



PAAR(ROLLE)

oder wo ist das Paar als „Mann und Frau“ geblieben

Von Michael Diaz

Menschen „spielen“ Rollen, die sich je nach Kontext wandeln und anpassen.

Wir vereinen eine Vielzahl an Rollen in uns, die wir zum Teil sequentiell, als auch zum Teil gleichzeitig ausfüllen.

Ein kleiner Auszug von verschiedensten Rollen könnte z.B. sein: Arbeitnehmer/in-Rolle; Ernährer/in-Rolle; Mutter-/Vaterrolle; Rolle als Hausfrau/mann; Rolle als Freund/in einer bekannten Person; Mannrolle, Fraurolle; Elternrolle; Rolle als Sohn, als Tochter; Rolle als Mensch mit eigenen sexuellen Bedürfnissen; Rolle als Mensch mit eigenem Hobby; ... und viele viele mehr Rollen.

In der Rolle als Arbeitnehmer/in werden andere Erwartungen und Forderungen an uns herangetragen, als in der Rolle als Mutter oder Vater. Aber auch das eigene Verhalten, kann in den unterschiedlichen Rollen, stark voneinander abwei-

chen.

Beispielweise würde ich von der Hausfrauenrolle oder der Mutterrolle sprechen, so haben sie dabei unmittelbar ein bestimmtes Bild vor Augen, dem sie durchaus auch ablehnend oder ambivalent gegenüber stehen können, je nach dem, auf welche Weise sie sich mit der entsprechenden Rolle auseinandergesetzt haben.

Es sind selbstverständlich keine neue Erkenntnis, dass es sich beim Übergang von der Erwerbstätigkeit in den Ruhestand um einen Rollenübergang handelt, um den Wechsel von der Rolle einer erwerbstätigen Person in jene eines Pensionisten/einer Pensionistin. Ähnliches gilt natürlich auch für viele andere Übergänge wie z.B. auch den Übergang zur Elternschaft.

Zentrale Aufgabe hierbei ist es immer, in diese neue Rolle hineinzuwachsen. Es geht dabei nicht darum, sich möglichst perfekt (meist aufgrund ge-

sellschaftlicher Erwartungen) anzupassen, sondern primär darum, diese Rolle so zu gestalten, dass sie die direkt (von der Rolle) betroffenen Menschen wohl fühlen.

Wie sind nun, innerhalb einer Paarbeziehung, sowohl die jeweils auf den Einzelnen als auch auf das Paar bezogene Rollenverhältnis, zueinander ausbalanciert?

Lassen Sie sich auf eine kleine Übung einladen, in welcher Sie sich individuellen Rollen einmal, kurz bewusst werden können. Diese Übung können Sie natürlich jederzeit für sich selbst oder als Paar durchführen und natürlich auch jederzeit weiter für sich ausbauen:

1. Nehmen Sie sich zuerst 10 Blatt Papier, Notizzettel oder ähnliches.
2. Notieren Sie auf jedes einzelne Blatt – nur 1 Rolle, welche Sie für sich selbst kennen oder Ihnen gerade bewusst in den Kopf kommt.
3. Nehmen Sie nun ein Maßband mit einer Skalierung von 0-100. (Hierbei ist „0“ gar nicht und „100“ das Maximalste was Sie sich momentan vorstellen können.
4. Breiten Sie die 10 ausgefüllten Blätter, Zettel, o.ä. unterhalb des Maßbandes aus.
5. Markieren Sie auf dem Maßband mit einem Stift, wieviel Raum, Platz, Zeit o.ä. jedes einzelne Blatt, Zettel o.ä., auf diesem Maßband, einnimmt.



6. Durchtrennen Sie mit einer Schere nun an den einzelnen Markierungen das Maßband.
7. Breiten Sie die einzelnen Maßbandteile vor sich aus und fragen Sie sich: „Wieviel Raum, Platz, Zeit, o.ä. hat nun ihre Rolle als Paar ... ihre Rolle als Mann und Frau innerhalb ihrer Paarbeziehung.“

Jeder Mensch, jeder Partner füllt darüber hinaus noch viele weitere Rollen, sowohl für sich selbst als auch innerhalb einer Paarbeziehung aus. Dies ist ganz normal.

Sollte ein aus der Balance entstandenes Ungleichgewicht der Rollenverhältnisse sich eingeschlichen haben:

Geben Sie sich neue Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten in problematischen Herausforderungen Ihrer Paarbeziehung.

Neue Impulse auf neuen Wegen
Ihr Michael Diaz



Michael Diaz
Systemtherapeut . Traumatherapeut
Paar- und Familientherapeut
Trennungstherapeut
Krisenintervention
NLP-Therapeut
Biofeedbacktherapeut
Psychologischer Berater
Psychotherapeutischer Heilpraktiker

Für mampa-Leser:
Telefonische
Sprechstunde
Mo-Fr 11:30-12:00 Uhr

**Zielorientierte
Lösungswerkstatt**
Michael Diaz
Dr.-Gessler-Str. 18
D-93051 Regensburg
Telefon 0941-4907 008
mail@loesungswerkstatt.info
www.loesungswerkstatt.info