

Sternstunde in der Beratung

Thomas Gailer

*„Sternstunde ist eine Metapher für Entscheidungen, Taten oder Ereignisse.
Umgangssprachlich wird Sternstunde auch für ein im positiven Sinn außergewöhnliches
Ereignis verwendet.“ Wikipedia*

Mein Name ist Thomas Gailer, ich bin 55 Jahre alt, verheiratet, drei erwachsene Kinder. Seit 2016 arbeite ich als EFL-Berater auf einer kleinen Erziehungsberatungsstelle im IRIS-Familienzentrum in Halle.

Davor habe ich viele Jahre als Sozialpädagoge in der Familienhilfe gearbeitet.

Ich bin Ehe-, Familien- und Lebensberater(DAJEB) und Supervisor und Coach (DGSv).

Da wo es passt, arbeite ich am liebsten mit Körper, Geist und Seele und deswegen spricht mich auch das Integrative in der Partnerschule an.

Ich hatte gerade mit meiner Frau im September 2021 die Fortbildung Partnerschule mit Dr. Rudolf Sanders, Renate Lissy-Honegger und Barbara Langos in Hückeswagen begonnen, als sich in unserer Beratungsstelle ein Paar anmeldete, Frau und Mann, beide um die 40 Jahre mit einem Kind im Grundschulalter. Beide waren schon vor 2 Jahren bei mir in Beratung gewesen. Nun wollten sie weiter an ihren Beziehungsthemen arbeiten.

Ich informierte sie über den Ansatz und den Aufbau der Partnerschule.

Da ich gerne dieses Programm in der Praxis ausprobieren wollte, fragte ich mutig, ob sie sich diese Form der Paartherapie vorstellen könnten. Und sie sagten zu.

Ich beschreibe im Folgenden eine Situation in der Beratung, die mich sehr berührt hat. Besonders weil die Wirkung einer bestimmten Übung zeitverzögert einsetzte, sich dann aber voll entfaltete und für das Paar als sehr nützlich erwies.

Seit gut einem Jahr arbeiten wir zusammen. Nun sind wir in der 13. Stunde angekommen. Auf die Methoden der Partnerschule, wie die Induktionshypnosen, die darauffolgende Arbeit mit Ton oder dem Malen des Erlebten, dem Aufschreiben der eigenen Eindrücke und dem gemeinsamen darüber reden sich darüber austauschen, können sich beide gut einlassen.

Schicht um Schicht legt sich das Paar frei. Das ist für beide kein geradliniger Prozess. Langsam, Schritt für Schritt, geht es in die Beziehungsgeschichte und in die eigene prägende Kindheit.

Wie immer fangen wir mit der Standübung an. (Übrigens eine Übung, die mich selbst als Berater immer wieder neu erdet.) Wir arbeiten gerade an den Arbeitsmodellen für eine nahe Beziehung. Beide bringen ein aktuelles Thema ein, das sie gerne im geschützten Raum der Partnerschule ansprechen wollen.

Sie sagt: „Je mehr ich von ihm will, desto mehr geht er weg von mir.“

Er sagt: „Je mehr sie von mir will, desto mehr Druck spüre ich und weiche ihr aus.“ Beiden geht es nicht gut damit. Und auch ich spüre den Druck. Mein Gott, was kann ich denn jetzt tun? Was ist denn für die beiden hilfreich?

Es gelingt mir auf meine Intuition zu hören. Und die sagt einfach: „Stabübung“ (Sanders 2022, S.230). In dieser stellt man dem Anderen als *Entschiedener Akteur* bzw. als *Standhaftes Gegenüber* seine Kraft zur Verfügung, ohne ihn zu verletzen.



Diese habe ich in der Ausbildung in Hückeswagen an mir selbst sehr hilfreich erlebt. Das gibt mir Zuversicht, dass es den beiden auch nutzen könnte. Ja, denke ich: Was die jetzt brauchen ist Bewegung, raus aus der Starre, raus aus dieser Dynamik, raus der Pattsituation. Ich gehe mit ihnen in einen größeren Raum. Jeder bekommt einen Besenstiel, den Stab.

1. Stufe *Den Raum wahrnehmen*

Beide sollen im Raum mit dem Stab umhergehen, den Raum wahrnehmen, den Stab ausprobieren, ihn an Hand und Schulter balancieren, jeder für sich.

