



# Paar- und Familienberatung

## Rheintal

**Jahresbericht 2023**

# Wort der Präsidentin

Geschätzte Damen und Herren

Schon ist wieder ein Jahr vergangen. Lläuft doch die Zeit so schnell. Kaum ist ein neues Jahr da, ist es schon wieder vorbei.

Im Jahr 2023 durften wir alle wieder Mut fassen. Unser Leben hat sich wohl durch die Pandemie etwas verändert. Doch ich bin froh, dass unser Leben wieder einen Lauf nimmt, der uns zeigt, dass Mut und Hoffnung ein wichtiges Gut sind.

Unsere Mitgliederversammlung durften wir wieder im normalen Rahmen am 9. Februar 2023 im Kirchgemeindesaal der evangelischen Kirchgemeinde Heerbrugg abhalten. Deren Präsident, Armin Bartel, begrüßte die Teilnehmenden und betonte, wie wichtig unsere Stelle in der Region Rheintal ist. Mit Bedauern habe ich festgestellt, dass die Mitglieder, die wir frühzeitig eingeladen haben, nur sehr spärlich teilgenommen haben.

Alle Traktanden wurden abgehandelt und angenommen. Unser langjähriges Vorstandsmitglied, Frau Manuela Schäfer aus der evangelischen Kirchgemeinde Berneck, hat auf Ende 2022 den Rücktritt bekannt gegeben. Sie hat eine neue berufliche Herausforderung angenommen und ist aus dem Rheintal weggezogen. In einem würdigen Rahmen haben wir sie verabschiedet. Als Nachfolger wählten die Anwesenden Herrn Sven Hopisch, evangelische Kirchgemeinde St. Margrethen in den Vorstand der Paar- und Familienberatung Rheintal. Anschliessend an die Versammlung hielt unsere Stellenleiterin ein spannendes Referat «Beziehungen sind keine Glückssache».

Im Mai 2023 fand die Tagung der Präsidien der Paar- und Familienberatungsstellen in St. Gallen statt. Dieser Austausch ist informativ. Ich schätze diesen Austausch und erachte ihn auch in Zukunft als wichtig.

Der Stellenleiterin Yvonne Menzi, danke ich ganz herzlich für ihre grossartige Arbeit, die Sie im Jahr 2023 geleistet hat, ihre Hilfe und die offene und unkomplizierte Art gegenüber mir als Präsidentin. So wie dem Vorstand für die geleistete Arbeit. Dies sind: Evi Wendel, Gabriela Lüchinger, Sven Hopisch, Madeleine Winterhalter, Marco Zanetti, Roland Eugster, Richard Schmidt, den Mitgliedern der GPK: Brigitte Wicki und Hanspeter Rohner.

Wir danken herzlich für die finanzielle Unterstützung dem katholischen Konfessionsteil des Kantons St.Gallen, der evangelisch-reformierten Kantonalkirche St.Gallen, den politischen Gemeinden und Kirchgemeinden (von Sennwald bis Thal) und der Stadt Altstätten als Standortgemeinde der Beratungsstelle.

Zum Schluss möchte ich mich persönlich bedanken bei allen, die zur Unterstützung beigetragen haben, dass wir im Rheintal eine solche Beratungsstelle anbieten können. Ich sehe gespannt und voll Hoffnung vorwärts, was uns das Jahr 2024 bringen wird.

*Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas erfolgreich und gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.*



