

Beziehungsgestaltung und Therapieablauf (von Eckhard Roediger)

In einer Paartherapie kochen die Emotionen häufig hoch und beide wollen ihre Positionen bestätigt sehen. Um den Prozess unter Kontrolle zu halten, führen wir den **Therapieprozess** sehr *eng, direktiv* und *zügig* (aber möglichst mit Humor). Dadurch wird der Gefahr begegnet, ins Inhaltliche abzuschweifen. Natürlich möchte das Paar gerne seine „Geschichte“ erzählen. Da wir aber auf das Interaktionsmuster fokussieren wollen, lenkt das von angestrebten Prozess ab. Wichtig ist bei der engen Führung, das Paar immer wieder zu *validieren* und gut im Prozess zu halten. Das gelingt leichter, wenn wir keine offenen Fragen stellen, sondern zwei (oder maximal 3) *Antwortmöglichkeiten anbieten*, so dass das Paar immer wählen kann. Dadurch fühlen sich die beiden in den Prozess ausreichend einbezogen.

Weitere **Mirko-Techniken** sind:

- **Markieren, Validieren, Einsortieren:** Die Basisintervention, um den Prozess in der Hand zu behalten ist, dysfunktionales Verhalten zu unterbrechen, zu markieren, zu validieren und in das Modell einzusortieren: *„Entschuldigen Sie bitte, wenn ich Sie unterbreche, aber ich frage mich gerade, in welchem Modus Sie jetzt sind, wenn Sie mit dieser Stimme/Geste/Worten sprechen? Natürlich können Sie das machen und ich verstehe das auch, aber auf welchem Bein stehen Sie dann und wozu wird das vermutlich führen?“* Das Ziel ist, das Bewusstsein für das Verhalten und dessen Effekt zu erhöhen und den Bezug zum Modell herzustellen, damit sich die Person besser einordnen und ausbalancieren kann.
- **Optionen anbieten:** Es fällt dem Paar leichter, das Erleben in das Modell einzuordnen, wenn die Therapierenden Optionen zur Auswahl anbieten, z.B. die 3 Rollen, die Pole der Basisemotionen (verletzbar vs. Angespannt-genervt-ärgerlich) oder die beiden Beine (rot/blau). Beim Erspüren der Emotionen hilft es, die Augen schließen zu lassen und in den Körper hinein zu spüren: *„Ist es in der Brust (oder im Bauch) eng oder weit, leicht oder schwer, kraftvoll oder schwach, will es sich zusammenziehen oder ausdehnen, fällt das Atmen leicht oder schwer?“* In aller Regel kann die Person dann die Tendenz erkennen.
- **Dimensional denken:** Wenn das Paar z.B. den aktivierten Bewältigungsmodus einordnen soll, geht das leichter, wenn man ein dimensionales Spektrum von funktional bis dysfunktional anbietet, z.B. *„Geht Susanne eher in die aktive, gestalten-wollende bis dominante Rolle, in die kooperative, nachgebende bis unterordnende Rolle oder in den Rückzug?“* Bietet man ein Spektrum an, können die Betroffenen den Aspekt auswählen, den sie noch annehmen können. Die Frage: *„Ist es eher die aktive (rötliche) oder die kooperative (bläuliche) Seite?“* erleichtert manchmal die nicht-wertende Einordnung.
- **One-down-Position:** Wenn wir das Paar unterbrechen, um den Moduszirkel zu analysieren, ist das eine dominante Geste (rotes Bein). Um den Kontakt zum Paar zu behalten, müssen wir das mit ausreichend bindungsorientiert-kooperativen bis hin zu funktional-submissivem Verhalten ausgleichen (sogenannte one-down-Position; Bateson, 1972): *„Es tut mir leid, wenn ich Sie jetzt unterbreche. Ich bin mir bewusst, dass das unhöflich ist. Ich möchte Sie aber verstehen, aber ich kann dem Prozess gerade nicht mehr folgen“.* Oder, wenn das Paar etwas nicht verstanden hat: *„Entschuldigen Sie bitte, wenn ich mich nicht so klar ausgedrückt. Was ich sagen möchte ist.....“.* Oder falls sich eine Person verletzt, missverstanden oder zurückgesetzt fühlt: *„Danke, dass Sie mir zeigen, dass Sie nicht verstanden/verletzt/gesehen habe. Das tut mir leid. Meine Idee ist.....“*
- **Diskrimination:** Wenn eine Person bei der Arbeit nicht aus dem Bewältigungsmodus heraus kommt und markieren, validieren und einsortieren nicht gelingt, kann es helfen, forciert nach dem ganz aktuellen Erleben im Moment zu fragen, um mehr Geistesgegenwart zu bewirken: *„Wenn Sie mich jetzt anschauen, haben Sie das Gefühl, dass ich Sie jetzt verstehen möchte?“*

