

# Paarcoaching? - Nicht mit mir!



## Was tun, wenn einer der Partner generelle Vorbehalte hat?

In meiner Praxis werde ich immer wieder gefragt, wie man denn am besten den oder die Partner(in) zu einem gemeinsamen Coaching überreden könnte.

Das ist insofern heikel, weil ein Überreden oftmals nicht die gewünschte Wirkung bringt. Es wird am Ende vielleicht zähneknirschend zugestimmt, aber eben keinesfalls aus freien Stücken. Das kann fatale Folgen für die innere Veränderungsbereitschaft haben.

Sinnvoller ist es deswegen, sich eher mit den Vorbehalten auseinanderzusetzen. Warum genau möchte der Partner oder die Partnerin nicht? Was sind insgeheim die Gründe für die Blockade?

Im Folgenden beleuchte ich einige mögliche Gründe, die mir immer wieder begegnen:

### 1. Der Coach ist eine Frau und deswegen per se parteiisch

Männer befürchten hier mitunter zwei Aspekte. Wie soll sich eine Frau in die Rolle als Mann einfühlen können und insofern ehrliches Verständnis entwickeln?! Stattdessen besteht doch viel eher die Gefahr als Mann an den Pranger gestellt zu werden...

Der andere Aspekt betrifft das Thema Sexualität. Manche Männer scheuen sich davor, einem weiblichen Coach gegenüber offen und ungeschönt die momentane Beziehungssituation zu schildern. Gerade dieser empfindliche Bereich ist aber Dreh- und Angelpunkt vieler Konflikte und bildet meist gut ab, wie es gerade läuft. Insofern liefert eine sachliche und wertneutrale Betrachtung dem Paar hier wertvolle Informationen.

Manche Berufe bringen ein gewisses Interesse und Verständnis gerade für das andere Geschlecht mit sich. Das eigene Geschlecht bestimmt dabei weniger über die Qualität des Ergebnisses als die individuellen Fähigkeiten. Wie sonst könnten Männer einfühlsame und erfolgreiche Geburtshelfer und Frauenärzte sein?

Als zertifizierter Systemischer Coach, spezialisiert auf Paare und Familien, bekenne ich mich zu einer Berufsethik ([www.Fachverband-coaching.de](http://www.Fachverband-coaching.de)), die mich ua zu Neutralität, Verschwiegenheit und Allparteilichkeit verpflichtet. In regelmäßigen Supervisionen wird meine wertneutrale Grundhaltung dahingehend überprüft.

Aus Erfahrung kann ich sagen, dass sich die anfängliche Skepsis innerhalb des Erstgesprächs sehr schnell abbaut. Zumal wenn deutlich wird, dass es hier wirklich um Lösungen und Erleichterungen gehen soll und eben nicht um Schuld und Kritik.

## 2. Kosten - "Dafür geben wir kein Geld aus, weil wir uns auch selbst helfen können!"

Grundsätzlich werden die Kosten für ein Paar - oder Einzelcoaching nicht von den Krankenkassen übernommen. Sie sind also tatsächlich selbst zu tragen.

Diesem Argument ist aber entgegenzustellen, dass fortwährende Konflikte und persönliche Unruhezustände auch ihren Preis haben. Die Energie, die den Partnern in Akutsituationen verloren geht, ist nicht zu unterschätzen. Die Streitereien attackieren die Liebesbeziehung und zerstören die emotionale Grundlage.

Eine mögliche Trennung oder Scheidung ist mit erheblichen Kosten und Kummer verbunden.

Ein erfolgreiches Paarcoaching bringt in jedem Fall Klarheit und öffnet den Blick für neue Handlungsperspektiven. Wie soll es konkret weitergehen? Wie verändern wir unpassende Handlungsschleifen und wie könnte eine Annäherung konstruktiv aussehen?

In nicht wenigen Fällen entscheiden sich Paare im Anschluss an ein Coaching für eine weiterhin gemeinsame Zukunft.

