(Foto: privat)

Liebe ist systemrelevant

–

Systemische Methoden im Paarcoaching

Abschlussarbeit von Diane Maren Jende

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung, Intension und Motivation
2. Systemischen Methoden in der Arbeit mit Paaren
    2.1 Aktives Zu- bzw. Hinhören
    2.2 Die Timeline
    2.3 Das Innere Team
    2.4 Wert-Entwicklungsquadrat
    2.5 Konfliktstile
3. Fazit
4. Quellenangaben

1. Einleitung, Intention und Motivation

Schon vor Beginn meine Ausbildung bei Inkonstellation war für mich klar, dass ich sehr gerne mit Paaren arbeiten möchte. Mein persönlicher Eindruck ist, dass gerade in der heutigen Zeit der Wunsch nach einer stabilen Beziehung größer denn je ist. Gleichzeitig hat man jedoch das Gefühl, dass die Resilienz vieler Paare immer mehr abzunehmen scheint.

Die äußeren Einflüsse werden immer komplexer. Viele Medien und vor allem soziale Netzwerke spiegeln uns, wie eine vermeintlich perfekte Beziehung auszusehen hat. Kehrt dann nach der ersten Verliebtheit der Alltag mit seinen typischen Sorgen und Problemen ein, wirken diese wie negative Makel. Dabei ist das aus meiner Sicht der Moment, in dem die eigentliche Beziehung beginnt. Der „rosa Schleier" legt sich, die Realität kehrt nach und nach ein und damit auch die Möglichkeit, mit- und aneinander zu wachsen und sich eine gemeinsame Zukunft aufzubauen.
Ein vermeintlich großes Angebot diverser Dating-Portale vermittelt uns darüber hinaus das Gefühl, schnell einen neuen Partner finden zu können, wenn die eigene Partnerschaft schwierig wird oder nicht zu 100% unseren Vorstellungen entspricht. Anstatt also darauf zu schauen, was die aktuelle Beziehung gerade braucht und nicht nur in die „Beziehungsarbeit", sondern viel mehr in die „Beziehungspflege" zu investieren, entscheiden sich viele Paare früher oder später für eine Trennung. Nicht selten beginnt dann der beschriebene Kreislauf von vorn und es bleibt das Gefühl, einfach nicht anzukommen.

Ein weiterer Aspekt, der für viele Paare oft eine Herausforderung im Gelingen ihrer Beziehung darstellt, ist die jeweils eigene Entwicklung und der Wunsch nach der persönlichen Selbstverwirklichung. Nicht selten treten die eigenen Bedürfnisse dann in Konkurrenz mit denen des Partners und es kommt zum Konflikt. Ursächlich dafür sind häufig die eigenen Glaubenssätze, schlechte oder einseitige Kommunikation oder negative Erlebnisse aus der Vergangenheit.
Dabei spielt die Autonomie beider Partner eine wichtige Rolle im Gelingen der Partnerschaft. Sich nicht verstellen zu müssen, gegenseitige Akzeptanz und Unterstützung zu erfahren aber auch ein gewisses Maß an Freiraum und Selbstständigkeit leben zu können, sind wichtige Voraussetzungen, um sich dauerhaft in einer Beziehung wohlzufühlen. Nur wenn es beiden Partnern physisch und psychisch gut geht, kann das Gleichgewicht in einer Beziehung langfristig gehalten werden.

Zusätzliche Herausforderungen für eine Beziehung können Einflüsse von außen sein. Dazu gehören z. B. die Partnerfamilien, der Freundes- und Arbeitskreis, vielleicht auch Hobby´s oder unterschiedliche Interessen. Hier bringt jeder Partner bereits vorhandenen Prägungen in die Beziehung mit. Darüber hinaus können andere Menschen auf Grund ihres Stellenwerts im Leben eines der Partner (vielleicht auch unbewusst) großen Einfluss auf die Beziehungsdynamik nehmen.

