



20. Februar 2025, Oberursel

# Prozesse des Zusammenfindens

GWS-Forum 2025

Katrin Allmendinger

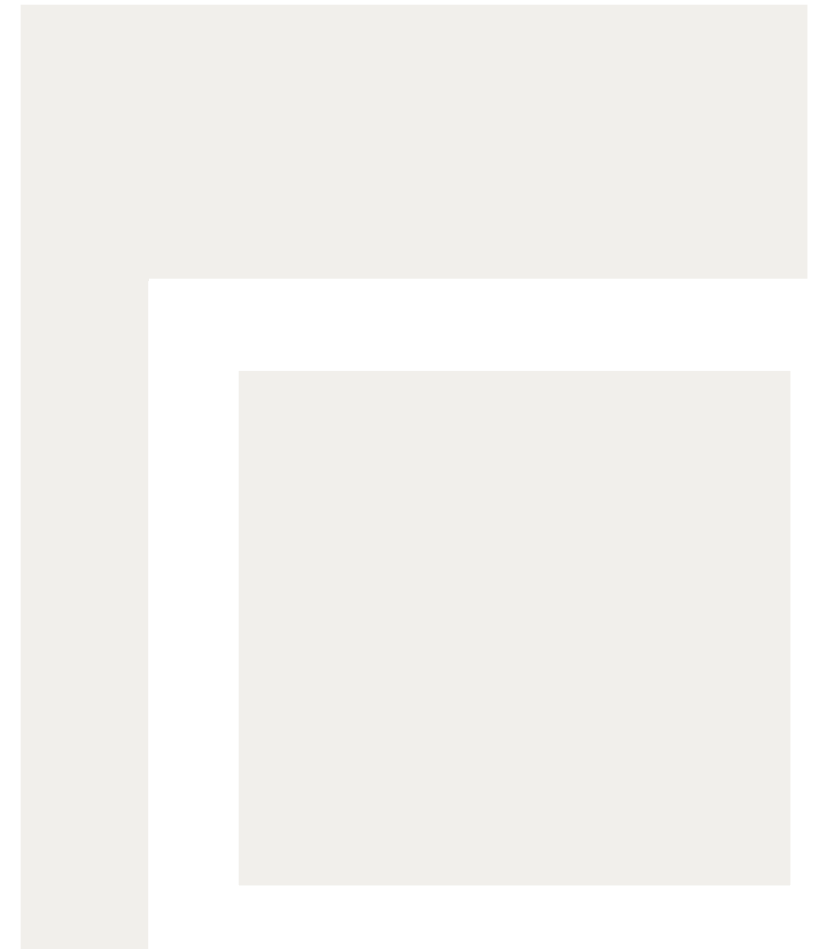
# Prozesse des Zusammenfindens

## Idee

Im Workshop wird gemeinsam mit den Teilnehmenden interaktiv der Frage nachgegangen, inwiefern die Ansätze der systemisch orientierten **Paartherapie** auf polarisierte Welten übertragbar sind. Gemeinsamkeiten bestehen darin, dass von einer Situation der Entfremdung auf die Verstärkung von **Kooperation** hingearbeitet wird. Es werden gemeinsam Bezüge zu den Themen **Gerechtigkeit**, **Macht** und **Versöhnung** hergestellt.

## Ziele

- Gemeinsamer Austausch und Reflexion eigener Erfahrungen
- Kompetenzen und Ressourcen im Umgang mit Polaritäten bewusst nutzen



# Workshopinhalte Übersicht

## Warm-up

- Wünsche, Erwartungen?
- Tandemarbeit: Gedankenexperiment

## Austausch individueller Erfahrungen (Tandem/Plenum)

- Habitogramm: Worin wir uns unterscheiden können...
- Erkenntnisse aus der Paartherapie
- Welche Möglichkeiten im Umgang mit Polarisierung habe ich?
- Persönliche Stärken/Ressourcen erkennen