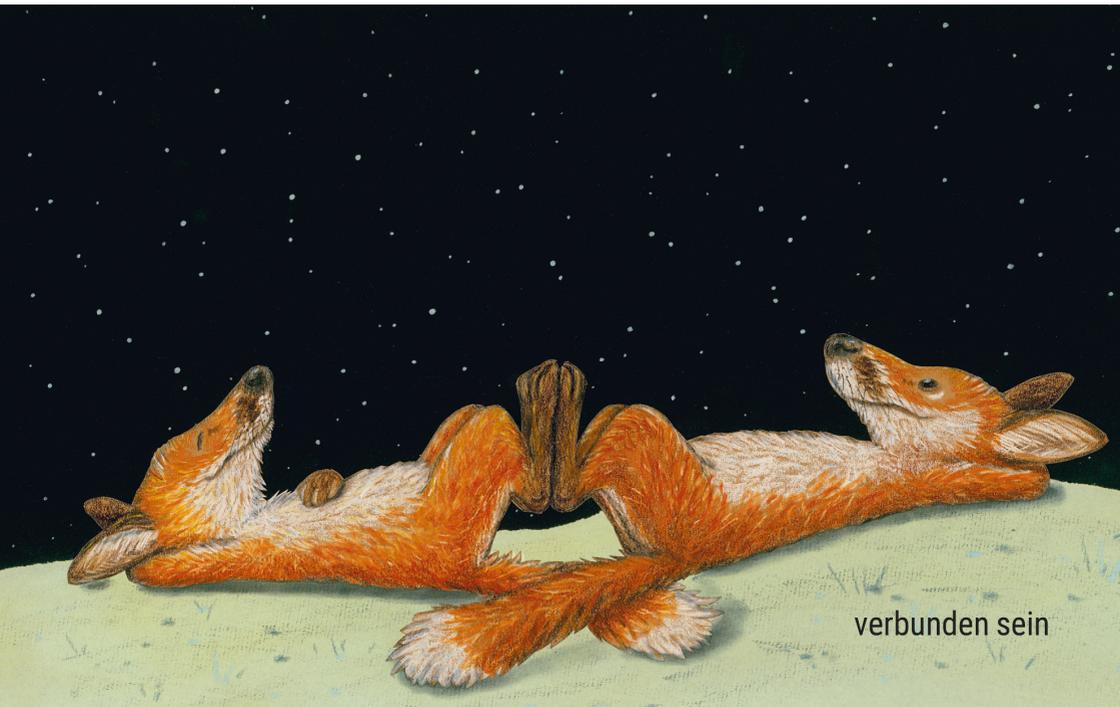
**Luzia Aschwanden**  
**Präsidentin Paar-  
und Familienberatung Rheintal**

# Raus aus der Negativspirale und wieder Verbundenheit spüren

Was Bindung, Angst und toxische Beziehungsmuster miteinander zu tun haben. Ein Beispiel aus der Praxis und Hintergründe dazu.

## **Eigentlich läuft es gut, wenn da nicht...**

Emilia und Max sind schon einige Jahre als Paar gemeinsam unterwegs und haben es eigentlich ganz gut miteinander. Aber alle paar Monate geraten sie in einen heftigen Streit, der sich so aufschaukelt, dass am Ende beide nicht mehr sicher sind, ob sie die Beziehung noch



fortführen möchten. Wenn sie sich beruhigt haben, dann wissen sie jeweils nicht mehr, was genau der Auslöser war. Sie können sich nicht erklären, weshalb sie über eine Kleinigkeit in einen so heftigen Streit geraten konnten. Sie entscheiden sich, die Beziehungsberatung aufzusuchen, um einen Weg zu finden, damit längerfristig Ruhe und Stabilität einkehren kann.

Wenn Paare oder Familien aus der Unzufriedenheit nicht mehr herauskommen, stecken dahinter oft alte Verletzungen und verdeckte Gefühle. In der Beratung geht es darum, herauszufinden, welche emotionale Motivation dem jeweiligen Verhalten zu Grunde liegt. Oft stösst man dabei auf toxische Beziehungsmuster, die ausgelöst werden, wenn ein gewisses Thema auftaucht oder sich eine bestimmte Situation ereignet. Dann entsteht ein Teufelskreis, wo das Verhalten des einen das Verhalten des andern beeinflusst. Bei Max und Emilia läuft das dann zum Beispiel so ab: Emilia reagiert abwertend, sie kritisiert und nörgelt. Max hingegen verstummt. Er lenkt seinen Blick aufs Handy. Das verärgert Emilia und sie wirft ihm vor, dass er ihr Anliegen nicht ernst nehme und sie ihm egal sei. Das wiederum macht Max so wütend, dass er weg läuft und früher als geplant zur Arbeit fährt. Er kann nicht verstehen, weshalb Emilia ihn mit Vorwürfen beschuldigt. Sie bleibt zurück und kann wiederum nicht verstehen, weshalb Max sie allein lässt, ohne dass das Thema geklärt ist.

