

Ehe- und Paarcoaching als Prävention für eine gesunde, stabile und tragfähige Beziehung

Abschlussarbeit systemische Coachinausbildung bei In-Konstellation

1. Einleitung

Ehe und Partnerschaft sind ein zentraler Bestandteil des menschlichen Lebens. Die meisten Menschen sehnen sich nach einer stabilen Beziehung in der Geborgenheit und soziale Unterstützung zu beiderseitigem Wohlbefinden beitragen. Jedoch zeigt sich in unserer heutigen Gesellschaft, dass langfristig erfüllende Beziehungen keine Selbstverständlichkeit sind. Die Scheidungsrate in Deutschland lag im Jahr 2023 bei 35,7 Prozent, was bedeutet, dass auf etwa drei Eheschließungen eine Scheidung kommt. Die durchschnittliche Ehedauer bis zur Scheidung betrug im Jahr 2024 14,7 Jahre. ¹

Sehr häufig trennen sich Paare bereits nach wenigen Jahren. Die Gründe hierfür sind vielfältig, veränderte Lebensrealitäten, sehr hohe berufliche Belastungen, der ständige Fokus auf digitale Medien, sowie eine verminderte Resilienz - all das stellt Beziehungen vor große Herausforderungen.

Aus diesem Grund kann ein präventives Coaching Paare darin unterstützen, ihre Stärken zu erkennen und auszubauen sowie Wachstumspotenziale ernst zu nehmen und anzugehen. Normalerweise nützen Paare ein Paarcoaching oder auch eine Paartherapie erst, wenn Konflikte bereits so verhärtet sind, dass ein daran arbeitenden häufig mangels Kraft oder Motivation sehr herausfordernd bzw. auch zum Teil gar nicht mehr möglich ist.

Präventives Paarcoaching begleitet Paare und hilft ihnen, ihre Beziehung aktiv zu gestalten. Bereiche wie Kommunikation, Konfliktbewältigung, Sexualität, Eigenarten und Gewohnheiten des Partners, Werte und Ziele... werden in einer gesunden Partnerschaft als gemeinschaftliches Ziel gesehen. Gelingt es dem Paar diese Themen in einer gesunden und positiven Haltung anzugehen, zahlt dies auf eine langfristige, tragfähige und stabile Beziehung ein.

2. Definition

Präventives Ehe- und Paarcoaching ist eine strukturierte Begleitung von Paaren, welche sich an grundsätzlich funktionierende Beziehungen richtet, die sich weiterentwickeln möchten und durch die Begleitung eines Coaches ihre Beziehungsfähigkeiten ausbauen und verbessern möchten.

Als klarer Unterschied zur Paartherapie, die problembehaftete Thematiken einer Beziehung behandelt, liegt hier der Fokus auf Ressourcenaktivierung, Kommunikation, gemeinsamer Ziele sowie der gemeinsamen positiven Beziehungsgestaltung. Es geht nicht um Wiederherstellung oder „Heilung“ der Beziehung, sondern um Stärkung und Wachstum.

Der Coach fungiert als eine Art Fitnesstrainer. Er oder Sie unterstützt das Paar dabei sich selbst und den anderen noch besser zu verstehen, sämtliche Möglichkeiten der Beziehungspflege zu erkennen und anzuwenden und das ganze tut er oder sie am besten wertschätzend und neutral.

2.1 Modelle von Kommunikation und Beziehung

Um die Wirkung von präventivem Paarcoaching zu verstehen, hier ein paar grundlegende Theorien:

- **Systemischer Ansatz:** Paare werden als ein System gesehen, in dem beide Partner in Wechselwirkung zueinanderstehen. Veränderungen beim einen wirken immer auch auf den anderen. Coaching setzt daher an den Beziehungsdynamiken an, nicht an individuellen „Fehlern“.
- **Kommunikation nach Friedemann Schulz von Thun:** Jede Botschaft kann unterschiedlich wahrgenommen werden (Sachebene, Beziehungsebene, Appellebene und Selbstoffenbarungsebene). Missverständnisse entstehen meist, wenn Partner auf unterschiedlichen „Ohren“ hören. Paarcoaching hilft, diese Dynamiken zu erkennen. ²
- **Bindungstheorie (Bowlby, Ainsworth):** Frühe Bindungserfahrungen prägen auch partnerschaftliches Verhalten. Sichere Bindung ermöglicht Vertrauen und Nähe, während unsichere Muster oft zu Rückzug oder übermäßiger Kontrolle führen. ³
- **Beziehungsforschung nach John Gottman:** Der amerikanische Psychologe und Paartherapeut John Gottman fand heraus, dass stabile Paare sich vor allem durch respektvolle Kommunikation, Humor, positive Zuwendung und Konfliktlösungsfähigkeit auszeichnen. Im Gegensatz dazu beschreibt Gottman zum Beispiel seine „4 Apokalyptischen Reiter“, Kritik (Angriffe auf die Persönlichkeit statt auf das Verhalten), Verachtung (Zynismus, Spott), Rechtfertigung (Ausweichen statt Verantwortung übernehmen) und Mauern (emotionaler Rückzug und Abwehr) welche in der Kommunikation nicht zu empfehlen sind, da sich das Gegenüber ausgegrenzt, verachtet oder missverstanden fühlt. ⁴

Die vorgestellten Modelle sind nur ein Auszug aus einer Vielzahl und liefern eine Basis für viele Coaching-Ansätze und zeigen uns:

Beziehungsqualität entsteht nicht von allein, sondern ist das Ergebnis bewusster Gestaltung.

