

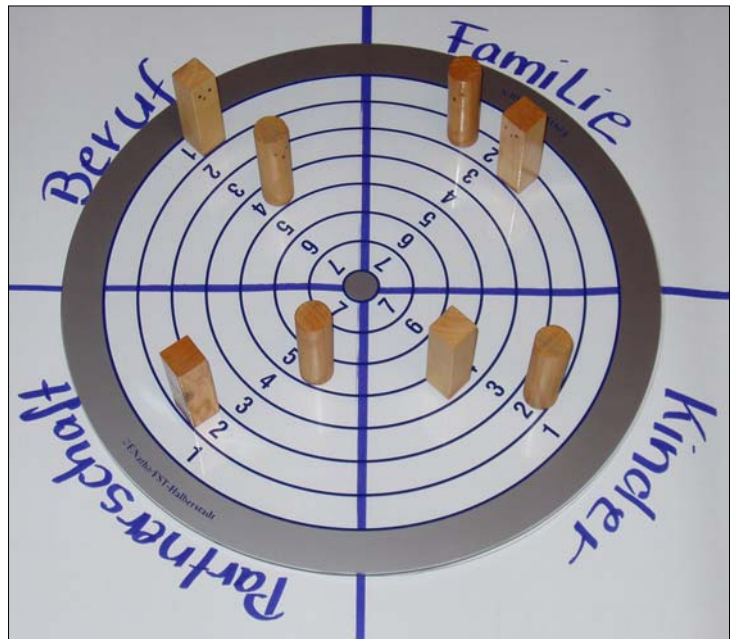
Die Skalierungsscheibe in der Paarberatung

www.die-skalierungsscheibe.de

Frank Natho

In der Paarberatung spielen die Unterschiede in den Beziehungskonstruktionen eine große Rolle. Sie wirken direkt auf die Dynamik der Paarentwicklung zurück. Es kann daher sehr anregend sein, Bedürfnisse, Ziele und ihre Quantität und Qualität für die Selbst- und Beziehungsverwirklichung miteinander zu vergleichen. Nicht immer stimmen die Partner hinsichtlich ihrer Bedürfnisse und deren Intensität überein. So hat ein Partner beispielsweise stärkere Bezogenheitswünsche oder

sexuelle Bedürfnisse als der andere, während für diesen in der Beziehung Autonomie und Individualität einen wichtigeren Stellenwert einnehmen. Oftmals gibt es in einer Partnerschaft nur sehr unklare Vorstellungen davon, was der jeweils andere für Wünsche, Bedürfnisse und Ziele hat und wie stark diese ausgeprägt sind. So wird spekuliert und das eigene Verhalten und die eigenen Wünsche werden an Vermutungen ausgerichtet. Diese latenten und ungeprüften Konstruktionen wirken in Krisensituationen blockierend oder eskalierend. Mit der Skalierungsscheibe lassen sich Positionen, Bedürfnisse und Ziele der Partner abbilden und gut miteinander vergleichen. Darüber hinaus können im Gespräch Unterschiede und Gemeinsamkeiten sowie deren Bedeutung für die Beziehungsgestaltung geklärt werden. Das kann für das Entwicklungsziel (Beratungsauftrag) aber auch für die Klärung ganz spezieller Beziehungsaspekte relevant sein.



Vorgehensweise

Die Skalierungsscheibe wird in vier Felder unterteilt (siehe Abb.). Dazu kann ein großes Blatt Papier unter die aus Acryl gefertigte Skalierungsscheibe gelegt werden, auf das die Felder zuvor aufgezeichnet und beschriftet wurden. Jedes Feld bezeichnet einen relevanten Beziehungsaspekt z.B.: Sexualität, Zärtlichkeit, Autonomie, Nähe, gemeinsame Zukunft oder Vergangenheit, Kinder, Beruf usw.

