

Modul 4: Innere Balance und Vision - Best day Imagination (von Eckhard Roediger)

Indikation: Nach Modul 3 sollte das Paar in der Lage sein, den aktivierten Modus-Zirkel zu verlassen, um einer weiteren Eskalation vorzubeugen und sich zu beruhigen. (Modusaktivierungen markieren-validieren-aussortieren).

Ziel: Die nächste Aufgabe ist nun, wieder eine innere *Balance herzustellen*. Dazu kann der innere (oder reale) Blick im Timeout auf die Stühle bzw. das Moduszirkel-Memo helfen, um sich bewusst zu machen, auf welchem Bedürfnisbein man gerade steht und welches Bein es braucht, um die Beziehung wieder besser auszubalancieren und funktionaler gestalten zu können. Daran schließt sich eine Imagination über den „Best day“ an.

Intervention (in mehreren Schritten, die nicht alle in einer Stunde gegangen werden müssen):

Oft können Paare ohne unsere Hilfe diese **Balance** zuhause nicht ohne weiteres finden. Dann kann in der Stunde der anlaufende Moduszirkel markiert, unterbrochen und (im Stehen) – wie in Modul 2 - in das Modell eingeordnet werden. Dazu werden die Modi zunächst (wie im Modul 2) wieder auf die eine oder andere Weise visualisiert. Nun stellen wir den Stuhl für das jeweils vernachlässigte Bedürfnis dazu, so dass nun alle 6 Positionen sichtbar sind.

„Nachdem Sie nun getrennte Räume aufgesucht hatten, vergegenwärtigen Sie sich bitte wieder die beiden Grundbedürfnisse bzw. „Beine“. Sie können auch einen Blick auf das Moduszirkel-Memo werfen um herauszufinden, welches Bedürfnis während des Streits zu kurz kam. Hier in der Stunde habe ich Ihnen einen Stuhl für das vernachlässigte Bedürfnis(-Bein) dazu gestellt. Versuchen Sie, nun bitte damit wieder in Kontakt zu kommen“.

Hier ist es jetzt wichtig, zwischen **ängstlich-hilflosen** und **genervt-ärgerlichem Beschützern** zu **unterscheiden**. Die Emotion, die den *ängstlichen Beschützer* aktiviert, ist Furcht, Traurigkeit oder Hilflosigkeit. Sie stehen in Verbindung mit dem verletzbaren Kind-Modus bzw. einem frustrierten Bindungswunsch. Das schwache bzw. blockierte „Bein“ ist das Bedürfnis nach Selbstbehauptung, Respekt und Autonomie. Daher muss dieses Bedürfnis aktiviert und gestärkt werden. Der *genervt-ärgerliche* (oder auch verächtliche) *Beschützer* hingegen ist eine passiv-aggressive Version des Dominanzstrebens und steht auf dem Bein der Selbstbehauptung. Die blockierte Seite ist das verletzbare Kind bzw. das Bedürfnis nach Bindung. Also muss der Bindungswunsch wieder gespürt und verstärkt werden (wie den Dominanten). Letztlich verbleiben nur zwei Typen von Menschen und zwei mögliche Pfade um das Gleichgewicht wieder herzustellen. Unser eigenes Gefühl gegenüber dem Patienten ist dabei ein wichtiges diagnostisches Organ, um die Emotionen hinter dem vordergründig gezeigten Verhalten zu erahnen. Im Zweifelsfall bieten wir (wie in Modul 2) beide Gefühlspole bzw. „Beine“ an.

Wir empfehlen, diese Übung nach der Analyse des Moduszirkels weiterhin im Stehen fortzusetzen. Im Sitzen rutschen die Patienten schnell wieder in die automatisierten Aktivierungen und damit in den Moduszirkel hinein. Wir machen solche Übungen, bei denen wir in der Innenwelt des Paares arbeiten, immer mit geschlossenen Augen (auch im Stehen!). Das erleichtert den inneren Neuanfang. Wir empfehlen, zwischendurch auch selbst die Augen immer wieder zu schließen. Dann können wir uns besser in die Bilder einfühlen und die passenden, vertiefenden Fragen stellen. So wird die Übung zu einer verbindenden, gemeinsamen „Reise“.

„Um mit Ihrem verdeckten Bedürfnis wieder in Kontakt zu kommen können Sie sich fragen: Warum haben Sie früher einmal diese Beziehung begonnen? Wofür kann und soll sie gut sein? Versuchen Sie, auch körperlich, auf beiden Beinen zu stehen und das Gleichgewicht wiederherzustellen. Gehen und Stehen funktioniert am besten aus der Balance auf beiden Beinen. Stellen Sie sich den abgelaufenen

