

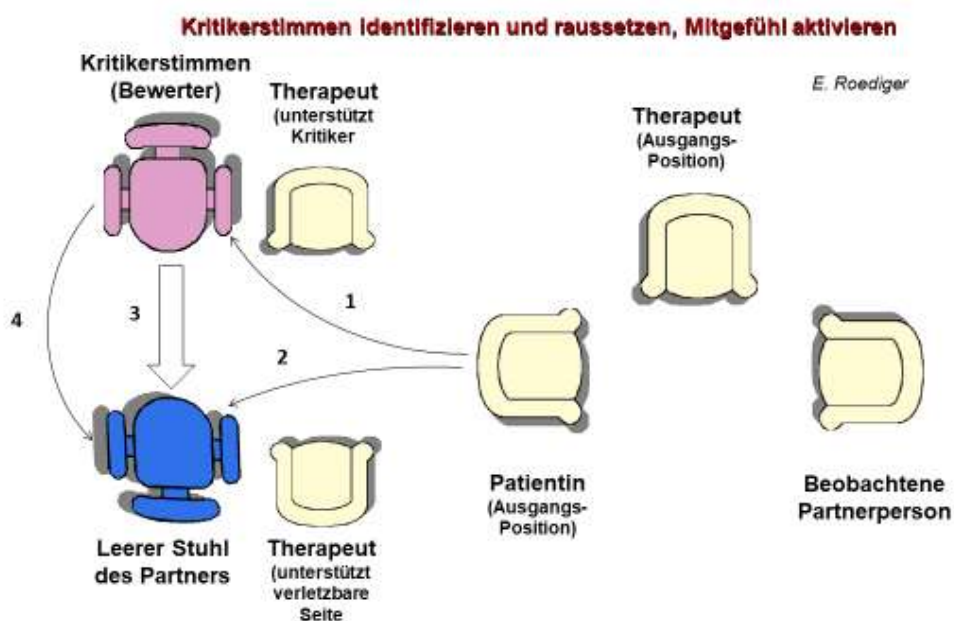
Modul 8: Umgang mit Bewertern bzw. inneren Kritikern (von Eckhard Roediger)

Auch beim Modulsystem der Paartherapie spielen die inneren Kritiker bzw. Bewerter eine Rolle. (Wir benutzen die Bezeichnungen Bewerter und innere Kritiker übrigens im gleichen Sinne). Es gibt für sie ein Feld in der zweiten Zeile des Moduszirkel-Memos (siehe Abb. 2 in Modul 2). Bei den Externalisierern stecken die nach außen gerichteten Kritikerstimmen gewissermaßen in dem gezeigten Verhalten auf der vorderen Bühne (sog. Bewältigungsmodus) drin. Sie geben der zunächst ungerichteten Wut, die aus dem Körper aufsteigt, die Richtung nach außen. Bei den Internalisierern hingegen richten sich die Kritikerstimmen gegen die Person selbst. Sie **bauen** aber **starken Druck** und **innere Anspannung** auf und belasten damit die Beziehung. Wenn jemand stark in Vorstellungen, Bewertungen oder Schuldzuweisungen festhängt, **blockiert** das **den Therapieprozess** und muss angesprochen werden.

Hinweis: Dieses Modul kann auch auf **jede** andere „eindringende **dritte Instanz**“ angewendet werden, also z.B. Alkoholmissbrauch, dominante (religiöse) Werte, dauernd klingelnde Smartphones, Kinder, die im Ehebett schlafen oder die Schwiegermutter. Ziel ist jeweils, die Verbindung zwischen dem Paar gegenüber der Offenheit gegenüber der dritten Seite zu stärken.