3. Partnerschaften und ihre Herausforderungen 2025

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, stehen Paare heute unter größerem Druck als vielleicht Generationen vor uns. Die Anforderungen an Familie, Job und an uns selbst sind enorm hoch, hierzu trägt natürlich auch das digitale Zeitalter einen großen Teil bei. Selbstverwirklichung und emotionale Nähe zu einem Partner stehen sich oft im Weg. Karriere oder Familie? Oder beides? Was bleibt dabei wohl häufig auf der Strecke? Die Partnerschaft!

Welchen Herausforderungen müssen wir uns stellen?

- **Unterschiedliche Erwartungen:** Der eine Partner wünscht sich Nähe, der andere mehr Freiraum. Der eine sehnt sich nach Unterstützung, der andere fühlt sich überfordert.
- **Unterschiedliche Ziele:** Familie versus Karriere, oder beides? Aber wer arbeitet wie viel und wann? Fragen die zu einer großen Herausforderung werden können.
- **Zeit:** durch vollgepackte Terminkalender entsteht oft Zeitmangel oder Zeitdruck. Wo bleibt Zeit für gemeinsame Aktivitäten, Nähe, Sexualität?
- **Mediale Ablenkung:** soziale Medien nehmen einen großen Stellenwert ein und können zum echten „Killer“ für Beziehungen werden. In dem Zusammenhang muss auch das Thema Pornografie genannt werden, welches ebenfalls echte Nähe und partnerschaftliche Sexualität zerstören kann.
- **Kommunikation:** beschränkt sich heutzutage häufig auf Informationsaustausch. Wer kauft ein? Wer fährt den Sohn zum Fußball, die Tochter zum Zahnarzt? Wann und wie feiern wir wie deinen Geburtstag? Echte, tiefe Gespräche über Wünsche, Gefühle, Träume... finden kaum noch statt.

In diesem Zusammenhang kann präventives Paarcoaching helfen, rechtzeitig gegenzusteuern. Es bietet die Möglichkeit Konflikte konstruktiv anzugehen, emotionale Nähe zu fördern und gemeinsame Werte und Ziele zu definieren – bevor Krisen entstehen.

4. Vorstellung von PREPARE/ENRICH®, einem bewährten Instrument im präventiven Paarcoaching

PREPARE/ENRICH® ist ein wissenschaftlich fundiertes Instrument im Paar- und Ehecoaching, das Paaren hilft, ihre Stärken und Wachstumsbereiche zu erkennen.

Es besteht aus einem Online-Fragebogen, der von beiden Partnern separat ausgefüllt wird. Daraus entsteht eine individuelle Beziehungsanalyse mit klaren Ergebnissen zu Themen wie Kommunikation, Konfliktverhalten, Nähe und Distanz, Stress und Belastung, Spiritualität und Werte, Herkunftsfamilie und Persönlichkeitsunterschiede, welche an den lizenzierten Coach oder Berater übermittelt wird.

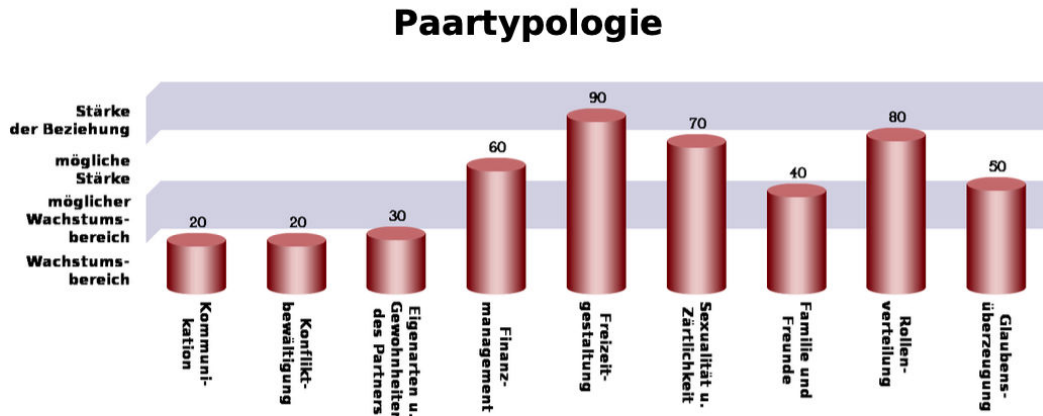
Die Ergebnisse des Fragebogens dienen dann als Grundlage für anschließende Coachinggespräche.

