

Motivational partnership

"Liebe besteht nicht darin, dass man einander anschaut, sondern dass man gemeinsam in dieselbe Richtung blickt." Antoine de Saint-Exupéry

Wir haben mittlerweile viele Stunden miteinander verbracht – auf unserer kleinen, gemeinsamen Reise durch die Welt der zwischenmenschlichen Beziehungen. Dabei haben wir die unterschiedlichsten Aspekte beleuchtet. Viele davon, aber längst nicht alle.

Zu den entscheidenden Bausteinen für dauerhaftes Beziehungsglück zählen also unter anderem: gegenseitiger Respekt, Vertrauen, die Fähigkeit zur Selbstreflexion sowie das Gestalten und Umsetzen gemeinsamer und individueller Ziele – und zwar in einem Einklang, der die Partnerschaft trägt und nicht belastet.

All diese Komponenten in einem letzten Abschnitt zu bündeln, ist nicht nur ein praktischer Schachzug, um dieses Buch in sich zu runden – es ist vor allem notwendig. Denn kein Aspekt – weder Nähe, noch Kommunikation, noch Sexualität – steht für sich allein. Es geht nicht um Einzeldisziplinen, sondern um das Zusammenspiel. Um ein Geflecht aus psychologischen, emotionalen und alltäglichen Feinheiten, das – wenn gut gewebt – zu einer tragenden Kraft werden kann.

Und genau das möchte ich an dieser Stelle mit dem Begriff **Motivational Partnership** zusammenfassen.

Beginnen wir mit einem imaginären Idealbild. Stell dir Anja und Benjamin vor: zwei leidenschaftliche Künstler. Beide kennen Selbstzweifel. Beide kämpfen mit Unsicherheit. Und beide versuchen, in einem gnadenlos überfüllten Markt zu bestehen. Was sie stark macht, ist nicht nur ihr Talent – es ist die bewusste Entscheidung, einander zu unterstützen. Sie motivieren sich, halten sich gegenseitig den Rücken frei und helfen einander, ihr Selbstvertrauen zu festigen.

ZWISCHEN
NÄHRSTAND
WAHNSINN

Sie feiern ihre Erfolge – auch die kleinen. Sie messen nicht mit dem Lineal der Außenwelt, sondern mit dem Maßstab, den sie gemeinsam für sich definiert haben. Sie sprechen offen über ihre Sorgen, Zweifel, Hoffnungen. Sie hören einander wirklich zu. Respekt, Wertschätzung und ein leiser Stolz auf die Einzigartigkeit des anderen prägen ihr Miteinander. Sie lernen voneinander. Und sie sind bereit, gemeinsam zu wachsen.

Mit der Zeit stellen Anja und Benjamin fest, dass sie sich nicht nur in ihrer Kunst mutiger und lebendiger fühlen, sondern auch in ihrer Partnerschaft sicherer, motivierter und einfach... glücklicher. Ihre Beziehung ist keine Bühne für Machtkämpfe oder Rückzüge, sondern eine echte Partnerschaft. Eine, die trägt. Eine, die nährt. Eine, die beide dabei unterstützt, ihr volles Potenzial zu entfalten.

„Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie auch heute...“ – in einer Verbindung, die mehr ist als bloß ein Wir. Sondern ein Miteinander, das beflügelt.

Vielleicht denkst du jetzt: *Das klingt fast zu schön, um wahr zu sein, oder?* Und damit hast du natürlich recht. Beziehungen sind selten so unkompliziert, wie sie in Liedtexten besungen oder in Büchern romantisiert dargestellt werden.

Aber – Hand aufs Herz – könntest du dir nicht doch eine Partnerschaft vorstellen, in der Liebe sich vor allem dadurch zeigt, dass man sich gegenseitig ermutigt, die eigenen Fähigkeiten zu stärken? Eine Verbindung, in der sich beide darin üben, an die Talente des anderen zu glauben und Erfolge nicht als Zufall, sondern als erreichbare Ziele begreifen?

