

## **Modul 7: Zugang zur Selbstbehauptungsseite bekommen – Ermächtigungsübung**

(von Eckhard Roediger)

**Ziel dieses Moduls:** *Das Selbstbehauptungsbedürfnis emotional aktivieren*

Das Module 7 ist komplementär zu dem Modul 5. Hier soll bei Menschen im ängstlichen Vermeidungsmodus oder der Unterordnung ihr Bedürfnis nach Autonomie und Selbstbehauptung gestärkt werden. Ansatzpunkt ist wieder der Moduszirkel in der Stunde, oder auch ein Moduszirkel aus dem Alltag des Paares. Wir unterbrechen zunächst und analysieren im Stehen den Zirkel.

### **1. Identifizieren Sie die aktive Emotion** (hinter dem vermeidenden Bewältigungs-Modus)

Die ängstlich-vermeidende Person wird nach den aktivierten Emotionen (Einsamkeit, Angst, Trauer, Verzweiflung) befragt, die sich hinter dem distanzierten Bewältigungsmodus verbergen. Ggf. bieten wir an: *„Ist das Gefühl hinter dem Rückzug eher angespannt-genervt-ärgerlich oder verletzbar-ängstlich-traurig?“*. Dieser Stuhl wird hinter den Beschützerstuhl gestellt (siehe Abbildung 1 in Modul 2). *„Genau, der Beschützer schützt die verletzbare Seite von Peter. Das funktioniert. Das Dumme ist nur, dass Peter ja im Prinzip auch noch das Selbstbehauptungsbedürfnis hat. Sie erinnern sich, dass wir alle auch mit einer Selbstbehauptungsseite geboren sind und mit der Fähigkeit, ärgerlich zu sein. Das wird durch die Mauer auch blockiert. Daher spüren Sie diese Ärgerkraft in sich nicht mehr bzw. trauen sich nicht, sie zu zeigen! Wollen wir das einmal zusammen versuchen?“*

Dann wird Peters Beschützerstuhl wie in Modul 5 weggedreht und Peter setzt sich auf den Stuhl für die verletzbare (BLAUE) Seite. Wir daneben.

### **2. Validierung der „Mauer“ und Neubewertung**

*„Was fühlst du, wenn du jetzt hier hinter deiner Beschützermauer sitzt?“* Typischer Weise fühlen sich die Betroffenen geschützt. *„Genau, für deine verletzbare Seite ist die Mauer eine Schutzmauer. Wenn wir jetzt aber einmal in die Zukunft schauen: Willst du den Rest deines Lebens hinter dieser Mauer verbringen?.....Gibt es da vielleicht außer dem verletzbaren Teil in dir auch einen Teil, der sich noch etwas anderes wünscht?.....Für diesen Teil ist die Mauer eine Gefängnismauer! Was hältst du davon, wenn wir – wie bei einer Burg oder einer mittelalterlichen Stadtmauer in die Mauer ein festes Tor einbauen, das dein Erwachsenenmodus bewacht? Immer wenn du Schutz brauchst, machst du die Tür zu. Immer wenn du etwas ausprobieren willst, kannst du rausgehen. Du verlierst also nicht deinen Schutz! Du gewinnst nur eine zweite Möglichkeit dazu und kannst wählen!“*

**Hinweis:** Wenn die Person gemischte bzw. ambivalente Gefühle hat, also z.B. traurige-genervte Enttäuschung, kann trotzdem in der beschriebenen Weise gearbeitet werden mit dem Hinweis: *„Ok, es ist gut, dass Sie jetzt auch Ihren Ärger spüren. Bisher war der ja hinter der Mauer ziemlich versteckt. Wollen wir mal zusammen versuchen diese Ärgerkraft nutzen, damit Sie Susanne offen die Stirn bieten können?“* Dann gehen wir direkt zu Schritt 4. Es ist nur wichtig, in Schritt 5 darauf zu achten, dass Peter seinerseits Susanne auch im Gegenzug genug anbietet, damit es für Susanne interessant ist, sich auf die neue Situation einzulassen.

### **3. Zugang zur Selbstbehauptungsseite bekommen - Ermächtigungsimagination**

Wir bitten Peter aufzustehen und die Augen zu schließen. Wir stehen daneben – beide auf der Position des ROTEN Stuhls. Susanne bleibt sitzen und schließt auch die Augen. Das ist übrigens die einzige Konstellation in unsere Arbeit, bei der wir nicht alle drei auf der gleichen Ebene arbeiten. Der Sinn ist hier, Peter bewusst „größer“ als Susanne zu machen (sog. power posing).

*„Peter, können Sie sich jetzt vorstellen, dass wir sie auf 3 Meter Größe wachsen lassen. Darf ich „du“ sagen, wenn wir jetzt in der Bilderwelt arbeiten? Vielleicht gibt es auch eine Heldenfigur, die du gut findest. Die kannst du jetzt sein. Oder stelle dir vor, du bist ein großer, starker Baum mit Wurzeln tief in der Erde, den nichts umhauen kann. Welches Bild ist dir am liebsten?.....Spüre jetzt deine Kraft in deinem Körper, bis in den Boden..... Stelle dir vor, heute Nacht geschieht ein Wunder und morgen früh ist die Beziehung zu Susanne so, wie du sie dir erträumst. Wie sieht das dann aus? Wenn alles möglich wäre: Was willst du Susanne sagen, was soll sie tun oder was willst du mit ihr machen?“*

