

Die Vineyard Bern bietet jedes Jahr Kurse für Paare mit gemeinsamen Zukunftsplänen an

## **«Vorbereitung auf ein Leben zu zweit»**

**Die Beziehung zum anderen Geschlecht ist zwar schön und prickelnd, aber sie birgt auch viel Konfliktpotential. Seit 20 Jahren bietet die Vineyard Bern den Freundschaftskurs an, der Paaren auf dem gemeinsamen Weg helfen will.**

Mittwochabend in Bern. Ich erklimme mit meiner Freundin die vier Etagen des Kornhauses, wo die Vineyard Bern ihre Büros hat. Wir haben uns für den «Freundschaftskurs» angemeldet und sind sehr gespannt, was uns erwarten wird. Der Kurs ist auf der Homepage der Kirche ausgeschrieben - mit der Ermunterung, «diesen Kurs schon früh in der Beziehung zu besuchen». Gerade erst seit ein paar Monaten sind wir zusammen, aber frühzeitig in unsere Beziehung zu investieren erscheint uns beiden sinnvoll. Der Kurs wird von Christa und Wilf Gasser geleitet, die seit über 20 Jahren in der Paar- und Sexualtherapie tätig sind.

### **«Von der Realität eingeholt»**

Die Spannung im Raum ist beinahe greifbar. Die Paare tuscheln miteinander, man rätselt, worauf man sich da wohl eingelassen hat. Mit unseren knapp vier Monaten Beziehung gehören wir zu den am «frischesten Verliebten». Die meisten der neun Gespanne sind zwischen einem und zwei Jahren zusammen, eines steht kurz vor der Hochzeit. «Manche steigen mit grossen Erwartungen in eine Beziehung ein und sind enttäuscht oder verletzt, wenn sie von der Realität eingeholt werden. Das müsste nicht sein! Wir möchten euch deshalb möglichst früh auf eurem Weg zu zweit wichtige Impulse vermitteln, die euch helfen können, im Blick auf eine spätere Heirat ein gutes Fundament zu bauen.» Mit diesen Worten wird das Geflüster unterbrochen und Wilf und Christa starten in den Kurs.

### **Breit gefächerte Themen**

An zwei Abenden und einem Samstag behandeln wir verschiedenste Themen: Die unterschiedlichen Ebenen von Intimität, wie man sich wirklich kennen lernt, Versöhnung, die Unterschiedlichkeit von Mann und Frau, der Einfluss der Familien auf die Beziehung, Grundlegendes zum Ehebund, Umgang mit der Sexualität und vieles mehr. Immer wieder bekommen wir Zeit, um paarweise auszutauschen, den Partner einzuschätzen und eigene Wahrnehmungen und Wünsche aufzuschreiben. Das Ehepaar Gasser gibt lebensnahe Ratschläge. Ihre Offenheit ermutigt dazu, nachzuhaken und auch heikle Fragen im Plenum zu diskutieren. Der Kurs regt die Gedanken an und wirft Fragen auf. Nach dem ersten Kursabend fahre ich erst mit dem letzten Zug wieder nach Zürich. Später werden wir herausfinden, dass wir nicht das einzige Paar waren, das nach dem Kurs noch lange austauschte und den mit den Kursunterlagen erhaltenen Fragebogen durcharbeitete.

### **Entfesselnde Ehrlichkeit**

«Ein elementarer Bestandteil jeder Beziehung ist die Intimität, und zwar längst nicht nur auf der sexuellen Basis.» Intimität bedeutet, die eigenen Ängste hinter sich zu lassen, sich immer wieder zu überwinden und Brücken zum Partner zu schlagen. Für eine geschlechtsspezifische Austauschrunde wechseln wir Männer mit Wilf den Raum. Nachdem er mit entfesselnder Ehrlichkeit einen Anstoss

*gibt, kommen immer mehr Fragen zum Umgang mit dem anderen Geschlecht zur Sprache. Die Zeit vergeht wie im Flug.*

### ***It's all about Sex***

*Beim Thema Sexualität klammert das seit XX Jahren verheiratete Paar Tabuthemen nicht aus. «Pornografie ist auch in christlichen Kreisen ein weitverbreitetes Problem», sagt Wilf und erläutert Fakten und Hintergründe dazu. Doch Pornographie und Intimität mit seinem Gegenüber stehen im Widerspruch: «Pornographie verhindert auch das Wachsen der Intimität aus der Beziehung heraus, weil immer wieder überfordernde Fremdeinflüsse da sind.» Gemeinsam reden wir über Ursachen für die Flucht in die Pornographie und den Weg hinaus.*

### ***Keine Musterlösungen***

*Dass eine Beziehung über längere Zeit nur funktionieren kann, wenn man immer wieder die eigenen Probleme überwindet, aufeinander zugeht, sich öffnet, eigene Fehler eingesteht und sich und dem Partner vergibt, wird allen klar. So überzeugt der Kurs voll und ganz. Christa und Wilf Gasser liefern keine fertigen Lösungen, wie es auch nicht nur einen Weg gibt, auf dem man erfolgreich sein kann. Doch geben sie viele Anstösse, auf Themen einzugehen und mutig Dinge anzusprechen. Meine Freundin und ich fühlen uns jedenfalls gewappnet, den weiteren Weg zusammen unter die Füsse zu nehmen - angefangen bei den vielen Treppen, die uns wieder aus dem Kornhaus hinausführen.*

### ***BENJAMIN FISCH***

#### ***Ein Leben zu zweit. Detailinformationen:***

*Der «Freundschaftskurs» wird zwei mal jährlich angeboten. Der dreiteilige Kurs kostet 75 Franken, inklusive Kursunterlagen. An einem vierten Abend, der erst kurz vor der Hochzeit besucht wird, geben Wilf und Christa Gasser Tipps für die Sexualität in der Ehe.*

[www.vineyard-bern.ch](http://www.vineyard-bern.ch)