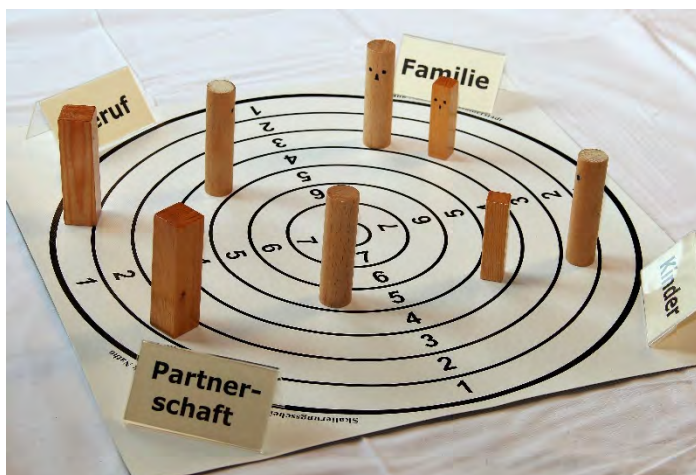


Die Skalierungsscheibe in der Paarberatung (Natho 2019)

Die Skalierungsscheibe, ursprünglich entwickelt für die Teamarbeit und Teamentwicklung (Natho 2004, 2005) lässt sich als Arbeitstechnik zur Unterschiedsbildung in fast allen Beratungskontexten gewinnbringend einsetzen. Mit ihr lassen sich Beziehungswirklichkeiten in sozialen Systemen, soziale Landkarten und auch individuelle Meinungen, Haltungen und Wünsche in ihrer jeweiligen Bedeutung und mit ihren Prioritäten konkreter ausdrücken bzw. beschreiben.

In der Paarberatung spielen die Unterschiede in den Beziehungskonstruktionen eine große Rolle, weil sie direkt auf die Dynamik der Paarentwicklung zurückwirken. 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 überein. So hat ein Partner beispielsweise stärkere Bezogenheitsbedürfnisse oder sexuelle Bedürfnisse als der andere, während für diesen in der Beziehung Autonomie und Individualität einen wichtigeren Stellenwert einnehmen. Oftmals gibt es in einer Paarbeziehung nur sehr unklare Vorstellungen davon, was der jeweils andere für Wünsche, Bedürfnisse und Ziele hat. So wird spekuliert und das eigene Verhalten und die eigenen Wünsche werden daran 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.



Über die Skalierungsscheibe wird ähnlich wie in der VIP-Skalierung (siehe Arbeitsblatt) eine Vier-Felder-Matrix gelegt (Abb). Die Felder bezeichnen relevante Beziehungsaspekte wie Sexualität, Zärtlichkeit, Autonomie, Nähe, gemeinsame Zukunft oder Vergangenheit, Kinder, Beruf usw. Die 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 (weniger wichtig) kann die jeweilige Bedeutsamkeit unterschieden und auf der Skalierungsscheibe mittels Figuren abgebildet werden.

Über die Skalierungsscheibe wird ähnlich wie in der VIP-Skalierung (siehe Arbeitsblatt) eine Vier-Felder-Matrix gelegt (Abb). Die Felder bezeichnen relevante Beziehungsaspekte wie Sexualität, Zärtlichkeit, Autonomie, Nähe, gemeinsame Zukunft oder Vergangenheit, Kinder, Beruf usw. Die 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 (weniger wichtig) kann die jeweilige Bedeutsamkeit unterschieden und auf der Skalierungsscheibe mittels Figuren abgebildet werden.

Anwendungsbereiche
















Auftragsklärung, Nachbildung und Abgleich von Beziehungskonstruktionen, Entscheidungsfindung, Prioritäten in Beziehungen setzen ...

- Natho, F. (2007). Die Skalierungsscheibe – in drei ausgewählten beraterischen Kontexten: Erziehungsberatung, Schuldnerberatung und Paarberatung. Kontext:38,3 (S.242-257). Göttingen. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Natho, F. (2017). (2. erweiterte Aufl.). Systemisch geht's! Methoden für die systemische Praxis und Weiterbildung. Oschersleben. Dr. Ziethen Verlag
- Natho, F. (2019). Kleine Unterschiede – Große Wirkungen. Handbuch zur Arbeit mit der Skalierungsscheibe in Beratung. Halberstadt. Congress Edition.

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	
	sehr viel	sehr wenig
① Beruf: Wie viel Aufmerksamkeit richte ich derzeit auf meine berufliche Selbstverwirklichung?	 7-----6-----5-----4-----3-----2-----1 	
② Familie: Wie viel Aufmerksamkeit richte ich derzeit auf meine Familie?	 7-----6-----5-----4-----3-----2-----1 	
③ Partnerschaft: Wie viel Aufmerksamkeit und Zeit habe ich derzeit für die Zweisamkeit mit meinem/r Partner/in?	 7-----6-----5-----4-----3-----2-----1 	
④ Kinder: Wie viel Aufmerksamkeit und Zeit investiere ich in die Beziehung und das Zusammensein mit meinem/n Kind/ern?	 7-----6-----5-----4-----3-----2-----1 	
Fragen zur Beziehungsintensität (Alltag, Gespräche, Sexualität, Freunde)	Skalierung	
	sehr wichtig	unwichtig
⑤ Alltag: Wie wichtig ist mir derzeit das Erleben eines gemeinsamen Alltages mit meinem/r Partner/in?	 7-----6-----5-----4-----3-----2-----1 	
⑥ Gespräche: Wie wichtig ist mir der geistige Austausch und das Gespräch mit meinem/r Partner/in	 7-----6-----5-----4-----3-----2-----1 	
⑦ Sexualität: Wie wichtig ist mir gemeinsame Sexualität?	 7-----6-----5-----4-----3-----2-----1 	
⑧ Freunde: Wie wichtig sind mir gemeinsame Freunde außerhalb der Familie?	 7-----6-----5-----4-----3-----2-----1 