PREPARE/ENRICH® basiert auf über 40 Jahren Forschung und Praxis. Die Programme helfen Paaren und Trainern, Beziehungen zu verstehen und zu stärken.

Das Instrument wurde weltweit in über 1200 Fachpublikationen zitiert. Dies unterstreicht die wissenschaftliche Anerkennung und Relevanz des Programms. Mehr als 200.000 Fachkräfte und Berater weltweit setzen PREPARE/ENRICH® ein, um Paare effektiv zu unterstützen und nachhaltig zu stärken.

Seit über vier Jahrzehnten haben mehr als 4 Millionen Paare weltweit an PREPARE/ENRICH® teilgenommen, um ihre Beziehung zu stärken und gemeinsam zu wachsen. ⁵

4.1 Auszüge aus einem PREPAREENRICH® Musterfragebogen mit Anmerkungen und Erklärungen meinerseits



Traditionelles Paar

Basierend auf der Positiven Übereinstimmung der Kernkategorien kann dieses Paar eher als **traditionelles Paar** bezeichnet werden. Traditionelle Paare sind meist sehr engagiert und haben Stärken in Bereichen wie Rollenverteilung und Glaubensüberzeugung. Die Partner können ihre Beziehung verbessern, indem sie ihre Fähigkeiten in Kommunikation und Konfliktlösung weiter ausbauen.

Basierend auf Forschung bei Tausenden von Paaren, werden Paare bei PREPARE/ENRICH in eine von vier Arten der Beziehung kategorisiert:

- **Vitale** Paare sind am zufriedensten mit der Beziehung und haben gute Fähigkeiten in Kommunikation und Konfliktbewältigung.
- **Harmonische** Paare haben eine hohe Zufriedenheit in den meisten Bereichen der Beziehung.
- **Traditionelle** Paare sind einander oft sehr verbunden, aber ihnen fehlen die Kommunikations- und Konfliktbewältigungsfähigkeiten.
- **Gespannte** Paare haben wenig Zufriedenheit und haben oft Probleme in vielen Bereichen der Beziehung.

Stärken und Wachstumsbereiche

<u>Ebene positiver Übereinstimmung</u>	<u>Kern- und personalisierte Kategorien</u>
Stärke der Beziehung (80 - 100%) Bereiche mit <i>hoher</i> Übereinstimmung	Erwartungen an die Kindererziehung Freizeitgestaltung Rollenverständnis
mögliche Stärke (50 - 70%) Bereiche mit <i>mäßig hoher</i> Übereinstimmung	Finanzmanagement Glaubensüberzeugungen Sexualität und Zärtlichkeit
möglicher Wachstumsbereich (30 - 40%) Bereiche mit <i>mäßig geringer</i> Übereinstimmung	Eigenarten u. Gewohnheiten des Partners Erwartungen an die Ehe Familie und Freunde
Wachstumsbereich (0 - 20%) Bereiche mit <i>niedriger</i> Übereinstimmung	Kommunikation Konfliktbewältigung

Auf der ersten Seite der Auswertung sehen wir ein Balkendiagramm welches je Kernthema einen Balken von 0-100 % darstellt. Basierend auf positiven Übereinstimmungen, wird das Paar einer von 4 Kategorien zugeteilt.

Diese sind:

- „Vitales Paar“ (80-100% Übereinstimmung) ist am zufriedensten mit der Beziehung und hat gute Fähigkeiten in Kommunikation und Konfliktbewältigung
- „Harmonisches Paar“ (50-70%) hat eine hohe Zufriedenheit in den meisten Bereichen der Beziehung
- „Traditionelles Paar“ (30-40%) ist einander oft sehr verbunden, allerdings fehlen die Kommunikations- und Konfliktverhaltensfähigkeiten
- „Gespanntes Paar“ (0-20%) hat wenig bis keine Zufriedenheit und hat Probleme in vielen Bereichen der Beziehung

Diese Information bleibt beim Berater/Coach und wird den Klienten nicht mitgeteilt. Die Klienten sehen auf ihrer individuellen Teilnehmerausrwertung nur das Balkendiagramm, sowie die Stärken und Wachstumsbereiche.

Jetzt kann der Coach im Coaching auf die einzelnen Bereiche eingehen, indem die jeweiligen Antworten der Klienten (diese bekommt ebenfalls nur der Coach) angeschaut und besprochen werden.

Ein Beispiel:

Beim Thema „Eigenarten und Gewohnheiten des Partners“ hat der Klient auf die Aussage „Ich wünschte mein Partner wäre weniger kritisch oder negativ in bestimmten Bereichen“ geantwortet „trifft genau zu“. Seine Partnerin hat diese Aussage mit „trifft eher nicht zu“ beantwortet.

Nun werden im Coaching diese doch sehr unterschiedlich wahrgenommenen Verhaltensweisen/Charaktereigenschaften des Paares angesprochen.

Der Coach steuert bewusst die Themen an, bei denen keine oder eine geringe Übereinstimmung vorliegt. Es geht darum das Paar zu sensibilisieren und Wachstumsfelder wahrzunehmen. Der Coach ist wie immer derjenige der Fragen stellt und das Paar zum Gesprächsaustausch miteinander anleitet.