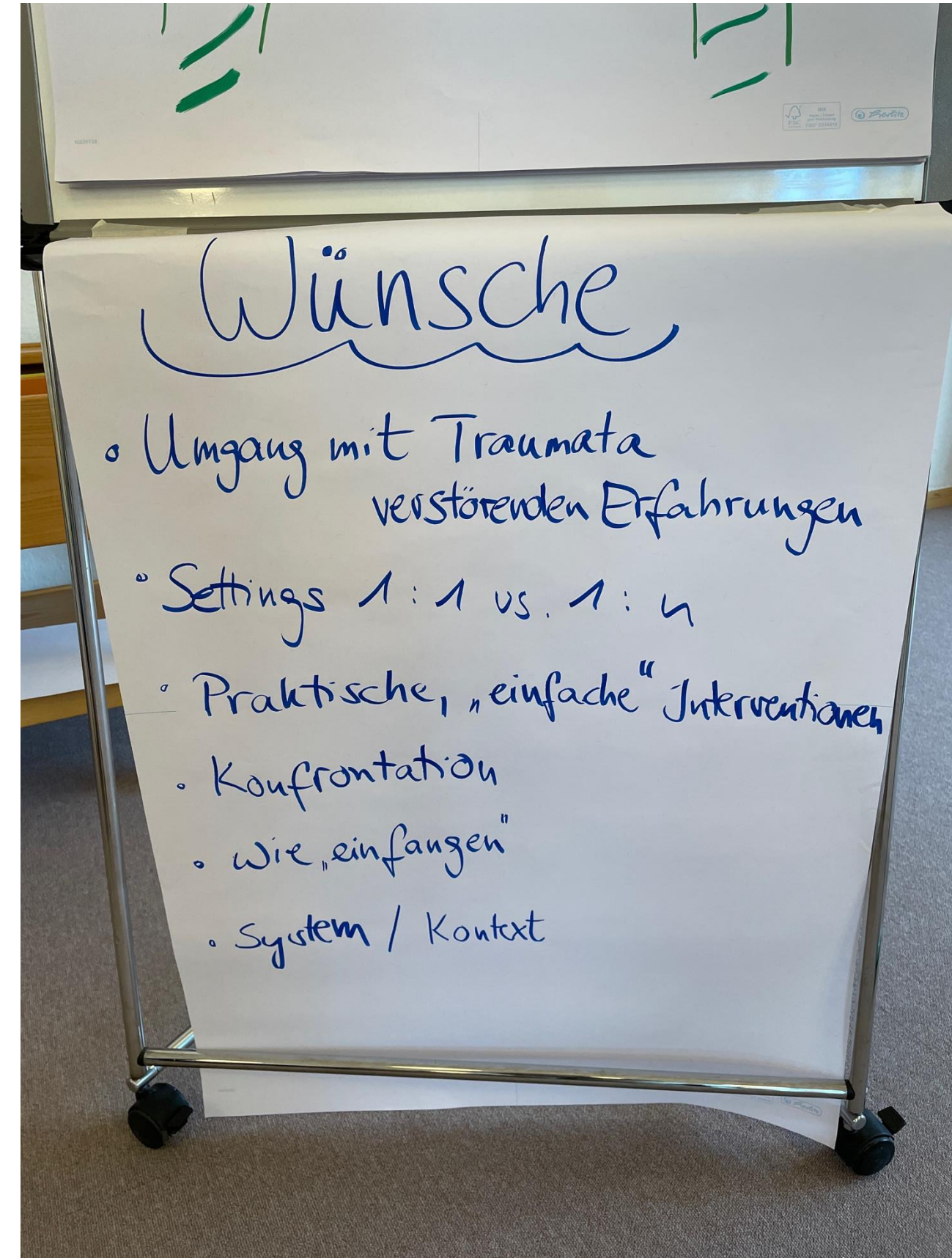
## Praxistransfer

- Wie meine Stärken einsetzen und weiter ausbauen, um sie innerhalb und außerhalb der Partnerschaft im Umgang mit Polaritäten zu nutzen?



