

# Das Beziehungsskript und der unbewusste psychologische Paarvertrag

## ■ Haben Sie gewusst, dass Sie, weiblich oder männlich, ein ganz persönliches Beziehungsskript haben?

Ganz unbewusst und doch bewusst gestalten Menschen ihr persönliches Beziehungsskript, also wie sich eine Partnerschaft anfühlen, wie sie sein und gelebt werden soll. Das Wort Skript kommt aus der Sprache des Films, ist das Drehbuch, also die textliche Grundlage zu einem Film und die Beschreibung des genauen Ablaufs. So oder so muss Schauspieler A handeln. Das oder das soll Schauspieler B tun. Genau so ein Skript haben Sie in sich angelegt, und das beeinflusst Sie bei der Ausschau nach einem Partner. Schon in der Kindheit wird festgelegt, welches Frauenbild und welches Männerbild Sie haben. Es gibt „Gute“ und „Böse“ beiderlei Geschlechts und einige neutrale Mitspieler, die weniger bedeutsam sind. Aber die „Guten“ und „Bösen“ begleiten Sie ein Leben lang wie ein roter Faden. Wie war die Beziehung zwischen Ihren Eltern und Großeltern? Welches Bild haben Sie von anderen Beziehungen gewonnen? Was haben Ihnen die jeweiligen Protagonisten vorgemacht? Verhielten sie sich authentisch oder unglaubwürdig? Kinder haben ein unglaublich treffsicheres Gefühl dafür, was stimmig ist und was nicht. Wie gingen diese Personen mit Ihnen im Kindesalter um? Was und wie haben Sie das Zusammenleben erlebt und wie kam es bei Ihnen an? Fühlten Sie sich angenommen, geschätzt und sicher? Waren Ihre Beiträge willkommen? War Geben und Nehmen in der Waage oder war da ein Ungleichgewicht? Mussten Sie immer nur geben, sich einsetzen, liefern, damit Sie BeACHTUNG bekamen? Im Beziehungsskript könnte das bedeuten: „Ich muss immer aktiv sein, geben, etwas tun, damit ich mich sicher und geliebt fühle.“ Fragt sich natürlich, ob das eine sinnvolle Haltung fürs Leben ist. Vielleicht können Sie Ihr Selbstbewusstsein etwas stärken und diese Haltung loslassen. Schließlich haben Sie einiges erreicht seit der Kindheit und müssen nicht mehr um die Liebe der Eltern buhlen, damit Sie überleben. Anhand Ihrer Geschichte können Sie mit mir zusammen dieses Skript erarbeiten und je nach Sinnhaftigkeit auch umschreiben, damit auch Sie eine erfüllte Partnerschaft leben können.

Für bestehende Paare gilt der unbewusste oder psychologische Paarvertrag. Sie haben sich schon entschieden mit dem Partner eine feste Beziehung einzugehen und zu leben – aber zu gewissen Konditionen – die Ihnen bestimmt gar nicht bewusst sind. Wenn diese Konditionen aber nicht erfüllt werden, so wie Sie das ganz selbstverständlich erwarten, kommt es zu Reibungsflächen. Da „Streiten“ meist nicht auf dem Lehrplan stand, kann jeder Partner verletzen und verletzt werden. Der eine kann besser damit umge-



hen, der andere weniger. Deshalb ist es sinnvoll, diesen Paarvertrag zu kennen. Wenn Sie wissen, wie Ihre persönlichen Vertragspunkte lauten, erkennen Sie, wann diese nicht eingehalten werden und weshalb Sie in eine Krise kommen. Andererseits können Sie ebenso die positiven Vertragspunkte Ihrer Partnerschaft kennen lernen, so dass Sie immer die Fähigkeit und das Wissen haben, Ihre ganz persönliche Beziehung zu stärken, zu düngen, zu pflegen, zu leben und zu genießen. Dann wissen Sie genau, was Sie tun können, um sie zu beleben. Da sind einige Punkte, an die Sie nie gedacht hätten, die Sie mit mir erarbeiten können.

Es ist definitiv leichter, in der Partnerschaft aktiv am Ball zu sein, denn: „Eine Beziehung verschlechtert sich von selbst.“ – wenn wir nichts tun. Zudem sind Beratungskosten immer günstiger als eine Scheidung. Bei einer Scheidung bezahlen alle einen sehr hohen Preis – Kinder, Eltern, Großeltern, Freunde! Also gönnen Sie sich alles, was nötig ist und was hilft, um Ihre „große Liebe“ zu halten. Die Erfolgsformel für die Partnerschaft „5:1“ erkläre ich Ihnen gerne persönlich.

Lesen Sie Ihr persönliches Beziehungsskript oder Ihren Paarvertrag kennen. Es macht Spaß, es ist spannend, und der Profit ist groß – es ist Zeit dafür und nie zu spät.

■ Weitere Informationen unter:  
[www.ip-beratung-leipzig.de](http://www.ip-beratung-leipzig.de)

Ich freue mich auf Ihre Nachricht.

Carina Haindl Strnad, Psychologische Beraterin API, Coach und Supervisorin API, Familienrat-Trainerin VpIP  
Mental care Workshops – Happy Monday – Seminarreihen im BZM, Markkleeberg



**LOGOPÄDISCHES ZENTRUM MARKKLEEBERG**

**Karina Geidel**  
Dipl. Sprachmittlerin / Logopädin /  
Kommunikationstrainerin / HP für Psychotherapie

Rathausstraße 59      Telefon: 0341-3196613  
04416 Markkleeberg      Telefon: 0341-3584295

E-Mail: [sprechen.praxis@gmx.de](mailto:sprechen.praxis@gmx.de) • [www.sprechen-praxis.de](http://www.sprechen-praxis.de)

**Carina Haindl Strnad**  
Dipl. Individualpsychologische  
Beraterin API  
Coach API

- Erziehungsberatung
- Paarberatung
- Einzelberatung
- Coaching

Hermann-Müller-Straße 20  
04416 Markkleeberg  
Telefon 0163 6722671  
[c.haindlstrnad@t-online.de](mailto:c.haindlstrnad@t-online.de)  
[www.ip-beratung-leipzig.de](http://www.ip-beratung-leipzig.de)

