

### **Modul 3: Moduszirkel unterbrechen – Timeout** (von Eckhard Roediger)

**Indikation:** Nach Einführung des Modells (Modul 1) und der Analyse der Moduszirkel (Modul 2) ist der nächste Schritt, anlaufende Modus-Zirkel zu identifizieren, früh zu stoppen und ohne weitere Diskussion ins „Timeout“ in getrennte Räume zu gehen und sich zu beruhigen.

**Ziel:** Nach dem Unterbrechen der dysfunktionalen Interaktion wieder in eine funktionale innere Haltung zu finden und den Alltag ohne Diskussion funktional fortzusetzen. Inhaltliche Diskussionen sollen zunächst nur in der Therapie stattfinden.

#### **Intervention:**

*“Nun sind Sie vertraut mit Ihren wichtigsten Moduszirkeln. Sich in einem Modus-Zirkel zu befinden, gleicht einem Kugelhagel in einer kriegerischen Auseinandersetzung. Es gibt keinen Gewinner, es fließt nur Blut, in diesem Falle “emotionale Substanz in Ihrer Beziehung”. Das ist der Grund, warum der Modus-Zirkel ohne Wenn und Aber angehalten werden muss. Es spielt keine Rolle, wer von Ihnen beiden zuerst auf den beginnenden Modus-Zirkel aufmerksam wird. Wer auch immer es ist hat künftig die Genehmigung, aufzustehen und das vereinbarte Zeichen zu geben. Auf welches Zeichen möchten Sie sich einigen?... Wenn ich einen Vorschlag machen darf: Zeigen Sie der anderen Person die gekreuzten Zeigefinger. Das ist diskreter als das “time out-“Zeichen aus dem Basketball oder Eishockey. Besonders, wenn noch andere Menschen dabei sind.....Glauben Sie beide, das könnte funktionieren?”*

*Sobald jemand dieses Zeichen gibt, stoppen beide ohne weitere Diskussion. Wer unterbricht muss zusagen, wann Sie sich wieder treffen, um den Alltag fortzusetzen. Auch nach einer Pause geht es ja weiter! Das ist wichtig, weil sich die andere Person sonst abgewürgt bzw. abgewiesen fühlt. Versuchen Sie die Pause zunächst kurz zu halten. Sie soll ja kein Vorwand für einen Rückzug sein! Wenn es danach nicht ruhig weitergeht, müssen Sie halt erneut unterbrechen.*

*Bis dahin begeben Sie sich idealer Weise in getrennte Räume, um sich zu beruhigen und wieder in die Balance zu kommen. Am besten gelingt das im Stehen, um beide Beine in Ihr Bewusstsein zu holen. Stellen Sie sich ruhig auch zwei Stühle für Sie beide hin und schauen Sie von oben drauf. Sie wie jetzt hier in der Stunde. Sie können sich dann auch überlegen, warum Sie früher einmal diese Beziehung angefangen haben und wofür sie gut ist. Oder fragen Sie sich: „Wie werde ich morgen über diese Situation denken?“*

*Wenn Sie wieder zusammenkommen, setzen Sie bitte den Alltag ohne weitere inhaltliche Diskussionen fort. Machen Sie bitte nur sachliche Absprachen. Behandeln Sie sich respektvoll wie „freundliche Fremde“, also z.B. wie Freunde, nette Nachbarn oder Arbeitskollegen. Das können Sie im Alltag, also geht das auch miteinander. Ihre Gehirne können das! Vielleicht hilft es, wenn Sie dabei die „Beobachtungskamera anschalten“. Oder Sie stellen sich vor, die Wände Ihrer Wohnung seien aus Glas und alle könnten sehen, wie Sie sich verhalten. Diskussionen können Sie hier in der Stunde führen. Ich werde Ihnen im Laufe unserer Arbeit natürlich auch zeigen, wie Sie Ihre inhaltlichen Probleme bewältigen können. Aber eins nach dem Anderen. Erst müssen wir „Schadensbegrenzung“ betreiben. Gibt es Fragen hierzu? Sind Sie mit diesem Vorgehen einverstanden?“*

**Wichtig:** Wir können die Therapie nicht fortsetzen, solange das Paar nicht in der Lage ist, den Modus-Zirkel zu erkennen und zu unterbrechen. Diesen ersten Beitrag muss das Paar leisten. Ob Sie das schaffen ist ein wichtiger Hinweis darauf, wie sehr das Paar bereit ist, sich wirklich zu verändern und

dafür hart zu arbeiten. Es ist aber normal, dass es mehrere Anläufe über mehrere Sitzungen braucht, bis das Paar das Prinzip wirklich verstanden hat, ernst nimmt und umsetzt. Zur Unterstützung fragen wir nach den positiven Ausnahmen und den Unterschieden: *„Wie haben Sie sich gefühlt, wenn Sie es geschafft haben, den Zirkel zu unterbrechen im Vergleich zu sonst?“*

**Hausaufgabe:** So oft und so früh wie möglich einen anlaufenden Zirkel unterbrechen. In aller Regel machen das die Paare am Anfang viel zu spät. Wenn die Sympathikusaktivierung erst einmal richtig angelaufen ist, ist es sehr schwer, „vom Baum wieder runter zu kommen“. Daher früh unterbrechen und lieber gar nicht erst so weit hochsteigen.

**Hinweis:** Die Unterbrechung durch ein Timeout ist ein relativ großer Einschnitt in den Tagesablauf und manchmal schwer umzusetzen (z.B. in Anwesenheit von Kindern oder im Auto). Wenn die Paare ausreichend Selbstregulationsfähigkeiten haben, müssen sie nicht in getrennte Räume gehen. Vielleicht reicht es zu sagen: „Lasse uns eine Pause machen“, um die Interaktion zu unterbrechen, damit beide innerlich in eine Beobachterhaltung wechseln und sich wieder ausbalancieren können. Ggf. hilft, kurz aus dem Raum zu gehen (z.B. auf eine Toilette), ein Fenster zu öffnen oder sich ein Glas Wasser zu holen, um zu unterbrechen, ins Stehen zu kommen und sich im Bewusstsein beider „Beine“ wieder auszubalancieren, um neu anzuknüpfen.

Es ist übrigens am leichtesten, den Gesprächsfaden wieder aufzugreifen, indem man über praktische Dinge (kannst du heute die Kinder in die Schule bringen, dann mache ich den Einkauf), über neutrale Themen (das Wetter) spricht oder über dritte „tratscht“. Das verbindet!

**Noch ein Hinweis:** Für die dominanten Partner fühlt sich ein Timeout anfangs sehr ähnlich an wie das verhasste Rückzugsverhalten der anderen Person. Tatsächlich ist es ja auch ein dosierter Rückzug unter Führung des Erwachsenenmodus. Daher ist es wichtig, dass die Länge der Pause klar angesagt und vom unterbrechenden Partner auch wirklich eingehalten wird. Darauf müssen wir bei der Nachbesprechung klar hinweisen.

**Ein dritter Hinweis:** Die Annäherung nach einem Streit ist ein sehr sensibler Prozess, der der Person, die die Annäherung aktiv versucht, sehr verletzlich macht. Wird sie dann zurückgewiesen, kann sie schnell auf die ärgerliche (ROTE) Seite zurückkippen. Die Person, die noch nicht zur Annäherung bereit ist, kann die *Ampelmetapher* benutzen und sagen: „Sorry, ich bin noch nicht so weit. Bei mir ist die Ampel erst auf Gelb“. Das Gute ist: Wir alle wissen, dass nach Gelb bald Grün kommt.