



Die Werkzeuge zur Problemlösung und Verhandlung sind Schlüsselkompetenzen für jeden Paartherapie-Praktiker. Konflikte und Meinungsverschiedenheiten sind in einer Partnerschaft unausweichlich, aber die Art und Weise, wie sie behandelt und gelöst werden, macht den Unterschied. Die Aufgabe des Therapeuten besteht darin, den Partnern zu helfen, einen konstruktiven und kooperativen Ansatz zur Problemlösung zu entwickeln, indem er emotionale Blockaden überwindet und ineffiziente Beziehungsmuster bricht.

Das erste Instrument ist das Training zur Definition und Analyse von Problemen. Es geht darum, dem Paar zu helfen, die genaue Art der Schwierigkeiten, die es erlebt, zu klären, indem es objektive Fakten von subjektiven Interpretationen unterscheidet. Häufig haben die Partner eine unterschiedliche Sicht auf die Situation, die durch ihre Wahrnehmungen, Erwartungen und Verletzungen geprägt ist. Wenn sie lernen, die Probleme neutral und faktisch zu beschreiben, legen sie den Grundstein für eine wirksame Lösung. Der Therapeut kann sie bei dieser Übung anleiten, indem er sie dazu ermutigt, spezifisch zu sein, Generalisierungen zu vermeiden und sich auf Verhaltensweisen statt auf Personen zu konzentrieren.

Ein klassisches Beispiel sind häusliche Arbeiten, eine häufige Quelle von Spannungen in Paarbeziehungen. Anstatt zu sagen "Du machst nie etwas im Haus!", was unweigerlich Abwehrreaktionen hervorruft, besteht die Aufgabe darin, das Problem in klaren und beobachtbaren Begriffen zu formulieren: "Ich habe bemerkt, dass ich diese Woche eingekauft, Wäsche gewaschen und jeden Abend abgewaschen habe. Ich möchte, dass wir gemeinsam über eine fairere Aufteilung nachdenken." Dieser Ansatz ebnet den Weg für eine konstruktive Diskussion über Bedürfnisse und mögliche Lösungen.

Sobald das Problem klar definiert ist, beginnt die kreative Suche nach Lösungen. Der

Therapeut ermutigt das Paar, Brainstorming-Techniken zu verwenden, indem er vorübergehend das Urteil aussetzt und so viele Optionen wie möglich erkundet. Ziel ist es, von ausgetretenen Pfaden abzuweichen und das Spektrum der Möglichkeiten über die üblichen Reaktionen hinaus zu erweitern. Jeder Partner wird eingeladen, Ideen vorzuschlagen, auch skurrile, und auf den Vorschlägen des Anderen aufzubauen. Dieser Schritt fördert die Zusammenarbeit und Ko-Kreation innerhalb des Paares.

Zurück zum Beispiel mit den Hausarbeiten. Statt sich immer wieder auf die immergleichen "Jetzt bist du dran!" oder "Ich habe keine Zeit!" zu beschränken, kann das Paar originelle Lösungen finden: Ein spielerischer Aufteilungsplan, das Umwandeln von Hausarbeiten in gemeinsame Momente (gemeinsames Kochen, Aufräumen mit Musik...), gelegentliches Einholen von externer Hilfe, Tausch einiger Aufgaben gegen andere Aktivitäten... Indem sie diese neuen Ansätze erforschen, aktivieren sie ihre kreativen Ressourcen und stärken ihr Gefühl, gemeinsam auf ihre Situation einwirken zu können.

Dann kommt der entscheidende Schritt der Entscheidungsfindung und Planung. Der Therapeut leitet das Paar bei der Bewertung der verschiedenen Optionen an, indem er ihre Vor- und Nachteile sowie ihre Machbarkeit untersucht. Er hilft ihnen, die Bedürfnisse und Einschränkungen jedes Einzelnen zu berücksichtigen, im Sinne von Fairness und gegenseitigem Respekt. Ziel ist es, zu einer für beide zufriedenstellenden Vereinbarung zu kommen, einem "Win-Win"-Kompromiss, bei dem jeder einen Schritt auf den anderen zugeht. Dies bedeutet oft, einige individuelle Anforderungen zugunsten eines höheren Beziehungswohls loszulassen.

