

## Zusatzmodul 14: Umgang mit starken Emotionen (von Eckhard Roediger)

**Indikation:** Es gibt viele mögliche Situation, in denen das Paar vor starken Gefühlen überfluten werden kann: z.B. nach einer **Affäre**, einem anderen schweren **Vertrauensbruch**, nach einer Entscheidung gegen eine Schwangerschaft und eine nachfolgende Abtreibung, wenn ein Kind durch eine Unachtsamkeit verunglückt und für manche auch ein großer Geldverlust nach einer Aktienspekulation mit dem Geld der anderen Person. Manchmal gilt es auch in der zweiten Hälfte der Therapie „**Altlasten**“ von früher noch einmal anzuschauen, weil Sie sonst einer positiven Entwicklung im Weg stehen. Dann kann ein Perspektivwechsel (z.B. durch Aufstehen) nicht ausreichen, um mit den Gefühlen arbeiten zu können. Hier bietet sich die folgende, stärker von uns geleitete Übung an, die die Voraussetzungen für ein verbindendes Paargespräch (Modul 11) schaffen soll.

**Ziel:** Von den instrumentell eingesetzten **sozialen Emotionen** (Hass, Verachtung, Enttäuschung) zu den **basalen Emotionen** zu kommen. Zuerst zum Ärger, später zu drunter liegende **Trauer**.

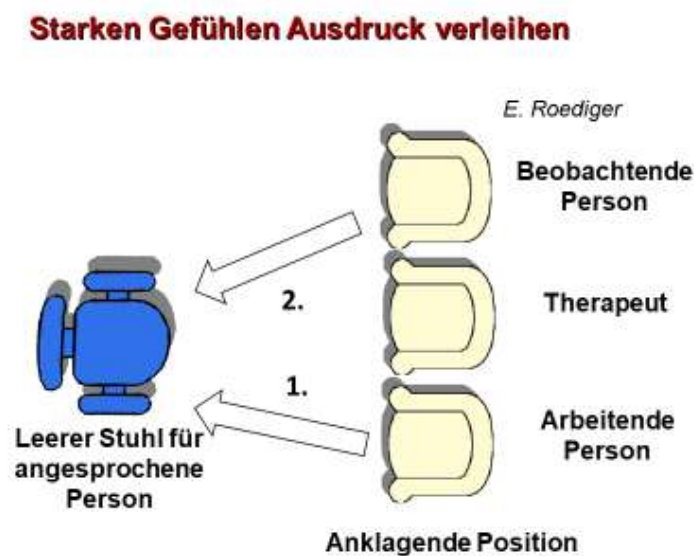
**Hinweis:** Wie auch das konstruktive Paargespräch selbst setzt eine erfolgreiche Bearbeitung einer schweren (oft traumatisch erlebten) Krise eine ausreichende (BLAUE) Bereitschaft zur konstruktiven Zusammenarbeit voraus. Wenn eine Person noch zu sehr im (ROTEN) Ärger feststeckt, kann in **Einzelsitzungen** (z.B. mit dem Modul 5) versucht werden, mehr **Kooperationsbereitschaft** zu bewirken. Umgekehrt muss die verletzende Person ausreichend bereit sein, sich dem in der anderen Person ausgelösten Schmerz (gesund „rötlich“) standhaft zu stellen (Modul 7), ohne sich dabei emotional zu verschließen bzw. in Rechtfertigungen zu „flüchten“.

