

Realer Fall aus der Praxis

Wenn Wertschätzung plötzlich Druck erzeugt – und wie eine Beziehung durch eine neue Perspektive wieder lebendig wurde

Systemische Mediationsarbeit
Praxisbeispiel aus der Arbeit von
Lukas Welker – systemischer Mediator

Die Ausgangssituation

Als Anna und Markus (Namen geändert) in meine Praxis kamen, hatten sie bereits mehrere Monate Paartherapie hinter sich.

Sie hatten vieles gelernt.

- Neue Kommunikationsregeln.
- Übungen zur positiven Wertschätzung.
- Techniken, um Konflikte ruhiger zu führen.

Auf den ersten Blick schien sich ihre Beziehung sogar verbessert zu haben.

Der Streit wurde seltener.
Die Gespräche klangen freundlicher.

Doch etwas fühlte sich für beide trotzdem nicht richtig an.

Markus sagte irgendwann in einer Sitzung:

„Eigentlich machen wir alles richtig.
Aber irgendwie fühlt es sich trotzdem falsch an.“

Anna nickte.

„Manchmal habe ich das Gefühl, wir spielen Beziehung.“

Der Druck hinter der positiven Kommunikation

Im Gespräch wurde deutlich, dass sie viele Übungen aus der Paartherapie sehr gewissenhaft umgesetzt hatten.

Sie versuchten zum Beispiel:

- sich regelmäßig wertzuschätzen
- positive Eigenschaften zu benennen
- Kritik vorsichtig zu formulieren
- Konflikte mit „Ich-Botschaften“ zu lösen

Doch genau diese Übungen hatten einen unerwarteten Effekt.

Die positive Kommunikation fühlte sich zunehmend wie eine Verpflichtung an.

Paartherapie mit Meta-Wirkung statt auf Symptom-Ebene

Anna formulierte es so:

„Wenn ich nichts Positives sage, habe ich sofort das Gefühl, ich mache etwas falsch.“

Markus ergänzte:

„Es fühlt sich manchmal an wie eine Aufgabe, die wir erfüllen müssen.“

Die Beziehung funktionierte also nach außen ruhiger –
doch innerlich entstand ein neuer Druck.

Mein erster Schritt: Raum statt Methode

In solchen Situationen versuche ich zunächst, den Druck aus dem System zu nehmen.

Ich habe das Paar deshalb bewusst gebeten, für einen Moment alle erlernten Kommunikationsregeln zur Seite zu legen.

Keine Übungen. Keine Vorgaben. Nur ein offenes Gespräch.

Der Fokus lag nicht mehr auf der Frage: „**Wie sollten wir miteinander sprechen?**“

Sondern auf einer anderen Frage: „**Was passiert eigentlich wirklich zwischen euch?**“

Die Entdeckung der Beziehungsmuster

In den Gesprächen wurde sichtbar, dass beide Partner ähnliche Erfahrungen aus ihrer Herkunftsfamilie mitbrachten.

Anerkennung war dort häufig an Leistung gekoppelt.

Zum Beispiel:

- gute schulische Leistungen
- Verantwortung übernehmen
- Dinge „richtig“ machen

Unbewusst hatte sich dieses Muster auch in ihrer Beziehung fortgesetzt.

Wertschätzung wurde häufig über Verhalten ausgedrückt.

Zum Beispiel: „Danke, dass du das erledigt hast.“ Doch viel seltener ging es um den Menschen selbst.

Zum Beispiel: „Ich bin froh, dass du da bist.“

Der Wendepunkt: Die Metaebene der Beziehung

Der entscheidende Moment entstand, als beide begannen, ihre Beziehung aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Die Frage lautete plötzlich nicht mehr:

Paartherapie mit Meta-Wirkung statt auf Symptom-Ebene

„Wie können wir uns besser loben?“

Sondern:

„Wann fühlen wir uns eigentlich wirklich gesehen?“

In diesem Moment veränderte sich die Atmosphäre im Raum spürbar.

Anna sagte leise:

„Ich glaube, ich möchte gar nicht gelobt werden.
Ich möchte einfach nur spüren, dass ich dir wichtig bin.“

Markus antwortete nach einer Pause:

„Dann habe ich vielleicht die ganze Zeit versucht, etwas zu tun –
statt einfach bei dir zu sein.“

Das war der Moment, in dem die Beziehung eine neue Ebene erreichte.

Nicht mehr nur Kommunikation.

Sondern Verständnis.

Die Veränderung

In den folgenden Sitzungen arbeiteten wir nicht mehr an Kommunikationsregeln.

Stattdessen ging es darum, diese neue Perspektive im Alltag zu erleben.

Kleine Veränderungen entstanden fast von selbst.

Gespräche wurden natürlicher.
Wertschätzung entstand spontaner.

Anna sagte später einmal:

„Es fühlt sich nicht mehr an wie eine Übung.“

Markus formulierte es noch einfacher:

„Es fühlt sich wieder echt an.“

Das Ergebnis

Nach einigen Wochen beschrieben beide ihre Beziehung deutlich anders.

Die Kommunikation war nicht perfekt.

Konflikte gab es weiterhin.

Doch etwas Entscheidendes hatte sich verändert:

Paartherapie mit Meta-Wirkung statt auf Symptom-Ebene

Der Druck war verschwunden.

Wertschätzung entstand wieder freiwillig.

Man könnte den Unterschied so zusammenfassen:

**Lob stärkt Verhalten.
Dankbarkeit stärkt Bindung.**

Was dieses Beispiel zeigt

Viele Methoden der Paartherapie können hilfreich sein.

Sie können Konflikte entschärfen und Gespräche verbessern.

Doch nachhaltige Veränderung entsteht häufig erst dann, wenn Paare ihre Beziehung auf einer tieferen Ebene verstehen.

Nicht nur das Verhalten verändert sich.

Sondern auch die Perspektive aufeinander.

Und genau dort beginnt die **Metaebene der Beziehung**.

Systemische Mediationsarbeit
Praxis für Mediation und Konfliktklärung

Lukas Welker
Systemischer Mediator

Mach-Mediation – Nürnberg
www.mach-mediation.de