

## Zusatzmodul: Umgang mit hartnäckigen inneren Kritikerstimmen

In dem Modulsystem der Paartherapie spielen die inneren Kritiker keine Rolle, da wir zunächst auf die emotionalen Prozesse und den resultierenden Moduszirkel fokussieren. Bei den Externalisierern stecken die nach außen gerichteten Kritikerstimmen gewissermaßen in dem gezeigten Verhalten auf der vorderen Bühne (sog. Bewältigungsmodus) drin. Wenn jemand aber stark in Vorstellungen, Bewertungen oder Schuldzuweisungen festhängt, die wir den inneren **Kritikerstimmen** zuordnen, dann kann diese **den Therapieprozess blockieren** und muss angesprochen werden.

Besprechen wir zunächst das Vorgehen bei den **Externalisierern** (Internalisierer kommen im Abschnitt 3 dieses Moduls dran).

1. 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. (1). *„Wenn Sie jetzt die Augen schließen und in den Körper hineinspüren. Was wünschen Sie sich den eigentlich von Peter (bzw. Susanne)?“* Das Ziel ist, die Menschen von ihrem roten Bein auf der vorderen Bühne wieder auf **das blaue Bein** auf der hinteren Bühne zu lenken. Also im „Still-face“-Video das ärgerliche Kind wieder zurück zum ursprünglichen verletzbaren.

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 Bewerterstimmen, mit denen wir nicht inhaltlich arbeiten können. Ebenso starke (z.B. religiöse) Überzeugungen. Diese werden wie oben beschrieben markiert, validiert und auf den Kritikerstuhl aussortiert und nach dem Wunsch der verletzbaren Seite auf der hinteren Bühne gefragt.

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 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.

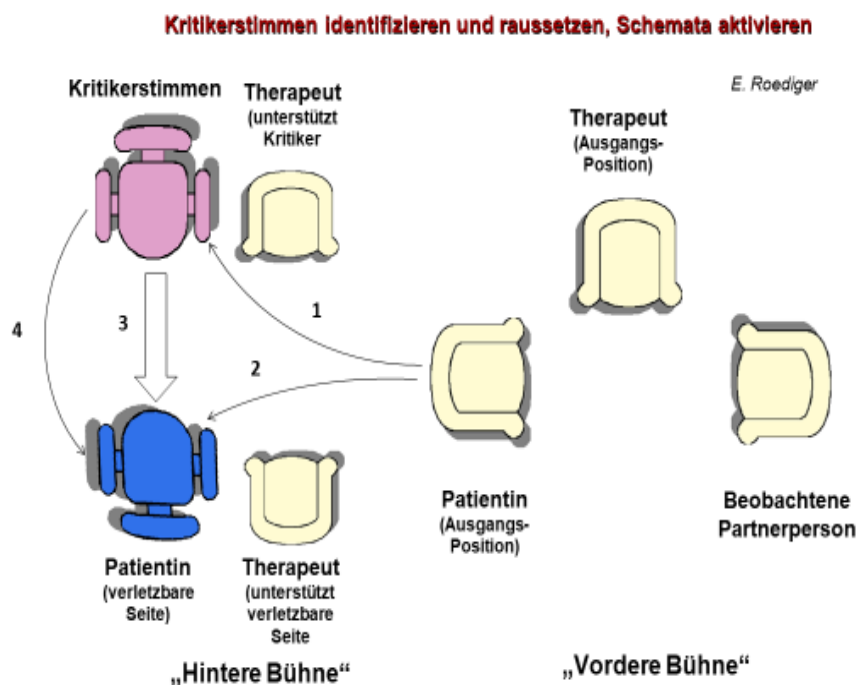
2. In der **kürzeren Version** stehen dann alle drei auf und blicken nebeneinander stehend als „Beobachterteam“ herab auf den Kritikerstuhl und spüren ab, welchen **Effekt** die Stimmen auf die eigene bzw. die Partnerperson hat (Abbildung 2). Im Sinne des „funktionalen Kontextualismus“ der Acceptance and Commitment Therapy 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). Ggf. können wir uns (wie in der Perspektivwechselübung in Modul 10) alle drei hinter den angesprochenen Stuhl stellen um den Effekt besser zu spüren, oder uns auf diesen Stuhl (bzw. daneben) setzen. Ist der Effekt gespürt, kann im Stehen das Ganze auf den Moduszirkel bezogen und auf beiden „Beinen“ stehend im Sinne des Modul 4 weitergearbeitet werden.
3. 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 oder die der anderen Person gearbeitet werden. Das ist der gleiche Ablauf wie der **Stühledialog** für die sogenannten **Internalisierer** in der Einzeltherapie (<https://www.schematherapie-frankfurt.de/index.php/materialien-3/uebungsanleitungen>):

Dazu wird ein zusätzlicher Stuhl für die emotionale Seite auf der „hinteren Bühne“ dem Kritikerstuhl gegenübergestellt. Beim Online-Arbeiten kann auch der Stuhl der Patientin nach hinten gezogen werden (2). Dann setzt sich die Person auf den **Kritikerstuhl** (wir daneben) und sie spricht die Sätze der Kritiker zum gegenüberstehenden Stuhl hin in direkter Rede deutlich aus (3). Ggf. unterstützen wir etwas dabei und wiederholen die vorher gesagten Sätze, die dann die Person selbst aussprechen soll. Danach setzen wir die Person auf den **Stuhl für die emotionale Seite** (4) – wir uns daneben -, auf dem sie (mit geschlossenen Augen) die Gefühle im Körper spüren soll, die diese Sätze auslösen. 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.

4. Anschließend 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 **Ärger** auf die Kritikerstimmen (5) und **Mitgefühl** für die verletzbare Seite (6) gefühlt werden.

Der Sinn der Intervention besteht darin, 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.

5. Zuletzt kann auf der Erwachsenenenebene überlegt werden, wie das Paar mit diesen Stimmen umgehen möchte. Z.B. kann die Partnerperson „den **Kritikerstimmen ein timeout-Zeichen zeigen**“ und beide versuchen dann auch zuhause, die Stimmen in die Ecke zu stellen 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 einem gegenwartsbezogenen, achtsamen Umgang mit diesen gearbeitet werden.



**Kritikerstimmen entmachten und  
Mitgefühl für die verletzbare Seite zeigen**

