

Modul 1: Erklärung des Modells (von Eckhard Roediger)

Als Basis, das Modell zu erklären, empfehlen wir mit dem Paar das „Still face“-Experiment von Edward Tronick anzuschauen: <https://www.youtube.com/watch?v=YTTSXc6sARg>. Es zeigt alle wesentlichen Elemente unseres vereinfachten Modells (siehe Abb. unten). Wir nennen es das „Zwei-Beine-Modell“. Die Codierung der beiden „Beine“ mit den Farben ROT und BLAU ist für die meisten Paare evident. Es kann Bezug zum Lackmuspapier (rot = sauer) genommen werden. Außerdem versteht das Paar unmittelbar, was mit einem Kindmodus bzw. der verletzbaren und ärgerlichen Seite gemeint ist. Auch der *kompensierende Wechsel* von der primären Angst zum sekundären Ärger ist gut zu sehen, d.h. dass hinter einem vordergründigen Verhalten eine andere Basisemotion verborgen sein kann. Das kann helfen, bei den dominanten Partnern später Zugang zur verletzbaren Seite zu bekommen, da wir alle einmal klein waren und im Inneren bis heute verletzbar bleiben. Video mit der Modellerklärung auf Basis des Still-face-Experiments: <https://www.schematherapy-roediger.org/index.php/resources/video-tutorials>.

Intervention:

„Nun möchte ich Ihnen das Modell vorstellen, mit dem wir arbeiten. Es hat 3 Hauptelemente: 3 Grundbedürfnisse, 4 Basisemotionen und 3 Interaktionsmuster.

*Die drei **Grundbedürfnisse**, die jeder Mensch hat sind Sicherheit, Bindung und Selbstbehauptung. Im Hintergrund geht es Sicherheit. Wenn uns die Welt feindlich erscheint, ziehen wir uns zurück, um uns zu schützen und Verletzungen zu vermeiden. Aber da Menschen soziale Wesen sind, macht diese Art, **Sicherheit durch Rückzug** zu finden, letztlich krank. Um nicht zu leiden, müssen wir also auch die beiden anderen Bedürfnisse nach Bindung und Selbstbehauptung befriedigen, Das sind die beiden Beine, auf denen wir stehen, wenn wir auf die Welt zugehen und die wir bei unserem Weg durch unser Leben immer wieder ausbalancieren müssen.*

***Bindung** meint die entspannte, liebevolle, vertrauende Beziehung zu anderen, in der man sogar bereit ist, zu kooperieren und vielleicht sogar mehr zu geben als zu bekommen. Dann finden wir Sicherheit in einer Gruppe von vertrauten Menschen. Das Nervensystem ist dann entspannt im Parasympathikus (BLAUES Bein). Die Gefahr ist, dass wir uns zu sehr aufopfern und ausgenutzt fühlen. Dann verlieren wir uns selbst.*

***Selbstbehauptung** meint die Tendenz, autonom zu sein, Situationen zu gestalten bis hin zum dominieren, was mit Anspannung und Anstrengung verbunden ist (Stress; Sympathikus, ROTES Bein). Wir fühlen uns sicher im Vertrauen auf unsere Kräfte und Fähigkeiten. Die Gefahr ist, dass uns dann die anderen zwar respektieren, aber nicht mögen oder gar lieben, was einsam machen kann.*

*Die 4 (negativen) **Basisemotionen** sind Angst, Trauer, genervt-sein und Ärger. Sie sind „rote Lampen“ an unserem „seelischen Armaturenbrett“ die uns anzeigen, dass ein Grundbedürfnis nicht befriedigt ist. Wenn Bindung bedroht ist, reagieren wir mit primär mit Angst und dann vielleicht mit traurigem Rückzug. Wenn unsere Selbstbehauptung bedroht ist reagieren wir genervt-ärgerlich. Wie im Still-face Video zu sehen, kann primäre Angst aber in sekundären Ärger umschlagen, wenn wir gelernt haben, dass wir dann eher Aufmerksamkeit und Kontakt bekommen. Aber ein solcher „erzwungener“ Kontakt hat nicht die gleiche Qualität wie ein liebevoller. Daneben gibt es noch als 5. Basisemotion die Freude. Sie stellt sich ein, wenn beide Grundbedürfnisse ausgewogen befriedigt sind. Das streben wir an. Das können wir am Anfang und Ende des Still-face Videos sehen.*

*Die drei grundlegenden **sozialen Rollen** kennen Sie von der Hundewiese: Es gibt **top-dogs**, die versuchen den anderen zu dominieren und zu kontrollieren (Kämpfer). Es gibt **Underdogs**, die bereit sind, nachzugeben bis zur Unterwerfung, um in der Gruppe bleiben zu dürfen und **No-dogs**, die*

ausweichen und sich zurückziehen (Vermeider). Mehr oder weniger gehen wir immer in eine dieser Richtungen. Ärger lässt uns kämpfen, Angst macht uns gefügig (oder zumindest kooperationsbereit), wenn wir traurig sind ziehen wir uns zurück, aber auch wenn wir genervt sind (genervter oder sogar ärgerlicher Rückzug). Ziel der Therapie ist, uns im sogenannten Erwachsenenmodus in die Mitte beide Pole situationsangemessen und flexibel auszubalancieren. Also zu kooperieren statt sich zu unterwerfen oder aufzuopfern, ruhig seine Position zu vertreten, ohne gleich zu kämpfen und sich innerlich zurückzuhalten und Abstand zu seinen Impulsen zu bekommen, ohne dabei abzuschalten oder dicht zu machen“.

Ziel der Therapie ist, die Verhaltensexzesse abzuschwächen und Verhaltensdefizite auszugleichen (also das schwächere Bein zu stärken), damit die Betroffenen möglichst auf Augenhöhe in eine flexible innere Balance finden und sich grundbedürfnisbezogen möglichst funktional verhalten können. Wir versuchen dem Paar das Modell in der ersten (oder den beiden ersten) Stunde(n) zu vermitteln, um alle Prozesse in der Therapie immer wieder darauf beziehen zu können. Dadurch können wir weg von den Inhalten und hin zu dem Interaktionsmuster (d.h. dem Moduszirkel) und den dahinterliegenden Grundbedürfnissen kommen (bzw. erkennen, auf welchem „Bein“ die Betroffenen gerade stehen). Das gibt die Richtung unsere Arbeit vor, denn wir streben immer eine möglichst gute Balance an. Verbinden Sie zur Veranschaulichung am besten Alltagsbeispiele, die das Paar berichtet, mit dem Modell und überprüfen Sie dabei, ob das Paar das Modell verstanden hat und annimmt. Sehr hilfreich sind auch veranschaulichende Metaphern.

Mögliche Hausaufgabe: Die eigenen, aktuell aktivierten Emotionen und Impulse wahrnehmen. Auf welchem Bein bin ich gerade? Übung dazu: Immer, wenn man die Türklinke zu einer Toilette (zuhause oder bei der Arbeit) anfasst, oder man das Haus verlässt bzw. nach Hause kommt, kurz innehalten, die „Innere Beobachtungskamera“ einschalten. Dann kurz in sich hineinspüren, auf welchem Bein man gerade ist bzw. wie stark gerade die innere Anspannung ist. Ggf. ein paar Mal kurz ein- und ausatmen und dabei etwas „Dampf“ bzw. Anspannung herausziehen lassen, um wieder besser in die innere Mitte zu kommen (sog. Türklinikenübung). Jüngere Menschen stellen sich dazu vielleicht einen Wecker am Smartphone, der sie daran erinnert, die „Kamera“ anzuschalten.