### Teil 1: Dem Ärger Luft verschaffen (Engl.: „Venting anger“)

1. **Alle drei** setzen sich **nebeneinander** auf der einen Seite, wir in die Mitte (siehe Abbildung unten). Gegenüber steht ein leerer Stuhl. Alle drei schließen die Augen. Die Person, die ihren starken Gefühlen Ausdruck geben möchte, spricht diese zum leeren Stuhl hin (Schritt 1). Sie soll möglichst aus ihrem persönlichen Erleben sprechen und nicht „über den Zaun gehen“ d.h. anklagen, verurteilen oder moralisieren. Wir bauen darauf, dass nach wenigen Minuten des ungebremsen und unkommentierten Ausdrucks der Ärger nachlässt und die Person von sich aus auf die verletzbare Seite kippt. Ggf. müssen wir moderieren und darauf achten, dass die Person auf „ihrer Seite des Zauns“ bleibt und zunehmend möglichst **von der verletzten (BLAUEN) Seite aus spricht**. Ansonsten steigt das Risiko, dass die zuhörende Person auch auf das ROTE Bein kippt und z.B. in Rechtfertigungen oder Gegenanklagen geht.
2. Eventuell müssen wir starke **Bewertungen markieren**, validieren und auf einen extra Stuhl für die „**innere Kritikerstimme**“ **heraussetzen** und nachfragen: *„Wir haben die Kritikerstimme auf den Stuhl dort herausgesetzt, die dich immer wieder auf das ROTE Bein lockt. Wenn du jetzt in deinen Körper hinein spürst und versuchst, mehr mit der verletzten Seite in Kontakt zu kommen, was möchtest du jetzt noch sagen?“* Auf diese Weise kann es gelingen, die sprechende Person mehr auf dem BLAUEN Bein zu halten, was eine BLAUE Reaktion bei der zuhörenden Person fördert. Wir können beide Seiten daran erinnern, dass gezeigte Verletzbarkeit auch im „Still face“-Video eher eine mitfühlende und unterstützende Reaktion auslöst.
3. Die andere Person hört zu und darf **nicht unterbrechen**. Wir müssen spüren (bzw. notfalls nachfragen), wie lange wir die Person sprechen lassen können, damit die zuhörende Person das Ausgesprochene noch auf dem BLAUEN Bein verarbeiten kann. Hier ist Vorsicht geboten, denn wenn die zuhörende Person auf das ROTE Bein kippt, kann die Übung nicht gelingen. Wir müssen also die Anspannung im „emotionalen Toleranzfenster“ halten. Grundsätzlich darf aber alles gesagt werden. Ggf. **moderieren wir**, indem wir entweder sagen: *„Gut, da haben Sie jetzt schon viele wichtige Dinge gesagt. Lassen Sie uns einmal kurz Pause machen und schauen, wie Peter darauf reagiert. Dann können wir ja gleich noch einmal*

weitermachen.“ Oder umgekehrt ermutigen: „Ist da noch etwas, was raus möchte? Ist jetzt alles gesagt und in den Raum gestellt?“

4. Die zuhörende Person wird gefragt: „Ich sage jetzt Du, weil ich mit dem emotionalen Teil da drinnen sprechen möchte. Was macht das für ein Gefühl in deiner Brust und deinem Bauch, wenn du das hörst?“ Wie beim konstruktiven Paargespräch ist es wichtig, die Person weg vom Kopf und den Reaktionsimpulsen hin zum (Mit-)Fühlen zu lenken. Es ist gut, wenn jetzt **Mitgefühl** oder **Reue** kommen, denn darauf kann man eine **Wiederanknüpfung** bis hin zum Verzeihen aufbauen. Wenn **Ärger** kommt, markieren und validieren wir den und versuchen ihn **rauszusetzen**: „Ich verstehe gut, dass da auch Ärger kommt. Können wir versuchen, den mal zur Seite zu setzen und zu schauen, ob da auch noch andere Gefühle im Körper sind? Sie bekommen ja später auch die Gelegenheit, Ihr Erleben auszudrücken.“ Ggf. bieten wir die Körperwahrnehmungsqualitäten aus Modul 5 an.



Je nach Lage der Dinge müssen wir nun entscheiden, ob jetzt erst einmal die zunächst zuhörende Person „dran“ ist, damit die Situation ausbalanciert bleibt, oder ob wir den „Faden weiter weben“ und der zuerst sprechenden Person weiteren Raum geben möchten, um entweder auf die Reaktion der zuhörenden Person einzugehen, oder weitere „Altlasten auf den Tisch zu packen“. Der gesamte Prozess kann sich über **mehrere Sitzungen** erstrecken. Wir müssen aber im Blick behalten, ob die Aussprache zu **positiven Schritten heute** führt, oder zu einer (destruktiven) Abrechnung wird. Dann können wir z.B. fragen: „Ich verstehe Ihre Enttäuschung und Ihren Schmerz gut, aber was kann oder soll Peter HEUTE tun, um Ihre Beziehung JETZT zu verbessern?“ Damit lenken wir das Gespräch wieder in eine lösungsorientierte Richtung. Ggf. müssen wir sagen: „Es ist gefährlich, wenn Sie diesen kritischen und Vergangenheitsbezogenen Gedanken zu viel Raum in Ihrem Bewusstsein geben. Damit holen wir die schlechte Vergangenheit immer wieder in die Gegenwart. Das steht dann einem Neuanfang im Weg.“

