

Angelika Obert, Pfrn. i.R.
mail@angelika-obert.de

Für Antenne Brandenburg

Apropos Sonntag am 31. August 2014

Die Kunst, Beziehungskrisen zu bestehen
50 Jahre Evangelische Familienberatung

von Angelika Obert

Autorin

Das Glück erhoffen sich die meisten Menschen auch heute noch von der Familie, insbesondere von einer stabilen Partnerschaft. Gerade weil sie in der Arbeitswelt oft unter großem Druck stehen, soll es im Privatleben harmonisch zugehen. Nur ist das in einer Welt, in der so viel im Fluss ist, gar nicht so einfach:

Take 1 File 10, Cue 14 Haid-Loh 16.53.08

Heute stehen Paare unter viel größerem Stress als noch vor zwei, drei Jahrzehnten. Sie müssen ständig steigende berufliche Anforderungen, immer knapper werdende Zeit für das private Leben und eine Vielfalt von möglichen Lebensformen unter einene Hut bringen. Es gibt nicht mehr das richtige Familienleben, es gibt nicht mehr das richtige Paarleben, das ist schon ein ziemlich großer Stress, dem die einzelnen Partner und Familienmitglieder unterworfen sind.

Autorin

sagt Achim Haid-Loh, der als Psychologe und Therapeut im Evangelischen Zentralinstitut für Familienberatung arbeitet. Krisen, weiß er, sind in einer Partnerschaft unausweichlich: Manchmal fangen sie schon an, wenn aus einer gut funktionierenden Fernbeziehung ein gemeinsamer Haushalt wird, manchmal, wenn das erste Kind kommt oder wenn die Kinder flügge werden – oder wenn es schließlich darum geht, alte Eltern zu pflegen. Ganz davon abgesehen, was sonst noch alles passieren kann, wenn zwei Menschen sich weiterentwickeln und entdecken, dass sie offenbar doch nicht so gut zusammenpassen, wie sie erst dachten.

Statt in dauernden Streit zu verfallen oder in verbissene Schweigsamkeit, tun sie dann gut daran, ihr Problem miteinander ins Auge zu fassen und möglicherweise eine Paarberatung in Anspruch zu nehmen – psychologische Unterstützung, für die sie anders als in der Psychotherapie keinen Überweisungsschein brauchen:

Take 2 File 10 Haid-Loh Cue 3 16.38.48 – 16.39.47

Im Unterschied zur Psychotherapie kommen die Menschen ja nicht, weil sie krank sind, und es muss auch keine Diagnose geben als Eintrittskarte für ne

Unterstützung, sondern zunächst mal bestimmen die Ratsuchenden selbst, um welche Themen es gehen soll, was ihnen auf der Seele lastet und sie kommen natürlich auch freiwillig, vielleicht nur ein Mal, vielleicht auch n zweites oder drittes Mal, wenn sie Vertrauen gefasst haben und die Fragen eines Außenstehenden öffnen einem selbst dann als Ratsuchenden oft dann neue Perspektiven auf die eigenen Schwierigkeiten, schaffen ein neues Verständnis, was eigentlich los ist mit mir und um mich herum.

Autorin

Mitten in Potsdam zum Beispiel, in der Lindenstraße 56 ,gibt es so eine Einrichtung für alle Beziehungsprobleme, die sich mit dem Familienleben verbinden: Erziehungsberatung, Schwangerschaftskonfliktberatung, Lebensberatung und Paarberatung. Wirklich jeder und jede kann mit seinen Problemen hierher kommen, erklärt Peter Sellmer, der die Beratungsstelle leitet:

Take 3 File 13, Cue 4 Sellmer 14.59.56 – 15.00.33

Man kann anrufen, per Mail uns schreiben oder persönlich vorbeikommen, dann im Sekretariat n Gesprächstermin vereinbaren für ein Anmeldegespräch – unser Ziel ist, dass man innerhalb von zwei Wochen n erstes Gespräch hat, um einfach mit seinem Anliegen Gehör zu finden, dass wir n Einstieg finden in das: Worum mühen sich Menschen?

Autorin

Wenn es um Kinder geht, wird die Beratung von der Stadt finanziert– es gibt einen Rechtsanspruch auf Erziehungsberatung. Bei der Paar- und Lebensberatung ist das leider nicht so, man muss selbst bezahlen, aber für Menschen mit geringem Einkommen gibt es beträchtlichen Nachlass. Ziel der Beratung ist es dann nicht nur, einen aktuellen Konflikt zu lösen, sondern den Ratsuchenden auch zu helfen, Bedingungen zu schaffen, die ihnen das Zusammenleben künftig erleichtern. So wird bei Konflikten in der Familie auch überlegt:

Take 4 File 13, Cue 9 Sellmer 15.07.35 – 15.08.16

Wer muss daran beteiligt werden? Das kann ja durchaus sein, dass man im Rahmen so eines Beratungsprozesses mal mit den Kindern redet, mal mit dem Elternpaar oder vielleicht sind auch noch die Großeltern wichtig – oder welche Kombination auch immer – das ist etwas, was in Absprache mit den Klienten auch immer Schritt für Schritt gemacht wird. Es gibt keinen Fahrplan, wie das sein muss, sondern das, was für alle Beteiligten Sinn macht, das versuchen wir dann, umzusetzen.

