

Modul 5: Zugang zur verletzbaren Seite bekommen – Empathie-Übung (von E. Roediger)

Ziel dieses Moduls: *Das Bindungsbedürfnis emotional aktivieren*

Die Grundidee in der Behandlung ist es (siehe vorhergehende Module), dem Paar den Zugang zu beiden Grundbedürfnissen (Bindung und Selbstbehauptung) zu erleichtern. In diesem Modul geht es nun spezifisch um das Erspüren der Bindungsseite (BLAUES Bein). Erst wenn wir dieses Bedürfnis spüren, können und wollen wir uns empathisch und kooperativer anderen Person zuwenden.

Ablauf: Zur Aktivierung des Bindungsbedürfnisses empfehlen wir den folgenden Modusdialog auf Stühlen: Stellen wir uns hier als Ausgangssituation vor, dass Susanne in der Therapiesituation abwertend über Peter in der letzten Woche gesprochen habe (Susanne im Dominanzmodus, ROTES Bein). Daraufhin hätte Peter in der für ihn typisch Art mit Rückzug reagiert.

1. **Unterbrechen des Moduszirkels**

“Ah, kann es sein, dass sich hier vor unseren Augen gerade Ihr typische Muster abspielt? Es ist gut, dass Sie das hier jetzt zeigen. Ist es für Sie okay, wenn wir uns das direkt gemeinsam anschauen?” (vermutlich ja). *“Vielen Dank, ich schlage vor, dass wir an dieser Stelle wie immer zusammen aufstehen, um von außen auf Ihr Muster und auf die eigentlichen Bedürfnisse zu schauen”*. Alle drei **stehen auf**. Diese Bewegung erleichtert das Ablösen von den aktivierten Schema-Modi und das einnehmen einer Meta-Perspektive.

2. **Identifizieren des Bewältigungs-Modus des externalisierenden (ROTEN) Partners**

Bei dem Betrachten der (leeren) Stühle werden zunächst die aktivierten Modi identifiziert um dann den zwischenmenschlichen Effekt dieser Modi zu erkennen.

Hinweis: Es geht NICHT um die **Inhalte**, es geht nur um die funktionale Analyse des Zirkels, also um die entstehenden **Effekte**! Lassen Sie sich also nicht auf irgendwelche Diskussionen über Vergangenes, Bewertungen, Absichten oder Begründungen ein. Bleiben Sie konsequent beim Zirkel. Ggf. unterbrechen Sie die Person freundlich und fragen: *„Entschuldigen Sie, wenn ich Sie jetzt schon wieder unterbrechen, aber merken Sie, in welchem Modus Sie JETZT im Moment sind?“* Dann ordnen Sie diesen Bewältigungsmodus den Stühlen zu und machen weiter.

“Ist es in Ordnung, wenn wir mit Ihrer Seite anfangen, Susanne?....Nächste Stunde arbeite ich dann mit Peter auf dessen Seite – versprochen!”

Es fällt dem Paar leichter, sich von den Modi zu distanzieren, wenn im Stehen von „Susanne“ auf dem Stuhl unten in der **dritten Person** gesprochen wird: *„Lassen Sie uns dabei die bereits bekannten Begrifflichkeiten aktiv bis dominant, vermeinend und kooperativ bis unterordnend verwenden, ok? Sagen Sie mir Susanne, was glauben Sie, in welche der drei Richtungen geht die Susanne in der Szene da unten?“*

Hinweis: Wenn es dem Paar schwerfällt, in der dritten Person zu sprechen können Sie sagen: *„Ich weiß, dass ist sehr ungewohnt so zu sprechen. Aber stellen Sie sich vor, wir sind ein Beraterteam und sehen da untern Peter und Susanne sitze, oder wir schauen den Film „Ein Tag im Leben von Peter und Susanne“ und wir sitzen im Zuschauerraum in der letzten Reihe, oder Sie schauen in einem Krimi durch die Scheibe in den Vernehmungsraum, ok?“* Wundern Sie sich nicht! Das muss am Anfang sehr konsequent geübt werden. Aber es lohnt sich, weil

die Emotionen heruntergehen. Erst wenn das Paar wieder im sogenannten „emotionalen Toleranzfenster“ ist kann es etwas Neues lernen.

Wenn es Susanne schwerfällt, ihren Bewältigungsmodus zu erkennen, kann auch Peter gefragt werden, der in der Regel sehr klar sagen wird, dass er Susanne als dominant erlebt. Dies ist besonders wichtig, wenn es sich bei „Susanne“ um ein vordergründig fürsorgliches, aber letztlich doch dominantes Verhalten handelt. Dieses nennen wir „ROT – BLAU eingepackt“. Wenn sich – z.B. anfangs beide schwer mit der Zuordnung tun, können wir aber jederzeit auch unsere eigene Einschätzung vorsichtig einbringen.