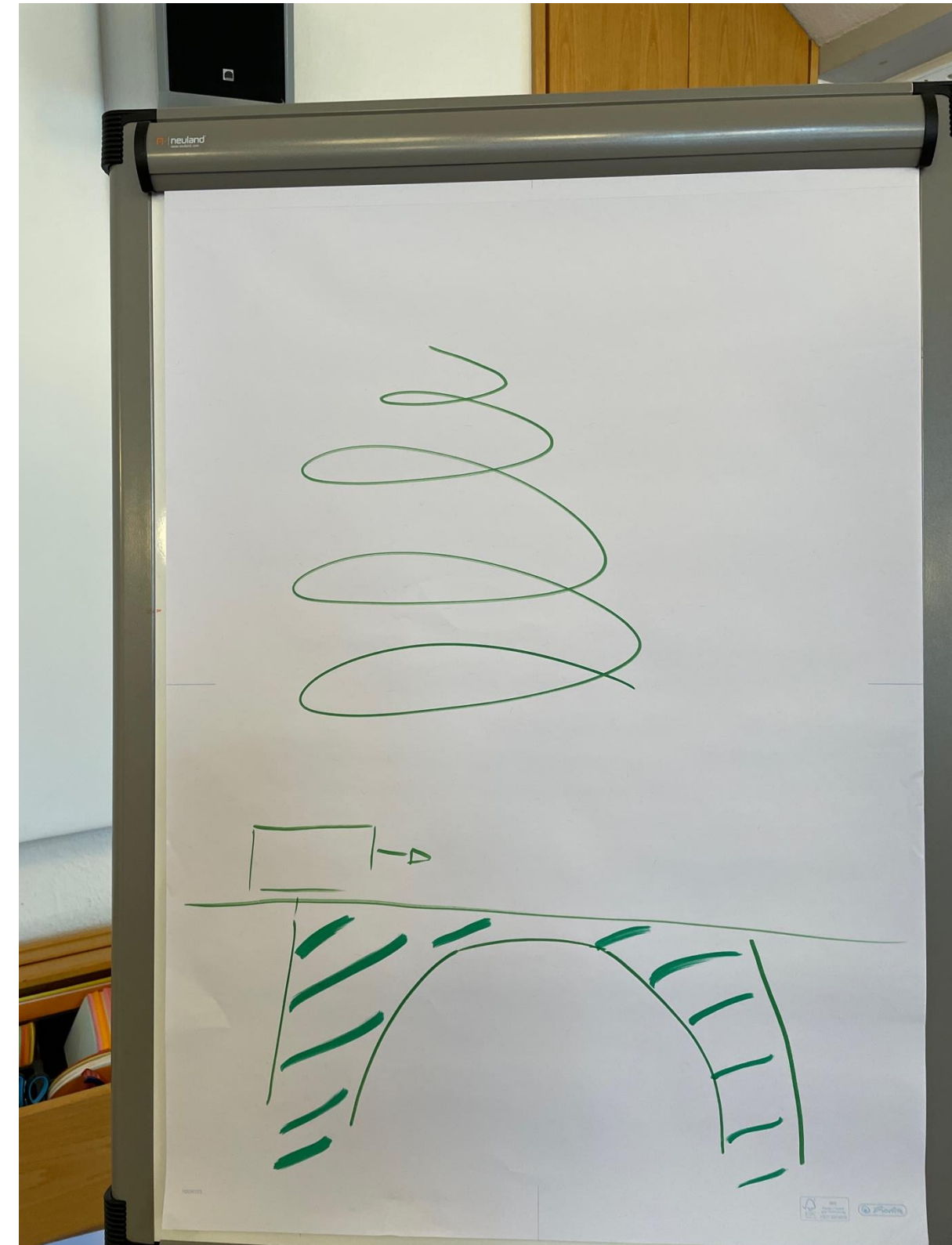
# Warm-up

- Ich heiße...
- Ich wünsche mir für den Workshop...



# Reinspür-Frage

- Umgang mit dem Thema Krankheit in der Partnerschaft

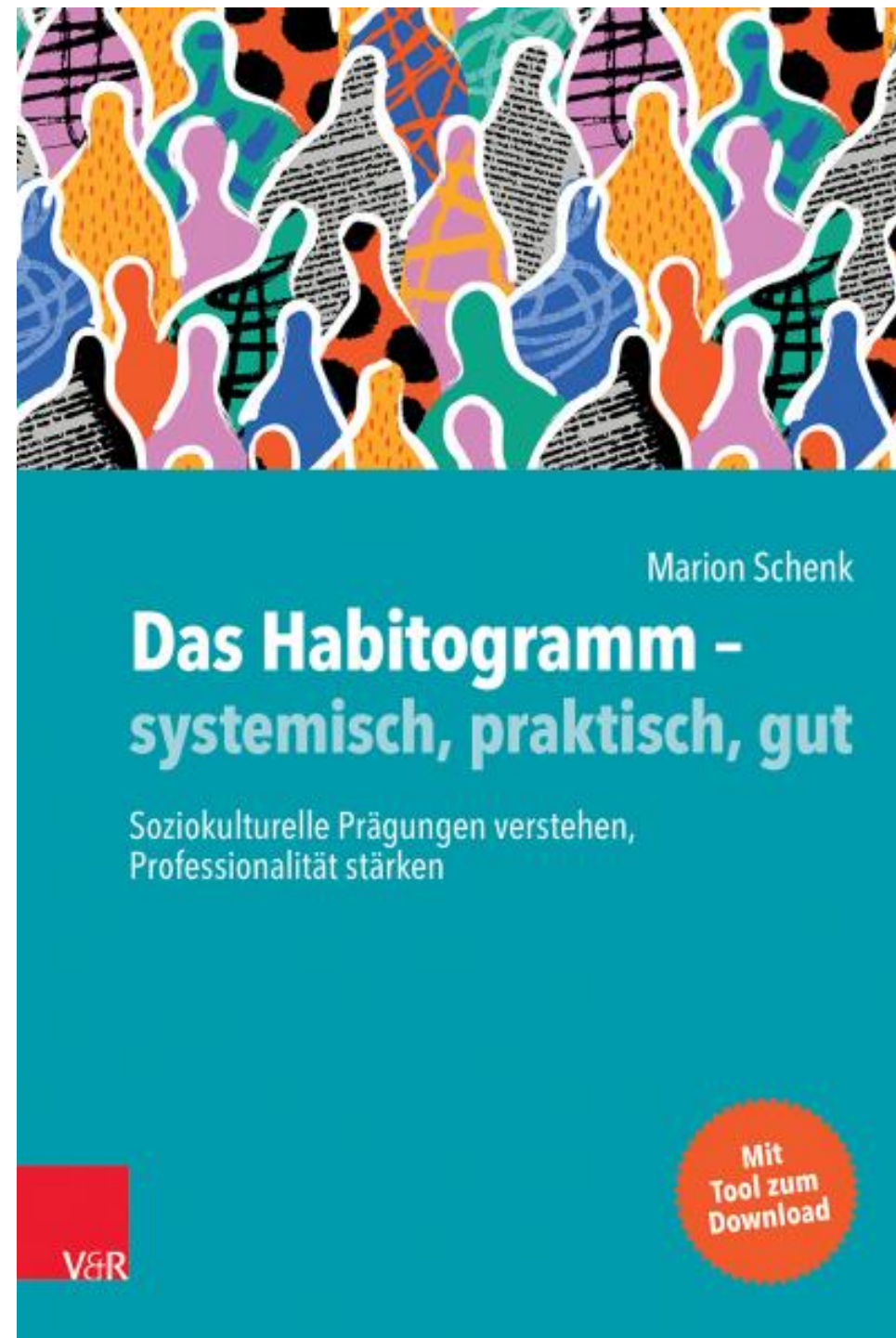


# Austausch zu zweit

- Was ist aufgefallen? Welche Erwartungen, Verhaltensweisen, Coping-Strategien unterscheiden sich, welche sind eher ähnlich?