Stell dir vor, zwei Menschen entscheiden sich, nicht nur miteinander zu leben, sondern sich gegenseitig zu fördern. Körperlich, emotional, geistig.
Eine Beziehung, die nicht auf Erwartungen, sondern auf Ermutigung basiert.
Eine, die Energie gibt, statt Energie zu rauben.

Eine bewusste Verbindung zweier Menschen, die sich gegenseitig motivieren, stärken, herausfordern und gleichzeitig Rückhalt bieten. Zwei, die ihre Selbstwirksamkeit nicht trotz, sondern gerade wegen ihrer Beziehung erleben.

Das ist das Wesen einer *Motivational Partnership*.¹

Dieser Begriff – *Motivationspartnerschaft* – ist in der wissenschaftlichen Literatur bisher nicht fest verankert. Er ist offen für Interpretation. Doch in verschiedenen Kontexten taucht er auf: als wirksames Tandem im Bildungsbereich, als tragfähige Allianz zwischen Therapeut und Klient, als inspirierende Dynamik in der persönlichen Entwicklung.

Was all diese Formen eint, ist die gezielte, reflektierte Interaktion. Eine Beziehung, die durch Achtsamkeit und gegenseitiges Wachstum geprägt ist.

Und falls du noch zögerst, ob das realistisch oder gar erstrebenswert ist, stelle ich dir eine einfache Frage:

Glaubst du nicht auch, dass eine liebevolle, gesundheitsfördernde Beziehung zu den stärksten Motivationen überhaupt gehört? Für fast alles im Leben?

Die Kernprinzipien einer Motivational Partnership lassen sich – wenig überraschend – in einigen dir vielleicht vertraut klingenden Grundsätzen zusammenfassen:

Zugehörigkeitsgefühl

In einer solchen Partnerschaft werden Ziele, Entwicklung und persönliches Wachstum als gemeinsame Bestrebungen verstanden. Es entsteht ein *psychologischer Vertrag* – kein schriftliches Dokument, sondern ein stilles, aber klares Übereinkommen, das die Verbindung und die gegenseitigen Erwartungen definiert.

Das unausgesprochene Motto lautet: „*Wir ziehen am selben Strang.*“

Gegenseitige Unterstützung und positive Verstärkung

Die Partner stehen einander zur Seite, ermutigen, inspirieren und helfen einander, neue Wege zu gehen. Erfolge werden nicht gegeneinander aufgerechnet, sondern gemeinsam gefeiert. Anstrengungen werden anerkannt – und zwar nicht erst, wenn sie „sichtbar“ erfolgreich sind.

So entsteht Vertrauen in die eigene Wirksamkeit – und in die des anderen.

Offene Kommunikation

Eine der wichtigsten Voraussetzungen ist die Fähigkeit, offen und ehrlich über Gefühle, Ängste und Hoffnungen zu sprechen – und mindestens ebenso wichtig: zuzuhören.

Wirklich zuzuhören. Ohne zu unterbrechen, zu relativieren oder vorschnell zu erklären.

Gegenseitiger Respekt

Ohne Respekt verliert jede Partnerschaft ihre tragende Mitte. Respekt ist die Grundbedingung, damit all die anderen Prinzipien nicht zur leeren Geste verkommen.

Natürlich müssen diese Aspekte an die individuellen Dynamiken, Lebensphasen und Bedürfnisse jeder Beziehung angepasst werden. Und doch zeigen sich bei Paaren, die in ihrem Zusammenspiel eine solche Haltung kultivieren, oft eine ganze Reihe positiver Effekte:

- **Gestärktes Selbstvertrauen:** Die Erfahrung gegenseitiger Unterstützung fördert ein stabiles Selbstbewusstsein.
- **Weniger Ängste:** Das Wissen, Rückhalt zu haben, mindert Unsicherheiten und reduziert Ängste.
- **Mehr Kooperation statt Konkurrenz:** Ein partnerschaftliches Denken ersetzt destruktive Rivalitäten durch echtes *Wir-Gefühl*.
- **Verlässliche emotionale Unterstützung:** Beide wissen: Ich bin nicht allein – egal, was passiert.
- **Tieferes Gefühl der Zusammengehörigkeit:** Das Bewusstsein, Teil eines starken Teams zu sein, stärkt die emotionale Bindung.
- **Mehr Gelassenheit im Alltag:** Ein unterstützendes Beziehungsumfeld sorgt für spürbar mehr innere Ruhe.
- **Höhere Anpassungsfähigkeit bei Krisen:** Gemeinsam lässt sich Unvorhergesehenes besser bewältigen – weil man gemeinsam reagiert.

