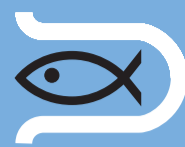


VERANTWORTLICHE REDAKTION

für diese und die letzte Seite dieses Bundes
 Karin Freiburghaus, Redaktorin, redaktion@refbern.ch
 Karin Meier, Redaktorin, redaktion@refbern.ch
 Kirchmeieramt, Bürenstr. 12, PF, 3000 Bern 23, kirchmeieramt@refbern.ch



GESAMTKIRCHGEMEINDE BERN

Ausgabe Frieden/Matthäus/Paulus

Ausstieg aus dem Beziehungsknatsch

Wie geht man mit dem Partner um, der einen verletzt hat? Paare in der Krise und solche, die diese vermeiden wollen, finden bei der kirchlichen Paarberatungsstelle Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Menschen, welche die Treppe zur Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie in der Berner Altstadt hochsteigen, haben einen gemeinsamen Wunsch: mit dem Partner oder der Ehefrau schwierige Themen ansprechen können, ohne dass das Gespräch in Vorwürfen, Streit oder Schweigen ausartet. Einige stecken in einer Beziehungskrise. Sei es, weil einer der Partner eine Affäre hat, arbeitslos wurde, schwer erkrankt ist oder einen anderen Schicksalsschlag erlitten hat. Andere haben sich bereits für eine Trennung entschieden, möchten diese aber anständig abwickeln. Wieder andere sind in Beziehungsdingen unerfahren und suchen Unterstützung. «Gerade jüngere Menschen kommen, um zu lernen, wie sie eine Beziehung pflegen können», sagt der Theologe David Kuratle. Er ist einer der vier Beratenden mit zusammen 190 Stellenprozenten. Wie seine Teamkolleginnen und -kollegen besitzt er eine anerkannte Zusatzausbildung in systemischer Therapie und Beratung und ist Mitglied beim Berufsverband Systemis. Betrieben wird die Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie von den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn. Diese führt im ganzen Kanton insgesamt zehn Beratungsstellen.



«In konfliktvollen Situationen erleben beide ihr Gegenüber als Feind», sagt der Paarberater David Kuratle.

Den gemeinsamen Nenner finden

478 Menschen suchten letztes Jahr bei der Stadtberner Beratungsstelle Hilfe. Die meisten kamen zu zweit, etwa ein Viertel nahm den Weg allein auf sich. Die Beratenden führten überdies 18 Gespräche mit Familien, bei denen die Kinder flügge wurden oder die bei der Betreuung eines betagten Elternteils an ihre Grenzen stiessen. Insgesamt leisteten sie 1534 Beratungsstunden. In der ersten Sitzung gilt es, das Anliegen des Gegenübers herauszuschälen. «Bei Paaren suche ich nach

der gemeinsamen Schnittmenge der Anliegen», sagt David Kuratle. Dabei kann sich herausstellen, dass die vermeintlich beschlossene Trennung gar nicht das Ziel ist. «Manchmal sind Paare so in ihren Verhaltensmustern gefangen, dass sie im ersten Moment keine Alternative zur Trennung sehen», so David Kuratle. Ist der Auftrag geklärt, gibt er den Klientinnen und Klienten eine Aussenperspektive auf ihr Verhalten und sucht nach den tieferliegenden Emotionen dahinter. «In konfliktvollen Situationen erleben bei-

de ihr Gegenüber als Feind. Zu ihrem eigenen Schutz hören sie auf, sich verletzlich zu zeigen. Daraus entsteht eine Dynamik, an der beide Anteil haben und die sie nur zusammen lösen können», sagt David Kuratle. Haben die Klienten ihr Verhalten reflektiert, könnten im Therapie-setting neue, konstruktive Verhaltensmuster entstehen. Diese müssen die Paare zuhause im Alltag einüben, manchmal mit individuell angepassten Hausaufgaben. «Die entscheidenden Dinge passieren daheim», sagt David Kuratle.

Während der Zeit des Lockdowns sprachen die Klienten mit ihrem Berater über Video. Die Sitzungen fanden tendenziell öfter statt, dauerten aber weniger lange. Dass sich in dieser Zeit Beziehungsprobleme grundsätzlich verstärkt hätten, hat David Kuratle nicht festgestellt: «Das viele Zusammensein mit dem Partner bzw. der Familie hat sich für manche Paare belastend ausgewirkt. Bei anderen war das Gegenteil der Fall: Sie erlebten, wie gut der Partner die Kinder betreut, und fanden eine neue Wertschätzung füreinander.»

Offen für Menschen aller Religionen

Im Schnitt kommen die Menschen drei- bis viermal in eine Beratung. Die Klienten übernehmen so viel der Kosten von rund 200 Franken pro Stunde, wie sie sich leisten können. Der Rest wird über Beiträge der Mitgliedskirchengemeinden, des Synodalverbands, des Kantons Bern und über Spenden abgegolten. «Wir sind der Kirche sehr dankbar, dass sie mit ihrem Engagement das Angebot ermöglicht und dass es für alle Menschen zugänglich ist – unabhängig von ihren ökonomischen Verhältnissen», sagt David Kuratle. Um mit Hilfe eines Beraters an seiner Beziehung arbeiten zu können, muss man nicht Mitglied der reformierten Landeskirche zu sein: Die Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie steht Menschen aller Religionen offen.