A) Umgang mit nach **außen** gerichteten Bewertern (**Externalisierer**)

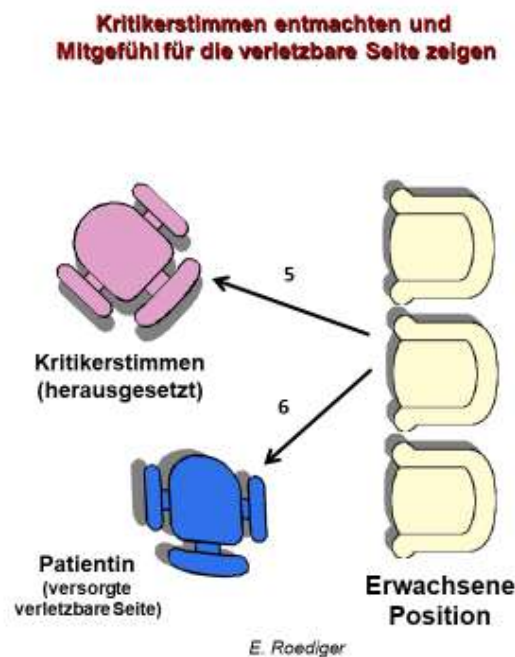
1. **Bewerter heraussetzen.** Wir unterbrechen freundlich, **markieren, validieren** und **sortieren** ein: „*Ich merke gerade, dass Sie da recht stark Position beziehen. Ich frage mich, ob sich da nicht Ihre inneren Bewerterstimmen melden. Klar, die haben wir alle, aber ich habe den Eindruck, dass die hier den Prozess stark beeinflussen. Sie wissen ja, dass wir alle auf verschiedenen Seiten des Smartphones sitzen und unterschiedliche Vorstellungen bzw. Blickwinkel haben. Damit wir weiterkommen, wäre es aus meiner Sicht gut, wenn wir diese Stimmen hier auf diesen Stuhl setzen*“. Dazu wird ein zusätzlicher Stuhl an der Seite angeboten, auf den die Kritiker- bzw. **Bewerterstimmen herausgesetzt** werden (Schritt 1 in Abbildung 1). Peter setzen wir auf einen Beobachterstuhl an der Seite, wie bei der Empathieübung im Modul 5.



2. **Die Bewerter stimulieren.** „*Susanne, setzen Sie sich doch bitte einmal auf diesen Bewerterstuhl*“ (Wir setzen uns daneben. Beide schauen auf den leeren Stuhl von Peter). „*Wenn Sie jetzt auf den Peter dort auf dem leeren Stuhl schauen und ganz offen zu mir sind,*

was denkt ihr Bewerber über den Peter da drüben?.....Gibt der wirklich genug für die Beziehung?.....seid ihr wirklich zufrieden mit dem?“ (Wir regen gewissermaßen Tratsch in Anwesenheit der Betroffenen an (Schritt 3). Das geht aber erstaunlich gut, weil das Nebeneinander-Sitzen und unsere plumpe Vertraulichkeit die entsprechenden Muster aktiviert).

3. **Den Effekt spüren.** Anschließend muss sich Susanne – wie bei der Empathieübung in Modul 5 - auf Peters Stuhl setzen (wir daneben) und die Augen schließen (Schritt 4 in Abbildung 1. Wir wiederholen die Sätze der Bewerber und Susanne soll deren toxische Wirkung im Körper spüren und den Handlungsimpuls. Dann stehen alle drei zusammen auf, schauen auf den Bewerberstuhl und seine Auswirkungen auf Peter (Schritt 5 in Abbildung 2). „Susanne, welches Gefühl kommt in Ihnen hoch, wenn Sie sehen, wie die toxischen Bewerber Peter wegtreiben und die Beziehung kaputtmachen oder zumindest belasten?“ Idealerweise spürt Susanne in ihrem Körper Ärger auf die Stimmen. Dann fragen wir Peter: „Und was spüren Sie, wenn sie die Stimmen da unten sprechen hören?“ Auch er sollte Ärger spüren.
4. **Timeout für die Bewerber.** „Nun, wenn Sie beide Ärger auf die Bewerberstimmen spüren, sind Sie sich ja einig. Was halten Sie davon, wenn wir diesen Stimmen ein Timeout geben? Wie wollen Sie diese Stimmen denn nennen? Krähen, Mücken? Manche nehmen auch den Namen der Schwiegermutter oder einer nervigen Tante....Wer auch immer von Ihnen beiden die Stimmen bemerkt, darf das ansprechen und die Stimmen ins Timeout schicken. Einverstanden? Am besten nehmen Sie sich beide danach kurz in den Arm, bevor der Alltag weitergeht“ (Schritt 6 in Abbildung 2).