Besonders spannend finde ich die Verbindung der Prinzipien einer *Motivational Partnership* mit den Techniken des sogenannten *Motivational Interviewing*. In meiner Arbeit mit Paaren stellte ich nämlich häufig fest, dass es genau in dem Moment schwierig wird, wenn ein neuer Weg in Aussicht steht. Viele Paare

wünschen sich eine direkte, lösungsorientierte Herangehensweise – doch sobald sich eine potenzielle Lösung abzeichnet, tritt ein subtiler Widerstand auf. Dieser zeigt sich in skeptischem Stirnrunzeln, vagen Gegenargumenten oder in klassisch-vermeidenden „Was wäre, wenn...?“-Gedanken.

Eine im Coaching erarbeitete Lösung kann nur dann nachhaltig wirken, wenn beide Partner wirklich dahinterstehen – nicht nur intellektuell, sondern emotional und motiviert. Und genau hier zeigt sich der Wert einer durchdachten, gegenseitig stärkenden Beziehung im Sinne einer *Motivational Partnership*. Doch dieser fruchtbare Boden für Veränderung muss häufig erst vorbereitet werden.

An dieser Stelle kommt *Motivational Interviewing* ins Spiel – ein personenzentrierter, kooperativer Ansatz, der gezielt mit Ambivalenz und Veränderungswiderständen arbeitet.² Statt den Klienten von außen zu überreden, fördert dieser Ansatz die Eigenmotivation von innen heraus. Es geht darum, die wirklichen Beweggründe zu erfassen, die einer Veränderung im Weg stehen, und den Veränderungswunsch zu stärken – ein Vorgehen, das sich auch in der Arbeit mit Führungskräften als äußerst wirkungsvoll erwiesen hat.

Veränderungen wirken oft wie ein Angriff auf bestehende Routinen. Ambivalenz entsteht etwa dann, wenn neue Ziele im Widerspruch zu alten Verpflichtungen stehen – sei es gegenüber der Familie, dem Beruf oder dem eigenen Selbstbild. Eine Lösung für das eine Problem kann ein neues Problem an anderer Stelle erzeugen. Wenn solche Bedenken unausgesprochen bleiben, agieren sie wie unsichtbare Saboteure im Hintergrund.

Um diesen Saboteuren auf die Spur zu kommen, sind bestimmte Fragetechniken und das reflektierende Zuhören besonders hilfreich. Eine behutsame Kombination unterschiedlicher Beratungsansätze kann dabei helfen, unbewusste Denk- und Handlungsmuster aufzudecken und die Kluft zwischen Ist-Zustand und Wunschbild zu erkennen. Dabei bleibt die Zusammenarbeit stets dialogisch: Die Analyse erfolgt durch die Klienten selbst, nicht durch die Interpretation des Beraters. Das achtsame Mitgehen, das „Mitrollen“ mit dem Widerstand und die Perspektivübernahme gehören zu den zentralen Kompetenzen des *Motivational Interviewing* – und lassen sich wunderbar mit den Prinzipien einer wertschätzenden, stärkenden Partnerschaft verbinden.

Der nächste Schritt im Prozess richtet sich auf jene Kräfte, die eine Veränderung überhaupt notwendig machen – auf Wünsche, Fähigkeiten, Beweggründe und Bedürfnisse. Ziel ist es, den sogenannten *Change Talk* zu initiieren³⁻⁴ – also das bewusste Formulieren positiver Aspekte einer Veränderung. Der Fokus liegt nun auf der konstruktiven Seite: Was könnte besser werden? Warum ist gerade jetzt der richtige Moment? Was spricht in mir dafür, diesen Weg zu gehen?