# Habitogramm



- Habitussensible Haltung entwickeln
- Soziokulturelles Verständnis bei mir und anderen verstehen
- Gemeinsamkeiten und Unterschiede reflektieren ohne zu bewerten
- Milieus als Lebensräume
- Wer sind meine engsten Bezugspersonen?
- Auseinandersetzung mit dem Herkunftssystem

# Habitogramm

## Gesellschaftsformen

- Republik
- Monarchie
- Kriegs- und Krisenzeiten mit Diktatur

## Staatliche Bereiche

- Justiz und Recht
- Politik, Militär
- Wirtschaft, Konsum, Produktion
- Religion, Kirche, Glaube
- Kultur
- Familie/  
Kinderbetreuung
- Gesundheit
- Bildung

## Mögliche strukturelle Besonderheiten

- Gesellschaftliche Werte
- Einparteiensystem
- Demokratie
- Förderung von Individualismus
- Förderung von Kollektivismus
- Materialismus
- Politische Stabilität
- Rechtsstaatlichkeit

## Mögliche Grundwerte einer Gesellschaft

- Ideologie
- Regeln und Normen
- Menschliche Würde
- Freiheit und Frieden
- Meinungsbildung
- Reisemöglichkeiten

## Mögliche Grundwerte einer Gesellschaft

- Freizeitgestaltung
- Erwerbstätigkeit  
Männer, Frauen,  
Kinder
- Bedeutung von Geld
- Karriere und Ansehen

## Mögliche Grundwerte einer Gesellschaft

- Möglichkeit der Selbstentwicklung und Selbstfindung
- Gleichheit oder Individualität
- Konkurrenz oder Solidarität



# Habitogramm

## Ideologische Ausrichtung

- Liberalismus
- Konservatismus
- Sozialismus
- Moralvorstellungen

## Wirtschaftssysteme

- Kapitalistische Marktwirtschaft
- Zentrale Verwaltungswirtschaft
- Sozialistische Marktwirtschaft

## Milieu

- Typische Gewohnheiten
- Aneignung und Wert akademischer Titel
- Bedeutung und Zuschreibung von bestimmten Berufen und Berufsgruppen
- Netzwerke/ soziale Beziehungen/ Vitamin B
- Geselligkeit oder Alleinsein