### **Toxische Beziehungsmuster**

In partnerschaftlichen oder familiären Beziehungen gibt es Muster, bei denen man oft schon im Vorherein weiss, was der eine darauf sagt oder tut. Meistens sind es jeweils ähnliche Auslöser, die den negativen Zyklus in Gang setzen. In der Beratung gilt es, solche Themen zu identifizieren und das Beziehungsmuster, welches dann abläuft, zu beschreiben.

## **Bedürfnis nach sicherer emotionaler Verbundenheit**

John Bowlby, britischer Kinderpsychiater und Psychoanalytiker, war der Begründer der Bindungstheorie. Er beschreibt die Bindung als unsichtbares, emotionales Band zwischen Eltern und Kindern. Dieses Band sorgt im Idealfall für Schutz und Sicherheit beim abhängigen Kind durch eine stabile Bindung zu der Bezugsperson. Kinder sind der Fürsorge ihrer Eltern ausgeliefert und auf eine Bindungsperson angewiesen. Kinder, die sicher gebunden sind, können offen und neugierig in die Welt hinaus gehen. Menschen sehnen sich nach starken, sicheren und emotionalen Verbindungen. Wir sehnen uns nach einem Gegenüber, welches uns Halt gibt und für uns da ist, wenn wir es brauchen.

Sue Johnson, die Mitbegründerin der Emotionsfokussierten Therapie, hat aufgezeigt, dass auch Liebesbeziehungen emotionale Bindungen sind. Diese haben etwas mit dem angeborenen Bedürfnis nach sicherer emotionaler Verbundenheit zu tun. Was John Bowlby in seiner Bindungstheorie über die Mutter-Kind-Beziehung sagt, trifft auch auf Erwachsene zu. Partner sind emotional aneinander gebunden. In dieser gesunden Abhängigkeit sind sie praktisch genauso aufeinander angewiesen wie ein Kind von der Mutter (oder einer anderen engen Bezugsperson), bei der es Trost und Schutz findet.

## **Fehlende Nähe versetzt in Angst**

Wenn die Verbundenheit der Partner unterbrochen ist, vermittelt die Gegenwart des anderen keine emotionale Geborgenheit mehr. Das löst Panik und Trennungsängste aus. Dabei tauchen Fragen auf wie: «Kann ich auf dich zählen? Kann ich mich auf dich verlassen? Bist du für mich da? Bin ich dir wichtig? Schätzt und akzeptierst du mich? Brauchst du mich? Verlässt du dich auf mich?»

Die Folge dieser Angst ist, dass man versucht, die Verbindung wiederherzustellen. Wenn Partner ihre sichere Verbindung zueinander verlieren, wechseln sie nach Johnson häufig in den Kampf- oder in

getröstet sein



den Flucht-Modus. Sie verhalten sich vorwurfsvoll und aggressiv (wie Emilia), um den anderen zu einer Reaktion, irgendeiner Reaktion, zu bewegen, oder sie «machen dicht» (wie Max) und versuchen, den Schmerz nicht an sich heranzulassen. In beiden Fällen leitet die Angst das Verhalten. Nach Johnson bleiben nur zwei Möglichkeiten, um sich zu schützen und an der Verbundenheit zum Partner festzuhalten, wenn man sich in der Beziehung nicht sicher und vom Partner im Stich gelassen fühlt:

- Man zieht sich zurück und vermeidet den Kontakt mit der Partnerin / dem Partner, um die negativen Emotionen nicht zu spüren.
- Oder man kämpft darum, vom Partner / von der Partnerin wahrgenommen und gesehen zu werden.

Das Problem ist, dass dieser Teufelskreis aus Vorwürfen und Distanzierung die Ängste der Beteiligten bestätigt und ihr Gefühl, allein zu sein, verstärkt. Die Verhaltensweisen werden dadurch immer negativer. Sue Johnson bezeichnet die Auseinandersetzungen, die dann entstehen, als «Protest gegen die emotionale Unverbundenheit.» Die Wut, die Kritik, die Forderungen – all dies sind eigentlich Appelle an den geliebten Menschen, emotional zurückzukehren und das Gefühl der sicheren Verbundenheit wiederherzustellen.