Eine zentrale Frage lautet dann: „Wie wichtig sind mir und meinem Partner die verschiedenen Beziehungsaspekte bzw. deren Realisierung? Wo und wie ist Annäherung oder Abgrenzung möglich/nötig, um ein zufriedenes Beziehungserleben zu begünstigen?“

Auf einer Skala von 7 (sehr wichtig) bis 1 (unwichtig) kann die jeweilige Bedeutsamkeit abgestuft unterschieden und auf der Skalierungsscheibe mittels Figuren abgebildet werden. Jeder Partner stellt sich nun entsprechend seiner Einschätzung mit seinen Figuren auf den jeweiligen Zahlenwerten auf. Die Einschätzung der Wichtigkeit (Zahlenwerte) sollte zunächst ohne Absprache untereinander erfolgen. Hilfreich ist hier das für diesen Zweck am FST Halberstadt entwickelte nachfolgende Skalierungsblatt.

Paarberatung / Skalierungsblatt

Aufgabe:

Überlegen Sie zunächst, wie wichtig Ihnen persönlich die jeweiligen Beziehungsaspekte sind bzw. wie viel Aufmerksamkeit und Zeit Sie derzeit darauf verwenden! Kreuzen Sie jeweilige Werte oberhalb oder unterhalb der Skalen an!

In einem zweiten Arbeitsschritt überlegen Sie bitte, wie Ihr/e Partner/in die jeweiligen Aspekte skalieren würde und setzen Sie dafür die entsprechenden Kreuze!

Fragen zur Aufmerksamkeitsverteilung	Skalierung
	<div style="display: flex; justify-content: space-between; padding: 0 10px;"> sehr viel wenig </div>
① Beruf Wie viel Aufmerksamkeit richte ich derzeit auf meine berufliche Selbstverwirklichung?	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex-grow: 1; text-align: center;"> 7 — 6 — 5 — 4 — 3 — 2 — 1 </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="flex-grow: 1;"></div> </div>
② Familie Wie viel Aufmerksamkeit richte ich derzeit auf meine Familie?	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex-grow: 1; text-align: center;"> 7 — 6 — 5 — 4 — 3 — 2 — 1 </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="flex-grow: 1;"></div> </div>
③ Partnerschaft Wie viel Aufmerksamkeit und Zeit habe ich derzeit für die Zweisamkeit mit meinem/r Partner/in?	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex-grow: 1; text-align: center;"> 7 — 6 — 5 — 4 — 3 — 2 — 1 </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="flex-grow: 1;"></div> </div>
④ Kinder Wie viel Aufmerksamkeit und Zeit investiere ich in die Beziehung und das Zusammensein mit meinem/n Kind/ern?	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex-grow: 1; text-align: center;"> 7 — 6 — 5 — 4 — 3 — 2 — 1 </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="flex-grow: 1;"></div> </div>
Fragen zur Beziehungsintensität (Alltag, Gespräche, Sexualität, Freunde)	Skalierung
	<div style="display: flex; justify-content: space-between; padding: 0 10px;"> sehr wichtig unwichtig </div>
⑥ Wie wichtig ist mir derzeit das Erleben eines gemeinsamen Alltages mit meinem/r Partner/in?	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex-grow: 1; text-align: center;"> 7 — 6 — 5 — 4 — 3 — 2 — 1 </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="flex-grow: 1;"></div> </div>
⑦ Wie wichtig ist mir der geistige Austausch und das Gespräch mit meinem/r Partner/in	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex-grow: 1; text-align: center;"> 7 — 6 — 5 — 4 — 3 — 2 — 1 </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="flex-grow: 1;"></div> </div>
⑧ Wie wichtig ist mir gemeinsame Sexualität?	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex-grow: 1; text-align: center;"> 7 — 6 — 5 — 4 — 3 — 2 — 1 </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="flex-grow: 1;"></div> </div>
⑨ Wie wichtig sind mir gemeinsame Freunde außerhalb der Familie?	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex-grow: 1; text-align: center;"> 7 — 6 — 5 — 4 — 3 — 2 — 1 </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="flex-grow: 1;"></div> </div>