Positive Bereiche und Stärken werden ebenfalls erwähnt und dienen dazu den Klienten zu zeigen, welche Ressourcen sie bereits besitzen, die dann auch dazu dienen, Wachstumsbereiche anzugehen.

Zu jedem Themenbereich gibt es zusätzlich Übungen die während des Coachings und manchmal auch als Hausaufgabe gemacht werden können.

Ein Beispiel für Übungen oder Hausaufgaben aus dem Bereich Kommunikation:



KOMMUNIKATION

„Es ist ein Luxus, verstanden zu werden“

Ralph Waldo Emerson

EINE WUNSCHLISTE ERSTELLEN

Erstellen Sie für diese Übung eine Liste von Dingen, die Ihr Partner öfter tun soll. Besprechen Sie anschließend Ihre Wünsche abwechselnd miteinander.

Selbstbehauptung ist die Fähigkeit, Ihre Gefühle Ihrem Partner mitzuteilen und Ihre Wünsche zu äußern.

Aktives Zuhören ist die Fähigkeit, Ihrem Partner aufmerksam zuzuhören und dann das Gehörte in eigenen Worten zu wiederholen. So weiß Ihr Partner, ob das Gesagte richtig angekommen ist oder nicht.

Wenn Sie Ihre Wünsche vortragen, können Sie Selbstbehauptung üben. Wenn Ihr Partner Ihnen Wünsche mitteilt, können Sie aktives Zuhören üben.

- **Schreiben Sie drei Dinge auf, die Ihr Partner öfter tun soll.**

1. _____
2. _____
3. _____

FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

Wechseln Sie sich beim Vortragen Ihrer Wunschliste ab.

AUFGABE DES SPRECHERS:

- Sprechen Sie für sich selbst („Ich Botschaften“, z.B. „*ich wünsche mir...*“)
- Beschreiben Sie, wie Sie sich fühlen würden, wenn der Wunsch in Erfüllung ginge.

AUFGABE DES ZUHÖRERS:

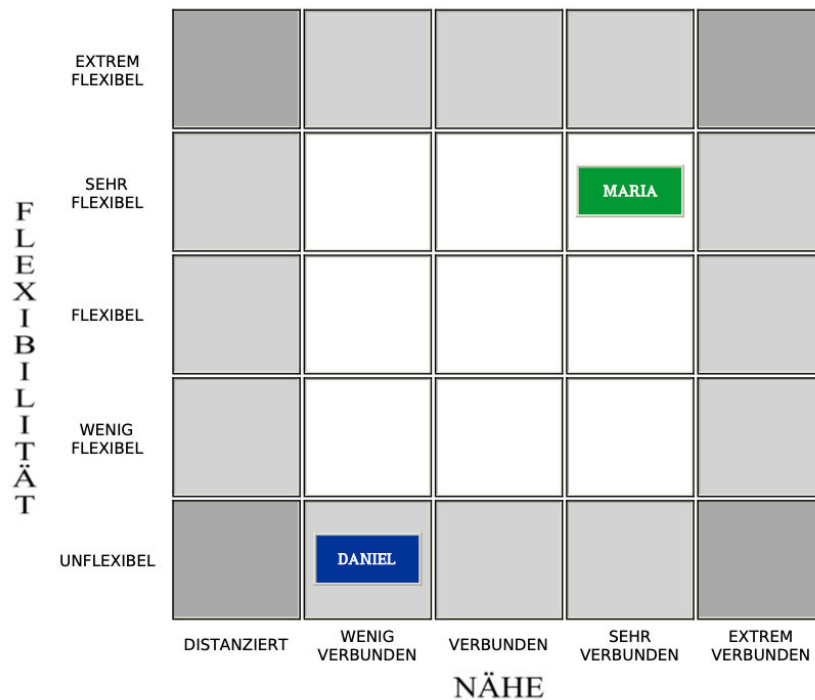
- Wiederholen Sie/fassen Sie zusammen, was Sie gehört haben.
- Beschreiben Sie den Wunsch UND wie sich Ihr Partner fühlen würde, wenn der Wunsch in Erfüllung ginge.

Nachdem Sie die Übung durchgeführt haben, beantworten Sie bitte folgende Fragen:

- An welchen Stellen konnte ich mich gut selbst behaupten?
- Wie nutze ich meine Fähigkeiten im aktiven Zuhören?

Zusätzlich zu den Kernthemen wird aufgrund der Antworten des Paares die **Paar- und Herkunftsfamilienstruktur** erstellt, sowie ein „**persönliches Stressprofil**“ und ein **GOSUA Persönlichkeitsprofil**.

Paarstrukturkarte



Paar Nähe ist die emotionale Nähe zum Partner. Die Beziehungen reichen von *distanziert* bis *extrem verbunden*.

