



APOLLON
Akademie

PACO01Y

**Der Coaching-Prozess vom Erstkontakt
bis zur Integration; Paare im Coaching
Teil 1**



Das Studienheft und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen ist nicht erlaubt und bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Rechteinhabers. Dies gilt insbesondere für das öffentliche Zugänglichmachen via Internet, die Vervielfältigung und Weitergabe. Zulässig ist das Speichern (und Ausdrucken) des Studienhefts für persönliche Zwecke.

PACO01Y

Der Coaching-Prozess vom Erstkontakt bis zur Integration; Paare im Coaching Teil 1

Jutta Bock

Die in unseren Studienheften verwendeten Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität.

Falls wir in unseren Studienheften auf Seiten im Internet verweisen, haben wir diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten haben wir jedoch keinen Einfluss. Wir distanzieren uns ausdrücklich von Seiten, auf denen jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

Der Coaching-Prozess vom Erstkontakt bis zur Integration; Paare im Coaching Teil 1

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1 Einführung in das Paar- und Familien-Coaching	3
1.1 Worauf baut das Paar- und Familien-Coaching auf?	3
1.2 Welche Themen und Erwartungen haben Paare und Familien?	8
1.3 Wirksamkeit und Wirkprinzipien im Coaching	10
1.3.1 Coaching-Beziehung und Problemaktualisierung	12
1.3.2 Erwartung, Hoffnung und Ressourcenaktivierung	13
1.3.3 Klärung, Problembewältigung, Förderung der Akzeptanz	15
Zusammenfassung	17
2 Coaching-Prozess im Paar- und Familiensystem	19
2.1 Gestaltung des Settings	21
2.1.1 Einzelgespräche	21
2.1.2 Coaching-Doppel	23
2.1.3 Altersgrenze von Kindern	24
2.2 Erstkontakt	25
2.3 Motivationsklärung	27
2.4 Erstgespräch	32
2.5 Haltung zur Beziehungsgestaltung	35
2.5.1 Empathie, Akzeptanz, Kongruenz	36
2.5.2 Tragfähigkeit durch Allparteilichkeit	38
2.5.3 Freude und Scham des Zeigens	41
2.6 Anliegen und Auftrag klären	42
2.6.1 Auftragsklärung	43
2.6.2 Auftrag hinter dem Auftrag	44
2.7 Wege der Veränderung	46
2.7.1 Positive Zielformulierung	47
2.7.2 Vom Problem zur Lösung	48
2.7.3 Lösungsorientierung	50
2.7.4 Hypothesenbildung	51
2.7.5 Wahl der Intervention	54
2.7.6 Transfer in den Alltag	55
2.8 Integration und Schlussbilanz	58
Zusammenfassung	60

3 Paare im Coaching	63
3.1 Paare im Wandel	63
3.1.1 Paarbeziehung zwischen Schemata und Dynamik	65
3.1.2 Entwicklungsphasen von Paaren	70
3.1.3 Stabilität und Instabilität in der Paarbeziehung	75
3.1.4 Zwischen Partnerschaft und Liebesbeziehung	77
Zusammenfassung	79
4 Coachingpraxis: Kinder im Coaching-Prozess	81
Schlussbetrachtung	90
Anhang	
A. Lösungsvorschläge zu den Übungen im Text	91
B. Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung	100
C. Glossar	105
D. Literaturverzeichnis	107
E. Abbildungsverzeichnis	109
F. Tabellenverzeichnis	110
G. Sachwortverzeichnis	111
H. Einsendeaufgabe	113

Einleitung

Wenn Sie mit diesem Kurs beginnen, bringen Sie bereits theoretisches und praktisches Know-how mit. Das ist für uns und für Sie eine gute Voraussetzung, insofern, dass wir uns in den folgenden Studienheften ganz auf das Thema Paar und Familie konzentrieren können.

Sie haben eine Ausbildung zum Coach oder Therapeut abgeschlossen und stehen vielleicht in beratender Tätigkeit mit Paaren und Familien in Kontakt. Wir bauen auf Ihr bereits vorhandenes Wissen im Umgang mit Klienten auf. Dazu betrachten wir den gesamten Coaching-Prozess unter anderem unter dem Aspekt der Unterschiede vom Einzelsetting zum Paar- und Familien-Coaching. Die Theorie in den Studienheften beleuchtet vielseitige Themen aus unterschiedlichen Blickwinkeln und geht mit praktischen Beispielen und Übungen Hand in Hand. So lernen Sie Schritt für Schritt, auf was es im Paar- und Familien-Coaching ankommt und wie Sie in der Praxis in unterschiedlichen Situationen, mit Jung und Alt zu verschiedenen Anliegen ziel- und ressourcenorientiert arbeiten können.

Voraussetzungen für diesen Kurs sind eine Personal Coaching- oder therapeutische Ausbildung und ein Interesse am Thema Paar- und Familien-Coaching:

- Sie möchten mehr darüber erfahren, da Sie häufig Paare oder Familien beraten.
- Sie möchten praxisrelevantes Expertenwissen zum Thema Paare und Familien erwerben.
- Sie möchten mehr über sich selbst erfahren, reflektieren, ein neues Verständnis und neue Ideen für Ihr Leben entwickeln.

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für alle Geschlechtsidentitäten.

Wer ist die Autorin dieses Kurses?

Die Autorin dieses Kurses ist Jutta Bock. Sie wurde 1965 geboren und lebt in Mülheim an der Ruhr.

Jutta Bock hat nach der Ausbildung zur Mediengestalterin und einem Studium als Ingenieurin für Druckereitechnik (FH) mehrere Jahre in der freien Wirtschaft als Consultant für grafische Prozesse gearbeitet. Im Zuge zahlreicher Projekt- und Teamarbeiten begann sie eine Ausbildung zum Personal- und Business-Coach beim ILS. Es folgten Ausbildungen in den Bereichen: Psychotherapie für Heilpraktiker, Hypnotherapie, Schema-Fokussierte Integrative Psychotherapie (SFIP) und Schema-Coaching, Psychodrama-Therapie und Energearbeit (Prana Germany). Sie ist Mitglied im Deutschen Fachverband Coaching (DFC) und Tutorin und Trainerin bei Dr. Migge-Seminare (Weiterbildungsinstitut Westfalen Lippe). In der eigenen Praxis in Mülheim an der Ruhr arbeitet sie mit Einzelklienten, Paaren und Familien. Zudem begleitet sie Führungskräfte und Teams in Entwicklungsprozessen.

Wichtige Begriffe und Personen

Um Ihnen das Lernen zu erleichtern, haben wir uns für folgende Darstellungen der zentralen Begriffe und Personen entschieden:

1. Spezifische Begriffe auf dem Gebiet des Paar- und Familiencoachings werden bei ihrem ersten Erscheinen im Studienheft in der Regel definiert, stets fett markiert (z.B. **Mäeutik**) und im Anhang in der Rubrik „Sachwortverzeichnis“ alphabetisch aufgelistet.
2. Weitere spezifische Begriffe werden im Glossar definiert und im Studienheft unterstrichen sowie fett markiert (z.B. **Empathie**). Die Rubrik „Glossar“ befindet sich im Anhang des jeweiligen Studienhefts.
3. Die Namen wichtiger Personen werden im Studienheft fett und kursiv dargestellt (z.B. ***Carl R. Rogers***¹). Zusatzinformationen über diese Personen finden Sie in den Fußnoten.

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude und Erfolg bei diesem Kurs.

1 Einführung in das Paar- und Familien-Coaching

In diesem Kapitel lernen Sie, was das Paar- und Familien-Coaching beinhaltet und welche Erwartungen Paare und Familie mitbringen.

Sie werden die Vielseitigkeit der Beratungsanlässe in der Praxis einschätzen können. Zudem bereiten Sie Ihren Einstieg in die Beratungspraxis vor, indem Sie Kenntnisse von Wirkfaktoren in der Paar- und Familienberatung erwerben.

Unser Leben findet in Systemen und in Beziehungen zwischen Teilen von Systemen statt. Wir gehen in Begegnung, sind in Bewegung und wachsen. Paar- und Familienberatung ist eine Form des Coachings, bei dem nicht nur der einzelne Klient, sein Denken, Fühlen und Handeln, sondern das gesamte System betrachtet wird. Beginnend von der kleinsten Form der Dyade (Paar, Vater-Tochter etc.) bis zu komplexen Familiengruppierungen, die zudem in Kontakt mit außerfamiliären Systemen stehen können (Schule, Arbeitsplatz, Gemeinde etc.).

Übung 1.1:

Sicher haben Sie sich bereits im Vorfeld mit Paar- und Familien-Coaching auseinandergesetzt. Deshalb direkt die Frage: Was verstehen Sie unter Paar- und Familien-Coaching? Bitte machen Sie sich einige Stichworte dazu.



Das Paar- und Familien-Coaching integriert Haltungen und Methoden therapeutischer Ansätze, die Sie zu einem großen Teil bereits in Ihrer Ausbildung zum Coach kennengelernt haben. Sie haben sich sowohl in Theorien als auch in Interventionen und Frage-techniken rund um das Coaching eingearbeitet und sich mit zahlreichen Klientenbiografien und dem menschlichen Miteinander intensiv auseinandergesetzt.

Und genau dieses „Miteinander“ wird uns in der Paar- und Familienberatung begleiten. Sie bauen auf Ihr bereits erworbenes Know-how auf und vertiefen Ihr Wissen mithilfe von psychologischen Ansätzen, dem Kennenlernen von Familientheorien, Methoden und dem Bearbeiten von Fallbeispielen und Übungen.

1.1 Worauf baut das Paar- und Familien-Coaching auf?

Jedes Paar und jede Familie sind eingebettet in der Gesellschaft, im Umfeld und der Lebensart der Familie. Sie haben eine eigene Biografie und sind individuell vernetzt in verwandtschaftlichen Beziehungen. Und in Beziehung stehen auch die Familienmitglieder untereinander mit ihren ganz eigenen Bedürfnissen und Anliegen. Unter Berücksichtigung all dieser Aspekte zählen zu den Zielen des Paar- und Familien-Coachings die Förderung von Selbstgestaltungs- und Erziehungspotenzialen und die Erarbeitung von Bewältigungsstrategien im Kontext Familie und Problemfeld (intern und extern).

- Das Paarsetting ist ein Spezialgebiet im Familien-Coaching. Paar-Coaching bezieht sich auf alle Formen von Paaren, ob gleichen oder ungleichen Geschlechts, mit oder ohne Trauschein, mit oder ohne Kinder. Ein Paar ist die kleinste Einheit in einem Familiensetting.

- In das Familiensetting können im gleichen Haushalt lebende Familienmitglieder (Mutter, Vater, Kinder etc.) einbezogen werden, genauso wie Mitglieder aus der Herkunftsfamilie (Eltern, Großeltern, Geschwister, Tante, Onkel etc.), Freunde oder andere wichtige Bezugspersonen.

Hinweis:

Der Begriff „Familie“ hat eine Vielfalt an Bedeutungen, je nach Sprache und Epoche. Der unterschiedlichen Definition von Familie widmen wir uns im 4. Studienheft intensiver: religiös, juristisch, soziologisch, psychologisch, genealogisch, politisch.

Die im Paar- und Familien-Coaching angewandten Methoden folgen unterschiedlichen pädagogischen und psychologischen Ansätzen. In diesen Studienheften beschreiben wir ein offenes Konzept.



Paar- und Familien-Coaching

Das Paar- und Familien-Coaching ist eine handlungs- und ergebnisorientierte Interaktion zwischen einem Prozessberater und einem Paar oder einer Familie. Diese gleichberechtigte, partnerschaftliche Zusammenarbeit wird durch die Interaktion des Paares oder der Familie mit- und untereinander erweitert. Die Arbeit mit den gesunden Klienten fördert die Selbstregulierungsfähigkeit Einzelner als auch des Paar- oder Familiensystems, um das Selbstmanagement zu stärken. Problemlösungs- und Umsetzungsstrategien werden gemeinsam auftrags- und zielgebunden entwickelt. Konflikte werden bewältigt und Neuorientierung geschaffen.

Das Paar-Coaching soll mit dem Erreichen von Klarheit, Handlungs- und Bewältigungskompetenz ein besseres Miteinander und eine bessere Lebensqualität sicherstellen. Im Familien-Coaching werden darüber hinaus die Erziehungs- und Selbstgestaltungspotenziale gefördert, mit besonderer Beachtung gegenüber der Rechte von Kindern. Die Familie steht dabei in einem internen und externen Problemfeld.

In das Paar- und Familien-Coaching fließen:

- humanistische,
- psychoanalytische und
- kommunikationspsychologische

Betrachtungsweisen ein.

Den Schwerpunkt bildet die systemische Sichtweise, die sich ebenfalls auf psychoanalytische und humanistische Ansätze stützt.

Das systemische Vorgehen betrachtet das Anliegen und die Symptome einer Person im Kontext seines Referenzsystems. Differenzen, Konflikte und Verhaltensauffälligkeiten werden als Ausdruck der Qualität eines sozialen Feldes gesehen. Die Systemtheorie erklärt das Verhalten von Menschen mithilfe seiner Beziehungen untereinander und die Beziehung zur Umwelt. Ein Ihnen sicherlich vertrauter Weg im systemischen Coaching führt von linearen Erklärungsmustern hin zu zirkulären Beschreibungen:

- linear: Mein Partner ist schuld! Ich bekomme nichts auf die Kette.
- zirkulär: Wenn ich in deiner Situation wäre, würde ich denken, fühlen ...
Wenn wir unsere Tochter fragen würden, wie sie unsere Beziehung sieht, würde sie sagen ...

Durch die Einführung einer Außenperspektive wird der Rahmen der wechselseitigen Selbst- und Fehlinterpretationen erkannt und damit die Interaktionsregeln der Familie verändert. Der Familien-Coach ist eher ein Frager und Sucher als ein Experte – geprägt von Neugierde und echtem Interesse.

Übung 1.2:

Vielleicht kommt Ihnen der Gedankengang des Perspektivwechsels bereits bekannt vor. Bitte überlegen Sie, welche weiteren Techniken haben Sie in Ihrer bisherigen Ausbildung zur Einführung einer Außenperspektive oder eines Perspektivwechsels kennengelernt? Machen Sie sich gern Stichpunkte für Ihren zukünftigen „Methodenkoffer“.



Humanistische Aspekte finden sich unter anderem auch im Dialog und somit zu einem Teil in der Kommunikationspsychologie wieder. Gewaltfreie Kommunikation, Kommunikationsmodelle, Konfliktmanagement, Deeskalation spielen im Paar- und Familienkontext eine wichtige Rolle. Doch sollte Kommunikation kritisch, nicht als „allheilbringende“ Lösungsstrategie gesehen werden, sondern als ein Ansatz von vielen, auf die sich ein Coaching im Interventionsspektrum beziehen kann.

Die psychodynamische Perspektive auf Familien verbindet die Konzepte der Psychoanalyse mit der Familiendynamik. Für das Familien-Coaching durchaus relevant ist die damit verbundene Entwicklungsgeschichte der Familie und des Einzelnen, die zu unbewussten Konflikten führen kann. Der Mehrgenerationenansatz weitet den Blick für Individuation (Prozess der Selbstwerdung), Identifikation (Vorgang des Gleichsetzens zur Identitätsbildung), Parentifizierung (Kind übernimmt Eltern-Funktionen), Loyalität und vieles mehr.

Es ist der Schematherapie gelungen, das eher lineare psychodynamische Erklärungsmodell mit dem gestalttherapeutischen, humanistischen und verhaltenstherapeutischen Gedankengut zu verbinden und es zudem um Kognitionswissenschaft, Neurowissenschaft und Hypnotherapie zu ergänzen. Das auf der Schematherapie basierende **Schema-Coaching** bietet einen integrativen Ansatz für die Paar- und Familienberatung. Es geht von Grundbedürfnissen, Schemata sowie ausgebildeten Eltern-, Kind- und Bewältigungsmodi aus und bietet ein zugängliches psychoedukatives Klärungsmodell. Das Schema-Coaching fördert den gesunden Erwachsenen und bereitet den Weg für eine Partnerschaft auf Augenhöhe. Sie lernen es ebenfalls in diesem Kurs kennen.

Nach diesem vielseitigen Kurzüberblick ahnen Sie vielleicht schon, es gibt nicht „das“ Verfahren, aber es gibt viele gute und ausgereifte Ideen, Ideologien, Vorgehensweisen, denen wir uns in diesen Studienheften widmen möchten. Und gleich welchem Ansatz wir uns zuwenden, das Anliegen, die Stärken und Kompetenzen der Klienten stehen im Vordergrund.

Im Paar- und Familien-Coaching gehen wir von einer humanistischen Haltung unter Berücksichtigung von Ressourcen und Autonomie aus. Der Respekt gegenüber den Klienten bleibt unangetastet. Mit Wertschätzung gegenüber bisherigen Verhaltensweisen begegnen wir den Klienten mit **Akzeptanz**.

Somit ist und bleibt die Beziehung zu den Klienten kooperativ und gleichberechtigt. Dennoch erlauben wir uns im Paar- und Familien-Coaching eine Art von „Respektlosigkeit“, Respektlosigkeit gegenüber eingefahrenen Denkmustern und Gewohnheiten. So wird eine Offenheit für unkonventionelle Sichtweisen ermöglicht und Unvoreingenommenheit gestärkt. Im Idealfall finden neue, unerhörte Möglichkeiten ein Ohr.

Das Individuum, sagt **Carl R. Rogers**¹, verfügt potentiell über unerhörte Möglichkeiten, um sich selbst zu begreifen und seine Selbstkonzepte, seine Grundeinstellung und sein selbstgesteuertes Verhalten zu verändern.

(Jürg Stadelmann, 1998)

Auch wenn der Schwerpunkt des Paar- und Familien-Coachings sich mit der unmittelbaren Gegenwart, und was ein Paar oder eine Familie darin erlebt, auseinandersetzt, schließt dies die Vergangenheit und Zukunft nicht aus. Biografien und damit verbundene Veränderungen, Einschnitte oder Verletzungen werden genauso betrachtet wie die Sorgen, Befürchtungen bezüglich der Zukunft. Mit anderen Worten: Ressourcen (Fähigkeiten, Talente, Gedanken etc.) gab es bereits in der Vergangenheit. Die Klienten darin zu unterstützen, diese Ressourcen zu entdecken, zu aktivieren, sie auszubauen und im Jetzt und in der Zukunft zu nutzen, begleitet das Paar- und Familien-Coaching durchgehend.

Hinweis:

Wir werden in dem „Schnellüberblick“ über existierende Verfahren und Erklärungsmodelle weitestgehend auf die Nennung von Namen der Entwickler und Vertreter verzichten und darauf im Kapitel „Geschichte der Paar- und Familienberatung“ im Studienheft PACO04 eingehen.

Sie werden eine Vielzahl von Verfahren und Methoden der Paar- und Familienberatung kennenlernen und später die erlernten Techniken auch anwenden. Die Orientierung an einem positiven Menschenbild im Paar- und Familien-Coaching spiegelt sich auch im **klientenzentrierten Ansatz** von **C.R. Rogers** wider. Wir möchten diesen Ansatz an dieser Stelle hervorheben, da er auf die Grundhaltung eingeht, die im Paar- und Familien-Coaching besonders wichtig ist, nämlich dem Klienten so zu begegnen, wie man wirklich ist. Die hier genannten philosophischen Wurzeln des klientenzentrierten Ansatzes fassen gut zusammen, welche Werte dem Familien-Coaching zugrunde liegen.

1. Carl Ransom Rogers (1902–1987), US-amerikanischer Psychologe und Psychotherapeut.

Schnellüberblick – Philosophische Wurzeln des klientenzentrierten Ansatzes**Phänomenologie**^{a)}

- „Jeder Mensch ist Mittelpunkt seiner Welt und Wirklichkeit.“
(G. Stumm, W. Keil, 2014)
- ernst nehmen der subjektiven Realität des Menschen
- leibliches Vorwissen

Hermeneutik

- Verstehen des Einzelnen nur durch das Verstehen des Ganzen
- der Sinn entspringt dem Verstehen
- das Verstehen bedarf des Anderen als Verstehenden

Dialogphilosophie

- Ich-Du-Begegnung
- Psychotherapie als **Encounter**
- Gegenwärtigkeit als therapeutisches Grundprinzip

Aktualisierungstendenz

- Entwicklungsprinzip des Erhaltens und Entfaltens
- Wachstum
- Bedürfnisse

Existenzialismus

- Authentizität
- Wahlfreiheit
- Selbstverantwortung
- Menschen als gesellschaftliche Wesen
- Bedürfnis nach positiver Beachtung

(*Sehnsucht Familie in der Postmoderne*, 2010)

a) Siehe Glossar.

Übung 1.3:

Vermutlich gab es auch Momente in Ihrem Leben, in denen Sie an eine Paar- und Familienberatung gedacht oder diese sogar in Anspruch genommen haben:

- a) Haben Sie selbst oder jemand, den Sie kennen, Erfahrung mit Paar- oder Familien-Coaching? Wie war diese Erfahrung? Was denken Sie oder andere darüber?
- b) Aus welchen Gründen würden Sie selbst eine Paar- und/oder Familienberatung aufsuchen? Was wäre Ihr Anliegen?

1.2 Welche Themen und Erwartungen haben Paare und Familien?

„In einer Familie gibt es nichts Normaleres als Probleme.“

(J. Jungbauer², 2009)

In der Regel schaffen es Paare und Familien aus eigener Kraft, mit Alltagsbelastungen umzugehen. Doch gibt es Anliegen, die so schnell keine Lösung in Reichweite haben und Familien und Paare so weit belasten können, dass Unterstützung von außen notwendig wird und sinnvoll erscheint.

Das erste Handwerkzeug für ein Leben in Begegnung und Beziehung wird schon früh erlernt und bleibt oft über viele Jahrzehnte erhalten. Ausgestattet mit einem Bündel an Gedanken, **Erwartungen**, Hoffnungen, Bedürfnissen und Befürchtungen begegnen wir dem anderen. Zusammengehalten von vielschichtigen Erfahrungen, Gefühlen, Glaubenssätzen und Regeln wachsen und gedeihen Systeme. Sie werden wunderbar vielfältig, vielschichtig, wertschöpfend und manchmal auch einfach verwirrend, ängstigend oder sie verärgern uns.



Abb. 1.1: In einer Familie steht jeder mit jedem in Beziehung

Und frei nach dem Motto „nichts ist so stetig wie der Wandel“ ist das Leben in Beziehungen ein dynamischer Prozess mit wiederkehrenden Herausforderungen. Manchmal vergleichbar mit einem Trainingsplatz für zwischenmenschliche Begegnung. Es wird gekämpft, geliebt, gelacht, geweint und es gibt vielleicht das eine oder andere Foul. Sollten wir dann auswechseln oder weiterspielen? Wer gehört eigentlich zu welchem Team und wo genau ist das Tor? Mal ganz abgesehen von den Teambildungsmaßnahmen, die oftmals Jahre zurückliegen.

2. Johannes Jungbauer, deutscher Psychologe, Hochschullehrer und Professor für Psychologie.

Auf diesem Beziehungs-Trainingsplatz bilden sich die unterschiedlichsten Themenkreise für ein Coaching heraus, zum Beispiel:

- Kommunikation, Interaktion
- Trennung, Verlust
- Balance: Beruf – Familie – Beziehung
- Liebe, Sexualität, Eifersucht, Fremdbeziehungen
- Gewalt, Sucht (Computer, Drogen etc.)
- Umgang mit Tod, Krankheit (physisch und psychisch)
- multikulturelle Begegnung, binationale Paare/Familien
- Generations- und Entwicklungskonflikte
- Regeln, Vorgaben und Werte – Erziehungsfragen
- Dynamik zwischen Kindern, Eltern, Geschwistern und im Rahmen von Patchwork-Varianten
- Dynamiken zwischen dem Familiensystem und außerfamiliären Systemen
- Lebensplanung: unerfüllter Kinderwunsch, Lebensphasen, Übergänge

Manche Paare und Familien möchten Klärung, Deeskalation, Zufriedenheit, Glück, Liebe, Ruhe oder Aktion. Andere möchten bei sich selbst ankommen, sind erschüttert, trauern, sind ratlos oder aus dem Lot, wissen nicht weiter, denken in Schuldssystemen oder Bewertungen. Wieder andere möchten einfach, dass der Streit aufhört, möchten die Verantwortung am liebsten abgeben oder einen Neuanfang wagen.

Hinweis:

Je zahlreicher die Anliegen und je mehr diese wechseln, umso wichtiger werden die Kontext- und Auftragsklärung zu Beginn des Prozesses und eine gute Aufmerksamkeit für Veränderungen während der gemeinsamen Arbeit.

Übung 1.4:

Jetzt glauben Sie wahrscheinlich, dass das ein weitgestecktes Feld an Themen ist:

- a) Doch welche der oben genannten Themen sind Ihnen selbst bekannt?
Was benötigen Sie, um sich diesen Themen zu nähern?
- b) Welchen Themen können Sie sich schon gut als Coach annehmen und weshalb?
Welche eher nicht und was hält Sie davon ab?



Klienten erhoffen sich oftmals einfache und schnelle Lösungen oder den entscheidenden Rat und müssen manchmal erst verstehen lernen, dass im Coaching zwar Wege sichtbar werden, aber dass das Erreichen von Zielen mit eigenem Engagement und Übung, vor allem im Alltag, verbunden ist. Und Klienten wünschen sich vom Coach Verständnis und Mitgefühl, Neutralität und Zugewandtheit. Der Paar- und Familien-Coach hat dazu eine innere wie äußere Haltung und agiert in einem Werte- und Kompetenzsystem.

Oftmals haben Klienten relativ konkrete Vorstellungen darüber, was ihrer Partnerschaft oder ihrem Familiensystem helfen kann, auch wenn die Ideen nicht immer gleich abrufbar sind und sich nicht immer mit den Ideen der anderen überschneiden. Der Coach

fördert diese Ideen zutage, bietet Hilfe zur Selbsthilfe und berät ohne Ratschlag, orientiert an den Anliegen der Klienten. Die Interventionen orientieren sich am individuellen Bedarf des Klienten.

Sie ahnen, Coaching mit mehreren Klienten zur gleichen Zeit ist komplex. In den folgenden Kapiteln legen wir deshalb einen Schwerpunkt auf die Orientierung innerhalb des Coaching-Prozesses und die Rahmung komplexer Abläufe.

1.3 Wirksamkeit und Wirkprinzipien im Coaching

Für das Paar- und Familien-Coaching liegen keine wissenschaftlichen **Wirksamkeitsstudien** vor, deshalb berufen wir uns hier auf die Paar- und Familientherapie, wenngleich die Studien nicht eins zu eins auf das Coaching angewendet werden dürfen, so lassen sich dennoch gewisse inhaltliche Parallelen ziehen.

Für den therapeutischen Bereich konnten in den letzten Jahren entsprechende Wirksamkeitsstudien belegen, dass Paar- und Familientherapien und Präventionsprogramme die Interaktion zwischen den Beteiligten nachhaltig verbessern. So ergaben verschiedene Studien (*David. D. Law* und *D. Russel Crane* (2000), *Casey J. Caldwell, Benjamin E. Caldwell & Scott. R. Woolley* (2007)), dass die Paartherapie eine hohe Effizienz hat, also ein gutes Kosten-Nutzen-Verhältnis. Berechnet wurde dies unter anderem an der Reduzierung von Arbeitsausfall, Krankheitskosten, medizinischen Kosten, Therapiekosten, die im Vergleich ohne und mit der Paarberatung anfielen.

Darüber hinaus zeigte sich in den Studien, dass verschiedene Ansätze und Methoden innerhalb der Beratung und Therapie in ihrer Wirkung ähnlich gut sind. Wenn wir dieser Aussage folgen, schließt sich die Frage an: Wenn die Ansätze und Techniken eine gleiche Wirkung aufweisen, was wirkt dann eigentlich in der Beratung?



Übung 1.5:

Bereits zwischen Terminvereinbarung und erster Coaching-Sitzung erfahren und erleben Klienten Veränderungen.

Bitte überlegen Sie, bevor Sie weiterlesen: Was wirkt unabhängig von Verfahren und Methode im Coaching?

Zu den allgemeinen Wirkfaktoren zählen sämtliche wirksame, nicht an ein bestimmtes Modell gebundene Variablen des Beratungssettings wie: gesellschaftliche Rahmenbedingungen, Eigenschaften der Klienten, Handlung, Kompetenz und Haltung des Coaches sowie verschiedene Facetten der Beziehungsgestaltung zwischen Coach und Klienten. Allgemeine Wirkfaktoren können sich also auf verschiedenste Beratungsdimensionen beziehen. Der Schweizer Psychotherapieforscher **Klaus Grawe**³ arbeitete bis kurz vor seinem Tod an allgemeinen Wirkfaktoren, die er als entscheidend für das Gelingen einer Therapie – schulenübergreifend – bezeichnete.

3. *Klaus Grawe* (1943–2005), deutscher Psychologischer Psychotherapeut, Hochschullehrer und Forscher im Bereich Psychotherapie.

Die fünf Wirkfaktoren nach Klaus Grawe

- **therapeutische Beziehung:** Qualität der Beziehung zwischen Berater u. Klient
- **Problemaktualisierung:** Probleme werden erfahrbar gemacht
- **Ressourcenaktivierung:** Bereitschaft, Fähigkeiten, Eigenarten, Interessen als positive Ressourcen zu nutzen
- **motivationale Klärung:** Förderung des Bewusstseins von Ursprüngen, Hintergründen und aufrechterhaltende Faktoren sowie deren Bedeutung bezogen auf Ziele und Werte.
- **Problembewältigung:** Entwicklung positiver Bewältigungserfahrungen, aktiv und konkret



Darüber hinaus gibt es zahlreiche weitere Arbeiten, die zusätzliche **Wirkfaktoren** definieren. Darin wird das Rad zwar nicht neu erfunden, jedoch aktualisiert und durch andere Schwerpunkte und Blickwinkel aus dem Therapieprozess heraus ergänzt, wie zum Beispiel:

- **Joel Weinberger**⁴ (2006) führte u. a. den Begriff der positiven Therapieerwartung, abgeleitet aus **Jerome Franks**⁵ Theorie (1963) der Remoralisierung (Wiederherstellung des Wohlbefindens) und Hoffnungsinduktion (Aufbau der Besserungserwartung), als Wirkfaktor ein.
- **Lisa M. Grencavage**⁶ und **John C. Norcross**⁷ (1990) nennen als Wirkfaktor neben der Erwartung als Unterpunkt der Klientenmerkmale das aktive Hilfesuchen des Patienten. Die Haltung des Beraters wird ihrer Meinung nach in erster Linie durch **Empathie** und Wertschätzung beeinflusst.
- **Carsten R. Jørgensen**⁸ (2004) bezieht sich hauptsächlich auf Wirkfaktoren während der Intervention wie Ausdruck von Emotionen, Konfrontation (Exposition) und Verringerung von Gefühlsreaktionen (Desensibilisierung), korrigierende emotionale Erfahrung, Emotionsregulation und Entwicklung einer stimmigen Neufassung der Geschichte. Diese Entwicklung baut auf der Fähigkeit auf, eigene Zustände und eigenes Verhalten und das anderer Menschen wahrzunehmen und sich bewusst zu werden, was in einem selbst und im anderen vorgeht. Dies wiederum bringt mit sich, dass das eigene Verhalten und das der anderen durch Zuschreibung geistiger Zustände interpretiert wird. Gefühle, Hoffnungen, Wünsche und Überzeugungen werden „abgelesen“. Der Prozess setzt eine sinnvolle Interpretation voraus. Die Fähigkeit zur Mentalisierung soll ausgebaut und gestärkt werden, um das eigene Erleben und Handeln zurückbeziehend (reflexiv) erfassen zu können.

4. *Joel Weinberger*, US-amerikanischer Professor der Psychologie am Gordon F. Derner Institute of Advanced Psychological Studies.

5. *Jerome Frank* (1889–1957), US-amerikanischer Rechtsphilosoph und Richter, Forscher im Bereich der Psychotherapie.

6. *Lisa M. Grencavage*, US-amerikanische Psychologin.

7. *John C. Norcross*, US-amerikanischer Professor, klinischer Psychologe und Facharzt für Psychotherapie.

8. *Carsten René Jørgensen*, dänischer Psychologe, Gruppenanalytiker, Psychotherapeut und Professor für Klinische Psychologie.

Es ist kaum möglich, alle unterschiedlichen Wirkfaktoren, die von Wissenschaftlern und Therapeuten in den letzten Jahren benannt wurden, aufzulisten, ohne den Rahmen dieses Kapitels zu sprengen. Deshalb haben wir in den folgenden Abschnitten einige für die Coachingpraxis mit Familien besonders relevante Wirkfaktoren herausgestellt.

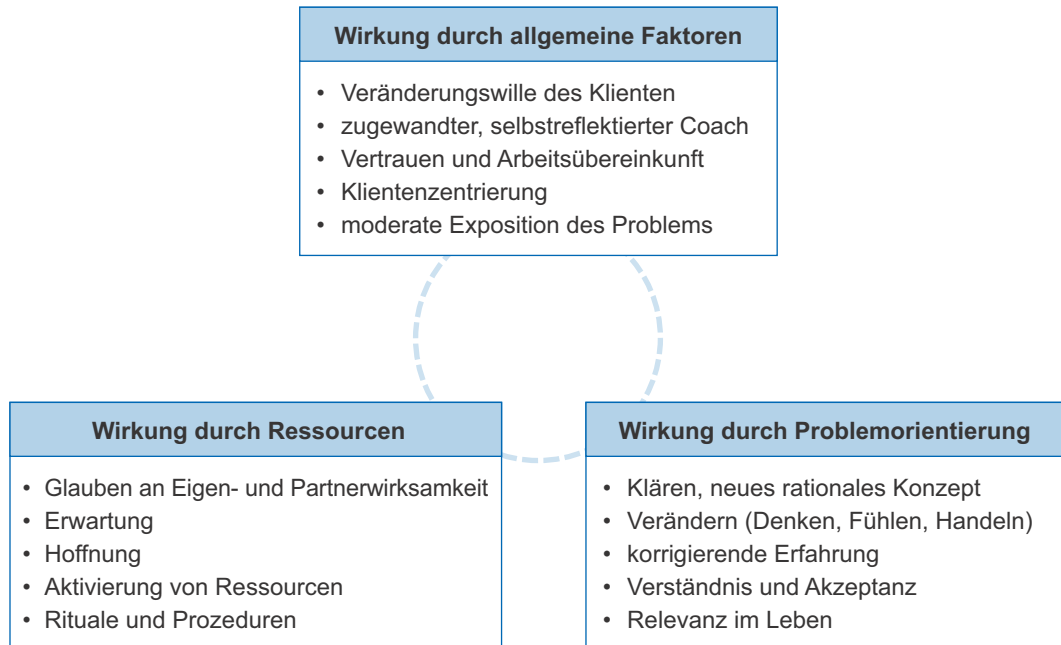


Abb. 1.2: Auswahl relevanter Wirkfaktoren im Familien-Coaching

1.3.1 Coaching-Beziehung und Problemaktualisierung

Die Beziehung zwischen Coach und Klienten (Beratungsallianz) wird über alle Schulen und Settings hinweg als ein wichtiger Faktor für eine wirksame Beratung gesehen. Eine vertrauensvolle und respektvolle Beziehung trägt den gesamten Coaching-Prozess.

Hinweis:

Da die Beziehung zwischen Coach und Klient so entscheidend für den Verlauf und Erfolg einer Beratung ist, vertiefen wir das Thema in einem der folgenden Kapitel.

Neben der Beratungsallianz steht die **Problemaktualisierung (Problemexposition)** als weiterer unspezifischer Wirkfaktor im Mittelpunkt. Über eine Problemexposition wird der Klient mit einem problematischen Reiz oder Trigger in Berührung gebracht. Das Problem wird also erneut erfahren und für veränderungsorientierte Interventionen genutzt. Neurobiologisch wird dieser Prozess so beschrieben, dass die für die Problem-bereiche neuronalen Netzwerke aktiviert sein müssen, damit neue, funktionale Verschaltungen im Gehirn aktiviert werden können.

Die Aktualisierung oder Aktivierung relevanter Beziehungsschemata ist in der Arbeit mit Paaren und Familien allein schon durch die Anwesenheit der Beteiligten nahezu automatisch gegeben. Kommt es zum Beispiel während der Sitzung zu einem Streit oder Konflikt zwischen den Beteiligten, sind problematische Reize und Trigger bereits aktiv. Das daraus entstehende Reiz-/Reaktionsmuster bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Klienten den Raum für neue Erfahrungen zu eröffnen.

Dazu ein Beispiel:

- Coach: „*Ich möchte Sie kurz unterbrechen. Was passiert gerade?*“
- Klient A: „*Es ist immer das Gleiche...*“
- Klient B: „*Richtig. Du meckerst in einer Tour und ich soll den Mund halten.*“
- Coach: „*Was meinen Sie mit ‚ich soll den Mund halten‘?*“
- Klient B: „*Ich rede gegen eine Mauer und komme da nicht durch. Also kann ich genauso gut gar nichts sagen. Bringt ja eh nichts.*“
- Coach: „*Verstehe ich das richtig, dass Sie sich angegriffen fühlen und sich dann zurückziehen?*“
- Klient B: „*Ja, so könnte man das sagen.*“
- Coach: „*Könnte das, was gerade passiert ist, ein Teil des Problems sein?*“
- Klient B: „*Sie meinen, dass ich einfach nichts mehr gesagt habe, als meine Frau lauter geworden ist?*“
- Coach: „*Genau, und haben Sie Ihr Ziel, dass Ihre Frau mit dem Meckern aufhört, dadurch erreicht?*“
- Klient B: „*Nein, mitnichten.*“
- Coach: „*Haben Sie Lust, einmal etwas anderes auszuprobieren?*“

Veränderungen werden erlebbar und spürbar, indem Sie z.B. systemische Fragetechniken verwenden oder mithilfe Ihres Methodeninventars (Imaginationsübungen, Rollenspiele etc.) in oder mit der Problemsituation alternative und lösungsorientierte Handlungen, Gefühle, Gedanken herausarbeiten. Wichtig ist, dass Sie trotz direkten Ansprechens und Konfrontation der Beteiligten mit dem Problem einfühlsam vorgehen, damit es zu keiner Eskalation oder weiteren Verletzungen kommt.