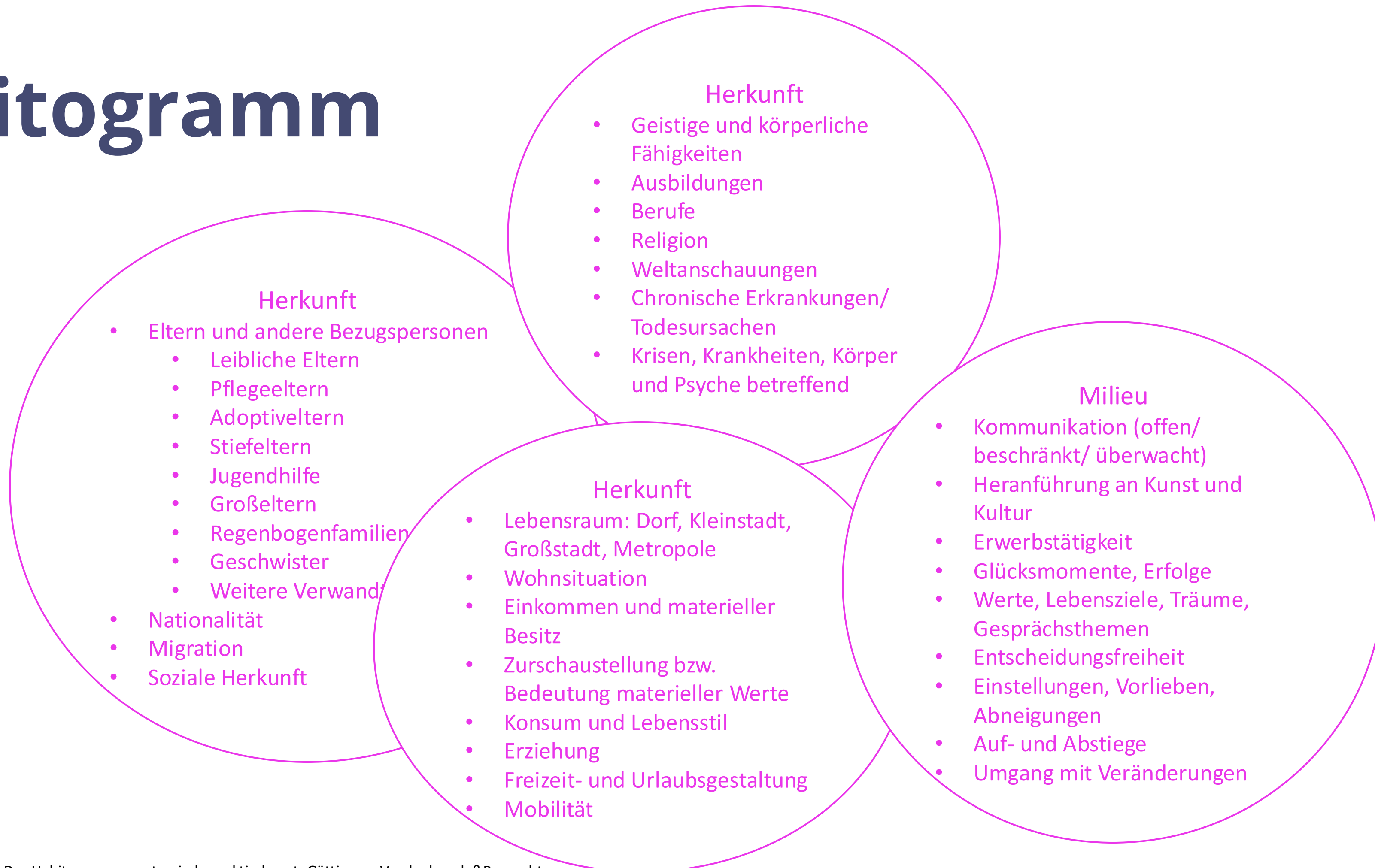
## Milieu

- Nähe und Offenheit
- Zurückhaltung und Distanz
- Möglichkeit zu Bildung und Wissensaneignung
- Zugang zu Kultur (Bücher, Museen, Theater, Kunst)
- Anerkennung durch andere wie Ruf, Prestige, Status
- Umgang und Macht (Symbole)
- Milieuspezifische Werteorientierung

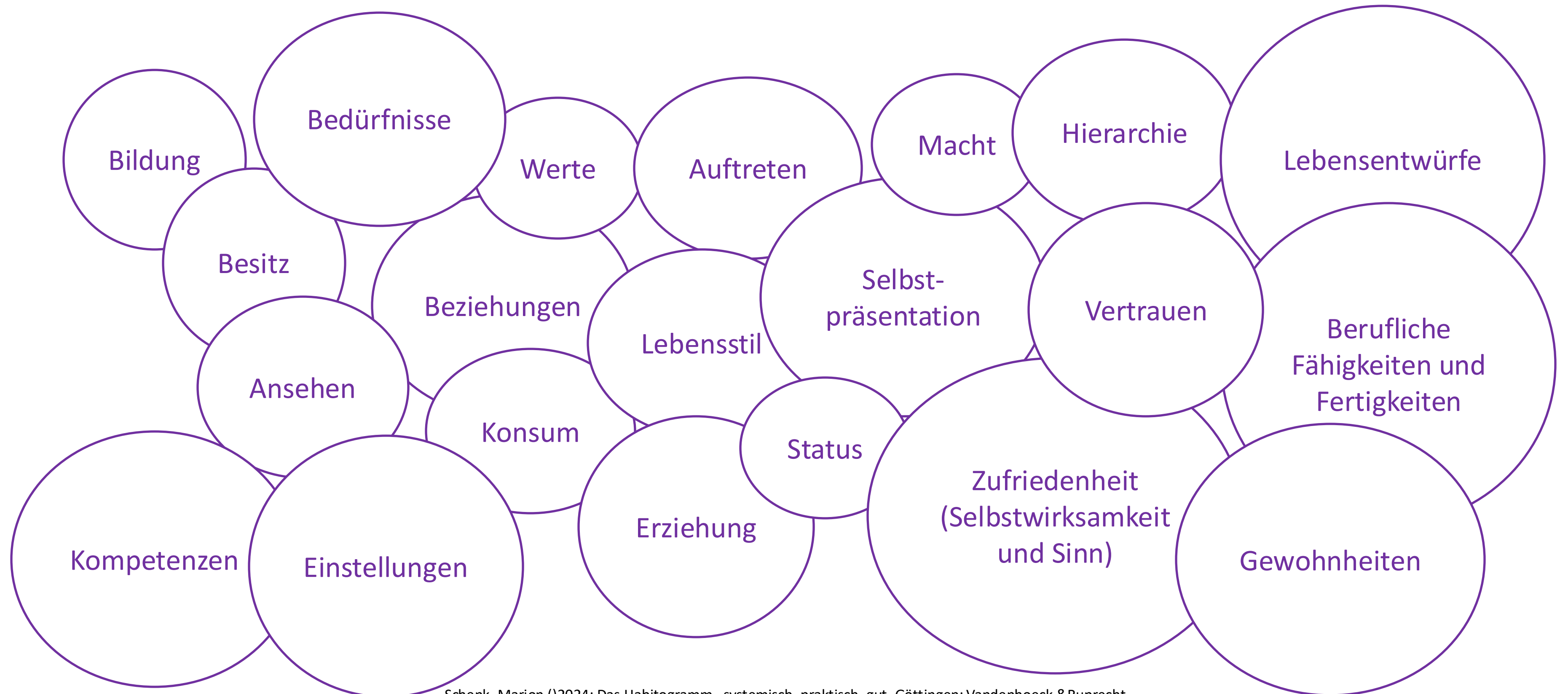
## Milieu

- Regeln, Traditionen, Normen
- Gemeinsame Haltungen
- Gesten, Bewegungen, Akzentuierungen
- Ausdrucksformen
- Erwünschtes Auftreten