### **Das toxische Beziehungsmuster als gemeinsamer Feind**

Emilia und Max haben erkannt, dass es Auslöser gibt, welche das toxische Beziehungsmuster in Gang setzen. Dazu haben sie einander in der Beratung anvertraut, was sie empfinden und welche Gedanken in ihnen ausgelöst werden, wenn sie sich in der jeweiligen Situation befinden. Hinter der Kritik und dem Nörgeln steckt bei Emilia das Gefühl, allein zu sein und von ihrem Partner nicht beachtet zu werden. Ihr Bedürfnis ist es, von ihrem Partner Anerkennung zu erhalten und von ihm in den Arm genommen zu werden. Max hingegen fühlt sich von Emilias Verhalten in die Enge getrieben, kritisiert und abgewiesen. Er fühlt sich ohnmächtig und hat das Gefühl, nicht zu genügen. Das schmerzt ihn und um dieses schreckliche Gefühl nicht länger aushalten zu müssen, geht er auf Distanz und zieht sich zurück. Er distanziert sich nicht von ihr, sondern von diesem schrecklichen Gefühl, zu versagen.

Wenn Emilia und Max in ihrem toxischen Beziehungsmuster gefangen sind, können sie nicht füreinander da sein und sie können einander nicht geben, was sie eigentlich brauchen würden. Max berührt es, als er hört, dass Emilias Verhalten eigentlich ein Hilferuf ist: «Ich brauche dich! Ich wünsche mir von dir beachtet zu werden, weil du mir so wichtig bist.» Während Emilia das sagt, sind Tränen in seinen Augen zu sehen. Und Emilia bewegt es zu hören, dass es Max schmerzt und traurig macht und er in diesen Situationen das Gefühl hat, nicht zu genügen. Es ist für sie schön zu hören, dass er sie liebt und für sie da

verlegen sein



sein möchte. Max und Emilia öffnen sich, sprechen über ihre Gefühle und zeigen einander ihre verletzlichen Seiten. Das Paar kann angeregt durch die Beratung im Alltag immer wieder üben, zueinander eine Brücke zu bauen. Das schafft Nähe und Verständnis zwischen ihnen.

### **Gefühle als Schlüssel zu Nähe und Verbundenheit**

Im Verlust des emotionalen Kontakts sieht Sue Johnson die Ursache für das Scheitern von Paarbeziehungen. Daher sind Gespräche über Gefühle so wichtig. Doch viele Menschen haben nicht gelernt, über Gefühle zu sprechen. Sie schämen sich oder sie wissen nicht, was sie fühlen. In der Beratung geht es darum, Gefühle zu entdecken, zu spüren, was man fühlt, Übersetzungsarbeit zu leisten und Verbindung zu schaffen. Die Emotionswissenschaftlerin Dr. Carlotta Welding

bestätigt, dass ohne Gefühle keine Bindung möglich ist: «Je mehr wir unsere eigenen Gefühle wahrnehmen, annehmen und verstehen, desto leichter fällt es uns, uns in andere hineinzusetzen und einen Kontakt mit ihnen aufzubauen.» (Welding, Fühlen lernen, S.24)

### **Fürsorge füreinander übernehmen**

Max und Emilia haben gelernt, für ihre Beziehung bedrohliche Situationen zu erkennen. Es gelingt ihnen nun, die Negativspirale frühzeitig zu stoppen. Sie wissen, was beide in solchen Situationen brauchen und können wieder mehr Fürsorge füreinander übernehmen. Und wenn das Karussell von negativen Reaktionsweisen trotzdem wieder einmal dreht, verstehen sie, dass es sich nicht um eine Kleinigkeit handelt, sondern dass gerade verletzte Anteile bei sich und beim Gegenüber berührt worden sind, die besondere Achtsamkeit erfordern.

---

#### **Literatur:**

- Johnson, Sue, *Halt mich fest. Sieben Gespräche über lebenslange Liebe*, 2019.
- Johnson, Sue, *Handout Externship in Emotionsfokussierte Paartherapie*, 2020.
- Donner, Susanne, *Wieder Nähe spüren*, S. 68-74 in: *Psychologie heute compact Nr. 73, Beziehungsfähig*, 2023.
- Welding, Carlotta, *Fühlen lernen. Warum wir so oft unsere Emotionen nicht verstehen und wie wir das ändern können*.