Sicher können sich Paare auch ohne professionelle Unterstützung helfen. Zum Beispiel können Gespräche mit Freunden und Verwandten wertvolle Impulse bringen. Erfahrungsgemäß ist das aber selten der Fall, weil Paare sich ungern im engsten Kreis die Blöße geben und die Tipps auch selten objektiv und sachlich motiviert sind.

## 3. "Wenn das so ist, dann können wir uns doch eigentlich auch direkt trennen!"

Es kommt vor, dass der Vorstoß eines Partners in Bezug auf ein Paarcoaching den anderen "kalt" erwischt und diesen in eine Angriffshaltung bringt. Zumal sich die häufig vorgetragenen Änderungswünsche allein auf die Person des Gegenübers beziehen. Der Vorschlag wird hierdurch als persönliche Kränkung erlebt, gegen die sich im ersten Schritt mit einer grundsätzlichen Weigerung gewehrt wird.

Die Reaktion ist meines Erachtens völlig nachvollziehbar. Das möglicherweise dadurch vermittelte Gefühl "ich bin irgendwie nicht richtig, und soll jetzt verändert werden, damit es wieder passt" führt eher zu einer inneren Blockade.

Hilfreicher wäre es schon hier eine gelungenere Kommunikation zu wählen, die die EIGENE Veränderungsbereitschaft in den Mittelpunkt stellt. Wer hier überwiegend Ich-Botschaften verwendet und den generellen Wunsch nach einer neutralen Drittperspektive ausdrückt, ermöglicht dem Gegenüber seinen Status zu wahren und selbst frei darüber nachzudenken.

Im Coaching liegt der Fokus immer auf Lösungswegen und gemeinsamer Zielfarbeit: Weg von der Krisenstimmung und den Konflikten hin zu mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit.

#### 4. "Paarcoaching? – moderner Firlefanz, das brauchten unsere Eltern doch auch nicht!"

Wir leben in einer Zeit des Umbruchs und manche Paare stecken buchstäblich in der Klemme zwischen Vergangenheit und der Gegenwart. Dabei folgen sie zugleich zwei unterschiedlichen Leitbildern. Zum einen funktionieren noch viele nach dem traditionellen Rollenschema (er geht arbeiten und sie kümmert sich vorwiegend um die Kinder und den Haushalt), erwarten aber trotzdem gleichzeitig voneinander, moderne Elternteile zu sein.

Der heutige Anspruch einer gleichberechtigten Beziehung stellt Partner also heute vor völlig neue Herausforderungen. Für manche birgt es noch ein absolut neues Terrain, für das andere Regeln und Aufgabenverteilungen zu erlernen sind.

In Stress und Konfliktsituationen neigen wir aber dazu, auf Gelerntes und tief verwurzelte Prägungen zurückzugreifen. Für unsere Eltern war es definitiv noch nicht populär, sich in Beziehungsfragen Unterstützung zu suchen, das ist richtig!

Aber Hand auf's Herz, kennen wir nicht alle Beispiele, die von einer Unterstützung auch schon damals sehr profitiert hätten?! Heute gibt es diese Möglichkeit jedenfalls, die auch von immer mehr Paaren wirkungsvoll in Anspruch genommen wird.

#### 5. "Ich lasse mir von niemanden in meine Beziehung reinreden – das ist allein meine/unsere Sache!"

Dieser Vorbehalt spiegelt die häufig falsche Annahme über die Arbeitsweise von Paarcoaches oder Paarberatern wider! Der Paarcoach hat keinesfalls die Aufgabe, dem Paar Ratschläge oder Verhaltensweisen naheulegen. Er wird nicht Teil der Beziehung. Ebenso ist er nicht der Experte für die Schwierigkeiten des Paares.

