

Modul 5: Bei Externalisierende Zugang zur verletzbaren (blauen) Seite bekommen

(von Eckhard Roediger)

Ziel dieses Moduls: *Das Bindungsbedürfnis emotional aktivieren*

Die Grundidee in der Behandlung ist es (siehe vorhergehende Module), dem Paar den Zugang zu beiden Grundbedürfnissen (Bindung und Selbstbehauptung) zu erleichtern. In diesem Modul geht es nun spezifisch um das Erspüren der Bindungsseite ("blaues Bein"). Erst wenn wir dieses Bedürfnis spüren, können und wollen wir uns empathisch und kooperationsorientiert einer anderen Person zuwenden.

Ablauf: Zur Aktivierung des Bindungsbedürfnisses empfehlen wir den folgenden Modusdialog auf Stühlen: Stellen wir uns hier als Ausgangssituation vor, dass Susanne in der Therapiesituation recht abwertend über Peter und seine "Performance" in der letzten Woche gesprochen habe (Susannes Dominanzmodus, "rotes Bein"). Daraufhin hätte Peter in der für ihn typisch vermeidenden Art mit einem Abbrechen des Augenkontakts und mit Schweigen reagiert.

1. Unterbrechen des Moduszirkels

"Ah, kann es sein, dass sich hier vor unseren Augen gerade Ihr typische Muster abspielt? Es ist super, dass Sie das hier jetzt zeigen, wäre es für Sie okay, wenn wir uns das direkt gemeinsam anschauen?" (vermutlich ja). *"Vielen Dank, ich schlage vor, dass wir an dieser Stelle zusammen aufstehen, um von außen auf Ihr Muster und auf die eigentlichen Bedürfnisse zu schauen".* Alle drei **stehen auf**. Diese Bewegung erleichtert das Ablösen von den aktivierten Schema-Modi und das einnehmen einer Meta-Perspektive.

2. Identifizieren des Bewältigungs-Modus des externalisierenden (roten) Partners

Bei dem Betrachten der (leeren) Stühle werden zunächst die aktivierten Modi identifiziert um dann den zwischenmenschlichen Effekt dieser Modi zu erkennen.

Es geht NICHT um die **Inhalte**, es geht nur um die funktionale Analyse des Zirkels, also um die entstehenden **Effekte**! Lassen Sie sich also nicht auf irgendwelche Diskussionen über Vergangenes, Bewertungen oder Absichten ein. Bleiben Sie konsequent beim Zirkel. Ggf. unterbrechen Sie die Person freundlich und fragen: *„Entschuldigen Sie, wenn ich Sie jetzt schon wieder unterbrechen, aber merken Sie, in welchem Modus Sie JETZT im Moment sind?“* Dann ordnen Sie diesen Bewältigungsmodus den Stühlen zu und machen weiter.

"Ist es in Ordnung, wenn wir mit Ihrer Seite anfangen, Susanne?"

Es fällt dem Paar leichter, sich von den Modi zu distanzieren, wenn im Stehen von „Susanne“ auf dem Stuhl unten in der **dritten Person** gesprochen wird: *„Lassen Sie uns dabei die bereits bekannten Begrifflichkeiten aktiv bis dominant-vermeinend-kooperativ bis unterordnend verwenden, ok? Sagen Sie mir Susanne, was glauben Sie, in welchem Modus sich die Susanne da unten befindet, wenn sie ... zu Peter sagt?“*

Wenn es dem Paar schwerfällt, in der dritten Person zu sprechen können Sie sagen: *„Ich weiß, dass ist sehr ungewohnt so zu sprechen. Aber stellen Sie sich vor, wir sind ein Beraterteam und sehen da unten Peter und Susanne sitzen, oder wir schauen den Film „Ein Tag im Leben von Peter und Susanne“ und wir sitzen im Zuschauerraum in der letzten Reihe,*

oder Sie schauen in einem Krimi durch die Scheibe in den Vernehmungsraum, ok?“ Wundern Sie sich nicht! Das muss am Anfang sehr konsequent geübt werden. Aber es lohnt sich, weil die Emotionen heruntergehen. Erst wenn das Paar wieder im sogenannten „emotionalen Toleranzfenster“ ist kann es etwas Neues lernen.

