

## Paarberatung: Beziehungsmanagement

Das Beziehungsmanagement ist eine Art Training zur Irritation eines automatisierten Beziehungsmusters.

Hierbei richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Kommunikation bzw. den Konflikt, nicht auf das "Fehlverhalten" des Partners bzw. der Partnerin. Es werden sich wiederholende Abläufe bzw. Muster beobachtet und analysiert.

Beziehungsmuster sind an sich eine nützliche „Erfindung“. Sie sorgen dafür, dass man auf gewohnte Kommunikationsstrukturen zurückgreifen kann. Der "Zugriff" auf die gewohnten Strukturen findet überwiegend unwillkürlich statt. Das erklärt, warum Beziehungen so lange "halten", obwohl die Beteiligten leiden und unglücklich sind. Natürlich gibt es auch Kommunikationsroutinen, die Liebe und Glück erzeugen. In Konflikt- und Problemmustern können sich Beziehungsmuster außerordentlich leidvoll auswirken. Sie halten wie von selbst aufrecht.

Das wesentliche Merkmal von Beziehungsmustern liegt in der Wiederholung von Kommunikationen. In Beziehungen, die von Glück und Liebe beseelt sind, kommt es zu erfüllenden Ritualen, zum Beispiel zum "Gebrauch" von Kosenamen und Gestiken. Man sagt einfach wie von selbst "Schatz", "Hasi", etc. und streichelt dem Partner dabei über den Kopf. Dies stabilisiert Beziehungen und gibt Sicherheit, was wiederum für Nähe und Gelassenheit sorgt. Nicht nur in Beziehungen, die von Glück und Liebe beseelt sind, kommt es zur Musterbildung, sondern grundsätzlich in allen Beziehungen. In Problemmustern kommt es zu offenen oder verdeckten Konflikten. Die Inhalte oder Themen, um die es geht, können immer wieder auftreten oder auch immer wieder andere sein. Die Art und Weise, wie die Themen kommuniziert (Aussagen, Bewertungen, Mimik, Gestik, Tonlage) werden, ist grundsätzlich ähnlich, die Abläufe ähneln sich also.

Beziehungsmuster sind an folgenden Kriterien erkennbar:

- Es gibt wechselnde oder gleichbleibende Konfliktthemen, die auf ähnliche Weise ausgetragen werden.
- Gelegentlich oder häufig kommt es zu längeren Streit-Episoden, die sich verselbstständigen. Manchmal kennt man am Ende des Streites den Auslöser nicht mehr genau.
- Es kommt zu leidvollen Gefühlen wie Trauer, Wut, Frustration, Aussichtslosigkeit.

Die Klienten sollten bereit sein, sich auf ein Training einzulassen. Die eigentlich Neuorientierung geschieht zwischen den Sitzungen, also zu Hause. Hier werden neue Denk- und Handlungsmuster durch Übungen gefestigt, damit andere Automatismen entstehen. Während Beziehungspartner meistens davon ausgehen, dass der/die jeweils Andere "schuld" ist, richtet sich das Training des Beziehungsmanagements auf die Art und Weise, wie kommuniziert wird. An der Kommunikation sind beide beteiligt.