Musik: Silbermond Himmel auf

Take 5 File 13, Cue 11 Sellmer 15.09.37 – 15.10.27

Das, was man als Erstes sieht, heißt ja noch lange nicht, ob das auch wirklich die zentrale Schwierigkeit ist, sondern darüber ins Gespräch zu kommen, was ich sag

mal, hinter den Symptomen steht: Was steht eigentlich dahinter, wenn man sich über Kleinigkeiten immer wieder in Rage redet. So. Oder welche Formen kann man finden, n anderes Miteinander, ne andere Form des Gesprächs miteinander zu haben oder wie kann man auch ein Stück lernen, auch aktiv zuzuhören, so dass man auch das versteht, was nicht nur der andere sagt, sondern, was der andere wohl auch meint.

Autorin

Wenn Paare nur noch mit spitzen Bemerkungen aufeinander reagieren können, empfiehlt es sich, eine Paarberatung wahrzunehmen, so wie sie Peter Sellmer in der Beratungsstelle in Potsdam anbietet. Die freundliche Anwesenheit eines Dritten hilft dann, dass zwei, die sich in zu großer Nähe verhakt haben, einander wieder neu sehen lernen:

Take 6 File 13, Cue 13 Sellmer 15.12.31 – 15.13.32

Wenn man Nasenspitze an Nasenspitze steht, wenn man sich küsst, ist das wunderbar fürs Küssen, aber fürs Sehen nicht. Man sieht nicht viel – der Dritte im Bunde, ist derjenige, der, weil er einen angemessenen Abstand hat, einfach Dinge aus ner andern Perspektive wahrnimmt und wenn man das Paaren zur Verfügung stellt, dann wird das Bild schlicht vollständiger.

Autorin

In der Paarberatung wird eine Situation geschaffen, in der beide Partner ihre Sicht der Dinge einem Dritten darlegen, der beide Sichtweisen gleichermaßen gelten lässt – und so können Partner dann auch lernen, mit ihren Unterschieden besser umzugehen, sagt Achim Haid-Loh:

Take 7 File 10 Cue 9 Haid-Loh 16.48.43

Wieder hingucken: wer ist der andere wirklich? hinter meiner etwas verzerrten Sichtweise der letzten Monate oder Jahre schafft neue Möglichkeiten, sich anders, nochmal neu kennenzulernen und sich vielleicht auch nochmal neu lieben zu lernen, der Liebe auch noch einen neuen Auftrieb zu geben.

Autorin

Dass die Paare wieder entdecken, warum sie sich zusammengefunden haben, Wege finden, einander Kränkungen zu verzeihen und mit den eingeschliffenen Reaktionsmustern besser umzugehen – das ist die Kunst der Paarberatung. Oft gelingt es – aber nicht immer. Wenn er oder sie sich schon in einer andern Beziehung neu verliebt haben, dann ist die Kränkung oft so groß, dass eine Trennung im Raum steht.

Take 8 File 14, Cue 6 Sellmer 15.27.45 – 15.28.11

Und das, was man dann nur tun kann, die Paare darin zu begleiten das, was ja einfach der Ausgangspunkt damals gewesen ist, wo sie einander geliebt haben,

dafür zu sorgen, auch in Würde das zu beenden, so dass man mit möglichst wenig Verletzungen einfach auch die Partnerschaft dann wieder auflöst.

Autorin

Darum ist es jedenfalls auch hilfreich, bei einer bevorstehenden Trennung die Beratung in Anspruch zu nehmen. Heute, meint Achim Haid-Loh, sind Manche mit der Trennung auch etwas zu schnell bei der Hand:

Take 9 Cue 17 Haid-Loh

Viele Paare kommen dann mit der Idee in die Beratung: Wir müssen uns jetzt auf die Scheidung vorbereiten, wie sagen wirs den Kindern? Da bremsen wir manchmal und fragen: Ja, wovon wollen Sie sich denn trennen? Was sind denn die unhaltbaren Zustände gewesen, die Sie zu der Idee gebracht haben, nur noch die Trennung vom Partner ist die einzige Erlösung in dieser Situation, die von manchen Menschen wie eine Hölle erlebt wird – da n Stück n Blick darauf zu werfen: Ist es tatsächlich die Lösung, sich vom Partner zu trennen oder gibt es auch bestimmte Umgehensweisen, von denen man sich trennen will?