Eine weitere Herausforderung besteht, wenn ein Paar Kinder bekommt. Zu dem System Beziehung kommt das System der gemeinsamen Familie hinzu. Diese können teilweise in Konkurrenz miteinander gehen. Bedürfnisse und Werte spielen eine große Rolle und können sich erheblich verändern. In Form von z. B. Kita und Schule kommen neue Systeme bzw. äußere Einflüsse hinzu.

All das sind Herausforderungen, mit denen eine Partnerschaft tagtäglich konfrontiert ist. In allen Fällen ist es wichtig, dass in der Beziehung eine gesunde Einigkeit herrscht, aber auch die Fähigkeit Probleme, Ängste und Sorgen offen anzusprechen.

2. Systemische Methoden in der Arbeit mit Paaren

Betrachtet man eine Beziehung aus systemischer Sicht, nutze ich dafür sehr gerne die Möglichkeit der Metapher und vergleiche eine Paarbeziehung mit einem Garten. Dabei ist es egal, ob es sich um einen Wildgarten, einen Nutzgarten oder um einen Designgarten handelt. Am Ende haben sie alle eines Gemeinsam: nur mit der richtigen Pflege können sie gut gedeihen und ihre ganz persönliche Schönheit entfalten. Und nur dann fühlt man sich in den grünen Oasen wohl und möchte gerne länger verweilen um sie zu genießen und um Kraft zu tanken.
Die Pflege kann dabei mal mehr oder weniger aufwendig sein. Klar ist jedoch, überlässt man den Garten sich selbst, fängt er nach und nach an zu verwildern. Anfänglich hat der Wildwuchs vielleicht noch seinen Charme. Mit der Zeit verdrängt das Unkraut jedoch die Pflanzen, es gibt kaum noch Früchte zu ernten und das Durchkommen wird immer schwieriger. Je mehr der Wildwuchs fortschreitet, umso mühsamer wird es, den Garten wieder in eine Wohlfühloase zu verwandeln. Nicht beseitigter Müll kann den Garten zusätzlich belasten.
So ist es auch mit einer Paarbeziehung. Bekommt sie keine gezielte Aufmerksamkeit und Pflege, erkennt man unter Umständen zu spät, dass sich Dynamiken eingeschlichen haben, mit denen man sich nicht mehr wohlfühlt und die dauerhaft unglücklich machen. Die Ursachen dafür können unterschiedlich sein. Vielleicht war man davon überzeugt, dass es auch irgendwie ohne Pflege geht und alles irgendwie schon von alleine wird. Vielleicht war es auch so, dass ein Partner den Garten in erster Linie nur genossen hat, während der andere die Pflege allein übernommen und nun vor Erschöpfung nicht mehr kann.
Was auch immer der Grund ist, ich bin überzeugt, dass es sich in den (meisten) Fällen lohnt, gemeinsam den Kampf mit dem „Wildwuchs“ aufzunehmen. Je früher – desto besser.
Hierfür kann die Vielzahl der unterschiedlichsten systemischen Coachingmethoden hervorragend als Werkzeug und Arbeitsgrundlage dienen.
Im Folgenden möchte ich einige Methoden in Hinblick auf die Arbeit mit Paaren beschreiben und erläutern.

2.1 Aktives Zu- bzw. Hinhören

Eine Methode, die nicht nur im Coaching elementar ist.

Die Methode des aktiven Hörens war einer der ersten, wenn nicht sogar die Erste, die wir in unserer Ausbildung zum Coach kennengelernt haben. Eigentlich sollte das nach meiner Meinung gar keine Methode, sondern vielmehr ein elementarer und vor allem selbstverständlicher Bestandteil einer jeden Kommunikation sein. Wenn man sich dann bewusst macht, was aktives Hören bedeutet, wird einem gleichzeitig klar, wie wenig Menschen das praktizieren und wie wenig wirklich zu- bzw. hingehört wird.