- Daniel fühlt sich dem Partner **wenig verbunden**. Das bedeutet, dass er/sie womöglich eine gewisse Isolation oder emotionale Distanz dem Partner gegenüber empfindet. Weniger eng verbundene Paare sind oft recht unabhängig voneinander. Die Partner sollen darauf achten, dass sie sich nicht zu weit voneinander entfernen.
- Maria beschrieb die Beziehung als **sehr verbunden**. Sehr verbundene Paare stehen einander sehr nahe, was eine interdependente Beziehung widerspiegelt. Die meisten gesunden Ehen sind verbunden und die Partner genießen es, zusammen zu sein, gestehen den Partner jedoch zugleich eine gewisse Unabhängigkeit zu.

Paarflexibilität ist die Fähigkeit Veränderungen in Rollen- und Aufgabenverteilung bei Bedarf vorzunehmen. Beziehungen reichen von *unflexibel* bis *extrem flexibel*.

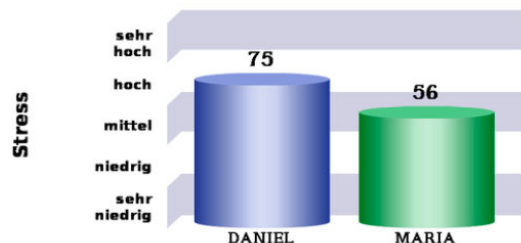
- Daniel hat das Gefühl, dass die Beziehung **unflexibel** und nicht sehr offen für Veränderungen ist. Solche Paar müssen sich schützen vor zu feste Regeln und Struktur in der Ehe. Struktur ist gut, doch braucht eine Ehe auch ein gewisses Maß an Flexibilität um ausgeglichen zu sein.
- Maria empfindet die Beziehung als **sehr flexibel**. Stabilität und Veränderung stehen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander. Sie treffen viele Entscheidungen gemeinsam und können sich auf die jeweils aktuelle Situation einstellen. Die meisten Paare genießen dieses Maß an Flexibilität.

Für das Paargespräch: Betrachten Sie die Ergebnisse bei Nähe und Flexibilität. Es könnte hilfreich sein, darüber zu reden, was dem Paar am momentanen Grad der Nähe und Flexibilität gefällt. Es ist auch hilfreich darüber zu reden, ob die Partner mehr oder weniger Nähe oder Flexibilität wünschen.

PREPARE/ENRICH Übungen: Eine Landkarte Ihrer Beziehung, Übungen zu "Nähe" und "Flexibilität"

Persönliches Stressprofil

Persönliches Stressprofil nimmt die jeweilige Stress-Level in den letzten 12 Monaten in Augenschein. Für verlobte Paare wird der Stress-Level anhand von 25 häufigen persönlichen- und hochzeitsvorbereitungs Stressoren gemessen.



Daniel scheint ein hohes Maß an persönlichem Stress zu erleben, der viel Zeit und Energie kostet. Dieser Stress kann die körperliche und emotionale Gesundheit beeinträchtigen und die Beziehung stören. Es wäre hilfreich, Bewältigungsstrategien zu erlernen, um mit dem Stress besser zurecht zu kommen.

Maria ist offensichtlich mit einem mittleren Ausmaß an Frust und Stress konfrontiert. Manchmal können diese Frustrationen und Stressfaktoren die innere Haltung, Gesundheit und Beziehungen beeinträchtigen. Es wäre hilfreich, sich effektive Bewältigungsstrategien anzueignen, um den Auswirkungen von Stress zu begegnen.

Wie oft haben diese Punkte Sie in Stress gebracht?

nie 1 selten 2 manchmal 3 oft 4 sehr oft 5

Daniel
Die 10 häufigsten Stressfaktoren
sehr oft Entscheidungen über Details zur Hochzeit Ihre momentane Wohnsituation
oft mangelnde Zeit für Verlobte(n) Umgang mit den Schwiegereltern zu wenig sportliche Betätigung
manchmal Der/die Verlobte schafft nichts so richtig emotional gestört/emotionale Probleme Ihr Partner Verlobte(r) gestresst mit der Hochzeitsvorbereitung

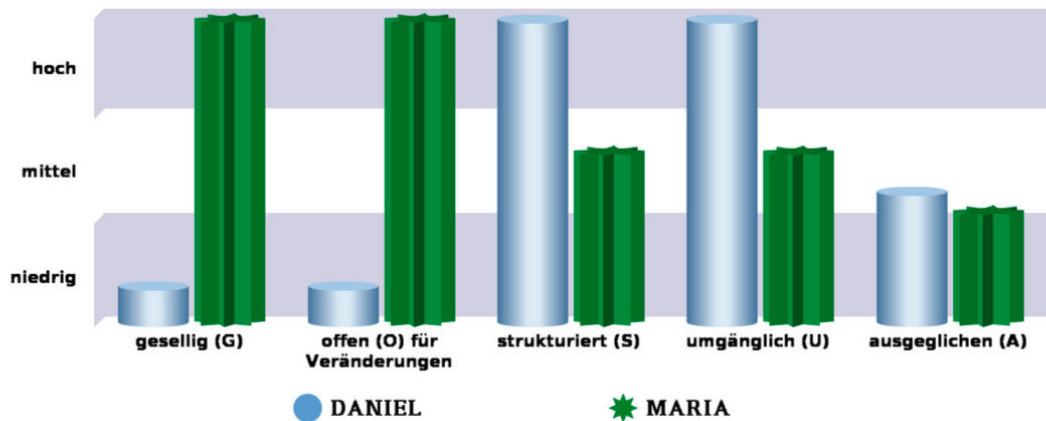
Maria
Die 10 häufigsten Stressfaktoren
sehr oft Entscheidungen über Details zur Hochzeit finanzielle Sorgen Umgang mit der Hochzeitsgesellschaft
oft Ihre momentane Wohnsituation mangelnde Zeit für Freunde
manchmal emotional gestört/emotionale Probleme Ihr Beruf Ihr Partner mangelnde Zeit für Verlobte(n) Meinungen von Freunden oder Verwandten