**Hinweis:** Ohne „in der Gegenwart sein“ (present moment awareness), loslassen des Alten und sich auf neue Schritte einlassen gibt es keine (bessere) Zukunft und wir bleiben Gefangene der Vergangenheit! Eine **Metapher** dazu ist: Wenn man eine neue Geschichte schreiben will, muss man die alte beenden, die Seite umblättern und dann kann man auf die leeren Seiten etwas Neues schreiben. Wenn man die leere Seite mit der alten Geschichte „vollkritzelt“, bleibt kein Raum für die neue.

Nun haben wir zwei Möglichkeiten:

- a. Wir geben der zuhörenden Person Raum, Ihre Seite darzustellen.
  - b. Wir gehen in Richtung Auflösung und Neuanfang (siehe Teil 2 unten)
5. Im ersten Fall bekommt nun die zunächst **zuhörende Person** die Gelegenheit, **ihr Erleben** „von Ihrer Seite des Zauns (oder des Smartphones) aus“, **in den Raum zu stellen** (Schritt 2). Danach wechseln wir wieder zur ersten Person und fragen erst nach deren emotionaler Reaktion im Körper und im zweiten Schritt danach, wie sie jetzt reagieren möchte. Wie beim Paargespräch in Modul 11 kann das ein paar Mal hin und her gehen.

Wenn die Betroffenen stark in Vorstellungen, Bewertungen oder **Schuldzuweisungen** stecken bleiben sollte das markiert, validiert aber dann auf einen (imaginären) Extra-Stuhl **rausgesetzt** werden: *„Ich habe den Eindruck, da kommen jetzt stark ihre inneren Kritiker rein. Können wir mal versuchen, die hier auf einen Extra-Stuhl zur Seite zu setzen und Sie versuchen noch einmal in den Körper zu spüren, was da für Gefühle sind, die noch ausgedrückt werden wollen“* (siehe **Modul 8: Umgang mit Bewertern/Inneren Kritikern**). Die Emotionale Anknüpfung gelingt nicht auf der Ebene der Bewertungen. Die fachen immer wieder das Feuer an. Wir können sie auch als einen Schwarm schwarzer, keifender Krähen (oder eine andere Symbolisierung) beschreiben, die uns belästigen und alles zerpflücken.

**Ziel** ist, allen Gefühlen zunächst Raum zu geben, aber dann neben dem Ärger und der Enttäuschung zu spüren, ob da auch noch Gefühle der **verletzbaren, bindungswilligen Seite** zugänglich sind, die vielleicht trotz allem noch die Beziehung wollen. Diese Seite können wir nach deren Wunsch bzw. **Vorstellungen** fragen, wie es **weitergehen könnte** bzw. was die jeweils andere Person JETZT tun kann, um die Situation zu verbessern.

## Teil 2: Einen neuen Anfang wagen

Wenn beide Seiten ausreichend bindungswillig sind, können wir mit den folgenden Schritten eine Versöhnung anstreben:

