

Modul 2: Das Modell mit dem gezeigten Moduszirkel des Paares verbinden

(von Eckhard Roediger)

Indikation: Nach der theoretischen Einführung in die Kernelemente der Paartherapie in Modul 1 (Grundbedürfnisse, Basisemotionen, Verhalten/Bewältigungsmodi) wird das Konstrukt des Moduszirkels eingeführt. Wir beziehen uns dabei zunächst auf den Moduszirkel, den das Paar uns präsentiert. Das gibt uns die Möglichkeit, an dem zu arbeiten, das wir sehen. Zögern Sie nicht, den *Zirkel frühzeitig zu unterbrechen*, sobald Sie das erkennen. Jede Minute, die das Paar im Zirkel verbringt ist verlorene Therapiezeit. Achten Sie dabei darauf, selbst genug „Bindung“ anzubieten. Um den dominanten Teil nicht zu brüskieren und in Kontakt zu bleiben, gehen Sie dazu in eine funktional-unterordnende Haltung (sog. „one-down“-Position):

Ziel: Definieren und Erkennen eines Modus-Zirkels, um ihn später unterbrechen zu können und wieder in die innere Balance („aufs andere Bein“) zu kommen. Wenn ein Paar mehrere Moduszirkel zeigt, werden diese ggf. in mehreren Sitzungen getrennt betrachtet und das Wechseln zwischen den Zirkeln beschrieben. Wir analysieren aber immer nur einen Zirkel zu einer Zeit.

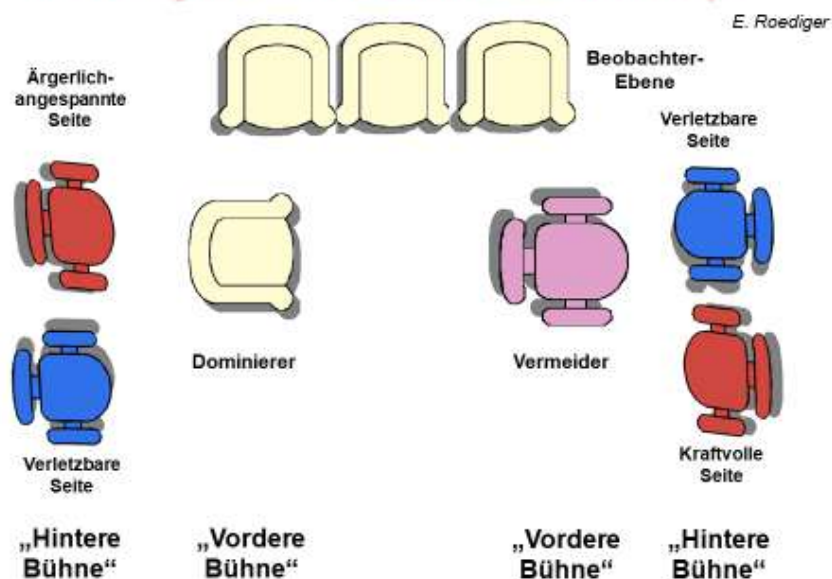
Intervention:

*„Entschuldigen Sie bitte, wenn ich so unhöflich bin, Sie jetzt schon zu unterbrechen, aber kann es sein, dass es sich hier im Moment um ein typisches Muster zwischen Ihnen handelt? Wenn ja, dann würde ich gerne diese Situation jetzt nutzen, um dieses Muster vor dem Hintergrund unseres Modells besser zu verstehen und vielleicht auflösen zu können. Wollen wir das mal zusammen versuchen? Dazu möchte ich gerne mit Ihnen **zusammen aufstehen**, damit wir uns die Szene wie einen Film von außen gemeinsam anschauen und verstehen können.....Danke, dass Sie das mit mir zusammen machen“.*

Wir stellen uns dann alle drei nebeneinander auf (siehe Abbildung 1). Dann erklären wir dem Paar, warum es so wichtig ist, das so zu machen: „Wenn wir so gemeinsam auf die Szene auf den Stühlen da unten schauen, hat das mehrere Vorteile:

- (1) Wir stehen über den Dingen und haben etwas mehr *Abstand* und Überblick.
- (2) Wir schauen alle gemeinsam in die gleiche Richtung, sind also Beobachter, und nicht Betroffene. Wir bilden sozusagen ein *Beobachter- bzw. Berater-Team*.
- (3) Wir können die Szene auf den Stühlen wie einen Film betrachten und über die „Darsteller“ in der *dritten Person* sprechen. Das schafft noch mehr Abstand.
- (4) Wir sind hier oben viel *beweglicher*, sowohl körperlich, als auch gedanklich. Das hilft, den Blick zu erweitern und in neue Perspektiven zu wechseln.

