Reden, wenn es schwierig wird

Beziehungen begleiten uns ein Leben lang. Sie können Halt geben, aber auch herausfordern. Wenn Konflikte sich wiederholen, die Kommunikation schwieriger wird oder eine grosse Veränderung ansteht, kann ein Blick von aussen helfen. Die Fachstelle Beziehungsfragen des Kantons Solothurn bietet Unterstützung bei Konflikten in Beziehung, Familie, Sexualität, Schwangerschaft und Trennung.

LISA BERTELLE

Manchmal geht es um wiederkehrende Konflikte in der Partnerschaft, unterschiedliche Vorstellungen von Erziehung oder Schwierigkeiten innerhalb der Familie. In anderen Fällen stehen eine Trennung, eine ungeplante Schwangerschaft oder Fragen zur Sexualität im Raum. In all diesen Situationen bietet die Fachstelle Beziehungsfragen des Kantons Solothurn professionelle Beratung an. Sie ist an den vier Standorten Olten, Solothurn, Breitenbach und Grenchen vertreten.

Livia Maesano arbeitet seit rund eineinhalb Jahren für die Fachstelle und betreut die Standorte Solothurn und Grenchen. In Grenchen ist sie jeweils dienstags vor Ort. Sie ist systemische Paartherapeutin und Fachperson für sexuelle Gesundheit. Die Fachstelle beschäftigt fünf Beratungspersonen, die auf die vier Standorte im Kanton verteilt sind. Dass in Grenchen weniger Termine vereinbart werden, habe dabei weniger mit einer fehlenden Nachfrage zu tun, erklärt Maesano. Oftmals werden Termine aus der Region Grenchen in Solothurn vereinbart, wo die Kapazität grösser ist. Gleichzeitig sei sie jedoch flexibel und könne beispielsweise auch einmal einen Termin am Montagmorgen nach Grenchen verschieben. «Wir verzeichnen mehr Neuanmeldungen an allen Standorten», erzählt Maesano.

Livia Maesano, systemische Paartherapeutin und Fachperson sexuelle Gesundheit der Fachstelle Beziehungsfragen des Kantons Solothurn. Bild: zvg

Ein Gespräch kann vieles in Bewegung bringen

Das Angebot richtet sich grundsätzlich an alle Formen von Beziehungen. Dabei muss man nicht zwingend gemeinsam zur Beratung kommen, sondern auch Einzelpersonen können sich mit einem Anliegen melden. «Manchmal kommt zuerst jemand allein und möchte seine Gedanken und Ideen reflektieren», beschreibt Maesano. In einem weiteren Schritt könne beispielsweise die Schwester oder später noch die Mutter dazukommen. So könne sich aus einem Einzelgespräch allmählich ein Gespräch mit mehreren Mitgliedern eines Beziehungssystems entwickeln.

Auch Partnerschaften und Ehen gehören zum Beratungsalltag. Ein häufiges Thema sei dabei die Kommunikation. Im Alltag kann es passieren, dass Paare kaum noch bewusst Zeit miteinander verbringen und sich zunehmend verpassen. Ein Schlüssel liege deshalb oft darin, wieder miteinander ins Gespräch zu kommen und herauszufinden, welche Bedürfnisse beide Seiten haben. Dabei gehe es nicht nur um grosse Konflikte. «Jemand hat das Gefühl, sich um alles kümmern zu müssen, während die andere Person sagt: Sag mir doch einfach, was ich machen soll», beschreibt Maesano eine typische Dynamik. Gemeinsam könne dann angeschaut werden, wer welche Aufgaben übernimmt und wie der Alltag anders organisiert werden könnte. «Auch ein konkreter Plan kann einer Partnerschaft helfen, selbst wenn das zunächst wenig romantisch klingt», erklärt Maesano. Ähnliches gilt für Nähe und Sexualität. Wenn der Alltag von Arbeit, Haushalt und anderen Verpflichtungen bestimmt wird, kann Intimität leicht auf der Strecke bleiben. Dann können bewusst eingeplante gemeinsame Momente oder kleine Rituale helfen.

