

Modul 10: Training des Erwachsenenmodus (von Eckhard Roediger)

Ziel des Moduls: *Ausbalancierter Ausdruck von Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen in Aktivierungssituationen*

Anlass können wieder anlaufende Moduszirkel sein. Wir müssen uns z.B. im Klaren darüber sein, dass vielen Externalisierenden absolut nicht bewusst ist, wie „rot“ sie wirken. So unterbrechen sie z.B. den/die andere/n ohne es zu bemerken, oder entwerten deren Aussagen völlig beiläufig. Im Unterschied zu Modul 4 wird jetzt nicht mehr der ganze Moduszirkel analysiert, sondern gezielt auf die innere Balance zwischen den beiden Grundbedürfnissen (bzw. dem roten und blauen Bein) und deren funktionalem Ausdruck fokussiert.

Ablauf:

Unterbrechen und Wechseln auf die Beobachterebene

Wenn einer der beiden Probleme hat, ruhig und ausgeglichen zu reden, unterbrechen wir freundlich und wechseln gemeinsam auf die Beobachterebene: *„Entschuldigen Sie, dass ich unterbreche, aber ich merke, dass Sie gerade wieder in einen Moduszirkel hineinrutschen. Das kann passieren. Wir hatten ja besprochen, dass wir das dann stoppen wollen. Lassen Sie uns doch kurz zusammen aufstehen um auszuprobieren, wie es besser gehen könnte“*. Nebeneinanderstehend (der/die Therapeut/in in der Mitte) und gemeinsam auf die nun leeren Stühle herabschauend und in der dritten Person sprechend wenden wir uns an die Person, mit der wir jetzt üben wollen.

Aus der inneren Balance einen konkreten Wunsch formulieren lassen

„Susanne, wenn Sie jetzt versuchen, innerlich etwas mehr mit dem blauen Bein in Kontakt zu kommen was ist Ihr Wunsch an Peter jetzt. Wenn Sie nach vorne schauen, was kann oder soll er JETZT tun?.....Wie fühlt sich das an, das jetzt so zu Peter zu sagen?.....Haben Sie das Gefühl, wirklich gleichmäßig auf beiden Beinen zu stehen?.....Wie glauben Sie wird Peter auf diesen Wunsch reagieren?“ Wenn der Wunsch tatsächlich noch nicht ausbalanciert ist, melden wir das freundlich zurück.

Exkurs: Fördern von Empathie und Mentalisierung - auf die andere Seite gehen

Um Externalisierenden zu helfen, besser auf das „blaue Bein“ zu kommen, benennen Sie zunächst Ihre eigene Wahrnehmung: *„Susanne, spüren Sie bitte einmal kurz nach innen, auf welchem Bein Sie gerade stehen?.....Genau, das spüre ich auch so: Sie sind ein wenig auf das Selbstbehauptungsbein gekippt! Lassen Sie uns kurz innehalten und uns vergegenwärtigen, wie das auf Peter wirkt. Können Sie versuchen zu beschreiben, wie Susanne von außen aussieht, wie Ihre Stimme klingt, was ihre Hände machen, wie die Augen schauen, wie dir Körperhaltung ist, die Ausstrahlung.....?“* Nun haben Sie zwei Möglichkeiten:

(1) Die weniger konfrontative Variante: Sie STELLEN sich zusammen mit Susanne hinter Peters Stuhl, während Peter in der Beobachterposition bleibt. *„Wie fühlt sich das für Sie in Peters Schuhen stehend an, wenn Susanne so zu Ihnen spricht, schaut, sich bewegt....?“* Ggf. wiederholen Sie, was und wie Susanne gesprochen hat. *„Was spüren Sie jetzt in Ihrem Körper? Wie ist Ihr Impuls zu reagieren?.....Wollen Sie, dass Peter so reagiert? Wenn Sie jetzt in Peters Rolle sind, was könnte Susanne tun, damit Sie sich ihr annähern möchten?“* Ggf. können Sie Peter (der ja als Beobachter zugehört hat) fragen, wie er Susannes Aussagen erlebt hat. Dann gehen Sie zusammen mit Susanne wieder in die Beobachterrolle und fragen erneut: *„Gut, nachdem Sie jetzt gespürt haben, was Sie in Peter auslösen, überlegen Sie sich noch einmal kurz, wie Sie das formulieren können, um die gewünschte Reaktion zu erzielen.“*

