



Praxisbeispiel: Gespräch mit meinem „Ex“

Dissensreflexion

(Gekürztes Gedächtnisprotokoll ohne die Phasen des aktiven Zuhörens und ohne Zwischenfragen. Dauer: etwa 45 Min.)

Frau A: „Letzte Woche hat mich mein Ex-Partner G angerufen. Wir waren einige Jahre zusammen, ohne jedoch zusammen zu wohnen. Er wollte damals unbedingt, dass ich zu ihm – in eine andere Stadt – übersiedle. Vor etwa einem Jahr hab ich gesagt: Okay, ich mach das, ich komme zu dir. Dann habe ich aber dort keine Arbeit gefunden und so ist nichts daraus geworden. Er hat sich dann mehr und mehr von mir distanziert, bis ich mich von ihm getrennt habe. Es hat mir zu sehr weh getan, da er nicht anerkennt, dass ich ja bereit war, zu ihm zu ziehen. Das ist jetzt ein halbes Jahr her. Jetzt hat er mich angerufen und will sich mit mir treffen.“

C: „Was kann Ihnen dieses Gespräch hier bringen?“

A: „Ich möchte klarbekommen, wie ich mit dieser Enttäuschung umgehen kann.“

C: „Was ist es, das für Sie offengeblieben ist, das Sie jetzt Enttäuschung nennen?“

A: „Wir hatten eine sehr schöne Beziehung an den Wochenenden und im Urlaub. Aber es war einfach nicht möglich, mehr daraus zu machen, trotz meines Bemühens.“

C: „In welchen Lebensbereichen können Sie sich Bedürfnisse, die hier offen geblieben sind, gut erfüllen?“

A: „Meine Arbeit erfüllt mich. Ich bin glücklich in meiner Arbeit. Ich habe feine Freunde. Und ich bin offen für eine neue Liebesbeziehung.“

C: „Welche Möglichkeiten sehen Sie, sich von der Enttäuschung zu verabschieden?“

A: „Ich werde das Treffen mit G abbrechen, wenn ich das Gefühl habe, dass es nicht stimmt für mich. Ich könnte ihm dann einen Abschiedsbrief schreiben, auch wenn ich ihn nicht abschicke. Und ich könnte ein paar Trauertage machen.“

C: „Was ist für Sie wichtig, um mit der Situation gut zu leben?“

A: „Ich kann gut für mich sorgen. Ich achte darauf, ob ich mich wertgeschätzt fühle. Ich will klar bleiben in dem, was für mich stimmt. Auch wenn es traurig war, die Trennung hat für mich gestimmt.“

C: „Welche Wertschätzung können Sie Ihrem Ex-Partner G trotz allem entgegenbringen?“

A: „Ich bin G dankbar für die schöne Zeit, für die Innigkeit, dafür, dass wir viel Gemeinsames erlebt haben.“





Nordspanien

C: „Was entscheiden Sie jetzt, zu tun?“

A: „Ich denke, es passt, G nochmal zu treffen. Ich sage dann ganz deutlich, was ich will und was ich nicht will. Ich bin offen für einen Neuanfang, wenn G voll zu mir steht und wirklich zustimmt, dass ich hier in meiner Stadt bleibe. Eine Freundschaft oder eine halbherzige Liebesbeziehung kommt für mich nicht in Frage. Ich weiß jetzt genau, was ich will und ich bitte G, mir ganz offen zu sagen, was er will. So kann ich gut in das Gespräch gehen. Es war sehr wichtig, das zu reflektieren.“

Frau A berichtet zwei Wochen später, dass der Abschied von G endgültig ist. Das Gespräch war ehrlich und das Coaching davor hatte sie sehr bestärkt, klar zu sein. Sie fühlte sich dadurch sicherer und war froh, das Coaching in Anspruch genommen zu haben.

