

Modul 2: Das Moduszirkel-Memo einführen (von Eckhard Roediger)

Indikation: Nach der theoretischen Einführung in die Kernelemente der Paartherapie in Modul 1 (Grundbedürfnisse, Basisemotionen, Bewältigungsmodi) wird das Konstrukt des Moduszirkels eingeführt. Wir beziehen uns dabei zunächst auf den Moduszirkel, den das Paar uns präsentiert. Das gibt uns die Möglichkeit, an dem zu arbeiten, das wir sehen. Zögern Sie nicht, den Zirkel frühzeitig zu unterbrechen, sobald Sie das erkennen. Jede Minute, die das Paar im Zirkel verbringt ist verlorene Therapiezeit. Achten Sie dabei darauf, selbst genug „Bindung“ anzubieten. Um den dominanten Teil nicht zu brüskieren und in Kontakt zu bleiben, gehen Sie dazu in eine funktional-unterordnende Haltung (sog. „one-down“-Position):

Ziel: Definieren und Erkennen eines Modus-Zirkels, um ihn später unterbrechen zu können und wieder in die innere Balance („aufs andere Bein“) zu kommen.

Intervention:

*„Entschuldigen Sie bitte, wenn ich so unhöflich bin, Sie jetzt schon zu unterbrechen, aber kann es sein, dass es sich hier im Moment um ein typisches Muster zwischen Ihnen handelt? Wenn ja, dann würde ich gerne diese Situation jetzt nutzen, um Sie mit einem Werkzeug vertraut zu machen, mit dem wir typische Konfliktmuster zwischen Paaren versuchen zu beschreiben, zu verstehen und aufzulösen. Wollen wir das mal zusammen versuchen? Dazu möchte ich gerne mit Ihnen **zusammen aufstehen**, damit wir uns die Szene wie einen Film von außen gemeinsam anschauen und verstehen können“.*

Sie können das Memo auf eine *Flipchart* oder ein leeres *Blatt* aufmalen, aber auch das *Formblatt* verwenden (Abbildung 3 unten), auf die entsprechenden Felder zeigen und zentrale Begriffe in die Felder eintragen. In Modul 2 werden zunächst nur die 4 Felder im roten Rand eingetragen, der Rest kann im weiteren Verlauf der Therapie ergänzt werden. Das Blatt begleitet das Paar durch den gesamten Prozess.

Durch den gemeinsamen Blick auf das Modell entsteht ein verbindender Bezugspunkt und die face-to-face-Situation wird aufgelöst. Nun ist das Paar in einer Arbeitshaltung. Nun gehen Sie die einzelnen Felder durch, aus denen sich der *aktuelle Moduszirkel* zusammensetzt. Wenn Sie dabei in der dritten Person sprechen, vergrößert das den emotionalen Abstand. Verwenden Sie besonders am Anfang eher wohlwollende Formulierungen, damit das Paar das Modell annimmt. Also z.B. Kooperation statt Unterordnung, „aktiv-gestaltende Rolle“ statt Dominanz oder „Zurückhaltung“ statt Vermeidung. Ggf. können Sie auch den Partner bzw. die Partnerin fragen, was er oder sie denkt, in welchem Modus sich die andere Person wohl befindet.

*„Beginnen wir mit dem sichtbaren Interaktionsverhalten. Wir nennen das auch den Bewältigungsmodus. In welchem Modus denken Sie, ist der Peter da unten“ (wenn Sie Peter fragen)? Wenn Sie beide gefragt und brauchbare Antworten die entsprechenden Felder eingetragen haben, fragen Sie nach den dahinterliegenden Basisemotionen: „Welche Emotion steht hinter dem ausweichenden Verhalten von Peter?“ Bieten Sie die 4 negativen Basisemotionen an, jeweils als „Päckchen“: „Fühlt sich Peter eher verletzbar-ängstlich-traurig oder angespannt-genervt-ärgerlich?“ Durch die Vorauswahl fällt es leichter zu spüren, in welche Richtung die Emotion geht. Das wird in der Regel gut angenommen und nicht als dominant erlebt. Schreiben Sie diese Emotion in das Feld unter dem Bewältigungsmodus in die dritte Zeile. Stellen Sie parallel dazu einen *zusätzlichen Stuhl* für diese Emotion auf die „hintere Bühne“ hinter den Bewältigungsstuhl (siehe Abb. 4 in Modul 4). Dann benennen Sie das ausgelebte Bedürfnis bzw. auf welchem Bein die Person steht: „Ok, wenn Peter in den Rückzug geht, steht Angst bzw. Traurigkeit dahinter, weil sein Bindungswunsch ist verletzt ist,*

und dann schützt er sich“ – bzw. noch deutlicher: „Im dominanten Modus ist Susanne auf dem Selbstbehauptungsbein und ärgerlich, weil die Dinge nicht so laufen, wie Sie sich das vorstellt“.