Auch für eine Paarbeziehung ist aktives Hören eine wichtige Grundlage. Wenn ich mir die Zeit nehme, meinem Partner aktiv zuzuhören, kann ich vielleicht manche spannende Entdeckung machen. Darüber hinaus schenke ich ihm ganz bewusst Aufmerksamkeit und Raum, um sich mitzuteilen. Das ist nicht nur respektvoll sondern auch wertschätzend.
Allzu schnell wird aus einem guten und vielleicht auch notwendigen Gespräch ein einziger Schlagabtausch der Argumente. Am Ende hören wir gar nicht mehr wirklich, was der Partner einem mitteilen möchte, sondern sind nur dabei unseren eigenen Standpunkt hartnäckig zu verteidigen. Erreicht hat man dann am Ende häufig gar nichts, außer dass einem das Gespräch in den meisten Fällen sehr viel Kraft gekostet hat.

Im ersten Schritt ist es wichtig, dem Paar die grundlegende Bedeutung des aktiven Zu- bzw. Hinhörens und die sich daraus ergebenden Möglichkeiten zu erläutern. Dabei geht es eben nicht nur darum, den Anderen ausreden zu lassen, sondern auch darum, den Worten und deren Bedeutung bewusst zu folgen.
Genauso wichtig sind Gestik und Mimik des Partners. Diese können viel über den mentalen Zustand des Partners verraten – insbesondere, wenn es ihm schwer fällt über seine Gefühle zu reden.
Bereits im gemeinsamen Coaching-Prozess kann man das aktive Hören bewusst anleiten, indem man den jeweils anderen Partner auf bestimmte Aussage aufmerksam macht und aktiv daraus Fragen formuliert:

- „Ich habe den Eindruck, dass die Aussage ihres Partners ihn/ sie sehr beschäftigt. Wie ist ihr Eindruck?“
- „Ihrem Partner scheint das Thema sehr wichtig zu sein. Nehmen Sie das ebenfalls so wahr?
- „Ihr Partner hat offensichtlich eine ganz andere Sichtweise/ Wahrnehmung der Situation. Sehen sie das genauso?“
- „Ihrem Partner fällt es offensichtlich schwer, über dieses Thema zu sprechen. Möchten sie ihn/ sie fragen, warum das so ist?“
- „Ihr Partner benötigt bei diesem Thema offensichtlich ihre Unterstützung. Haben sie das auch so verstanden?“

Darüber hinaus ist das aktive Zu- bzw. Hinhören eine sehr schöne Hausaufgabe. Man kann das Paar bitten, sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um das aktive Hören zu trainieren. Dabei bekommt jeder Partner einen bestimmten Zeitrahmen (z. Bsp. 3 Minuten),

um dem Anderen mitzuteilen, was ihn beschäftigt. Wichtig dabei ist, einer spricht und der Andere hört möglichst wertefrei zu. Für den redenden Part ist es wichtig, dass er in erster Linie in Ich-Botschaften spricht und seine Worte wertschätzend formuliert. Ist die Zeit abgelaufen, bzw. der Redebeitrag beendet, sollte der Zuhörer in wenigen Worten wiedergeben, was er verstanden hat. Der Erzähler hat dann die Möglichkeit, mit ebenfalls wenigen Worten zu korrigieren, was falsch verstanden wurde. Auf diese Weise kann man sehr schnell Missverständnisse aufdecken und so vielleicht einen Konflikt verhindern. Es gilt jedoch immer, einer spricht und der Andere hört aufmerksam zu. Eine Unterbrechung wird bewusst vermieden.

2.2 Die Timeline

Ein Rückblick auf gemeinsame Höhepunkte und die Vision von neuen Zielen

Die Methode der Timeline dient in erster Linie der Ressourcenfindung. Wichtige Stationen im Leben des Klienten sollen ihm verdeutlichen, was er schon alles geschafft und erreicht hat. Dem Coach bietet es wiederum die Möglichkeit, Stärken, Talente und vorhandene Bewältigungsstrategien gemeinsam mit dem Klienten herauszuarbeiten. Ausgehend von der gegenwärtigen Situation kann man dann Wege und Strategien für die Zukunft erarbeiten und dem Klienten so seine eigenen ressourcenorientierten Werkzeuge an die Hand geben.

