

Ein Blick auf die Arbeit unserer Fachstelle

Erfassen des Ist-Zustands

Die Menschen, die zur Ehe- und Familienberatung Bern kommen, haben als Ausgangspunkt eine zu stark belastende Beziehungssituation, allenfalls im Zusammenhang mit einem Übergang von einer zur nächsten Lebensphase. Im Sinne einer vertieften Abklärung und unserer systemisch-lösungsorientierten Arbeitsweise erfassen wir zusammen mit den Anwesenden den Ist-Zustand und prüfen, welche Problemlösungen sie selbst, jedoch bisher ohne Erfolg, ergriffen haben. Wir lassen uns zum Beispiel gute Beziehungszeiten schildern, ihre erreichten Ziele und die Wünsche an die Zukunft. Damit kann eine präzise Problem- und Zieldefinition erarbeitet werden. Ursachen und Symptome bzw. unerwünschten Folgen werden gemeinsam geklärt – zum Beispiel: Ist Stress die Ursache und Streit die Folge, oder ist Streit die Ursache und Stress die Folge? Alleine schon die Tatsache, dass die hilfeschuchenden Menschen einen Ort gefunden haben, an dem sie sich verstanden und aufgehoben fühlen, ist der erste Schritt zu einer Veränderung der Situation. Die Erleichterung, eine belastende Situation nicht mehr mit sich alleine herumzutragen, ist oft der erste Schritt zur Veränderung.

Schritt für Schritt zur Klärung

Es können so auch erste Perspektivenwechsel eingeführt werden, die erlauben, dass eine bisher unerträglich erlebte Situation aus einem anderen Blickwinkel gar nicht mehr gleich einschränkend wirken muss. Damit lässt sich auch das eigene Verhalten in der konflikthaften Situation erkennen. Auch werden erste Schritte zur Wiedererstärkung der eigenen Bedürfnisse besprochen und wenn möglich umgesetzt. Der Einbezug des Kontextes erweist sich als eine Ressource. Die so erreichte Stär-

kung der eigenen Person ermöglicht es, neue Sichtweisen, neue Gedanken, Visionen und eben konkrete Handlungen zu formulieren. Die aus dem Gleichgewicht geratene Beziehung kann eher wieder ins Lot gebracht werden, wenn die eigenen Positionen und Rollen geklärt sind. Die erlangte Klärung zeigt möglicherweise aber auch die trennenden Teile deutlich(er) auf, so dass eine Trennung als der bessere Weg für die Zukunft deutlich werden kann.

Einmaliges Gespräch oder mehrere Sitzungen

Auf diese Weise werden einzelne kleine Handlungsschritte vertieft erarbeitet, damit sich mögliche Wege zur gewünschten Veränderung, dem definierten Ziel aufzeigen. Wenn die Erfolg versprechenden Vorgehensweisen klar sind, entscheiden die Anwesenden, ob sie nun den Weg alleine gehen können oder ob sie dazu Unterstützung von unserer Ehe- und Familienberatung benötigen. Unser Angebot richtet sich nach dem Bedarf der Anwesenden, sie selbst bestimmen, ob sie zu einem einmaligen Gespräch oder zu einer mehrere Sitzungen umfassenden Beratung oder Therapie kommen. In der Regel lässt sich eine Klärung oder Entspannung der Situation bereits nach wenigen Gesprächen erreichen. Oft empfehlen wir ein begleitetes Vorgehen, dass also in mehrwöchigen Abständen Gespräche auf der Beratungsstelle stattfinden, in denen die vereinbarten Ziele überprüft und wenn möglich neue Ziele ausgehandelt werden.

Die wichtige Zeit dazwischen

Wie vielfach in der Literatur beschrieben, machen wir in unserer Arbeit auch die Erfahrung, dass die Zeit zwischen den Therapiesitzungen ebenso wichtig ist wie die Sitzung selbst. Für viele Paare und Einzelpersonen ist es wichtig, bei diesen Gesprächen die wirklich belastenden Themen besprechen zu können, damit sie sich im Alltag mit mehr positiver Energie um die neuen Ab-

machungen, die neuen Gedankenanstösse oder formulierten Aufgaben aus den Therapiesitzungen kümmern können. Dies im Wissen, dass die weiterhin schwierigen, konflikträchtigen Themen, mit denen sie ja bisher immer unbefriedigend, oft verletzend umgegangen sind, dann im geschützten Kontext der Therapiesitzung besprochen werden können und sie so lernen, selbst zunehmend fähig zu werden, auch mit bisher heiklen und verdrängten Themen kon-

struktiv, respektvoll und sorgfältig umzugehen.

Explizit sei erwähnt, dass eine Veränderung in einer Beziehung nur erfolgreich sein kann, wenn beide Parteien diese Veränderung auch wirklich wollen und einander mit viel Vertrauen und Goodwill begegnen.

Das Team der Ehe- und Familienberatung Bern