Helfen Sie dem Paar, ihre Liste der haupt Stressoren zu vergleichen. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn die Listen nicht übereinstimmen. Nehmen Sie einen Moment Zeit, den Partnern zu zeigen, wo sie sich ähneln, und wo es Unterschiede gibt. Wichtige Hilfsmittel um Stress zu bewältigen sind eine gesunde Kommunikation, Konfliktbewältigung, Flexibilität und Nähe.

PREPARE/ENRICH Übungen:

Kritische Bereiche erkennen, Prioritäten setzen, Hochzeitsstress

GOSUA Persönlichkeitsprofil



Das **GOSUA Persönlichkeitsprofil** besteht aus fünf Dimensionen und basiert auf dem Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeit. Die fünf Dimensionen und die Ergebnisse des Paares werden unten erläutert. Betrachten Sie die Ergebnisse aller fünf Dimensionen im Zusammenhang, anstatt sich auf eine oder zwei zu konzentrieren, in denen die Person besonders hohe oder niedrige Werte erzielt hat.

Vergleichen Sie, wo die GOSUA Ergebnisse ähnlich und wo sie unterschiedlich sind. Diskutieren Sie die jeweiligen Vor- und Nachteile.

PREPARE/ENRICH Übung: Ergünden Sie Ihre Persönlichkeit

gesellig (G)

Diese Eigenschaft zeigt den Grad der Extraversion.

- **Daniel** hat einen **niedrigen** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Personen sind eher zurückhaltend oder introvertiert. Introvertierten Personen fehlt oft die Ausgelassenheit und Emsigkeit Extrovertierter. Sie sind eher unauffällig, bedacht, sozial nicht so vernetzt und ziehen es vor, allein oder mit wenigen engen Freunden zusammen zu sein. Wahrscheinlich können sie aufatmen, wenn sie Zeit alleine oder in einem sehr persönlichen Umfeld statt in einer großen Gruppe oder Menge verbringen. Wenn sie sehr introvertiert sind, wirken sie womöglich einzelgängerisch und man könnte ihr Bedürfnis, Zeit für sich alleine zu haben, sogar fälschlicherweise als abgehoben interpretieren.
- **Maria** hat einen **hohen** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Personen sind grundsätzlich kontaktfreudig. Sie sind gern mit anderen zusammen und stecken oft voller Energie. Sie sind vielleicht enthusiastisch und handlungsorientiert. Wahrscheinlich freuen sie sich, dass sie leicht Bekanntschaften und Freundschaften schließen können und sind nicht so gern allein. Wenn sie sich in einer Gruppe befinden, reden sie gerne, behaupten sich und stehen womöglich oft im Mittelpunkt. Wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, wirkt es möglicherweise so, als seien sie oberflächlich oder würden nach Aufmerksamkeit heischen.

Für das Paargespräch:

Bei Paaren wo die Werte in diesem Bereich ziemlich weit auseinander liegen, sollte man darauf achten, dass sie offen darüber sprechen, ob sie an bestimmten gesellschaftlichen Anlässen teilnehmen und sich mit anderen treffen. Einer von beiden zieht daraus Energie, mit anderen zusammen zu sein, während der andere Partner den privaten Rahmen vorzieht und Zeit für sich braucht. Dieser Unterscheid kann in Zeiten erhöhten Stresses deutlicher hervortreten. Die Partner können unnötige Konflikte in der Partnerschaft vermeiden, indem sie sich kurzschließen, bevor sie mit anderen eine Verabredung treffen.

GOSUA Persönlichkeitsprofil

offen (O) für Veränderungen

Diese Eigenschaft zeigt Bereitschaft zur Veränderung, Flexibilität und Interesse an neuen Erfahrungen.