# Habitogramm

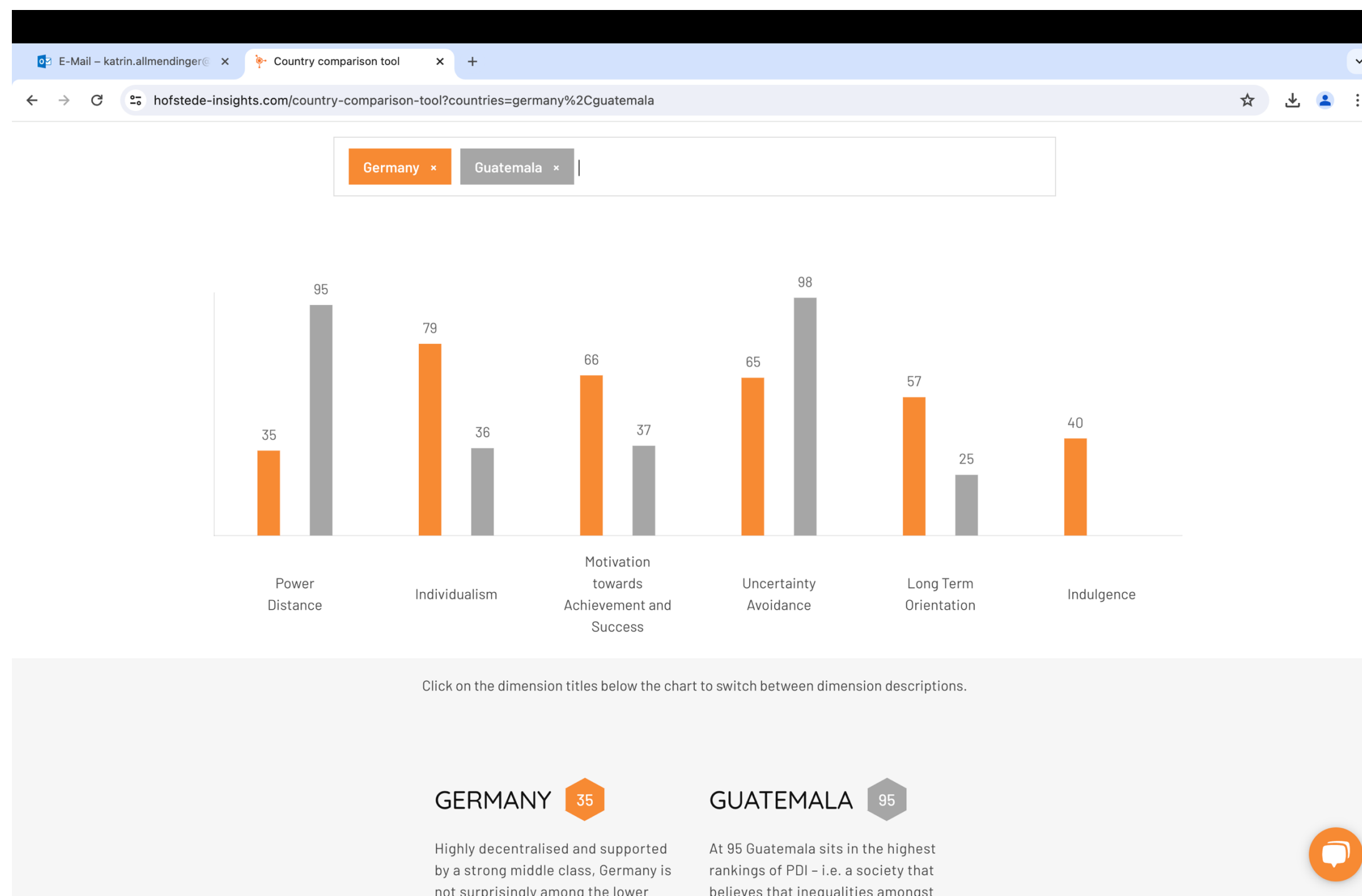


# Habitogramm: Meine Haupthabitusanteile



**Was bedeutet das für Paare?**

# Kulturvergleich



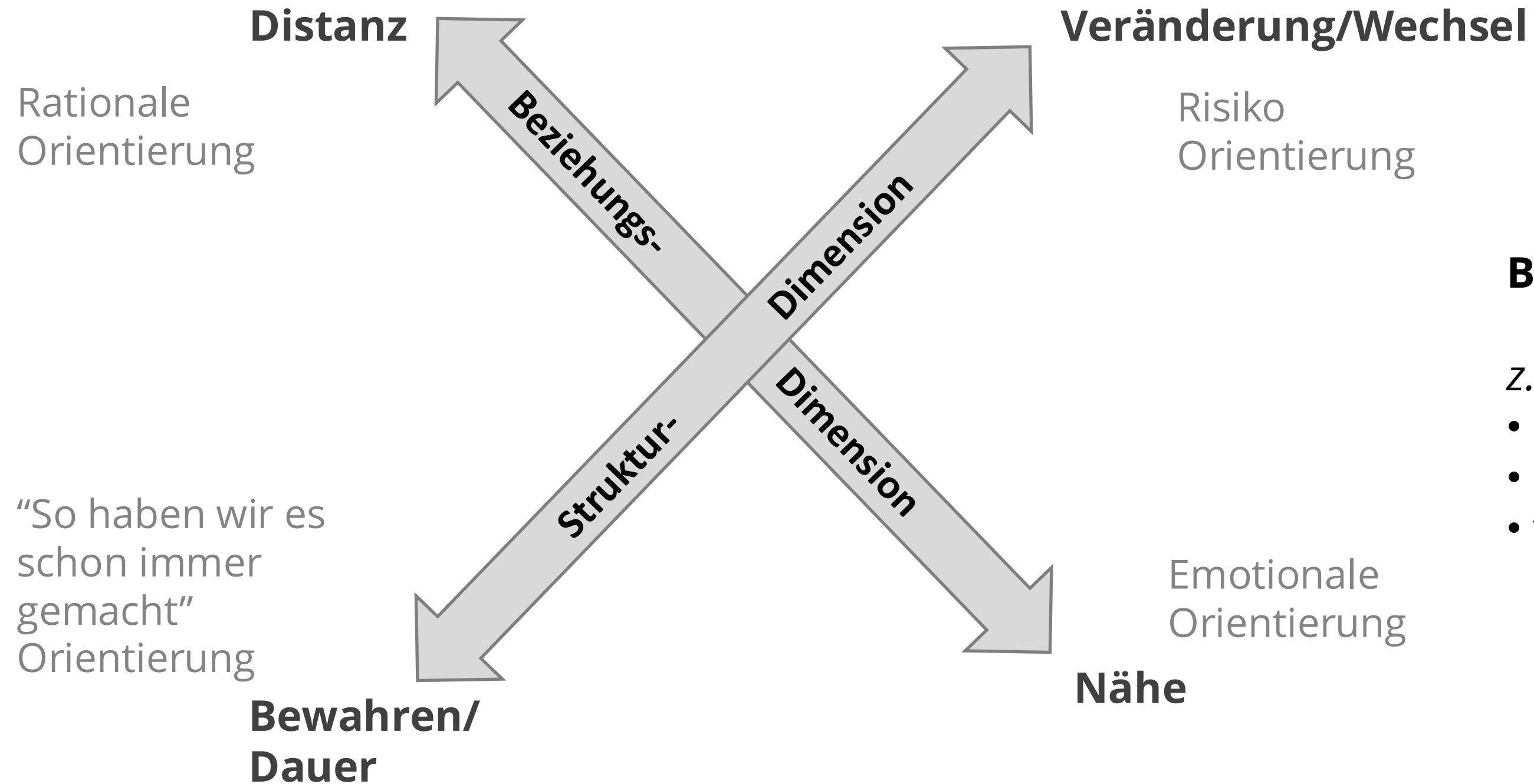
<https://www.hofstede-insights.com/country-comparison-tool>

# Persönlichkeit

- Individueller Entwicklungsverlauf: fortwährendes Gleichgewicht zwischen Konstanz und Wandel
- Einige Züge, wie das Temperament, erweisen sich als vergleichsweise konstant, während andere Aspekte, darunter das Selbstkonzept und die sozialen Kompetenzen, sich durch Lebenserfahrungen und Selbstentwicklung wandeln können (Roberts & Mroczek, 2008).
- Lebensphasen mit hoher Veränderungsdynamik dienen oft als Impulsgeber für Persönlichkeitswachstum
- Soziale Beziehungen, kulturelle Praktiken und persönliche Erlebnisse tragen maßgeblich zur Prägung der Persönlichkeit bei.



# Riemann-Thomann Modell



## Balanceakt

*z.B. zu:*