Wenn es Susanne schwerfällt, ihren Bewältigungsmodus zu erkennen, kann auch Peter gefragt werden, der in der Regel sehr klar sagen wird, dass er Susanne als dominant erlebt. Dies ist besonders wichtig, wenn es sich bei „Susanne“ um ein vordergründig fürsorgliches, aber letztlich doch dominantes Verhalten handelt. Dieses kann man als „rot – blau eingepackt“ beschreiben. Wenn sich – z.B. anfangs beide schwer mit der Zuordnung tun, können wir als Therapierende aber jederzeit auch unsere eigene Einschätzung vorsichtig einbringen.

3. Identifizieren des aktiven Kind-Modus

“Ok, lassen Sie uns nachsehen, welche Emotionen “hinter” diesem Stuhl aktiv sind. Was meinen Sie, welche Emotionen treiben dieses Verhalten an? Richtig! Es ist eine Art Ärger oder Genervtsein – zumindest ist Susanne angespannt, oder? Und auf welchem Bein (Anm: Bindung oder Selbstbehauptung) steht Susanne, wenn sie diese Gefühle hat?... Richtig! Sie ist mehr auf der Selbstbehauptungsseite“. Wir stellen dann auf der „hinteren Bühne“ einen Stuhl hinzu, der die angespannt-ärgerliche Selbstbehauptungsseite hinter dem dominanten Bewältigungs-Modus symbolisiert (siehe Abbildung 5 in Modul 4).

4. Erkennen der Dysfunktionalität des (dominanten) Bewältigungs-Modus

*„Wir haben alle eine Selbstbehauptungsseite und es macht auch Sinn, sich manchmal dieser Seite zu bedienen. Aber lassen Sie uns deren Effekt auf die Beziehung betrachten. Was ist das angestrebte Ziel, wenn Susanne auf die dominante Seite geht?... Richtig! Sie möchte, dass Peter kooperiert. Aber tut er das denn?“ An dieser Stelle kann Peter befragt werden, wie er sich mit dem Modus von Susanne fühlt (nämlich unwohl) und was dann sein Impuls ist (sich abwenden) T: *“Peter zieht sich also zurück in einen Vermeidungsmodus.“* Um den Rückzug deutlich zu machen wird Peters Stuhl weggedreht, so dass er mit der Lehne zu Susanne zeigt. *“So, das ist also nicht gerade das, was Sie anstreben. Möchten Sie Ihre Strategie verändern oder etwas Anderes ausprobieren?“**

Optionaler Schritt, um die Empathie für die andere Seite zu fördern:

Wie später im Modul 10 beschrieben, können wir uns mit Susanne auf Peters Seite stellen (Peter steht daneben) und fragen: *„Wenn Sie jetzt Susanne da unten so sprechen sehen und hören, wie sie es eben getan hat, was macht das für ein Gefühl in Ihnen, Susanne?“*

Wir können den Effekt verstärken, wenn sich Susanne auf Peters Stuhl setzt (Peter und wir daneben) und fragen: *„Wir schließen jetzt alle die Augen. Susanne, wenn du jetzt die Susanne da drüben so sprechen und handeln siehst, was macht das für ein Gefühl in deinem Körper? Was ist dein Impuls jetzt?“* Idealerweise kann sich Susanne in Peter „hineinversetzen“. Danach ist sie offener für eine Arbeit an Ihrem Bewältigungsmodus und der verletzbaren Seite.

5. Zugang zum blockierten „Modus des verletzbaren Kindes“ bekommen

Wenn Susanne zustimmt, geht es weiter: *„Erinnern Sie sich an das „Still-face-Video? Das Kind dort reagiert zuerst mit dem Bindungsbein.? Jeder Mensch wird mit beiden Beinen geboren, richtig?“* (Der Therapeut fügt einen Stuhl für den verletzbaren Kind-Modus neben dem ärgerlich-wütenden Kind-Modus hinzu (siehe Abbildung 5 in Modul 4).

