

## **Modul 10: Den Erwachsenenmodus stärken (von Eckhard Roediger)**

**Ziel des Moduls:** *Ausbalancierter Ausdruck von Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen in Aktivierungssituationen*

Anlass können wieder anlaufende Moduszirkel sein. Wir müssen uns z.B. im Klaren darüber sein, dass vielen Externalisierenden absolut nicht bewusst ist, wie ROT sie wirken. So unterbrechen sie z.B. andere ohne es zu bemerken, oder entwerten deren Aussagen völlig beiläufig und sagen z.B.: So ein Quatsch! Im Unterschied zu Modul 4 wird jetzt nicht mehr der ganze Moduszirkel analysiert, sondern gezielt auf die innere Balance zwischen den beiden Grundbedürfnissen bzw. dem ROTEN und BLAUEN Bein und einen funktionalen sprachlichen Ausdruck fokussiert.

### **Ablauf:**

#### **Unterbrechen und Wechseln auf die Beobachterebene**

Wenn einer der beiden Probleme hat, ruhig und ausgeglichen zu reden, unterbrechen wir freundlich und wechseln gemeinsam auf die Beobachterebene: *„Entschuldigen Sie, dass ich unterbreche, aber ich merke, dass Sie gerade wieder in einen Moduszirkel hineinrutschen. Das kann passieren. Wir hatten ja besprochen, dass wir das dann stoppen wollen. Lassen Sie uns doch kurz zusammen aufstehen um auszuprobieren, wie es besser gehen könnte“*. Nebeneinanderstehend (wir in der Mitte) und gemeinsam auf die nun leeren Stühle herabschauend und in der dritten Person sprechend wenden wir uns an die Person, mit der wir jetzt üben wollen.

#### **Aus der inneren Balance einen konkreten Wunsch formulieren lassen**

*„Susanne, wenn Sie jetzt auf die Susanne da unten schauen, auf welchem Bein steht die, wenn sie so spricht wie eben?.....Genau, das ist schon eher das ROTE Bein. Sie wissen ja, was dabei heraus zu kommen droht! ....Versuchen wir doch einmal zusammen, innerlich etwas mehr mit dem BLAUEN Bein in Kontakt zu kommen.... Was ist Ihr Wunsch an Peter jetzt? Wenn Sie nach vorne schauen, was kann oder soll er JETZT tun?.....Wie fühlt sich das an, das jetzt Peter so zu sagen?.....Haben Sie das Gefühl, wirklich gleichmäßig auf beiden Beinen zu stehen?.....Wie glauben Sie wird Peter auf diesen Wunsch reagieren?“*

#### **Modelling und Shaping des Ausdrucksverhaltens im Stehen**

Wenn der Ausdruck offensichtlich noch nicht ausbalanciert ist, fragen wir die Person, ob sie wissen möchte, wie UNSER Erleben ist und teilen das dann auch mit: *„Susanne, möchten Sie wissen, wie ich das erlebe.....Ich sehe Ihr Bemühen, aber ich befürchte, dass das immer noch ein wenig zu ROT für Peter ist und er wieder in den Rückzug gehen könnte. Versuchen Sie doch mal, bis an Ihre absolute Schmerzgrenze auf das BLAUE Bein zu gehen und von dem aus zu sprechen.“* Susanne soll sich aber nicht „vorgeführt“ fühlen. Es ist dann besser, wenn wir soufflierend oder mit eigenen Formulierungsvorschlägen einspringen: *„Wie fühlt es sich für Sie an, wenn ich das jetzt so zu Peter sage?“* (Wir sprechen ggf. vor) *„Gut, dann versuchen Sie das jetzt noch einmal mir Ihren Worten zu sagen“*. Das kann so ein paarmal hin- und hergehen, bis das im Moment bestmögliche Ergebnis erzielt ist. Wenn der Wunsch tatsächlich noch nicht gut ausbalanciert ist, melden wir das freundlich zurück. Gegebenenfalls balancieren wir (wie in Modul 7) Geben und Nehmen aus. Das nimmt den Forderungen etwas an Schärfe. Zuletzt fragen wir; *„Wie fühlt sich das jetzt an, das so zu sagen?...Bis in den Körper hinein?.....Gut, dann wollen wir Peter mal fragen, wie der Peter da unten jetzt darauf reagieren wird?“*

#### **Übertragen des Ergebnisses auf die Prozessebene (im Sitzen)**

Wenn das Ergebnis erfolgsversprechend ist, setzt sich das Paar wieder auf ihre Stühle. Wir neben Susanne (bzw. leicht dahinter): „*Gut, Susanne. Sie haben das Gefühl von oben mit auf den Stuhl hier heruntergenommen. Versuchen Sie bitte das Peter jetzt noch einmal in der gleichen Weise direkt zu sagen*“. Auch jetzt kann noch etwas unterstützt und „nachgebessert“ werden. „*Susanne, sind Sie jetzt mit dem Ergebnis zufrieden?...Wie fühlt sich das an, Ihren Wunsch in dieser Weise auszusprechen?*“ Es ist für die Patienten gar nicht so leicht, auf den Stühlen nicht wieder in den Autopilotenmodus zurück zu fallen!

### **Überprüfen des Effektes auf die andere Person**

Nun wechseln wir auf die Seite von Peter und fragt diesen, wie die Aussage von Susanne auf ihn wirkt. Wir können auch fragen, wie es Peter lieber hätte, damit er noch mehr geneigt wäre, auf Susanne einzugehen. Ggf. können wir dann noch weiter mit Susanne üben, wenn sie dazu bereit ist. Ansonsten beenden wir die Übung und setzen uns auf unseren normalen Platz zurück. Ggf. müssen wir am Ende noch einmal darauf achten, dass ein Wunsch bzw. gar eine Forderung mit einem Bindungsangebot ausreichend ausbalanciert wird. An dieser Stelle des Therapieprozesses ist wichtig, dass auf möglichst viel **Verständnis** und **Wohlwollen** zwischen dem Paar hingearbeitet wird. Das ist die Grundlage, dass erfolgreich mit Modul 11 weitergearbeitet werden.

### **Mögliche Hausaufgaben:**

- Beim Sprechen zuhause sich immer wieder einmal vorstellen, wie das eigene Verhalten von außen durch eine Kamera betrachtet wirkt und etwas mehr aufs „andere Bein“ gehen.
- Sich die Aufnahme der Sitzung noch einmal anhören um ein besseres Gespür dafür zu bekommen, wie die eigene Stimme von außen klingt und wirkt.