Wenn zwei *ambivalente Emotionen* angegeben werden (z.B. ohnmächtige Wut oder genervte Traurigkeit) können Sie diejenige Emotion, die den Bewältigungsmodus stärker antreibt, unter den Bewältigungsmodus schreiben und die andere Emotion in das Feld daneben. Entsprechend stellen Sie auch 2 Stühle nebeneinander auf der hinteren Bühne auf. Den aktiveren etwas mehr nach vorne. Dann machen Sie dasselbe mit der anderen Person (Susanne). Dann stehen vier (oder maximal 6 Stühle) im Raum.

Zuletzt zeigen Sie den *resultierenden Moduszirkel* auf. Sowohl auf den Stühlen, als auch auf dem Zettel: „Wenn Susanne auf dem Selbstbehauptungsbein zu aggressiv und dominant wird, erschrickt sich Peter und geht in den Rückzug. Susanne wird dann noch saurer, dominiert mehr, worauf Peter sich noch mehr zurückzieht. So eskaliert der Zirkel“. Die Stühle bleiben eindrucksvoller im Gedächtnis. Vielleicht möchte das Paar auch ein Foto machen. Den Zettel nehmen die beiden mit nach Hause, was den Transfer und das Ausbalancieren nach einem Timeout (Modul 3) erleichtern soll.

Mögliche Hausaufgabe: Das Paar soll üben sich bewusst zu machen, wann es in einen Moduszirkel kommt und wie sich das anfühlt, d.h. auf welchem Bein sie jeweils stehen.

Peter : Auslöser (Schemata / Erinnerung): <i>Stress bei der Arbeit, Angst vor dem Streit zu Hause (Ich konnte es der Mutter nie recht machen und wurde sowieso bestraft)</i> Schema: Versagen, Verletzbarkeit		Susanne : Auslöser (Schemata / Erinnerung): <i>Peter lässt sie warten und meldet sich nicht (Ich wurde immer wieder allein gelassen und ausgenutzt)</i> Schema: emot.Vernachlässigung, emot. Missbrauch	
↓ „Stimme im Kopf“: <i>Egal was du machst, es gibt immer Streit!</i>	Bewältigung: <i>Meldet sich nicht und geht dann ins Zimmer (Vermeidung)</i>	Bewältigung: <i>Schreit Peter an, sobald er zur Tür reinkommt (Überkompensation)</i>	↓ „Stimme im Kopf“: <i>Du bist ihm egal, er denkt nur an sich! Wenn du nicht kämpfst, Reagiert er gar nicht!</i>
Emotion/ „Bein“ (verdeckt / aktiv): <i>Genervt-ärgerlich</i>	↑ aktiv: <i>Ängstlich-traurig</i>	↓ Emotion/„Bein“ (aktiv / verdeckt): <i>Genervt-ärgerlich</i>	↓ verdeckt: <i>Verletzbar-traurig</i>
↓ Unbefriedigtes Grundbedürfnis: <i>Selbstbehauptung</i> Wunsch: <i>Von Susanne respektiert werden, mehr Freiraum haben</i>		↓ Unbefriedigtes Grundbedürfnis: <i>Bindung</i> Wunsch: <i>Von Peter „gesehen“ und in meinen Bedürfnissen ernst genommen werden</i>	
↓ Lösung des Gesunden Erwachsenen: <i>Ich melde mich ein Stunde vorher, wenn ich merke, dass es später wird. Dafür macht mir Susanne keinen Stress, wenn ich nach Hause komme</i>		↓ Lösung des Gesunden Erwachsenen: <i>Ich vertraue Peter und beruhige mich selbst, wenn er mir rechtzeitig Bescheid gesagt hat. Jeder hat das Recht auf eigene Freiräume</i>	
Ergebnis und nächste Schritte: <i>Es klappt besser!</i> <i>Wir verabreden uns ab sofort jeden Mittwoch, um etwas zusammen zu machen.</i> <i>Wir wechseln uns ab, wer überlegt, was wir machen.</i>			