Wenn Klienten in der Lage sind, klare Aussagen zu ihrem Veränderungswunsch, ihrer Selbstwirksamkeit, den zugrundeliegenden Gründen und Bedürfnissen sowie zur Dringlichkeit der Veränderung zu treffen, treten Skepsis, Ausweichmanöver und Pseudodebatten zunehmend in den Hintergrund. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf innere Ressourcen – auf das, was bereits da ist. So entsteht nicht nur Motivation, sondern echtes Engagement.

Wird diese Phase erfolgreich durchlaufen, kann daraus ein stabiles Fundament für eine *motivational partnership* erwachsen. Und genau darin liegt ihr großer Vorteil: Paare können – anders als in klassischen Coaching-Settings – im Alltag selbstständig weiter an der Beziehung arbeiten. Die Gespräche mit dem Coach dienen nun lediglich als unterstützender Impuls – etwa dann, wenn äußere Lebensumstände sich wandeln oder innere Grenzen berührt werden.

Es ist nur fair, eine besondere Herausforderung im Kontext der Paarberatung anzusprechen: Nicht jeder Mensch ist bereit – oder in der Lage –, die tieferen Gründe für inneren Widerstand offen in einer Dreierkonstellation zu benennen. Zwar schafft die Anwesenheit eines neutralen Dritten grundsätzlich einen Raum für neue Perspektiven, und der Coach verhält sich selbstverständlich nicht wertend, sondern kooperativ und unterstützend. Doch die emotionale Nähe zum Partner bleibt eine reale Größe – ebenso wie die Angst, dass sensible Aussagen aus der Sitzung später im Streitfall als Munition verwendet werden könnten. Auch das ist Teil der Beziehungsrealität.

Im Einzelcoaching zeigt sich häufig der „Schatten“ einer aktuellen oder früheren Partnerschaft, wobei der Wunsch entsteht, auch den anderen in den Prozess einzubeziehen. Umgekehrt kann es innerhalb der Paarberatung belastend sein, wirklich *alles* vor dem Partner auszusprechen. Diese ambivalente Dynamik verweist auf die zentrale Voraussetzung gelungener Begleitung: das Schaffen

eines sicheren, urteilsfreien Raums, in dem offene Kommunikation überhaupt erst möglich wird.

An diesem Punkt höre ich – mit großer Regelmäßigkeit – eine Stimme, vielleicht auch deine: *„Aber wie steht es denn mit Vertrauen? Sollten Partner nicht in der Lage sein, über alles zu sprechen?“*

Meine ehrliche Antwort darauf? Nicht unbedingt. Und vor allem nicht zu jeder Zeit, nicht in jeder Phase einer Beziehung.

Ich weiß, diese Haltung mag nicht jedem gefallen. Doch ich bleibe dabei: Was den Menschen betrifft, verdient jede Frage eine individuelle Betrachtung. Die tiefen Ebenen, um die es hier geht, betreffen nicht selten Gedanken und Regungen, die selbst dem Klienten zunächst gar nicht voll bewusst sind. Diese inneren Räume zu schützen, ist kein Verrat, sondern Ausdruck von Respekt. In einer Einzelsitzung würde niemand diesen Schutz infrage stellen. Warum also in der Paarberatung?

Das Recht, „nicht über alles zu sprechen“, darf nicht leichtfertig abgetan werden. Denn in dem Satz *„Ich möchte darüber nicht sprechen“* liegt ein zutiefst menschlicher Wunsch: nach Selbstbestimmung, nach Wahrung der eigenen Integrität. Natürlich kommt es – wie immer – auf das *Wie*, das *Wann* und das *Warum* an: Um welches Thema geht es? Wie häufig wird dieses „Nicht“ geäußert? Und beeinflusst es das gemeinsame Leben – oder nicht?

Auch hier also: keine Patentlösung. Nur das, was Beziehungen im Kern ausmacht – eine individuelle Auseinandersetzung. Und im besten Fall: das gemeinsame Wachsen an genau diesen Fragen.

Beziehungen machen glücklich.

Oder auch nicht.

— NB —

NIKA BELUNA