Selbiges kann auch eine gute Möglichkeit sein, um mit Paaren an ihren gemeinsamen Stärken zu arbeiten. Beginnend mit dem Rückblick kann man schauen, was bereits gemeinsam erreicht wurde. Wo ergänzen sich beide und können sich auf diese Weise gegenseitig unterstützen? Wo sind die Lebensstationen, auf die sie gemeinsam oder auch auf den anderen stolz sind? Vielleicht gibt es aber auch Etappen auf der Timeline, die für einen oder beide Partner nicht optimal gelaufen sind. Hier lohnt es sich ebenfalls genau hinzuschauen und die Bedürfnisse des Einzelnen nochmal zu betrachten.
Das bewusste und vor allem gemeinsame nochmalige Erleben der bedeutenden Momente, kann einem Paar Stärke und Hoffnung geben. Neue Erkenntnisse wiederum können zu neuen Denkrichtungen und Sichtweisen führen.

Bei der Betrachtung der gegenwärtigen Situation können diese Erkenntnisse helfen zu erkennen, wo die Ursache für die aktuelle Disharmonie liegt und was die Beziehung bzw. die einzelnen Beteiligten gerade brauchen. Gemeinsamen Ressourcen aus der Vergangenheit können dabei bewusst und gezielt genutzt werden.

Das schafft wiederum eine gute Basis für die Zukunft. Die Frage, welche Ziele für die Beziehung aber auch für jeden einzelnen Partner bestehen, rückt dann in den Vordergrund. Gemeinsam können konkrete Strategien erarbeitet werden. Dazu kann auch gehören, zu schauen, wer bringt welche Stärken mit, wer übernimmt welche Aufgabe in der Beziehung oder gar die Verantwortung für bestimmte Lebensbereiche. Das kann das Paar in ihrer Fähigkeit als Team zu arbeiten bestärken und schafft ein gutes Wir-Gefühl.

Aber auch die Bedürfnisse des jeweils anderen sollten dabei nicht zu kurz kommen. Gemeinsam zu betrachten, was ein jeder braucht, um sich weiter zu entwickeln, ist genauso wichtig für eine gesunde Paarbeziehung. Im Gespräch kann dann geschaut werden, was die Ziele des jeweils einen mit dem anderen machen. Ängste und Sorgen sind in jedem Fall ernst zu nehmen. Vielleicht stellt sich aber auch heraus, dass es gemeinsame Ziele oder zumindest Parallelen gibt oder gegenseitige Unterstützung in Aussicht gestellt werden kann.

2.3 Das Innere Team

Sei mit mir Gast, in meinem ganz persönlichen Theaterstück

Die Arbeit mit dem inneren Team gehört zu meinen absoluten Lieblingsmethoden, die ich während der Ausbildung kennen lernen durfte. Die Aufstellung der einzelnen inneren Anteile die gerade aktiv sind, hilft dem Klienten aus meiner Sicht, ein besseres Verständnis von und für sich selbst zu bekommen.
Sich deutlich zu machen, wer oder was spricht da gerade in mir? Wer besetzt gerade die Hauptrolle und möchte ich das auch so? Wer tritt vielleicht gerade in den Hintergrund obwohl er viel mehr Raum haben sollte? Was brauchen die einzelnen Anteile im Moment, damit es ihnen und mir besser geht? Darüber hinaus kann man ganz bewusst die Frage stellen, ob die vermeintlich negativen Anteile vielleicht doch für etwas gut sind.
Wenn man dann die Anteile dann auch noch aufmalen oder -schreiben lässt, hat man die Möglichkeit, interaktiv zu arbeiten. Auf diese Weise können Anteile zumindest bildlich verschoben werden und der Klient erlangt einen besseren Eindruck, wer gerade da ist, wer mit wem interagiert oder wer wen behindert und ob sich Anteile vielleicht auch gegenseitig unterstützen können.
Auf diese Weise sitzt er nicht mehr machtlos vor der Bühne. Durch das bewusste Wahrnehmen der inneren Anteile wird er im wahrsten Sinne des Wortes zum eigenen Regisseur und bekommt damit die Möglichkeit selbst aktiv zu werden und Einfluss auf sein inneres Team zu nehmen.