2. Stufe *Sich selbst und den Anderen wahrnehmen*

Beide sollen sich mit einem Stock jeweils führen und führen lassen und sich selbst und den Anderen wahrnehmen. Wie geht's mir damit? Was beobachte ich am Partner/ an der Partnerin?

3. Stufe *Entschiedener Akteur und Standhaftes Gegenüber*

Erst übt jeder für sich allein diese Haltung

Entschiedener Akteur

Mit erhobenem Stab, beidhändig, mit sicherem Stand, zielgerichtetem Blick, führt der entschiedene Akteur mit einem Ausfallschritt den Stab kraftvoll nach vorn und stoppt ihn gezielt ab. Dies soll mit einem starken Ton aus dem Bauchraum verstärkt werde. Er hat die Aufgabe, sein Ziel präzise zu platzieren, ohne seinen Gegner zu verletzen.

Standhaftes Gegenüber

Waagerecht hält er/sie den Stab in etwa Augenhöhe und wehrt den Schlag ab. Er/sie stellt sich dem Partner/der Partnerin entgegen, auch hier Blickkontakt und Ausfallschritt nach vorn.

4. Stufe *Entschiedener Akteur und standhaftes Gegenüber in gemeinsamer Übung*

Das Paar steht sich gegenüber. Was beide kurz allein geübt haben, tun sie nun gemeinsam. Auch hier, Konzentration und Ruhe, Blickkontakt. Der entschiedene Akteur beginnt, die Stäbe berühren sich nicht. Der entschiedene Akteur stoppt bewusst ab. Jeder hat drei Durchgänge. Danach werden die Rollen gewechselt.

5. Stufe *Gemeinsame Auswertung*

Was habt ihr an euch erlebt? Was habt ihr am anderen beobachtet?

Beide teilen mit, dass sie sich sicher miteinander gefühlt haben. Der Mann sagt noch, dass ihm die Haltung des entschiedenen Akteurs Freude bereitet hat. Besondere Freude hatte er am Erleben seiner starken, kräftigen Stimme.

Dann ist die Stunde erst mal vorbei und ich bleibe etwas ratlos zurück, weil ich mir mehr versprochen hatte.

Anderthalb Monaten später. Wir haben den nächsten Termin. Ich beginne mit der Standübung und ich frage nach, was vom letzten Mal übrig ist. Der Mann berichtet, dass die Stabübung bei ihm nachgewirkt hat. Interessiert frage ich nach. Der entschiedene Akteur hat es ihm angetan. Die Konflikte mit seiner Partnerin sind jetzt einfacher, sind schneller gelöst und er kann es so lassen, wie es ist. Seine Partnerin strahlt ihn an. Sie bestätigt es. Und ich frage immer wieder nach. Wie haben sie das erreicht? Was hat sich verändert bei ihnen, bei ihrem Partner? Dann wird deutlich, dass es beiden gelungen ist, aus der Dynamik von: „Je mehr ich von dir will, desto mehr ziehst du dich zurück.“ auszusteigen. Ich bin beeindruckt. Damit habe ich nicht gerechnet und bin berührt von dieser Entwicklung. Ich arbeite weiter mit den 4 Fragen zum Gelingen. Erst als Einzelarbeit, dann im Austausch miteinander.

- Was ist mir gut gelungen?
- Was ist meinem Partner/meiner Partnerin gut gelungen?



- Was ist uns gut gelungen?
- Und was macht mir Freude?

In dieser Beratungsstunde wird noch weiter reich „geerntet“.

Später fällt beim Mann noch der Schlüsselsatz: „Ich fühle mich jetzt wohl in der Beziehung!“

Ich oute mich jetzt mal als Fan der Partnerschule. Ich mag es die Standübung mit den Paaren zu machen. Ich mag es auch die Traumreisen vorzulesen. Ich mag es dabei zu sein, wenn die Paare mit Ton arbeiten. Sie sind dann so ruhig und konzentriert dabei. Ich mag es, im Rahmen dieser Zielorientierung zu arbeiten, dass sich jeder selbst entdeckt und beide sich gemeinsam als Paar entwickeln. Und ich mag es, wenn ich mit dem ganzen Menschen arbeiten kann. Mit Körper, Geist und Seele.