



Menschen „leben“ Rollen, die sich je nach Kontext wandeln oder verändern. Wie viel Raum, Platz, Zeit wird jedoch der Rolle als Paar tatsächlich gegeben?



PAAR (ROLLE)

von Michael Diaz

Wir Menschen vereinen eine Vielzahl an unterschiedlichsten Rollen, welche wir zum Teil sequentiell, als auch situationsbedingt gleichzeitig versuchen auszufüllen. Ein kleiner Überblick wären z.B. die Rolle als Vater oder Mutter, die Rolle als Eltern, die Rolle als Ernährer/in, die Rolle als Sohn oder Tochter, Freund oder Freundin, die Rolle als Mann oder Frau, als auch die Rolle als Paar. In der Rolle als Arbeitnehmer/ in werden andere Erwartungen und Anforderungen an einen herangetragen, als in der Rolle der Mutter oder Vater. Wenn ich von der Rolle als Mutter oder Vater spreche, so haben Sie unmittelbar ein bestimmte Bild vor Augen. Dieses Bild und das eigene Verständnis und Verhalten innerhalb dieser Rolle wird sich vermutlich stark von anderen Rollen un-

terscheiden..
Es ist auch 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/in. Ähnliches gilt natürlich auch für viele andere Übergänge wie z.B. der Übergang zur Elternschaft. Zentrale Aufgabe bei einem Rollenübergang ist es immer in diese neue Rolle hineinzuwachsen. Es geht dabei nicht darum, sich möglichst perfekt anzupassen, sondern primär darum, diese Rolle so zu gestalten, dass sich die beteiligten Menschen in der neuen Rolle wohlfühlen.





LÖSUNGSWERKSTATT



Wie sind aber in einer Paarbeziehung Rollenverhältnisse ausbalanciert? Wie viel Raum, Platz, Zeit, ..., wird wiederum der Paarrolle gegeben? Lassen Sie sich zu einer kleinen Übung einladen. Diese Übung können Sie sowohl für sich selbst oder als Paar durchführen und jederzeit individuell weiter anpassen oder ausbauen:

Eine elementare zu beantwortende Frage zu der Paarrolle/Parbeziehung würde zuerst lauten: „Wer sind überhaupt die Rollenteilnehmer in einer Paarrolle / -beziehung“. Diese Frage lässt sich bestimmt einfach beantworten: „Mann und Frau“.

1. Nehmen Sie sich nun ca. 10 Blatt Papier, Notizzettel oder ähnliches zur Hand.
2. Notieren Sie auf jedem Blatt eine Rolle, die Sie für sich erkennen.
3. Nehmen Sie nun ein Maßband mit einer Skalierung von 0-100 oder stellen Sie sich ein Maßband mit genannter Skalierung vor. (dabei ist auf dem Maßband „0“ gar nicht und „100“ das Maximalste, was Sie sich gerade vorstellen können).
4. Breiten Sie die ihre ausgefüllten Blätter unterhalb des Maßbandes aus.
5. Markieren Sie jetzt mit einem Stift auf dem Maßband wie viel Raum, Platz, Zeit, ..., jede einzelne Rolle für Sie einnimmt oder notieren sie den Wert auf ihrem Blatt.

Wie viel Raum, Zeit, ..., hat Ihre Rolle als Paar, Mann oder Frau auf Ihrem Maßband? Wie ist das Verhältnis zu den anderen Rollen, welche Sie inne haben?

Ein Ungleichgewicht der Rollenverhältnisse ist punktuell noch kein Problem. Dies ist ab und an ganz normal. Sollte sich jedoch ein Dauerzustand eines Ungleichgewichts eingeschlichen haben, so kann es vermehrt und dauerhaft zu konfliktbeladenen Situationen innerhalb einer Paarbeziehung führen.

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

**Neue Impulse auf neuen Wegen
Ihr Michael Diaz**

Weitere Beiträge von
Michael Diaz in der Rubrik
mampa-Experten
unter www.mampa.net



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