- **Daniel** hat einen **niedrigen** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Personen sind eher bodenständig, praktisch veranlagt und nicht so sehr an neuen Ideen und Experimenten interessiert. Veränderungen bereiten ihnen womöglich Mühe und erhöhen ihr Stresslevel. Sie bevorzugen das Vertraute und das, woran sie gewöhnt sind. Ihre Ansichten sind wahrscheinlich eher konservativ oder traditionell. Wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, wirken sie eventuell unbeweglich oder verschließen sich neuen Erfahrungen.
- **Maria** hat einen **hohen** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Personen sind tendenziell beweglich, unkonventionell und für neue Erfahrungen zu haben. Sie sind offen für Veränderungen und haben vielseitige Interessen. Wahrscheinlich mögen sie künstlerischen Ausdruck und verfolgen gerne neue Ideen und Abenteuer. Sie blühen vielleicht auf, wenn sie neue und kreative Problemlösungen finden können, selbst wenn eine erprobte Methode genauso gut funktionieren würde. Wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, sind sie vielleicht zu sehr auf neue Ideen und Abenteuer fixiert und andere fragen sich, weshalb sie ständig das Rad neu erfinden möchten.

Für das Paargespräch:

Dass hier ein Partner höhere Werte erzielt hat als der andere, kann daran liegen, dass sich Gegensätze bekanntlich anziehen. Die bodenständigere Person ist oft von dem Freidenkertum und den unkonventionellen Ansichten des Partners fasziniert. Im Gegenzug erkennt der offenere Partner womöglich, welche Vorzüge die beständige Lebenseinstellung des anderen hat. Hin und wieder mögen die Ansichten, Vorlieben oder das Verhalten des Partners herausfordern oder frustrieren. Die Partner sollten bedenken, ihre Unterschiede konstruktiv einzusetzen, statt zu versuchen, den anderen zu verändern oder ihn zu kritisieren. Die jeweiligen Stärken als Ergänzungen zu sehen, hilft, Unterschiedlichkeit schätzen zu lernen.

strukturiert (S)

Diese Eigenschaft zeigt, wie organisiert und ausdauernd die Person im Alltag ist. Es zeigt auch, wie beharrlich die Person ist, wenn es darum geht seine Ziele zu verfolgen.

- **Daniel** hat einen **hohen** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Menschen sind systematisch und strukturiert. Sie sind tendenziell stetig und zuverlässig und legen auf diese Eigenschaften auch großen Wert. Sie sind sehr zielorientiert und gehen absolut planmäßig vor, um ihre Ziele zu erreichen. Wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, nimmt man sie eventuell als Perfektionist oder als getrieben wahr. Vielleicht sind andere sogar der Meinung, ihre Lebenseinstellung sei zu strukturiert oder kontrollierend.
- **Maria** hat einen **durchschnittlichen** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Leute sind normalerweise gut organisiert. Sie sind oft zuverlässig und Ziel-orientiert, können aber auch flexibel sein und die Arbeit kurz zur Seite stellen. Sie wissen, wie sie sich organisieren können, aber es ist nicht ihre höchste Priorität. Ihr Zuhause und Arbeitsplatz sind ein wenig durcheinander, aber sie wissen schon, wo alles ist.

Für das Paargespräch:

Hat ein Partner deutlich höhere Werte als der andere, sollten die Partner sich über ihre Ziele, über Rollen und Erwartungen austauschen. Die Art ihres Partners, die sie manchmal als liebenswert sehen, kann unter Stress irritierend, sogar unerträglich werden. Sie können eine ausgleichende Wirkung aufeinander ausüben und damit sowohl dem Perfektionismus als auch der Schlamperei vorbeugen. Zu den potenziellen Herausforderungen zählen unterschiedliche Erwartungen bezüglich Haushaltsführung, Rollenverteilung und langfristiger Ziele. Die Partner sollten ihre Stärken einsetzen und z.B. die Verantwortung für die notwendigen Details dem strukturierten Partner überlassen, ohne ihm eine Elternrolle zuzuschreiben.

Dies alles dient dazu dem Paar bewusste oder unbewusste Unterschiede und Gemeinsamkeiten aufzuzeigen und es dabei zu unterstützen darüber ins Gespräch zu kommen.

5. Fallbeispiele aus der Praxis

Ein paar Beispiele und Erfahrungen aus der Praxis verdeutlichen den präventiven Nutzen:

Kerstin (31) und Frank (37) sind seit etwa einem Jahr ein Paar. Beide hatten zuvor jeweils mehrere Beziehungen. Aufgrund vieler Enttäuschungen und Verletzungen hatten sie den Gedanken, ihre Beziehung von Anfang an mit einem Coach als Begleitung, zu starten. Sie haben sich bei mir gemeldet und wir begannen ein präventives Beziehungskoaching, welches sich über drei Jahre erstreckte. Anfangs regelmäßig, später nur noch sporadisch. Heute nach einigen Jahren positiv gelebter Partnerschaft melden sie sich mit kleineren Themen bei mir, die wir dann gemeinsam anschauen. Ihr Fazit ist nach wie vor, dass es die beste Entscheidung war, diese Beziehung von Anfang an begleiten lassen zu wollen. Sie konnten vieles aus vorherigen Beziehungen aufarbeiten und neuen Herausforderungen frühzeitig begegnen.