Aus eigener Erfahrung weiß ich nur allzu gut, dass es in ein Paar-Beziehung häufig zu Missverständnissen kommen kann, weil der Eine gerade nicht wirklich versteht, was mit dem Anderen los ist. Der erste Schritt ist hier natürlich eine offene und zugewandte Kommunikation. Trotzdem steckt der Eine nicht in dem Anderen und Gefühle und Emotionen sind manchmal nur schwer zu erklären.
Mit Hilfe des Inneren Teams kann man seinen Partner mitnehmen zu seinem ganz eigenen Theaterstück und ihm so einen besseren und vielleicht auch tieferen Einblick geben. Spannend ist dann, wie der Partner die einzelnen Anteile erlebt. Vielleicht gibt es Parallelen, vielleicht aber auch ganz neue Erkenntnisse. In jedem Fall schafft man mit dem inneren Team eine Möglichkeit, dass sich beide Partner ein stückweit neu kennen und verstehen lernen. Wenn man die „Schwachstellen“ des Anderen besser kennt, entsteht damit wiederum die Möglichkeit für mehr Verständnis und gezielte Unterstützung an den richtigen Stellen. Im besten Fall können sich beide soweit unterstützen, um einzeln aber auch gemeinsam weiter zu wachsen und so zusammen ihr gemeinsames Theaterstück zu erschaffen und zu leben.

2.4 Das Werte- und Entwicklungsquadrat

Warum Gegensätze sich nicht nur anziehen, sondern auch von Vorteil sind

Keine Methode ist besser geeignet bei unterschiedlichen Werte-Ansichten und daraus resultierenden Konflikten, wie das Werte- und Entwicklungsquadrat. Es kann zum einen das gegenseitige Verständnis stärken und deutlich machen, dass hinter einem vermeintlich negativen Wert oft gar keine schlechten bzw. sogar gute Absichten stecken. Zum anderen kann man mit dem Werte- und Entwicklungsquadrat auch sehr gut die Vor- und Nachteile unterschiedlicher Werteeinstellungen deutlich machen. Damit ist es auch eine ideale Methode für die die Arbeit mit Paaren.

Insbesondere in Beziehungen sorgen unterschiedliche Wertevorstellungen immer wieder für Konflikte. Das Unverständnis ist oft sehr groß und kann auf Dauer zu verhärteten Fronten führen. Mangelnde Kommunikation sorgt zudem dafür, dass die Partner nicht verstehen können, welche Absicht hinter dem jeweiligen Wertverhalten steckt. In der Folge fühlen sich ein oder beide Partner unverstanden und es kommt zum Konflikt. Wie die Arbeit mit dem Werte- und Entwicklungsquadrat funktionieren kann, erläutere ich im folgenden Punkt 2.5 anhand eines Beispiels in Verbindung mit den Konfliktverhaltensstilen nach dem Modell von Kenneth W. Thomas.

2.5 Konfliktverhaltensstile (Modell von Kenneth W. Thomas)

Mit einer guten Kommunikation zu einer WinWin-Situation

Eine häufige Ursache von Konflikten ist allzu oft eine unzureichende Kommunikation. Beide Konfliktparteien formulieren zwar was sie wollen, jedoch ist häufig das eigentliche Bedürfnis und das Ziel welches dahinter steckt für das Gegenüber nicht erkennbar. Dadurch kommt es zu Missverständnissen und schließlich zum Konflikt. Das Modell von Kenneth W. Thomas kann beiden Parteien deutlich machen, worum es dem jeweils anderen eigentlich geht. Dadurch entstehen im besten Fall Möglichkeiten für einen Kompromiss oder sogar für eine Kooperation, die am Ende beide Parteien zum Ziel bringt.

In einer Beziehung sind Missverständnisse dieser Art mit Sicherheit die häufigste Ursache für Konflikte. Wenn jedoch beiden Partnern die konkrete Intension des Anderen deutlich wird bzw. ist, kann das die Chance für ein besseres Miteinander sein. Entscheidend ist, dass die Bedürfnisse beider Partner gehört und ernst genommen werden. Hier spielt das Aktive Zu- bzw. Hinhören (Pkt. 2.1) eine sehr wichtige Rolle. Passende Fragen können dann helfen, gemeinsam herauszufinden, worum es dem jeweils anderen eigentlich geht. Das führt langfristig nicht nur zu mehr Respekt und Verständnis, sondern stärkt auch die Basis der Beziehung und schafft mehr Gemeinsamkeit.