KARIN MEIER

eheberatungbern.ch
 berner-eheberatung.ch

Die Kirche auf Distanz kommt an

Als Zusammenkünfte wegen der Coronapandemie verboten waren, haben verschiedene Kirchengemeinden Gottesdienste und Treffs ins Internet verlagert. Die Verantwortlichen ziehen eine positive Bilanz.

Rund 50 Kinder und Jugendliche besuchen am Mittwoch- und Freitagnachmittag den Jugendtreff Bümpliz im Chleehus. Als er wegen des Versammlungsverbots geschlossen werden musste, organisierte der Jugendarbeiter Christian Siegfried einen virtuellen Treff auf der Plattform Discord. Sie ist praktisch zum Chaten, bietet aber mehr: Christian Siegfried und seine Kollegin können dort mit einem Kind oder einem Jugendlichen ein Privatgespräch führen, ohne dass die anderen Treff-Teilnehmenden etwas davon mitkriegen. Diese Diskretion werde geschätzt, sagt Christian Siegfried: «Wir führen sehr gute Gespräche über heikle Themen wie Mobbing an der Schule, Sexualität, Pornografie und Rassismus.» Weil der virtuelle Treff gut besucht werde, will er ihn als Ergänzung zum physischen beibehalten. «Der Austausch von Angesicht zu Angesicht ist und bleibt enorm wichtig. Aber virtuell lassen sich Kinder und Jugendliche ansprechen, die

den physischen Treff nicht besuchen.» Der Aufwand sei jedoch nicht zu unterschätzen: Obwohl sich Christian Siegfried bereits mit Discord auskannte, sei viel Arbeit für die Einrichtung des virtuellen Treffs nötig gewesen.

Experimente mit Gottesdiensten

Anklang fanden auch die Gottesdienste, die verschiedene Kirchengemeinden ins Netz stellten. Das Frieden-Pfarrteam streamte zunächst einen Gottesdienst in voller Länge. Mit dem Format war es aber nicht zufrieden. «Einem ganzen Gottesdienst via Bildschirm zu folgen, braucht sehr viel Konzentration, und das Gemeindegefühl fehlt», sagt Frieden-Pfarrer Christian Walti. Das Pfarrteam stellte deshalb auf drei dreiminütige Clips pro Woche um. Die Clips seien oft angeklickt worden und hätten etwa doppelt so viele Menschen erreicht als reguläre Gottesdienste. Weiter organisierte Christian Walti ein Café Quarantäne und Gottesdienste im Haus der Religionen, an denen die Menschen über das Online-Konferenzsystem Zoom teilnahmen. Sein Fazit: «Die Realpräsenz kann nicht aufs Internet verlagert werden. Für Seelsorger sind Videokontakte trotzdem keine Krücken, sondern gute Instrumente zum Einschluss von Menschen.»



Plötzlich gehörten Treffen vor Ort der Vergangenheit an: Manche Kirchengemeinden organisierten deshalb Teilnahme und Teilhabe übers Internet.

Die Kirchengemeinde Paulus suchte ebenfalls nach einem neuen Gottesdienst-Format und entschied sich für rund 20-minütige Versionen. Ihr Organist Lee Stalder hat die Audioaufnahmen mit Drohnen- und anderen Aufzeichnungen zu einem Video verpackt. Paulus-Pfarrer Uli Geisler führte in Absprache mit den Jugendlichen und ihren Familien sogar eine Online-Konfirmation durch, für die er positive Feedbacks erhielt. Bei der Bibellese-Gruppe zeigte sich hingegen, dass Treffen mittels Videokonferenz nur für einige Teilnehmer geeignet waren. «Die Jüngeren hatten schon tagsüber solche Meetings und wollten nicht auch noch welche in ih-

rer Freizeit. Viele Ältere dagegen besitzen keinen Computer mit Kamera und Mikrofon», sagt Uli Geisler. Das Bethlehem-Pfarrteam wiederum hat leicht gekürzte Gottesdienste in eine Altersresidenz und ins Netz gestreamt und dabei Lieder mit vier Stimmen gesungen. «Wir hatten viele Rückmeldungen von Leuten, die es schön fanden, im Pyjama an einem Gottesdienst teilnehmen zu können. Gleichzeitig sagten viele, es sei doch etwas anderes, wenn man die Leute sähe und sich nach dem Gottesdienst noch mit ihnen unterhalten könne», so Pfarrerin Elisabeth Gerber.

KARIN MEIER

ZAHL DES MONATS

127 703 Franken

Mit diesem Betrag unterstützt die reformierte Gesamtkirchengemeinde Bern dieses Jahr die zehn Beratungsstellen Ehe Partnerschaft Familie der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn.

INHALT

Kaffee und Kuchen im Juli
 Die Kirchengemeinde Frieden organisiert ein Sommercafé mit.
 > SEITE 17

Sommerliche Begegnungsorte
 Zwei Terrassen-Cafés in der Kirchengemeinde Matthäus laden zum Verweilen ein.
 > SEITE 19

Eigene Kompetenzen einbringen
 Paulus-Sozialdiakonin Christine Rauber über die kirchliche Seniorenarbeit
 > SEITE 21