„Lassen Sie uns doch einmal versuchen, mit Ihrem Bedürfnis nach Liebe und Nähe in Verbindung zu treten. Würden Sie, Susanne, nun bitte auf dem Stuhl, der für dieses Bedürfnis steht, Platz nehmen?“ Zur gleichen Zeit nimmt Peter Platz auf seinem weggedrehten Stuhl. Es ist durchaus beabsichtigt, dass er die Wand anschaut. Schließlich hat er sich ja entschieden, in den Rückzug zu gehen. Wenn der Blick auf die Wand subtil sein Bindungsbedürfnis aktiviert, soll uns das nur Recht sein. Als Therapierende setzten wir uns nahe neben und ein wenig hinter Susanne und sprechen mit sehr sanfter Stimme zu ihrer verletzbaren Seite (die geduzt wird): *„Ok, was spürst du jetzt in diesem Moment, wenn du siehst, wie dein dominanter Modus da vorne Peter wegtreibt?...Mache ruhig die Augen zu und spüre in deinen Körper hinein. Was spürst du in der Brust, im Bauch?“*

Hinweis: Viele Menschen können **Körpergefühle** schlecht identifizieren. Wir müssen daher die Menschen daher aktiv anleiten, JETZT auf die Gefühle im Körper zu achten. Es empfiehlt sich, folgende **Gegensatzpaare anzubieten** (jeweils der „roten“ und „blauen“ Seite zugeordnet:

- *Wird die Brust eher enger (blau) oder weiter (rot)?*
- *Fällt das Atmen schwerer (blau) oder leichter (rot)?* Ggf. nach Kloß im Hals fragen
- *Ist das Gefühl im Bauch eher kraftlos (blau) oder kraftvoll (rot)?*
- *Ist es eher ein flaves Gefühl (blau) oder krampft es sich zusammen (rot)?*

Häufig bereitet bereits das Betrachten von Peters Rücken schmerzliche Gefühle, z.B. eine Enge in der Brust. Wenn das passiert, können wir das Gefühl validieren *„Gut, dass du das jetzt spürst und auch sagen kannst. DAS ist deine verletzbare Seite! Die war im Hintergrund immer da. Und jetzt kannst du sie spüren und zeigen. Wie fühlt sich das an, wenn wir jetzt so in Kontakt sind?Ja, ich fühle mich dir auch viel mehr verbunden als vorhin, als wir oben standen.....Das ist auch für mich jetzt viel angenehmer!Wenn du das jetzt so spürst, was wünschst du dir von Peter?...Was soll er machen?“* In aller Regel möchte die Klientin, dass Peter sich ihr wieder zuwendet. Wenn das so ist, können Sie Peter sich umdrehen lassen. Der dominante Bewältigungsstuhl wird von uns zur Seite geschoben z.B. mit den Worten: *„Die kämpferische Susanne tun jetzt mal kurz zur Seite bis zum nächsten Streit“* und fahren fort: *„Was möchtest du Peter jetzt sagen? Was soll er tun? Sage es ihm, er hört dich!“* Wenn die Klientin in der Lage ist, in einer funktionalen Weise zu agieren und zu sprechen, können Sie weitermachen mit Schritt 6.

Sollte Susanne noch zögern, mit ihren weichen Gefühlen in Kontakt zu treten und weiter ärgerlich bleiben, fahren Sie folgendermaßen fort: *„Ok, Susanne. Ich sehe, du sitzt immer noch auf dem „ärgerlichen-Kind- bzw. Selbstbehauptungsstuhl“. Das ist verständlich, weil du das so gewohnt bist. Aber das hilft uns im Moment nicht weiter. Erinnerst du dich an das Kind in dem „Still face Video“? Das war nachher auch ärgerlich, aber davor bzw. dahinter war*

zuerst eine Traurigkeit. Versuche doch einmal, den Ärger auf den Stuhl links von dir zu setzen und noch einmal zu spüren, was du dir von Peter eigentlich im Herzen wünschst?“ Wenn auch das nicht funktioniert, können Sie mit der „Honeymoon-Imagination“ aus Modul 6 fortfahren.