Nehmen wir an, Partner A ist sauer, weil Partner B immer sehr viel arbeitet und dadurch nur wenig Zeit für die Partnerschaft bzw. die Familie hat. Partner B hingegen kann das Gemecker von Partner A überhaupt nicht verstehen, weil er das aus seiner Sicht für die Familie macht, um z. B. für finanzielle Sicherheit zu sorgen oder ein bestimmtes Ziel wie z. Bsp. eine Reise oder ein eigenes Haus zu erreichen. Partner A hingegen befürchtet, dass die Partnerschaft bzw. die Familie auf Dauer zu kurz kommen und darunter leiden werden.
Beide verfolgen im Grunde dasselbe Ziel und wollen der Partnerschaft etwas Gutes tun. Die Ansätze und Bedürfnisse sind jedoch sehr unterschiedlich und die vermeintlich gute Absicht eines Jeden wird so zum Störfaktor.

Im gemeinsamen Gespräch können die 5 Möglichkeiten des Modells von Kenneth W. Thomas nun zusammen betrachtet und erörtert werden. Zunächst werden aber die Bedürfnisse mit Hilfe des Werte- und Entwicklungsquadrats herausgearbeitet, um so das Verständnis für beide zu stärken.

Aus meiner Sicht steckt im unterschiedlichen Handeln beider Partner im Grunde der gleiche positive Wert: die Fürsorge für die Beziehung bzw. Familie. Auf Grund ihrer unterschiedlichen Bedürfnisse und Prägungen sieht diese Fürsorge jedoch bei beiden anders aus. Für Partner A ist es die gemeinsam verbrachte Zeit, die für ihn eine gute Beziehung ausmacht. Partner B hingegen möchte der Beziehung durch die viele Arbeit vor allem eine materielle Sicherheit geben.
Partner A beschreibt das Verhalten von Partner B vor allem als respektlos und bekommt den Eindruck, dass ihm die Beziehung überhaupt nicht wichtig ist. Er fühlt sich allein gelassen und nicht gesehen.
Auch Partner B fühlt sich unverstanden und empfindet Partner A als undankbar, da sein Handeln ja nicht nur sich selbst, sondern vor allem der Partnerschaft zu Gute kommen soll. Er fühlt sich wiederum allein gelassen und nicht genügend unterstützt.
Mit Hilfe des Werte- und Entwicklungsquadrats haben beide Partner einerseits die Möglichkeit, die jeweils positive Absicht des anderen zu erkennen. Andererseits lernen beide die Bedürfnisse des Anderen kennen, die hinter dem jeweiligen Verhalten stecken.

Mit diesen Erkenntnissen kann man sich jetzt die 5 verschiedenen Konfliktverhaltensstile ansehen.

(A) Vermeidung

Wenn beide Partner in Zukunft ihr Verhalten vermeiden oder unterdrücken würden, um so den Konflikt zu vermeiden, können sie sich nicht mehr in ihrem Ermessen in die Beziehung einbringen. Das führt dazu, dass die jeweils eigenen Bedürfnisse nach hinten gestellt werden. Sie würden sich langfristig nicht mehr wohlfühlen und über kurz oder lang würde das sehr wahrscheinlich das Aus der Beziehung bedeuten. Somit würden beide Partner verlieren.

(B) Durchsetzen

Besteht einer der Partner allumfänglich auf die 100%-ige Durchsetzung seiner Verhaltensweisen und Bedürfnisse und verlangt darüber hinaus absolutes Verständnis vom Anderen, bekommt er im ersten Moment das was er möchte. Der Andere würde sich jedoch

nicht mehr wohl fühlen in der Beziehung, weil seine Bedürfnisse und Interessen komplett missachtet werden. Auch das würde sehr wahrscheinlich zum Aus der Beziehung führen.