Oder: „Wenn Sie jetzt in Ihren Körper hineinspüren, was fühlen Sie da jetzt im Moment?
Oder: Wenn Sie jetzt im Moment auf Susanne schauen, wie sie Sie jetzt anschaut, was fühlen Sie da genau?“ (ggf. Optionen zur Auswahl anbieten).

- **Selbstoffenbarung:** Um funktionales Verhalten des Paares zu verstärken kann das eigene Erleben beigesteuert werden: *„Wenn Sie so sprechen, berührt mich das auch, kann ich Ihnen vertrauen bzw. mich leichter auf Sie einlassen....“*. Wir stellen damit einen Bezugspunkt aus der Außenwelt dar (in Erweiterung des Erlebens der Bezugsperson).
- **Beobachtungen von Befürchtungen trennen:** Im Sinne der sog. kognitiven Fusion neigen Menschen dazu, ihr inneres Erleben für real zu halten und auf dieser Basis zu argumentieren. Um ihnen zu zeigen, dass es sich aber nur um Gedanken, und nicht um Erfahrungen handelt und um sie für neue Erfahrungen zu öffnen, sprechen wir das konkret an: *„Ist das Ihr Gedanke eine Befürchtung, oder haben Sie das ausprobiert?“* Bzw.: *„Wann genau haben Sie das so erlebt?“*
- **Zur Lösung hinarbeiten:** wir setzen die Person nicht auf den Stuhl für den Modus, in der sie gerade ist (z.B. auf den Stuhl für die ärgerliche Kind-Seite, wenn die betroffene Person z.B. im Stehen oder auf dem blauen Stuhl in Modul 5 immer wieder in den Ärger kippt. Wir bleiben im oben beschriebenen markieren, validieren und einsortieren, damit der Weg wieder frei wird: *„Merken Sie, in welchem Modus Sie jetzt im Moment sind?...Genau, das ist der ärgerliche Kindmodus! Ich verstehe gut, dass Sie sich über Peter ärgern, aber den Ärger setzen wir hier auf diesen Stuhl. Versuchen Sie doch bitte den Ärger einmal dort zu lassen und hier auf diesem Stuhl für die bindungsorientierte Seite (z.B.) zu spüren, was Sie sich eigentlich von Peter wünschen“*. Wir setzen die Menschen also auf den Stuhl, auf dem wir sie gerne haben wollen.
- **Experimente vereinbaren:** Um von Befürchtungen zu Erfahrungen zu kommen, vereinbaren wir Experimente. Das ist wieder eine rote Geste von uns. Damit das Paar (in blauer Weise) darauf eingeht, müssen wir das Kontrollbedürfnis befriedigen und zugestehen, dass es jederzeit das Experiment anhalten und ggf. abrechnen darf: *„Ich möchte gerne, dass wir das jetzt einfach einmal ausprobieren. Nachher können Sie dann gerne sagen, dass es doof war. Außerdem dürfen Sie natürlich anhalten, wenn Sie sich nicht gut fühlen, damit wir das dann versuchen können, besser zu verstehen. Wenn es gar nicht geht, dürfen Sie auch abbrechen, aber geben Sie mir jetzt bitte erst einmal 5 Minuten, um es zu versuchen.“*

Zum Ablauf:

Wir empfehlen für einen zügigen Einstieg in die Arbeit für die ersten 4 Module *wöchentliche Sitzungen*. Wenn Sie etwas geübt sind, reichen 60 min für eine Sitzung aus. 50 min sind in der Regel zu kurz. Es ist für uns und das Paar entspannter, wenn wir am Anfang der Arbeit mit Paaren 90 min pro Sitzung einplanen. Auch für die Arbeit mit den Balance-fördernden Modulen sind *wöchentliche Abstände* sinnvoll, um den „Ball im Rollen“ zu halten. Danach sollte etwas mehr Ruhe in die Beziehung des Paares eingekehrt sein, so dass für die lösungsorientierten Module *14-tägige Abstände* genügen. Sobald das Paar die konstruktive Gesprächsführung gelernt hat, kann auf *monatliche Abstände* übergegangen werden.