6. **Reue zeigen.** Beide schließen die Augen und sitzen einander gegenüber. Wenn es geht, halten sie sich an den Händen. Wir setzen uns neben die verletzende Person (in unserem Fall Peter). Die verletzende Person wird gefragt, wie sie sich (bis in den Körper hinein) fühlt angesichts des Schmerzes, den sie der anderen Person bereitet hat. Falls sie Schmerz und Reue fühlt, helfen wir ihr dabei, das mit geeigneten Worten auszudrücken. Zögern Sie bitte nicht, zu soufflieren und Formulierungen anzubieten.
7. **Nach dem Wunsch fragen.** Wir fragen die verletzte Person (bei uns Susanne), ob sie die Entschuldigung annehmen kann. Falls sich Kritikergedanken melden, benennen wir das und bitten darum, die Gedanken auf den Bewerterstuhl heraus zu setzen. Wir fragen nach einem positiven Bild, was die verletzende Person tun kann, um zu zeigen, dass sie HEUTE da und kooperativ ist. Wenn der Wunsch ist, gehalten zu werden, können wir die verletzende Person bitten, das jetzt zu tun und dazu Worte zu sagen, die zeigen, dass sie JETZT da ist. Das verlangt einen gewissen Mut von der konstruktiv-ROTEN Seite. Ggfs. Müssen wir das mit der Ermächtigungsübung (Modul 7) in einer Paar- oder sogar Einzelsitzung üben.
8. **Für das Vertrauen bedanken.** Wir ermutigen die verletzende Person (Peter), sich in ihren Worten für das geschenkte Vertrauen zu bedanken und zu versprechen, jetzt und in Zukunft da zu sein und es besser zu machen.
9. Wir schlagen dem Paar gemeinsames ein **„Timeout für die Kritikergedanken“** vor: *„Wer von Ihnen beiden zuerst bemerkt, dass sich die Kritikergedanken (bzw. Krähen) wieder melden,*

*möge das ansprechen und sagen: Du, ich glaube, die Krähen kommen wieder. Lasse sie uns beide wegschicken“.* Dazu kann ein diskretes Handzeichen vereinbart werden. Danach sollten die beiden versuchen, sich zu umarmen und etwas zu halten.

### **Zusammenfassung:**

Im Prinzip handelt es sich um einem etwas längeren, imaginativeren Verlauf der Schritte des **verbindenden Paargesprächs** über den Wunsch über einen konkreten Beitrag hin zu einer Absprache zu gehen. Oft muss dieser Prozess von uns stark moderiert werden.

Es ist wichtig die Betroffenen darauf hinzuweisen, dass sehr **tiefe Verletzungen wie ein Trauma wirken**, dass in Form von „**Flashbacks**“ immer wieder aktiviert werden kann. Man kann unter diese Verletzungen leider keinen „Schlussstrich“ ziehen. Dann ist die verletzende Person gefordert, geduldig und zentriert die emotionalen Wellen durchlaufen zu lassen, ohne in Rechtfertigungen oder Gegenwürfe zu fallen. Eine defensive Abgrenzung im Sinne des Erwachsenenmodus durch ein Timeout (siehe Modul 3) ist möglich, um die Situation zu deeskalieren. Die verletzte Person ist angehalten, die eindringenden Gedanken und Gefühle als „alt“ zu identifizieren und möglichst auf einen (imaginäre) Stuhl heraus zu setzen (siehe Modul 8: Umgang mit Bewertern / inneren Kritikern).

**Täteranteil heraussetzen.** Es kann auch helfen, den „toxischen (Täter)“ symbolisch auf einen Stuhl **heraus zu setzen** und (wie oben beschrieben) zu sagen: *„Ja, der da (auf den zusätzlichen Stuhl verweisend) hat das getan und es tut mir total leid. Aber jetzt bin ich hier (auf sich selbst zeigend) und will es besser machen. Was kann ich jetzt (für dich) tun, damit es uns bessergeht?“* Auch hier ist das Ziel, dass sich das Paar gegen „das Alte“ **neu verbindet** bzw. verbündet.

Es kann in Laufe des Prozesses auch deutlich werden, dass die Verletzungen zu tief sitzen und nicht aufgelöst werden können. Das ist menschlich und verständlich, und manchen eher Cluster-C-nahen Menschen fällt es schwer, etwas „loszulassen“. Wenn z.B. die verletzte Person nicht bereit ist, zwischen den „Flashbacks“ sich **emotional wieder einzulassen** und der verletzenden Person die Chance zu geben, es besser zu machen, blockiert sie den Prozess der Neuverbindung. Dann geht es darum heraus zu finden, ob noch eine arrangierte (ernüchterte) Beziehung möglich ist oder der Weg eher in eine **Trennung** führt (siehe Modul 13).