



**Muster** zeigen sich in **Kommunikationsroutinen**. Sie haben folgende Merkmale:

- automatisiert
- wiederholend
- sich selbst erhaltend
- stabilisierend
- eingefrorene Struktur

Muster sind nicht etwa falsch oder dysfunktional und auch ihre Träger sind nichtgestört; vielmehr sind Muster aus Anpassungsanforderungen heraus entstandene **kristallisierte Kommunikationsgewohnheiten, die erwartungsgeleitet unwillkürlich ablaufen**. Das in diesem Zusammenhang am häufigsten auftretende Phänomen ist der sogenannte Teufelskreis: Lies'chen Müller nörgelt und weil Lies'chen Müller nörgelt geht Otto Franz in die Kneipe. Und umgekehrt: Otto Franz geht in die Kneipe und weil Otto Franz in die Kneipe geht, nörgelt Lies'chen Müller. Mit anderen Worten: Ursache und Wirkung sind zirkulär verstrickt und nicht mehr auseinanderzuhalten. Sie verselbständigen sich zu einem Muster, das erwartungsgeleitet unwillkürlich abläuft und genau darum, weil es unwillkürlich abläuft, auch nicht gestoppt werden kann, d.h. Musterbeendigungen und Musterunterbrechungen sind also nicht möglich. Was also können wir tun?

Lösungschancen gibt es nur über die Arbeit auf der Metaebene, d.h. nicht die Frage, was kommuniziert wird, interessiert, sondern die Frage: Wie wird kommuniziert, was kommuniziert wird? Oder anders ausgedrückt: Wie funktioniert die Kultur? Der Erfolg steht und fällt mit dem festen Entschluss zur Veränderung (Änderungsmotivation) und der Bereitschaft, auf der Metaebene zu arbeiten, sich konsequent auf Verhaltenstrainings einzulassen, Rückfälle nicht als Katastrophen zu werten. Dahinter steht die Annahme, dass nur das als Konflikt existiert, was als Konflikt wahrgenommen und beobachtet wird.

Es liegt in der Natur des Menschen, dass er die Ursachen für Konflikte im Außen sieht. Er weiß ganz genau, was sein Gegenüber anders machen muss, damit der Konflikt verschwindet. Umgekehrt weiß auch sein Gegenüber ganz genau, wie er anders sein/werden muss, damit sich der Konflikt löst. So steht der Konflikt zwischen ihm und seinem Gegenüber bzw. zwischen seinem Gegenüber und ihm. Beobachten nun beide Konfliktgegner nicht den jeweils anderen als

die Konfliktursache, sondern das Muster und verbünden sie sich gegen das Muster, d.h. sie werden zu Konfliktpartnern im Kampf gegen das Muster, dann ist der erste Schritt zur Überwindung des Konfliktes / Konfliktmusters getan.

Konkret läuft das dann so ab, dass zunächst eine Detailfokussierung erfolgt: Wie funktioniert der Konflikt / das Konfliktmuster? Das wird äußerst genau und penibel in allen Einzelheiten dokumentiert. Im Anschluss daran werden in das Konfliktmuster erwartungskonträre Verhaltensüberraschungen (paradoxe Techniken) eingebaut, die am Ende dazu führen, dass sich das Muster in seiner Unwillkürlichkeit nicht mehr aufrecht erhalten kann. Zum Beispiel wird Lies'chen Müller nicht mehr die Nase rümpfen, wenn Otto Franz das nächste Mal in die Kneipe geht, sondern sie wird sich bei ihm einhaken und mitgehen... Mustermanagement funktioniert und es macht Spaß.

Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie mich oder vereinbaren Sie ein kostenloses Vorgespräch.

Herzlichst

Elisabeth Maria Anna Betsch  
Rechtsanwältin und Mediatorin

The business card features the name 'e.m.a. betsch' in a black, handwritten-style font, with the 's' in 'betsch' highlighted in orange. Below the name is a thin orange horizontal line, followed by the title 'RECHTSANWÄLTIN' in a black, spaced-out, sans-serif font. A large orange rectangular box contains the following services in white, lowercase, sans-serif font: 'Systemische Lebensberatung & Mediation', 'Paarberatung & Vertragsgestaltung', 'Humane Trennung & Scheidung', and 'Termine nach Vereinbarung'. At the bottom of the card, the address '76767 Hagenbach | Am Festplatz 4 | Im Dachgeschoß' is written in black, followed by the phone numbers '07273 9331882 | 0173 31 60 520' in orange, and the website and email 'www.emabetsch.de | info@emabetsch.de' in black.

e.m.a. betsch

RECHTSANWÄLTIN

Systemische Lebensberatung & Mediation  
Paarberatung & Vertragsgestaltung  
Humane Trennung & Scheidung  
Termine nach Vereinbarung

76767 Hagenbach | Am Festplatz 4 | Im Dachgeschoß  
07273 9331882 | 0173 31 60 520  
www.emabetsch.de | info@emabetsch.de