1.3.2 Erwartung, Hoffnung und Ressourcenaktivierung

Allein die Rahmenbedingungen der Beratung können bei den Klienten positive Erwartungshaltungen hervorrufen und **Hoffnung** aktivieren. Dieser Effekt wird als Erwartungsinduktion bezeichnet. Deshalb kann es gerade in der Anfangsphase der Beratung zu einer positiven Wirkung kommen, die einem Placeboeffekt gleichzusetzen ist. Rahmenbedingungen, die **Erwartungen** auslösen, sind:

- die Entscheidung, Probleme anzugehen und Lösungen zu suchen,
- die Beziehung zu einem als qualifiziert und kompetent erachteten Coach,
- das zeitlich und örtlich strukturierte Setting,
- das Vorgehen, das der Coach ableitet,
- die Intervention, die aus dem Vorgehen abgeleitet wird.

Sowohl die Erwartung als auch der Wirkfaktor Hoffnung wachsen durch die Aktivierung und Aktualisierung von zentralen positiven Zielen. Es motiviert zu ahnen, wie es weitergehen kann, und zu wissen, was ein gemeinsames Ziel ist. Die aus den gemeinsamen Zielen abgeleiteten Maßnahmen sollten sich an den Überzeugungen der Klienten orientieren. Erwartungen wollen berücksichtigt werden.

So ist auch der Glaube daran, Schwierigkeiten durch eigene Fähigkeiten bewältigen zu können, hilfreich. Dem schließt sich die Partnerwirksamkeit an. Dies ist die Überzeugung des einen Partners, dass der andere die Fähigkeit hat oder erlernen kann, das entsprechende Verhalten in der Begegnung zu zeigen. Das Erreichen von Zielen kann somit auf eigene, partnerschaftliche und familiäre Bemühungen zurückgeführt werden.



Selbst- und Partnerwirksamkeit

Die Überzeugung der **Selbstwirksamkeit** und **Partnerwirksamkeit** lässt sich auch in komplexere Familiensysteme übertragen und ist dort ebenfalls vorhanden und anwendbar.

Erwartungen und Hoffnungen sind eng mit der **Ressourcenaktivierung** verknüpft. Noch ungenutzte Fähigkeiten, Begabungen, Kräfte wollen entdeckt und aktiviert werden. Dabei findet eine Umorientierung statt, weg vom Problem, hin zu Chancen und Möglichkeiten.

Klient A: *„Ich fürchte, dass wir keinen Weg mehr finden, uns zu vertrauen.“*

Coach: *„Es gab also eine Zeit, in der Sie sich vertraut haben. Wie war diese Zeit?“*

Klient A: *„Toll, wir waren unzertrennlich. Wir haben viel gemeinsam unternommen.“*

Coach: *„Wie fühlten Sie sich in der Zeit?“*

Klient B: *„Sehr wohl, glücklich.“*

Klient A: *„Sehr gut, geborgen und sicher.“*

Coach: *„Sie haben viel gemeinsam unternommen?“*

Klient B: *„Mmh ... Reisen, Wandern, Ausflüge ans Meer. Das hat uns sehr gut getan.“*

Coach: *„... und was haben Sie in letzter Zeit versucht, um Ihr Vertrauen zurückzugewinnen?“*

Klient A: *„Nicht viel. Wir haben an ein paar Abenden versucht, gemeinsam zu kochen, aber das haben wir wieder im Sand verlaufen lassen.“*

Coach: *„Und was genau ist Ihnen dadurch gelungen?“*

Klient B: *„Na ja, wir haben beide erkannt, dass es wichtig für uns ist, etwas Gemeinsames zu unternehmen. Wir haben uns verabredet und sind aufeinander zugegangen.“*

Coach: *„Wie haben Sie das als Paar geschafft, den Abend zu bewältigen? Wie haben Sie es geschafft, dass nicht noch alles schlimmer geworden ist?“*

Hinweis:

Wichtig im Paar- und Familien-Coaching ist, dass über Ressourcen nicht nur geredet wird, sondern diese auch erlebt werden. Dazu bedarf es bestimmter Techniken oder Methoden, die erlebensaktivierend sind (z.B. Imagination, Psychodrama, Rollenspiele).

Und auch wenn Sie das Erleben von Ressourcen in der Coaching-Sitzung wertschätzend fördern, sollten Sie sich bewusst sein, dass ein weitaus größerer Teil der Erfahrung und die Etablierung von Ressourcen im Alltag stattfinden. Deshalb sind Übungen für den Alltag unabdingbar.

Ressourcenförderung hat innerhalb von Familien eine wechselseitige Wirkung. In der Regel werden durch die Aktivierung von Ressourcen und deren Kombination ein lösungsorientiertes Denken und Handeln entwickelt und der Zusammenhalt in der Familie gefördert.

Wirkung von Polarisierungen

Beachten Sie: Bei gegensätzlichen, aber sich ergänzenden (komplementären) Ressourcen zweier Menschen können sich diese Gegensätzlichkeiten auch in Form von Polarisierungen ausdrücken. Die Verdeutlichung der Unterschiede kann einerseits dazu beitragen, dass sich die Polarisierungen gegenseitig aushebeln, indem es zur Verstärkung von Meinungsunterschieden oder Auseinandersetzungen kommt. Andererseits kann das Verstehen von Gegensätzlichkeiten das gegenseitige Verständnis und den inneren Zusammenhalt fördern und positiv verstärken.



1.3.3 Klärung, Problembewältigung, Förderung der Akzeptanz

In der Arbeit mit Familien ist es häufig sinnvoll, eine Klärung anzubieten oder einzuleiten. Bei der **Klärung** wird die Wirksamkeit durch ein gemeinsames Verständnis der dahinterliegenden Strukturen und Muster beeinflusst. Die Klärung bezieht sich einerseits auf individuelle Funktionsmuster und andererseits auf Interaktionsmuster mit- und untereinander.

Individuelle Funktionsmuster kann man z.B. daran erkennen, dass der Klient noch mit seinen Schemata verstrickt ist: „*Ich möchte mehr Raum, habe aber Angst, Dich zu verlieren.*“

Solche Verstrickungen machen das Erkennen eigener Funktionsmuster zu einer Herausforderung für den Klienten. Deshalb geht es in der Klärung auch um Fragen wie:

- Woher kommt das, wie entsteht das? (Ursache)
- Wie mache ich das und wie wirkt das? (Verhalten/Wirkung)
- Was befürchte ich und was brauche ich eigentlich? (Befürchtung/Bedürfnis)

Interaktionsmuster lassen sich über verschiedene theoretische Modelle klären. Grundsätzlich beziehen sich diese Modelle auf folgende Bereiche:

- Verständnis und Akzeptanz
- Verständnis individueller Muster zu Selbstkontrolle und -beruhigung
- Wissen um kongruente Interaktion zur Bedürfnisbefriedigung
- Kennenlernen von adaptiven Bewältigungs- und Verhaltensmustern

In den folgenden Studienheften eignen Sie sich vertieftes Wissen zu diesen Mustern an, um Klärungsprozesse paar- und familienfreundlich unterstützen zu können.



Übung 1.6:

Bitte greifen Sie auf Ihr bereits erworbenes Wissen zurück und überlegen Sie, wie Sie in der Praxis agieren:

- a) Wie schaffen Sie es jetzt schon, Verständnis und Akzeptanz zu fördern?
- b) Welche Methoden, die Sie bereits kennen, könnten Sie zur Förderung einer kongruenten Interaktion zwischen Ihren Klienten anwenden?
- c) Welche Interventionen, die Sie bereits aus dem Einzelsetting kennen, könnten Sie für ein Paar- oder Familiensystem anwenden, um vorhandene Ressourcen zu aktivieren und zu stärken?

Nicht immer, aber ab und zu bewirkt die Klärung auch Akzeptanz. Akzeptanz beinhaltet eine neue Sichtweise oder Bewertung des Problems. Sie wird am ehesten erreicht, wenn die Gefühle des anderen nachvollziehbar werden und das Weltbild des anderen gelten darf. Wichtig für Akzeptanz sind:

- empathisches Verständnis als Vertrauensbasis,
- Beschreibung statt Bewertung, um Emotionen zu lösen, und
- Vor- und Nachteile in problematischen Punkten erkennen.

Akzeptanz und Beziehungszufriedenheit gehen häufig Hand in Hand.

*Marcel Schär*⁹ sieht Akzeptanz und Veränderung wie folgt:



Akzeptanz vs. Veränderung

Akzeptanzorientierte Interventionen sind eher auf das „Empfangen von Nachrichten“ ausgelegt – veränderungsorientierte Interventionen eher auf das „Senden von Nachrichten“. (*Marcel Schär*, 2016)

Sind das Anliegen, das Ziel und der Auftrag definiert, findet die Förderung der Akzeptanz auch durch Interventionen statt. Über Hypothesen greifen Sie auf ein Methodeninventar zurück, um Veränderungen zur **Problembewältigung** einzuleiten und dauerhaft sicherzustellen. Für Veränderungen sollen neue Fähigkeiten (Gefühle, Gedanken, Verhalten etc.) erlernt werden oder vorhandene Ressourcen reaktiviert bzw. verstärkt werden (finden von Ausnahmen, Kommunikationstrainings etc.). Die zuvor erwähnte Klärung erweist sich darin als Prozessvariable, die angewandt werden sollte, wenn sie zweckdienlich, unterstützend oder hilfreich erscheint.

9. *Marcel Schär*, schweizer psychologischer Psychotherapeut und Professor an den Schweizer Hochschulen für angewandte Wissenschaften, Zentrumsleitung Klinische Psychologie und Psychotherapie

Zusammenfassung

In diesem Kapitel haben Sie gelernt, was genau Paar- und Familien-Coaching umfasst und auf welchen Verfahren es grundsätzlich aufbaut. Sie wissen, welche Themen und Erwartungen Ihre Klienten mitbringen und welche Wirkfaktoren Sie in der Praxis beachten sollten:

- allgemeine Wirkfaktoren wie Coaching-Beziehung und Problemexposition
- Wirkung durch Ressourcen wie Erwartung, Hoffnung und Ressourcenaktivierung
- Wirkung durch Anliegenorientierung wie Klärung, Problembewältigung, Akzeptanz

Aufgaben zur Selbstüberprüfung

Überprüfen Sie nun bitte Ihr neu erworbenes Wissen. Lösen Sie die Aufgaben zunächst selbstständig und vergleichen Sie anschließend Ihre Lösungen mit den Angaben im Anhang.

- 1.1 Wie definieren Sie in ca. sechs Sätzen die Bezeichnung „Paar- und Familien-Coach“?
- 1.2 Bitte arbeiten Sie an den folgenden Fällen heraus, was das dahinterliegende Thema ist:
 - a) Stefan sagt zu Susanne während der Autofahrt im sachlichen Ton: „Hier ist Tempo 50.“ Susanne reagiert darauf mit: *„Meinst Du, ich hätte Tomaten auf den Augen? Wenn Du glaubst, besser fahren zu können, bitte, wir können gern tauschen.“*
 - b) Seit einiger Zeit reagiert Markus eher abweisend, wenn sich sein Mann Christian zärtlich nähert. Er sagt, er sei müde und erschöpft und hätte Stress auf der Arbeit. Christian hat Verständnis für seine Situation, stellt jedoch gleichzeitig seine eigene Attraktivität infrage und fragt sich, wie lange er mit der Situation noch zurechtkommen wird.
 - c) Sabine war vor Kurzem mit ihren Freundinnen aus und hat seit Langem mal wieder richtig gefeiert. Ihr Partner Michael wollte sie erst gar nicht zu der Verabredung gehen lassen. Er sagte, dass es doch schade sei, wenn sie gerade an diesem Wochenende keine gemeinsame Zeit hätten. Als Sabine das Haus verlassen wollte, hätte er versucht, sie zu verführen. Am nächsten Morgen habe er kein Wort mehr mit ihr gesprochen. Sabine sagt, das ginge jedes Mal so, wenn sie allein etwas unternehmen wolle.
- 1.3 Bitte lassen Sie sich zu folgenden Familienthemen kurze Fallbeispiele einfallen:
 - a) Meine Eltern mischen sich in alles ein.
 - b) Unser Sohn tanzt uns auf der Nase herum.
 - c) Der Haussegel hängt ständig schief.

- 1.4 Was ist der Unterschied zwischen Ressourcenfokussierung und Aktivierung von Hoffnung?
 - 1.5 Bitte notieren Sie jeweils
 - a) fünf Fragen zur Klärung individueller Funktionsmuster und
 - b) fünf Fragen zur Klärung von Interaktionsmustern, die Sie sich während des Coachings selbst stellen könnten, um daraus klärende Interventionen für Ihre Klienten abzuleiten.
-

2 Coaching-Prozess im Paar- und Familiensystem

In diesem Kapitel beschäftigen Sie sich mit den Merkmalen, die einen Coaching-Prozess ausmachen, an dem gleichzeitig mehrere Klienten beteiligt sind, und der somit von einem Einzelsetting abweicht. Mithilfe dieser Prozessschritte lernen Sie, das Coaching in Ihrer Paar- und Familienpraxis entsprechend vorzubereiten, zu rahmen und abzuschließen.

Da Sie den Prozess eines Coachings bereits in Ihrer vorangegangenen Ausbildung kennengelernt haben, möchten wir in diesem Kapitel vor allem auf die Punkte eingehen, in denen der Prozess im Paar- und Familien-Coaching vom Einzel-Coaching abweicht. Dies beginnt mit dem äußeren Rahmen und reicht über die Beziehungsgestaltung bis hin zu den Wegen der Veränderung.

Grundsätzlich bleibt der Ablauf des Coaching-Prozesses, wie Sie ihn kennen, bestehen:

Tab. 2.1: Die Phasen des Coaching-Prozesses

Phasen des Coaching-Prozesses
1. Kennenlernen
2. Übereinkunft treffen
3. Auftrag-/Zielklärung
4. Analyse/Exploration
5. Planung möglicher Interventionsschritte
6. Intervention (inkl. Alltagsübungen)
7. Integration in den Alltag
8. Abschluss
9. Qualitätssicherung

So beginnt das gegenseitige Kennenlernen bereits mit dem Erstkontakt und wird im Erstgespräch fortgesetzt. Da mehrere Personen gleichzeitig am Gespräch teilnehmen, ergibt sich ein etwas anderes Setting, das Sie zudem variabel gestalten können. Das Alter bzw. die Reife der jüngeren Familienmitglieder sollte dabei besondere Beachtung finden. Mehr dazu erfahren Sie im folgenden Kapitel.

Im Erstgespräch und den darauffolgenden Sitzungen fallen eine Reihe von Aufgaben an. Es werden Übereinkünfte getroffen, das Anliegen und der Auftrag werden geklärt, und Sie beginnen mit der **Exploration**, um die Motive oder Themen, die sich hinter den Anliegen verbergen, gemeinsam mit den Klienten herauszuarbeiten. Auf die Themen hinter den Themen werden wir im nächsten Studienheft vertieft eingehen.

Über alle Prozessschritte hinweg gilt es, eine wertschätzende und akzeptierende Haltung einzunehmen. Sind mehrere Klienten in einem Raum, erweitern und vertiefen sich die Anforderungen an die Coaching-Haltung und bringen neue Herausforderungen

mit sich. Damit Sie den Rapport gut aufbauen und halten können, finden Sie in dem Kapitel „Haltung zur Beziehungsgestaltung“ entsprechende Hinweise für ein Familien-Coaching.

Ob Sie Ihre Interventionschritte darauf aufbauend planen und/oder der Entwicklung im Prozess flexibel folgen, entscheiden Sie. Eine Zielformulierung muss auf jeden Fall stattfinden, wobei die positive Zieldefinition oftmals bereits dem ersten Interventionschritt gleichzusetzen ist und deshalb im Kapitel „Wege der Veränderung“ berücksichtigt wird. An dieser Stelle widmen Sie sich den allgemeinen Schritten, die bei der Anwendung von Interventionen zu beachten sind, vom Problem bis zur Lösung und dem Transfer in den Alltag.

In der untenstehenden Tab. 2.2 sind eine Reihe von Fragetechniken und Methoden abgebildet, die in der Phase „Veränderungsintervention“ im Familien-Coaching Anwendung finden. Sie werden sie im Laufe der Studienhefte in der Theorie und in praktischen Übungen kennenlernen.

Tab. 2.2: Interventionsprozess und Veränderungsinterventionen

Interventionsprozess in der Coaching-Sitzung	Veränderungsinterventionen			
1. Kontakt aufnehmen + Einstimmen				
2. Mitteilungen/Erfahrungen aufnehmen und erfragen				
3. Themen sammeln, sortieren und Ziel der Sitzung definieren				
4. Veränderungsintervention einleiten und durchführen	Fragetechniken: <ul style="list-style-type: none"> • Lösungsorientierte Fragen, z.B. Ausnahmen, Wunderfrage, Ressourcen • Problemorientierte Fragen • Verhaltensfragen • Beschreibende, erklärende, bewertende Fragen • Dissoziierende, zirkuläre Fragen • Reflexive Fragen • Hypothetische Fragen • Paradoxe, provokante Fragen • Strategische Fragen mit korrigierender Absicht 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktionsmethoden: Soziometrie der Typologien, Soziodrama, Time-Line, Teilarbeit, Skalierungen, Skulpturen, Zauberladen, Entwicklungslinien, Aktionssoziometrie, Leerer Stuhl, Rollenspiel, System- und Strukturaufstellungen • Weitere systemische Methoden: Genogramm, Familienbrett, Soziales Atom, Körperarbeiten • Mediengestützt: Briefe, Zeichnungen, Videoanalyse, Fotos/Bilder, Collagen • Imaginationsübungen • Kommunikationstechniken • Erzählungen, Metaphern • Rituale • Alltagsübungen 		
5. Integration: Feedback, Vereinbarungen, Nachbesprechung,				
6. Experimente/Übungen für zuhause				
7. Abschluss				

Hinweis:

Bereits in den Einsendeaufgaben zu diesem Studienheft erwartet Sie eine Genogramm-Arbeit, wie sie im Familien-Coaching häufig zum Einsatz kommt.

Die Methoden sind vielseitig anwendbar, z.B. für die Analyse, Konfliktbearbeitung und Lösungsfindung. Deshalb gilt es, eine Art Vorentscheid zu treffen, was mit der Anwendung einer Methode erreicht werden soll. Diese Entscheidung kann auf einer Hypothese beruhen und/oder auf dem Wissen um hilfreiche anliegen- und klientenzentrierte Interventionsansätze, wie sie im Kapitel „Wahl der Intervention“ kurz beschrieben werden.

2.1 Gestaltung des Settings

Die klassische Idee von Paar-Coaching ist das Zweier-**Setting** bzw. die Triade von Klienten und Coach. Im Familien-Setting gibt es sehr unterschiedliche Zusammensetzungen. Familien-Coaching kann sowohl von der ganzen Familie als auch von einzelnen Familienmitgliedern in Anspruch genommen werden, sprich nur von den Eltern oder nur von den Kindern in verschiedenen Altersstufen.

2.1.1 Einzelgespräche

Sowohl im Paar- als auch im Familien-Coaching gibt es unterschiedliche Ansätze, wie ein Setting variieren kann. So können Coachings im Einzelsetting beginnen. Der Vorteil: Jeder kann sich selbst erst einmal in einem geschützten Rahmen erklären und seine Ziele und Wünsche ungestört herausarbeiten. Oder das Coaching beginnt direkt mit allen Beteiligten: Der Vorteil: Jeder ist direkt, auch was die Aussagen und das Befinden des anderen betrifft, im Bilde, kann vielleicht Neues erfahren und dazu Stellung nehmen.

Gleich wie Sie starten, kann es vorkommen, dass im Laufe des Prozesses **Einzelgespräche** von Klienten gewünscht werden oder vom Coach vorgeschlagen werden, weil sich jemand z.B. nicht traut (Angst oder Scham), etwas Bestimmtes in Gegenwart der anderen auszusprechen (z.B. Außenbeziehungen, sexuelle Vorlieben). Manchen Klienten fällt es schwer, sich zu expliziten Themen im Beisein anderer frei und unbesorgt auszudrücken. Andererseits ist der Ausdruck der „Unfreiheit“ und „Besorgnis“ gleichzeitig wieder ein Thema hinter dem Thema innerhalb des Familiensystems und sollte daher innerhalb der Sitzung seinen Platz finden können.

Manchmal tauchen auch spezielle Themen aus der Vergangenheit (frühe Erlebnisse) auf, die nicht direkt mit dem System zu tun haben und auf die der Klient allein schauen möchte. Mit dem Einverständnis aller ist eine „Unterbrechung“ der Beratung durchaus möglich. Zu beachten ist in dem Fall, dass der Zeitraum der Unterbrechung nicht zu lange währt. Sollte eine längere Einzelberatung notwendig sein, ändert sich der Kontrakt. Infolgedessen kann das Paar- oder Familien-Coaching auch für eine bestimmte Zeit ausgesetzt werden, soweit alle Beteiligten einverstanden sind.

Schlägt der Coach selbst Einzelgespräche vor, sollte er auf jeden Fall hinterfragen, ob er ein eigenes Thema hat, wie z.B. das Gefühl nicht weiterzukommen. An dieser Stelle kann es statt einer Unterbrechung hilfreicher sein, einen Stopp einzulegen und als Coach auf das Eingangs Anliegen der Klienten zurückzukommen:

- Was führt Sie her?
- Was wollen Sie hier konkret erreichen und weshalb ist das wichtig für Sie?
- Sind Ihre Wunschvorstellungen realistisch?

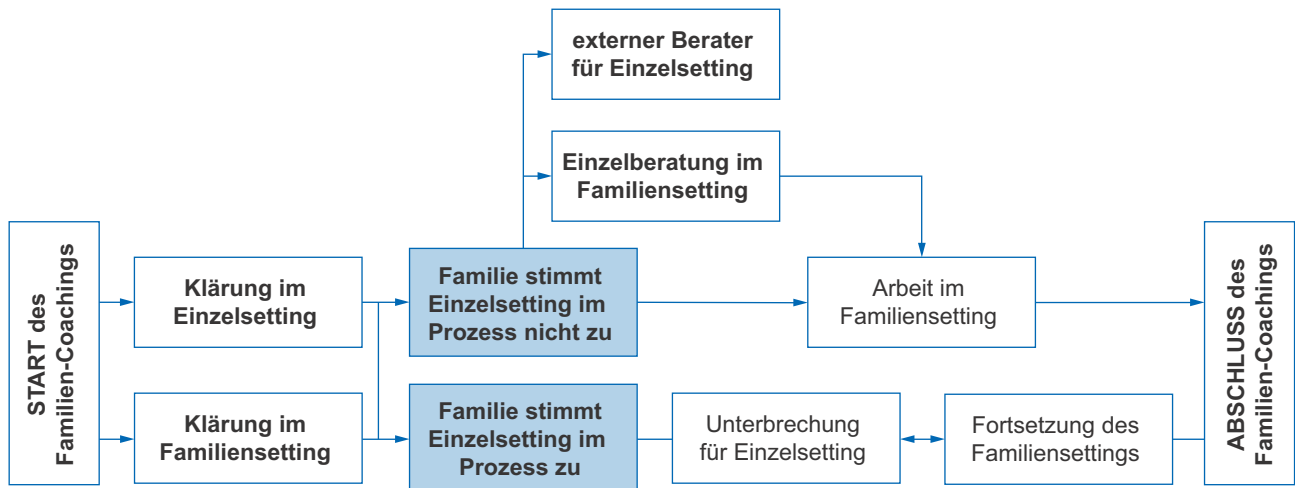


Abb. 2.1: Einzelgespräche in das Familiensetting einbinden

Jedes eingefügte Einzelgespräch sollte so gestaltet werden, dass Sie nicht zum Geheimnisträger oder Verbündeten werden, um Unbefangenheit und Allparteilichkeit aufrechtzuerhalten und das Vertrauen des anderen Partners nicht zu verlieren.

Rosmarie Welter-Enderlin (2010) nennt die Idee des Geheimnisträgertums ironisch die „Tradition der sauberen Hände“.

Hinweis:

Der Coach sollte von vornherein deutlich machen, dass er gravierende Geheimnisse nicht mitträgt.

Es ist allerdings in Ordnung, dass die Klienten Gedanken und Gefühle haben, die sie für sich behalten möchten. Hilfreich ist es zudem, vorweg gemeinsam mit den Beteiligten zu klären, was mit den Inhalten einer Einzelsitzung passieren soll: Bleiben die Inhalte innerhalb des geschützten Bereichs des Einzelsettings oder werden diese offen in die gemeinsame Sitzung mit allen eingebracht?

Finden die Klienten keine Einigung bezüglich einer Einzelberatung und dem Umgang damit, sollte keine Einzelberatung stattfinden und der betreffende Klient bei Bedarf vielleicht ein externes Einzelsetting eines anderen Beraters in Anspruch nehmen.

Eine Sonderform ist die „Einzelberatung“ in Anwesenheit der anderen Familienmitglieder. Diese Form des Settings setzt viel Vertrauen voraus, da sich nur einer öffnet und der oder die anderen zuschauen. Sie müssen sich in diesem Kontext klar sein, dass auch die teilnehmenden Klienten emotional beteiligt sind und dies während der Sitzung beachten.

Übung 2.1:

Kennen Sie das? Einer redet über den anderen, aber der eine darf etwas vom anderen nicht wissen und keiner darf laut drüber sprechen. Ein Verhalten, das verwirrt, verunsichert und so manchen in schwierige Situationen bringt. Hand aufs Herz: Wie halten Sie das mit dem Reden über andere?

- a) Wie ist es für Sie, wenn Sie wissen oder glauben, dass über Sie gesprochen wird? Macht es einen Unterschied, wer über Sie spricht? Wenn ja, worin liegt dieser Unterschied? Was erwarten oder erhoffen Sie sich von der Person, die über Sie spricht? Was wäre ein absolutes No-Go?
- b) Wann haben Sie das letzte Mal über jemanden gesprochen? Waren es wohlwollende oder eher kritische Anmerkungen? Wie wäre es für Sie, Ihr Gesprächspartner würde ausplaudern, über was Sie sich mit ihm unterhalten haben?
- c) Manche Menschen sprechen auch im Beisein anderer, als wären diese gar nicht da. Kennen Sie das? Wo ist Ihnen das schon mal begegnet? Was denken Sie dann und wie reagieren Sie?

2.1.2 Coaching-Doppel

Die Anzahl der Berater in einem Setting ist ein häufig diskutiertes Thema in der Arbeit mit mehreren Klienten. Das **Coaching-Doppel** (Co-Coaching) wird zunehmend, vor allem in der Paarberatung, angeboten. Voraussetzung für ein Coaching-Doppel ist, dass die Coaches miteinander harmonieren, aber nicht unbedingt einer Meinung sein müssen. Unterschiede können auch für die Klienten anregend und bereichernd sein, wenn ausreichend Zeit bleibt, die Vor- und Nachteile abzuwägen.

Die Klienten lernen, dass Unterschiede selten das eigentliche Problem sind, sondern vielmehr deren Bewertung eine Rolle spielt und wie damit umgegangen wird. Manchmal ist auch eine Ausgeglichenheit der Geschlechterfrage hilfreich und förderlich. Gleichzeitig können sich die Coaches gegenseitig ergänzen und unterstützen und heben ihre eigene Begrenztheit auf. Coaching im Duo kann anregend, bereichernd, motivierend, vielseitig und befruchtend sein und braucht Vertrauen, Toleranz und Offenheit.



Abb. 2.2: Arbeit im Co-Coaching oder Coaching-Doppel

Bei all diesen Vorteilen gibt es dennoch einige Einschränkungen, die die Umsetzung in der Praxis erschweren. Unausgesprochene Konflikte oder kleinste Beziehungsstörungen zwischen den Coaches beeinflussen den Prozess – meist unbewusst. Ein Coach-Duo neigt zudem dazu, aus der Rolle heraus zu agieren oder zu interpretieren, die ihnen die sogenannte **projektive Identifikation** der Familie oder Mitglieder der Familie zuweist. Damit ist gemeint, dass die Klienten nicht nur die eigenen Inhalte (Werte, Gefühle, Gedanken) bei den Coaches wahrnehmen, sondern diese tatsächlich hervorrufen.

Ebenfalls nicht von der Hand zu weisen ist der wirtschaftliche Aspekt. Klienten sind selten bereit, den vollen Beratungssatz an je zwei Berater zu entrichten. Viele Anbieter nehmen daher nur einen Aufschlag für den zweiten Coach.

In diesem Sinne gibt es kein Richtig oder Falsch. Entscheiden Sie für sich, ob Sie in einem Coaching-Doppel arbeiten können oder möchten oder nicht.

2.1.3 Altersgrenze von Kindern

Bei Kindern ist eine Altersgrenze zu beachten, ab der ein Coaching erst möglich wird. Kinder sollten die Fähigkeit zum Selbstmanagement mitbringen. Diese Voraussetzung ist meist ab dem Grundschulalter erfüllt.

*Albert Lenz*¹⁰ bemerkt dazu Folgendes:



Kinder im Coaching

Kinder im Alter zwischen 6 und 13 Jahren sind dazu in der Lage, „[...] eigenständige Positionen einzunehmen und kritische, auch von der Erwachsenenperspektive abweichende Meinungen und Sichtweisen über die Beratung, deren Verlauf, Arbeitsweisen und Ergebnisse zu äußern.“ (*Albert Lenz, 2001*)

10. *Albert Lenz*, deutscher Professor für klinische Psychologie und Sozialpsychologie.

Die Alterseinstufung kann trotzdem nur als grober Richtwert gesehen werden und ist nicht allein ausschlaggebend für das Coaching mit Kindern. Kinder sind unabhängig von ihrem Alter auf unterschiedlichen Entwicklungsständen. Noch relevanter als das Alter ist deshalb, dass Kinder den Prozess bereits selbstbestimmt mitgestalten können. Eine selbstbestimmte Mitgestaltung setzt voraus, dass Kinder:

- in der Lage sind, eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen,
- die Bereitschaft besitzen, Problemlösungen zu akzeptieren,
- kommunizieren können, also zuhören, verstehen und sich mitteilen,
- einen Veränderungswillen in Richtung Lösung besitzen,
- wissen, was selbstbestimmtes Handeln bedeutet.

Übung 2.2:

- Ob Kinder in das Familien-Coaching aktiv eingebunden werden können, entscheidet unter anderem die Fähigkeit zum Selbstmanagement. Eine Familie mit einem 6-jährigen Kind stellt sich in Ihrer Praxis vor. Bitte überlegen Sie:
- Welche Fragen oder Aktionen würden Ihnen helfen festzustellen, ob das Kind bereits aktiv, eigenständig und kritisch am Coaching-Prozess mitwirken kann? Bitte stellen Sie einen Fragenkatalog für Ihre Praxis zusammen.
- Diskutieren Sie, wenn möglich, Ihre Ergebnisse mit Kursteilnehmern.



2.2 Erstkontakt

Der **Erstkontakt** findet meist über E-Mail oder Telefon statt. Und genau genommen ist dies bereits der Einstieg in den Coaching-Prozess. Es fließen Informationen, erste Bande werden geknüpft und es kann erste Anregungen für Veränderungen geben. Der schriftliche Austausch sollte sich auf das Übersenden von Eckdaten wie mögliche Termine, Kosten, Ort und die Vereinbarung eines Telefontermins beschränken.

Selten greifen Paare und Familien spontan zum Telefon. Meist geht dem Telefonat eine Vorbereitungsphase voraus. Die Eröffnungen des Klienten können Sie direkt nutzen, um sie, wenn möglich, positiv umzuformulieren. Einfühlsames Zuhören kann entlasten, auch wenn Sie den Klienten eventuell weiterverweisen müssen.

Bei einem telefonischen Kurzgespräch ist es hilfreich, direkt zu Beginn den Zeitrahmen festzulegen: Ich möchte mich gern ca. 10 Minuten mit Ihnen unterhalten und Ihnen einige Fragen stellen. Haben Sie dafür jetzt Zeit?

Innerhalb des Telefonats können Sie abklären, ob die Klienten bei Ihnen richtig sind, die Modalitäten weiter spezifizieren, auf Fragen eingehen, mit dem Aufbau des Rapports beginnen und den Klienten bereits zur Reflexion anregen. Diese Vorgehensweise im telefonischen Erstgespräch ist Ihnen sicherlich bereits aus Ihrer Coaching-Ausbildung bekannt.

In Familienangelegenheiten sollten Sie Ihren Fragenkatalog z.B. um folgende Themen ergänzen:

- Wie stehen die anderen Familienmitglieder dazu? Ist die Absicht, ein Coaching in Anspruch zu nehmen, einvernehmlich?
- Besteht noch ein Gesprächsfaden oder herrscht Funkstille? Besteht ein Annäherungsverbot?
- Sollte die erste Beratung zusammen oder besser getrennt erfolgen?
- Gab es bereits andere Hilfe, Unterstützung? Wann war das und was war hilfreich?
- Wie ist die Familienkonstellation zurzeit? Wer lebt wo mit wem?
- Wie alt sind die Kinder? Junge oder Mädchen?

Beachten Sie, dass gerade im Familien-Coaching nicht selten am Telefon auch der ein oder andere Geheimauftrag oder Testfragen vergeben werden. Spitzen Sie die Ohren, wenn Sie merken, dass Sie getestet werden oder eine Einladung erhalten, um zum Geheimnisträger zu werden:

Klient: *„Ich möchte, dass Sie meiner Tochter mal sagen, wo es langgeht!“
„Wissen Sie, ich vermute eh schon die ganze Zeit, dass mein Mann etwas am Laufen hat!“*

Klient: *„Sind Sie eigentlich verheiratet?“
„Haben Sie Erfahrung mit pubertierenden Kindern?“*

Um Ihre Unbefangenheit dem Paar oder der Familie gegenüber zu behalten, können Sie freundlich, ruhig und bestimmt antworten:

Coach: *„Das ist zu wichtig, um es am Telefon zu klären. Darüber können wir uns gern unterhalten, wenn wir uns sehen.“
„Das ist eine sehr persönliche Frage, vielleicht können wir schauen, weshalb Ihnen das wichtig ist, wenn wir uns kennenlernen?“*

Zum Abschluss des telefonischen Erstkontaktes können Sie bereits den Prozess in Bewegung bringen und Ihr Erstgespräch vorbereiten:

Coach: *„Bitte stellen Sie sich für einen Moment vor, Sie arbeiten vielleicht in 6–8 Sitzungen intensiv an einer Lösung und Sie lassen sich auf ungewöhnliche neue Wege ein. Das Neue setzen Sie auch im Alltag um. Was ist dann anders, was haben Sie dadurch geschafft?“*

2.3 Motivationsklärung

Die Motivation beeinflusst die Handlungsbereitschaft und kann bei jedem Familienmitglied unterschiedlich ausgeprägt sein. Bereits beim (telefonischen) Erstgespräch ist die folgende Frage an den Klienten im Familiensetting relevant und dient der **Motivationsklärung**:

- Wie stehen die anderen Familienmitglieder dazu, dass Sie ein Coaching in Anspruch nehmen möchten? Ist die Absicht, ein Coaching in Anspruch zu nehmen, einvernehmlich?

Frage zur Erwartungs- und Auftragsklärung:

- Was glauben Sie, versprechen sich die anderen von dem Gespräch? Welches Bedürfnis steckt hinter Ihrem Anliegen? Was ist Ihnen daran so wichtig?

Dies sind Fragestellungen, die direkt oder indirekt die Motivation erkunden. Gerade im Familien-Coaching geht die Initiative zur Beratung häufig von einem Elternteil aus und weniger vom Kind. Und auch bei Paaren ist die Motivation nicht immer gleichmäßig verteilt. Vielleicht verspürt der eine Partner weniger Leidensdruck als der andere oder nur einer von beiden glaubt, dass sich durch das Coaching wirklich etwas verändern lässt.

Auch „überwiesene“ Klienten sind nicht immer eigenmotiviert. Das bedeutet, dass andere Institutionen, Personen, Funktionsträger eine Erwartung an die Beratung haben, ohne selbst zugegen zu sein. Klären Sie, wer außer den Anwesenden zu der Beratung motiviert hat. Zu wissen, welche Erwartungen die Klienten und welche die überweisenden Personen haben, nimmt Einfluss auf Ihren Auftrag.

Die gute Nachricht: Taucht der weniger motivierte Klient im Coaching auf, können Sie zunächst einmal davon ausgehen, dass auch dieser über eine Grundmotivation verfügt. Schließlich hat er es bis in Ihre Praxis geschafft!

John Barbuto¹¹ und **Richard Scholl**¹² (1998) beschreiben in ihren Theorien verschiedene Motivationsquellen, die auf intrinsische und extrinsische Beweggründe hinweisen:

- Bei der **intrinsischen Motivation** liegt der Beweggrund in einem selbst. Eine Sache wird um der Sache willen gemacht und nicht aufgrund des Drucks von außen oder in Erwartung einer Belohnung. Das Bestreben ist, etwas zu tun, weil es Spaß macht, Vergnügen bereitet, interessant ist oder eine Herausforderung darstellt. Der intrinsischen Motivation können auch verinnerlichte Standards oder Leitlinien einer Idealvorstellung zugrunde liegen. Diesem internen Selbstverständnis folgen zu können, dient der Verwirklichung persönlicher Ziele, indem z. B. neue Fähigkeiten erlernt werden. Die von innen kommende Motivation schafft ideale Voraussetzungen zum Lernen, da Lerninhalte aus einem inneren Antrieb heraus verstanden werden. Verhalten und Tätigkeiten werden als selbstbestimmt erlebt. Qualität und Ausdauer steigen an und auch das Wohlbefinden.

11. *John Barbuto*, US-amerikanischer Professor und Forscher mit Spezialisierung auf Organisationsverhalten und Führungsthemen, Motivationsforscher.

12. *Richard Scholl*, US-amerikanischer Forscher im Bereich Management an der University of Rhode Island.

- Die **extrinsische Motivation** dient dem Erhalt einer Belohnung oder dem Vermeiden einer Bestrafung. Instrumentell motiviert ist in der extrinsischen Motivation, wer auf Belohnung von außen wartet. Dahinter kann sich ein Machtmotiv verbergen. Genauso ist es möglich, dass sich die Motivation als externes Selbstverständnis durch eine Rolle oder die Erwartung des Umfeldes ergibt, in der man sich gerade bewegt (z.B. möchte das Kind durch seine guten Noten die Zuwendung und Aufmerksamkeit der Eltern erreichen). Zugehörigkeit ist dabei ein vorrangiges Motiv. Kommen Zugehörigkeits- und Leistungsmotive zusammen, spricht man von der Internalisierung (Verinnerlichung) von Zielen. Die Ziele der Gruppe, der Familie werden in das Selbst integriert. Anerkennung und Wertschätzung spielen eine wichtige Rolle.

