Segel (neu) auszurichten. Ein Mal nahm ich an einem Sozialforum in Burgdorf teil, ein weiteres Mal moderierte ich eines und stellte bei dieser Gelegenheit die Beratungsstelle und einige Aspekte meiner Arbeitsweise vor. Auch an einer Präsidienkonferenz des kirchlichen Bezirks war ich zugegen. Zudem pflegte ich Vernetzungskontakte zum Pfarrverein und zu einzelnen Fachstellen und psychologischen Praxen in Burgdorf.

Weiterbildung und Supervision

Aus der EPF-internen Weiterbildung mit Herbert Assaloni zum Thema «Compassion Focused Therapy nahm ich wertvolle Ansätze und Tools rund um innere Reaktionssysteme mit. Zudem konnte ich die Ausbildung zum lösungsorientierten Supervisor Wilob abschliessen. Impulse erhielt ich weiter über eine Veranstaltung von «Lunch am Puls» zu Depressionen bei Kindern und Jugendlichen und aus dem Fachzyklus der Psychiatrie Emmental. Die Lerngemeinschaft zum Focusing-Ansatz und zum Ausprobieren neuer oder wenig genutzter Methoden konnte wiederum drei Mal stattfinden. Zudem schätzte und nutzte ich die Möglichkeit zur EPF-Gruppensupervision mit René Hess.

Weiteres Engagement

Auf kantonaler Ebene engagierte ich mich weiterhin in der Arbeitsgruppe Fallführungssoftware. Dazu gehörte das inhaltliche Design für das Auswertungstool und das Testen der Vorabversionen sowie die Unterstützung von Kolleg:innen als Super User.

Dank

Viele haben auch im Berichtsjahr erneut einen Beitrag dafür geleistet, dass es die EPF-Beratungstelle in Burgdorf und das damit verbundene Beratungsangebot weiterhin geben konnte. Darum wiederhole ich hier gerne: Vielen Dank ihnen allen, darunter dem Vorstand und der Geschäftsführung des kirchlichen Bezirks Unteres Emmental für die guten Rahmenbedingungen, das Vertrauen und die wohlwollende Zusammenarbeit, der reformierten Kirche Burgdorf für die Einbettung und die Kontakte, den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn für die juristische, koordinierende und fachliche Unterstützung, dem Kanton Bern für seinen finanziellen Beitrag, den Ratsuchenden für ihr Vertrauen und ihre Beteiligung an den Kosten, den Kirchgemeinden des Bezirks sowie anderen Beratungsstellen und Institutionen im Bezirk für ihr Mittragen und für alle Hinweise auf das EPF-Angebot.

Matthias Hügli

Burgdorf, im Februar 2025