3. **Identifizieren der aktiven Emotion (Kind-Modus)**

“Ok, lassen Sie uns nachsehen, welche Emotionen “hinter” diesem Stuhl aktiv sind. Was meinen Sie, welche Emotionen treiben dieses Verhalten an? Richtig! Es ist eine Art Ärger oder Genervt-sein – zumindest ist Susanne angespannt, oder? Und auf welchem Bein (Anm: Bindung oder Selbstbehauptung) steht Susanne, wenn sie diese Gefühle hat?... Richtig! Sie ist mehr auf der Selbstbehauptungsseite“. Wir stellen dann auf der „hinteren Bühne“ einen Stuhl hinzu, der die angespannt-ärgerliche Selbstbehauptungsseite hinter dem dominanten Bewältigungs-Modus symbolisiert (siehe Abbildung 1 unten).

4. **Erkennen der Dysfunktionalität des (dominanten) Bewältigungs-Modus**

„Wir haben alle eine Selbstbehauptungsseite und es macht auch Sinn, sich manchmal dieser Seite zu bedienen. Aber lassen Sie uns deren Effekt auf die Beziehung betrachten. Was ist das angestrebte Ziel, wenn Susanne auf die dominante Seite geht?... Richtig! Sie möchte, dass Peter kooperiert. Aber tut er das denn?“ An dieser Stelle kann Peter befragt werden, wie er sich mit dem Modus von Susanne fühlt (nämlich unwohl) und was dann sein Impuls ist (sich abwenden). *“Peter zieht sich also zurück in einen Vermeidungsmodus.“* Um den Rückzug deutlich zu machen wird Peters Stuhl weggedreht, so dass er mit der Lehne zu Susannes Stuhl zeigt. *“So, das ist also nicht gerade das Ergebnis, was Sie anstreben“.*

Eine Alternative anbieten: *„Ich kann Ihnen anbieten, dass wir jetzt einmal zusammen eine andere Strategie ausprobieren. Dann haben Sie zwei Möglichkeiten und können wählen. Mir ist wichtig, dass Sie wissen, dass Sie jederzeit wieder aufs ROTE Bein gehen können, wenn Ihnen das zweckmäßig erscheint. Diese Seite haben Sie viele Jahre geübt und die werden Sie nie wieder verlieren. Aber mit einer neuen Strategie können Sie wählen und sind flexibler. Wollen wir das mal zusammen ausprobieren?“*

5. **Empathie für die andere Seite fördern (Perspektivwechsel-Übung):**

Ein äußeres Bild von sich bekommen. Um Externalisierenden zu helfen, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wie sie auf andere wirken, gehen wir wieder alle drei in die Beobachterhaltung: *„Susanne, versuchen wir doch einmal, die Susanne dort unten wie durch eine Videokamera, vielleicht eine Überwachungskamera, zu sehen: Was für eine Susanne sehen Sie da genau?... Wie ist die Körperhaltung,... die Gestik,... die Mimik,... die Stimme,... was sagt sie?.... Was sehen Sie in Ihren Augen?.... Spüren Sie die Energie, die von ihr ausgeht?“* Ggf. helfen wir mit unseren Wahrnehmungen. Wenn das Bild steht, haben Sie zwei Möglichkeiten:

(1) Die weniger konfrontative Variante: wir STELLEN uns alle drei zusammen hinter Peters Stuhl und schauen auf den Stuhl von Susanne gegenüber: *„Wie fühlt sich das für Sie in Peters Schuhen stehend an, wenn Susanne so zu Ihnen spricht, schaut, sich bewegt....?“* Wir

wiederholen dabei die Beschreibung, die wir eben zusammen entwickelt haben. „*Susanne, was spüren Sie jetzt in Ihrem Körper? Wie ist Ihr Impuls zu reagieren?.....Jetzt können Sie Peter besser verstehen!*“ Ist das der Fall, können wir mit Schritt 6 weitermachen. Ist Susanne noch blockiert bzw. in einem Beschützermodus gegangen, können wir in die folgende Variante wechseln.

(2) Die konfrontierendere und intensivere Variante: Sie bitten Susanne, sich auf Peters Stuhl zu SETZEN, ihn daneben (auf einem zusätzlichen Hocker), Sie dazwischen (oder ggf. etwas dahinter). Alle schließen die Augen (dann können wir Susanne duzen). „*Susanne, was fühlst du jetzt in deinem Körper, wenn du hörst, was die Susanne da drüben sagt, wie ihre Stimme klingt, wie sie dich anschaut, die Hände bewegt und du ihre Energie spürst?*“ Wir paraphrasieren wieder das gemeinsame Bild.