#### **4. Ausdruck von konstruktiver Selbstbehauptungskraft im Erwachsenenmodus**

Abhängig von dem geäußerten Wunsch unterstützen wir jetzt Peter, diesen Wunsch kraftvoll zu Susanne hin auszusprechen, am besten im *Stehen*, während Susanne sitzen bleibt. Alle immer noch mit geschlossenen Augen. Aber da wir mit dem Erwachsenenmodus sprechen, Siezen wir Peter wieder: *„Wie ist Ihr Gefühl bis in den Körper hinein jetzt? Sind Sie in Kontakt mit Ihren Wünschen? Spüren Sie etwas mehr Kraft, wenn wir zwei jetzt größer als Susanne sind? .... Wir haben ja eben gehört, was sich die Selbstbehauptungsseite wünscht. Können Sie das jetzt mit etwas mehr Kraft Susanne direkt sagen? ...Wie fühlt sich das jetzt an, bis in den Körper hinein?“*

#### **5. Ausdruck eines bindungsorientierten Angebotes, dass dem Partner die Annahme der selbstbehauptungsorientierten Wünsche erleichtert.**

Damit Susanne leichter auf die Wünsche von Peter eingehen kann, sollten die – für Susanne vermutlich eher aversiven – selbstbehauptungsorientierten Wünsche von Peter mit einem bindungsorientierten Angebot verbunden werden. Gelingt Peter ein angemessener Ausdruck von - aus unserer Sicht – ausbalancierten Wünschen und Angeboten, können wir weiter machen. Ansonsten können wir auch konstruktive Vorschläge machen, damit die Übung gut ausgeht.

#### **6. Kontakt zum dominanten (gegebenenfalls auch distanzierten) Partner herstellen**

Bevor wir auf Susannes Seite wechseln und uns neben sie setzen, bitten wir Peter noch, sein aktuelles Gefühl und Körpergefühl zu halten. Neben Susanne sitzend fragen wir: *„Susanne, Sie haben zugehört? Wie fühlt sich das für Sie bin in Ihren Körper hinein an, wenn Sie Peter in dieser Weise sprechen hören? .....Können Sie das so annehmen? ...Was ist Ihr Impuls?“*

Abhängig davon, was Peters Wünsche sind und wie Susanne auf Peters Wünsche reagiert, gibt es jetzt wieder mehrere Möglichkeiten:

- Wenn Peter mehr Autonomie und Abstand will und Susanne zumindest moderat kooperativ reagiert, können die Bedingungen, Nähe und Distanz auszubalancieren, in einem „konstruktiven Paargespräch“ (siehe Modul 11) ausgehandelt werden.
- Wenn Susanne (möglicher Weise unter dem Einfluss ihrer Inneren Kritiker skeptisch bleibt, können wir ein Verhaltensexperiment für z.B. 14 Tage vereinbaren, das dann in einer gemeinsamen Sitzung evaluiert wird. Ggf. können die Kritiker mit Modul 8 weiter bearbeitet werden.
- Wenn Susanne überhaupt nicht auf Peters Vorstellungen eingehen kann oder will, wird das als „Nicht-Passung“ markiert. Dann könnte das Ergebnis der gemeinsamen Arbeit möglicherweise ein Beziehungs-Arrangement sein (sog. Living together apart; siehe Modul 13).

Im positivsten Fall ist Susanne bereit, auf Peters Wünsche einzugehen. *„Susanne, ich habe gehört, dass Sie Peters Wünsche verstehen. Können Sie sich vorstellen, jetzt auf ihn zuzugehen?“* Wenn Susanne bereit ist, sich Peter anzunähern, können wir Susanne (mit geschlossenen Augen) an die

Hand nehmen und zu dem immer noch mit geschlossenen Augen stehenden Peter soweit hinführen, wie das für die beiden jetzt passend ist. Sie können sich nur gegenüberstehen und in die Augen schauen (die wir dazu aufmachen), an den Händen halten oder auch umarmen (das besser mit geschlossenen Augen). Wir sagen dem Paar, dass wir uns weg drehen und die Augen auch geschlossen haben, damit sie sich nicht beobachtet fühlen. Wir können diesen Schritt mit den Worten beenden „*Ok, da sind sicherlich noch einige Hindernisse zu überwinden, aber wir können jedenfalls alle drei erkennen, dass da noch Nähe möglich ist, nicht wahr?*“

#### **7. Diskrimination der Gefühle vor und nach der Sitzung**

Beide Partner werden gebeten, noch im Stehen ihre Gefühle vor und nach der Sitzung wahrzunehmen und auszudrücken. Wenn sich das Paar einigermaßen wohlwollend begegnen konnte, kann mit den *lösungsorientierten Modulen* des dritten Teils – d.h. gemeinsamen Imaginationsübungen (Modul 9) und später konstruktiven Paargesprächen (Modul 11) - weitergearbeitet werden. Kommen beide nicht ausreichend auf das Bindungsbein und besteht der Eindruck, dass dabei schemabedingte Blockaden eine Rolle spielen, können *Einzelsitzungen* angeboten werden, um danach mit den lösungsorientierten Modulen weiter zu machen. Ansonsten ist – wie oben erwähnt - zu prüfen, welches *Beziehungsarrangement* für das Paar möglich ist.

**Hausaufgabe:** Hilfreich sind nach dem Ausbalancieren der Beziehung mit den bindungsfördernden Übungen aus der „Toolbox“ in Modul 12 regelmäßig „Öl ins Beziehungsgetriebe“ zu geben.