- Geben versus Nehmen
- Führen versus Geführt werden
- flexibles Besetzen der Pole

# Komfortzone verlassen



**Was möchtet ihr (persönlich oder beruflich) verändern/ausprobieren?**

*Ideen:*

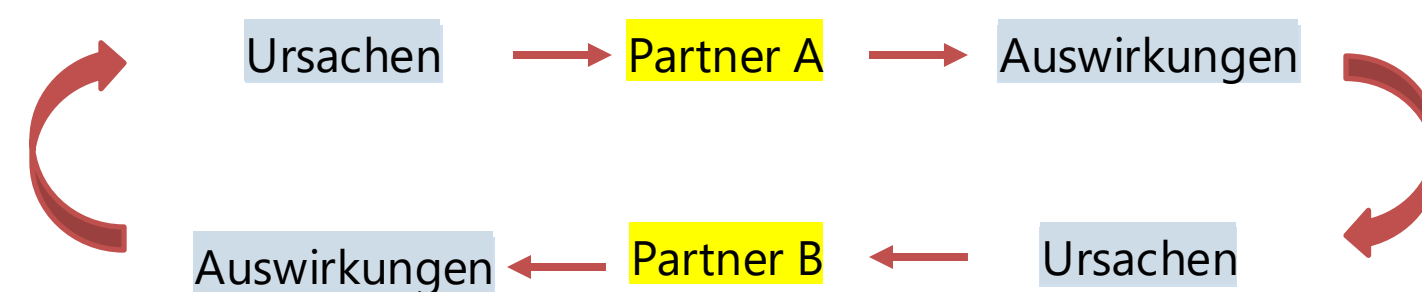
- Routine verändern, z.B. Gesprächsinseln
- sich in Wertschätzung und Dankbarkeit üben
- reisen, neue Orte und Menschen kennenlernen

„Mut ist, dem Ruf des Herzens zu folgen, seinen Weg zu gehen, so beängstigend er auch sein mag, weil man weiß, dass es der Richtige ist. Mut ist, es *trotz* Angst zu tun.“



# Partner in gutem Kontakt

- kooperieren, sind wohlwollend/zugewandt
- gehen wechselseitig auf ihre Bedürfnisse ein (Balance)
- sind achtsam mit „wunden Punkten“ des anderen
- Verhalten sich bei Irritationen „ethnografisch erkundend“ (siehe Dialogprozess)
- erklären sich Konflikte mit Wechselwirkungen
- ...