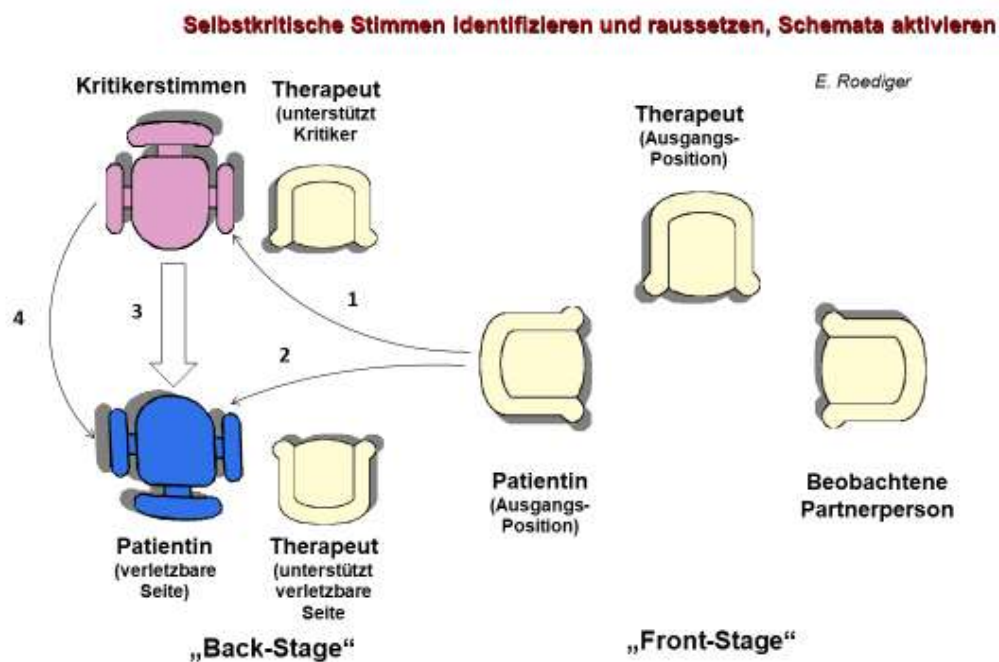
5. Genauso gehen wir übrigens auch mit **Befürchtungen über die Zukunft** um, z.B. „wie kann ich ihm je wieder Vertrauen?“ oder: „Woher soll ich wissen, ob er das nicht wieder macht?“ Befürchtungen sind ebenfalls Bewerberstimmen, mit denen wir nicht inhaltlich arbeiten. Wir schauen nur gemeinsam auf die Effekte. Das gleiche gilt für starke (z.B. religiöse) Überzeugungen. Diese werden wie oben beschrieben markiert, validiert und auf den Kritikerstuhl aussortiert und dann nach dem Wunsch der verletzbaren Seite auf der hinteren Bühne gefragt.

Hinweis: Unsere **Arbeitsebene ist die Beziehung im hier und jetzt**, die wir versuchen wahrzunehmen, auszubalancieren und davon ausgehend Handlungen zu finden, die die Beziehung hoffentlich besser machen. Wir können weder Dinge in der Vergangenheit noch in der

Zukunft bearbeiten, sondern nur in der Gegenwart. Darauf muss das Paar immer wieder hingewiesen und in den Therapieraum hereingeholt werden. Im Sinne des „*funktionalen Kontextualismus*“ der Acceptance and Commitment Therapy (ACT) geht es **nicht** um den **Inhalt** der Aussagen, sondern **nur** um den bewirkten **Effekt** auf die eigene (bei selbstkritischen Gedanken) oder die andere Person (bei kritischen Gedanken über die Andere).

B) Umgang mit auf das **Selbst gerichtete** Bewerter (**Internalisierer**)

Falls das Loslassen der Bewerterstimmen oder der Befürchtungen schwerfällt, kann auch in Anwesenheit der Partnerperson an den „toxischen“ Effekten dieser Stimmen auf die eigenen Gefühle gearbeitet werden. Das ist der gleiche Ablauf wie der **Stühledialog** für die **Internalisierer** in der Einzeltherapie (<https://www.schematherapie-frankfurt.de/index.php/materialien/therapiematerialien/uebungsanleitungen>).



