

**Kirchliche Bezirke Thun-Frutigen-Niedersimmental
Ehe- und Familienberatung Thun
Frutigenstrasse 29
3600 Thun**

Jahresbericht 2015

Männerseelen

Was führt mich dazu, gerade dieses Thema für den Jahresbericht auszuwählen?

Als Paartherapeutin betrachte ich „Männerseelen“ immer mit Frauenaugen. Also kann ich nur ansatzweise verstehen und erahnen, wie Männerseelen sind. Im tiefsten Grunde bin ich in meinen eigenen Bildern gefangen und es geht mir so, wie vielen anderen Frauen auch. Wir können die Männer nur fragen, wie sie selber ihre Seele erfassen.

Björn Sufke hat das Buch „Männerseelen“ geschrieben. Er leistet damit einen sehr grossen Beitrag und eine Hilfestellung zum besseren Verständnis zwischen Mann und Frau. Für Männer ein wichtiger Begleiter, wenn sie mehr über ihre eigenen Gefühle erfahren möchten oder sich ihrem Wesenskern annähern wollen. Für Frauen eine Möglichkeit, mehr über Männerseelen zu erfahren. Grundsätzlich ein Beitrag, Brücken zwischen Frauen und Männern zu bauen. Damit sich Männer und Frauen gegenseitig besser erkennen und über ihre Unterschiedlichkeit austauschen können. Ich bin dankbar, dass es dieses Buch gibt.

Drei Themen aus dem Buch „Männerseelen von Björn Sufke habe ich ausgewählt:

Schweigen und Alleinsein – Da muss man alleine durch

Ein sehr vertrautes Verhalten bei Männern. Die beiden Männer-Prinzipien des Alleinseins und des Schweigens sind untrennbar miteinander verbunden. Wer über persönliche Sorgen und Nöte nicht spricht, sich damit isoliert, alles „selber regeln“ will, der bleibt auf einer fundamentalen Ebene dauerhaft allein. Selbst dann, wenn er in eine Familie oder ein anderes soziales Netz eingebunden ist. Frauen und Partnerinnen empfinden dieses Schweigen oft als gegen sie gerichtet. Verzweifeln am Rückzug und am Schweigen ihres Mannes. Verfallen in endlose Vorwürfe oder hören nicht auf, die Männer und ihre Partner mit Fragen zu belagern. Zwischen den beiden entsteht eine innere Distanzierung, die nur schwer zu überwinden ist. Frauen suchen dann den Austausch mit Freundinnen, Bekannten oder ihren Müttern, was auch nicht beziehungsfördernd ist, die beiden noch mehr voneinander entfremdet.

Gerade für Frauen ist dieser Austausch über Gefühle und Emotionen, lebensnotwendig, ein Weg auf dem sie sich den Männern annähern können, körperlich und seelisch. Männer hingegen gehen in solchen Momenten oft den direkten Weg auf das Körperliche und verstehen schwer, weshalb sich Frauen abwenden.

Gefühlsabwehr ist nicht gleich Unsensibilität

Wenn Männer „un-männliche“ Gefühle wie Angst, Trauer, Hilflosigkeit oder Schutzbedürftigkeit abwehren, wenn sie auch auf derartige Gefühle bei anderen Menschen nicht eingehen, so ist dies kein schlichtes Zeichen von Unsensibilität oder grundlegender Gefühlskälte. Vielmehr ist diese Gefühlsabwehr der Versuch, die eigene männliche Identität aufrechtzuerhalten.