# Vergebung

- Varianten: stillschweigende, scheinbare, ambivalente, echte Vergebung und Erschöpfungsvergebung (z.B. nach Schicksalsschlag)
- Pseudovergebung: Vergebende stellt sich als „besser“ da, Partner muss zeitlebens dafür dankbar sein, Erinnerung an Fehler wird aufrechterhalten, Vergebende zeigt sich weiterhin nachtragend und misstrauisch (Machtposition: Großzügigkeit des Vergebens)



# Versöhnung

- Mittelhochdeutsch: versuenen, Frieden stiften, „still machen“
- Wiederaufnahme einer positiven Beziehung nach Streit
- Dialogischer, zwischenmenschlicher Prozess (im Gegensatz zu Vergebung, was nicht vom anderen abhängig ist)
- Beziehung zum anderen bekommt neue Chance
- ...



# Einstieg im Tandem

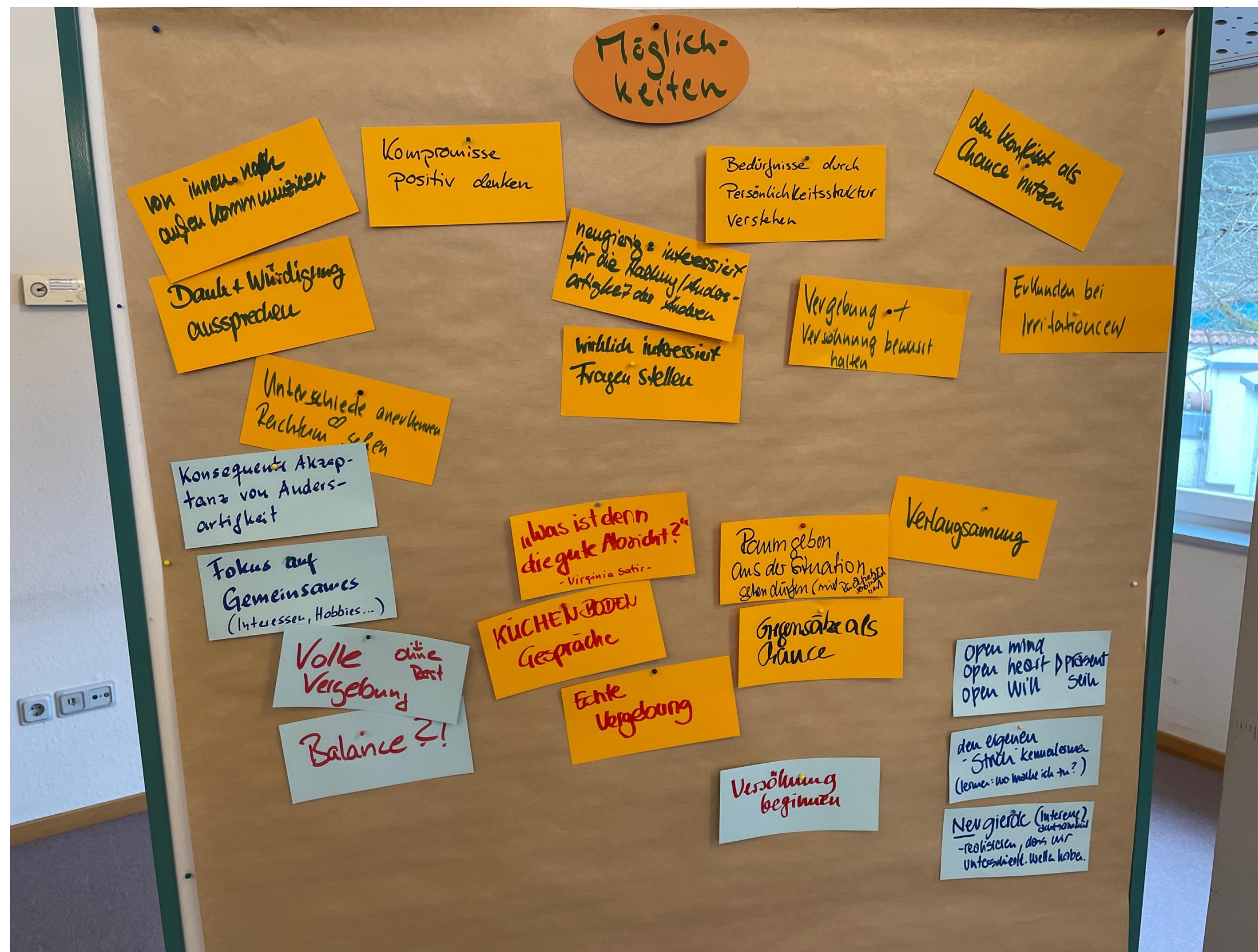
Bitte besprecht euch zu:

- Welche Möglichkeiten im Umgang mit Polarisierung habe ich in der Partnerschaft?



# Austausch in der Gruppe

- Was möchte ich gern über meine Möglichkeiten mitteilen?



# Ressourcen

## Praxistransfer

Tandemarbeit:

- Wie kann ich meine Stärken, die ich u.a. durch meine Übung in der Partnerschaft habe, nutzen und weiter ausbauen?



# Einzelarbeit

Wenn du magst, schreibe deine Sätze/Ressourcen/Erfahrungen oder Inspirationen von heute auf!

# Abschluss

- Was nehme ich mit?
- Was würde ich noch brauchen? Was würde mich stärken im Umgang mit Polaritäten?
- Wie kann ich das aufsuchen?