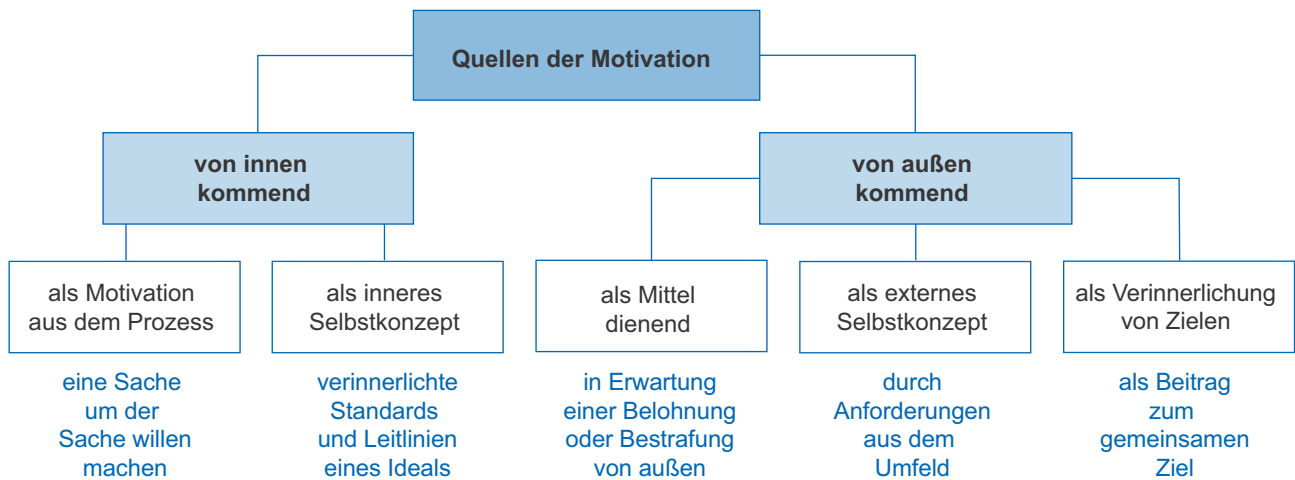


Abb. 2.3: Die fünf Quellen der Motivation nach **John Bartuto**

Grundsätzlich geht es nicht darum zu bewerten, welche Motivationsquelle die bessere ist, sondern die Motivationsquellen zu kennen.

- Weshalb kommt der Klient in die Praxis? Was verspricht/erhofft er sich davon? Weshalb ist ihm das so wichtig?
- Was braucht der Klient, um erneut motiviert den Weg in die Praxis zu finden? Was braucht er, um am Ball zu bleiben? Was motiviert ihn, Veränderungen anzugehen – in der Praxis, in der Beziehung, in der Familie, im Beruf und anderen Lebensrollen?
- Was sind seine Quellen für Freude und Spaß? Was macht ihn neugierig, weckt sein Interesse? Was stellt eine Herausforderung für ihn dar? Was erwärmt sein Herz?

Ihre Aufgabe ist es, die Handlungsbereitschaft in Gang zu setzen und zu fördern. Wenn Sie die persönlichen Werte des Einzelnen kennen – was ihn antreibt, was ihn beflügelt –, können Sie die Motivation im Prozess aufrechterhalten.



Abb. 2.4: Was motiviert zum Mitmachen?

Praktisch gesehen bieten empathische, achtsame Gespräche, in die jeder involviert ist, und aktives Zuhören den ersten Zugang dazu, die Motivation zu verstehen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist eine offene und tolerante Atmosphäre wichtig, sodass sie sich in ihren Bedürfnissen und Wünschen respektiert fühlen und motiviert sind, mitzugehen. Zur Entstehung eines positiven Gefühls und Freude an Veränderung helfen eine positive Zielformulierung, die für alle Familienmitglieder attraktiv ist, und die Ressourcenorientierung, durch die das Gegenüber gewürdigt und ermutigt wird.

Darüber hinaus erklärt **James O. Prochaska**¹³(2001) von der University of Rhode Island, dass das grundsätzliche Vorhandensein von Motivation und deren Intensität unter anderem von den einzelnen Stadien der Verhaltensänderung abhängt. Er entwickelte das TTM (**Transtheoretische Modell**), das die Stadien der Verhaltensänderung beschreibt.

Stadien der Verhaltensänderung

- **Absichtslosigkeitsstadium** (Precontemplation): Es gibt keine Absicht, ein Verhalten zu verändern, da das Problem noch nicht existiert oder existieren darf.
- **Absichtsbildungsstadium** (Contemplation): Eine Verhaltensänderung wird aufgrund der Erkennung erster problematischer Zeichen in Erwägung gezogen.
- **Vorbereitungsstadium** (Preparation): Konkrete Schritte werden geplant und eine Verhaltensänderung eingeleitet.
- **Handlungsstadium** (Action): Mit Einsatz von Energie und Zeit werden Verhaltensänderungen angegangen.
- **Aufrechterhaltungsstadium** (Maintenance): Die Verhaltensänderungen stabilisieren sich und werden zur Routine. Mit Rückfällen kann konstruktiv umgegangen werden.
- **Abschlussstadium** (Termination): Das neue Verhalten ist verinnerlicht und wird aufrechterhalten.



13. James O. Prochaska, US-amerikanischer Psychologe, Professor der Psychologie und Direktor des Krebspräventions-Forschungszentrums an der University of Rhode Island.

Demnach ist eine anfängliche Nicht-Motivation zur Verhaltensänderung eine Frage der Existenz eines Problems. Das Problem existiert vielleicht noch gar nicht oder darf nicht existieren. Der Klient sieht es nicht als sein Problem an, leugnet, verdrängt, projiziert, läuft weg. Vielleicht weil es zu schmerzhaft ist, hinzusehen oder weil daraus Dinge resultieren, die Angst machen.

Um sich den Motivationsquellen zu nähern, und sie dem Klienten zugänglich zu machen, sollten Sie sich und Ihren Klienten Zeit für eine Motivationsklärung geben. Im folgenden Abschnitt orientieren wir uns an den Typologien von **Steve de Shazer**¹⁴ (2015), der Klienten als **Kunden**, **Besucher** und **Klager** einordnet, um einen Zugang zu hilfreichen Fragen zu finden, die die Eigenmotivation fördern.

- Klienten als Kunden sind motiviert. Sie möchten reflektieren, sich verändern, sind eigenverantwortlich und möchten etwas gegen das Problem tun.
- Klienten als Besucher haben oft kein Problembewusstsein, keinen Auftrag und zeigen auch kein Interesse an Veränderung. Sie gehen davon aus, dass sie das Ganze nicht betrifft oder haben Angst vor den Veränderungen und den Konsequenzen. Besucher müssen zu Kunden (oder Klager) werden, um mit dem Coaching beginnen zu können. Weder Übungen noch aktives Coaching sind bei Besuchern angesagt. Sowohl Wertschätzungen von bisherigen positiven Lösungen als auch „Komplimente“ können im besten Fall den Weg ebnen.
- Der Klient als Klager glaubt grundsätzlich, dass der andere das Problem ist. Deshalb liegt auch die Problemlösung ganz allein in der Hand des anderen.

Diese Einteilung gilt nicht für immer, nicht in jeder Situation und nicht bei jedem. Bereits innerhalb einer Sitzung können sich unterschiedliche Typen entwickeln oder sich von Sitzung zu Sitzung verändern. Andererseits kann ein Typ aufgrund des Coaching-Prozesses erst entstehen.



Vor- und Nachteile von Typologien

Typologien haben die Vor- und Nachteile eines Schubladensystems. In Schubladen lassen sich die Dinge einfach kategorisieren, ablegen und aufbewahren. Typologien wie Persönlichkeitsmodelle unterstützen das Einsortieren eigener Merkmale oder die anderer, um z. B. mit sich selbst und anderen einfacher umgehen zu können, ohne in jeder Situation bei jeder Reaktion reflektieren zu müssen.

Kritisch betrachtet sind Typologien mehr oder weniger feine Versuche, z. B. die Komplexität der menschlichen **intrapsychischen** und **interpsychischen Abläufe** (intrapsychische Abläufe beziehen sich auf die eigene Person, während die interpsychischen Abläufe zwischen zwei Personen stattfinden) abzubilden, was kaum vollständig und vollkommen gelingen kann.

So können Konzepte, Modelle und Typen wohl helfen, Orientierung zu finden, sollten aber gleichzeitig für sich nicht als die einzig wahre Betrachtungsweise verstanden werden.

14. *Steve de Shazer* (1940–2005), US-amerikanischer Psychotherapeut entwickelte die Lösungsorientierte Kurztherapie.

Wie wir bereits beschrieben haben, ist gerade in der Familientherapie die Motivation nicht immer gleich verteilt.

Um auch die Klienten in der Beratung abzuholen, die weniger motiviert sind, eignen sich z.B. Fragen wie:

- Wie würde es weitergehen, wenn Sie heute nicht dabei wären?
- Einmal angenommen, Sie sind beim nächsten Mal nicht dabei, was könnte das für Auswirkungen haben?
- Was könnte passieren, wenn sich der andere (z.B. Vater, Mutter, Kind, Partner) verändern würde? Was wäre das Gute daran, was würde dadurch schwieriger?
- Was können Sie tun, um dem oder den anderen zu helfen?
- Wie beeinflusst Sie das, wenn es Probleme in der Familie/Partnerschaft gibt?

Neben der fehlenden Motivation gibt es den Stolperstein, dass der Klient (Klager) grundsätzlich glaubt, dass der andere das Problem ist. Deshalb geht der Klient davon aus, dass auch die Problemlösung ganz allein in der Hand des anderen liegt.

In diesem Fall können solche oder so ähnliche Fragen helfen wie:

- Wenn sich der andere ändert, was würde sich dann bei Ihnen ändern? Was könnten Sie dann tun, fühlen, denken? Was würde dann mit der Familie oder der Partnerschaft passieren?
- Was können Sie tun und was tun Sie bereits, damit alles noch schlimmer wird?
- Was wünschen sich die anderen/der andere? Was würde passieren, wenn Sie diesen Wünschen Folge leisten?

Manche Klienten geben das Problem nicht nur beim Partner ab, sondern versuchen, den Arbeitsauftrag komplett beim Coach zu platzieren.

Eine Delegation soll vor Selbstreflexion, Verantwortungsübernahme oder Veränderung schützen:

Klient: *„Können Sie nicht meiner Frau mal sagen, dass ...“*
„Sie sehen das doch sicherlich so wie ich, dass ...“

Oftmals steht dahinter eine Hilflosigkeit, die durch die „scheinbare Verbrüderung“ mit dem Coach abgewendet werden soll.

Sie können darauf reagieren mit:

- Weshalb glauben Sie, dass ich mehr bewirke als Sie selbst? Was genau sollte ich tun, damit sich das Coaching für Sie gelohnt hat?

Scheint es so, als würden Veränderungen nicht oder nur halbherzig umgesetzt, kann es sein, dass eine Möglichkeit gesucht wird, das Problem abzugeben aus Angst, aus Überforderung oder aus Resignation.

Fragetechniken sollen darin unterstützen, dass die dahinterliegenden Glaubenssätze, Emotionen, dysfunktionalen Gedanken ausgesprochen werden, um den Weg für Veränderung zu öffnen:

- Was wäre der Gewinn/Verlust eines Coachings?
- Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte, könnten Sie in keine Beratung gehen?
- Was wäre, Sie würden auseinandergehen/loslassen?
- Was motiviert Sie in der Beziehung/bei der Familie zu bleiben?

Bitte beachten Sie, dass alle Formulierungen im Gespräch mit Kindern und Jugendlichen angepasst werden müssen. In der Arbeit mit der jüngeren Generation kann sich durchaus zeigen, dass Fragetechniken zur Motivationsklärung nicht zielführend sind und andere Interventionsformen genutzt werden müssen.



Übung 2.3:

Wahrscheinlich übernehmen Sie im Laufe eines Tages viele verschiedene Rollen: im Büro, in der Praxis, im eigenen Zuhause, mit der Familie, mit dem Partner, mit Freunden, beim Sport etc. Haben Sie schon einmal überlegt, was Sie eigentlich motiviert? Machen Sie sich gern Notizen zu den Fragen.

- a) Was motiviert Sie (intrinsisch, extrinsisch) in den einzelnen Rollen?
- b) In welchen Rollen sind Sie demotiviert? In welchem Stadium der Verhaltensänderung bewegen Sie sich in den „ungeliebten“ Rollen?
- c) Welcher Typ sind Sie (Kunde, Besucher, Klager) in der jeweiligen Rolle?

2.4 Erstgespräch

Es gibt verschiedene Vorgehensweisen in einem **Erstgespräch** und eher selten lässt sich ein Konzept Schritt für Schritt abarbeiten. Dennoch ist es hilfreich und rahmend, einige Punkte im Erstgespräch zu beachten. Dies beginnt mit einer einladenden Eröffnung und kann weitergehen mit einem Einstieg in die Anliegenklärung. Zudem gilt es, ein Ziel zu definieren, Erwartungen zu klären und den Rahmen festzustecken.

- Vorstellung und Klärung des Sinns des Erstgesprächs
- Anliegen/Auftrag klären: Worum geht es? Was führt Sie zu mir?
- Konkretisieren des Anliegens: Wann, wo, wie, weshalb und mit wem? Eine typische Situation beschreiben lassen.
- Ziele definieren: Was möchten Sie erreichen, verändern, klären? Woran merken Sie, dass Ihr Ziel erreicht ist? In welchem Zeitraum möchten Sie Ihr Ziel erreichen?
- Erwartungen klären: Was erwarten Sie von mir? Was erwarten Sie von diesem Coaching? Was erwarten Sie von sich selbst?

- Rahmen klären: Was passiert methodisch im Familien-Coaching? Wie lange dauert eine Sitzung, wie oft und in welchen Abständen? Was kostet ein Coaching-Prozess? Wie wird mit Absagen umgegangen? Welche Fragen haben Sie? Wichtig ist es, dem Klienten Zeit zu geben, das Angebot in Ruhe zu überlegen.
- Vereinbarung: Zeitpunkt definieren, bis wann sich die Klienten melden, um ihre Entscheidung mitzuteilen, und wenn eine Fortsetzung folgt, um den nächsten Termin zu vereinbaren.

Demonstration an Musterbeispiel

Wenn Sie ausreichend Zeit haben, können Sie ein Thema als Musterbeispiel im Erstgespräch herausgreifen und beginnen zu bearbeiten. Dadurch können sich die Klienten eine Vorstellung von Ihrer Form des Coachings und vom Coach selbst machen.



Manche Klienten wünschen direkt zu Beginn eine Orientierung über die gesamte Vorgehensweise, andere möchten lieber direkt mit ihrem Anliegen starten. Holen Sie die Klienten dort ab, wo sie stehen, indem Sie Angebote machen und nach den Bedürfnissen, Wünschen des Moments fragen, ohne die genannten Klärungsfragen aus den Augen zu verlieren.

Da, wie bereits erwähnt, die Bedürfnisse und Wünsche der Klienten untereinander nicht immer eins sind und es jederzeit zu Konflikten kommen kann, sollten Sie bereits im Erstgespräch gemeinsam mit den Klienten Regeln festlegen und den Umgang mit Eskalationen in der Praxis erläutern. Eventuell ist sogar ein Wechsel des Settings (Einzelgespräche, Einbezug der Kinder...) notwendig.

Hinweis:

Das Thema „Regeln im Gespräch“ greifen wir in der Coachingpraxis erneut auf. Praktische Tipps zum Umgang mit Eskalationen geben wir im Kapitel rund um die Arbeit mit Konflikten.

Häufig ist es so, dass es zur Anliegenklärung und Auftragsklärung mehr als ein Treffen bedarf. Anliegen können sich zudem ändern, so wie sich Klienten in ihrem Verhalten ändern oder wie sich Situationen oder Konstellationen ändern können. Es ist jederzeit möglich, dass neue oder andere Themen während des Coachings in den Vordergrund rücken und dass Sie auf diese Veränderungen im Prozess reagieren müssen. Bleiben Sie flexibel.

Manche Berater lassen ihre Klienten nach der ersten Sitzung für einige Minuten allein, damit sie entscheiden können, ob sie das Angebot annehmen möchten. In den meisten Fällen entscheiden sich die Klienten jedoch nach der Sitzung zu Hause in Ruhe und melden sich bis zu einem zuvor vereinbarten Termin zurück, um mitzuteilen, ob sie die Beratung fortsetzen möchten.

Hinweis:

Kinder und Jugendliche möchten von Beginn an einbezogen werden. Sie möchten wissen, worum es geht, und auch verstehen können, was der Grund und das Ziel des Coachings sind. Sie möchten in ihrer Fähigkeit, Lösungen und Ressourcen zu entdecken, ernst genommen werden. Deshalb ist es sowohl methodisch als auch sprachlich die Aufgabe des Coaches, Kinder und Jugendliche entsprechend ihrem Sprach- und Entwicklungsniveau abzuholen. Tipps für den Einstieg mit Kindern in die praktische Arbeit finden Sie im Kapitel „Coachingpraxis mit Kindern“.

**Übung 2.4:**

Eine kreative Methode im Erstgespräch mit Paaren und Familien ist der gemalte Dialog. Sie benötigen dazu ein großes Blatt Papier (Größe je nach Anzahl der Klienten), Wachsstifte oder Wasserfarbe. Die Familie wird gebeten, gemeinsam ein Bild zu malen.

Es gibt keine Themenvorgabe. Es soll schweigend und ohne Absprache gemalt werden. Das Malen sollte nicht mehr als 20 Minuten umfassen. Sind mehr als fünf Klienten anwesend, bilden Sie kleine Gruppen.

Bitte testen Sie selbst, wie es ist, gemeinsam ein Bild zu malen. Suchen Sie sich einen oder mehrere Malpartner und zeichnen Sie wie oben beschrieben.

Ist das Bild fertig, berichtet jeder, was er gemalt hat. Weshalb genau was gezeichnet wurde und wofür das Gemalte steht.

Danach beantworten Sie bitte folgende Fragen: Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Was haben Sie gedacht? Wie sind Sie mit dem Schweigen zurechtgekommen? Gab es eine andere Art der Verständigung? Wann genau und wie?

Diskutieren Sie im Anschluss: Wofür kann es gut sein, so in einen Coaching-Prozess einzusteigen? Wann wäre dieses Vorgehen besonders hilfreich und warum?

Hiermit haben Sie einen kreativen Einstieg in den Coaching-Prozess kennengelernt. Seien Sie neugierig und stellen Sie offene und zirkuläre Fragen, wenn Ihre Klienten den gemalten Dialog fertiggestellt haben. Welche Fragen fallen Ihnen außer den bereits hier gestellten noch ein, die Sie, nachdem das Bild fertig ist, stellen können?

Aufgabe: Stellen Sie sich dazu eine Familie mit einem 10-jährigen Kind vor und notieren Sie acht weitere offene Fragen, die die Familie zum Denken, Sprechen, Reflektieren etc. anregen können.

2.5 Haltung zur Beziehungsgestaltung

Im Erstgespräch treten Sie als fremde Person in das Klientensystem ein. Das kann die Klienten, zusätzlich zu der ungewohnten Beratungssituation, irritieren und verunsichern. Bauen Sie eine Sicherheit auf und halten Sie diese aufrecht, können sich die Klienten leichter auf neue Erfahrungen, Experimente und Interventionen einlassen.

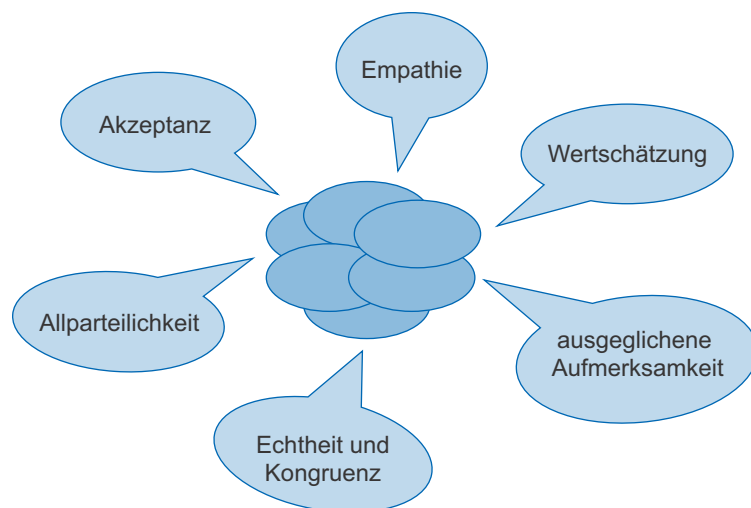


Abb. 2.5: Haltung im Paar- und Familien-Coaching

Einen großen Teil des Gefühls der Sicherheit des Klienten und des Gefühls „sich am richtigen Ort zu befinden“ schaffen Sie durch Ihre **Haltung** und Ihre Art und Weise in Beziehung zu gehen. Sind mehrere Klienten im Raum, ist es Ihre Aufgabe, eine **ausgeglichene Aufmerksamkeit** an alle Beteiligten zu richten. Jeder soll zu Wort kommen und seine Perspektive darstellen können. Dies ist bei mehreren Klienten in einer Sitzung nur sequenziell möglich. Sie kommen wahrscheinlich nicht umhin, Ihre empathische Aufmerksamkeit von einem zum anderen wandern zu lassen.

Dabei kann helfen:

- Setzen Sie sich so, dass Sie jeden sehen, und lassen Sie Ihren Blick immer wieder schweifen, um wahrnehmen zu können, ob sich jemand vernachlässigt oder zu wenig gesehen fühlt.
- Vermitteln Sie in der Metakommunikation, dass Sie an allen Sichtweisen interessiert sind und jeder Raum bekommt: *„Ist es für Sie alle OK, wenn ich zunächst Ihnen zuhöre, Frau Müller, und mich danach Ihrer Sichtweise zuwende, Herr Müller?“*

Trotzdem kann es aus verschiedenen Gründen vorkommen, dass die Verteilung Ihrer Aufmerksamkeit unausgeglichen wird oder wirkt. In diesem Fall können Sie mitteilen oder das Einverständnis einholen, zu einem späteren Zeitpunkt oder in der nächsten Sitzung auch den anderen Klienten ausreichend Zeit und Raum zu geben.



Abb. 2.6: Eine offene Gesprächssituation im Familien-Coaching

2.5.1 Empathie, Akzeptanz, Kongruenz

Das alles – der Beziehungsaufbau, der Coaching-Prozess, der Abschluss – geschieht mit der gebührenden Empathie. **Empathisches Verstehen** ist eine der drei Grundhaltungen in der klientenzentrierten Gesprächsführung nach *Carl R. Rogers* und bedeutet, den eigenen inneren Bezugsrahmen loszulassen und in die Welt des Gegenübers zu tauchen. Diese Welt zu verstehen und etwas von diesem Verstehen mitzuteilen.



Übung 2.5:

Spiegeln in der Gesprächssituation bedeutet, eine ähnliche Körperhaltung, Mimik, Gestik, Tonfall wie das Gegenüber einzunehmen. Dies unterstützt das Gefühl, angenommen und verstanden zu werden. Bitte probieren Sie in einer der nächsten Gesprächssituation mit Freunden oder der Familie, eine Haltung einzunehmen, die der des anderen ähnelt und eine Haltung, die eher konträr ist.

- a) Wie fühlen Sie sich selbst dabei? Was fällt Ihnen schwer, was leicht?
- b) Beobachten Sie auch Ihr Gegenüber. Wie reagiert Ihr Gesprächspartner unbewusst auf die eine oder andere Haltung Ihrerseits?
- c) Weihen Sie Ihren Ansprechpartner im Anschluss in Ihr „Experiment“ ein und fragen Sie nach, ob er etwas bemerkt hat und wie es ihm währenddessen ging.
- d) Wie ist Ihre Haltung, wenn Sie mit mehreren Personen gleichzeitig im Gespräch sind? Gelingt es Ihnen, auch in dieser Situation zu spiegeln?

Eine weitere Grundhaltung ist die bedingungslose positive **Wertschätzung** und **Akzeptanz**, indem Sie den Klienten als einzigartigen Menschen mit Gefühlen, Problemen, angelernten Schablonen und Verhaltensweisen sehen, verstehen und annehmen. Damit wird das Selbstwertgefühl der Klienten aufgebaut und Sie schaffen die notwendigen

Rahmenbedingungen, innerhalb dessen der Klient zu einer Auseinandersetzung mit sich selbst in der Lage ist. So kann der Klient sich selbst verstehen, akzeptieren und achten lernen.

Bedingungsfreies Akzeptieren

Der Berater „[...] bringt seinem Klienten als einer Person mit vielen konstruktiven Möglichkeiten tiefe und echte Zuwendung entgegen und äußert sie auch. Wenn diese Zuwendung frei ist von Beurteilungen und Bewertungen der Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen des Klienten, verdient sie die Bezeichnung bedingungsfreies Akzeptieren.“ (Carl R. Rogers, 1983)



Wertschätzung und Akzeptanz sind tragende Elemente, die auch auf die Probe gestellt werden können. Zum Beispiel dann, wenn Klienten untereinander aggressiv, beleidigend oder renitent werden.

Hinweis:

Dieses Thema Aggression und Renitenz greifen wir im Studienheft zum Thema Konflikte vertiefend auf.

Meist hilft es in aggressionsgeladenen Situationen aber schon zu verstehen, dass ein solches Verhalten oft ein Ausdruck von Verzweiflung ist und dahinter unerfüllte Bedürfnisse und Wünsche stehen.

- „Wenn Du weiterhin ständig Verabredungen platzen lässt, verlasse ich Dich!“
(Ich sehne mich danach, gesehen und geliebt zu werden.)
- „Du schmeißt Dich doch jedem Kerl an den Hals!“
(Ich wünsche mir Beachtung und Aufmerksamkeit.)
- „Gar nichts werde ich. Räum doch selbst auf, wenn's Dich so stört.“
(Ich möchte mehr Respekt und Akzeptanz.)

Sie nehmen – unbewusst oder bewusst – durch Ihr Auftreten Einfluss auf das gezeigte Verhalten der Klienten. Damit sind wir bei der dritten Grundhaltung angelangt:

Echtheit und Kongruenz. Sie bringen sich als echte und transparente Person in die Sitzung ein. Gefühle, Impulse, Eindrücke werden zugelassen und akzeptiert, jedoch nicht in jedem Fall ungefiltert mitgeteilt. Achten Sie darauf, wann es im Beratungskontext sinnvoll und hilfreich ist, seine Gefühle mitzuteilen und wann nicht.

Kongruenz

Carl R. Rogers (1981) sagt dazu: „Es besteht also eine Übereinstimmung oder Kongruenz zwischen dem körperlichen Empfinden, dem Gewahrsein und den Äußerungen gegenüber dem Klienten.“



Gerade im Familiensetting werden Ihre Worte, Regungen und Bewegungen unterschiedlich wahrgenommen und individuell gedeutet. Die Augen- und Ohrenpaare, die Ihnen folgen, vervielfachen sich im Vergleich zum Einzelsetting. Darüber hinaus haben besonders Kinder und Jugendliche einen siebten Sinn für die Echtheit und den Respekt, mit denen man ihnen begegnet, und beginnen oft erst zu reden, wenn sie sich respektvoll behandelt und ernst genommen fühlen.

„Kinder und Jugendliche sind Meister der Kommunikation, aber durchaus erbarmungslos, wenn man nicht in echten Kontakt mit ihnen tritt.“

(Delfos, 2008)

Klienten und besonders Kinder nehmen Ihre verbale, nonverbale Inkongruenz – bewusst oder unbewusst – wahr und reagieren darauf. Deshalb kann es klug und hilfreich sein, wenn Sie sich Ihres nonverbalen und verbalen Ausdrucks bewusst sind:

- Der Coach verschränkt die Arme und sagt:
„Ich möchte, dass wir hier offen miteinander reden können.“
- Der Coach blickt ernst und wirkt hochkonzentriert:
„Wissen Sie, Humor ist für mich eine wichtige Intervention in der Praxis. Ich lache sehr gern.“

Wertschätzung, Empathie und Kongruenz gehen Hand in Hand und sind gut zu vermitteln und gut umzusetzen. Bei der Umsetzung ist es unter anderem sehr wichtig, dass Sie regelmäßig Chancen nutzen (Supervision, Weiterbildungen, Coaching, Peergroup), um sich selbst zu reflektieren und Ihr Selbst- und Fremdbild näher zueinander zu bringen. Lassen Sie es sich „gut gehen“ und geben Sie auf sich acht, um eine herzliche und respektvolle Haltung dauerhaft in Ihre Arbeit tragen zu können.

2.5.2 Tragfähigkeit durch Allparteilichkeit

Während Ihnen die bisher beschriebenen Aspekte der Haltung sicherlich bereits aus dem Coaching im Einzelsetting bekannt sind, hat die Allparteilichkeit im Einzelsetting eher einen indirekten Bezug. Die Bezugspersonen sind in der Regel nicht anwesend, im Gegensatz zu der Arbeit mit mehreren Klienten gleichzeitig. Hier benötigt die Allparteilichkeit eine besondere Aufmerksamkeit.

Sie wissen bereits, dass eine tragfähige Beziehung zwischen Coach und Klienten unter anderem entscheidend für die Wirksamkeit der Beratung ist. Und Ihre Haltung nimmt einen maßgeblichen Einfluss auf die **Tragfähigkeit**. Darüber hinaus nannte **Edward S. Bordin**¹⁵ im Jahre 1979 drei weitere Komponenten, aus denen sich eine tragfähige Allianz entwickelt:

- eine warme, vertrauensvolle und tragende Beziehung
- eine Übereinstimmung bezüglich der Ziele
- eine Übereinstimmung von Coach und Klient bezüglich der Interventionen

15. Edward S. Bordin (1913–1992), US-amerikanischer Psychologe und Pädagoge.

Grundlage für eine gute Übereinstimmung ist eine persönliche und wertschätzende Beziehung. Die Klienten müssen Vertrauen haben, dass Sie ausreichend kompetent sind. Sie müssen überzeugt sein, dass die Klienten ausreichend Ressourcen besitzen, die bevorstehende Entwicklung anzugehen.

Die Kunst, die Sichtweisen aller ausgeglichen anzuerkennen und zu akzeptieren, vermittelt den Beteiligten, dass alle Perspektiven gleichermaßen wertvoll und berechtigt sind. Sie werden zu einem Modell, das unterstützend und klärend wirkt. Diese allseitige Parteilichkeit wird schnell überschritten, wenn Sie kausal denken und für den vermeintlich Schwächeren Partei ergreifen. Dabei reicht es oftmals aus, z. B. in Kategorien zu denken wie „richtig oder falsch“ oder „Opfer oder Täter“.

Dazu ein Beispiel:

- Der Coach denkt in dem Gespräch mit der Mutter: *„Die Mutter muss ja schier verzweifelt sein, wo sie doch alles für ihren Sohn tut und er die ganze Nacht wegbleibt und immer mehr auf die schiefe Bahn gerät. Kein Wunder, dass es ihr nicht gut geht.“*
- Der Coach denkt im Gespräch mit dem Sohn: *„Der Sohn muss ja rebellieren und die Schule schwänzen, wo die Mutter ständig an ihm herumnörgelt, in seinen Sachen spioniert und ihm von morgens bis abends Vorschriften macht. Kein Wunder, dass er flüchtet.“*

Der Kausalität steht der Begriff der Finalität gegenüber, die zu folgenden Schlussfolgerungen führen kann:

- Der Coach denkt im Gespräch mit der Mutter: *„Vielleicht sucht die Mutter nach Sicherheit und hat Sehnsucht nach Nähe?“*
- Der Coach denkt im Gespräch mit dem Sohn: *„Vielleicht möchte sich der Sohn abnabeln, Selbstwirksamkeit erleben und auf eigenen Beinen stehen?“*

Kausalität und Finalität

Alfred Adler beschäftigte sich in der Individualpsychologie mit **Kausalität** und **Finalität**. Die kausale Betrachtung wendet den Blick in die Vergangenheit: Was ist die Ursache für ein störendes Verhalten?

Adler suchte die Beweggründe für unser Verhalten jedoch im Wesentlichen in der Finalität. Die in der Zukunft liegenden Zwecke bewirken, dass im menschlichen Verhalten Konsequenz und Einheitlichkeit zu erkennen ist: Was ist der Zweck eines störenden Verhaltens?

Wird die **Allparteilichkeit** verlassen, geht dies häufig auf Kosten der interaktionellen Aspekte des gegenseitigen Verhaltens. Das kann bedeuten, dass Klienten und oft auch der Coach mehr nach Ursachen und Gründen forschen, als sich wechselseitig wahrzunehmen und aufeinander zu reagieren.



Wenn Sie erkennen, dass es Ihnen schwerfällt, die Allparteilichkeit aufrechtzuerhalten, können Sie z.B. Fragen stellen, die sich auf die Interaktion zwischen den Klienten beziehen:

- Wenn Sie das Verhalten des anderen hervorrufen möchten, was müssen Sie tun? Wie können Sie es verstärken, wie abschwächen?
- Wofür ist dieses Verhalten gut, was ist der Gewinn? Was würde der andere verlieren, wenn er dieses Verhalten nicht mehr zeigen würde?
- Was müsste ich tun, damit der andere das Gefühl hat, ich würde auf seiner Seite stehen? Woran könnte ich das erkennen?

Es kann auch vorkommen, dass Sie Ihre Allparteilichkeit verlieren, weil in Ihnen eigene Themen aktiviert werden (**Übertragung**). Sollte es Ihnen nicht möglich sein, Ihre Allparteilichkeit aufrechtzuerhalten, können Sie z.B.:

- Ihre Neugierde auf das nicht Verstandene lenken und durch Nachfragen Ihr Interesse ausdrücken,
- sich daran erinnern, den anderen zu lassen, wie er ist,
- sich an die Gestaltung der gemeinsamen Gegenwart orientieren,
- sich selbst angemessen mitteilen und einbringen.

Und Sie können im Nachgang überlegen, ob es hilfreich ist:

- einen Co-Coach hinzuzuziehen,
- die Klienten an einen Kollegen zu verweisen,
- eigene Themen in der Supervision zu bearbeiten.

Zeigen die Klienten Verhaltensweisen, die aus ethischen Gründen für Sie nicht akzeptabel sind, und zeigen die Klienten keine Bereitschaft, dieses Verhalten aufzugeben, ist es ratsam, die Auftragsübernahme zu überdenken und an entsprechende Beratungsstellen zu verweisen.

Ein Coaching nach Rezept wird es, da Sie mit einzigartigen Individuen arbeiten, wohl eher nicht geben. Der Prozess, der Auftrag, die Klienten werden den Weg maßgeblich mitgestalten.



Übung 2.6:

Angelika und Jan kommen zum Erstgespräch ins Paar-Coaching. Jan hat den Termin vereinbart, da er befürchtet, dass sich seine Frau von ihm trennen will. Kaum beginnt Jan mit einer sachlichen Beschreibung der Situation, schluchzt Angelika laut auf und unterbricht Jans Ausführung. Er liebe sie überhaupt nicht mehr, treffe alle Entscheidungen ohne sie und hätte auch alle guten Freunde vergrault. Sie stünde nun ganz allein da. Immer, wenn Jan das Wort ergreift, zieht Angelika auf verschiedene Arten die Aufmerksamkeit auf sich: Sie beginnt laut zu weinen, unterbricht Jans Ausführungen, indem sie ihm korrigierend ins Wort fällt und jede zweite Aussage kommentiert.

- a) Was können Sie in diesem Moment tun, um eine tragfähige Beziehung zu beiden Klienten gleichermaßen aufzubauen?
- b) Wie schaffen Sie es, in dieser Situation allparteilich zu bleiben, und dies auch zu vermitteln? Was können Sie fragen, sagen oder wie handeln, um Ihre Aufmerksamkeit gleichmäßig zu verteilen?

2.5.3 Freude und Scham des Zeigens

Nehmen mehrere Personen an einem Coaching teil, widmen sich die Augen und Ohren nicht nur Ihnen. Jedes Familienmitglied steht abwechselnd im Zentrum der Aufmerksamkeit. Grundsätzlich kann die Situation, im Mittelpunkt zu stehen, sowohl zu Freude als auch zu **Scham** führen. Es kann Freude bereiten, sich anderen zu zeigen, weil es ein elementares menschliches Bedürfnis ist.

Die Anerkennung des anderen kann uns beflügeln. Die Kehrseite ist die Scham des Sich-Zeigens. Freude und Scham lassen sich mit der Anzahl der Zuschauer intensivieren. Insofern entsteht in der Arbeit im Familiensetting ein Raum für Freude und Scham.

Je mehr Beobachter, desto größer wird die Möglichkeit, beide Gefühlsseiten zu erleben. Scham und Freude können auch im normalen Gespräch entstehen und durch Interventionen noch intensiver erlebt werden. Ein schützender Rahmen und Vertrauen sind deshalb eine Grundvoraussetzung in der Arbeit mit Familien.

Scham entsteht durch:

- Bestrafung (sich selbst oder andere)
- Beschuldigung: etwas getan zu haben, was man nicht tun sollte
- peinliche Situationen, keine gute Figur machen oder ausgebuht werden
- Erleben von Unterschieden im Status oder der sozialen Umgebung
- Lob oder Bewunderung
- Seiten zeigen, die nicht kontrollierbar sind
- Nichtpassung von Selbstbild, Idealbild und Wirklichkeit
- Gefühl von Inkompetenz, Versagen, Entwürdigung, Demütigung

Freude entsteht durch:

- Belohnung (sich selbst oder andere)
- etwas tun, was man tun sollte
- anderen bei erfolgreichem Handeln zuschauen, eine gute Figur machen, im Applaus baden
- Respekt, jenseits von Unterschieden
- Lob oder Bewunderung
- aktives Gestalten und das Gefühl von Kontrolle in Situationen
- Gefühl von Kompetenz, Erfolg, Mut



Die besondere Herausforderung im Familiensetting ist, Kinder und Jugendliche mit Empathie abzuholen. Kinder und Jugendliche reagieren auf einfühlsames Fragen anders als Erwachsene. Gerade Pubertierende reagieren nicht selten mit Rückzug, wenn der Fokus der Aufmerksamkeit komplett auf ihnen liegt. Kinder können mit langen Begründungsreden wenig anfangen und Jugendliche mögen sicher keine Predigten. Den Umgang mit Kindern und Jugendlichen im Coaching werden wir in den folgenden Studienheften deshalb noch genauer anschauen.