Verständlicherweise fühlen sich Frauen von solch einem gefühlsabwehrenden Verhalten ihnen gegenüber ignoriert und missachtet, reagieren mit Fassungslosigkeit, Verletztheit und Ärger. Das findet dann in den Männern wohlbekannten Vorwürfen Niederschlag: „Du interessierst dich gar nicht für mich, du bist ein unsensibler Holzklotz, du gehst gar nicht auf mich ein, du merkst anscheinend überhaupt nichts – sag mal, hörst du mir überhaupt zu. Im Grunde müsste man als Mann darauf antworten: „Ja, es stimmt, ich ignoriere häufig deine Gefühle und gehe nicht auf deine Bedürfnisse ein. Aber ich missachte deine grundlegenden Gefühle und Bedürfnisse nicht mehr als **meine eigenen!**“

Humor und Emotionsregulation

Um es gleich vorwegzunehmen: Mit der expliziten Erwähnung des Humors als männertypische Ressource will ich nicht suggerieren, Frauen hätten keinen Humor. Auffällig ist aber, dass gerade Männer auf Humor zurückgreifen, um schwierige Situationen zu bewältigen. Humor ist also eine Art, sich von etwas Schwerem emotional zu distanzieren, um Hoffnung sowie eine gewisse Handlungsfähigkeit wiederzuerlangen. Selbst in definitiv unlösbaren Zwangslagen ermöglicht der sogenannte „Galgenhumor“ noch die eigene emotionale Bewertung des unvermeidlichen Geschehens zu verändern – wenn schon das Ereignis selbst nicht mehr zu beeinflussen ist.

Der Humor umfasst somit sowohl ein nach innen gerichtetes als auch ein externalisierendes Moment: Es wird ein innerer Aspekt, eine persönliche Schwäche oder Schwierigkeit angesprochen, gleichzeitig wird aber ein Außenblickwinkel auf die Dinge eingenommen. Wer Humor nutzt, bringt Persönliches, auch grundsätzlich persönlich Belastendes zur Sprache, ohne in ebendiesem Moment darunter zu leiden oder daran zu verzweifeln. Insofern ist Humor ein perfektes Bindeglied zwischen der äusseren und der inneren

Welt, kann einen sozusagen von der einen in die andere Sphäre und wieder zurück geleiten.

Ich hoffe, dass es mir mit den drei Ausschnitten gelungen ist, Ihr Interesse an diesem Buch zu wecken. Dabei auf Aspekte zu stossen, die Ihnen fremd oder vertraut sind. Vielleicht dazwischen ab und zu mal zu Schmunzeln.

Zum Abschluss bleibt mir noch den Männern und Frauen der Eheberatungskommission, ebenso den kirchlichen Bezirken Thun und Frutigen-Niedersimmental herzlich zu danken. Durch ihr Engagement finanzieller und menschlicher Art können wir Doris Hodel Portmann, Marianne Jaggi und Filip Pavlinec diese Arbeit überhaupt erst leisten.

Öffentlichkeitsarbeit

Veranstaltungen

F. Pavlinec hat in Thun vor 35 Zuhörerenden das Referat „Die Hirnforschung und das Geheimnis der Liebe“ gehalten.

Ebenfalls in Thun hat er einen Workshop zu Stressbewältigung durchgeführt. Und an einem Vernetzungstreffen des VGB Thun (Fachkreis Psychologie und Glaube der Vereinigten Bibelgruppen) hat er seinen Paartherapieansatz präsentiert.

An der Bezirkssynode in Thun haben M. Jaggi und F. Pavlinec einen kurzen Input zu ihrer Arbeit präsentiert.

Vernetzungstreffen

Mittagstisch Thun

Vernetzung Frühbereich (0 bis 5jährige) Region Thun, organisiert durch den Kanton Bern & Mütter- u. Väterberatung.

Statistik der Leistungskennziffern im Dreijahresvergleich

Jahr	2013	2014	2015
Stellenprozent	140%	140%	140%
Anzahl bearbeitete Fälle	240	231	223
Anzahl Neumeldungen	108	86	100
Alle Konsultationen	1406	1293	1351
1 Konsultation = 60 Minuten			
Konsultationen pro 100 Stellenprozent	1004	924	965
Anforderung von GEF des Kantons Bern: auf 100 Stellenprozent 850 Konsultationen à 60 Min. pro Jahr			

Januar 2016

Doris Hodel Portmann