Hinweis: Viele Menschen können **Körpergefühle** schlecht identifizieren. Wir müssen daher die Menschen daher aktiv anleiten, JETZT auf die Gefühle im Körper zu achten. Es empfiehlt sich, folgende **Gegensatzpaare anzubieten** (jeweils der ROTEN und BLAUEN Seite zugeordnet). Das Anbieten von Alternativen macht für uns und die Paare die Sache leichter:

- *Wird die Brust eher enger (BLAU) oder weiter (ROT)?*
- *Fällt das Atmen schwerer (BLAU) oder leichter (ROT)?* Ggf. nach Kloß im Hals fragen
- *Ist das Gefühl im Bauch eher kraftlos (BLAU) oder kraftvoll (ROT)?*
- *Ist es eher ein flaes Gefühl, wie beim ohnmächtig werden (BLAU) oder krampft es sich zusammen (ROT)?*

Wenn Susanne in Kontakt mit den Gefühlen ist fragen wir wieder nach dem Impuls. Wenn sie den Impuls, sich zurück zu ziehen spürt, können wir weitermachen.

6. Zugang zur blockierten verletzbaren Seite bekommen

Susanne und wir gehen dazu wieder auf Susannes Seite. Peters Stuhl wird weggedreht und Peter nimmt auf dem weggedrehten Stuhl Platz. Es ist durchaus beabsichtigt, dass er die Wand anschaut. Schließlich hat er sich ja entschieden, in den Rückzug zu gehen! Wenn der Blick auf die Wand subtil sein Bindungsbedürfnis aktiviert, soll uns das nur recht sein.

Auf Susannes Seite fügen wir einen (BLAUEN) Stuhl für die verletzbare Seite neben dem Stuhl für die ärgerlich-wütende Seite hinzu (siehe Abbildung unten). Wir setzen uns nebeneinander, Susanne auf den BLAUEN Stuhl. „*Erinnern Sie sich an das „Still-face-Video? Das Kind dort reagiert zuerst mit dem Bindungsbein. ? Jeder Mensch wird mit beiden Beinen geboren, richtig? Lassen Sie uns doch einmal versuchen, mit Ihrem Bedürfnis nach Liebe und Nähe, also Ihrem BLAUEN Bein, in Verbindung zu treten.* Wir sprechen nun mit sehr sanfter Stimme zu ihrer verletzbaren Seite (die geduzt wird): „*Ok, was spürst du jetzt in diesem Moment, wenn du siehst, wie dein dominanter Modus da vorne Peter wegtreibt?...Mache ruhig die Augen zu und spüre in deinen Körper hinein. Was spürst du in der Brust, im Bauch?*“

7. Aus der verletzbaren Seite sprechen

Häufig bereitet bereits das Betrachten von Peters Rücken schmerzliche Gefühle, z.B. eine Enge in der Brust. Wenn das passiert, können wir das Gefühl validieren „*Gut, dass du das jetzt spürst und auch sagen kannst. DAS ist deine verletzbare Seite! Die war im Hintergrund immer da. Und jetzt kannst du sie spüren und zeigen. Wie fühlt sich das an, wenn wir jetzt so in Kontakt sind?Ja, ich fühle mich dir auch viel mehr verbunden als vorhin, als wir oben standen.....Das ist auch für mich jetzt viel angenehmer!Wenn du das jetzt so spürst, was*

wünschst du dir von Peter?... Was soll er machen.... Was kann er dir geben.... wie geht es dir ohne ihn?“

Wir müssen uns bewusst sein, dass viele „Susannes“ sehr ungeübt sind, aus ihrer verletzbaren Seite zu sprechen und sehr schnell wieder in einen bestimmenden oder gar fordernden Ton fallen. Das markieren, validieren und „eliminieren“ wir wie immer und setzen diese Seite auf den ROTEN Stuhl: *„Susanne, merken Sie, wie Sie gerade sprechen?“* (Wir Siezen Susanne wieder, weil wir ja nicht mehr mit dem Kindmodus, sondern mit der erwachsenen Beobachterseite in ihr sprechen). *„Genau, das ist schon wieder die ROTE Susanne. Die setzen wir hier auf den ROTEN Stuhl neben Ihnen. Darf ich Ihnen ein wenig helfen?“* Dann schlagen wir Formulierungen vor, die Susanne in ihren Worten nachsprechen möge. Z.B.: *„Peter, ich brauche deine Unterstützung. Ich schaffe das alles nicht alleine. Das Leben ist schöner, wenn du da bist. Ich brauche deine Stärke, deinen Halt, die Wärme deines Körpers....“* Susanne greift, so gut sie kann, in ihren Worten diese Vorschläge auf.

Hinweis: Falls das Susanne schwerfällt, können wir auch versuchen, die Erwartungen, die sie an Peter stellt, wenigstens mit *Angeboten* von ihrer Seite auszubalancieren. Das ist ein Weg aus dieser Übung bei Paaren, die nur begrenzt zu mehr Nähe finden können oder wollen und die Therapie eher in Richtung „Living together apart“ geht (siehe Modul 13). Wenn Susanne in der Lage ist, in einer funktionalen Weise zu sprechen, machen wir mit Schritt 9 weiter.