(2) Die konfrontierendere und intensivere Variante: Sie bitten Susanne, sich auf Peters Stuhl zu SETZEN, ihn daneben, Sie dahinter und alle schließen die Augen (dann können wir Susanne duzen). „*Susanne, was fühlst du jetzt in deinem Körper, wenn du hörst, was die Susanne da drüben sagt, wie ihre Stimme klingt, wie sie dich anschaut, die Hände bewegt und du ihre Energie spürst?*“ Ggf. paraphrasieren Sie wieder. Ggf. polare Optionen aus Modul 5 anbieten. „*Was ist dein Impuls jetzt?*“ *Spüre in dich hinein. Was wünschst du dir von Susanne?*“

Dann stellen wir uns wieder in die Mitte und fragen Susanne: „*Nachdem Sie nun gespürt haben, wie sich Peter fühlt und was er braucht, um sich Ihnen zuwenden zu können, wie möchten Sie jetzt zu Peter sprechen?*“ Ggf. können Sie auch Formulierungsvorschläge machen, so wie das im folgenden Abschnitt beschrieben ist.

Wenn Susanne kooperativ ist, können Sie auf den Stühlen weiterarbeiten. Das ist der intensivere Weg. Am Ende wechselt Susanne auf Ihren ursprünglichen Stuhl und spricht mit offenen Augen direkt zu Peter, der auf seiner Seite sitzen bleibt (so, wie das im übernächsten Abschnitt beschrieben ist). Wenn sich Susanne schwertut, wechseln Sie lieber rechtzeitig wieder in die Beobachterrolle im Stehen und arbeiten dort vorsichtig weiter.

Modelling und Shaping des Ausdrucksverhaltens im Stehen

Wenn der Ausdruck offensichtlich noch nicht ausbalanciert war, fragen wir die Person, ob sie wissen möchte, wie UNSER Erleben ist und teilen das dann auch mit: „*Susanne, möchten Sie wissen, wie ich das erlebe.....Ich sehe Ihr Bemühen, aber ich befürchte, dass das immer noch ein wenig zu „rot“ für Peter ist und er wieder in den Rückzug gehen könnte. Versuchen Sie doch mal, bis an Ihre absolute Schmerzgrenze auf das blaue Bein zu gehen und von dem aus zu sprechen.*“ Susanne soll sich aber nicht „vorgeführt“ fühlen. Es ist dann besser, wenn wir soufflierend oder mit eigenen Formulierungsvorschlägen einspringen: „*Wie fühlt es sich für Sie an, wenn ich das jetzt so zu Peter sage?*“ (Wir sprechen ggf. vor) „*Gut, dann versuchen Sie das jetzt noch einmal mir Ihren Worten zu sagen*“. Das kann so ein paarmal hin- und hergehen, bis das im Moment bestmögliche Ergebnis erzielt ist. „*Wie fühlt sich das jetzt an, das so zu sagen?...Bis in den Körper hinein?.....Gut, dann wollen wir Peter mal fragen, wie der Peter da unten jetzt darauf reagieren wird?*“

Übertragen des Ergebnisses auf die Prozessebene (im Sitzen)

Wenn das Ergebnis erfolgsversprechend ist, setzt sich das Paar wieder auf ihre Stühle. Die therapeutische Person setzt sich dicht hinter Susanne: „*Gut, Susanne. Sie haben das Gefühl von oben mit auf den Stuhl hier heruntergenommen. Versuchen Sie bitte das Peter jetzt noch einmal in der gleichen Weise ins Gesicht zu sagen*“. Auch jetzt kann noch etwas unterstützt und „nachgebessert“ werden. „*Susanne, sind Sie jetzt mit dem Ergebnis zufrieden?...Wie fühlt sich das an, Ihren Wunsch in dieser Weise auszusprechen?*“

Überprüfen des Effektes auf die andere Person

Nun wechseln wir auf die Seite von Peter und fragt diesen, wie die Aussage von Susanne auf ihn wirkt. Wir können auch fragen, wie es Peter lieber hätte, damit er noch mehr geneigt wäre, auf Susanne einzugehen. Ggf. können wir dann noch weiter mit Susanne üben, wenn sie dazu bereit ist. Ansonsten beenden wir die Übung und setzen uns auf unseren normalen Platz zurück. Ggf. müssen wir dann darauf achten, dass ein Wunsch bzw. gar eine Forderung mit einem Bindungsangebot ausreichend ausbalanciert wird. An dieser Stelle des Therapieprozesses ist wichtig, dass auf möglichst viel **Verständnis** und **Wohlwollen** zwischen dem Paar hingearbeitet wird. Das ist die Grundlage, dass erfolgreich mit Modul 11 weitergearbeitet werden.

Mögliche Hausaufgabe: Beim Sprechen zuhause bewusst etwas mehr aufs „andere Bein“ gehen