Martin (45) und Sabine (39) sprechen mich auf einer Hochzeitsmesse an meinem Stand an. Ich werbe für präventives Paarcoaching mit dem Tool „PrepareEnrich“ und habe ihre Aufmerksamkeit geweckt. Beide waren bereits verheiratet und haben sich nach schmerzhaften Scheidungen über Freunde kennengelernt. Wir kommen ins Gespräch und ich erzähle ihnen von meiner Idee, bereits zu Beginn einer Beziehung in Coaching zu investieren. Sie sind neugierig und wir vereinbaren einen ersten Termin. Es folgen einige weitere Termine, in denen wir tiefe Wunden aus vorherigen Beziehungen anschauen und bearbeiten können. Beide sind dankbar und erleichtert, diesen Ballast nicht mit in ihre Ehe genommen zu haben.



Ich mit meinem Stand für präventives Paarcoaching auf der Hochzeitsmesse „Just married“ in Lorch-Waldhausen am 8. April 2022.

Katrin (24) und Simon (25) gehen in eine evangelische Freikirche. Sie möchten in einem Jahr heiraten und nehmen den Ratschlag ihres Pfarrers an, ein präventives Paarcoaching in Anspruch zu nehmen. Die Kirchengemeinde kommt sogar für die Kosten auf, um junge Paare in ihren Beziehungen zu unterstützen und zu stärken.

Die beiden melden sich bei mir und nachdem sie den Online-Fragebogen ausgefüllt haben und ich die Auswertung erhalten habe, treffen wir uns das erste Mal. Sie sind gespannt, wie der jeweils andere auf die Fragen geantwortet hat. Es zeigt sich, dass sie in den wesentlichen Bereichen wie Kommunikation, Konfliktbewältigung, Werte und Glaube sowie Familie und Freunde eine sehr hohe Übereinstimmung haben. Einzig auffallend ist der Bereich Finanzen. Hier kommt beim Coaching zur Sprache, dass sie in diesem Bereich eine sehr unterschiedliche Prägung haben und auch zukünftig eine unterschiedliche Herangehensweise geplant haben. Durch das Coaching haben sie sich erstmals über das Thema Finanzen in Bezug auf ihre gemeinsame Zukunft ausgetauscht und letztlich Vereinbarungen getroffen, mit denen sie beide zukünftig klarkommen möchten.

Paare wie Katrin und Simon hatte ich in den letzten Jahren einige. Das Fazit nach dem präventiven Ehecoaching mit „PrepareEnrich“ war bei allen, dass es eine sehr wertvolle Investition in ihre Zukunft war. Viele haben Bereiche einer Beziehung erstmals genauer unter die Lupe genommen und erkannt, dass Wachstumsfelder vorhanden sind, denen sie sich aus Liebe zum Partner gerne stellen möchten.

Auch melden sich Paare, die bereits präventiv bei mir waren nach einigen Jahren wieder, wenn sie mit Herausforderungen zu kämpfen haben, weil sie eine Zusammenarbeit mit mir in positiver Erinnerung haben.

6. Fazit

Ich würde mir wünschen, dass Partnerschaft so behandelt werden würde wie ein neues Auto oder ein neuer Thermomix. Wir lesen Betriebsanleitungen, gehen zu Kundendiensten und Wartungen, pflegen und reinigen unsere neuen „Errungenschaften“ und wenn etwas defekt ist, können wir es kaum erwarten, bis das geliebte Stück wieder repariert und einsatzbereit ist.

Beim Thema Partnerschaft denken wir anders, wir erwarten, dass das alles von allein passiert (Pflege, Wartung, Reparatur...) und wundern uns dann, warum wir oft enttäuscht und eben häufig auch allein zurückbleiben.

Prävention in Partnerschaften ist meiner Meinung nach ein Schlüssel für gelingende Beziehungen. Prävention bedeutet, nicht zu warten, bis Probleme eskalieren, sondern frühzeitig in Beziehungsgesundheit zu investieren. Prävention ist kein Eingeständnis von Schwäche, sondern ein „Kundendienst“ zur rechten Zeit.

Was der Kundendienst für das neue Fahrzeug ist, kann ein Coaching für die Beziehung sein!

7. Quellen

1. **Statistisches Bundesamt (Destatis)** (o. J.). *Eheschließungen, Ehescheidungen, Lebenspartnerschaften*. Abgerufen von <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Eheschliessungen-Ehescheidungen-Lebenspartnerschaften/inhalt.html>
2. **Schulz von Thun Institut** (o. J.). *Das Kommunikationsquadrat*. Abgerufen von <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat>
3. **Bowlby, J. & Ainsworth, M. D. S.** (Jahr unbekannt). *Bindung und menschliche Entwicklung: John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie*. (Originaltitel und Verlag ggf. ergänzen, falls bekannt)
4. **Gottman, J. M.** (Jahr unbekannt). *Die 7 Geheimnisse einer glücklichen Ehe*. (Originaltitel und Verlag ggf. ergänzen, falls bekannt)
5. **Prepare/Enrich** (o. J.). *Startseite*. Abgerufen von <https://www.prepareenrich.eu>