

## Modul 15: Hilfen zur Ambivalenzklärung (von Eckhard Roediger)

**Indikation:** Immer dann, wenn Sie in einer Sitzung nicht weiterkommen und das Gefühl haben, dass ein unsichtbarer „Elefant im Raum“ vorhanden ist, können Sie dieses Modul in einer *Einzelsitzung* einsetzen, um einen geschützten Rahmen zu schaffen, in dem sensible Informationen offen und vertraulich besprochen werden können. Davor muss allerdings die Frage der Vertraulichkeit gemeinsam geklärt werden.

**Ziel:** Ambivalenten Gefühlen einen offenen und sicheren Rahmen geben, um mehr Klarheit über die weitere therapeutische Ausrichtung zu gewinnen und festgefahrene Zustände aufzulösen.

**Intervention:** Wir sprechen zunächst die von uns wahrgenommene Stagnation des Prozesses an. Wie bei allen heiklen oder schwierigen Themen wird dieser Schritt in der stehenden Position eingeleitet: *„Um ehrlich mit Ihnen zu sein – der Therapeut dort unten fühlt sich irgendwie feststeckend. Manchmal liegt das an unausgesprochenen Ambivalenzen oder inneren Konflikten. Im Moment nimmt er Susanne in einem distanzierten Zustand wahr. Peter, wie wäre es, wenn der Therapeut ein oder zwei Einzelsitzungen mit Susanne führt und wir danach alles in einer gemeinsamen Sitzung zusammenführen?“* An dieser Stelle muss die Frage der **Vertraulichkeit** noch einmal angesprochen werden: *„Damit wir wirklich weiterkommen, schlage ich vor, dass die Inhalte des Gesprächs mit Susanne zunächst vertraulich sind. Soweit Susanne damit einverstanden ist werde ich aber versuchen, so viel wie möglich in unsere gemeinsamen Gespräche einzubringen. Sind Sie damit einverstanden, Peter?“*

**Aufspaltung des Klienten auf zwei Stühle.** Eine kognitive Möglichkeit zur Bearbeitung von Ambivalenz ist die Verwendung einer **Vier-Felder-Matrix**, in der die Vor- und Nachteile beider Optionen aufgelistet werden. Dies ist bis zu einem gewissen Grad hilfreich, basiert jedoch auf bewusstem Inhalt aus dem semantischen Gedächtnisspeicher. Wir versuchen, Ambivalenzen auf einer etwas tieferen Ebene zu bearbeiten, indem wir mit imaginativen Verfahren arbeiten, die idealerweise mehr Material auf der episodischen Ebene aktivieren. Dazu stellen wir zwei (gleichartige) Stühle bereit, die beispielsweise die Option „Bleiben“ oder „Gehen“ repräsentieren. Die Klientin entscheidet, mit welcher Seite sie beginnen möchten. Das folgende Vorgehen wird an beiden Stühlen durchgeführt.

**Dem Erleben eine Stimme geben.** Wir setzen uns neben die Klientin. Es kann ein leerer Stuhl für den Partner oder die betreffende Aufgabe gegenüber aufgestellt werden. Beide schließen die Augen. Wir fragen: *„Stellen Sie sich vor, noch ein weiteres Jahr in der Beziehung zu bleiben – wie fühlt sich das in Ihrem Körper an? ... Welche Stimmen tauchen in Ihrem Inneren auf? ... Was ist Ihr erster Impuls?“* Im Folgenden sind Fragen aufgeführt, die den „Gehen“-Impuls verstärken können:

- *„Wenn Ihre Beziehung bis zu Ihrem Tod so weitergeht. Wollen Sie so zusammen alt werden?“*
- *„Stellen Sie sich vor, heute ist Ihr Hochzeitstag. Sie stehen vor dem Standesbeamten bzw. dem Altar. Nach all dem, was Sie heute von Susanne/Peter wissen, wollen Sie sie/ihn noch einmal heiraten?“*

**Hinweis:** Diese Fragen haben eine hohe emotionale „Sprengkraft“ und können latent vorhandene Trennungsimpulse aktivieren. Da wir uns aber nicht ein maladaptives System stabilisieren wollen und um dem Paar dabei zu helfen, die für sie funktionalste Lösung zu finden, halten wir diese Interventionen für sinnvoll und berechtigt.

Umgekehrt können wir ewig **unzufriedene Personen** fragen:

- *„Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge alle potentiellen Partner vorbeiziehen, die Sie kennen. Mit welcher Person möchten Sie lieber zusammen sein? Sagen Sie mir bitte den Namen, die Telefonnummer, die Emailadresse.....“*

Diese Frage kann der Person zeigen, dass sie keinen realen, besseren Partner kennt, sondern von einem „Prinzen auf dem weißen Pferd“ träumt. Dann kann mit den Erwartungen bzw. Bewertungen mit dem Modul 8 weitergearbeitet werden.

Fragen, um ein „**Living Apart Together**“-Arrangement abzuklären:

- Auf dem *Bindungs-Stuhl* können Sie fragen: *„Was können Sie sich vorstellen, weiterhin gemeinsam mit Ihrem Partner zu unternehmen? ... Wie fühlt sich das in Ihrem Körper an?“* Dies soll die noch vorhandenen positiven Gefühle ins Bewusstsein bringen, um die Bindungsbereitschaft zu fördern.
- Auf dem *Autonomie-Stuhl* können Sie fragen: *„Welche Aktivitäten möchten Sie auf keinen Fall aufgeben und lieber mit anderen oder alleine ausüben? ... Wie fühlt es sich an, den Raum und das Einverständnis dafür zu haben?“* Dies soll das Bedürfnis nach Selbstbehauptung und Autonomie ausreichend befriedigen, um in der Beziehung bleiben zu können.

**Abschluss.** Je nach Ergebnis – noch im imaginativen Zustand – fragen wir nach möglichen nächsten Schritten, um sich schrittweise in diese Richtung zu bewegen. Anschließend einigen wir uns darauf, welche Inhalte in die nächste gemeinsame Sitzung eingebracht werden sollen. In jedem Fall empfehlen wir, das Ergebnis dieser Imagination als momentanen Zustand zu betrachten und die eigenen Gefühle in den kommenden Wochen weiter zu beobachten, die Inhalte ihrer Träume zu reflektieren sowie weiterhin Gespräche mit Freunden zu führen, um die Entscheidung zu festigen.