

Fallbeispiel Pairspektiven – „Wenn es nicht mehr recht rund läuft“

Ausgangslage:

Bei Marlies und Bernhard kriselt es in der Beziehung. Sowa ist doch irgendwie normal? Bernhard findet, dass Marlies immer gleich einen Elefant aus jeder Mücke macht. „Kann man das nicht selbst hinbekommen? Brauchen wir gleich eine Paarberatung? Wir sind ja nicht völlig zerstritten“. Marlies klagt, dass Bernhard nie richtig zuhört, vor allem, wenn sie versuchen zu reden. Oft wäre er gar nicht greifbar, sondern mit den Gedanken bei der Arbeit. Bernhard bringt wieder genervt den Elefanten und sie drehen sich im Kreis. Ein befreundetes Paar, das gute Erfahrungen mit uns gemacht hatte, gab den beiden unsere Adresse: „Ihr könnt ja erstmal klären, ob das was für Euch ist“. Die Antwort war schnell klar: Die früh herbei gerufene Feuerwehr richtet mehr aus, als wenn sie erst zum Großfeuer gerufen wird.

Der Auftrag an uns:

Bernhard und Marlies wollen einerseits wieder geschäftsfähig werden und andererseits wieder mehr Nähe finden, da sie sich aktuell ziemlich viel ausweichen.

Der Prozess:

Um aus den Schuldzuweisungen und Schuldgefühlen heraus zu kommen, dass sie es „grad nicht miteinander hinbekommen“, erklärte ich: „Eine Beziehung, eine Partnerschaft, eine Familie ist im Grunde so etwas wie ein Zahnradwerk. Bevor es beim Auto anfängt zu knirschen, bringen Sie dieses regelmäßig in die Inspektion und lassen es von Fachleuten pflegen. Wenn es nicht mehr rund läuft, ist es dafür sogar höchste Zeit“. Was passiert, wenn kleine Unwuchten nicht beachtet werden und sich Konflikte aufzuschaukeln beginnen, kennen sie aus in Ihrem Umfeld zu genüge.

In drei Sitzungen innerhalb eines halben Jahres arbeiteten wir mit dem Art „Pairspektiven“-Wechsel. Jeder bekam Redezeit, während der andere nur zuhörte und das Verstandene wiedergab – und zwar ohne Bewertung, Widerspruch oder gar Rechtfertigung. Wichtig war, die Perspektive des Partners zu verstehen, auch, wenn die eigene so völlig anders ist. Ich motivierte beide, offen über ihre Bedürfnisse und Wünsche, ihre Verletzungen und ihren Ärger zu reden. Gewissenhaft sorgte ich dafür, dass Respekt und Wertschätzung gewahrt blieben. Vorwürfen nahm ich den Angriffscharakter, sodass das Gefühl dahinter sichtbar wurde. Es entstand zunächst Betroffenheit auf beiden Seiten, wo etwas sichtbar wurde, was man vom anderen so nicht wusste. Aus Betroffenheit wurde allmählich Mitgefühl und daraus allmählich wieder Nähe.

Erkenntnisse des Paares:

Sie hatten sich tatsächlich mehr auseinandergelebt, als es ihnen bewusst war. Sie hatten aufgehört sich richtig zu hören. Der Frust darüber war für beide spürbar und schlug sich zunehmend in den täglichen Streitereien wieder. Sie kamen auf keinen grünen Zweig, weil sie dabei nicht über ihre eigentlichen Bedürfnisse gesprochen hatten, sondern sich immer nur an der Oberfläche der alltäglichen Ärgernisse und Missverständnisse aufgerieben hatten. Neben der Erleichterung über das Ergebnis beschlossen sie künftig regelmäßige „**Pairspektion**“ zu machen.