Anordnung der Stühle bei der Moduszirkelanalyse



Jetzt haben Sie mehrere Möglichkeiten, den **Moduszirkel** und seine Elemente zu **visualisieren**:

1. Sie können Stühle für das gezeigte Verhalten auf der vorderen Bühne (Soziale Rolle bzw. Bewältigungsmodus) und die beiden emotionalen Pole (Beine) dahinter jeweils **Stühle** in Ihrem Therapieraum aufstellen. Die Anordnung sehen Sie in Abbildung 1. Die beiden emotionalen Pole können sie mit farbigen Kissen (oder farbigen Klappstühlen) markieren.
2. Sie können das Memo auf eine *Flipchart* oder ein leeres *Blatt* aufmalen, oder auch das **Moduszirkel-Memo-Formblatt** verwenden (Abbildung 2), auf die entsprechenden Felder zeigen und zentrale Begriffe in die Felder eintragen. In Modul 2 werden zunächst nur die 4 Felder im roten Rand eingetragen, der Rest kann im weiteren Verlauf der Therapie ergänzt werden. Das Blatt begleitet das Paar durch den gesamten Prozess.
3. Wenn Sie online arbeiten, können Sie auf einem Tablett vor Ihrer Kamera kleine **Spielzeugstühle** aufstellen, mit passenden Moduskarten aus entsprechenden Sets oder mit **Puppen** die verschiedenen Elemente bzw. Modi sichtbar machen. Der Fantasie sind da (fast) keine Grenzen gesetzt.

Wichtig ist, dass das Paar eine Art „innere Landkarte“ bekommt, die beide am Ende der Stunde mit nach Hause nehmen können. Sei es als **Foto** der Stühle in Ihrem Raum, das Tablett, der Moduskarten bzw. Figuren und/oder dem Moduszirkelmemo. Das Moduszirkelmemo sollten Sie als **Fallkonzeption** und Bezugspunkt für die weitere Arbeit dem Paar in jedem Fall mitgeben.

Durch den gemeinsamen Blick auf das Modell entsteht ein verbindender Bezugspunkt und die face-to-face-Situation wird aufgelöst. Nun ist das Paar in einer Arbeitshaltung. Nun gehen Sie die einzelnen Felder durch, aus denen sich der *aktuelle Moduszirkel* zusammensetzt. Wenn Sie dabei in der dritten Person sprechen, vergrößert das den emotionalen Abstand. Verwenden Sie besonders am Anfang eher wohlwollende Formulierungen, damit das Paar das Modell annimmt. Also z.B. Kooperation statt Unterordnung, „aktiv-gestaltende Rolle“ statt Dominanz oder „Rückzug“ statt Vermeidung. Ggf. können Sie auch den Partner bzw. die Partnerin fragen, was er oder sie denkt, in welchem Modus sich die andere Person wohl befindet.

Moduszirkel-Memo

Partner 1:		Partner 2:	
Auslösesituation (Schemata, Trigger):		Auslösesituation (Schemata, Trigger):	
„Stimme im Kopf“:	Gezeigtes Verhalten:	Gezeigtes Verhalten:	„Stimme im Kopf“:
Emotion/„Bein“: (verdeckt / sichtbar)		Emotion/„Bein“: sichtbar / verdeckt)	
Unbefriedigtes Grundbedürfnis / Wunsch:		Unbefriedigtes Grundbedürfnis / Wunsch:	
Lösung des Erwachsenenmodus:		Lösung des Erwachsenenmodus:	
Ergebnis (und nächste Schritte):		Ergebnis (und nächste Schritte):	

Modifiziert nach Roediger, E., Simeone-DiFrancesco, C. & Stevens, B. (2015) Paare in der Schematherapie. Weinheim: Beltz