*Streit von außen oder wie einen Film vor. Oder Sie fragen sich, was ich sagen und fragen würde, wenn ich anwesend wäre. Welches Bein kommt zu kurz? Anschließend zur **Partnerperson** gewendet (die auch die Augen die ganze Zeit geschlossen halten soll): „Und wie fühlt es sich für Sie an, wenn Sie Susanne so sprechen hören?.....Sehr gut! Dann haben Sie jetzt beide ein Gefühl dafür, wie Sie auf dem **BLAUEN** Bein positiv aufeinander zugehen können. Aus dieser Stimmung heraus kann man Beziehungen aufbauen. Wenn Sie das nächste Mal in das Timeout gehen, können Sie versuchen, wieder das Bild hier aus der Stunde ins Bewusstsein zu rufen und mit diesem Gefühl dann nach dem Timeout wieder auf einander zuzugehen, um den Alltag fortzusetzen“.*

Wir lassen beide (wie in Modul 10) immer erst zu uns, dann (mit nun wieder offenen Augen) in direkter Rede zum leeren Stuhl der Partnerperson unten und zuletzt – wieder auf den Stühlen sitzend – direkt zur Partnerperson.

Weiterer Schritt: Vision der Beziehung - Geben und Nehmen ausbalancieren

Und wenn Sie jetzt auf beiden Beinen stehen, was wünschen Sie sich von der anderen Person?.....Versuchen Sie doch bitte einmal diesen Wunsch aus der inneren Balance heraus auszusprechen.....Und was sind Sie bereit, für die Beziehung zu geben bzw. zu tun?.....Wie fühlt sich das jetzt an – bis in den Körper hinein – so zu sprechen?“

„Best day“-Imagination:

Hinweis: Hier empfiehlt es sich, eher mit der vermeidenden Person (Peter) zu beginnen, um diese in die Therapie herein zu holen und in der Beziehung in eine aktivere Rolle zu bringen. Susanne wird das gefallen, aber sie muss auch mitmachen und sich einlassen.

„Lassen Sie uns noch einen Schritt weiter gehen: Peter, wie sieht denn Ihre Vorstellung über eine gute gemeinsame Zeit nächste Woche aus? Ganz konkret: Was wollen Sie machen.....wo wollen Sie hingehen....wann genau?.....wer bereitet das vor?.....Was macht das für ein Gefühl in Ihrem Körper, das jetzt zusammen zu machen?“ Dann an Susanne gewandt: „Sind Sie in dem Bild?....wie fühlt sich das für Sie an?.....Was möchten Sie ändern, damit es sich auch für Sie hinreichend gut anfühlt?.....Wie fühlt sich das jetzt in Ihrem Körper an, in diesem veränderten Bild zu sein?“ Dann wieder zurück zu Peter: „Können Sie diese Veränderungen mitgehen?.....Wie weit könnten Sie entgegen kommen?.....Wie fühlt sich das jetzt für Sie an?“

Letztlich agieren wir wie „Pendeldiplomanten“ zwischen zwei Konfliktparteien. Im Prinzip ist das die Bewegung, die das Paar später im Modul 11 bei den Paargesprächen lernt. Natürlich ist der gewünschte Ausgang, sich auf ein gemeinsames Event zu einigen. Das ist dann eine **Hausaufgabe** für die nächste Woche. Außerdem möge das Paar das von nun an jede Woche machen. Es ist eine schöne Geste, wenn sich die beiden bei der Vorbereitung dieser Aktivität abwechseln.

Funktionale Paare mit gutem Erwachsenen-Modus können nach Wiederherstellung der Balance im Stehen sowohl Bindungswünsche als auch Wünsche nach mehr Anerkennung, Respekt oder Autonomie (Selbstbehauptungsbein) verspüren und ausdrücken und so mehr Nähe herstellen. Andere sind vielleicht nur noch in der Lage, mit etwas mehr Abstand den Alltag in einer abgekühlten Fassung gemeinsam zu bewältigen. Bei Schwierigkeiten, ins *Gleichgewicht* zu kommen, können die Stuhldialoge aus Modul 5 oder 7, ggf. verstärkt durch die Imaginationsübungen aus Modul 6 oder die Arbeit mit den inneren Bewertern (Modul 8) versucht werden. Erscheint eine Person durch die Anwesenheit der anderen zu stark aktiviert, können auch zunächst *Einzelsitzungen* versucht werden. In diesen kann dann auch (analog einer Einzel-Schematherapie) vertieft an den aktivierten Schemata oder blockierenden „inneren Kritikern“ gearbeitet werden. Die Erkenntnisse aus den Einzelsitzungen werden dann - soweit wie möglich und nötig – in die Paarsitzungen eingebracht.

Aber auch wenn eine Einigung gar nicht oder nur sehr schwer möglich ist, ist das aus diagnostischer Sicht ein wichtiges Ergebnis. Zeigt es doch an, dass die gemeinsamen Interessen bzw. die Bereitschaft, sich zu einigen, begrenzt sind. Das könnte auf ein „Living together apart“-Arrangement als Therapieergebnis hinweisen (siehe Modul 13).

Mögliche Hausaufgaben: Ggf. anhand des Moduszirkel-Memos im Timeout wieder in Kontakt mit beiden Bedürfnisbeinen zu kommen und die Wünsche vorsichtig an die andere Person herantragen.

Jede Woche eine **gemeinsame Aktivität** ausüben. Ggf. in wechselnder Verantwortung.