Übung 2.7:

Vermutlich können Sie sich noch an Situationen in Ihrer Kindheit erinnern, die für Sie beschämend waren. Als Erwachsene geht die Verbindung zu diesem Gefühl häufig verloren, obwohl es immer noch existiert. Bitte gehen Sie auf Entdeckungsreise:

- a) Was müsste Ihr Klient tun, dass Sie unangenehm berührt sind?
- b) Was müssten Ihre Lehrenden rückmelden, dass Sie sich in Ihrer Haut nicht wohlfühlen würden?
- c) In welchen Situationen hatten Sie als Kind ein Gefühl von Scham?
- d) Wann haben Sie sich das letzte Mal geschämt oder den Wunsch gehabt, im Erdboden zu verschwinden?
- e) Welches Verhalten müsste Ihr Partner oder Freund zeigen, dass Sie peinlich berührt wären?

2.6 Anliegen und Auftrag klären

Familien-Coaching ist ein lösungs- und ressourcenorientierter Ansatz, indem sich Motivationsklärung, das Kennenlernen und der Rapportaufbau kontinuierlich fortsetzen. Die Familienmitglieder erarbeiten Ziele, deren Erreichung schrittweise gemeinsam eingeleitet und umgesetzt wird. Der Coach unterstützt beim Finden von Lösungsalternativen, die attraktiv und realisierbar sind. Doch bevor die lösungsorientierte Zielarbeit beginnen kann, gilt es, das Anliegen (Problem) und den Auftrag zu klären.

Die Rahmenbedingungen des Auftrags (Kontrakts) zu verdeutlichen ist insofern wichtig, um ein Verantwortungsbewusstsein und eine Verantwortungsübernahme zu entwickeln – jeder für sich selbst, für das Gegenüber, aber auch für die Gestaltung und Fortschritte des Prozesses. Unter Einbeziehung der persönlichen Ressourcen lassen sich folgende Rahmenbedingungen gemeinsam mit den Klienten definieren:

- Verbindlichkeit der Zusammenarbeit
- zielorientiertes, aktives Üben
- Umsetzen von vereinbarten Veränderungsstrategien und Verhaltensweisen
- Unterstützung und Training einzelner Familienmitglieder, je nach Fähigkeiten

Beide Parteien achten auf die Flexibilität in der Gestaltung des Kontrakts und der einzelnen Absprachen.

Der Coach ist verantwortlich für:

- den Ablauf und die Methodik und hält den roten Faden,
- realistische Grenzen/Möglichkeiten eines Familien-Coachings,
- verpflichtet sich zum Schweigen gegenüber dritten Personen (Ausnahme: Kindeswohlgefährdung, geplante Straftaten).

Die Verantwortung der Familie liegt:

- im Inhalt und in den Themen – sie stellt Wünsche und Erwartungen vor,
- in der Selbstverantwortung für ihr Handeln,
- in der Verantwortungsübernahme für minderjährige Kinder.

Familie und Coach sind gemeinsam verantwortlich für die Gestaltung des Prozesses. Sie können mündliche oder auch schriftliche Vereinbarungen über die Verantwortlichkeiten und den Auftrag abschließen.

2.6.1 Auftragsklärung

Mit der **Auftragsklärung** verknüpft der Klient Erwartungen an das Coaching und an den Coach, an das Gegenüber und an sich selbst. Eine Auftragsklärung kann über eine oder mehrere Sitzungen gehen. Es kommt unter anderem darauf an, wie einig sich die Klienten bezüglich des Problems sind. Die Erwartungen laufen bei mehreren Parteien nicht immer in eine Richtung. Im Familiensetting ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Ihnen vielfältige und nicht selten widersprüchliche Formulierungen eines Anliegens begegnen:

- Ein Kind möchte mit seinen Schulkameraden auf die gleiche Schule wechseln, der eine Elternteil will das unterstützen. Der andere hat andere Pläne und möchte das Kind in einem anderen Schulsystem unterbringen.
- Ein Elternteil wünscht sich, dass die Tochter endlich auf eigenen Beinen steht, der andere möchte die Tochter lieber noch eine Weile zu Hause wissen. Die Tochter beobachtet interessiert die Meinungsverschiedenheit.
- Der eine Partner möchte eine Trennung. Der andere möchte auf keinen Fall eine Scheidung und kämpft um das Bestehen der Ehe.

Auch liegen Wünsche nicht immer klar auf der Hand oder werden nicht deutlich ausgesprochen. Besonders konfliktvermeidende oder konfliktreiche Familien entwickeln unbewusst Strategien, eigene Bedürfnisse nicht wahrzunehmen oder zu verdrängen.

Konflikte suchen und vermeiden

Konfliktvermeidende Klienten neigen dazu, eigene Wünsche mit denjenigen des anderen zu vermischen oder Dritte vorzuschieben, meist die Kinder. Konfliktreiche Klienten können in ihren Positionen verhärten, sodass Interessen und Bedürfnisse gut verborgen bleiben.



Die Erwartungen jedes Einzelnen herauszuarbeiten, ist der erste Schritt zur Auftragsklärung.

Dabei kann eine gute Auftragsklärung so lange dauern, dass sie bereits eine Lösung des Problems beinhaltet. Beispiele für Fragen an die Klienten:

- Was müssten Sie tun, um die Erwartung der anderen Familienmitglieder zu erfüllen? Was müssten Sie tun, dass die Erwartung auf keinen Fall erfüllt wird?
- Was, glauben Sie, versprechen sich die anderen Familienmitglieder von dem Gespräch? Denken Sie, die Erwartungen stimmen überein? Wenn nicht, wie unterscheiden sie sich? Angenommen die Erwartungen würden sich als „zielführend“ herausstellen, wer wäre darüber erleichtert und wer eher ablehnend?
- Woran würden Sie merken, dass durch das Coaching Ihr Ziel erreicht wurde? Was ändert sich, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Was glauben Sie, würden die anderen Familienmitglieder bei der Zielerreichung machen? Welches Bedürfnis steckt hinter dem Anliegen? Was ist daran so wichtig? Was könnte das „Schlimmste“ sein, was in der Beratung oder im Anschluss passieren könnte?
- Das Herausarbeiten der Erwartung dient nicht nur der Auftragsklärung, sondern auch der Zielfindung.



Alle zu Wort kommen lassen

Achten Sie gut darauf, dass jeder zu Wort kommt und für sich spricht (in der Ich-Form). Erst wenn alle Interessen und Bedürfnisse auf dem Tisch liegen, fühlen sich alle gehört und gesehen und es kann eine Zielschärfung stattfinden, in die jeder involviert ist.

Im Laufe des Coaching-Prozesses müssen Sie sich immer wieder aufs Neue versichern, dass alle Beteiligten nach wie vor das gleiche Ziel vor Augen haben. Sollten sich Probleme oder Ziele verändern, neue hinzukommen oder sich verschieben, muss klar sein, dass der anberaumte Beratungsumfang entsprechend angepasst werden muss. Ist dies nicht gewünscht, können die zusätzlichen Themen nur auf Kosten der Zielvereinbarung zu Beginn in Angriff genommen werden. Ein **Recontracting** (neue Zielvereinbarung) wird notwendig. Binden Sie die Klienten ein, wenn Sie an den Punkt kommen, dass das ursprüngliche Anliegen oder Ziel aus dem Fokus gerät, damit die Entscheidung, wie weiter vorgegangen wird, gemeinsam und einvernehmlich getroffen werden kann.

2.6.2 Auftrag hinter dem Auftrag

Sind die Erwartungen herausgearbeitet, scheint der Auftrag klarer. Doch hinter einem „*Wir möchten, dass die Streitereien aufhören und dass Ruhe einkehrt.*“ können sich unterschiedliche Auftragsarten verbergen. Manche Klienten erwarten eine Veränderung und wissen, dass sie selbst Energie und Zeit investieren müssen, um diese zu bewirken. Manche benötigen zunächst eine Klärung, sodass sie das Gefühl bekommen, an einem Strang zu ziehen und gleichzeitig ihre Bedürfnisse wahren zu können. Andere müssen vielleicht erst Altes aufarbeiten, um wieder Vertrauen zu können.

Es gibt also so etwas wie einen Auftrag hinter einem Auftrag, der sich hinter dem Anliegen verbirgt. **Konrad Peter Grossmann**¹⁶ (2012) unterscheidet in diesem Zusammenhang drei verschiedene Auftragsarten: Klärungsauftrag, Veränderungsauftrag und Aufarbeitungsauftrag. Ergänzen möchten wir an dieser Stelle den Begleitungsauftrag, der in die Zukunft gerichtet ist.

Ein Anliegen kann verschiedene Auftragsarten beinhalten

Klärungsauftrag: Im Hier und Jetzt, z.B.: Was sind unsere gemeinsamen Ziele, Anliegen und wo unterscheiden wir uns? Was will jeder von uns und was wollen wir gemeinsam?

Veränderungsauftrag: Die Klienten wissen, was Sie möchten, und möchten sich verändern, z.B.: Was können wir tun, damit die Veränderung beginnt? Wie kann uns der Coach bei der Veränderung unterstützen?

Aufarbeitungsauftrag: Der Blick in die Vergangenheit mit dem Anker in der Gegenwart, z.B.: Was haben wir heute aneinander, was stützt und stärkt uns in unserem Zusammenhalt und als Individuen? Welche Verletzungen tragen wir heute noch mit uns herum? Wo mangelte es an Unterstützung oder wo wurde ich bloßgestellt?

Begleitungsauftrag: Der Blick geht in die Zukunft, z.B.: Wie können wir die künftigen Aufgaben, Herausforderungen gemeinsam meistern? Wie gelingt das Zusammenspiel bei Beachtung der individuellen Ressourcen?



Über Auftragsarten nachzudenken, bietet sowohl einen guten Ansatz für die Hypothesenbildung als auch für eine Struktur zur Wahl von Intervention. Darüber hinaus kann mit dem Auftrag hinter dem Auftrag ein inhaltlicher Aspekt gemeint sein. So kann es passieren, dass Sie sich so von Inhalten beeinflussen lassen und mit den Klienten inhaltliche Themen abarbeiten, dass dahinterliegende Bedürfnisse oder Aufträge aus den Augen verloren werden. In jeder Sitzung kommen neue Herausforderungen des Alltags hinzu, die die Coaching-Zeit füllen und das tiefer liegende Anliegen vergessen lassen. Es wird darüber gesprochen, wer in welchem Bett schläft, wer wann zu Hause sein muss, wer die Zahncremetube nicht schließt – anstatt sich der Sehnsucht nach Autonomie oder Nähe zuzuwenden oder über die Gestaltung von Lebensentwürfen zu sprechen. Deshalb:

- Werfen Sie immer wieder einmal einen Blick auf den Anfangsauftrag.
- Nehmen Sie innerlich Abstand und sich die Zeit, um die Themen dahinter sehen zu können.
- Bieten Sie Zwischenauswertungen an und seien Sie sich darüber im Klaren, was Ihre eigene Rolle im Prozess ist und was die Aufgabe der Klienten ist.

Die tiefer liegenden Anliegen des Einzelnen haben einen erheblichen Einfluss auf die Motivation. Mit der Auftragsklärung stellt sich gerade im Familiensetting die Frage: Wollen sich wirklich alle – mit Lust und Frust – auf die Arbeit einlassen?

16. Konrad Peter Grossmann, deutscher Universitäts-Dozent, Psychologe und Psychotherapeut.



Übung 2.8:

Vermutlich kennen Sie die Situation aus der Praxis: Die Klienten schildern ihr Problem oberflächlich, aber das Thema dahinter scheint dem Bewusstsein verborgen zu bleiben. Auch die Auftragsart „klebt“ eher zwischen den Zeilen. Schärfen Sie Ihre Sinne für das Thema und den Auftrag (nach K.P. Grossmann) dahinter. Welches Thema und welchen Auftrag erkennen Sie in den folgenden Fällen?

- a) *„Ich möchte so gern einen Neuanfang und mich Dir wieder annähern. Aber Dein Abenteuer während Deiner Geschäftsreise im letzten Jahr geht mir nicht aus dem Sinn. Ich finde einfach keinen Weg.“*
- b) *„Ich möchte so gern raus der Wohnung und ein Häuschen im Grünen, allein schon wegen der Kinder, die wir planen. Aber Du vergräbst Dich in der Arbeit und hast nur noch Deinen Job und Deine Karriere im Sinn.“*
- c) *„Wir sind uns einig, dass wir uns trennen möchten. Wir haben aber die Befürchtung, da wir schon 15 Jahre zusammen sind, dass wir und auch unsere Kinder, das eventuell nicht gut hinbekommen – darunter leiden und nicht richtig abschließen können.“*
- d) *„Ich gehe meinen Eltern lieber aus dem Weg. Die streiten sich eh nur noch und ansonsten löchern sie mich mit Fragen und schnüffeln in meinen Sachen herum. Ich bin 16 und die bringen es fertig und rufen meine Freunde an, um zu kontrollieren, ob ich da bin. Ich frag mich wirklich, wer hier Eltern braucht.“*
- e) *„Wir haben das Gefühl, dass wir uns ständig missverstehen. Daraus entstehen stundenlange Diskussionen und manchmal auch Streit. Wir finden diese Situation beide zermürend und wissen einfach nicht, wie wir das lösen können.“*

2.7 Wege der Veränderung

Wann, wie, wo und wodurch **Veränderungen** in der Prozessberatung ausgelöst werden, ist sehr unterschiedlich. Bei manchen Klienten geschieht dies während der Arbeit in der Coaching-Sitzung, bei anderen durch Prozesse, die ohne konkrete Handlungen, vielleicht unbewusst, zwischen den Sitzungen stattfinden. Andere wiederum benötigen konkrete Übungen für den Transfer in den Alltag oder kreative Ideen bezüglich dessen, was sie unterlassen oder neu ausprobieren können.

Besteht eine tragfähige **Coaching-Allianz**, ist das Setting und der Auftrag definiert und sind die Klienten entsprechend motiviert, beginnt der Weg vom Problem zur Lösung. Ein Lösungsdenken kann alles beinhalten, die Klärung der Vergangenheit, die Achtsamkeit im Hier und Jetzt und die Idee für die Zukunft. Positiv formuliert bilden sich im Laufe des Prozesses verschiedene Hypothesen aus, auf deren Basis Sie Interventionen entwickeln und anwenden und gemeinsam mit den Klienten dafür Sorge tragen, dass der Alltag neu gestaltet werden kann.

Tab. 2.3: Die **Coaching-Allianz** baut auf Haltung, Übereinkunft und Zieldefinition auf

Coaching-Allianz		
Haltung	Arbeitsübereinkunft	Zieldefinition
empathisches Verstehen und Aufmerksamkeit	Wahl des Settings und Rahmenbedingungen	Problem- und Anliegenklärung
Wertschätzung und Akzeptanz	Motivationsklärung	positive Zielformulierung
Echtheit und Kongruenz	Wahl der Interventionen	Ressourcen- und Lösungsorientierung
Allparteilichkeit	Transfer in den Alltag	Analyse und Hypothesenbildung

2.7.1 Positive Zielformulierung

Die positive Zielformulierung ist für den folgenden Prozess, die Evaluation und auch die Motivation von entscheidender Bedeutung.

Gemeinsam mit dem Paar oder der Familie sollten daher folgende Fragen beantwortet werden:

- Was soll genau, wie genau, bis wann genau erreicht sein?
- Was wird anders, wenn wir unser Ziel erreicht haben?

Diese Fragen sollten Sie bei Gelegenheit wiederholen, zur Erinnerung und um das Ziel immer wieder lebendig werden zu lassen. Und damit sind wir bereits bei einem der bekanntesten Modelle der Zielformulierung, dem SMART-Modell angelangt, das Sie sicherlich aus Ihrer Coaching-Ausbildung kennen.

Zieldefinition nach dem SMART-Modell

S – Spezifisch:	konkrete und genaue Beschreibung des Ziels
M – Messbar:	Festlegen von kleineren Schritten (besonders bei jüngeren Kindern), um die Erfolge zu würdigen und zu definieren, woran genau erkannt wird, dass ein Schritt getan ist. Z.B. daran, dass er für andere (Lehrer, Chef, Schwiegermutter, Opa, Freunde) bemerkbar wird
A – Attraktiv, akzeptiert:	von allen Familienmitgliedern mit einem sichtbar guten Gefühl akzeptiert, als motivierend und reizvoll angesehen
R – Realistisch:	für alle Familienmitglieder bzw. für die ganze Familie erreichbar und zumutbar
T – Terminiert:	gemeinsam wird festgelegt, bis wann das Ziel und eventuelle Teiletappen erreicht sein sollen



Lässt sich ein Ziel mit den einzelnen Punkten des SMART-Modells gut herausarbeiten, können Sie in der Regel davon ausgehen, dass es sich um ein positiv formuliertes Ziel handelt. Gelingt dies nicht, gilt es vielleicht, einen Gang zurückzuschalten und zu überlegen:

- Ist das Ziel zu groß, wenig konkret? Ist das Ziel ein individuelles oder gemeinsames Ziel? Verstecken sich dahinter andere Themen? Wie sieht es mit der Motivation aus?

Jeder sollte (je nach Alter) auf Strategien zurückgreifen können, die eine Zielumsetzung möglich machen. Das heißt, dass sich das Ziel in den Gestaltungsmöglichkeiten der einzelnen Familienmitglieder bewegen muss und von diesen kontrolliert und erreicht werden kann. Und ganz wichtig, es muss sich um ein gemeinsames Ziel handeln und jeder sollte davon etwas haben und sich darin wiederfinden können.

Dazu ein Beispiel: Gisa und Martin streiten sich in letzter Zeit viel. Gisa möchte, dass Martin mehr Zeit mit ihr verbringt. Martin möchte auf jeden Fall erst einmal entspannen, wenn er nach Hause kommt. Das gemeinsame Ziel ist, weniger zu streiten, also mehr Harmonie. Bei der Frage nach einem ersten Schritt zum Ziel antwortet Martin: *„Ein freundlicher Empfang, wenn ich nach Hause komme, wäre schon ein erster Schritt.“* Und Gisa: *„Eine herzliche Umarmung, wenn er zur Tür reinkommt, würde mir schon helfen.“*

Vor allem für Kinder und Jugendliche sollten Ziele einfach (kurz und klar) und verständlich formuliert sein. Der Coach unterstützt bei dem Prozess der Zielfindung und Formulierung, denn nicht nur Kindern und Jugendlichen kann es schwerfallen, ihre Bedürfnisse auszudrücken und in positive Ziele zu wandeln. Nutzen Sie Ihr bestehendes Coaching-Repertoire, um Ziele zu schärfen und eine positive Zielformulierung zu erreichen. Die positive Zielformulierung ist eine von mehreren Faktoren, die die Coaching-Allianz stärken und das Engagement im Coaching-Prozess beflügeln.

2.7.2 Vom Problem zur Lösung

Ist das Ziel definiert, können Sie direkt zur Lösung durchmarschieren oder aber Sie machen einen kleinen Umweg über das Problem. Probleme zu würdigen und nicht wegzudrängen. Im Coaching wird meist eher von einem Anliegen gesprochen als von einem Problem. Dennoch ist es in der Regel „das“ Problem, das die Klienten nach Unterstützung suchen lässt. Das Problem trägt oft bereits die Lösung in sich. Wenn Sie also betrachten, wie Ihre Klienten ein Problem definieren, erhalten Sie unter Umständen einen versteckten Hinweis darauf, wo die Lösung liegt. *Arist von Schlippe* und *Jochen Schweitzer*¹⁷ (2016) unterscheiden vier Problemebenen, die indirekt bereits auf mögliche Lösungswege hinweisen.

17. *Jochen Schweitzer*, deutscher Psychologe, Psychotherapeut, Hochschullehrer und Autor.

Problemebenen



1. **Das Problem wird als Zustand erklärt:** Damit hat eine Selektion stattgefunden. Aus vielen gleichzeitig ablaufenden Prozessen wird ein Thema herausgegriffen, in den Mittelpunkt gestellt, es wird ihm ein Name gegeben und alle anderen Themen treten in den Hintergrund. Viele Menschen arbeiten gemeinsam daran, dass dieser Zustand bestehen bleiben kann, da „immer das Gleiche geschieht“ und sich „eh nichts ändert“.
2. **Das Problem wird von jemandem entdeckt und beschrieben:** Die Problem-entdecker können sich darin einig sein oder nicht, ob es sich wirklich um ein Problem handelt, wo es liegt oder was die Ursache ist.
3. **Das Problem wird als unerwünscht, veränderungsbedürftig angesehen:** Man will den Zustand ändern oder will, dass jemand anders dies tut. Leiden allein ist noch kein Problem. Leiden wird erst zu einem Problem, wenn es ausgesprochen ist und von jemand anderem angenommen wird.
4. **Das Problem wird als änderbar angesehen:** Einige beteiligte Personen glauben, dass irgendein Beteiligter des Problemsystems das Problem lösen kann. Schon allein die häufig verwendete Zuschreibung „ein anderer“ könne dieses Problem lösen, ist bereits Teil des Problems.

Probleme sind jedoch mehr als Hinweisschilder für Lösungen. Sie haben eine Funktion im System. Deshalb hinterfragen Sie: Ist es jetzt wirklich schon gut, dass sich dieses Problem auflöst? Ist es überhaupt jetzt schon sinnvoll, es verschwinden zu lassen? Vielleicht wäre es im ersten Schritt wichtig, das Problem noch etwas genauer zu betrachten und gemeinsam zu würdigen:

- Was hindert Sie daran, das Problem zu lösen? Was ist der Gewinn, das Gute daran, ein solches Problem zu haben?
- Was müssen Sie können, welche Fähigkeiten nutzen Sie, um ein solches Problem zu schaffen und zum Leben zu erwecken?
- Welches Problem hätten Sie vielleicht, wenn dieses Problem gelöst wäre? Kann das Problem in mehrere kleine Teile unterteilt werden?

Ein Problem zu haben deutet bereits auf besondere Fähigkeiten der Familienmitglieder hin. Denn es bedarf bestimmter Eigenschaften, Handlungen, Gedanken, um ein Problem entstehen zu lassen und aufrechtzuerhalten. Positiv formuliert nutzen die Klienten ihre Ressourcen für das Problem. Besonders attraktiv macht der Gewinn, der im Problem steckt. Der Gewinn kann genauso problemhalterhaltend wirken wie die Hindernisse, die es zu überwinden gilt, um vom Problem weg zum Ziel zu gelangen.

Ein Beispiel:

- Phillip, der Sohn der Familie, berichtet vom Problem:

„Bei uns gibt es jeden Tag dicke Luft. Keiner lacht mehr, geschweige denn redet vernünftig miteinander. Ich gehe das Problem nicht an, weil ich denke, dass niemand Interesse hat, und ich befürchte, die Situation könnte eskalieren. Ich wüsste auch nicht wie. Das Gute daran ist, ich habe relativ häufig meine Ruhe und kann an meinem Motorrad basteln. Ich habe die Fähigkeit, meinen Mund zu halten und die Dinge mit mir selbst auszumachen. Wenn das Problem gelöst wäre, hätte ich wahrscheinlich weniger Zeit für mich und mein Motorrad. Dann kämen wieder alle angelaufen.“



Übung 2.9:

Jetzt glauben Sie sicher, wenn das so einfach ist, die Lösung im Problem zu sehen, warum lösen sich dann nicht alle Probleme gleich in Luft auf? Nun, vielleicht weil man zwischen den Zeilen lesen muss und manchmal auch eine Außenperspektive benötigt, um Lösungen in Problemen erkennen zu können.

Lesen Sie die Beispiele und beantworten Sie die zwei folgenden Fragen: Welche der vier Problemebenen von *Schlippe* und *Schweizer* liegen hier vor? Geben Sie jeweils ein Lösungsbeispiel.

- „Wir besuchen mittlerweile jedes Wochenende unsere Eltern. Das artet langsam in Stress aus und es bleibt wenig Zeit für uns allein.“
- „Ich sehe einfach nicht ein, dass ich hier die Putzfrau für alle bin. Alle lassen ihre Sachen überall herumliegen und ich räume den ganzen Tag nur hinterher.“
- „Unser Sohn wird in der Schule gemobbt. Wir wissen nicht genau warum und können das selbst kaum ertragen.“
- „Jeden Abend, wenn ich vom Fußball oder von Freunden komme, höre ich meine Eltern streiten. Sobald ich den Raum betrete, wird's still. Echt doof.“
- „Mein Mann macht in letzter Zeit häufig Geschäftsreisen. Ich sitze dann allein zu Hause und krieg keine Ruhe.“

2.7.3 Lösungsorientierung

Man kann nicht mit Problemen arbeiten, aber mit motivierten Menschen. Und Motivation entspringt in der Regel nicht dem Problem, sondern dem Wunsch nach einer Lösung. Davon ausgehend, dass Klienten weitestgehend bestrebt sind, wann immer möglich, ihr Leben zufriedenstellend und erfolgreich zu gestalten, heißt das auch, dass sie die Kompetenz besitzen, jeden Tag Probleme und Schwierigkeiten selbstständig zu überwinden, indem sie Lösungen entwickeln, erarbeiten und umsetzen. Sie haben es also mit Lösungsexperten zu tun.

Doch was genau bedeutet **Lösungsorientierung** im Paar- und Familien-Coaching? Die mit der Lösungsorientierung verbundenen Interessen des Einzelnen stellen die Motivation sicher. Die Interessen des anderen sollte jeder kennen, damit deutlich werden kann, welche Lösungsideen von wem favorisiert werden.

Neben der Würdigung des Problems empfiehlt es sich auch, alle bisherigen Lösungsversuche anzuerkennen:

- Was wurde bisher versucht, um Probleme zu lösen? Welche Bemühungen waren am erfolgreichsten? Was ließ dann doch scheitern? Wie könnten die Probleme durch wen verschlimmert werden? Wie verbessert? Waren bereits andere Berater involviert? Was von dem, was diese taten, darf auf keinen Fall wiederholt werden? Was hat geholfen?

Übung 2.10:

Christina und Rainer kommen mit ihrem 16-jährigen Sohn Maik zum Erstgespräch. Das Anliegen der Eltern ist die Nichteinhaltung von Regeln wie zu vorgegebenen Uhrzeiten nach Hause zu kommen oder die abgesprochenen Zeiten am PC einzuhalten. Maik hingegen möchte, dass seine Eltern auf seine Bedürfnisse eingehen, schließlich sei er mit 16 Jahren kein kleines Kind mehr.

Sie möchten eine lösungsorientierte Ideensammlung initiieren, ohne eine Diskussion anzuregen.

- a) Überlegen Sie sich, wie Sie zu einer kreativen Ideensammlung durch die Familie überleiten können, damit alle im Boot sind. Verfassen Sie einen kurzen Einladungstext.
- b) Welche Vorgehensweise würden Sie der Familie zur gemeinsamen Lösungsfindung vorschlagen? Überlegen Sie sich eine Vorgehensweise und beschreiben Sie diese. Übrigens: Humor ist erlaubt.

Die Klienten entscheiden, welche Schritte sie einleiten wollen. Je nachdem, ob es sich um eine Verbesserung der Kommunikation, das Lösen von Konflikten oder eine Musterunterbrechung handelt, sind Interventionen, Tests/Experimente oder Lösungsverhandlungen angesagt. Um die Nachhaltigkeit sicherzustellen, können Abmachungen in Protokollen festgehalten werden, um sie somit im Alltag präsent zu machen. Gibt es keine schriftliche Erinnerung durch Protokolle, ist es sinnvoll, andere Erinnerungshilfen in den Alltag einzubauen, um die Nachhaltigkeit der Fortschritte sicherzustellen.

2.7.4 Hypothesenbildung

Eine **Hypothesenbildung** ist eine reine Annahme, die weder wahr noch falsch ist. Es ist eher eine Art Ideensammlung. Der Wahrheitsanspruch ist also nicht die Funktion der Hypothesenbildung. Im laufenden Prozess können und sollen Hypothesen immer wieder verworfen und neu gebildet werden.

So erläutern es *Rainer Schwing*¹⁸ und *Andreas Fryszter*¹⁹:



Hypothesen wandeln

Wir beobachten, bilden Hypothesen, intervenieren auf deren Grundlage, lernen aus den Reaktionen und erweitern, ergänzen, verwerfen oder korrigieren unsere Hypothesen. (*Rainer Schwing, Andreas Fryszter, 2015*)

Hypothesen helfen, die Informationen in einem Paar- und Familiengespräch zu sortieren. Was ist im Moment relevant und was eher nicht? Hypothesen helfen bei der Orientierung und beeinflussen Ihr aktives Vorgehen. Je mehr Hypothesen zur Verfügung stehen, desto weiter und vielfältiger gestalten sich die Möglichkeiten der Interventionen. Auf der Basis von Hypothesen können Suchprozesse ausgelöst, komplexe Vorgänge reduziert, Ordnung in Prozesse gebracht und Lösungen angeregt werden.

Mit anderen Worten erweitert die Vielfalt an Hypothesen die Vielfalt der Perspektiven. Wichtig ist, dass Sie offen für die Idee bleiben, dass alles auch ganz anders sein kann, als Sie es annehmen. Die Hypothesenbildung sollte grundsätzlich wertschätzend erfolgen.



Die gute Absicht von Hypothesen

Eine Hypothese sollte möglichst so formuliert sein, dass sie entweder gute Absichten mit unbeabsichtigten negativen Folgen verknüpft oder umgekehrt, das Leiden an einem Problem wird mit positiven Nebenwirkungen des Problems verknüpft.

Im Coaching finden diese wertschätzenden Verknüpfungen mithilfe der Umdeutung bzw. des Reframings statt.

- Die Partnerin weint in letzter Zeit sehr viel.
Als Coach könnten Sie fragen: *„Können Sie sich vorstellen, wie Sie es schaffen, dass Ihre Partnerin so viel Vertrauen hat, dass sie ihre Gefühle so offen zeigt?“*
- Die Tochter zeigt ein aggressives Verhalten in der Schule.
Sie könnten die Mutter fragen: *„Wie könnten Sie Ihre Tochter unterstützen, sich auf andere Weise Respekt zu verschaffen?“*

Hypothesenbildung findet sich auch in bildhaften Darstellungen (z.B. Zeichnen eines Zeitstrahls), Metaphern, Bildern oder Symbolbeschreibungen wieder. Für die Klienten können Hypothesen neue Perspektiven eröffnen, neue Informationen enthalten oder anregen, festgefahrene Muster zu verlassen.

18. *Rainer Schwing*, deutscher Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut, lehrender Systemischer Therapeut im Bereich Kinder- und Jugendlichentherapie.

19. *Andreas Fryszter*, deutscher Dipl.-Psychologe, Kinder- und Jugendtherapeut, Lehrender in der systemischen Beratung und Kinder- und Jugendlichentherapie.

Übung 2.11:

Lebenslinien sind gerade in der Arbeit mit Paaren eine spannende Intervention. Lebenslinien bestehen aus Erzählinsele, die sich auf Umbrüche, Erfolge, Krisen, bestimmte Zeitabschnitte, besondere Ereignisse etc. beziehen können. Die einzelnen Abschnitte bzw. Erzählinsele werden über Karten, Figuren, Bauklötze usw. symbolisiert und auf dem Boden oder einem Tisch in einer Linie aufgestellt. Beide Partner stellen ihre eigene Linie auf, lernen neue Seiten kennen und rücken im gegenseitigen Verstehen ein ganzes Stück näher. Anhand von Lebenslinien lässt sich auch die Hypothesenbildung hervorragend üben. Lassen Sie einen Klienten oder Bekannten seine Lebenslinie aufstellen oder wahlweise ein Fantasiebild von seinem aktuellen Lebensgefühl zeichnen. Machen Sie sich Notizen zu Ihren Hypothesen und überprüfen Sie, indem Sie Angebote machen:

- Kann es sein, dass...?
- Auf mich wirkt das so, als ob... Ist das so?
- Ich weiß nicht, ob es stimmt, aber ich denke gerade ... Stimmt das?
- Fordern Sie Ihren Klienten/Bekanntes gern zu einer Rückmeldung auf, ob Sie „richtig“ liegen und Ihr Hypothesenangebot gut annehmbar ist. Fragen Sie weiter, wie die Hypothesen auf ihn wirken und was das in ihm auslöst, was er denkt, fühlt oder am liebsten tun möchte.

Klienten reagieren auf Hypothesen, die Sie verbal oder als Interventionen anbieten, mit freudigem Annehmen, überraschter Neugierde oder Abweisung, lustloser Ausführung etc. Bei der Ablehnung von Hypothesen kann es auch sein, dass Sie ein Tabuthema berührt haben. Seien Sie bereit, Ihre Hypothese und daraus entwickelte Aktion zu stoppen oder zurückzunehmen. So können Sie Ihre Hypothese jederzeit überprüfen, anpassen, weiterentwickeln oder gänzlich über Bord werfen.

Sowohl theoretisches Wissen als auch Beobachtungen von Paaren und Familien in aktuellen Situationen können Quellen zur Hypothesenbildung sein.

Hinweis:

Das in Abb. 3.2 dargestellte Säulenmodell von *Alan Carr*²⁰ bietet eine „theoretisch eklektizistische“ Betrachtungsweise von Problemen, aus der eine Hypothesenbildung abgeleitet werden kann.

Gleich aus welcher Quelle Sie schöpfen, fachliche Überzeugungen oder Schlussfolgerungen dienen nicht dazu, Sie dem Klienten als einzige Wahrheit hinzustellen. Jedes System ist einzigartig und soll auch so gesehen und behandelt werden. Hypothesen haben eine geringe Halbwertszeit, dienen der Handlungsorientierung und sind offen für Korrekturen.

Man kann sich in eine Hypothese verlieben, auch mal mit ihr essen gehen, aber man sollte sich nicht mit ihr verheiraten.

(*Rainer Schwing, Andreas Fryszter, 2015*)

20. *Alan Carr*, Professor für klinische Psychologie an der Universität von Dublin.

2.7.5 Wahl der Intervention

Das richtige Vorgehen für den jeweiligen Prozessschritt zu finden ist durchaus eine Kunst. Es gibt in der Praxis so unsagbar viele Möglichkeiten, so viele verschiedene Theorien, zahlreiche Fragestellungen und Systemkonstellationen, dass sich Ihnen eine Spielweise an Möglichkeiten bietet.

Hinweis:

Eine erste Orientierung auf dem Weg zur Intervention bieten die Auftragsarten von *Konrad Peter Grossmann*, die wir im Kapitel 2.6.2 beschrieben haben.

Der Ire *Alan Carr* (2006) entwickelte einen **eklektizistischen systemischen Ansatz** unter anderem als Basis zur Wahl von Interventionen. Dieser Ansatz baut nicht auf *ein* Therapieverfahren auf, sondern teilt die Ansätze für Interventionen in drei Gruppen: Problembewältigung und Verhaltensmuster, Glaubenssysteme und Erzählungen und historische, kontextuelle und konstitutionelle Faktoren, die wir in Studienheft PACO04Y beschreiben. Dieser Ansatz enthält im Prinzip den gesamten Themenkoffer der Systemischen Therapien. Genutzt wird, was angemessen ist.

Die folgende Tabelle veranschaulicht die breiten Wirkungsfelder **systemischer Interventionen**.

Tab. 2.4: Wirkungsfelder systemischer Interventionen

Wirkungsfelder systemischer Interventionen		
Biografie, Kontext, Konstitution	Problembewältigung, Verhaltensmuster	Glaubenssysteme und Erzählungen
Themen aus der Herkunftsfamilie ansprechen	Auftragsklärung, Contracting, Regeln	Ambivalenzen ansprechen
Themen aus dem sozialen Kontext ansprechen	Änderung von Verhaltensmustern	Stärken und Kompetenzen fördern
körperliche Verfassung bearbeiten (durch Edukation, Erziehungshilfen)	Aufgaben zwischen den Sitzungen geben	Probleme umdeuten (Reframing)
	Training von Kommunikations- und Problemlösefähigkeiten	andere Perspektiven anbieten und einnehmen
	Muster gegenseitiger Belohnung und Bestrafung ändern	Probleme externalisieren und Ausnahmen vergrößern

Wie Sie vorgehen und welche Methoden Sie wählen, hängt von mehreren Faktoren ab, wie z. B. dem Anliegen der Klienten, den Persönlichkeiten, dem Alter, der Familienstruktur, der anberaumten Anzahl der Sitzungen, der zeitlichen Komponente.

Zeitliche Komponente bedeutet: Bewegen sich die Klienten mit Ihrem Anliegen im Hier und Jetzt, in der Vergangenheit oder der Zukunft? In der Gegenwart finden sich alle Übungen, die sich aus der Problemaktualisierung in der Praxis ergeben und im Alltag umgesetzt werden können. In die Vergangenheit ragen unter anderem biografische Arbeiten und Schemaerkundungen. Die Zukunft wird vor allem durch Methoden, die ressourcenaktivierend wirken, neu betrachtet.

Auch die Frage, inwieweit Sie sich als Coach einbringen können oder möchten, entscheidet über das weitere Vorgehen. Verhalten Sie sich eher nondirektiv, indem Sie zuhören, validieren, ermutigen, oder agieren Sie eher edukativ, infragestellend, provokant, paradox?

Und was braucht der Klient, um Veränderung angehen zu können? Geht es in erster Linie darum, Methoden, die emotionsaktivierend, erlebnisintensiv sind, zu nutzen? Ist das Üben und Trainieren von neuen Verhaltensweisen eine Möglichkeit, Änderungen zu bewirken? Oder ist neues und frisches Denken der Schlüssel, um mit Glaubenssätzen, Fantasien, Geschichten, Bewertungen und Interpretationen verändert umgehen zu können?

Die Theorien und Methoden, denen wir uns in den folgenden Studienheften verstärkt zuwenden, bieten das nötige Hintergrundwissen, um Prozesse verstehen und klären zu können. Das Wissen erleichtert die Methodenwahl, ersetzt allerdings nicht die Praxiserfahrung. Deshalb ist es wichtig, Methoden auch selbst zu erleben. Im Idealfall haben Sie bereits als Klient eigene Erfahrungen mit dem gemacht, was Sie bei anderen anwenden möchten. So können Sie sicherstellen, dass Sie nicht nur methodensicher werden, sondern auch ein gutes Gefühl dafür bekommen, was, wann, wo und wie intensiv beim Klienten wirkt und wie Sie einfühlsam und klientenzentriert damit arbeiten können.

Hinweis:

Suchen Sie sich deshalb andere Kursteilnehmer, eine Peer-Group oder üben Sie in entsprechenden Praxisseminaren, um Interventionen und deren Feinheiten gut kennenzulernen und anwenden zu können

2.7.6 Transfer in den Alltag

Sie können in vielen Sitzungen intensiv mit Ihren Klienten arbeiten, dennoch findet der Löwenanteil der Arbeit im Alltag statt, wenn es heißt, dem Gegenüber in unterschiedlichen Situationen mit verändertem Verhalten, Gefühlen, Gedanken entgegenzutreten – die Dinge anders, klüger, schlauer oder besser zu machen.