#### **Bilder:**

- Schärer, Kathrin, «Da sein. Was fühlst du?» © 2021, Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München

## Rückblick der Stellenleiterin

Ich durfte im September auf mein zehnjähriges Dienstjubiläum zurückblicken. 2013 übernahm ich die Stelle von meinem Vorgänger Felix Häne, welcher die Stelle aufbaute, über viele Jahre prägte und damals in den wohlverdienten Ruhestand ging. In den letzten zehn Jahren hat sich einiges verändert. Die Räumlichkeiten sind durch den Umzug von der Bahnhofstrasse an die Marktgasse grösser und einladender geworden. Der Zugang ist nun auch für Menschen mit Gehbehinderung oder Kinderwagen gewährleistet. Die Nachfrage nach Beratung ist in dieser Zeit gewachsen und die Komplexität der Beratungssituationen hat aus meiner Wahrnehmung zugenommen. Die Zusammenarbeit mit allen an einem Fall beteiligten Personen ist noch wichtiger geworden. Unverändert sind die Themen, die Ratsuchende mitbringen. Sie schätzen es, sich an einem neutralen Ort anvertrauen zu können. Nicht selten kommt es vor, dass sich Ratsuchende nach abgeschlossener Beratung zu einem späteren Zeitpunkt und in veränderter Beziehungs- oder Lebenssituation wieder melden und erneut um Unterstützung anfragen. Menschen in unterschiedlichen Beziehungs- und Lebensphasen ein Stück begleiten zu dürfen, Perspektivenwechsel zu ermöglichen, Raum zu schaffen, um sich zu öffnen und die Ratsuchenden darin zu stärken, Strategien im Umgang mit Herausforderungen zu finden, das ist auch nach zehn Jahren Motivation für meine Aufgabe. Dabei braucht es oft einen langen Atem, Ausdauer und viel Energie. Der Vorstand hat mir eine Treueprämie in Form von zusätzlichen Ferientagen ermöglicht. Dafür bin ich sehr dankbar.

Die grosse Nachfrage nach Beratungen führte in diesem Jahr teilweise zu längeren Wartezeiten für Neuanmeldungen. Oft bestehen die Probleme schon seit längerem und der Leidensdruck ist bereits gross, wenn die Anmeldung eingeht. Ratsuchende dann auf einen späteren Zeitpunkt vertrösten zu müssen, ist für mich unangenehm. Ich versuche mir für die Anfragen jeweils genügend Zeit zu nehmen, um zu eruieren, was in der jeweiligen Situation gebraucht wird und wie es allenfalls möglich ist, die Wartezeit zu überbrücken.

Nebst der Beratungstätigkeit hielt ich letztes Jahr zwei Referate: das erste an der Mitgliederversammlung unseres Vereins am 9.2.2023 zum Thema «Beziehungen sind keine Glücksache». Das zweite im Rahmen der ökumenischen Erwachsenenbildung am 1.6.2023 in Berneck zum Thema «Grosseltern – die beste Erfindung seit es Kinder gibt». Auch dieses Jahr wirkte ich am Ehe-Impulstag in Montlingen vom 25.3.2023 mit. Am 26.6.2023 fand das Netzwerk-Treffen der Ostschweizer Beziehungs-Beratungsstellen in St.Gallen statt. Den Austausch unter den Beratenden beider Stellen in St.Gallen und Sargans sowie die gegenseitige nachbarschaftliche Unterstützung schätze ich sehr. Ausserdem nahm ich am Treffen der Sozialen Dienste Altstätten teil und traf mich mit dem Team Kinderschutz der SDO und dem Team der Freiwilligen Beratung zu einem Austausch.

Im Mai besuchte ich den viertägigen Basiskurs «Emotionsfokussierte Paartherapie» in Zürich bei Dimitrij Samoilow. Zur Qualitätssicherung nahm ich regelmässig an Supervisionen und Interventionen teil.

Das neue Datenschutzgesetz erforderte auch auf unserer Stelle gewisse Anpassungen (z.B. bei der Homepage), die vorgenommen wurden. Zudem ist die Einführung einer Beratungssoftware und die Umstellung auf digitale Dossiers geplant. Abklärungen dazu wurden unternommen.