Wenn Susanne zwar bemüht ist, sanft zu Peter zu sprechen, es aber nicht hinbekommt, könnten Sie mit Modul 10 fortfahren, zusammen mit Susanne aufstehen und gemeinsam üben, aus dem Erwachsenenmodus heraus zu sprechen. Ggf. können auch Einzelsitzungen indiziert sein, damit sich Susanne in Abwesenheit von Peter vielleicht leichter öffnen kann.

6. Eine emotionale Verbindung herstellen

Wenn Susanne ihre Wünsche in einer angemessen „blauen“ Weise ausgedrückt hat, validieren wir das: „Susanne, danke, dass haben Sie sehr gut gemacht. Spüren Sie doch bitte noch einmal nach, wie sich das jetzt bis in den Körper hinein anfühlt, wenn Sie so gesprochen haben.....(Anm. Die Patientin wird jetzt wieder gesiezt, weil wir sie im Erwachsenenmodus ansprechen wollen, der nun in Kontakt mit der verletzbaren Seite ist)...Danke, bleiben Sie bitte für einen Moment mit dem Gefühl in Kontakt, während ich zu Peter gehe.“ (Wir setzen uns nun dicht hinter Peter, der sich ja wieder Susanne zugewandt hatte). „Peter, was ist Ihr Gefühl, wenn Sie Susanne jetzt so sprechen hören.....wie fühlt sich das in Ihrem Körper an.....was ist ihr Impuls jetzt bezogen auf Susanne?“ Die Hoffnung ist natürlich, dass Peter sich jetzt Susanne wieder annähern möchte.

Die Übung bis zu diesem Punkt sollte es dem Paar ermöglichen, aus ihrer einseitigen Fixierung auf die Selbstbehauptung "auszusteigen" und wieder stärker die Bindungsseite wahrzunehmen. Wenn das gelungen ist, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, das aktivierte Bindungsbedürfnis zu befriedigen:

- Sie können die beiden bitten, aufzustehen und eine **körperliche Verbindung** herzustellen, indem sie sich in die Augen schauen, an die Hände nehmen und nachspüren, wie sich das anfühlt. Insbesondere zu Beginn einer Paartherapie kann das helfen, dass das Paar sich wieder emotional verbindet.
- Sie könnten die Sitzung mit einer **Diskriminationsübung** beenden: „Wenn Sie jetzt in sich bin in den Körper hineinspüren, was fühlen Sie jetzt?...Wenn Sie dieses Gefühl mit dem Gefühl vergleichen, mit dem Sie vor 30 Minuten hier hereingekommen sind, was nehmen Sie wahr?...Es hat sich äußerlich nichts verändert. Sie sind nur beide auf das Blaue Bein gegangen!“ Die angestrebte **Lernerfahrung** ist: Wenn beide auf die verletzbare (blaue) Seite wechseln, dann können sie sich auch heute noch emotional wieder verbinden.
- Sie können "Sprachrohr sein", auf dem "blauen Bein" stehend, eine Botschaft in Richtung der anderen Person auszusprechen, also das **emotionale Erleben zu verbalisieren**. T: "Susanne, prüfen Sie bitte, ob ich das, was in Ihnen vorgeht, wie folgt gut in Worte packe. Peter, ich ärgere mich oft und bin dann unfreundlich. Eigentlich habe ich aber viel Angst, dass wir Beide das nicht hinbekommen mit unserer Ehe und ich wünsche mir, dass wir wieder näher zusammenrücken, denn Du bist mir nach wie vor sehr wichtig. Ich will Dich nicht verlieren. Susanne, treffe ich damit das, was Sie empfinden?“ Bitten Sie die Person, den vorgeschlagenen Text mit eigenen Worten zu wiederholen.

- Aus dem aktivierten verletzbaren Kindmodus heraus können Sie Susanne bitten, die Augen zu schließen, und sich in die Zeit Ihrer Kindheitstage zurück treiben zu lassen. Das ist der Einstieg in die **gemeinsame Imagination** in Modul 9.
- Später in der Therapie können Sie in das „**konstruktive Paargespräch**“ aus Modul 11 wechseln, um an einem spezifischen Problem zu arbeiten.

Mögliche Hausaufgabe: Einmal am Tag dem anderen eine positive Rückmeldung geben, ein Kompliment machen, sich für etwas bedanken oder sagen, warum man ihn oder sie mag.