

Zusatzmodul 16: Die eigene Geschichte erzählen (von Eckhard Roediger)

Dieses Zusatzmodul hilft, die emotionale Beziehung und das Mitgefühl füreinander zu vertiefen. In der gemeinsamen Imaginationsübung (Modul 9) haben wir bereits eine belastende Szene aus der Kindheit der Partnerperson als Bild kennen gelernt. In diesem Zusatzmodul sollen nun die Erlebnisse der Kindheit umfassend geteilt werden, denn viele Paare erzählen sich nur begrenzt die Erlebnisse der Kindheit im Detail. Dieses Modul geht zurück auf Paul Kasyanik und Elena Romanova aus St. Petersburg, die diese Übung für ihre Selbsterfahrungsgruppen mit Paaren entwickelt haben. Wir können diese Übung in der Sitzung beginnen.

Dazu legt die erzählende Person ihren Kopf auf den Schoß der zuhörenden Person. Beide können die Augen offenhalten oder schließen, ganz wie sie wollen. Die Körperhaltung soll für beide bequem sein, also z.B. auf einem Sofa oder an die Wand gelehnt. Während die eine Person nur erzählt, kann die zuhörende Person den Kopf oder die Schultern sanft streicheln. Sie sollte aber zunächst nicht (oder nur sehr sparsam und validierend) kommentieren, sondern nur zuhören. Die Übung muss nicht zeitlich begrenzt werden. Wir halten 15 (bis 30) min für eine gute Zeit. Danach kann gewechselt werden. Oder an einem anderen Tag erzählt die andere Person.

Besonders hilfreich ist die Übung, wenn wir schmerzhaftere Erlebnisse aus der Kindheit teilen und beide zusammen in diese Erlebniswelt eintauchen und gemeinsam in Kontakt mit den Szenen kommen, in denen damals wichtige Schemata angelegt wurden. Dann ist es später leichter, die Gefühle, die bei der Aktivierung dieser Schemata heute wieder auftreten, diesen Schemata zuzuordnen und sich gemeinsam bewusst zu machen, dass es sich um eine Schemaaktivierung handelt und sich gegenseitig zu versichern, heute füreinander da zu sein und es „besser zu machen“. So können wir versuchen zu verhindern, dass negative Verhaltensweisen unbewusst von einer Generation an die nächste weitergegeben werden. Das hilft, die emotionale Beziehung zu vertiefen und die alten Wunden (etwas) zu heilen. Es können natürlich auch schöne Kindheitserlebnisse auf diese Weise geteilt werden. Auch das verbindet.

Mögliche Hausaufgabe: Sich am „gemeinsamen Paarabend“ jeweils 15 (bis 30) Minuten die eigene Geschichte erzählen.