8. Imaginative Vertiefung (Verlassenheitsimagination)

Sollte Susanne noch zögern, mit ihrer verletzbaren Seite in Kontakt zu kommen, hilft die folgende Imagination, sie von der kämpferischen Seite zur ursprünglichen verletzbaren Seite zu führen: *„Ok, Susanne, du hast auf Peters Stuhl gespürt, wie ihn deine dominante Seite wegtreibt. Er geht jetzt wirklich. Kannst du sehen, wie er durch die Tür geht, eine lange Straße lang – kannst du sehen, wie er immer kleiner wird?... Jetzt kannst du ihn gar nicht mehr sehen... Er ist gegangen. Für immer! Und du weißt, du siehst ihn nie wieder, dein ganzes Leben. Du hast die Beziehung nicht geschafft, du bist wieder allein.....“* Die letzten Formulierungen benennen genau die ursprünglichen Schemata, bevor Susanne diese mit ihrem aktiv-dominanten Bewältigungsstil kompensiert hat. Nun können wir – wie in Schritt 7 – nach den Gefühlen im Körper fragen.

Hinweis: Dieser schemaaktivierte Zustand ist ein guter Ausgangspunkt, um Susanne (wie in Modul 9) in einen Float-Back in ihre Kindheit zu den Schema-bildenden Szenen begleiten

9. Die Verbindung schaffen

Wenn Susanne ihre Wünsche in einer angemessenen BLAUEN Weise ausgedrückt hat, validieren wir das: *„Susanne, danke, dass haben Sie sehr gut gemacht. Spüren Sie doch bitte noch einmal nach, wie sich das jetzt bis in den Körper hinein anfühlt, wenn Sie so gesprochen haben.....(Anm. Die Patientin wird jetzt wieder gesiezt, weil wir sie im Erwachsenenmodus ansprechen wollen, der nun in Kontakt mit der verletzbaren Seite ist)...Ja, das ist sehr ungewohnt, aber Sie machen das gut! Danke, bleiben Sie bitte für einen Moment mit dem Gefühl in Kontakt, während ich zu Peter gehe.“* (Wir setzen uns nun dicht hinter Peter, der sich ja wieder Susanne zugewandt hatte). *„Peter, was ist Ihr Gefühl, wenn Sie Susanne jetzt so sprechen hören..... wie fühlt sich das in Ihrem Körper an..... was ist ihr Impuls jetzt?... Können Sie sich vorstellen, dieser Susanne näher zu kommen?“* Die Hoffnung ist natürlich, dass Peter sich jetzt Susanne wieder annähern möchte.

Nun können die beiden (mit geschlossenen Augen) an die Hand nehmen und zueinander führen und in eine **körperliche Verbindung** zu gehen, indem sie sich umarmen oder zumindest an die Hände nehmen und nachspüren, wie sich das anfühlt.

10. **Diskriminationsübung:** „Spüren Sie beide jetzt bitte mal in Ihren Körper, wie sich das jetzt anfühlt.....Nun vergleichen Sie das bitte mit dem Gefühl, mit dem Sie vor 30 Minuten hier in die Sitzung gekommen sind..... Es hat sich äußerlich nichts verändert. Sie sind nur beide auf das **BLAUE Bein** gegangen! Sie sind die gleichen Menschen, der gleiche Raum – Sie haben nur ihren inneren Zustand gewechselt, haben sozusagen eine andere Schublade in Ihrem Kopf aufgemacht....Ihr Gehirn kann das!...Sie haben eine Wahl!.....Was Sie jetzt fühlen ist genauso real wie das Gefühl am Anfang der Stunde. Es gibt keine andere Realität als die, in die wir jetzt drin sind. Sie gestalten die mit!“ Erst jetzt lassen Sie das Paar die Augen wieder öffnen, dann wirkt Ihre Zusammenfassung tiefer. Insbesondere zu Beginn einer Paartherapie kann das helfen, dass das Paar sich wieder emotional verbindet. Die angestrebte **Lernerfahrung** ist: Wenn beide auf die verletzbare (BLAUE) Seite wechseln, dann können sie sich auch heute noch emotional wieder verbinden.

Mögliche Hausaufgabe: An einem gemeinsamen Abend bis zur nächsten Sitzung die Aufnahme dieser Übung noch einmal gemeinsam anhören und erleben, wie die Stimmung sich auch zuhause ändert, wenn beide aufs **BLAUE Bein** gehen. Das schafft einen Bezugspunkt (Set Point), wie sich das Paar fühlen kann und dass sie das auch zuhause schaffen können.