Muster erkennen und übersetzen

Die Fachpersonen arbeiten mit einem systemischen Ansatz. Dabei wird der Mensch nicht isoliert betrachtet, sondern im Zusammenhang mit seinen Beziehungen und persönlichen Prägungen. Denn zwei Menschen können völlig unterschiedliche Vorstellungen davon haben, was eine gute Beziehung ausmacht. Die eine Person braucht viel gemeinsame Zeit, die andere viel Autonomie. Treffen diese Bedürfnisse aufeinander, können daraus Konflikte entstehen. «Beziehungsberatung ist deshalb häufig auch Übersetzungsarbeit», sagt Maesano. Was hat die eine Person tatsächlich gesagt? Was hat die andere verstanden? Und was war ursprünglich gemeint? Eine Fachperson kann dabei eine neutrale Metaperspektive einnehmen, nachfragen und helfen, die Sichtweise zu erweitern, wodurch sich mehr Handlungsmöglichkeiten ergeben.

Auch wiederkehrende persönliche Muster seien ein Thema. Menschen fragen sich beispielsweise, warum sie immer wieder bei einem ähnlichen Typ Partnerin oder Partner landen oder weshalb sich bestimmte Konflikte wiederholen. Im Gespräch können solche Muster sichtbar werden. «Allein das Erzählen kann schon einen Prozess des Bewusstwerdens auslösen», so Maesano. Die Beratung bietet damit einen sicheren Ort, an dem Gedanken und Gefühle offen ausgesprochen werden können.

Das Angebot geht dabei weit über klassische Paarberatung hinaus. Die Fachstelle berät unter anderem bei Familienkonflikten, Erziehungsfragen, Generationenkonflikten sowie rund um Schwangerschaft und Familienplanung. Auch Fragen zur Sexualität gehören zum Angebot. Die Fachstelle hält mit gesellschaftlichen Veränderungen Schritt. Neben klassischen Partnerschaften und Familien finden auch alternative Beziehungs- und Familienformen ihren Platz. Auch Onlineberatungen sind auf Wunsch möglich, zum Beispiel wenn die Anreise schwierig ist oder ein Kind krank zu Hause betreut werden muss.

Niederschwellig und offen für alle

Eine wichtige Voraussetzung für die Arbeit der Fachstelle ist die Niederschwelligkeit. «Niemand soll aus finanziellen Gründen auf ein Gespräch verzichten müssen», so Maesano. Das erste Gespräch ist kostenlos, bei weiteren Beratungen richtet sich der Kostenbeitrag nach den wirtschaftlichen Verhältnissen.

Die Hemmschwelle, überhaupt eine Beratungsstelle aufzusuchen, sei noch immer vorhanden. «Wer kann schon sagen, was für uns gut ist?», sei eine Frage, die sich viele Menschen stellen. Schliesslich könne man als Paar oder Familie doch selbst wissen, was richtig sei. Gleichzeitig erlebt Maesano aber immer wieder, dass Menschen, die zunächst skeptisch seien, nach einem ersten Gespräch positiv überrascht sind.

Aus ihrer Sicht wäre es wünschenswert, Beratung noch häufiger präventiv zu nutzen und nicht erst dann, wenn eine Beziehung bereits im «roten Bereich» ist. Gerade bei grossen Veränderungen wie der Geburt eines Kindes könne es sinnvoll sein, frühzeitig über Erwartungen, Rollen und Bedürfnisse zu sprechen. Konflikte müssen nicht erst gross werden, bevor man sie ernst nimmt. Wer früh bemerkt, dass sich bestimmte Muster wiederholen oder die Kommunikation schwieriger wird, kann versuchen, gemeinsam etwas zu verändern. Für Maesano bedeutet eine Beratung deshalb nicht, dass eine Beziehung gescheitert ist. Im Gegenteil: Ein Gespräch könne dabei helfen, frühzeitig Bedürfnisse auszusprechen und gemeinsam neue Wege zu suchen. Die Fachstelle versteht sich damit weniger als Ort, an den man erst im äussersten Notfall geht, sondern als Unterstützung, wenn Menschen merken, dass sie bei einem Thema allein nicht weiterkommen.

Fachstelle in Grenchen: Solothurnstrasse 32, Telefon 032 652 19 22. www.fabeso.ch