



Einblicke in die Paararbeit

In meinem Arbeitsalltag begegne ich Menschen, die mir oftmals einen sehr intimen Teil ihrer Lebensgeschichte anvertrauen. Sie sitzen mir alleine oder mit ihrem Partner / ihrer Partnerin vis-à-vis, gelegentlich sind auch weitere Familienangehörige dabei. Im Laufe der Zeit hat sich die Beziehung zu ihrem nächsten Menschen nicht so entwickelt, wie sie sich das vorgestellt oder gewünscht haben. Sie suchen Unterstützung, Rat und erhoffen sich Hilfe. Allzu schön wäre es, eine Rezeptur zu brauen oder eine Gebrauchsanweisung abgeben zu können. Tausende von Büchern existieren zu sämtlichen Themen zwischenmenschlicher Beziehungen und doch scheint keines exakt für die geschilderten Geschichten geschrieben worden zu sein. Jede Konstellation ist einzigartig in ihrem Erscheinungsbild, lassen die Menschen oft schier verzweifeln. Ihre Vorstellungen einer zufriedenen und glücklichen Partnerschaft empfinden sie weit von der gelebten Realität entfernt. Viele haben verschiedenste Anstrengungen unternommen, stets im guten Glauben, das Beste zu machen oder gemacht zu haben. Ernüchternd dann die Feststellung, dass sich vieles im Alltag wieder verliert. Anforderungen an den oder die Einzelne sind vielfältig. Nicht nur an die Partnerschaft, das Zusammenleben mit dem geliebten Menschen, werden hohe Ansprüche gestellt. Die Gesellschaft erwartet dynamische, vor Gesundheit strotzende Menschen, die jede Situation kompetent meistern. Die Erwerbsarbeit fordert Flexibilität und hohe Leistungsbereitschaft. Dies erhöht den Anspruch, möglichst IN und ja nicht OUT zu sein.

Hand aufs Herz, liebe Leserin, lieber Leser. Halten sie Schritt mit der neusten Technologie, den Smartphones, dem E-Banking und dem Einkauf im Internet? Welche Anti-Falten-Creme darf es denn sein, damit sie dem gängigen Schönheitsideal entsprechen, welche Sportart wählen sie aus, um dem Waschbrettbauch näher zu kommen? Wie halten sie es mit der konfliktfreien Erziehung, schicken sie ihre Kinder in die Regel-, Privat- oder Steiner-Schule? Wie stehen sie den neusten politischen Entwicklungen gegenüber, dem richtigen Hypotheken-Mix, der Wahl der günstigsten Krankenkasse? Fahren sie noch einen Benziner, Diesel, Erdgas oder gar einen Hybrid, oder besitzen sie ökologischer korrekter ein GA? Die Aufzählung ist zufällig und bei weitem nicht abgeschlossen. Sie soll nur in den Ansätzen aufzeigen, welche Einflüsse von aussen auf ein System wie die Partnerschaft oder Familie einprasseln und dieses auf irgendeine Weise beeinflussen. Der einzelne Mensch versucht auf seine Weise die an ihn gestellten Anforderungen zu meistern. Idealerweise in Unterstützung mit seinem Partner oder seiner Partnerin. Wenn man sich aber von diesem Menschen nicht verstanden fühlt, können die Kräfte rasch schwinden. Die Frustrationstoleranz lässt nach, Reaktionen werden unberechenbarer. Rückzug, Schweigen, Aggressionen, Unverständnis, Ignorieren, Aussenbeziehungen und ähnliches können das Verhältnis belasten.

Glücklicherweise scheint sich die Hemmschwelle zu senken, um eine Fach-stelle wie die unsrige auf zu suchen. Häufig sind auch hier die Vorstellungen und Erwartungen auf das Ziel ausgerichtet, dass es wieder so sein sollte wie früher. Dieses Bild kann als Wunsch und Traum angenommen werden, sollte wenn möglich aber an die aktuelle Situation angepasst und modifiziert werden. Dabei wäre es wichtig, sich den eigenen Wünschen und Vorstellungen klar zu werden und sie mit denjenigen des Gegenübers zu vergleichen. Sich selber gerecht und treu zu sein ist eine gute Voraussetzung, um mit der Beziehungsarbeit zu beginnen. Um eine Beziehung in all ihren Facetten zu erleben braucht es Zeit, Selbstvertrauen und Mut. Sie gelingt dann gut, wenn sich zwei Menschen begegnen, die sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst sind, die bereit sind zu geben und zu fordern. Menschen, die Wünsche haben und bereit sind zu ertragen, dass vieles, aber evtl. nicht alles in Erfüllung gehen kann und dabei die Hoffnung nicht aufgeben, dass sie sich eines Tages doch erfüllen könnten.

Ich versuche in meinem Arbeitsalltag ein gesundes Mass an Nähe und Distanz zwischen mir und den ratsuchenden Menschen zu finden. Die grosse Offenheit dieser Menschen mir gegenüber, verbunden mit der Hoffnung, verstanden zu werden, auch wenn ihre Sichtweise eine gegensätzliche des Partners oder der Partnerin ist, verlangt dies. Vertrautes zu verlassen und Neues zu beginnen ist oft angstbesetzt und führt zur Ambivalenz, diesem ruhelosen Hin- und Hergerissen-Sein. Diese Phase auszuhalten ist energieverzehrend und oft auch unangenehm. Wenn sich die Beteiligten aber die Zeit schenken, in die Auseinandersetzung mit sich und dem Partner zu kommen, werden sich Antworten ergeben. Sie dabei zu begleiten erachte ich noch immer als ein Privileg. Deshalb möchte ich mich hier auch bei all den Menschen, die sich vertrauensvoll an unsere Stelle wenden, bedanken. Es ist ein Grund, weshalb ich meine Arbeit schätze.