

Modul 9: Schemata erkennen - Gemeinsame Imaginationübung (von Eckhard Roediger)

Ziel dieses Moduls: *Empathie fördern, Bindungsbedürfnis aktivieren*

Wenn nach der Eingangsphase (Module 1-4), der ggf. notwendigen Einzelarbeit in Anwesenheit der Partner (Module 5-8) bzw. nach Einzelgesprächen das Paar auf beiden „Beinen“ steht und kooperativ ist, sind die Voraussetzungen für die emotionsaktivierenden gemeinsamen Imaginationen gegeben. Diese gemeinsamen Imaginationen helfen dem Paar, das aktuelle Erleben mit im Hintergrund weiterwirkenden Kindheitsszenen (Schemata) in Verbindung zu bringen, die dann in Zeile 1 des Moduszirkel-Memos (siehe Abb. 2 in Modul 2) eingetragen werden können. Das ersetzt punktuell die **Anamnese**, die wir bei dem in diesem Buch beschriebenen szenischen Zugang nicht systematisch erhoben haben. Kann das Paar erkennen, wie sich *die Vergangenheit in die Gegenwart hinein schiebt* kann sie die Bilder der früheren Bezugspersonen leichter von dem aktuellen Partner bzw. der Partnerin trennen und erkennen, wie sie diesen eine „alte Maske aufdrückt“. Das erleichtert, die alten Bilder los- und sich neu auf die aktuelle Beziehung einzulassen. Eine Person arbeitet in der Imagination aktiv, die begleitende Person kann am Ende die aktiv imaginierende Person emotional versorgen. Das ist der Schlüssel für eine tiefere emotionale (Wieder-)Verbindung.

Diese Übung sollte mit *beiden*, möglichst in aufeinander folgenden Sitzungen, gemacht werden.

Ablauf: *“Lassen Sie uns alle drei die Augen schließen und mit einem aktuellen Paarkonflikt beginnen. Können Sie ein möglichst realistisches Bild der Szene zur Vorstellung kommen lassen?”* Es werden möglichst genau und lebendig die Begleitumstände (Tageszeit, Ort, Umgebung, Temperatur, etc.) erfragt, bis ein realistisches Bild entstanden ist. *„Wie fühlen Sie sich in dieser Szene?...Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf... wie fühlt sich das in Ihrem Körper an...welchen Impuls spüren Sie?...Bitte gehen Sie in ganz in diese Gefühle, lassen sich wie beim Einschlafen hineinsinken und in diesem Gefühl in der Zeit zurücktreiben bis in die Jugend und Kindheit.... immer in engem Kontakt zu Ihrem Gefühl.....welche Szene taucht auf.....wie beim Träumen nachts kommen immer Bilder....was kommt jetzt?...einfach sagen – ohne nachzudenken.....“* Wenn ein Bild kommt: *„Wie alt ist das Kind in der Szenegut, dann ist es passender wenn ich „du“ sagen....was fühlst du jetzt....in deinem Körper...was brauchst du jetzt... was kann dir in dieser Situation helfen?...Wonach sehnst du dich in diesem Moment?.....Kannst du jetzt bitte mal diese Szene anhalten, wie ein Video?“* D.h. bis hierhin folgt der Ablauf einem imaginativen Float-back wie in der Einzeltherapie.

Hinweis: Es hilft sehr, die Aufmerksamkeit weg von den Gedanken und hin zum Körper zu lenken. Es ist ebenfalls wichtig, dass wir - im Sinne einer Tranceinduktion - immer weiter sprechen und keine Pausen lassen. Das fühlt sich für uns anfangs sehr komisch und penetrant an. Ist aber wichtig! Denn sobald wir eine Pause lassen gehen die Patienten sofort auf die Gedankenebene zurück.

Kontaktaufnahme mit der begleitenden Person und Versorgung: Dann wenden wir uns an die zuhörende Person (die Augen bleiben geschlossen): *“Sind Sie auch in dem Bild von Susanne/Peter?....Können Sie ihn/sie sehen?.....Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Susanne/Peter in dieser Situation sehen? ...Was für ein Gefühl kommt in Ihrem Körper hoch?... Welche Gedanken kommen Ihnen in den Kopf....Was möchten Sie jetzt in diesem Moment gern zu Peter/Susanne sagen?....Was ist Ihr Impuls zu tun?.....Bitte sagen bzw. tun Sie das jetzt!“* Wenn die begleitende Person sich emotional berührt zeigt, lassen wir sie ganz nahe an die aktiv imaginierende Person heranrücken und diese auch berühren. Wichtig ist, dass die Übung für die aktiv imaginierende Person gut ausgeht. Ggf. greifen wir unterstützend ein oder übernehmen die Versorgung zu Not auch ganz.