### **Beratung in Zahlen**

Die vorliegende Statistik weist nur die eigentlichen Beratungsgespräche aus. Nicht ausgewiesen sind Auskünfte per Mail, Telefongespräche, Besprechungen mit Fachpersonen, die Vor- und Nachbereitung von Gesprächen, Vernetzung mit anderen Stellen und Institutionen sowie die Tätigkeit in der Erwachsenenbildung und Öffentlichkeitsarbeit. Zudem zeigt die Anzahl Gespräche pro Fall (Rubrik 6) nur die Anzahl der Gespräche während des Vereinsjahres auf. Diese entsprechen nicht der Gesamtzahl der Sitzungen pro Fall, da der Beginn und/

oder der Abschluss einer Beratung oft nicht innerhalb eines Vereinsjahres liegen.

### **Dank**

Allen, die zur Unterstützung meiner Arbeit beitragen, möchte ich ganz herzlich danken:

- den Kirchgemeinden und politischen Gemeinden, die mit ihren finanziellen Beiträgen diese Stelle ermöglichen
- den Kolleginnen und Kollegen, Fachpersonen und anderen Beratungs- und Fachstellen für die konstruktive Zusammenarbeit
- der Präsidentin und dem Vorstand für das entgegengebrachte Vertrauen und die wohlwollende Unterstützung.