Autorin

Wie es weitergeht, entscheiden die Paare in jedem Fall selbst – aber wenn es zur Trennung kommt, versuchen die Berater auch, die Paare darin zu unterstützen, dass die Kinder nicht zu sehr darunter leiden müssen.

Take 10 File 10 Haid-Loh Cue 18 17.00.30 – 17.00.52

Erstmal ist das klar: Alle Kinder sind von Scheidung und Trennung betroffen und leiden. Da bricht ne Welt zusammen. Die Frage ist, ob sie dauerhaft davon Schaden nehmen, oder ob es den Eltern gelingt, ihnen den Rücken zu stärken, dass sie sich in der neuen Lebenssituation neu orientieren können.

Musik: Silbermond

Irgendwas bleibt

Take 11 File 14, Cue 7 Sellmer 15.28.39 – 15.30-34

Was als Grundverständnis da ist, dass wir von Gott angenommen sind, so, wie wir denn sind, dass das ja auch irgendwie eine lebendige Praxis finden muss und das ist eine Begründung, warum wir das tun, dass wir da einfach dafür sorgen, dass das lebbar wird.

Autorin

Seit über 50 Jahren bieten Einrichtungen der Evangelischen Kirche Paar- und Familienberatungen an – so, wie Peter Sellmer sagt, mit der Grundüberzeugung, dass jeder Mensch von Gott angenommen ist und in Krisensituationen Hilfe erfahren soll. Und zwar professionelle Hilfe nach allen Regeln der psychologischen Kunst. Das

Evangelische Zentralinstitut für Familienberatung hat dafür einen dreijährigen fachlichen Ausbildungsgang entwickelt: die integrierte familienorientierte Beratung. Wer schon Erfahrung in einem sozialen Beruf hat, kann sich zur Beraterin oder zum Berater weiterbilden lassen: Dazu gehören neben einem längeren Praktikum in einer Beratungsstelle 14tägige Intensivkurse, in denen nicht nur psychologische Theorie und Methode gelehrt werden, sondern die künftigen Beraterinnen und Berater auch lernen, mit ihren eigenen Verhaltensmustern bewusst umzugehen:

Take 12 File 10 Haid-Loh

Die Fachkräfte haben ne intensive Strecke der Selbsterfahrung im Rahmen der Weiterbildung, indem sie ihre eigenen Bereitschaften, in unbewusste Konflikte zurückzufallen kennenlernen, und am eigenen Beispiel dann auch in die Kompetenz versetzt werden, im Gespräch mit Ratsuchenden diese Art von unbewusster Konfliktdynamik aufzuspüren,

Autorin

Schließlich geht es darum, nicht immer die gleichen unerfreulichen Erfahrungen zu wiederholen – dazu muss man sich schon selbst auf den Grund kommen. Und sollte dann doch nicht glauben, dass das Leben zu zweit unbedingt spannungsfrei verlaufen muss. Zu einer guten Partnerschaft gehört es vielmehr, den Andern in seiner Andersartigkeit lieben zu wollen, sagt Achim Heid-Loh:

Take 13 File 10 Cue 27 Haid-Loh 17.10.34 – 17.11.43

Also Unterschiede willkommen heißen zu können, es gehört dazu sicher auch die Lust, miteinander diese Spannung, die Neugierde auf den Andern immer wieder zum Leben zu erwecken, das heißt, ne gute Partnerschaft zeichnet sich auch dadurch aus, dass sie sich immer so Paarinseln schafft – und dass sie miteinander das Gespräch sucht, also intime Gespräche, wo man sich einfach nur gegenseitig offenbart, was einen beschäftigt, wie's einem geht, wirken Wunder.

Autorin

Sich wirklich Zeit zu nehmen für die Zweisamkeit – das, meint auch Peter Sellmer, ist eigentlich das A und O, um Entfremdung zu vermeiden:

Take 14 File 14 Cue 11 Sellmer 15.36.46 – 15.37.04

Wenn ich denn das Ziel habe, möglicherweise dauerhaft mit meiner Frau oder meinem Mann zusammenzuleben, dann lohnt es das auch, die Gemeinschaft zu pflegen und das gerät manchmal ein bisschen aus dem Blick.

Für eine gute Partnerschaft ist, glaube ich, dieses ernst zu nehmen, dass man auch gute Zeiten miteinander hat unabhängig des lauten Alltagsgetöses – das ist etwas, was man Gutes für sich und seine Partnerschaft tun kann.

Musik: Silbermond Irgendwas bleibt