„Beginnen wir mit dem sichtbaren Verhalten, also der sozialen Rolle. Wir nennen das auch den Bewältigungsmodus. In welchem Modus denken Sie, ist der Peter da unten“ (wenn Sie Peter fragen)? Wenn Sie beide gefragt und brauchbare Antworten die entsprechenden Felder eingetragen haben, fragen Sie nach den dahinterliegenden Basisemotionen: „Welche Emotion steht hinter dem ausweichenden Verhalten von Peter?“ Bieten Sie die 4 negativen Basisemotionen an, jeweils als „Päckchen“: „Fühlt sich Peter eher verletzbar-ängstlich-traurig oder angespannt-genervt-ärgerlich?“ Im Gefühl der Anspannung spüren wir die Sympathikusaktivierung. Durch die Vorauswahl fällt es leichter zu spüren, in welche Richtung die Emotion geht. Das wird in der Regel gut angenommen und nicht als dominant erlebt. Schreiben Sie diese Emotion in das Feld unter dem Bewältigungsmodus in die dritte Zeile des Moduszirkelmemos. Stellen Sie parallel dazu einen *zusätzlichen Stuhl* für diese Emotion auf die „hintere Bühne“ hinter den Bewältigungsstuhl (siehe Abb. 1). Dann benennen Sie das ausgelebte Bedürfnis bzw. auf welchem Bein die Person steht: „Ok, wenn Peter in den Rückzug geht, steht eher Hilflosigkeit bzw. Traurigkeit dahinter, weil sein Bindungswunsch verletzt ist und dann schützt er sich“ – bzw. noch deutlicher: „Im dominanten Modus ist Susanne auf dem (ROTEN) Selbstbehauptungsbein und ärgerlich bzw. genervt, weil die Dinge nicht so laufen, wie Sie sich das vorstellt“.

Wenn zwei *ambivalente Emotionen* angegeben werden (z.B. ohnmächtige Wut oder genervte Traurigkeit) können Sie diejenige Emotion, die den Bewältigungsmodus stärker antreibt, unter den Bewältigungsmodus schreiben und die andere Emotion in das Feld daneben. Entsprechend stellen Sie auch 2 *Stühle nebeneinander auf der hinteren Bühne* auf. Den aktiveren etwas mehr nach vorne. Dann machen Sie dasselbe mit der anderen Person (Susanne). Dann stehen vier (oder maximal 6 Stühle) im Raum.

Das Gleiche gilt, wenn sich Susanne im dominanten Modus selbst verletzbar fühlt: „Susanne, ich verstehe gut, dass Sie sich innerlich verletzbar bzw. traurig fühlen. Dafür haben wir den **BLAUEN Stuhl** hier. Aber Peter, sehen bzw. spüren Sie diese Traurigkeit?“ Peter wird das verneinen. „Susanne, ich glaube da haben wir einen wichtigen Teil des Problems zwischen Ihnen beiden verstanden: Susanne fühlt sich im Inneren zwar verletzt. Aber irgendwie scheint sie im Laufe des Lebens gelernt zu haben, diese Verletzbarkeit nicht direkt zu zeigen, sondern es schiebt sich irgendwie der Ärger dazwischen und auf der vorderen Bühne sieht Peter dann Susanne auf dem **ROTEN Bein**. Und vor dieser zieht er sich dann zurück. Kann das sein?.....Wir nennen das „**BLAU – ROT eingepackt**“! Dann haben wir schon

einen Ansatzpunkt für unsere weitere Arbeit gefunden. Wir können in der nächsten Stunde ja mal zusammen versuchen, ob Susanne ihre BLAUE Seite direkt zeigen und nicht hinter dem ROTEN Verhalten verstecken kann. Danke Ihnen beiden dafür!"

Zuletzt zeigen Sie dann den *resultierenden Moduszirkel* auf. Sowohl auf den Stühlen, als auch auf dem Zettel: „*Wenn Susanne auf dem Selbstbehauptungsbein zu aggressiv und dominant wird, erschrickt sich Peter und geht in den Rückzug. Susanne wird dann noch saurer, dominiert mehr, worauf Peter sich noch mehr zurückzieht. So eskaliert der Zirkel*“. Die Stühle bleiben eindrucksvoller im Gedächtnis. Vielleicht möchte das Paar auch ein Foto machen. Den Zettel nehmen die beiden mit nach Hause, was den Transfer und das Ausbalancieren nach einem Timeout (Modul 3) erleichtern soll.

Mögliche Hausaufgabe: Das Paar soll üben sich bewusst zu machen, wie es um die jeweilige innere Anspannung steht, wann es in einen Moduszirkel kommt und wie sich das anfühlt, d.h. auf welchem Bein sie jeweils stehen.