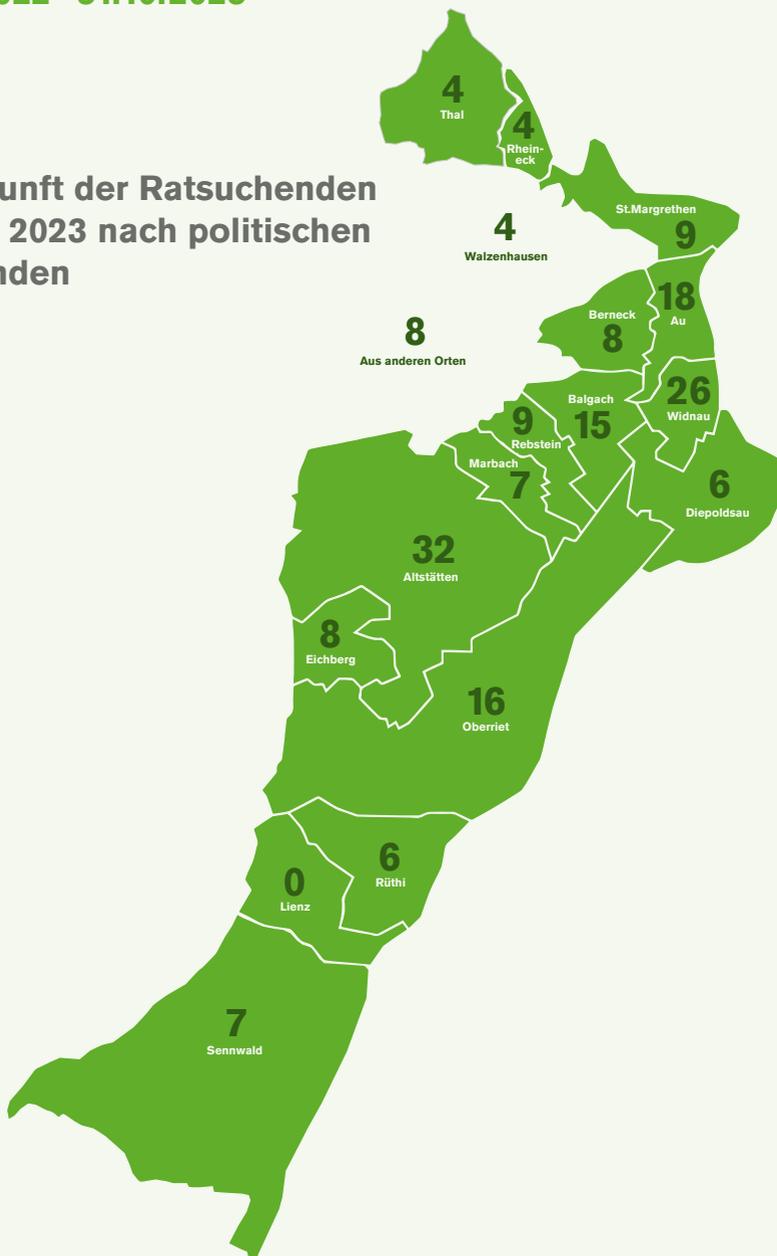


**Yvonne Menzi, Stellenleiterin**

# Statistik

01.11.2022–31.10.2023

## 1. Herkunft der Ratsuchenden im Jahr 2023 nach politischen Gemeinden



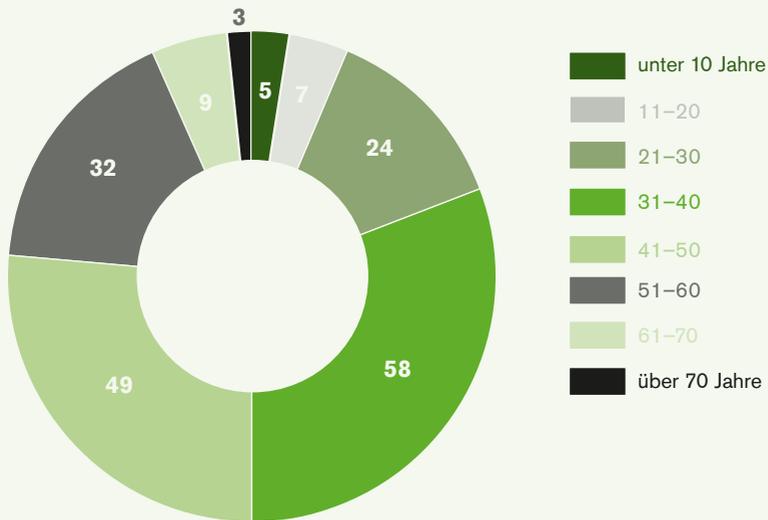
## 2. Anzahl Fälle Total 2017–2023



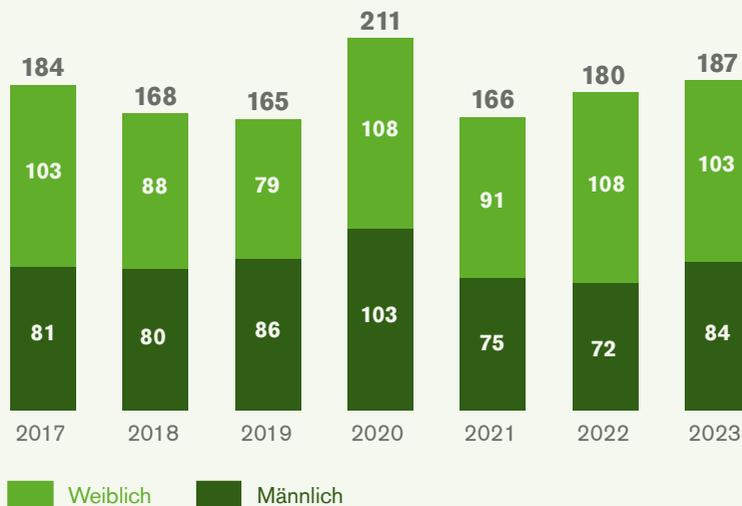
## 3. Art der Behandlung im Jahr 2023



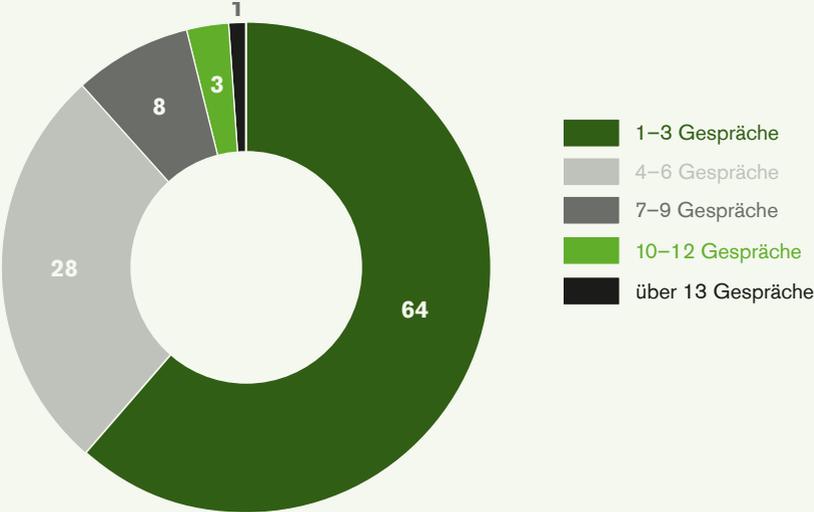
#### 4. Alter der Ratsuchenden im Jahr 2023