(C) Nachgeben

Möglichkeit C ist das Gegenstück zu Möglichkeit B. Während also ein Partner alles bekommt, geht der andere Partner leer aus. Wie schon erläutert, führt das zumindest bei einem Partner zur Unzufriedenheit und damit zur Nachhaltigen Störung der Beziehungsbasis oder sogar zum Beziehungsende.

(D) Kompromiss

Da jetzt beide Partner durch die Vorarbeit mit dem Werte- und Entwicklungsquadrat die Intension und Bedürfnisse des Anderen kennen, fällt es an dieser Stelle leichter, einen Kompromiss zu finden. Dieser könnte so aussehen, dass Partner B vielleicht nicht mehr am Wochenende arbeitet oder an bestimmten Tagen in der Woche früher nach Hause kommt. Auf diese Weise hätte Partner A etwas mehr Zeit für den gemeinsamen Alltag. Partner B könnte, wenn auch nicht mehr vollumfänglich, weiterhin an seinem Ziel der materiellen Sicherheit festhalten. Beide gewinnen zumindest 50 % und kommen so ihrem Ziel, dass im Grunde ja das Gleiche ist, ein Stückchen näher.
Jetzt gilt es für das Paar zu entscheiden, ob die Variante des Kompromisses in ihrem speziellen Fall für beide bereits ausreicht und Gewinn genug ist, da sie im Grunde gemeinsam am gleichen Ziel arbeiten. In jedem Fall kann Variante D für eine erste Entspannung sorgen.

(E) Kooperation

Streben beide Seiten eine Kooperation an, also beide können ihren Bedürfnissen und Wünschen zu nahezu 100 % folgen, gilt es in diesem Fall komplett neue Möglichkeiten zu erörtern. Dieser Weg kann unter Umständen langwieriger sein, ist aber nicht unlösbar.
Eine Möglichkeit wäre z. Bsp. Homeoffice von Partner B oder eine gemeinsame berufliche Tätigkeit beider Partner. Hier gilt es aber genaustens abzuklären, ob diese Varianten wirklich im Sinne der Beiden oder der Beziehung sind und am Ende auch wirklich zum gewünschten Ziel führen.

3. Fazit

Viele der systemischen Methoden, die ich während meiner Ausbildung kennengelernt habe, eignen sich sehr gut für das Coaching von Paaren. Sie sind gute Werkzeuge, um den Beteiligten die Sichtweise des jeweils anderen zu verdeutlichen und so mehr Verständnis zu entwickeln. Das wiederum hilft dabei, der Dynamik in der Beziehung neue Impulse zu geben und neue Handlungsweisen aufzuzeigen.
Es kann aber auch deutlich machen, dass Interessen, Werte und/ oder Lebensziele beider Partner ggf. in eine komplett unterschiedliche Richtung verlaufen und ein gemeinsames Leben eher ausbremsen würden. Paar-Coaching bedeutet nicht zwangsläufig, eine Beziehung unbedingt zusammenzuhalten. Vielmehr geht es in meinen Augen darum, beiden Beteiligten aufzuzeigen, wo jeder persönlich steht und was das für ihr Beziehungssystem bedeutet. Am Ende kann eine Beziehung nur erfüllend sein, wenn sich beide Partner in ihren Bedürfnissen, Werten und Zielen gesehen und ernstgenommen fühlen.
Mein Fazit ist, systemische Methoden können dabei helfen, vermeintliche „Problemzonen“ aufzudecken und bewusst daran zu arbeiten. Sie machen darüber hinaus deutlich, welche Ressourcen bei jedem Einzelnen vorhanden sind und welche Beziehungsressourcen es gibt. Diese können dem Paar in den entscheidenden Momenten als roter Faden dienen, um Konflikte, Stress und schwierige Situationen gemeinsam anzugehen und zu bewältigen.

4. Quellenangaben

Als Grundlage für die Ausarbeitung meiner Abschlussarbeit hat mir ausschließlich das Handout zur Ausbildung zum Systemischen Coach von Inkonstellation gedient.
Weitere Informationsquellen wurden nicht genutzt.

Das Bild auf der Startseite ist eine Privataufnahme.