Deshalb ist es Ihre Aufgabe dafür zu sorgen, dass das, was die Klienten im Paar- und Familien-Coaching erfahren, in das tägliche Leben überführt wird. Um den **Transfer** sicherzustellen, gibt es Aufgaben, Regeln oder Übungen für den Alltag. Mit Übungen intensivieren und trainieren Klienten neue Muster und ermöglichen das Überschreiben von alten interaktionellen Schemata.

Der Transfer in den Alltag dient dazu:

- destruktive Gewohnheiten abzulegen,
- Gewöhnung an neue Sicht-, Denk- und Verhaltensweisen,
- Training von Konfliktlösungen,
- Vorurteile und Bewertungen zu überwinden,
- Vermeidungsverhalten abzubauen,
- soziale Fähigkeiten zu trainieren,
- gegenseitige Akzeptanz und Empathie zu verbessern,
- Fortschritte bewusst zu machen,
- Widerstände bearbeitbar zu machen.

Allerdings streiten sich manchmal die Geister, wenn es um das Erfüllen von Aufgaben geht. Manche Klienten reagieren auf Übungen mit Eifer und Freude, andere begegnen Übungen mit Widerstand. Finden Sie das richtige Wording für Ihre großen und kleinen Klienten, sodass jeder mitgehen kann und möchte. Oder lassen Sie Ihre Klienten eine eigene Bezeichnung für das finden, was sie in der täglichen Begegnung umsetzen möchten.



Abb. 2.7: Das Gefühl, an einem Strang zu ziehen, motiviert

Trotzdem kann es sein, dass die Klienten die Übungsaufgaben nur halb, anders oder gar nicht erledigen. Dann drängen sich Fragen auf:

Sind die Aufgaben unklar formuliert? Haben die Klienten zu hohe Ansprüche an sich selbst? Oder ist vielleicht jemand überfordert?

Vor allem Überforderungen oder der Glaube, sich gegenüber Forderungen anderer nicht durchsetzen zu können, können die Umsetzung im Alltag behindern.

Übungen sollen durchgeführt werden

Werden Übungsaufgaben nicht umgesetzt oder gemeinsam erarbeitete Regeln nicht befolgt, dann ist es wichtig, dies in der folgenden Coaching-Sitzung zu thematisieren, zu hinterfragen und gemeinsam ein lösungsorientiertes Verhalten zu erarbeiten. Die Nichterfüllung von Aufgaben weist häufig auf tieferliegende Prozesse hin, die indirekt einen Teil des Problems darstellen. Darum kommen die Klienten zu Ihnen.



Betrachten Sie in der folgenden Sitzung nicht nur die erfüllten Aufgaben mit wertschätzendem Interesse, sondern begegnen Sie auch den **nicht erfüllten Aufgaben** mit Respekt:

- Wie haben es die Klienten geschafft, die Aufgaben nicht zu erfüllen? Was haben Sie stattdessen gemacht, probiert, geübt?
- In welchen anderen Situationen fällt es den Klienten auch schwer, Aufgaben zu erfüllen? Was ist da ähnlich? In welchen Situationen erfüllen sie die Aufgaben mit Freude? Was ist da anders?
- Was muss geschehen, sichergestellt werden, dass die Aufgaben umgesetzt werden?

Planen Sie Zeit ein, um den Fortschritten, aber auch Fragen oder Anliegen, die sich aus dem Alltagstransfer ergeben, Raum zu geben:

- Was hat die Klienten gefreut, geärgert, was hat Ängste ausgelöst? Was wird besser verstanden? Was wird besser verstanden bezogen auf das eigene Verhalten und das Verhalten des anderen?
- Wie sind die Klienten in der Übung/im Alltag mit dem anderen umgegangen? Womit haben sie den anderen verletzt, enttäuscht, erschreckt? Womit haben sie den anderen erfreut, wertgeschätzt, dem anderen Respekt erwiesen? Wie sind sie mit sich selbst und miteinander umgegangen?
- Haben die Klienten ihre Befindlichkeit und ihre Bedürfnisse wahrgenommen und adäquat ausdrücken können? Was haben sie nicht ausgesprochen? Was wäre sinnvoller gewesen? Wie haben sie die Zeit genutzt? Haben sie sich ausreichend Zeit gelassen? Haben sie Zeit verstreichen lassen? Welche Ziele haben sie verfolgt? Welche Ziele haben sie erreicht?

Echtes Interesse an Bemühungen, die Akzeptanz von Rückschlägen und die Würdigung von Fortschritten motivieren, am Ball zu bleiben. Klienten können dadurch lernen, auch wenn mal nicht alles glatt läuft, den Glauben und die Hoffnung zu bewahren. Und Klienten werden aufmerksam gegenüber ihren eigenen Fortschritten und denen anderer. Sie lernen, diese zu schätzen, und schöpfen daraus Kraft und Energie für die nächsten Schritte. Im Idealfall weit über das Coaching hinaus.

Hinweis:

In Studienheft PACO05Y gehen wir im Kapitel „Coachingpraxis“ vertieft auf den Transfer in den Alltag ein.

In der Regel benötigen Sie bereits vor der Vereinbarung von Übungen das Einverständnis aller Klienten und sollten über Befürchtungen oder abweichende Wünsche sprechen. Erst wenn alle mit den Aufgaben einverstanden sind und bereit sind zu üben, werden die Aufgaben angegangen und werden Früchte tragen.

Spezifische Interventionen für den Transfer in den Alltag lernen Sie in den entsprechenden Kapiteln für Paar- und Familien-Coaching kennen.

Umsetzungen im Alltag liegen in der Verantwortung der Klienten. Allerdings kann der Berater durchaus unterstützen, indem:

- Zeitpunkte für eine erste Umsetzung definiert werden,
- das Thema Aufschieben oder Vergessen bereits in der Sitzung thematisiert wird,
- über die Umsetzungen in der folgenden oder einer vereinbarten weiteren Sitzung gesprochen wird oder
- die nächste Sitzung erst stattfinden kann, wenn bestimmte Übungen oder Aufträge erfüllt wurden.

2.8 Integration und Schlussbilanz

„In jedem Anfang liegt schon das Ende.“
(*Zarathustra*,²¹ 2. oder 1. Jtd. v. Chr.)

Bereits beim Einstieg ins Coaching können Sie so vorgehen, dass der spätere Abschluss leichter wird. Die Angabe einer durchschnittlichen oder maximalen Sitzungsanzahl hilft dabei. Einerseits gibt die Sitzungsanzahl dem Klienten eine Orientierung bezüglich des Umfangs, der Zeit und den damit verbundenen Investitionen. Andererseits haben Sie selbst einen Rahmen, der es Ihnen ermöglicht, den Abschluss frühzeitig vorzubereiten und zu bahnen.

Vielleicht denken Sie: Wie soll ich das direkt in der ersten Sitzung wissen? Zugegeben, die exakte Sitzungsanzahl zu kennen, wäre nahezu prophetisch, soweit Sie kein festes Konzept verfolgen. Ihre zunehmende Praxiserfahrung wird Ihnen an dieser Stelle helfen. Nennen Sie eine Stundenanzahl, wenn die Bedingungen (wie das Anliegen und die Anzahl der Klienten) geklärt sind, und weisen Sie darauf hin, dass eine Verschiebung der Anliegen oder das Aufkommen neuer Themen eine Anpassung des Umfangs in Abstimmung mit der Familie nach sich ziehen kann.

Während des Coaching-Prozesses können Sie immer wieder Zwischenauswertungen einstreuen, die deutlich machen, was die Klienten bereits verstanden, gelernt, verändert haben. Gut ist es, wenn diese Zwischenauswertungen auf Aussagen und Erfahrungen der Klienten beruhen und dies auch als ein methodischer Schritt im Gesamtprozess erlebt werden kann.

21. *Zarathustra Spitama* (v. Chr.), iranischer Priester und Philosoph.

Übung 2.12:

Vielleicht kommt es Ihnen bekannt vor, wenn Sie hören, dass bei einem längeren Coaching-Prozess der Klient das Ziel schon mal aus den Augen verliert oder anmerkt, dass er nicht das Gefühl hat, dass sich bis jetzt viel verändert hätte. Zwischenauswertungen sind hier gute Meilensteine, um Sicherheit und Klarheit in den Prozess zu bekommen und auch Veränderungen deutlich wahrnehmen zu können. Deshalb machen Sie sich bitte Gedanken und Notizen zu:

- a) Wie würden Sie eine Zwischenauswertung mit einer Familie im Raum skalieren? (Einleitung, einzelne Schritte, Abschluss)
- b) Welche weiteren Methoden fallen Ihnen bezüglich einer Zwischenauswertung ein, wenn das Paar oder die Familie aktiv daran beteiligt sein sollen?

Doch nicht jeder Abschluss ist gut planbar. Coaching-Prozesse können auch beendet werden, weil zum Beispiel:

- Abmachungen und Regeln missachtet werden,
- Unzuverlässigkeit keinen fortschreitenden Prozess zulässt,
- Coaches überfordert sind oder
- Coaches zu viel an eigener Problematik mit in die Sitzung bringen.

Eine Abschlussitzung sollte dennoch immer stattfinden. Sie können in der Abschlussitzung rein methodisch ein Fazit ziehen lassen, den Blick in die Zukunft lenken oder für Sicherheit sorgen. Sicherheit, indem Sie anbieten, dass die Klienten bei möglichen Problemen nochmals auf Sie zurückgreifen können, oder indem Sie ein Ausklingen in größeren Abständen in Aussicht stellen. Das Ausklingen kann beinhalten, dass Sie Ihren Klienten abschließend eine letzte Sitzung in einem größeren Abstand (3–6 Monate) anbieten, die verschiebbar ist und abgesagt werden kann.

Betrachten Sie diese Angebote lediglich als Sicherheitsnetze, um den Ausstieg zu erleichtern. Übergeordnetes Ziel ist es, die Klienten zu befähigen, die Verantwortung für die Aufrechterhaltung und Weiterführung der angestoßenen Prozesse selbst zu übernehmen. Einerseits sollte eine Rückkehr oder ein Fortsetzen jederzeit möglich sein, andererseits ist es für Klienten wertvoll zu erfahren, dass sie schwierige Situationen selbst meistern können.

Ein Fazit bestärkt die Klienten darin, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen:

- Das waren unsere Ziele ...
- Das haben wir auf dem Weg zum Ziel erlebt ...
- Das sind die Herausforderungen, denen wir uns gestellt haben, ...
- Das haben wir gelernt, verstanden, verändert ...
- Wir haben die Änderung geschafft, weil wir ...
- Ich denke und fühle dem anderen gegenüber im Vergleich zu vorher ...
- Wir wissen, dass wir Folgendes können/angehen ...
- Das haben wir erreicht: ... Das haben wir nicht erreicht: ...

Ein Blick in die Zukunft gibt Hoffnung und Motivation, die nächsten Schritte anzugehen:

- Das sind unsere nächsten Schritte ...
- Das machen wir als Erstes ... und dann ...
- Wir haben vor, das wie folgt anzugehen ...
- Wir holen/nutzen Hilfe oder Unterstützung von ...
- Unsere Pläne/Träume/Wünsche sind ... Wir möchten, dass in unserem Leben ...

Trotz aller Vorbereitung und Kompetenz fragen sich manche Klienten in der Abschluss-sitzung, ob sie es auch allein schaffen können, die neuen Ideen, das neue Verhalten umzusetzen: Sie als Coach könnten fragen: *„Sind wir stark genug, beim nächsten Konflikt meinen Mann/meine Frau zu stehen? Wie überstehen wir die nächste Stresssituation gemeinsam gut?“*

Deshalb bietet ein Abschluss auch den Raum für Bedenken oder Befürchtungen, um diese zur bewussten Übertragung der Verantwortung zu nutzen. Noch einmal sich selbst spüren und wissen, dass der Partner und die Familie da sind und Halt geben können. Noch einmal erinnern an die Fähigkeiten und die Möglichkeiten, die es gibt, die Situationen selbst zu meistern.

Konflikte werden vielleicht bereinigt, aber verschwinden nicht zwangsläufig für die Ewigkeit. Krisen wurden überwunden, aber neue können entstehen. Wir teilen ein Stück des Wegs mit dem Klienten und müssen selbst akzeptieren lernen, dass dies nur ein kurzer Abschnitt eines langen, manchmal über Generationen laufenden Prozesses ist.



Übung 2.13:

Ihr eigener Umgang mit Begrenztheit und dem Ende formt meist unbewusst den Abschluss eines Coaching-Prozesses mit. Bitte reflektieren Sie, machen Sie sich Ihre Vorgehensweise bewusst:

- a) Wie gehen Sie selbst mit dem eigenen Ende und der Begrenztheit um?
- b) Falls Sie bereits aktiv coachen: Können Sie Parallelen zwischen Ihrem persönlichen Umgang mit Ihrem Leben und der Abschlussequenz Ihrer Coaching-Sitzungen oder eines gesamten Prozesses erkennen?

Hinweis:

Im Studienheft PACO06Y finden Sie zur Sicherung der Ergebnisqualität und für eine abschließende Reflexion des Klienten den Entwurf eines Evaluationsbogens.

Zusammenfassung

In diesem Kapitel haben Sie gelernt, einen Coaching-Prozess mit Paaren und Familien einzuleiten und zu rahmen. Vom Erstkontakt bis zur Schlussbilanz haben Sie sich mit der Haltung als Coach und hilfreichen Fragetechniken auseinandergesetzt. Sie wissen, was ein Setting mit mehreren Klienten von einem Einzelsetting unterscheidet und welche zusätzlichen Themen auf der Interaktionsebene im Coaching (wie Allparteilichkeit, Scham, Motivation) besonderer Aufmerksamkeit bedürfen.

Aufgaben zur Selbstüberprüfung

- 2.1 Stolpersteine in der Gesprächsführung. Bitte lesen Sie die folgenden Beispiele und erklären Sie kurz, was an den Aussagen des Coaches negativ ist.
- „Wie Sie mit Ihren Kindern umgehen, das ist aber schon ziemlich verantwortungslos. Als erwachsener Mensch müssten Sie da aber ganz anders drauf reagieren.“
 - „Das liegt wahrscheinlich daran, dass Sie so negative Erfahrungen in der Grundschule gemacht haben. Damit haben Sie sich wahrscheinlich Ihre heutige Angst erworben, sich gegen andere durchzusetzen.“
 - „Das ist gar nicht so schlimm, wie es vielleicht aussieht. Hauptsache Sie lieben sich. Das kommt in der besten Ehe mal vor.“
 - „Sie fühlen sich wahrscheinlich oft minderwertig und teilen deshalb in der Familie gern mal aus, um das zu kompensieren.“
- 2.2 In Ihrer Ausbildung zum Coach oder Therapeut haben Sie die Technik des **Doppelns** bereits kennengelernt. Im Paar- und Familien-Coaching ist diese aus dem **Psychodrama** kommende Technik eine sehr wirksame Methode, dem Klienten eine Hypothese anzubieten, ohne ihm zu nahezutreten oder die eigene Sichtweise überzustülpen. Zum Doppelns stellt sich der Coach neben den Klienten (**Protagonist**) mit Blickrichtung zu der angesprochenen Person (**Antagonist**) und spricht in der Ich-Form aus, was der Klient vielleicht sagen möchte, aber nicht über die Lippen bringt. Was der Klient vielleicht denkt, aber nicht fühlen kann. Was der Klient vielleicht fühlt, aber nicht in Worte kleiden kann.

Das Doppelns sollten Sie in einer Gesprächssituation mit Paaren oder Familien mit allen Klienten nacheinander durchführen. Die Klienten können die gedoppelte Aussage des Coaches annehmen, wenn es passt, und werden ermutigt, wenn sie das Angebot nicht passend finden, dieses umzuformulieren oder eigene, passendere Formulierungen zu finden.

Dazu ein Beispiel:

Corinna (28) ist verärgert, weil Tom (30), wenn er nach Hause kommt, ständig an ihrem „Rockzipfel hänge“. Sie sagt: „Kannst Du Dich nicht mal allein beschäftigen. Du nervst!“

Der Coach stellt sich neben Corinna und doppelt: „Manchmal weiß ich nicht mit Nähe umzugehen. Grenzen ziehen fällt mir schwer.“

Aus dem Vorwurf wird eine Selbstaussage, die ausdrückt, was die Klientin eigentlich bewegt, was unausgesprochen ist.

Bitte formulieren Sie zu den folgenden Aussagen entsprechende Dopplungsangebote:

- „Wenn ich Dich so reden höre, dann glaube ich, dass Du einfach keine Lust mehr hast, auf mich, auf die Familie.“
- „Dich interessiert doch überhaupt nicht, was ich so den ganzen Tag mache.“

- c) *„Wenn Du so aggressiv bist, kann ich Dich nicht lieben.“*
 - d) *„Ich hab' keinen Bock, Euch ständig zu sagen, wo ich gerade bin oder was ich mache.“*
 - e) *„Ich habe das Gefühl, dass Du in meinen Sachen herumschnüffelst. Das geht wirklich zu weit.“*
 - f) *„Ich habe keine Lust mehr, mir Deine Ausreden und Erklärungen anzuhören.“*
 - g) *„Ständig hast Du etwas zu meckern. Man kann's Dir nicht recht machen.“*
 - h) *„Immer, wenn ich schlafe, kommen Monster und wollen mich fressen.“*
-

3 Paare im Coaching

In diesem Kapitel lernen Sie die wandelbaren und komplexen Einflüsse kennen, die innerhalb und außerhalb der Paarbeziehung wirken. Gleichzeitig setzen Sie sich mit den Aspekten auseinander, die das Paar-Coaching so einzigartig machen. Im nächsten Studienheft wird dieses Kapitel fortgesetzt.

3.1 Paare im Wandel

Das Leben als Paar soll Freude bereiten. Paare finden sich heute in erster Linie zusammen, um sich Zuneigung zu geben, Liebe und Lust zu empfinden, eine angenehme Zeit miteinander zu verbringen. Wobei der Begriff „angenehm“ eine sehr individuelle Gestaltung ermöglicht. Angenehm kann es sein, wenn ein Paar seine Sehnsüchte und Bedürfnisse teilt und in der Partnerschaft befriedigen kann: die Sehnsucht nach Liebe, Zugehörigkeit und Nähe, nach Sicherheit oder der Gedanke daran, einen gewissen gesellschaftlichen oder wirtschaftlichen Status zu erreichen. Manche trägt der Wunsch, eine Familie zu gründen, andere hoffen auf regelmäßigen Sex oder eine gute Mahlzeit.

Die Motive sind breit gefächert und auf Bedürfnisbefriedigung ausgelegt. Manch einer glaubt vielleicht, seine Bedürfnisse nicht allein erfüllen zu können. Manch anderer kann seine Wünsche nur mit einem Partner erfüllen oder nimmt an, sie mit dem Partner viel besser erfüllen zu können. Den Rahmen aller Bedürfnisorientierung in Partnerschaften bildet die Bindung oder das In-Beziehung-Gehen. Schließlich gehen beide das Wagnis ein, sich mit einem anderen Menschen in einer mehr oder weniger intensiven Zweisamkeit zu erleben.

Die Fähigkeiten zur Erfüllung der Ansprüche an und in einer Beziehung sind nicht angeboren und stellen sich meist auch nicht automatisch ein. In-Beziehung-Gehen will geübt sein. Individuelle Sehnsüchte und Wünsche möchten erfüllt werden. Dies ist heute meist mit einem höheren Qualitätsanspruch an die Beziehung verbunden als früher. Soziologisch gesehen befinden sich sowohl die Paarfindung als auch die Gestaltung der Partnerschaft in einem deutlichen Wandel:

- In der Nachkriegsgeneration ging es ums Überleben. Das Rollenbild sah den Mann als Versorger und die Frau als Mutter und Hausfrau. Erst seit 1976 haben beide Partner das gleiche Recht auf Arbeit. Heute geht es vermehrt darum, Freude mit- und aneinander zu haben.
- Damals musste eine getrennte Frau mit Ansehensverlust und Ausschluss aus der ehrbaren Gesellschaft rechnen. Heute ist es normal, geschieden zu sein. Knapp 40 % aller Ehen werden in Deutschland jährlich geschieden.
- Früher gab es persönliche Begegnungen zu gesellschaftlichen Anlässen, familiären Treffen, in Vereinen oder in der Kirche. Heute treffen sich Jugendliche online in sozialen Netzwerken. Die Partnerauswahl scheint im Internet unendlich groß. Jung und Alt lernen sich zu einem großen Teil in entsprechenden Online-Foren kennen.
- Der Durchsatz im Leben ist schneller geworden. Dinge werden gekauft und weggeworfen. Erfolge sollen sich zügig einstellen. Eine Beziehung zu führen heißt jedoch, Geduld zu haben und Kompromisse zu finden.

- Der Leistungsdruck in Beruf und Freizeit nimmt zu. Die Muße für romantische Stunden, Liebe und Sexualität hat im Alltag immer weniger Raum.
- Früher gab es als Orientierung für das Paar- und Familienleben hauptsächlich die eigene Familie. Heute gestalten Internet und Fernsehen Ideen vom Traumpartner, dem persönlichen Glück, Erotik und Sexualität.

Mit dem Wandel der Gesellschaft, geprägt von Gesetzesänderungen, Nutzung digitaler Medien, multikulturellen Begegnungen u. v. m., verändern sich nicht nur die Ansprüche an und in Paarbeziehungen. Auch die Anforderungen an Coaches wachsen und deren Know-how und Kompetenz müssen sich öffnen und anpassen.

Veränderungen, die Einfluss auf die Paarbeziehung haben, bringen mit sich, dass Ansprüche neu überdacht werden müssen. Manche Ansprüche sind nicht real oder zu groß und müssen reduziert werden, um ein realistisches Beziehungsverständnis zu entwickeln. Andere Klienten müssen ihre Ansprüche erst wahrnehmen lernen, um sie adäquat zum Ausdruck bringen und erfüllen zu können. Was früher selbstverständlich war, ist heute vielleicht nicht mehr relevant oder muss wieder neu gelernt werden, wie zum Beispiel, dass Gemeinsamkeit nicht nur im Genuss und der Freude erfahren werden kann, sondern auch im Leid und in der Trauer. In vielen Beziehungen sind daher Werte und Rollen etc. wichtige Themen.



Übung 3.1:

Vielleicht kennen Sie das Thema „Ansprüche stellen“ auch aus Ihrem Leben. Manche Menschen stellen sie nur zu gern, andere versuchen, ihre Ansprüche möglichst gering zu halten. Wie gehen Sie mit Ihren Ansprüchen um? Sollten Sie keinen Partner haben, erinnern Sie sich bitte an eine vergangene Partnerschaft zurück.

- Können Sie gut Ansprüche stellen oder verzichten Sie lieber? Weshalb, glauben Sie, ist das so?
- Was sind Ihre Ansprüche an eine Beziehung/an Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner, auch, wenn Sie sie vielleicht nicht äußern?
- Wie schaffen Sie es, Ihre Ansprüche in der Beziehung zu realisieren?
- Welche Ihrer Beziehungs-/Partneransprüche sind nicht realistisch und müssten angepasst oder geändert werden und wie?
- Was müssen Sie tun oder was muss geschehen, dass Sie Ihr Anspruchsdenken stärken oder reduzieren können?
- Was sagt Ihr Partner zu Ihrem Anspruchsdenken?

Paarbildung und -bindung

- Individuelle Bedürfnisse und Sehnsüchte motivieren zur Partnersuche.
- Den Rahmen für eine Beziehung bildet das Eingehen einer Bindung.
- Die Fähigkeit, in Beziehung zu gehen, muss erlernt werden.
- Manche Ansprüche brauchen eine realistische Gestaltung. Manche brauchen Erkenntnis und Raum für ihren Ausdruck.
- Die Partnerwahl, das In-Beziehung-Gehen und die Beziehungsgestaltung stehen heute vor ganz neuen Anforderungen.

**3.1.1 Paarbeziehung zwischen Schemata und Dynamik**

Einerseits hat sich die Gestaltung und Bedeutung von Paarbeziehungen in der Gesellschaft in den letzten Jahren deutlich verändert. Andererseits unterliegt die Paarbeziehung Veränderungen, die ihrem eigenen Lebenszyklus entspringen. Es gibt viele Variablen, die, miteinander kombiniert, eine Begegnung lebendig machen und herausfordern. Einigkeit und Harmonie können den Alltag bestimmen, aber auch Missverständnisse und Konflikte dürfen auftreten. In einer lebendigen Beziehung ist für beides Raum, ohne dass die Zuneigung darunter leiden muss.

Das Verstehen des anderen, Toleranz oder Akzeptanz, der Umgang mit Verletzungen, ob neu oder alt, und die Fähigkeit, aufeinander eingehen zu können, beeinflussen die Paarentwicklung. Dabei bringen beide Partner ihre biografisch angelegten **Schemata** mit in die Partnerschaft. Darunter versteht man übergeordnete Gedanken, Emotionen und Verhaltensmuster, die sich durch eigene Erfahrungen im Laufe des Lebens bilden bzw. gebildet haben. Die Schemata sind eng mit dem verbunden, was in der eigenen Familie vorgelebt und erlernt wurde oder in vorangegangenen Partnerschaften erfahren wurde. Hier einige Beispiele für Schemata:

Ein Partner äußert den Wunsch: „*Ich möchte einfach nur einen ruhigen Abend haben, wenn ich nach Hause komme.*“ (Erlerntes Schema: Ich kann am besten entspannen und fühle mich zugehörig, wenn ich in der gewohnten Umgebung bin.)

Darauf reagiert der andere mit: „*Immer sitzen wir abends vor dem Fernseher. Können wir nicht mal was unternehmen?*“ (Erlerntes Schema: Ich fühle mich wohl und zugehörig, wenn ein gemeinsames Erleben da ist.)

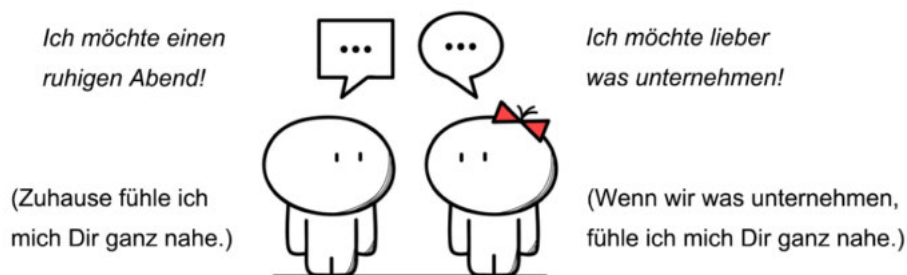


Abb. 3.1: Verschiedene Bedürfnisse durch unterschiedliche Schemata

Häufig entspringt den individuellen Schemata der Glaube, ganz genau zu wissen, was der andere ist, denkt, will etc. Doch liegt die Trefferquote dieser Interpretationen in der Regel weit unter dem, was allgemein vermutet wird. Und wenn ohnehin schon jeder weiß, was der andere denkt oder fühlt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass weder ein konstruktiver Dialog noch eine wirkliche Auseinandersetzung mit dem Gegenüber stattfindet.

Ein „Ich weiß, wer mein Partner ist und was er denkt, fühlt“ könnte sich im Dialog so anhören:

Klient A: *„Ich weiß genau, was Du jetzt denkst, nämlich dass ich mich aus der Verantwortung stehlen will.“*

(Eigenes Schema: Klient A ist für das Wohlergehen der Familie verantwortlich.)

Klient B: *„Nein, ich denke nicht, dass Du Dich drücken willst. Aber alles bleibt bei mir hängen, weil Du schlichtweg egoistisch bist.“*

(Eigenes Schema: Ich muss mich erst um alle anderen kümmern, sonst bin ich egoistisch.)

Klient A: *„Ich mach doch schon alles Mögliche. Aber Du gibst einfach keine Ruhe und willst immer noch mehr. Mehr Liebe, mehr Anerkennung, mehr Aufmerksamkeit.“*

(Eigenes Schema: Ich muss meine Bedürfnisse zurückstellen. Im Mittelpunkt stehen und bewundert werden ist selbstsüchtig.)

Solche Diskussionen führen meist ins Leere. Das eigene Schema wird einer Beobachtung folgend herangezogen, um die Beziehung, ein Verhalten oder eine Aussage des anderen zu bewerten und zu beurteilen, woraus schnell ein Vorwurf oder Angriff erwächst. Im 3. Studienheft lernen Sie Formen der Konfliktentstehung zu unterscheiden und wie Sie in der Praxis Paarkonflikte lösen können.



Übung 3.2:

Vermutlich werden Sie im Paar-Coaching häufig in die Situation kommen, Schemata zu erfragen. Die Entdeckung von Schemata eröffnet die Selbstreflexion bezüglich eigener Muster und initiiert ein besseres Verstehen zwischen den Partnern.

Bitte überlegen Sie sich sechs allgemeine Fragen, mit denen Klienten den biografischen Wurzeln der Schemata auf die Schliche kommen können. Notieren Sie die Fragen.

Der Umgang miteinander wird umso komplexer, wenn deutlich wird, dass das Paar im Laufe der Beziehung gemeinsam zusätzliche Schemata ausbildet – sogenannte **Partner-Schemata**. Diese Partner-Schemata können sich sowohl funktional als auch dysfunktional ergänzen. Im Idealfall fördern sie Harmonie und das Gefühl, ein gutes Team, Liebespaar oder gute Eltern zu sein. Widersprechen sich die Schemata, wird das Verhalten des einen schnell als Auslöser für das Verhalten des anderen gesehen. Dazu ein Beispiel:

Rolf und Miriam sind seit 10 Jahren verheiratet. In den letzten 3 Jahren wird Miriam immer öfter wütend und Rolf zieht sich in Diskussionen lieber zurück.

Miriam wütend: „*Du weißt genau, dass mich das ärgert, wenn Du mir nicht sagst, was los ist.*“

Rolf distanziert: „*Wenn Du Dich jedes Mal so aufregst, habe ich auch keine Lust, Dir irgendetwas zu erzählen.*“

Miriam noch wütender: „*Das ist doch typisch für Dich, mich vorzuschieben, wenn Du zumachst.*“

Rolf dreht sich resigniert weg.

Dieser Schlagabtausch klingt wie eingeübt, wie ein erlerntes dysfunktionales Partner-Schema. So können Schemata zu theoretischen Konstrukten werden, die aus der Erfahrung kreativ erschlossen und in die aktuelle Situation übertragen werden. Den Konstrukten wenden wir uns im nächsten Studienheft noch einmal vertieft zu.

Dennoch zeigen Miriam und Rolf auch funktionale Partner-Schemata, zum Beispiel als Team im Alltag. Rolf ist sehr hilfsbereit und Miriam, die solch eine Hilfsbereitschaft vor Rolf nicht kannte, reagiert darauf mit Zugewandtheit. Das wiederum lässt Rolf's Hilfsbereitschaft wachsen und schweißt beide auf einer intimen und verbindlichen Ebene zunehmend zusammen.

In Paarbeziehungen begegnen sich also erlernte Schemata, die sich ergänzen oder polarisieren können und auf deren Grundlage sich eine **Paardynamik** entwickelt.

Paardynamik

Die Überschneidung der individuellen Lebensräume eines Paares ergibt den Partnerraum als Austragungsort, in dem die Paardynamik stattfindet. Die Paardynamik wirkt im Austausch von Körper, Geist und Seele. Der Austausch wird durch die Kompetenz im Dialog und im vorausschauenden Denken und Handeln beeinflusst.



Diese Paardynamik beinhaltet wiederum eine funktionale oder dysfunktionale Form der Kommunikation. Im Laufe der Paargeschichte können sich diese Kommunikationsstrukturen ähnlich den Partner-Schemata ausbilden und etablieren. Verständlich, zugewandt und aufmerksam kommunizieren zu können ist eine Kompetenz, die viele Menschen neu erlernen müssen. Nicht immer sind die altbekannten Kommunikationsmuster zum Ausdruck eigener Bedürfnisse und Befürchtungen hilfreich.

Im Paar-Coaching gilt es, unter der Berücksichtigung der bisher genannten Punkte, neue Wege des „In-Beziehung-Gehens“ zu erproben und sich sozusagen in „Heimarbeit“ zu eigen zu machen. Wünsche und Erwartungen sollen Raum bekommen und adäquaten Ausdruck finden, ohne diese unreflektiert auf den Partner zu projizieren. Dazu interagieren und handeln Paare auf verbaler und nonverbaler Weise.

Um grundlegende Bedürfnisse herauszuarbeiten, gibt es eine Vielzahl von Fragen. Hier einige Beispiele:

- Was wollen Sie selber als Partner verwirklichen?
- Welches grundlegende Bedürfnis möchten Sie erfüllt sehen?
- Welche Träume und Fantasien hatten Sie zu Beginn der Beziehung? Welche haben Sie heute für das Hier und Jetzt und die Zukunft?

Die letzten Fragen zeigen bereits, dass sich Bedürfnisse mit der Zeit ändern können. Das bedeutet, dass viele Variablen auf die gemeinsame Zeit als Paar Einfluss nehmen und daraus wieder neue Aspekte entspringen. Somit ist die gemeinsame Zeit eines Paares ein Prozess mit sich wiederholenden Phasen. Die Gegenwart schaut in die Zukunft, die zur Gegenwart wird und die Gegenwart wird wiederum zur Vergangenheit und so fort.

Die Entwicklungen innerhalb dieses Prozesses ähneln einer Teamentwicklung. Sie kennen vielleicht die Begriffe **Forming**, **Storming**, **Norming**, **Performing**? Es handelt sich um vier Entwicklungsschritte von Gruppen, die auch auf den Paarkontext angewendet werden können. Finden zwei Menschen zusammen und werden zum Paar, treten nach einiger Zeit erste Konflikte auf. Aus Konflikten können sich neue Werte für die Beziehung entwickeln. Es folgt eine Zeit, in der sich alles gut anfühlt. Jedoch sind nicht alle Probleme für alle Ewigkeit gelöst. Es ist damit zu rechnen, dass erneut Konflikte auftreten und die Phasen wiederholt in unterschiedlichen Abständen, Längen, Höhen und Tiefen durchlaufen werden.

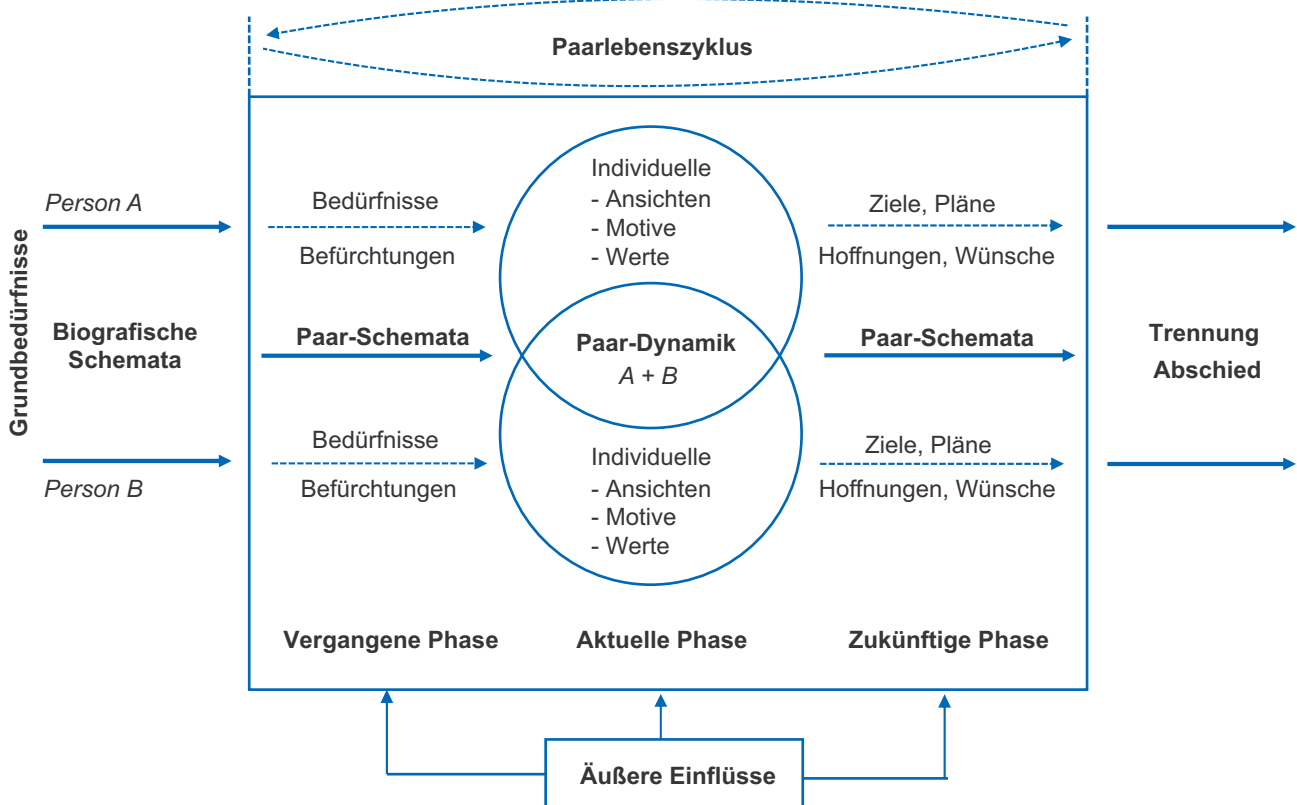


Abb. 3.2: Paarlebenszyklus mit sich wiederholenden Phasen

Dieses inhaltliche Austarieren in der Begegnung wird auf Basis der Schemata durch innere Einflüsse (Umgang mit Sexualität, Geld etc.) sowie äußere Einflüsse (Beruf, Ursprungsfamilie, Freunde etc.) immer wieder aufs Neue angestoßen. Es gilt, sich wiederkehrend zu finden, sich aneinander zu reiben, Polarisierungen zu erkennen, Rollen zu definieren, gemeinsame Spielregeln zu entwickeln und mit sich selbst und miteinander gut umzugehen. Auch in der Begegnung bleiben Partner Individuen mit eigenen Ansichten und Motiven.

Sie sollten das Zusammenspiel zwischen den Partnern so ändern, dass ein Problem nicht mehr gebraucht wird oder losgelassen werden kann.