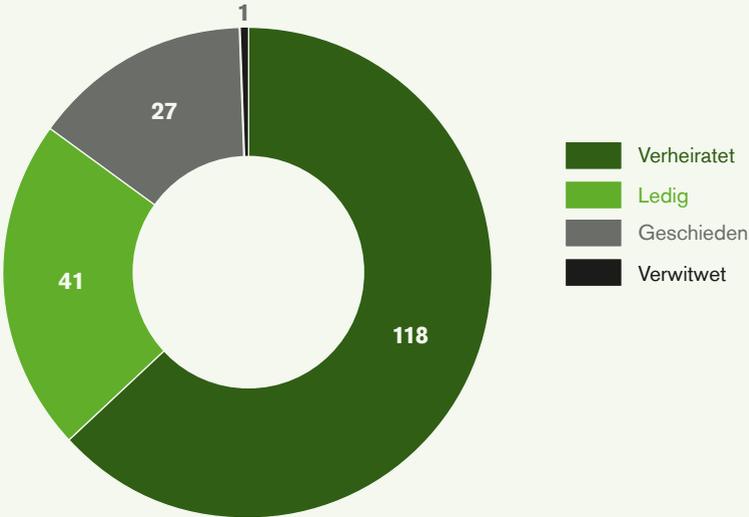
#### 5. Anzahl Personen in Beratung 2017-2023



### 6. Anzahl Gespräche pro Fall im Jahr 2023



### 7. Anzahl Fälle nach Zivilstand im Jahr 2023



# Vereinsmitglieder

## **Katholische Kirchgemeinden**

Rüthi, Oberriet, Kobelwald, Montlingen-Eichenwies, Kriessern, Altstätten, Lüchingen, Marbach, Rebstein, Balgach, Heerbrugg, Widnau, Diepoldsau-Schmitter, Berneck, Au, St. Margrethen, Rheineck, Thal, Walzenhausen.

## **Evangelische Kirchgemeinden**

Sennwald, Eichberg-Oberriet, Rebstein-Marbach, Balgach, Berneck-Au-Heerbrugg, Diepoldsau-Widnau-Kriessern, Unteres Rheintal.

## **Politische Gemeinden**

Rüthi, Oberriet, Eichberg, Altstätten, Marbach, Rebstein, Balgach, Widnau, Diepoldsau, Berneck, Au, St. Margrethen, Rheineck, Thal.

# Vorstand

## **Mitglieder**

- Luzia Aschwanden, Au, Präsidentin
- Evi Wendel, Lüchingen, Kassierin
- Gabriela Lüchinger, Montlingen, Aktuarin
- Marco Zanetti, Au, Vertretung kath. Au
- Roland Eugster, Lüchingen, Mitglied
- Richard Schmidt, Rüthi, Vertretung kath. Kirchgemeinden
- Sven Hopisch, Vertretung evang. Kirchgemeinden
- Madeleine Winterhalter-Häuptle, St. Gallen, Vertretung kath. Konfessionsteil

# Herzlichen Dank für Ihre Spenden

## **Für die grosszügigen Spenden und Kollekten bedanken wir uns bei:**

- Evangelische Kirchgemeinde Heerbrugg
- Katholisches Pfarramt Kriessern
- Katholisches Pfarramt Montlingen
- Evangelische Kirchgemeinde Oberriet
- Katholisches Pfarramt Oberriet
- Evangelische Kirchgemeinde Balgach

Ihre Spende hilft Menschen in Beziehungskrisen.  
Spendenkonto: Alpha Rheintal Bank Heerbrugg 30-38154-9

**IBAN CH11 0692 0071 9817 1000 9**

# KONTAKT

Paar- und Familienberatung Rheintal  
Marktgasse 21 | 9450 Altstätten

Telefon 071 755 46 44  
paarberatung-rheintal@bluewin.ch  
familienberatung-rheintal@bluewin.ch

[www.paarundfamilienberatung-rheintal.ch](http://www.paarundfamilienberatung-rheintal.ch)

