

## Kerngedanken der Schematherapie mit Paaren (von Eckhard Roediger)

- Paare hängen in dysfunktionalen Interaktionsmustern (sog. *Moduszirkeln*) fest.
- Diese festgefahrenen *Zirkel* sind das überdauernde *Problem* des Paares, während die *Inhalte* der Konflikte *austauschbar* sind und wechseln.
- Wir fokussieren in unserer Arbeit auf diese Zirkel. Am besten auf den aktuell in der Sitzung gezeigten (sog. „*in-session-Work*“). Dieser kann ganz konkret beobachtet und gemeinsam analysiert werden (Module 1 und 2).
- Der gemeinsame Blick auf den Moduszirkel (im Stehen) hilft, die *Arbeitsbeziehung* aufrecht zu erhalten und das Problem „von außen zu betrachten“.
- Beziehungen werden auf dem „*Bindungs-Bein*“ aufgebaut und auf dem „*Selbstbehauptungs-Bein*“ geschwächt. Beziehung funktionieren am besten, wenn *Bindung* und *Selbstbehauptung flexibel ausbalanciert* sind (sogenannter Erwachsenenmodus)
- Aus dem Abstand kann das Paar wieder Anschluss an das Bindungsbedürfnis finden bzw. lernen, Selbstbehauptung funktional in die Beziehung einzubringen.
- Das Paar lernt zunächst, die dysfunktionalen Zirkel zu erkennen und zu unterbrechen (*Timeout*), um sich dann innerliche neu *auszubalancieren* (Module 3 und 4))
- Fällt es einer Person schwer, in die innere Balance zu kommen, kann das durch gezielte *Stühledialoge* (gemeinsam oder in Einzelsitzungen) gefördert werden (Module 5 und 7).
- Durch *Ressourcen-aktivierende Imaginationen* kann der Zugang zu dem blockierten Bedürfnis bzw. Kindmodus erleichtert werden (Module 6 und 8)
- In den aktivierten Modi sind die relevanten *Schemata* aus der Kindheit wirksam. In *gemeinsamen Imaginationen* können diese Kindheitsszenen erlebbar werden und die Partnerperson kann sich emotional versorgend diesem Kinderleben (sog. Kindmodus) zuwenden. Das vertieft die emotionale Verbindung des Paares (Modul 9).
- Ggf. wird funktionales Verhalten in *Rollenspielen* in den Sitzungen geübt (Modul 10)
- In einer strukturierten *konstruktiven Gesprächsführung* lernt das Paar zuletzt, die Position der anderen Person wahr- und anzunehmen und inhaltliche Probleme bindungsorientiert zu lösen (Modul 11).
- Durch den ganzen Prozess hindurch werden in *Hausaufgaben* Ressourcen aktiviert (Mod. 12).
- Die Arbeit ist *ergebnisoffen*. Die Therapierenden sind Katalysatoren, die dem Paar helfen, die für sie beste Lebensform zu finden. Das kann auch ein *Beziehungsarrangement* oder eine *Trennung* sein, in die wir das Paar begleiten (Modul 13). Die Therapie also nicht scheitern!