Paardynamik

- Biografisch angelegte, individuell funktionale und dysfunktionale Schemata beeinflussen die Partnerschaft.
- Aus individuellen Schemata erwachsen Interpretationen, die den Umgang miteinander erschweren können.
- Mit der Zeit bilden sich in einer Partnerschaft funktionale und dysfunktionale Partner-Schemata aus.
- Individuelle und Partner-Schemata beeinflussen die Paardynamik, den Austausch von Körper, Geist und Seele.
- In der Paardynamik können sich funktionale und dysfunktionale Kommunikationsstrukturen abbilden.
- Das Erkennen, Anerkennen, das Zugestehen von adäquatem Raum und Ausdruck von Bedürfnissen und Befürchtungen trägt zur Entwicklung bei.
- Der **Paarlebenszyklus** bildet die gesamte gemeinsame Zeit eines Paares ab und ist ein Prozess mit Phasen, die sich wiederholen.



Arbeiten Sie mit Paaren, wird sehr schnell deutlich, dass sich die bis jetzt genannten Variablen gern im Gespräch vermischen. Plötzlich finden sich Bedürfnisse, Befürchtungen, Ziele, Pläne, Motive, biografische Muster in einer einzigen kurzen Aussage wieder. Dazu ein Beispiel:

Miriam zieht die Augenbrauen hoch und schürzt die Lippen: *„Du weißt genau, wie wichtig mir Ordnung ist und wie gern ich alles an seinem Platz habe. Ich befürchte, Dich interessieren meine Wünsche überhaupt nicht. Wir wollten doch bis Ende des Jahres mit allem fertig sein und der Schrank ist immer noch nicht aufgebaut! Es sieht aus wie bei Hempels und ich will nicht mehr aus der Kiste leben. Wie soll das nur mit uns weitergehen?“*

Und auch Vergangenheit, Gegenwart und die Zukunft haben erstaunlicherweise in einem Satz Platz:

Rolf entgegnet verärgert mit verschränkten Armen: *„Wir sind jetzt nicht allen Ernstes in dieser Paarberatung, weil ich Dir vor einem halben Jahr versprochen habe, den Schrank aufzubauen und Du deswegen jetzt nicht weißt, ob es mit uns überhaupt noch eine Zukunft hat?“*

Jetzt ist es an Ihnen, für Entwirrung zu sorgen. Helfen Sie dem Paar im Gespräch mit der passenden Methode, das oder die Kernanliegen herauszuarbeiten. Ein Beispiel für den Einstieg finden Sie in der folgenden Übung.



Übung 3.3:

Um Verwirrendes zu entwirren, kann es hilfreich sein, sich einen Überblick über den Zustand der Beziehung zu verschaffen. Für die folgende Übung benötigen Sie eine Bezugsperson (z.B. Partner, Elternteil) oder ein Klientenpaar, ein Blatt Papier und drei farbige Stifte.

Typologie der Beziehung

Beide nehmen ein weißes Blatt zur Hand und zeichnen einen Kreis, ohne dass der eine das Bild des anderen sehen kann. Der Kreis steht für die Beziehung. Danach teilt jeder seinen Kreis in drei Bereiche, die für die Übereinstimmung, die Abweichung und den Konflikt in der Beziehung stehen. Jeder zeichnet die Bereiche in der Größe, wie er sie wahrnimmt.

Dazu folgende Erklärung:

- z.B. Grün = **Übereinkunft** ist der Bereich der Beziehung, indem die Bezugspersonen übereinstimmen. Ziel dieses Bereichs ist die kontinuierliche Pflege.
- z.B. Gelb = **Abweichung** ist der Bereich, in dem es nicht nach den eigenen Vorstellungen läuft, was aber verdrängt oder bagatellisiert werden kann, damit kein Konflikt entsteht. Ziel ist es, sich diese Diskrepanz einzugestehen, zu erkennen und sich ihr gegebenenfalls zu stellen.
- z.B. Rot = **Konflikt** ist der durch einen oder mehrere Konflikte belastete Bereich. Ziel im Coaching ist die Klärung des Konflikts.

Nach der Fertigstellung der Skizze zeigen beide ihr Ergebnis und reden ausschließlich über das, was sie wahrnehmen, ohne es zu bewerten:

- a) Wie kommen Sie zu den gleichen oder unterschiedlichen Einschätzungen?
Stoppen Sie an dieser Stelle den Austausch mit Ihrer Bezugsperson oder den Austausch zwischen Ihren Klienten und ziehen Sie ein Zwischenfazit. Vielleicht ergeben sich daraus bereits die nächsten Interventionsideen.
- b) Bitte notieren Sie im Nachgang 12 bis 15 offene Interviewfragen, die auf verschiedene Ebenen innerhalb der Paarbeziehung eingehen und den Austausch über die drei Bereiche weiter vertiefen würden.

3.1.2 Entwicklungsphasen von Paaren

Im vorangegangenen Abschnitt haben Sie einen Paarlebenszyklus mit seinen vielseitigen Variablen kennengelernt. Die zeitlichen Phasen innerhalb des Paarlebenszyklus können von sehr kurzer Dauer sein, von morgens bis abends wechseln, das Gestern, Heute und Morgen betreffen oder über Jahre oder Jahrzehnte reichen.

Alle Phasen sind inneren wie äußeren Einflussfaktoren ausgesetzt. Einflussfaktoren werden als **Mini- oder Makrostressoren** bezeichnet. Ministressoren innerhalb einer Paarbeziehung drehen sich z.B. um Sexualität, Geld, Aufgabenteilung und Standards im Haushalt. Extern können sich berufliche oder nachbarliche Reibereien, Zeit oder

Termindruck etc. auf die Partnerschaft auswirken. Auf der Makroebene nehmen kritische Lebensereignisse Einfluss auf die Beziehung, wie z.B. chronische Krankheiten, Unfälle, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Todesfälle.

In Verbindung mit diesen Stressoren bewegt sich das Paar gemeinsam auf einer Zeitachse. Es hat eine gemeinsame Vergangenheit, lebt in der Gegenwart und hofft auf eine gemeinsame Zukunft. Mit den Themen, die das Paar bewegen, ergeben sich also Fragen zur Entwicklung in der Zeit.

Fragen zum Problem:

- Welche früheren Verletzungen, Situationen, Erlebnisse berühren Sie heute noch unangenehm oder wühlen Sie auf?
- Was tun, denken, fühlen Sie in dem Moment, in dem das Problem besteht?
- Wie sehen Sie, wenn das Problem besteht, Ihre gemeinsame und individuelle Zukunft?

Fragen zu frühen Ressourcen:

- Welche prägenden, positiven, überraschenden Momente haben Sie gemeinsam erlebt?
- Was tun, denken, fühlen Sie, wenn Sie sich verbunden oder geliebt fühlen?
- Wie haben Sie sich in diesen positiven Momenten Ihre Zukunft vorgestellt? Welche Pläne haben Sie geschmiedet?





Fragen zu eigenen Ideen:

- Was haben Sie schon versucht, um Ihr Anliegen zu lösen, Ihre Situation zu verbessern?
- Wie gehen Sie aktuell mit dem Problem, der Situation um, damit es Ihnen besser geht?
- Wie möchten Sie Ihre Zukunft gestalten? Was erhoffen, wünschen, erträumen Sie sich?

Es gibt nicht wirklich einen typischen Ablauf von Paarbeziehungen. Jede Beziehung ist einmalig und hat etwas Unvergleichbares. Dennoch existieren Abläufe, die nahezu jeder kennt. So gibt es viele, die z.B. in einer Problem- oder Trennungszeit im Rückblick sagen, dass er oder der andere damals naiv oder unreif war, dass alles irgendwie nicht richtig war. Doch war oft genau das, was damals geschehen ist, für diesen Moment stimmig und eine wichtige Voraussetzung für einen Wachstumsprozess. Sich zu verlieben ist richtig, auch wenn es später zu einer Enttäuschung führen kann.

Mit dem Wissen, dass ein Paar Entwicklungsphasen durchläuft, die sich inhaltlich individuell gestalten, gibt es dennoch Phasen, die sich bei vielen Paaren wiederholen. **Hans Jellouschek**²² beschreibt einen klassischen Weg von Paaren in einer **Jahreszeitenmetapher**.

22. Hans Jellouschek, deutsch-österreichischer Psychologe und Theologe.

	Frühling: das junge Paar (Verliebtheit bis zur Schwangerschaft) – Herausforderung: ein Paar zu werden
	Sommer: das Paar in der Familienphase (Kinder bis Jugendliche) – Herausforderung: ein Paar zu bleiben
	Herbst: das Paar in der Lebensmitte – (Kinder werden selbstständig) – Herausforderung: wieder ein Paar werden
	Winter: das alte Paar – Herausforderung: als Paar alt werden

H. Jellouschek verbindet die Entwicklung in seiner Jahreszeitmetapher übergeordnet mit dem Alterungs- bzw. Reifungsprozess eines Paares mit Kindern. Die Entwicklung eines Paares hört nie wirklich auf, kann aber durchaus zu verschiedenen Themen in unterschiedlich langen Zeiteinheiten teilweise auch parallel stattfinden. Der Paarlebenszyklus findet innerhalb der **Paarentwicklungsphasen** statt.

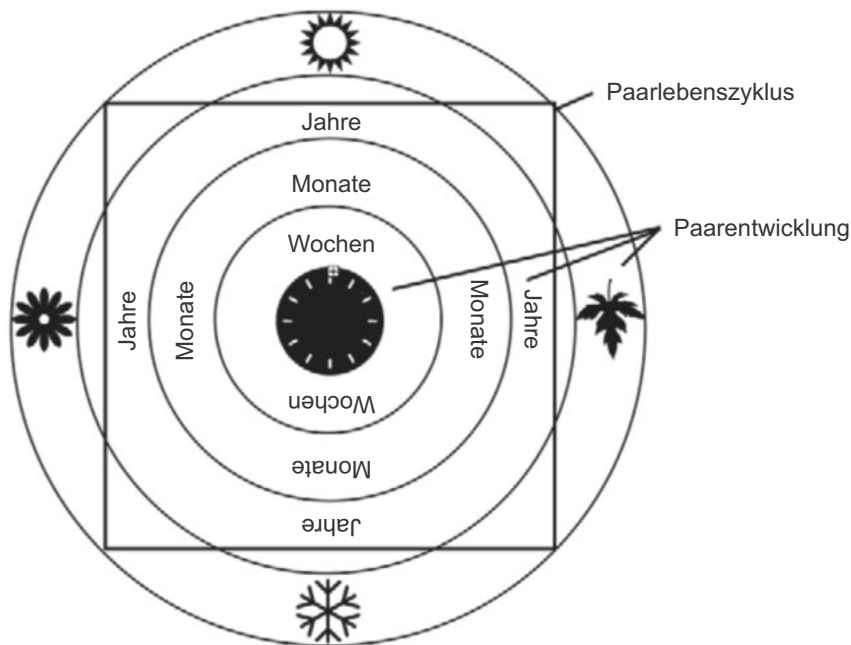


Abb. 3.3: Paarentwicklung findet auf unterschiedlichen Zeitebenen statt

Für Paare kann es klärend und erleichternd sein zu verstehen, dass Konflikte, Zweifel, Ängste in bestimmten Phasen einfach dazugehören und dass diese einer positiven Entwicklung nicht im Weg stehen, sondern sie vielleicht erst ermöglichen.

Im Folgenden beschreiben wir eine Paarentwicklung vom Kennenlernen bis zur Partnerschaft anhand von fünf Phasen. Je nach Paar ist die Länge und Tiefe der Phasen unterschiedlich. Natürlich wird nicht jede Phase von jedem Paar exakt so durchlaufen, aber es gibt doch einen beträchtlichen Wiedererkennungswert. Und natürlich wird nicht jede

Phase erreicht, wenn die Beziehung bereits davor oder darin endet oder in einer Phase stecken bleibt:

1. Die **Verliebtheit**: Eine Paarentwicklung beginnt meist mit einer Verliebtheitsphase. Jeder ist noch er selbst und gleichzeitig wird das Gemeinsame intensiv erlebt und gestaltet. Die „rosarote Brille“ schmeichelt der Einzigartigkeit des anderen und Kritik ist weit entfernt. Verliebte Paare fühlen sich ...
 - sicher und haben keine Angst vor dem Verlust der Unversehrtheit, vor Verletzung oder Verlust des anderen.
 - zugehörig, ohne wenn und aber, sodass sie offen sind und sich geliebt fühlen, so wie sie sind.
 - akzeptiert in dem, wie sie sich verhalten, bezogen auf ihre Schwächen und Eigenarten.

In der ersten Verliebtheit wird die Sehnsucht erfüllt, ganz man selbst sein zu können. Das ist ein unausgesprochenes Versprechen von Persönlichkeits- und Freiheitsentfaltung. Dies stellt einen emotionalen Ausgleich dafür dar, dass jeder Partner einen Teil seines individuellen Selbst aufgibt. Ein Paar in dieser Phase sucht in der Regel kein Coaching.



Abb. 3.4: Der Beginn: verliebt und einzigartig

2. Die **Symbiose**: Mit der Zeit rückt die Individualität zunehmend in den Hintergrund, die Liebe ruft nach Verschmelzung. Gefühle der Differenzierung werden als Bedrohung für das Liebesglück angesehen. Auch hier ist selten ein Coaching gewünscht. Da die Partner in dieser Phase aber gleichzeitig auch Enge und Abhängigkeit wahrnehmen können, neigen manche dazu, bereits an dieser Stelle auszusteigen. Erlebt ein Klient seinen Ausstieg oder den des Partners wiederholt in dieser Phase und besteht ein Änderungswunsch, ist eine Unterstützung sinnvoll.

3. Die **Gegensätze**: Nach der Phase der Verschmelzung – meist nach 12 bis 18 Monaten – erhält der Wunsch nach Individualität wieder die Oberhand, die rosarote Brille schwindet. Die leidenschaftliche Sexualität und das uneingeschränkte Öffnen lassen nach. Kritik üben fällt immer leichter. Mit den ersten Erwartungen und Forderungen, dass sich der andere anders verhalten solle, etwas anderes darstelle, beginnt die Vertreibung aus dem Paradies der bedingungslosen Liebe. Es kommt eine Wellenbewegung zwischen Festhalten und Loslassen in Gang und eine entsprechende Rollenübernahme. Häufig wechseln sich die Partner in diesen Rollen ab. Es stellt sich die Befürchtung ein, dass alles zu eng werden könnte. Gleichzeitig fällt das Loslassen schwer. Oder anders gesagt, verschiedene Sehnsüchte stehen im Wettstreit.

Dazu beschreibt **Jürg Willi**²³ (2008) zwei widersprüchliche Strebungen:

- einerseits die Sehnsucht nach stabilen Liebesbeziehungen, dem gemeinsamen Gestalten und Kinder bekommen,
- andererseits die Sehnsucht nach einem ungebundenen Leben, nach Freiheit und wechselnden Beziehungen.

Wird der Zwiespalt zwischen diesen Strebungen nicht mehr wahrgenommen, beruht dies häufig darauf, dass eine Seite nicht zugelassen wird. Das Ergebnis: die einen schrecken vor dauerhaften Bindungen zurück, haben Angst vor Abhängigkeit, Verletzung und Verlassenwerden. Die anderen klammern an der Beziehung aus Angst vor Einsamkeit.

In dieser Phase und unter solchen Voraussetzungen gehen viele Beziehungen auseinander. Im Coaching bietet diese Phase jedoch eine Chance. So kann das Kennenlernen der Individualität des jeweils anderen den Weg zur Akzeptanz öffnen. Die Arbeit mit biografischen oder Partner-Schemata hilft, Bindung und Autonomie neu und anders zu betrachten.

4. Der **Kampf**: Die sich meist anschließende Phase des Kampfes ist dadurch gekennzeichnet, dass die „Schwächen“ des Partners bekannt sind und das Vermitteln des eigenen Wertemodells eine höhere Priorität einnimmt als die zuvor gelebte Toleranz. Dieser Machtkampf kann verschiedene Wendungen nehmen: Er kann zu sexueller Lustlosigkeit führen, oder Spannungen lösen sich im heißen, wollüstigen Sex. Die Macht kann so erbittert umkämpft werden, dass dies ewig zu dauern scheint, zur Erstarrung oder auch zur Trennung führen kann.

Sucht das Paar in dieser Phase ein Coaching, stehen die bereits bekannten Themen der Individualität, der Toleranz, der Schemata und des positiven Umgangs miteinander im Fokus.



Übung 3.4:

Ein Blick in die Zukunft kann, gerade wenn ein Paar die Kampfphase erreicht hat, nicht so rosig ausfallen. Aber was wäre, wenn der Coach den Blick aus der positiven Zukunft zurück auf das Jetzt leitet. **Tom Erik Arnkil**²⁴ und sein Team haben die Methode des **antizipatorischen Dialogs** entwickelt, indem sowohl das Paar als auch der Coach die Perspektive wechseln.

23. Jürg Willi (1934–2019), Schweizer Psychoanalytiker, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie.

Bitte folgen Sie den Anweisungen und Fragen und machen Sie sich Notizen.

„Stellen Sie sich einfach einmal vor, Ihre ganzen Anstrengungen und Bemühungen innerhalb Ihrer Beziehung haben Erfolg gehabt. Und stellen Sie sich weiter vor, Sie befinden sich jetzt ein Jahr später in der erfolgreichen Zukunft.“

- a) Alles hat sich gut entwickelt. Wie ist das für Sie? Was denken, fühlen Sie? Worüber sind Sie besonders erfreut?
- b) Wie ist es Ihnen gelungen, diese Entwicklung voranzutreiben? Was haben Sie selbst getan? Wer hat Sie unterstützt?
- c) Über was waren Sie vor einem Jahr besorgt und was hat Ihre Sorgen reduziert?

Haben Sie diese Fragen einem Klientenpaar gestellt? Dann beantworten Sie danach die folgende Frage aus Sicht des Coaches im Beisein der Klienten. Ebenfalls aus der Zukunft heraus:

- a) Was konnte ich zu dieser positiven Entwicklung beitragen? Und was war für mich selbst hilfreich?
- b) Worüber habe ich mir vor einem Jahr Sorgen gemacht und was hat die Sorgen reduziert?

5. Das **Ankommen**: Wer diese Kampfphase gut meistert, geht den Weg zu sich selbst, seinem eigenen Ich bei der gleichzeitigen Akzeptanz der Andersartigkeit des anderen. Dies ähnelt durchaus dem Bild der ersten Verliebtheitsphase, nur dass sich beide jetzt sehr gut kennen. Höhen und Tiefen wurden durchlebt. Es ist viel passiert und vieles hat auch zusammengeschweißt. Der andere wird nicht länger als Bedrohung gesehen. Das „Ich“, „Du“ und „Wir“ stehen im Gleichgewicht zueinander. Die Eigenentwicklung des Partners wird gefördert. Jeder kann im Hier und Jetzt in seiner geschlechtsspezifischen Rolle agieren. Der Boden ist bereitet, dass sich die Partnerschaft nach ihren eigenen Regeln entwickeln kann.

3.1.3 Stabilität und Instabilität in der Paarbeziehung

Einerseits wird eine Paarentwicklung durch die Interaktionen des Paares begünstigt, die durch auslösende Situationen und Momente im Hier und Jetzt entstehen. Andererseits wirken die Persönlichkeitsmerkmale oder die gemeinsame Beziehungsgeschichte auf die Beziehung. Alles zusammen oder jedes für sich kann einer Paarbeziehung Stabilität verleihen oder Instabilität hervorrufen.

Was macht eine Paarbeziehung instabil?

Egozentrische Verhaltensweisen, unkontrolliertes emotionales und geringes Beziehungsinteresse wirken störend auf die Beziehung und fördern die **Instabilität**. Im täglichen Miteinander können die Kommunikation, die Konfliktregelung und Problemlösungsfähigkeit ineffektiv sein und es gibt wenige positive Beziehungserfahrungen.

24. Tom Erik Arnkil, finnischer Forschungsprofessor am Stakes-Institut und Privatdozent für Sozialpolitik in Helsinki.

Hinzu kommen stabile und globale Zuschreibungen von negativen Absichten und Eigenschaften der Partner und die Rekonstruktion überwiegend ungünstiger Beziehungserinnerungen aus der gemeinsamen Geschichte.

Was gibt einer Paarbeziehung Stabilität?

Um es in einem Wort zu sagen, **Stabilität** baut auf Paarzufriedenheit auf. Neben der Konfliktkompetenz ist eine Positivität ein wichtiger Pfeiler in der Zufriedenheit und damit Stabilität der Beziehung. Positivität ist mehr als positives Denken. Mit Positivität ist eine Grundhaltung gemeint, die die Aufmerksamkeit bewusst und gezielt immer wieder auf Positives richtet. Die Positivität bezieht sich z. B. auf die Wahrnehmung einer sicheren Bindung, sexueller Zufriedenheit und Verbundenheit. Darüber hinaus beeinflussen ein positives Selbstwertgefühl, emotionale Stabilität und das Bedürfnis nach Intimität die Partnerschaft positiv.

Im täglichen Zusammenleben kann es immer wieder zu Konflikten kommen. Übergänge in verschiedenen Entwicklungsphasen in der Paargeschichte können zudem Krisen auslösen. Wie ein Paar mit Konflikten und den damit verbundenen Herausforderungen auf der Gefühlsebene individuell und in der Dyade umgeht, beeinflusst ebenfalls die Paarzufriedenheit.

- Wie hoch ist die Konfliktfähigkeit jedes Einzelnen?
- Welche Methoden gibt es zur Stressbewältigung?
- Ist die Kommunikation funktional oder dysfunktional?
- Welche Kompetenzen gibt es, vorhandene Probleme zu lösen?

Gleichzeitig sind mit diesen Fragen die Persönlichkeitsmerkmale verbunden, die jeder in die Beziehung hineinbringt. 1995 belegten **Benjamin Karney**²⁵ und **Thomas Bradbury**²⁶ nach einer 5-jährigen Studie, dass Personen mit Merkmalen wie hohe Beziehungskompetenz und Einfühlungsvermögen bei gleichzeitig geringer Verletzlichkeit eine stabil hohe Zufriedenheit in der Partnerschaft aufweisen.

Weiter zeigte sich, dass sich die Gewichtung der Wirkung von Konfliktfähigkeit und Persönlichkeitsmerkmalen im Laufe einer Beziehung verändert. Zu Beginn einer Beziehung hat die Beziehungspersönlichkeit einen wesentlich direkteren Einfluss, während bereits nach fünf Jahren die Konfliktbewältigung in den Vordergrund rückt.

Bekommen Paare mit einer negativen Beziehungspersönlichkeit ein Kind, kommt es häufig zu einem Absinken der Paarzufriedenheit, wenn sie Eltern geworden sind. Bei Paaren mit einer positiven Beziehungspersönlichkeit bleibt die Zufriedenheit erhalten. Daraus folgt, dass es ein guter Ansatz ist, möglichst früh in der Paarentwicklung an konstruktiven Strategien der Konfliktregulation zu arbeiten.

Im nächsten Studienheft lernen Sie, die Entwicklung von Konfliktkompetenz Ihrer Klienten zu unterstützen.

25. *Benjamin Karney*, US-amerikanischer Verhaltensforscher und Professor für Sozialpsychologie an der Universität in Kalifornien, Los Angeles.

26. *Thomas N. Bradbury*, US-amerikanischer Professor der klinischen Psychologie mit dem Schwerpunkt Entwicklung von Beziehungen und Familien an der Universität in Kalifornien, Los Angeles.

Paarentwicklung

- Mikro- und Makrostressoren stoßen innen wie außen die Entwicklung einer Partnerschaft an.
- Paarentwicklung findet zu verschiedenen Themen gleichzeitig auf unterschiedlichen Zeitebenen statt.
- Jede Beziehung hat einen individuellen Verlauf.
- *Hans Jellouschek* teilt die Paarentwicklungsphasen in vier Jahreszeiten ein.
- Konflikte, Zweifel und Ängste gehören zu einer Paarentwicklung und stehen einer positiven Entwicklung nicht im Weg.
- Eine Paarbeziehung entwickelt sich aus den Phasen der Verliebtheit, der Symbiose, den Gegensätzen, dem Kampf und dem Ankommen.
- Interaktionen, Persönlichkeitsmerkmale und gemeinsame Beziehungsgeschichte begünstigen die Paarentwicklung.
- Egozentrik, geringes Beziehungsinteresse, unkontrolliertes, emotionales Verhalten, ineffektive Kommunikation und Konfliktregelung sowie negative Beziehungserfahrungen und -erinnerungen behindern die Paarentwicklung.
- Stabilität in der Paarbeziehung baut auf einer hohen Paarzufriedenheit auf, die auf Positivität und Konfliktkompetenz beruht.



3.1.4 Zwischen Partnerschaft und Liebesbeziehung

Heute wird Partnerschaft zunehmend unter dem Aspekt der Liebe eingegangen. Es existieren wesentlich höhere Ansprüche an Romantik und Harmonie als früher. Noch vor zwei bis drei Generationen war das Zusammenleben praktisch nur im Rahmen einer Ehe denkbar und wurde eher als Wirtschafts- und Zweckgemeinschaft gesehen. Die Gründung einer Familie und die Existenzsicherung waren vorrangig. Lebenslange Partnerschaft zählte zu den gesellschaftlich und religiös verankerten Selbstverständlichkeiten.

Heutige „Liebespartnerschaften“ vereinen die **Liebesbeziehung** und die **Partnerschaft**. *Arnold Retzer*²⁷ (2015) beschreibt die Partnerschaft und die Liebesbeziehung als unterschiedliche Sinnsysteme mit unterschiedlichen Handlungslogiken. Demnach enthält die moderne Paarbeziehung bereits einen eingebauten Konflikt zwischen zwei Sozialsystemen. Diese in Einklang zu bringen, ohne auszuweichen, ist eine Herausforderung, denn in einer Beziehung ändern sich weder die Partner noch der Ort des Geschehens.

27. *Arnold Retzer*, deutscher Mediziner, Psychotherapeut und Autor. Leiter des Systemischen Instituts Heidelberg (SIH) und Lehrtherapeut bei der Internationalen Gesellschaft für systemische Therapie (IGST).

Tab. 3.1: Liebesbeziehung vs. Partnerschaft (Arnold Retzer, 2015)

Liebesbeziehung	Partnerschaft
<ul style="list-style-type: none"> • nicht intentional (Schicksal) • Geständnis • Eintritt/Austritt ist nicht möglich • unbedingt und absolut • ohne Vertrag • ohne Anspruch auf Vertragstreue • geschenkte Gaben • exklusives asoziales Sinnsystem 	<ul style="list-style-type: none"> • intentional (Entschluss) • Bekenntnis • Eintritt und Austritt ist möglich • bedingt und relativ • mit Vertrag • mit Anspruch auf Vertragstreue • verhandelter Tausch • integratives soziales System

Viele Menschen unterscheiden nicht zwischen Partnerschaft und Liebesbeziehung, sondern werfen alles in einen Topf. Der eine Partner versteht vielleicht etwas anderes darunter als der andere. Ansprüche, Grenzen und Möglichkeiten von Liebesbeziehung und Partnerschaft werden gemischt.

Es entstehen Gedankenkonstrukte, die ungefähr so lauten können:

- „Wenn Du mich liebst, dann heiratest Du mich auch.“
- „Wenn ich die Beziehung beende, dann hört die Liebe auf.“
- „Ich muss nur genug lieben, dann bekomme ich auch Liebe zurück.“

Dieser Mix ist jedoch nicht immer ganz so willkürlich, wie er scheint. Dahinter verbergen sich Erfahrungsgeschichten, Glaubenssätze, Ängste, Sehnsüchte und vieles mehr.

Fazit: Partnerschaft ist ein verbindliches soziales System, in das man ein- und austreten kann und in dem es ein Geben und Nehmen gibt. Eine Liebesbeziehung hingegen ist ein exklusives asoziales Sinnsystem, in das man weder ein- noch austreten kann und dessen Ware, wie die Liebe, geschenkte Gaben darstellen, die keinen Anspruch auf gleichwertigen Ausgleich stellen kann.



Übung 3.5:

Vermutlich ist Ihren Klienten gar nicht bewusst, dass Sie sich in Ihrer Beziehung in unterschiedlichen Sozialsystemen bewegen können. Bitte überlegen Sie sich zwei Übungen, die Sie im Paar-Coaching anleiten können, um den Unterschied von Partnerschaft und Liebesbeziehung und die damit verbundenen Auswirkungen für das Paar erfahrbar zu machen.

Zusammenfassung

Sie haben im ersten Teil des Paar-Coachings gelernt, wie viele Faktoren die Entwicklung von Paaren beeinflussen. Dies reicht von gelernten Schemata und der Dynamik bis zu zeitlichen Entwicklungsphasen. Somit muss sich die Stabilität von Paarbeziehungen immer wieder neuen Herausforderungen stellen.

Die Wahrnehmung und Interpretation jedes Einzelnen dessen, was ist, was sich z.B. in der Einordnung der Beziehung als eine Liebesbeziehung oder Partnerschaft abbilden lässt, nimmt genauso Einfluss wie Paarkonstellationen und unterschiedliche Beziehungstypen.

Aufgaben zur Selbstüberprüfung

- 3.1 Jetzt haben Sie einen umfassenden Überblick über einen Paarlebenszyklus erhalten und wissen, was ihn beeinflusst. Mit dem Paarlebenszyklus sind einige Fachbegriffe verbunden.
- a) individuelles Schema
 - b) Interpretationen aus den Schemata
 - c) entwickelte dysfunktionale Partner-Schemata
 - d) Dynamik des Paares
 - e) systemische Lösungsmöglichkeiten

Bitte erläutern Sie die Begriffe anhand des folgenden Falls:

Gerd (48) kommt in Ihre Praxis und sagt, dass er seit einiger Zeit keine Lust mehr auf Sex habe, obwohl er früher nichts habe „anbrennen lassen“. Er habe einen verantwortungsvollen Job, der viel Zeit in Anspruch nehmen würde. Er möchte zusehends mehr Ruhe haben und ziehe sich zurück. Er sei seit 5 Jahren verheiratet und seine Frau und er würden sich seit 8 Jahren kennen. Bis vor einem halben Jahr lief alles gut. Es war Liebe auf den ersten Blick und sie passten eigentlich perfekt zusammen. Sie wollten beide keine Kinder und gehen in ihren Jobs auf. Seine Frau Silke (43) sei seit ca. 8 Monaten ebenfalls beruflich viel auf Reisen und mit der jetzigen Situation sehr unzufrieden. Dabei habe er sie als ein ausgeglichenes und positives Wesen kennengelernt. Es gäbe seitdem häufig Streit, der zu nichts führe. Sie würde ihm vorwerfen, dass er sie nicht mehr lieben würde. Er möchte auf keinen Fall eine Ehe führen, die der seiner Eltern ähnele, die nur noch nebeneinander her lebten. Er wisse nicht, was er seiner Frau entgegenen solle, da er sich sicher sei, dass es von seiner Seite aus nicht an Zuneigung mangle. Sein Hausarzt hätte ihm bestätigt, dass er kerngesund sei.

- 3.2 Sie haben die Entwicklungsphasen nach *Hans Jellouschek* kennengelernt.
- a) Welchen Titel tragen die vier Entwicklungsphasen?
 - b) Welche Herausforderungen an das Paar bringen diese Phasen mit sich?

- 3.3 Sie haben fünf typische Phasen kennengelernt, die zwei Menschen vom ersten Kennenlernen bis zum Entstehen einer Partnerschaft durchlaufen.

Bitte ordnen Sie diese Beispiele den Phasen zu und beschreiben Sie, wie sich die Partner in diesen Phasen begegnen.

- a) Sascha: *„Ständig geht alles hin und her. In dem einen Moment wälzen wir uns im Bett, im nächsten lässt Du mich wieder abblitzen. Ich verstehe nicht, was das soll! Das ist doch keine Beziehung.“*

Natalie: *„Ich weiß auch nicht. Müssen wir das jetzt wieder ausdiskutieren? Das nervt. Man könnte das ja auch einfach mal so annehmen, aber das kannst du ja nicht.“*

- b) Markus zu Meike: *„Ich kann mir gar nicht mehr vorstellen, ohne Dich zu sein. Du bist mein Ein und Alles. Ich wollte, der Moment würde nie mehr aufhören.“*

Meike: *„Ich war auch schon lange nicht mehr so glücklich.“*

- c) Susanne lächelt Karsten verliebt an: *„Habe ich Dir schon gesagt, wie wohl ich mich in Deiner Nähe fühle? Du nimmst mich so an, wie ich bin. Bei Dir brauche ich mich nicht verstellen.“*

Karsten lächelt zurück: *„Da haben wir was gemeinsam!“*

- d) Ulrike: *„Was hältst Du davon, wenn wir im Frühling wieder an die See fahren? Ein bisschen Ausschpannen könnte uns vielleicht guttun?“*

Dirk: *„Eine sehr gute Idee. Ich möchte nur erst das Projekt abschließen.“*

Ulrike: *„Na klar, sonst schwirrt Dir das die ganze Zeit im Kopf rum. Außerdem habe ich auch noch einiges zu erledigen. Was meinst Du, wann könnten wir starten?“*

- e) Susanne: *„Sag mal, können wir dieses Wochenende mal eine Pause einlegen? Ich wollte mal wieder was mit meinen Freundinnen unternehmen und in Ruhe einkaufen gehen. Und Sport steht auch noch auf der Liste.“*

Bernd: *„Schon wieder? Du warst doch schon vor zwei Wochen mit Deiner Truppe unterwegs. Wo bleiben wir denn dabei?“*

- 3.4 Die Paarentwicklung wird durch viele Faktoren positiv wie negativ beeinflusst. Bitte notieren Sie, was Sie über die Stabilität und Instabilität in Beziehungen wissen:

- a) Was macht Paarbeziehungen stabil?
b) Was macht eine Paarbeziehung eher instabil?

4 Coachingpraxis: Kinder im Coaching-Prozess

In diesem Kapitel lernen Sie, in das Erstgespräch mit Kindern kreativ einzusteigen und das Anliegen von Kindern herauszuarbeiten. Sie definieren die wichtigsten Regeln in Zusammenarbeit mit der Familie und geben den Kindern durch erlebensaktivierende Methoden Raum, ihre Wünsche, Hoffnungen und Ziele auszudrücken, zu schärfen und festzuhalten.

Erstgespräch mit Kindern

Im Erstgespräch möchten die Klienten zunächst ankommen können. Es beginnt eine sogenannte Erwärmungsphase. Dabei wirkt eine herzliche Begrüßung bereits einladend. Der erste Eindruck in der Begegnung wird vom ersten Eindruck in den Beratungsräumen ergänzt. Die Raumgestaltung wirkt und trägt zum Wohlbefinden bei.

*Tassilo Knauf*²⁸ (*1944) meinte, dass Räume auf unsere Sinne wirken. Menschen erkunden Räume mit ihrem ganzen Körper und stehen gleichzeitig über ihren Körper in Verbindung mit dem Raum. Räume beflügeln oder frieren die Kreativität ein.

In der Paar- und Familienberatung muss sicherlich nicht alles auf Kinder abgestimmt werden. Jedoch sollten Kinder erkennen, dass sie willkommen sind. Vielleicht gibt es entsprechende Sitzgelegenheiten, eine Spielecke mit Bauklötzen, Figuren, Malutensilien, Puppen, die auch im Coaching Verwendung finden. Fühlen sich Ihre kleinen und großen Klienten in Ihren Räumen wohl, ist dies ein guter Start für eine entspannte Atmosphäre.

Zu Beginn des ersten Familien-Coachings hat sich eine Sitzordnung im Kreis bewährt, wobei jeder selbst wählen sollte, wo er sitzen möchte. Ihnen wird im Gespräch die Aufgabe zuteil, die Familie dort abzuholen, wo sie gerade steht. Dies ist zum Beispiel mit Smalltalk möglich.

Übung 4.1:

Das erste Gespräch mit einer Familie mit Kind (6 J.) steht an. Ihnen ist es wichtig, dass nicht nur die Eltern zu Wort kommen, sondern dass das Kind von Beginn an aktiv an dem Prozess beteiligt ist:

- a) Welche Fragen stellen Sie im Smalltalk?
- b) Wie stellen Sie sich und Ihre Arbeit als Coach vor, wenn Kinder dabei sind?
- c) Wie können Sie Kinder/Jugendliche bei ihrer Selbstdarstellung unterstützen?

Danach beginnt meist eine Vorstellungsrunde, in der Sie beginnen und anschließend die Kinder/Jugendlichen und Erwachsenen von sich berichten. Sie sollten Ihren Handlungsrahmen kurz abstecken sowie Grenzen und Möglichkeiten Ihrer Arbeit erläutern. Möglichst auf eine Art und Weise, die alle verstehen können.

28. *Tassilo Knauf*, deutscher Pädagoge mit Schwerpunkt der frühen Kindheit.

Die Familie kann in der Vorstellungsrunde gern über ihr gemeinsames Leben und Erleben sprechen, indem zum Beispiel alle nacheinander schildern:

- wo und wie sie wohnen,
- ob es Haustiere gibt,
- was sie beim letzten gemeinsamen Ausflug erlebt haben.

Kinder und Jugendliche sind Partner im Gespräch. Jeder bekommt Raum zum Reden, ohne unterbrochen oder gemaßregelt zu werden. Der Erwachsene sorgt für die Kommunikation auf Augenhöhe in einer altersangemessenen Sprache. Sie sollten Zeit und Geduld aufbringen. Die Geschwindigkeit des Kindes oder Jugendlichen gibt das Tempo vor. Kehrt Stille ein, ist dies lediglich als Gesprächspause zu deuten. Hören Sie aktiv und mitfühlend zu und achten Sie auf Ihren Tonfall und Ihre nonverbalen Signale.



Übung 4.2:

Haben Sie schon einmal ein Kind gefragt, wie Sie wirken? Suchen Sie sich ein Kind als Übungspartner, das Ihnen Rückmeldung darüber geben kann, wie es Sie sieht, wenn Sie sprechen oder interagieren:

- Fragen Sie danach, wie Sie gucken oder sich verhalten.
- Was es stört, irritiert oder auch erfreut.
- Was es komisch findet oder lustig. Was es besonders mag oder „doof“ findet.
- Und was es glaubt, woran das liegt, dass Ihre Haltung so wirkt.

Wie im Erwachsenen-Coaching sollte im Coaching mit Kindern mit offenen Fragen und der Wiederholung der wichtigsten Aspekte gearbeitet werden. Nehmen Sie immer wieder auch die Perspektive des Kindes ein und nennen Sie das Kind bei seinem Namen.

Hinweis:

Sollten Sie ein Einzelgespräch mit einem Kind führen, bleiben vertrauliche Informationen, wie auch in der Erwachsenenberatung, beim Coach.