6. **Den Bewertern eine Stimme geben.** Dazu wird ein zusätzlicher Stuhl für die Kritikerstimmen (Schritt 1) und einer für die verletzbare Seite (Schritt 2) auf der „hinteren Bühne“ dem Kritikerstuhl gegenübergestellt. Beim Online-Arbeiten kann auch der Stuhl der Patientin nach hinten gezogen werden. Dann setzt sich die Person auf den **Kritikerstuhl** (wir daneben) und wir fragen: „*Was denkt ihr offen gesprochen über diese Susanne da drüben?*“ Um die Situation etwas anzuheizen können wir auch fragen: „*Gibt die wirklich alles?....Ist das eine richtig gute Partnerin?....Wenn nicht, wer braucht denn so jemanden?*“ Es ist kaum zu glauben, aber aus der „Tratsch-Stimmung“ heraus sagen viele Patientinnen und Patienten spontan: „Niemand!“ Dann muss Susanne diese Sätze in direkter Rede zu der „doofen Susanne“ auf dem anderen Stuhl deutlich aussprechen. (Schritt 3).
7. **Die Effekte spüren.** Danach setzen wir die Person auf den **Stuhl für die emotionale Seite** – wir uns daneben –, auf dem sie (mit geschlossenen Augen) die Gefühle im Körper spüren soll, die diese Sätze auslösen (Schritt 4). Im positiven Fall spüren die Betroffenen den Druck, denn die Kritikerstimmen auslösen. Danach fragen wir erst nach dem Handlungsimpuls und dann nach dem Bedürfnis innen im Körper. Die Person soll den Druck bzw. Schmerz spüren, den diese „toxischen“ Stimmen auslösen.

Hinweis: Da die Stimmen der Bewerter in der Regel die internalisierten Stimmen früherer Bezugspersonen sind, führt diese Übung zu starken Schemaaktivierungen. Daher ist aus dieser

Position (wie in Modul 5 und 9) sehr gut ein **Float-Back** in die dahinterstehende, Schema-bildende Kindheitsszene möglich. Das vertieft das Verständnis beider für die Herkunft der Bewerberstimmen und erleichtert die Distanzierung.

8. Anschließen stehen alle zusammen auf und wir schauen aus der **Beobachterposition** (Erwachsenenebene), welche Gefühle wir im Körper spüren, wenn wir die Auswirkungen der toxischen Stimmen sehen. Dabei sollten – sowohl von Susanne selbst, als auch von Peter **Ärger** auf die Kritikerstimmen (Schritt 5 in Abb. 2) und **Mitgefühl** für die verletzbare Seite (Schritt in Abb. 5) gefühlt werden.

Der Sinn der Intervention besteht darin, dem Paar zu zeigen, dass sich beide auf der „vorderen Bühne“ auf ihren jeweils ROTEN Beinen verhaken. Geht man auf die „hintere Bühne“ und teilt die Person in die Kritikerstimmen und die verletzbare, emotionale Seite auf, können sich beide Personen auf dem BLAUEN Bein gegen die Kritikerstimmen als „gemeinsamen Feind“ verbünden.

9. Zuletzt kann auf der Erwachsenenenebene überlegt werden, wie das Paar mit diesen Stimmen umgehen möchte. Z.B. kann die andere Person „den **Kritikerstimmen ein timeout-Zeichen** zeigen“. Beide können auch zuhause versuchen, die Stimmen ins Timeout zu schicken und wieder in einen kooperativeren Gesprächsstil zu finden oder das Thema auf ein Paargespräch zu vertagen.

Ggf. muss in **Einzelgesprächen** weiter an den Kritikerstimmen und den dahinterstehenden Schemata sowie einem gegenwartsbezogenen, achtsamen Umgang mit diesen gearbeitet werden.

Hausaufgabe (in beiden Fällen): Die Bewerberstimmen bemerken und ins Timeout schicken. Evtl. auch die Aufnahme der Sitzung an einem gemeinsamen Abend noch einmal zusammen anhören.