Hinweis: Das primäre Ziel der Übung ist, die Partnerperson zu unterstützen. Falls die begleitende Person den Impuls hat, die Bezugsperson in dem Bild zu konfrontieren, kann das geschehen. Muss aber nicht sein!

Bezug zur Gegenwart herstellen: Nach der Nachbeelterung fragen wir die imaginierende Person: „Wie fühlt sich das jetzt an, wen Peter so zu dir spricht?“ Die versorgende Person fragen wir: „Wie fühlt es sich für Sie an, Susanne so nah zu sein und so zu ihr zu sprechen?“ Danach verbinden wir die Kindheitsszene mit der aktuellen Situation: „Susanne, jetzt haben wir besser verstanden, welche Szene/Schema hinter dem Erleben in der aktuellen Situation steckt. Was wünschen Sie sich als erwachsene Person heute von Peter?“ Nachdem Susanne den Wunsch zunächst zu uns ausgesprochen hat, bitten wir beide, die Stühle in dichtem Abstand einander gegenüber zu stellen. Wenn möglich bitten wir die beiden, sich an den Händen zu halten und die Augen zu öffnen. „Susanne, können Sie diesen Wunsch jetzt direkt zu Peter aussprechen und ihm dabei in die Augen sehen?.....Wie fühlt sich das an, das jetzt so zu sagen?“ Dann zu Peter gewendet: „Welches Gefühl macht das in Ihnen, wenn Susanne so spricht?.....Was möchten Sie ihr antworten?“ Ggf. muss der Wunsch von Susanne mit einem Angebot an Peter verbunden werden, damit die Situation ausbalanciert ist.

Beendigung: „Wenn Sie Ihr Gefühl jetzt mit dem Gefühl vergleichen, mit dem Sie vorhin in die Stunde gekommen sind. Was ist der Unterschied?.....Sehen Sie: Sie haben eine Wahl! Wenn Sie beide auf das BLAUE Bein gehen, können Sie sich sehr nah sein und sich gegenseitig unterstützen!“

Hinweis: Es kann sein, dass die dazukommende Person nicht trösten kann (weil sie z.B. autistisch ist) oder nicht will (weil sie in einem Beschützermodus ist und /oder sich innerlich aus der Beziehung zurückgezogen hat. Das wird von uns markiert, validiert und einsortiert. Dann kann im Stehen aus der Beobachterperspektive gemeinsam überlegt werden, welche Vision die beiden von ihrer Beziehung haben im Sinne des „Best (possible) day“ (siehe Modul 4) von ihrer Beziehung haben. Das kann auch ein „Living together apart“ oder eine Trennung sein (siehe Modul 13). Alle Ausgänge sind möglich und werden von uns begleitet.

Mögliche Hausaufgabe: Für Peter: Immer wenn Susanne in den dominanten Modus geht sich daran erinnern, dass sie damit ihr Schema und die Gefühle der verletzbaren Seite kompensiert und das „verletzte Kind“ auf der hinteren Bühne hinter der dominanten Bewältigung auf der vorderen Bühne „dazu zu denken“. Für Susanne: Sich bei einer Schemaaktivierung klarmachen, dass Peter anders reagieren kann als die Bezugspersonen in ihrer Kindheit (z.B. „Peter ist nicht wie mein Vater!“)

Die höhere **Wirksamkeit** dieser gemeinsamen Imaginationen im Vergleich zu schemabasierten, kognitiven Interventionen konnte in dieser **Publikation** gezeigt werden: Roediger, E., Zarbock, G., Frank-Noyon, E., Hinrichs, J., & Arntz, A. (2018). The Effectiveness of Imagery Work in Schema Therapy with Couples: A Clinical Experiment comparing the Effects of Imagery Rescripting and Cognitive Interventions in brief Schema Couples Therapy. *Sexual and Relationship Therapy*. DOI: 10.1080/14681994.2018.1529411