In unserem Beispiel könnte das Paar beschließen, ein flexibles System zur Verteilung der Aufgaben einzuführen, abhängig von den Zeitplänen und Vorlieben jedes Einzelnen. Sie planen eine wöchentliche Planung, mit möglichen Anpassungen im Falle von Unvorhergesehenem. Sie vereinbaren auch einmal monatlich einen "Joker", bei dem einer den anderen bitten kann, eine Aufgabe zu übernehmen. Dieser ausgehandelte Plan ermöglicht es, die Bedürfnisse nach Gerechtigkeit, Anerkennung und Flexibilität der Partner zu vereinbaren.

Schließlich betont der Therapeut die Bedeutung der Nachverfolgung und Bewertung der umgesetzten Lösungen. Er ermutigt das Paar, regelmäßige Überprüfungszeiten vorzusehen, um zu überprüfen, ob die vorgenommenen Änderungen die erwarteten Vorteile bringen und die notwendigen Anpassungen vorzunehmen. Dies ist die Gelegenheit, die Fortschritte zu würdigen, das Vertrauen in die Fähigkeit zur gemeinsamen Problemlösung zu stärken und neue Verhaltensweisen zu etablieren.

Um diese Problemlösungsfähigkeiten zu entwickeln, kann der Therapeut praktische Übungen in der Sitzung vorschlagen, wie Rollenspiele bei typischen Konfliktsituationen oder Verhandlungsherausforderungen. Er kann auch Aufgaben für die Zeit zwischen den Sitzungen geben, wie das Führen eines Tagebuchs über die begegneten Probleme und die

getesteten Lösungen. Das Ziel ist, dass das Paar diese Werkzeuge schrittweise in seinen Alltag integriert und in der Bewältigung der Lebensunwägbarkeiten autonomer wird.

Jenseits der Techniken achtet der Therapeut darauf, dass der Prozess der Problemlösung in eine globale Beziehungsarbeit eingebunden ist, die von Respekt, Zuhören und Wohlwollen geprägt ist. Er hilft den Partnern, ihre Bedürfnisse und Emotionen authentisch auszudrücken, die des anderen mit Empathie anzunehmen und eine Atmosphäre der Zusammenarbeit auch in schwierigen Zeiten aufrechtzuerhalten. Denn in dieser Beziehungsarbeit liegt der wahre Motor der Veränderung: die Fähigkeit, gemeinsam den Herausforderungen zu begegnen, indem man auf die Ressourcen der Beziehung zugreift.

Zusammenfassung:

- Problemlösungs- und Verhandlungswerkzeuge sind unerlässlich, um Paaren zu helfen, Konflikte auf konstruktive und kooperative Weise anzugehen.
- Der erste Schritt besteht darin, das Problem klar zu definieren und zu analysieren, indem objektive Fakten von subjektiven Interpretationen getrennt werden, um die Grundlage für eine effektive Lösung zu schaffen.
- Die kreative Suche nach Lösungen, durch Brainstorming-Techniken, ermöglicht es, die möglichen Optionen zu erweitern und die Zusammenarbeit innerhalb des Paares zu fördern.
- Entscheidungsfindung und Planung beinhalten die Bewertung der verschiedenen Optionen, die Berücksichtigung der Bedürfnisse jedes Einzelnen und das Aushandeln eines fairen und für beide Partner zufriedenstellenden Kompromisses.
- Die regelmäßige Überwachung und Bewertung der implementierten Lösungen sind wichtig, um Fortschritte zu würdigen, bei Bedarf Anpassungen vorzunehmen und neue Verhaltensmuster zu verankern.
- Der Therapeut schlägt praktische Übungen und Aufgaben vor, um dem Paar zu helfen, diese Fähigkeiten zu entwickeln und in ihren Alltag zu integrieren.
- Jenseits der Techniken sollte die Problemlösung in ein globales Beziehungsverhalten eingebunden sein, geprägt von Respekt, Zuhören und Wertschätzung, um eine Atmosphäre der Zusammenarbeit angesichts der begegneten Herausforderungen aufrechtzuerhalten.