Coaches sind intensiv darin geschult, den Klienten Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten. Das bedeutet, die Partner werden durch einen individuell gesteuerten Prozess geleitet, der es ihnen ermöglicht, die passende Lösung selbst zu erarbeiten.

In erster Linie ist es die Aufgabe des Paarcoaches einen geschützten Raum zu eröffnen, in dem sich die Partner (manchmal seit langem überhaupt wieder!) offen und respektvoll begegnen können. Darüber hinaus besteht die Aufgabe vor allem auch darin, zu erreichen, dass jeder Partner über sich SELBST nachdenkt, denn bislang haben meist beide die Auffassung, der/die andere muss oder soll sich ändern. Hier geht es darum, Gefühl und Verständnis für die verschiedenen Sichtweisen zu entwickeln.

Die Sprache des anderen zu verstehen und sichtbar zu machen, was sich dem Paar bislang noch nicht gezeigt hat.

Es ist die Distanz und Neutralität des Coaches, die das Paar näher in Richtung der eigenen Lösung bringen kann. Dabei werden stets die Interessen beider Parteien gleichermaßen berücksichtigt und ein gemeinsames Ziel angestrebt.

Über vor allem erlebnisorientierte Methoden gelangen die Partner zu neuen Erkenntnissen und können so die eigenen Verhaltensweisen überdenken und verändern. Nur das, was bewusst ist, kann auch bewusst verändert werden.

## 6. Was wäre, wenn ich ohne meinen Partner am Coaching teilnehmen möchte?

Grundsätzlich gilt für jedes System, dass wenn sich ein Teil verändert, sich auch das ganze System verändert. Aus diesem Grund ist es ratsam, sogar bei Einzelcoachings über einen längeren Zeitraum, den Partner gelegentlich mit einzuladen, um diesen "mitzunehmen".

Wer explizit an Beziehungsthemen arbeiten möchte, sollte deswegen auf jeden Fall direkt den Partner mit einbeziehen. Wer sich hingegen vordergründig mit eigenen Anliegen oder dem eigenen Anteil an den Konflikten beschäftigen möchte, kann dies selbstverständlich auch allein tun.

Auch hier zeigt die Erfahrung, dass zunächst skeptische Partner später gerne mit einsteigen, wenn ein Partner bereits den Anfang gemacht hat.

Für diesen Fall sei noch erwähnt, dass das Coaching für beide gemeinsam dann als "Neustart" anzusehen ist. Das bedeutet, dass bereits absolvierte Einzeltermine dann unter die Verschwiegenheit fallen und inhaltlich nicht Gegenstand der gemeinsam wahrgenommenen Termine werden.

### Fazit

Für manche Paare erscheint die Schwelle ins Paarcoaching manchmal recht hoch. Und ja, sich offen und vertrauensvoll darauf einzulassen, erfordert Mut und Überwindung. Der mögliche Gewinn aber, sich nämlich endlich persönliche Klarheit und eine konfliktärmere Umgebung zu verschaffen, sollte anspornen, sich auf diesen Weg zu begeben.

Wenn sich nichts bewegt, bewegt sich nichts!

Leider kommen Paare oftmals zu spät ins Coaching. Nicht schon, wenn sie ein Problem haben, sondern erst dann, wenn das Problem buchstäblich sie hat.

Wenn die Fronten bereits verhärtet sind, erste Trennungsgedanken auftauchen und die eigene Gefühlslage immer unklarer wird, dann ist das Paar gefordert!

Aus diesem Grund rate ich allen Betroffenen, sich in einem kostenfreien und unverbindlichen Erstgespräch zu informieren und sich ein erstes Bild zu machen: Passt die Chemie zwischen uns und dem Coach? Wie könnte eine gemeinsame Arbeit aussehen? Welches Vorgehen könnte uns weiterhelfen? Wie ist der Ablauf? usw....

Aus dem Schützengraben zurück auf's Tanzparkett - ich bin gerne für Euch da!

Herzlichst,

*Eure Arlyn*