Berücksichtigen Sie in der Arbeit mit Kindern, dass zu viele Fragen auf einmal meist ihren Zweck verfehlen. Das Coaching mit Kindern ist also weniger fragenorientiert und verlangt wesentlich mehr nach erlebensaktivierenden Methoden. Manchmal sind Gespräche einfach nicht zweckdienlich und bieten in bestimmten Situationen nicht ausreichend Erwärmung, damit sich alle gleichermaßen aufgehoben fühlen. Deshalb sollten Sie auf Alternativen zurückgreifen können, die die Kreativität, Freude oder Neugierde auch auf andere Weise wecken.

Dazu einige Beispiele für eine Vorstellungsrunde:

- Wohnsituation: Lassen Sie die Familie mit Seilen, Tüchern, Stühlen und anderen Materialien gemeinsam die Wohnsituation im Raum auslegen. Oder mit Figuren und Bauklötzen auf einem Tisch bauen.
- Haustiere: Laden Sie die Familie ein so zu tun, als wäre das Haustier im Raum, und spielerisch zu zeigen, wie jeder damit umgeht oder reagiert und was er dazu sagt, denkt oder welche täglichen Aufgaben damit verbunden sind.
- Ausflug: Lassen Sie die Familie ein gemeinsames Bild vom letzten Ausflug malen.

Nahezu alle Themen wie das letzte Familienfest, der letzte Ausflug usw. lassen sich auch szenisch darstellen. Dieses Vorgehen entwickelt eine Familiendynamik und kommt ohne viele Worte und Erklärungen aus. Sie erhalten einen Einblick in die Familie und die Familie vielleicht auch eine neue Perspektive auf sich selbst. Ist die Beratungssituation für alle vertraut, ist der Weg für die Problem- bzw. Anliegenarbeit geebnet.

Der Einstieg ins Gespräch

Die Erwärmungsphase beginnt mit einer herzlichen Begrüßung und der Raumgestaltung. Smalltalk und Themen, zu denen alle etwas beitragen können, lockern die Atmosphäre auf. Eine Vorstellungsrunde hilft beim Kennenlernen. Wenn Sie einen spielerischen Zugang in die Erwärmung suchen, können Sie die Familie ein gemeinsames Bild malen lassen, eine Handpuppe als Co-Coach einsetzen, Situationen räumlich darstellen lassen oder Szenen nachspielen.



Anliegen von Kindern



Abb. 4.1: Spielsituation mit Handpuppe

Es ist hilfreich, bevor es mit den Anliegen losgeht, die Interessen der Kinder kennenzulernen. Interessen beinhalten eine Vielzahl an Ressourcen. Sie können jederzeit an dieses Wissen anknüpfen und haben bereits eine Idee von den Talenten und Fähigkeiten des Kindes: Hast Du Freunde? Was machst Du gern – in der Schule, zu Hause, mit Freunden, draußen? Hast Du ein Lieblingsspiel?

Vielleicht entspringt diesem Wissen auch die eine oder andere Interventionsidee für den Transfer in den Alltag. Stellen Sie diese Fragen direkt oder benutzen Sie eine Handpuppe. Übrigens sind Handpuppen nicht nur für Kinder spannend. Auch in der Arbeit mit Erwachsenen kann eine Handpuppe als Co-Coach eine recht auflockernde und humorvolle Wirkung haben.

Hinweis:

Das Entdecken und Benennen von Ressourcen kann ebenfalls erlebnisorientiert gestaltet werden. Dazu eignet sich im Besonderen die Verwendung von Figuren oder Symbolen. Wir werden die Möglichkeiten von Figurenaufstellungen in den kommenden Studienheften vertiefen.

Sind Interessen und erste Ressourcen bekannt, beginnt derjenige, der möchte, mit der Schilderung seines Anliegens, seines Unwohlseins, seines Ärgers, seiner Traurigkeit oder seiner Ängste. Wichtig: Jeder kommt bei der Anliegenschilderung – sowie Wunsch- und Zielfindung – zu Wort. Auch wenn die Eltern den Kontakt hergestellt haben und einzig das Kind als das „Problem“ beschreiben, ist dies nur eine Seite der Medaille. In einem System bedingen sich die Elemente untereinander.

Dazu ein Beispiel: Die Eltern bezeichnen ihren Sohn Paul (7 Jahre) als aufsässig und wünschen sich mehr Ruhe im gemeinsamen Umgang. Als Paul über sein Unwohlsein spricht, sagt er, seine Eltern seien oft einfach nicht da und würden am Wochenende kaum Zeit mit ihm verbringen.

So wird aus einem Anliegen der Eltern auch ein Anliegen des Kindes, aus dem sich in der weiteren Arbeit ein gemeinsames Ziel entwickeln lässt. Bereits in dieser Phase erfahren die Eltern häufig Dinge über ihre Kinder, die sie bisher vielleicht noch nicht wahrgenommen haben.

Wie bereits erwähnt, ist das „Frage-Antwort-Spiel“ – unter Beachtung von Allparteilichkeit und Achtsamkeit – nicht immer zielführend. Greifen Sie deshalb immer wieder auf das bereits erwähnte Repertoire an spielerischen, bildhaften, aktionsorientierten Methoden zurück. Aktionsmethoden machen es Kindern leichter, sich in der neuen Umgebung angenommen und sicher zu fühlen.

**Arbeit mit Handpuppen**

Im Gespräch eignen sich bei vielen Kindern Handpuppen besonders gut. Die Handpuppen sprechen mit den Kindern über das, was ihnen wichtig ist, was sie sich wünschen oder auch befürchten. Sie sind Türöffner zu Gedanken und Gefühlen. Kleine Kinder faszinieren Handpuppen. Mit der kleinen Körpergröße von Puppen fühlen sich Kinder gut. Der vereinfachte Gesichtsausdruck und je nach Spiel auch übertriebene Mimik und Gestik machen es Kindern leichter, zu verstehen und ihre eigenen Gefühle zu zeigen. Gut eingesetzt schaffen Handpuppen Vertrauen, aber auch Spannung, Erwartung und Fröhlichkeit. Puppenspiel bietet Raum für Improvisation und Kreativität.

Einführung von Regeln

Bereits im Erstgespräch sollten Sie Regeln einführen. Auf jeden Fall empfiehlt sich die Regelfindung vor der Zieldefinition. Kommunikationsregeln bieten Sicherheit und beugen Auseinandersetzungen zwischen den Familienmitgliedern vor.

Die Regeln sollten alle verstehen und einhalten können, z. B.:

- Wenn einer spricht, hören die anderen zu (keiner unterbricht den anderen).
- Jeder hat die Möglichkeit, seine Sichtweise und Wünsche zu nennen.

- Alle sind höflich zueinander (angemessener Ton, angemessene Lautstärke).
- Keiner kritisiert den anderen.
- Alle sind ehrlich zueinander.

Im Idealfall entwickelt die Familie ihre Regelliste selbst. Die Liste sollte nicht zu lang werden, da Kinder mit zu vielen Regeln schnell überfordert sind. Wichtig ist, dass die gesamte Familie die Regeln „absegnet“, indem sie z.B. Unterschriften leisten. Kleine Kinder können auch ein Bild malen oder einen Fingerabdruck hinterlassen.

Wünsche und Ziele finden – ein praktisches Beispiel

Wünsche können in der Regel gut formuliert werden. Mit Kindern können Sie z.B. im Brainstorming-Verfahren arbeiten. Wünsche werden nicht bewertet und es gibt auch keine Einschränkung bezüglich der Machbarkeit. Wünschen kann man sich schließlich, was man will!

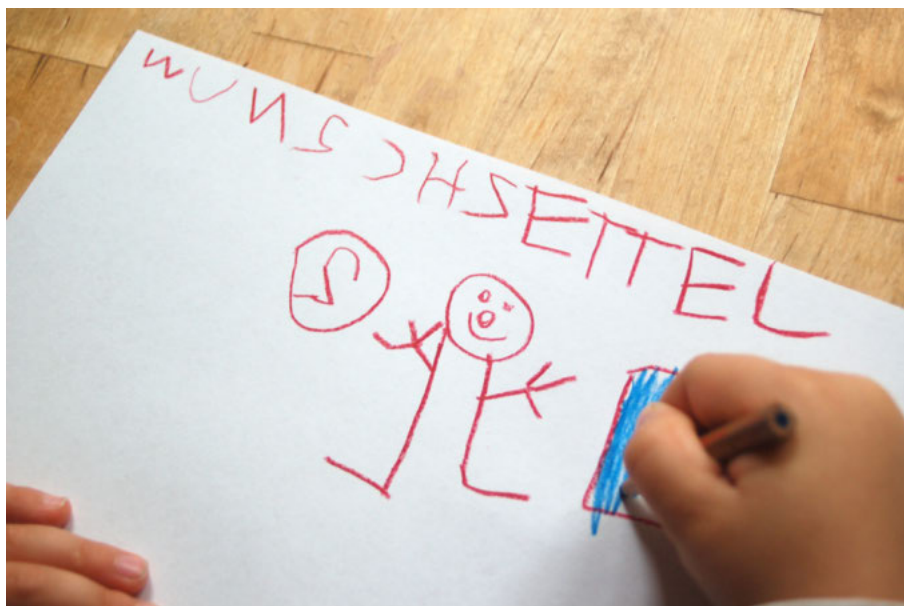


Abb. 4.2: Wünsche schreiben oder malen

Ein Praxisbeispiel:

Lassen Sie die Wünsche auf Zettel schreiben oder malen und auf dem Boden verteilen. Jeder nimmt mit dem Fuß oder mit der Hand nacheinander Kontakt mit seinem Wunsch auf und erklärt den anderen, was er damit meint. Jeder lernt so die Wünsche des anderen kennen.

- z.B. Wunsch des Sohnes: *„Ich wünsche mir, dass meine Eltern nicht mehr arbeiten müssen.“*
- z.B. Wunsch des Vaters: *„Ich wünsche mir, dass mein Sohn fröhlich ist und keine Schwierigkeiten macht.“*

Der Coach achtet währenddessen darauf, dass einfache Worte benutzt werden und die Wunschäußerung von allen verstanden und akzeptiert wird.

Als Nächstes stellt sich die Frage: Was genau sind nun die Ziele bei den vorliegenden Wünschen? Während die Wünsche alles umfassen können, angefangen von „*Ich möchte ins Bett gehen, wann ich will.*“ bis zu „*Ich will ein Löwe sein.*“, sind die Ziele wesentlich konkreter und grundsätzlich auch realisierbar.

Jeder schreibt oder malt entsprechend seiner Wünsche nun seine Ziele auf und legt die individuellen Zielkarten zu den Wünschen.

Vorschläge werden kommentarlos akzeptiert.

- z.B. Ziel des Sohnes: „*Ich möchte mehr mit meinen Eltern unternehmen!*“
- z.B. Ziel des Vaters „*Ich möchte ein harmonisches Familienleben.*“

Aus den vorliegenden Wünschen und individuellen Zielen soll nun die Familie ein gemeinsames Familienziel entwickeln. Dieses Ziel sollte konkret, realistisch und zeitnah erreichbar sein. Die Formulierung sollte für jeden verständlich sein und positiv formuliert werden. Ihre Aufgabe ist es, darauf zu achten, dass das Kind in Tempo und Tiefe der Arbeit folgen kann.

- Ein gemeinsames Ziel „*Wir möchten harmonisch Zeit miteinander verbringen.*“
könnte sein: „*Mehr schöne Zeit mit Mama und Papa.*“
- Teilziele: Jeden Sonntag ... um ... werden wir ... / Immer, wenn ... stattfindet, dann machen wir gemeinsam ... / Morgens nach dem Aufstehen ... / Abends nach dem Abendbrot ...



Ziele schärfen

Man unterscheidet kurz-, mittel- und langfristige Ziele. Fürs Coaching sind konkrete Ziele wichtig, deren Erreichen man im Coaching feststellen kann. Bei langfristigen Zielen kann man Teilziele während des Coachings festlegen.

Deshalb gilt auch hier, ein Ziel so kindgerecht zu schärfen, dass es nach den Punkten des SMART-Modells bestehen kann.

Erreichen wir das Ziel wirklich?

Liegt das erste gemeinsame Ziel auf dem Tisch, sollten Sie auf jeden Fall hinterfragen, ob dies auch wirklich hilfreich, realistisch, attraktiv für jeden ist. Hierbei eignen sich vor allem Skalierungen.

Ein Blatt am Anfang des Raums ist der Startpunkt (markiert mit einer 1 oder dem Bild einer Maus, Schmetterling etc.), was für ganz wenig von etwas Gutem steht. Ein zweites Blatt befindet sich am anderen Ende des Raums (mit einer 10 oder dem Bild eines Elefanten, Tigers oder des Zielbildes selbst etc.), was für ganz viel von etwas Gutem steht.

Jeder kann nun das Ziel (z.B. in Form eines Symbols) innerhalb der gedachten Linie zwischen den beiden Endpunkten hinlegen, wo er es für richtig hält.

Dabei können Sie Fragen stellen, wie:

- Wie sehr glaubst Du, dass das X (Ziel) auch wirklich umgesetzt wird/erreicht werden kann?
- Ist das X (Ziel) eher eine Maus, die bei nächster Gelegenheit wegläuft? Oder ein Elefant, der auf jeden Fall ganz groß da stehen bleibt? Leg Dein Symbol einfach mal dahin, wo Du es richtig findest.
- Wie sehr glaubst Du, dass sich, wenn das Ziel erreicht ist, etwas verändern wird? Was glaubst Du – halten sich die anderen daran? Hältst Du Dich daran? Wie viel Lust hast Du, das zu tun, was gerade besprochen wurde?
- Was, glaubst Du, können Du und die anderen als Allererstes machen, sagen, um das Ziel zu erreichen? Leg da mal ein Symbol hin für das, was geschehen kann und soll. Und was danach? (Ideen sammeln)
- Wann möchtest Du, möchtet Ihr, dass das so ist, so geschieht? (Kompromiss aushandeln)

Die Familie kann natürlich auch eigene Kriterien entwickeln und hinterfragen. Wichtig ist nach wie vor, dass Kinder die gewählten Worte und Aufgaben verstehen und für sich selbst erfolgreich erfüllen können.



Abb. 4.3: Kinder kreativ integrieren

Eine Skalierung eignet sich auch als Übergang und Einstieg in den nächsten Coaching-Termin. Die Familie zeigt über die Skalierung, wie nah sie bereits am vereinbarten Ziel zum Abschluss des Erstgesprächs gelangt ist. Diese Position merken sich alle. Beim Einstieg in die nächste Sitzung wird wieder skaliert und geschaut, wie nah sich alle und jeder Einzelne der Zielerreichung fühlt. Daraus ergeben sich neue Fragestellungen, Wünsche und Teilanliegen, mit denen dann weitergearbeitet werden kann. Alles unter dem Dach des großen gemeinsamen Ziels vom Anfang.

Ein Bild für alle und Hand drauf

Zum Abschluss des Erstgesprächs können Sie aus dem gemeinsamen Ziel eine Collage anfertigen oder ein Bild malen lassen. Diese bildliche Darstellung ist für Kinder sehr wichtig, um sich mit dem Ziel identifizieren zu können. Achten Sie darauf, dass die Atmosphäre währenddessen positiv ist. Zielbilder sollten genauso wie Zielsätze eine positive Attraktivität ausstrahlen, um sie erstrebenswert zu machen. Wenn für jeden die positiven Aspekte der Zielerreichung deutlich und spürbar sind, beginnt das Malen. Das Bild dient gleichzeitig als Abschlussvertrag. Alle signieren auf ihre Art und Weise das Bild vom Ziel und geben sich die Hand darauf, dass Sie das Ziel gemeinsam erreichen wollen.



Übung 4.3:

Das Ziel bzw. Zielbild soll motivieren, am Ball zu bleiben, und dafür Sorge tragen, dass das Ziel nicht aus den Augen verloren wird. Bevor das Zielbild gemalt werden kann, muss die Familie und jeder Einzelne zu einer positiven Haltung zum Ziel finden. Entwickeln Sie eigenständig Ideen, wie Sie mit der Familie auf kreative Weise positive Aspekte eines Ziels herausarbeiten können, sodass wirklich alle aus eigenem Wunsch im Boot sind.

Tipp:

Nutzen Sie zur Ideenfindung den Raum und die zur Verfügung stehenden Materialien.

Das hier beschriebene Vorgehen in einem Erstgespräch stellt einen von vielen möglichen Abläufen dar, der es Kindern leichter macht, sich in den Coaching-Prozess mit Freude einzubringen. Die einzelnen Schritte dienen der Entwicklung der Familiendynamik und dem Aktivieren von Ressourcen.

Nach dem Erstgespräch sollten Sie sich Zeit für Notizen und Aufzeichnungen nehmen. Schon während des Prozesses können Sie die Zwischenergebnisse bildlich dokumentieren, indem Sie Fotos von Zielbildern, Skalierungen, Aufstellungen machen. Immer vorausgesetzt die Zwischenstopps stören den Ablauf nicht. Laden Sie die Familie ebenfalls zur Dokumentation der Prozessschritte ein. Auch Ihre Klienten können das Erlebte und das gemeinsam Geschaffene in Bildern festhalten und z.B. ein Coaching-Familientagebuch führen. Später kann mit diesen Aufzeichnungen weitergearbeitet werden oder sie dienen als Erinnerung, z.B. an Erkenntnisse oder Abmachungen.

Nach Abschluss der Sitzung ist das Gesagte und Erlebte nicht nur für die Familie sehr nah und präsent. Nutzen Sie als Coach diesen Moment der Ruhe und entwickeln Sie Hypothesen und Ideen für die folgende Sitzung. Die Hypothesen können jederzeit verworfen oder abgewandelt werden. Und reflektieren Sie im Nachgang noch einmal den Prozess und sich selbst. Auch als Coach kann man immer etwas dazulernen.

Reflexion zum Abschluss

Bitte überprüfen Sie im Anschluss an das Familiensetting, ob alle relevanten Punkte eines ersten Kontakts bearbeitet wurden:

- Haben Sie den Handlungsrahmen und die Grenzen und Möglichkeiten Ihrer Arbeit deutlich gemacht und wurde dies verstanden und akzeptiert?
- Was war das Ziel des Erstgesprächs? Haben Sie das Ziel des Erstgesprächs erreicht? Wie lautet das Familienziel?
- Mit welcher Stimmung verlässt die Familie die erste Sitzung? Was haben Sie dazu beigetragen?
- Glauben Sie, dass Ihr Vorgehen und Ihre Beratungsform zielführend und förderlich für die Familie sind? Was können/müssen Sie evtl. ändern, verbessern?



Schlussbetrachtung

Nun haben Sie das erste Studienheft durchgearbeitet. Herzlichen Glückwunsch! In diesem Studienheft haben Sie einige grundlegende Gedanken zum Paar- und Familien-Coaching kennengelernt und wissen, was im Coaching mit mehreren Klienten grundsätzlich wirkt. Sie haben Tipps und Tricks zur Rahmung eines umfassenden Beratungsprozesses kennengelernt und gelernt, wie Sie Fragen und einfache Methoden einsetzen können, um den Coaching-Prozess zu strukturieren und durch gezielte Fragen die Selbstreflexion der Klienten zu fördern. Darüber hinaus verfügen Sie nun über einige praktische Ideen, mit denen Sie mit einer Familie mit jüngeren Kindern über das Erstgespräch in die Coaching-Arbeit einsteigen können.

Sie haben einen ersten Einblick in das Paar-Coaching erhalten, mit dem Schwerpunkt, welche Formen von Wandel Paarbeziehungen unterliegen und diese beeinflussen. Im nächsten Studienheft setzen wir das Kapitel Paar-Coaching fort. Unter anderem vertiefen Sie Ihr Wissen zu grundlegenden und praxisrelevanten Paarthemen und entwickeln ein theoretisches und praktisches Ressourcen-Inventar.



Bitte achten Sie darauf, das Gelernte durch kontinuierliches Üben in Ihren Alltag zu integrieren. Suchen Sie sich Übungspartner, mit denen Sie sich austauschen und Techniken in der Selbstreflexion erfahren können.

Dieses Studienheft sollten Sie hin und wieder zur Hand nehmen, um einzelne Inhalte zu wiederholen, da es einerseits viel Theorie enthält, andererseits viele hilfreiche und in der Praxis gut nutzbare Fragen. Wir hoffen, dass es Ihnen Freude bereitet hat.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit Ihrer Einsendeaufgabe!

A. Lösungsvorschläge zu den Übungen im Text

Kapitel 1

1.1 Paar- und Familien-Coaching

Paar- und Familien-Coaching beschäftigt sich mit einem lebensweltlichen Kontext. Das Paar- und Familien-Coaching ist eine handlungs- und ergebnisorientierte Interaktion zwischen einem Prozessberater und einem Paar oder einer Familie. Diese gleichberechtigte, partnerschaftliche Zusammenarbeit wird durch die Interaktion des Paares oder der Familie mit und untereinander erweitert. Die Arbeit mit den gesunden Klienten fördert die Selbstregulierungsfähigkeit Einzelner wie auch des Paar- oder Familiensystems, um das Selbstmanagement zu stärken. Problemlösungs- und Umsetzungsstrategien werden gemeinsam auftrags- und zielgebunden entwickelt.

Konflikte werden bewältigt und Neuorientierung geschaffen.

1.2 Perspektivenwechsel

zirkuläres Fragen, Rollentausch, Rollenwechsel (in Aufstellungen, Psychodrama, Hypnose), imaginatives Erkunden, So-tun-als-ob-Methode, Doppeln, hypothetische Angebote, Play-Back, Rollenspiele, Arbeiten mit Metaperspektiven

1.3 individuelle Antwort

1.4 individuelle Antwort

1.5 Wirkung im Coaching

Unabhängig von Verfahren und Methoden wirken: soziale und gesellschaftliche Rahmenbedingungen, positive Erwartung an das Coaching, Veränderungswille des Klienten, Eigenschaften der Klienten, Handlung, Kompetenz und Haltung des Coaches, Beziehungsgestaltung zwischen Coach und Klient, Vertrauen und Arbeitseinkunft

1.6 Akzeptanz, Kongruenz, Ressourcen fördern

- a) Mit allen Methoden, die einen Perspektivwechsel ermöglichen, wie z.B.: Leerer Stuhl, Rollentausch oder -wechsel, Rollenspiele, zirkuläres Fragen, The Work. Oder z.B. durch Edukation (durch Aufklärung und Information aus dem Zustand der Unerfahrenheit und Unwissenheit, z.B. bezüglich Muster und Dynamiken, herausführen), aktives Zuhören, Wertschätzung, Respekt ...
- b) Definition von Kommunikationsregeln, Feedbackübungen, Sensibilisierung für nonverbale Kommunikation durch Rollenspiele/Rollentausch, ABC-Modell, Arbeit mit inneren Anteilen, Kommunikationsübungen, Einnehmen von Metapositionen, Edukation, Doppeln, Trancereisen ... Im Prinzip mit allen Methoden, die Bedürfnisse erkennen lassen und helfen, diese adäquat zum Ausdruck zu bringen.

- c) Alle Interventionen, die Ressourcen-Fragen zulassen: „*Wie hast Du/habt Ihr das damals geschafft? Was hat Dir/hat Euch damals geholfen? Wie hast Du/habt Ihr damals weitergemacht? Was ist Dein/Euer positiv formuliertes Ziel? Was ist Dein/Euer erster Schritt auf dem Weg zum Ziel? Und der Zweite ...? Wer oder was kann Dir helfen, Dich/Euch unterstützen? Wer bist Du/seid Ihr, wenn Du Dein/Ihr Euer Ziel erreicht habt? Was tust Du/tut Ihr, denkst Du/denkt Ihr, fühlst Du/fühlt Ihr? Wer ist da an Deiner/an Eurer Seite? Wie fühlt sich Dein/Euer Körper an, wenn Dein Ziel erreicht ist? Was ändert das zwischen Euch ...?*“ Diese Fragen lassen sich in viele Methoden einbinden: Ebenen nach Dilts, Biografische Ressourcenarbeit, Soziometrien, Problem-/Lösungsräume, Skalierungen, Imaginationenübungen, klientenzentrierte Gespräche, ...

Kapitel 2

2.1 individuelle Antwort

2.2 Tragfähig, allparteilich und aufmerksam

- Welche Schulkameraden oder Lehrer magst Du gern? Welche magst Du nicht? Was gefällt Dir an denen und was nicht? Was sollten die anders oder besser machen?
- Was machst Du gern? Was machst Du nicht so gern? Was tust Du, wenn Du etwas nicht gern machst?
- Wenn Du hörst, was Deine Eltern hier sagen, was denkst du dann? Was würdest Du am liebsten darauf antworten?
- Meinst Du, wenn alle dabei mitmachen, dass Du auch mithelfen kannst, dass es anders oder besser wird?
- Hast Du eine Figur/einen Helden/ein Idol, die Du besonders magst? Einmal angenommen, die würde etwas zu diesem Treffen sagen, was könnte das sein?
- Wie findest Du es, hier zu sein? Wie muss das hier laufen, damit Du Dich wohlfühlst/gern hierherkommst?
- Was findest Du hier gut, was nicht so gut? Wenn Du Fragen hast, ich antworte sehr gern. Welche Frage hast Du?

All diese Fragen können Sie auch spielerisch erfassen mit Puppen, Figuren oder im Rollenspiel. Hier als aktives Beispiel „Der Papierflieger“:

- Lassen Sie jedes Familienmitglied einen Papierflieger basteln. Das Kind darf entscheiden, wer ihm beim Basteln helfen soll – falls nötig. Werfen Sie die Flieger in verschiedenen Variationen: zu zweit, zu dritt, hoch, weit, tief. Machen Sie mit und ermutigen Sie die Klienten, sich Spielvarianten einfallen zu lassen. Beobachten und loben Sie!
- Holen Sie während des Spiels die Rückmeldung des Kindes ein. Z.B.: Wer hat's am besten gemacht? Wer hat weshalb verloren? Sind die Bedingungen fair oder ungleich? Wie kommst Du darauf? Was glaubst Du, ist wichtig, wenn man so etwas mit mehreren macht, damit es Spaß macht, fair bleibt?

Was macht keinen Spaß? Was ärgert Dich oder findest Du doof? Wie findest Du das Spiel? Was glaubst Du, denkst Du darüber, das heute hier zu machen? Was denkst Du über mich?

2.3 individuelle Antwort

2.4 Der gemalte Dialog

- Was gefällt Dir an dem Gemalten des anderen? Was nicht?
- Was davon fühlt sich gut an? Was fühlt sich nicht gut an? Was für ein Gefühl ist das, wenn es sich gut und nicht so gut anfühlt?
- Was fehlt noch? Müsste ergänzt werden? Was würdest Du am liebsten ändern?
- Einmal angenommen, dieses Bild stünde für Euer Anliegen, was würde das dann bedeuten?
- Wie könntet Ihr das Dialog-Bild schlechter machen? Wie könntet Ihr es besser machen?
- Wenn dieses Bild eine Botschaft beinhalten würde oder einen Satz sagen könnte, wie würde der lauten?
- Wie wirkt das Bild auf Euch, wenn Ihr Abstand davon nehmt? Erinnert Euch das an etwas?
- Was würdest Du jetzt am liebsten mit diesem Bild machen? Weshalb möchtest Du das tun?

2.5 individuelle Antwort

2.6 Allparteiliche und tragfähige Beziehung

- a) Für eine tragfähige Coaching-Beziehung bedarf es eines guten Rapports. So können Sie zum Beispiel fürsorglich und mit Empathie auf Angelika eingehen, Angelikas Gefühlsäußerungen mit Akzeptanz und Respekt begegnen. Angelika soll spüren können, dass sie gut aufgehoben ist und den Raum bekommen kann, den sie braucht. Danach widmen Sie die gleiche Aufmerksamkeit, Fürsorge, Empathie Jan. Für ihn gelten die gleichen Bedingungen.

Einen Raum zu geben schließt die Definition von Grenzen nicht aus. Sammeln Sie gemeinsam mit Angelika und Jan Dialogregeln, die im Moment wichtig sind, um in einen konstruktiven Austausch kommen zu können: Höre zu, lass den anderen aussprechen, komm auf den Punkt etc.

- b) Um allparteilich zu bleiben, können Sie zum Beispiel mit einer kreuzmodalen Kommunikation beginnen. Dazu sprechen Sie das Gefühl aus, wenn es um Gedanken geht und sprechen über Gedanken, wenn es um Gefühle geht. Dies bedarf Übung und Einfühlungsvermögen. Dazu ein Beispiel:
- Jan beschreibt die Situation sachlich. Der Coach sagt an Jan gerichtet: „Darf ich versuchen, das, was bei mir angekommen ist, zu wiederholen? Sie unterbrechen mich bitte, wenn ich etwas sage, was für Sie nicht stimmig ist: ‚Ich habe Angst, Dich zu verlieren.‘“ Jan nickt. Der Coach

wendet sich an Angelika und sagt: „Ich glaube, dass meine Bedürfnisse nicht ausreichend Beachtung finden.“ Angelika möchte den Satz wiederholen.

- Grundsätzlich sollten Sie Ihre Klienten über Ihre Aufgabe und Haltung im Coaching aufklären. Dass Ihre Haltung die Allparteilichkeit beinhaltet und es nicht um Schuld oder Nicht-Schuld geht, Opfer und Täter, sondern um ein gegenseitiges Verstehen und Wahrnehmen und Fühlen in einem partnerschaftlichen Miteinander auf Augenhöhe.
- Manche Klienten können allein aufgrund der Anwesenheit des anderen keinen klaren Gedanken fassen oder Gefühle zulassen. Meist sind dies lang geübte Muster. Ändern Sie das Setting, z.B. Rücken an Rücken, um die Aufmerksamkeit aus dem Konflikt in das Setting zu leiten. Und setzen Sie dann Ihre Fragen fort.

Eine zugewandte, akzeptierende Haltung, Klärung/Eduktion und vermittelnde Interventionen sind in diesem Fall hilfreich.

2.7 individuelle Antwort

2.8 Thema und Auftrag erkennen

- a) Aufarbeitungsauftrag; Thema dahinter: Was hält uns noch zusammen? Und was kann ich tun, um mich wieder einlassen zu können? Ich möchte die Verletzung von damals überwinden und verzeihen können.
- b) Klärungsauftrag; Thema dahinter: Wer von uns möchte was bis wann? Was wollen wir gemeinsam, wie, wo, wann?
- c) Begleitungsauftrag; Thema dahinter: Wir möchten die anstehenden Herausforderungen gut meistern.
- d) Aufarbeitungsauftrag; Thema dahinter: Ich möchte, dass meine Eltern meine Privatsphäre respektieren und wir dadurch wieder vertrauter miteinander umgehen können.
- e) Veränderungsauftrag; Thema dahinter: Wir möchten friedlich und verständnisvoll miteinander kommunizieren.

2.9 Problemebenen erkennen

- a) Das Problem wird als Zustand beschrieben.
Lösungsbeispiel: Alternativen/Kompromisse zur Zustandsänderung entwickeln.
- b) Das Problem wird als unerwünscht angesehen. Andere sind schuld.
Lösungsbeispiel: Den eigenen Beitrag zur Problemstellung erkennen und Verhalten, Glaubenssätze, Werte hinterfragen und ändern.
- c) Das Problem wurde entdeckt, aber die Ursache ist noch unbekannt.
Lösungsbeispiel: Ursachen erforschen, danach weitere Interventionen planen.

- d) Das Problem sollen die anderen ändern.
Lösungsbeispiel: Erleben, dass man Situationen mitgestalten und darauf Einfluss hat.
- e) Problem wird als veränderungsbedürftig angesehen und der Zustand der Unruhe soll geändert werden.
Lösungsbeispiel: Alternatives Denken, Fühlen, Handeln entwickeln.

2.10 Lösungsorientierte Ideensammlung

- a) Ich höre, Sie haben jeder für sich ganz eigene Wünsche. Jeder hat eine eigene Perspektive auf die Dinge. Das ist verständlich und gleichzeitig sehr spannend. Spannend ist auch, diese unterschiedlichen Sichtweisen unter einen Hut zu bekommen. Dazu brauche ich Ihre Unterstützung. Sind Sie bereit dazu? Haben Sie Lust, etwas auszuprobieren?
- b) Brainstorming ohne Wertung, ohne Kritik – auch skurrile, unrealistische Wünsche werden humorvoll auf Moderationskarten, Blättern etc. gesammelt.
- Anschließend erläutert jeder, was er mit seiner Idee meint.
 - Jeder priorisiert danach die Lösungsmöglichkeiten für sich, z.B. mit farbigen Nummerierungen auf den Lösungszetteln. Es sollten nicht mehr als acht übrig bleiben. Was darüber hinaus geht, lieber beim nächsten Mal betrachten.
 - Lösungsideen können zusammengeführt und in Gruppen sortiert werden. Der Coach unterstützt dabei.
 - Jeder kann anschließend noch einmal die Lösungsideen markieren (mit Figuren, Steinen etc.), die er als besonders annehmbar, nachvollziehbar und umsetzbar hält. Die Entscheidung sollte begründet werden.
 - Es folgen Fragen: Bin ich bereit, das umzusetzen? Auf was muss ich verzichten? Bin ich auch dazu bereit? Bin ich bereit, Kompromisse einzugehen? Welchen Vorteil habe ich, wenn das umgesetzt wird? Welchen Vorteil haben wir alle, wenn das umgesetzt wird?
 - Alle einigen sich auf die favorisierte Lösung und schließen einen Vertrag (Händeschütteln, Abklatschen etc.).

2.11 individuelle Antwort

2.12 Zwischenauswertung

- a) Einleitung:
- *„Damit Sie sehen können, wo Sie zurzeit stehen und was Sie bereits verstanden (gelernt, verändert) haben, möchte ich heute eine Zwischenauswertung anleiten. Vielleicht gibt es darin auch wieder Neues zu entdecken. Haben Sie Lust, mich zu begleiten?“*

- Es wird z.B. ein Seil ausgelegt. Die Pole könnten wie folgt bezeichnet werden: Unser Problem/unser Ziel, Beginn/Abschluss, Lösungsidee/ Lösung umgesetzt, damals/heute/zukünftig, Anfangsgefühl/Gedanke/ Verhalten/Zielgefühl/Gedanke/Verhalten. Jeder positioniert sich zunächst auf dem Seil dort, wo er sich selbst aktuell sieht. Beispielfragen dazu:
 - *„Wie haben Sie das geschafft, da zu stehen? Wer oder was hat Ihnen geholfen? Wie geht es Ihnen an dieser Stelle?“* (Körper, Gefühl, Gedanken, Impulse, Hoffnung, Wünsche etc.)
 - *„Wie geht es Ihnen, wenn Sie sich auf den Zielpunkt stellen?“* (Körperwahrnehmung, Gefühl, Gedanke etc.)
 - *„Was machen, denken, fühlen Sie, um auf der Skala auf den Anfangspunkt zurückzufallen?“*
 - *„Was brauchen Sie, um von dem Punkt jetzt einen Schritt weitergehen zu können? Was können Sie selbst tun? Was sollen die anderen tun?“*
 - Die Familie in der Metaposition betrachtet von außen das eben Gesagte und Erlebte und spricht über die erlebten Gedanken und Gefühle. Der Coach fasst zusammen, was ihm aufgefallen ist, und fragt nach, ob die Klienten das genauso sehen oder ganz anders. Gemeinsam wird über die nächsten Schritte nachgedacht oder diese beschlossen.
- b) • Jeder Klient zeichnet ein Bild, wie er sich und/oder die anderen zurzeit bezogen auf die Zielerreichung sieht. Anschließend werden die Bilder beschrieben.
- Die Klienten stellen Figuren (z.B. Familienbrett) auf, die durch Blickrichtung und Abstand zeigen, wie jeder aktuell zueinander oder bezogen auf das Ziel steht.
 - Die Klienten positionieren sich im Raum zueinander oder zum vereinbarten Ziel und berichten von dort aus von bereits erreichten Veränderungen, Hoffnungen aus.
 - Rollenspiel: Jeder übernimmt die Rolle des anderen und spielt nach, wie er den anderen auf dem Weg zum Ziel empfindet.
 - Ein Symbol für das Ziel (Figur, Stofftier, Tuch ...) wird von einem zum anderen gereicht und jeder erzählt, was er fühlt, glaubt, bereits erreicht hat.
 - Jeder Klient wählt eine Spielfigur (verschiedene Tiere, ...), eine Bildkarte etc. für sein aktuelles Befinden bezogen auf das vereinbarte Ziel.

Der Coach begleitet diese Interventionen mit entsprechenden Fragen.

2.13 individuelle Antwort

Kapitel 3

3.1 individuelle Antwort

3.2 **Schemata erfragen, Beispiele:**

- Wie reagieren Ihr Vater/Ihre Mutter, wenn es einen Konflikt gibt?
- Welche partnerschaftlichen Gefühle wurden gezeigt? Welche eher nicht?
- Welche Werte wurden in Ihrer Herkunftsfamilie gelebt? Mann/Frau muss ..., Mann/Frau sollte ... Die Ehe ist ... Kinder sind ... Der Haushalt muss ...
- Wo handeln Sie hier und jetzt im Sinne oder in Loyalität zu Ihren Eltern?
- Was sind in Ihren Aussagen oder Handlungen Ihre eigenen Lebensthemen?
- Was, glauben Sie, sollte eine Frau/ein Mann besser unterlassen?

3.3 **Typologie der Beziehung**

a) individuelle Antwort

b) Fragen nach unterschiedlichen Ebenen

- Wie fing damals alles an?
- Was tun Sie für Ihre Beziehung? Wie unterstützen Sie Ihren Partner?
- Wie viel Wertschätzung bringen Sie Ihrem Partner entgegen?
- Wie reden Sie im Alltag miteinander? Wie gut hören Sie zu?
- Wie ehrlich und offen sind Sie?
- Wie oft sorgen Sie für Überraschungen und positive Erlebnisse?
- Wie gut können Sie die Andersartigkeit des anderen akzeptieren und tolerieren?
- Wie gut lösen Sie Probleme?
- Wie oft erwischen Sie den anderen dabei, dass er Ihnen etwas Gutes tut?
- Wie erfüllend empfinden Sie Ihr Sexualeben?
- Tauschen Sie sich über Ihre Wünsche und Fantasien aus?
- Wie viel Freiheit gönnen Sie sich in Ihrer Partnerschaft?
- Wie gut finden Sie sich selbst und wie selbstständig sind Sie?
- Wie grenzen Sie sich ausreichend gegen andere ab (Kinder, Eltern...)?
- Welche gemeinsamen Ziele und Interessen haben Sie?

3.4 individuelle Antwort

3.5 Partnerschaft vs. Liebesbeziehung

Beispiel a):

Sie bilden zwei Ringe (z.B. mit Seilen) mit einer Schnittmenge. Sie erläutern kurz, dass der eine Ring für die Partnerschaft steht und der andere Ring für die Liebesbeziehung und was dies bedeutet. Die Schnittmenge ist nicht eindeutig definiert und kann gewählt werden, wenn Unklarheit herrscht.

Nun soll das Paar über die eigene Beziehung sprechen, wie es diese empfindet, über Gemeinsamkeiten oder Differenzen, typische Aussagen oder Ähnliches. Bei jeder Aussage soll sich der Sprecher auf das Feld stellen, welches seiner Aussage am ehesten entspricht. Danach folgt eine Auswertung des Erlebten durch das Paar, ergänzt durch die Beobachtungen des Coaches.

Beispiel b):

Beide Partner zeichnen eine Linie, an deren einem Ende der Begriff Partnerschaft und am anderen Ende der Begriff Liebesbeziehung steht. Beide Partner markieren auf der Linie, wo sie sich selbst sehen und wo sie den anderen sehen. Danach erklärt jeder seine Entscheidung. Es schließen sich Fragen an wie: Wie wirkt diese Darstellung auf Sie? Was soll verändert werden und wie? Was soll so bleiben? Wie nehmen Sie die Einschätzung Ihres Partners wahr? etc.

Kapitel 4

4.1 Erstgespräch mit Kind

- a) Was war der schönste Ausflug? Was war daran so schön? Was macht Euch am meisten Spaß, wenn Ihr zusammen seid? Wohin ging der letzte Urlaub? Was wurde da gemacht? Gibt es Hobbies, die Ihr teilt? Welche gemeinsame Aktion ist als Nächstes geplant oder gewünscht? ...
- b) Möchtest Du wissen, wer ich bin und was ich mache? Was glaubst Du, was ich mache? Ich beschäftige mich mit Familien, Eltern und Kindern, die gerne wissen möchten, was sie anders oder besser machen können, damit es Ihnen gut geht. Manchmal kommen nur die Eltern oder nur die Kinder zu mir und stellen mir Fragen und manchmal sind, so wie heute, alle dabei. Das ist wichtig, damit jeder weiß, was wir hier machen, und mithelfen kann. Ich helfe Euch dabei, dass Ihr sagen könnt, was Euch ärgert oder was Ihr nicht gut findet. Und ich passe gut auf, dass jeder zu Wort kommt, beachtet wird und alle gut miteinander umgehen. Gemeinsam suchen wir dann einen Weg. Manchmal reden wir, manchmal malen wir, manchmal spielen wir. Mir ist es besonders wichtig, dass Du Dich hier wohlfühlst und mitmachen kannst, deshalb freue ich mich, wenn Du mir sagst, wenn Dir etwas nicht gefällt oder besonders gut gefällt. So erfahre ich, von was ich mehr oder weniger tun soll. Wie findest Du das? Hast Du eine Frage? Gibt es etwas, was Du mir jetzt schon sagen möchtest?
- c) Wer bist Du? Wie heißt Du? Wie alt bist Du? Wo wohnst Du? Was machst Du gerne? Hast Du Freunde? Wie heißen Deine Freunde? Was machen Deine Freunde? Was macht Ihr, wenn Ihr euch trifft? Womit spielst Du gerne? Was machst Du am Liebsten, wenn Du zuhause bist? Was, wenn Du draußen bist? Wie gefällt Dir die Schule? Was machst Du da am liebsten in der Schule? Was

nicht so gerne? Wie sind die Lehrer? Gibt es etwas, was Du Dir wünschst?
Gibt es etwas, wovor Du Dich fürchtest? Die Fragen sollten angepasst auch
den Erwachsenen gestellt werden.

4.2 individuelle Antwort

4.3 individuelle Antwort

B. Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung

Hier finden Sie die Lösungen zu den Aufgaben zur Selbstüberprüfung in den einzelnen Kapiteln. Bei offenen Aufgaben mit freien Formulierungen kommt es nicht auf eine wörtliche Übereinstimmung an, sondern auf den Inhalt. Entsprechen Ihre Ergebnisse nicht den Lösungen, wiederholen Sie bitte das entsprechende Kapitel und bearbeiten Sie die zugehörigen Aufgaben zur Selbstüberprüfung nach einer Pause erneut.

Kapitel 1

1.1 Definition Paar- und Familien-Coach

Der Paar- und Familien-Coach arbeitet in einem Familiensetting, dessen kleinste Einheit ein Paar ist. Der Coach hat eine Werthaltung, in der Allparteilichkeit und Neutralität eine wichtige Rolle spielen. Er ist „respektlos“ gegenüber eingefahrenen Denkmustern und respektvoll gegenüber den Klienten. Innerhalb seiner ressourcen- und lösungsorientierten Arbeitsweise eröffnet er den Klienten die Möglichkeit, Probleme und Symptome zu verstehen und damit umzugehen. Zirkularität und der damit verbundene Perspektivwechsel sind wichtige Methoden bei der Bearbeitung des Klientenanliegens im Kontext des Referenzsystems.

1.2 Das dahinterliegende Thema

- a) Kommunikation
- b) Sexualität
- c) Eifersucht

1.3 Fallbeispiele zu Familienthemen

- a) Eine 17-Jährige erscheint in der Praxis und sagt, dass sie sich sehr bevormundet fühle. Ständig würden ihre Eltern fragen, wo sie hingehet und mit wem sie sich treffe. Neuerdings würden sie ihr sogar Infobroschüren für Ausbildungsberufe hinlegen, dabei wolle sie an einer Uni in Süddeutschland ein Studium beginnen.
- b) Ein Paar erscheint in der Praxis und berichtet, dass ihr 15-jähriger Sohn nur noch vor dem Computer sitzen würde. Wenn sie ihn bitten würden, sein Zimmer aufzuräumen oder mal rauszugehen, dann würde er wütend und schreie sie an. Sie wüssten nicht mehr weiter.
- c) Eine Familie kommt zur Beratung, weil es zu Hause immer wieder dicke Luft gibt. Die 13-jährige Tochter und der 14-jährige Sohn würden sich wiederkehrend heftig streiten. Wenn es zu laut werde, vergrabe sich der Vater im Hobbykeller und die Mutter wisse in solchen Momenten nicht wohin mit sich. Am Ende des Tages geschehe es häufig, dass auch die Eltern aneinandergeraten.

1.4 Aktivierung von Ressourcen und Hoffnung

Im Prinzip könnte die Aktivierung von Hoffnung und Erwartung auch unter der Ressourcenaktivierung eingeordnet werden. Der Unterschied ist lediglich, dass der Wirkmechanismus von Hoffnung und positiver Erwartung mit dem eines Placeboeffekts verglichen werden kann. Die Wirksamkeit der Ressourcenaktivierung baut nicht nur auf Gesprächen auf, sondern im Wesentlichen auf Erleben. Die Grundlage für eine wirksame Ressourcenförderung ist in jedem Fall eine persönliche Begegnung und eine vertrauensvolle Beratungsbeziehung.

1.5 Klärung von Funktions- und Interaktionsmustern

a) Funktionsmuster

- Was sind die Grundbedürfnisse, Hoffnungen, Wünsche und wie wird versucht, sie zu erfüllen?
- Was sind die Ängste oder Befürchtungen, die nicht ausgesprochen werden?
- Weshalb verhält sich, fühlt, denkt jemand so und nicht anders?
- Was hindert daran, dass das Verhalten, trotz negativer Konsequenzen, nicht verändert wird?
- Was will ich und brauche ich und was wünsche ich mir vom anderen?

b) Interaktionsmuster

- Wer will was?
- Woran kann ich erkennen wer etwas will?
- Wie wird das gezeigt, was jemand will?
- Wer interpretiert was wie?
- Welche Erfahrungen, Gedanken, Gefühle führen zu dieser Interpretation?

Kapitel 2

2.1 Stolpersteine der Gesprächsführung

- a) Der Coach wertet. Die Werte entstehen hier nicht aus der Gemeinsamkeit der Gesprächspartner. Der Coach legt seine Vorstellungen des moralischen Maßstabs zugrunde.
- b) Der Coach als Experte intellektualisiert die Äußerungen. Die Gefühlsebene wird ausgeschlossen. So geht der Coach an der Wirklichkeit des Klienten vorbei.
- c) Der Coach spielt das Problem des Klienten herunter. Vielleicht kann das den Klienten für einen Moment beruhigen, dennoch fühlt er sich nicht ernst genommen. Es bleibt oft ein Gefühl von Unverständnis zurück. Konstruktives Vorgehen wird im Keim erstickt.
- d) Der Coach ist Experte und fördert das Schubladendenken. Der Coach typisiert, anstatt sich mit dem Problem ernsthaft auseinanderzusetzen.

2.2 Doppeln im Coaching

- a) *„Ich sehne mich nach Zuneigung und frage mich gleichzeitig, wie ich Dir meine Zuneigung zeigen kann.“*
- b) *„Ich brauche Aufmerksamkeit und Beachtung und denke im Grunde meines Herzens, dass ich nicht gut genug bin, um das zu bekommen.“*
- c) *„Ich habe Angst und möchte am liebsten weglaufen.“*
- d) *„Ich bin wütend und suche nach Wegen, mich selbst zu behaupten.“*
- e) *„Für mich ist Vertrauen wichtig und ich möchte meine Privatsphäre schützen. Ich bin verunsichert.“*
- f) *„Ich schaffe es nicht, meine eigenen Interessen zu wahren und adäquat durchzusetzen.“*
- g) *„Ich bin hilfsbereit und engagiert und brauche Anerkennung.“*
- h) *„Ich habe nachts Angst und bin allein.“*

Kapitel 3

3.1 Paarlebenszyklus

- a) individuelles Schema
 - Gerd: Ohne Sexualität hat man sich nichts mehr zu sagen.
 - Silke: Körperliche Nähe bedeutet Liebe.
- b) Interpretation aus den Schemata
 - Gerd: Durch Sexualität kann ich die Beziehung wieder lebendig machen und lebendig halten.
 - Silke: Wenn ich körperlich begehrt werde oder für jemanden attraktiv bin, werde ich geliebt und bin sicher.
- c) entwickelte dysfunktionale Partner-Schemata
 - Gerd: Rückzug
 - Silke: Unzufriedenheit und Vorwürfe
- d) Dynamik des Paares
 - keine körperliche Begegnung, häufig Streit
- e) systemische Lösungsmöglichkeiten
 - Paarsystem:
genaues Betrachten der Art, wie das Paar derzeit in Beziehung geht (Kommunikation, Umgang, Austausch, Begegnung etc.) und verändern
 - Herkunftsfamilie als System:
biografische Muster kennenlernen, klären (Werte, Motive, Glaubenssätze, Schemata etc.)

- Sozialsystem Beruf:
Rahmenbedingungen, Einflussfaktoren klären und wenn möglich anpassen

3.2 Entwicklungsphasen von Paaren mit Kindern nach *H. Jellouschek*

- a) Frühling, Sommer, Herbst, Winter
- b) Im Frühling ist das Paar verliebt (bis zur Schwangerschaft). Die Herausforderung besteht darin, ein Paar zu werden.

Im Sommer steckt das Paar in der Familienphase und kümmert sich vom Kleinkind bis zum Jugendlichen um die Erziehung. Die Herausforderung besteht darin, trotz der vielen Aufgaben und der Verantwortung ein Paar zu bleiben.

Der Herbst beschreibt das Paar in der Lebensmitte. Werden die Kinder selbstständig, liegt die Herausforderung darin, wieder als Paar zusammenzufinden.

Das alte Paar im Winter darf den gemeinsamen Weg alt zu werden bestehen.

3.3 Vom Kennenlernen bis zur Partnerschaft

- a) Phase Kampf: Die „Schwächen“ des Partners sind bekannt. Das Vermitteln des eigenen Wertemodells hat eine höhere Priorität als die zuvor gelebte Toleranz. Dieser Machtkampf kann verschiedene Wendungen nehmen. Er kann zu sexueller Lustlosigkeit führen oder zu spontanen Spannungsentladungen über den Sex führen.
- b) Phase Symbiose: Die Individualität rückt zunehmend in den Hintergrund. Verschmelzung steht im Vordergrund, die gleichzeitig aber auch als Enge und Abhängigkeit empfunden werden kann. Eine mögliche Differenzierung wird als Bedrohung des Liebesglücks angesehen.
- c) Phase Verliebtheit: Jeder ist er selbst und gleichzeitig wird das Gemeinsame intensiv gelebt. Partner können ganz sie selbst sein, obwohl sie gleichzeitig einen Teil ihres individuellen Selbst aufgeben.
- d) Phase Ankommen: Der Weg geht wieder zu sich selbst, seinem eigenen Ich bei der gleichzeitigen Akzeptanz der Andersartigkeit des anderen. Der andere wird nicht länger als Bedrohung gesehen. Das „Ich“, „Du“ und „Wir“ stehen im Gleichgewicht zueinander. Die Eigenentwicklung des Partners wird gefördert. Jeder kann im Hier und Jetzt in seiner geschlechtsspezifischen Rolle agieren. Die Partnerschaft kann sich nach ihren eigenen Regeln entwickeln.
- e) Phase Gegensätze: Nach 12 bis 18 Monaten wächst der Wunsch nach Individualität. Die leidenschaftliche Sexualität und das uneingeschränkte Öffnen lassen nach. Kritik üben fällt leichter. Die Partner wechseln sich in den Rollen von Festhalten und Loslassen ab. Es stellt sich die Befürchtung ein, dass alles zu eng werden könnte. Viele Beziehungen gehen an diesem Punkt auseinander. Gleichzeitig bietet diese Phase auch die Chance, durch das Kennenlernen der Individualität des jeweils anderen, den Weg zur Akzeptanz zu öffnen.

3.4 Stabilität und Instabilität in Partnerschaften

- a) Stabilität entsteht durch: Paarzufriedenheit. Die Paarzufriedenheit wird u. a. erreicht durch: Konfliktkompetenz, die positive Einstellung zu einer sicheren Bindung und zu persönlichen Verpflichtungen, sexueller Zufriedenheit und Verbundenheit. Darüber hinaus wirken ein positives Selbstwertgefühl, die soziale Orientierung, emotionale Stabilität und das Bedürfnis nach Intimität stabilisierend auf die Partnerschaft.
- b) Instabilität entsteht durch: egozentrische Verhaltensweisen, unkontrolliert emotionales bzw. geringes Beziehungsinteresse, ineffektive Kommunikation, Konfliktregelung und Problemlösungsfertigkeit, Partner haben wenig positive Beziehungserfahrungen, rekonstruieren hauptsächlich ungünstige Beziehungserinnerungen aus der eigenen Paargeschichte.

C. Glossar

Aktualisierungstendenz	Grundprinzip der klienten- bzw. personenzentrierten Gesprächstherapie. Beschreibt das Bestreben des Menschen, seine Möglichkeiten zu entfalten und zu entwickeln.
Akzeptanz	Grundprinzip der klienten- bzw. personenzentrierten Gesprächstherapie. Positive, akzeptierende Haltung des Therapeuten gegenüber dem Klienten.
Antagonist	Im Psychodrama ist der Antagonist der Gegenspieler oder Konfliktpartner des Protagonisten.
Coaching-Allianz	Auf konstruktive Zusammenarbeit ausgerichteter Zusammenschluss von Coach und Klient.
Dialogphilosophie	Philosophische Strömung des 20. Jahrhunderts; nicht das Individuum als Ausgangspunkt steht im Fokus, sondern die Auseinandersetzung mit dem Gegenüber, die Bezogenheit auf den anderen.
Echtheit	Grundprinzip der klienten- bzw. personenzentrierten Gesprächstherapie. Auch: Kongruenz. Offene, echte, authentische Haltung des Therapeuten gegenüber dem Klienten.
eklektizistischer systemischer Ansatz	Unselbstständig, mechanisch zusammengetragene Stil- und Gedankenelemente aus dem systemischen Kontext.
Empathie	Grundprinzip der klienten- bzw. personenzentrierten Gesprächstherapie. Auch: einführendes Verstehen. Nicht wertendes, sondern echtes Verständnis für die Lage des Klienten.
Encounter	Eine Methode des Umgangs miteinander im Hier und Jetzt, basierend auf Ehrlichkeit und Offenheit, Aufmerksamkeit für Gefühle und Bewusstheit für das Selbst und den Körper.
Existenzialismus	Philosophische Strömung des 20. Jahrhunderts; der Lebensentwurf des einzelnen Menschen und seine persönliche Verantwortung stehen im Mittelpunkt dieser Denkströmung; vorrangig werden unmittelbar menschliche Erfahrungen wie Angst, Tod, Fremdheit, Freiheit und Handeln aufgegriffen.
Exploration	Erkunden von Sachverhalten, z.B. durch ein Interview im Gespräch.
extrinsische Motivation	Durch äußere Reize hervorgerufene Form der Motivation.

Forming	Erste Phase der Teamentwicklung. Teammitglieder machen sich bekannt und sichern ihre Zugehörigkeit ab. Erste Ziele und Regeln werden aufgestellt.
Hermeneutik	Die Kunst des Deutens und des Verstehens; das Verstehen des Therapeuten dem Patienten gegenüber, das Verstehen des Patienten sich selbst gegenüber.
intrinsische Motivation	Innere Motivation, aus sich selbst entstandene Form der Motivation.
Norming	Dritte Phase der Teamentwicklung. Teammitglieder diskutieren Normen und Regeln und halten diese ein. Rollenübernahme, Kooperation, Akzeptanz und Aufgabenklärung stehen im Fokus.
Performing	Vierte Phase der Teamentwicklung. Das Team kooperiert, handelt geschlossen und zielorientiert mit Anerkennung, Akzeptanz und Wertschätzung.
Phänomenologie	Philosophische Strömung, die sich um Erkenntnisgewinnung durch Beschreibung bemüht; ist die wissenschaftliche Erfassung dessen, was für den Menschen erkennbar ist.
projektive Identifikation	Psychoanalytischer Fachbegriff; eigene Anteile werden in das Gegenüber projiziert, das Gegenüber nimmt diese Projektion wahr und reagiert darauf. Unbewusster Vorgang.
Protagonist	Die Person, die im Psychodrama ein Anliegen spontan mithilfe des Leiters und von Stellvertretern in Szene setzen und bearbeiten möchte.
psychoedukativ	Vermittlung von wissenschaftlich untermauertem Wissen über psychische Zusammenhänge.
Psychodrama	Das innere Erleben wird durch handelnde Darstellung auf eine äußere Bühne gebracht.
Storming	Zweite Phase der Teamentwicklung. Machtkämpfe um die Führungsrolle und dem Status im Team. Folge sind Unstimmigkeiten, Spannungen, Konflikte, die in erste Abstimmungen über die Arbeitsorganisation münden.

D. Literaturverzeichnis

- Barbuto, J.E. & Scholl, R.W. (1998). *Motivation Sources Inventory: Development And Validation Of New Scales To Measure An Integrative Taxonomy Of Motivation*. Psychological Reports.
- Bordin, E.S. (1979). *The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance*. in: Psychotherapy: Theory, Research & Practice, Vol 16.
- Caldwell, B.E., Woolley, S.R. & Caldwell, C.J. (2007). *Preliminary estimates of cost-effectiveness for marital therapy*. Journal of Marital and Family Therapy, Vol 33.
- Carr, A. (2006). *Family therapy. concepts, process and practice*. New York: Wiley.
- De Shazer, S., Hofmeister, S. & Hofmeister, B. (2015). *Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Grossmann, K.P. (2012). *Langsame Paartherapie*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Hald-Loh, A., Hufendiek, S., Kröger C., Merbach, M., Meyer, A. & Volger, I. (2009). *IFB – Integrierte Familienorientierte Beratung, Ein Weg in die Zukunft*. Berlin: Evangelisches Zentralinstitut für Familienberatung.
- Hardt, J., Matthejat, F., Ochs, M., Schwarz, M., Merz, T. & Müller, U. (2010). *Sehnsucht Familie in der Postmoderne*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Harrer, M.E. & Weiss, H. (2015). *Wirkfaktoren der Achtsamkeit: Wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern*. Stuttgart: Schattauer.
- Jungbauer, J. (2009). *Familienpsychologie Kompakt*. Weinheim: Beltz.
- Jørgensen, C.R. (2004). *Active ingredients in individual psychotherapy. Searching for common factors*. Psychoanalytic Psychology, 21.
- Law, D.D. & Crane, D. (2000). *The influence of marital and family therapy on health care utilization in a health-maintenance organization*. Journal of Marital & Family Therapy, 33.
- Lenz, A. (2001). *Partizipation von Kindern in Beratung und Therapie*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Nielsen, H. & Nielsen, K. (1990). *Sozialpädagogische Familienhilfe*. In: Textor, M.R., *Hilfen für Familien. Ein Handbuch für psychosoziale Berufe*. Frankfurt: Fischer Taschenbuch.
- Prochaska, J.O. (2001). In: *Erfassung der Stages of Change im Transtheoretischen Modell Prochaskas – eine Bestandsaufnahme*, Carsten Maurischat. Freiburg: Forschungsbericht des Psychologischen Instituts der Albert-Ludwigs-Universität.
- Rogers, C.R. (1981). *Der neue Mensch*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rogers, C.R. (1983). *Therapeut und Klient. Grundzüge der Gesprächspsychotherapie*. Frankfurt: Fischer Taschenbuch.
- Schlippe, A. von & Schweitzer, J. (2016). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

- Schwing R. & Fryszer A. (2015). *Systemisches Handwerk. Werkzeug für die Praxis*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Stadelmann, J. (1998). *Führung unter Belastung*. Zürich: Huber.
- Stumm, G. & Keil, W.W. (2014). *Praxis der Personenzentrierten Psychotherapie*. Wien: Springer-Verlag.
- Welter-Enderlin, R. (2010). *Einführung in die systemische Paartherapie*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Weinberger, J. (2006). *Common factors aren't so common: The common factors dilemma*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2.

Empfohlene Literatur

- Fritsch, G.R. (2008). *Praktische Selbst-Empathie. Herausfinden, was man fühlt und braucht*. Paderborn: Junfermann.
- Schneewind, K.A. (2010). *Familienpsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schwing, R. & Fryszer, A. (2016). *Systemische Beratung und Familientherapie. Kurz, bündig, alltagstauglich*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

E. Abbildungsverzeichnis

Abb. 1.1	In einer Familie steht jeder mit jedem in Beziehung (© Studio Grand Ouest / Fotolia 29592897)	8
Abb. 1.2	Auswahl relevanter Wirkfaktoren im Familien-Coaching	12
Abb. 2.1	Einzelgespräche in das Familiensetting einbinden	22
Abb. 2.2	Arbeit im Co-Coaching oder Coaching-Doppel (© goodluz / Fotolia 91624122)	24
Abb. 2.3	Die fünf Quellen der Motivation nach John Bartuto	28
Abb. 2.4	Was motiviert zum Mitmachen? (© Photographee.eu / Fotolia 122040673)	29
Abb. 2.5	Haltung im Paar- und Familien-Coaching	35
Abb. 2.6	Eine offene Gesprächssituation im Familien-Coaching (© Photographee.eu / Fotolia 164062043)	36
Abb. 2.7	Das Gefühl, an einem Strang zu ziehen, motiviert (© Robert Kneschke / Fotolia 75506705)	56
Abb. 3.1	Verschiedene Bedürfnisse durch unterschiedliche Schemata (© AlexKaplun / Fotolia 129831513 #)	65
Abb. 3.2	Paarlebenszyklus mit sich wiederholenden Phasen	68
Abb. 3.3	Paarentwicklung findet auf unterschiedlichen Zeitebenen statt	72
Abb. 3.4	Der Beginn: verliebt und einzigartig (© WS-Design / Fotolia 129081243)	73
Abb. 4.1	Spielsituation mit Handpuppe (© weseetheworld / Fotolia 164252026)	83
Abb. 4.2	Wünsche schreiben oder malen (© thingamajiggs / Fotolia 124834514)	85
Abb. 4.3	Kinder kreativ integrieren (© motorradcbr / Fotolia 76839990)	87

F. Tabellenverzeichnis

Tab. 2.1	Die Phasen des Coaching-Prozesses	19
Tab. 2.2	Interventionsprozess und Veränderungsinterventionen	20
Tab. 2.3	Die Coaching-Allianz baut auf Haltung, Übereinkunft und Zieldefinition auf	47
Tab. 2.4	Wirkungsfelder systemischer Interventionen	54
Tab. 3.1	Liebesbeziehung vs. Partnerschaft	78

G. Sachwortverzeichnis

A		K	
Abschlussstadium	29	Kampf	74
Absichtsbildungsstadium	29	Kausalität	39
Absichtslosigkeitsstadium	29	Klager	30
Allparteilichkeit	39	Klärung	15
Ankommen	75	klientenzentrierter Ansatz	6
Antizipatorischer Dialog	74	Kongruenz	37
Aufrechterhaltungsstadium	29	Kunden	30
Auftragsklärung	43		
ausgeglichene Aufmerksamkeit	35	L	
		Liebesbeziehung	77
B		Lösungsorientierung	50
Besucher	30		
		M	
C		Mini- oder Makrostressoren	70
Coaching-Doppel	23	Motivationsklärung	27
E		N	
Einzelgespräche	21	Norming	68
empathisches Verstehen	36		
Erstgespräch	32	P	
Erstkontakt	25	Paardynamik	67
Erwartungen	8, 13	Paarentwicklungsphasen	72
		Paarlebenszyklus	69
F		Partnerschaft	77
Finalität	39	Partner-Schemata	66
Forming	68	Partnerwirksamkeit	14
		Performing	68
G		Problemaktualisierung	12
Gegensätze	74	Problembewältigung	16
		Problemebenen	49
H		Problemexposition	12
Haltung	35		
Handlungsstadium	29	R	
Hoffnung	13	Recontracting	44
Hypothesen	52	Ressourcenaktivierung	14
Hypothesenbildung	51		
I		S	
Instabilität	75	Scham	41
interpsychische Abläufe	30	Schemata	65
intrapsychische Abläufe	30	Selbstwirksamkeit	14
		Setting	21
		SMART-Modell	47

Spiegeln	36
Stabilität	76
Storming	68
Symbiose	73
systemische Interventionen	54
T	
therapeutische Beziehung	11
Tragfähigkeit	38
Transfer	55
transtheoretisches Modell	29
Typologie der Beziehung	70
U	
Übertragung	40
V	
Veränderung	46
Verliebtheit	73
Vorbereitungsstadium	29
W	
Wertschätzung	36
Wirkfaktoren	11
Wirksamkeit	10

H. Einsendeaufgabe

Der Coaching-Prozess vom Erstkontakt bis zur Integration; Paare im Coaching Teil 1

Online-Code:
PACO01Y-XX4-A06

Name:	Vorname:
Postleitzahl und Ort:	Straße:
Vertrags-Nr.:	Kurs-Nr.:
Heftkürzel: PACO01Y	Druck-Code: 0521A06

Lehrende:
Datum:
Note:
Unterschrift:

Bitte beachten Sie die Standards zu Prüfungsaufgaben auf dem Online-Campus.

Hinweis:

Bitte benutzen Sie die digitale Einsendeaufgabe, die auf Ihrer Lernplattform zu finden ist.

1. Ihre Motivation und Vorkenntnisse

Bitte berichten Sie uns über Ihre Motivation zu diesem Kurs und Ihre speziellen Vorkenntnisse.

Bitte beantworten Sie diese Frage mit max. 150 Wörtern.

2. Problemaktualisierung

In dem Unterkapitel 1.3 „Wirksamkeit und Wirkprinzipien“ haben Sie verschiedene unspezifische und ressourcenorientierte Wirkfaktoren kennengelernt.

Dazu folgendes Beispiel: Ein Paar kommt in Ihre Praxis und spricht abwechselnd sachlich über den heftigen Streit der letzten Woche, aus dem beide „verletzt“ herausgegangen sind. Das Paar berichtet nüchtern, zeigt keinerlei Emotion und schaut Sie erwartungsvoll an.

Aufgabenstellung

- Wie können Sie methodisch eine Problemaktualisierung gestalten? Nennen Sie drei Vorgehensweisen.
- Wie würden Sie bei der Problemaktualisierung eine Eskalation und weitere Verletzungen vermeiden? Bitte nennen Sie drei Möglichkeiten.

Sie dürfen knapp und stichwortartig formulieren.

Die Lösung dieser Aufgabe sollte max. 300 Wörter umfassen.

12 Pkt.

3. Hoffnung und Erwartung

Sie begrüßen ein Paar zum ersten Mal in Ihrer Praxis. Das Gespräch wird deutlich von den Erwartungen und Hoffnungen der Klienten beeinflusst. Gleichzeitig kommen durch entsprechende Interventionen des Coaches neue Hoffnungen und Erwartungen hinzu, die den Verlauf der Folgetermine deutlich beeinflussen.

Dabei spielen unter anderem die folgenden Faktoren eine zentrale Rolle:

- Wichtigkeit und Attraktivität des Ergebnisses
- Verbindung von Verhalten mit Ergebniserwartung
- Wirksamkeitserwartung

Aufgabenstellung

Was ist mit den einzelnen Begriffen gemeint und weshalb spielt jeder Faktor für sich gerade im Paar-Coaching eine wichtige Rolle?

Die Lösung dieser Aufgabe sollte max. 300 Wörter umfassen.

15 Pkt.

4. Das Erstgespräch

Eine Familie (Vater, Mutter und Tochter) betreten Ihre Praxis. Der Vater Oskar (42 J.) und die Mutter Melanie (43 J.) sind zunehmend verärgert von den „Allüren“ ihrer 14-jährigen Tochter Kati. Sie ziehe von morgens bis abends ein muffeliges Gesicht und esse schlecht. Sie würde immer dünner und wenn man ihr sagen würde, dass sie vernünftig essen solle, würde sie patzig reagieren und ihre Mutter unflätig beschimpfen. Sie würde sich zudem nicht an kleinen Hausarbeiten beteiligen, wie Spülmaschine ausräumen oder Tisch decken. Am meisten jedoch bereite es ihnen Sorge, dass Kati nicht zu den vereinbarten Uhrzeiten nach Hause kommt. 18:00 Uhr wäre das absolute Maximum. Danach könnten sie ja noch einen netten gemeinsamen Familienabend gestalten, aber das würde Kati mittlerweile auch boykottieren.

Kati sitzt mit verschränkten Armen im arrangierten Stuhlkreis und starrt auf den Boden. Auf die Frage, was sie denkt und sich erhofft, antwortet sie klar und deutlich, dass sie am liebsten ihre Ruhe haben wolle und sonst nichts. Nach kurzem Schweigen fährt sie fort: *„Meine Freundinnen sind jeden zweiten Tag im Café (Jugendtreff der Gemeinde). Am Wochenende gibt's da gute Schulbands. Aber die kommen erst später, wenn ich schon wieder zu Hause bin. Das ist voll blöd. Ich bin die Einzige, die nicht dabei sein kann. Und dann kommt meine Mutter mit ihren Ansagen ‚Tisch decken‘ und ‚Kind, Du musst was essen‘ und nervigen Fragen. Ich fall schon nicht vom Fleisch. Im Café gibt's genug Sachen, die echt ‚fett‘ sind. Sie hat einfach keine Ahnung in ihrer Blümchenwelt und behandelt mich wie ein Kleinkind.“*

Aufgabenstellung

Entwerfen Sie ein mögliches Ablaufmodell (Interventionen, Fragen) für ein Erstgespräch mit dieser Familie. Achten Sie dabei auf folgende Punkte:

- a) Wie starten Sie in den Prozess, bevor Sie beginnen das Anliegen oder Ziel herauszuarbeiten? Beantworten Sie die Frage gerne in Stichpunkten. (Haltung, Eröffnung, Warm-up etc.)

- b) Die gemeinsame Arbeit beginnt: welche einzelnen Schritte folgen nach dem soeben beschriebenen „Start“, wenn ab jetzt die Anliegen und Ziele im Mittelpunkt stehen. Wie gehen Sie genau vor? Bitte nennen Sie acht Teilschritte. Der achte Teilschritt ist die Zielesammlung mit der abschließenden Einigung auf ein erstes gemeinsames Ziel. Wie genau gestalten Sie die Zielesammlung und stellen sicher, dass alle mit dem gemeinsamen Ziel einverstanden sind?
- c) Wie können die gemeinsamen Ziele der Familie lauten? Bitte nennen Sie vier mögliche Zielvereinbarungen, die für alle Familienmitglieder relevant sind.
- d) Welche zwei Übungen geben Sie der Familie bereits nach dem Erstgespräch als Hausaufgabe mit?

Sie dürfen knapp und stichwortartig formulieren.

Die Lösung dieser Aufgabe sollte max. 600 Wörter umfassen.

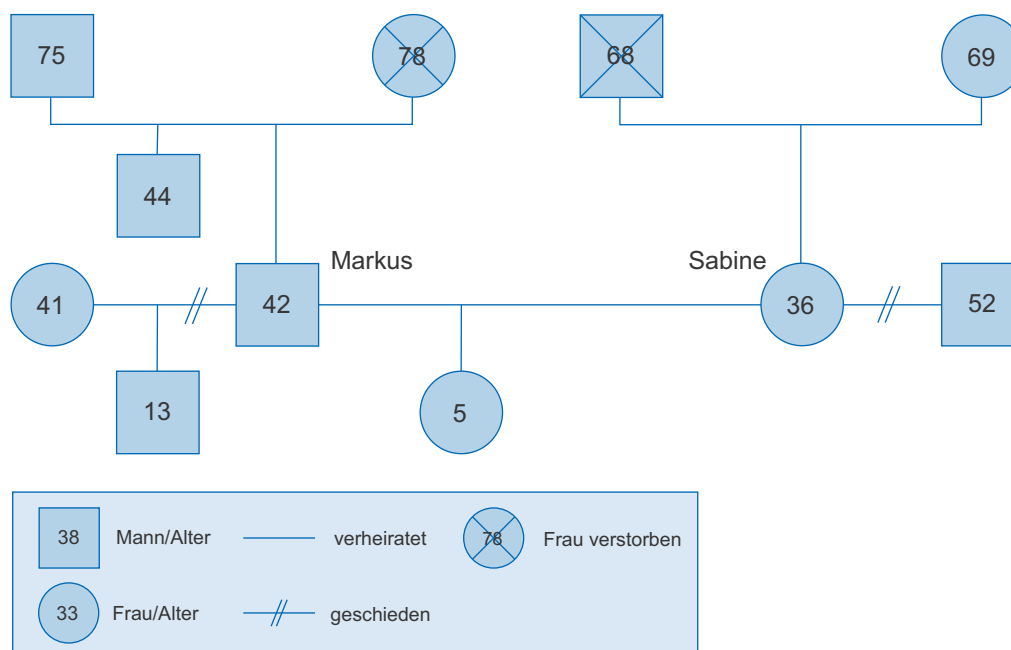
49 Pkt.

5. Genogramm und Familiengeschichte

Eine häufig genutzte Methode zu Beginn eines Coaching-Prozesses mit Paaren und Familien ist das Genogramm. Ein Genogramm stellt die Familienkonstellation über mehrere Generationen dar. Sie und auch Ihre Klienten bekommen damit einen Überblick über den zeitlichen und sozialen Kontext. Lebensthemen, Überzeugungen, Ressourcen und vieles mehr lassen sich mithilfe des Genogramms herausarbeiten.

Paare und Familien können das Genogramm gemeinsam in der Sitzung oder auch zur Vorbereitung der nächsten Sitzung ausgestalten. Die Bearbeitung findet grundsätzlich in der Coaching-Sitzung statt.

Hier ein Beispiel:



Im Beispiel sind Markus (42) und Sabine (36) miteinander liiert und haben eine gemeinsame 5-jährige Tochter. Sabine war bereits verheiratet, ist aber mittlerweile von Ihrem 52-jährigen Ex-Mann geschieden. Markus war ebenfalls verheiratet. Sei-

ne Ex-Frau ist 41 Jahre alt. Sie haben gemeinsam einen 13-jährigen Sohn. Sabines Vater ist im Alter von 68 Jahren verstorben, die Mutter (69) lebt noch. Markus Mutter ist im Alter von 78 Jahren gestorben und der Vater (75) lebt noch. Markus hat noch einen Bruder, der 44 Jahre alt ist.

Aufgabenstellung

- a) Damit Sie gut verstehen und sich einfühlen können, was es bedeutet, ein Genogramm zu zeichnen und darüber zu reflektieren, möchten wir Sie bitten, Ihr eigenes Genogramm Ihrer Familie (3 Generationen) zu skizzieren.

Beginnen Sie mit Ihrem Symbol und schreiben Sie Ihr Alter und Ihren Namen hinein. Von dort ausgehend zeichnen Sie eine Verbindungslinie zu Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin. (Diese Verbindungslinie können Sie natürlich auch verwenden, wenn Sie nicht verheiratet sind. Wenn Sie derzeit nicht in einer Beziehung sind, wählen Sie eine vergangene Beziehung) und vervollständigen nach und nach das Genogramm.

- b) In der Praxis begleiten Sie ein Genogramm mit vielen Fragen. Mit der nächsten Aufgabe erfahren Sie selbst, wie eine Vertiefung aussehen kann und wie Fragen wirken können:

Thema 1

Wie geht es den Familienmitgliedern gesundheitlich und gibt es kritische Familienereignisse (Tod, Scheidung, Krankheit, Verluste etc.) oder berufliche Ereignisse? Die Beantwortung dieser Frage ist freiwillig und fließt nicht in die Wertung ein.

Thema 2

Wie kommuniziert Ihre Familie (Eltern, Partner, Geschwister, Kinder)? Wer kommuniziert wie (verbal, nonverbal, paraverbal = Spektrum der Stimme: Lautstärke, Betonung, Tempo, Melodie)? Worüber wird nicht gesprochen?

Thema 3

Welche Regeln gibt es in der Herkunftsfamilie? Welche geben Sie weiter? Gegen welche rebellieren Sie oder lehnen Sie ab? Wofür können diese Regeln hilfreich sein?

Thema 4

Mithilfe welcher Eigenschaften und Fähigkeiten konnten Ihre Familienmitglieder die oben beschriebenen Ereignisse meistern? Was motiviert den Einzelnen und die gesamte Familie voranzuschreiten?

Die Lösung dieser Aufgabe sollte max. 500 Wörter und eine Grafik umfassen.

24 Pkt.

Insgesamt 100 Pkt.



© APOLLON Akademie
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch auszugsweise – nicht gestattet.
Fragen und Anregungen direkt zum Studienheft bitte an folgende Adresse:
autor@apollon-akademie.de
Wir stellen dann für Sie den Kontakt zur Autorin/zum Autor her.