

Modul 3: Unterbrechen des Moduszirkels (von Eckhard Roediger)

Indikation: Nach Einführung des Modells (Modul 1) und der Analyse der Moduszirkel (Modul 2) ist der nächste Schritt, anlaufende Modus-Zirkel zu identifizieren und zu stoppen und ohne weitere Diskussion ins „Timeout“ in getrennte Räume zu gehen und sich zu beruhigen.

Ziel: Nach dem Unterbrechen der dysfunktionalen Interaktion wieder in eine funktionale innere Haltung zu finden und den Alltag ohne Diskussion funktional fortzusetzen. Inhaltliche Diskussionen sollen zunächst nur in der Therapie stattfinden.

Intervention:

“Nun sind Sie vertraut mit Ihren wichtigsten Moduszirkeln. Sich in einem Modus-Zirkel zu befinden, gleicht einem Kugelhagel in einer kriegerischen Auseinandersetzung. Es gibt keinen Gewinner, es fließt nur Blut, in diesem Falle “emotionale Substanz in Ihrer Beziehung”. Das ist der Grund, warum der Modus-Zirkel ohne Wenn und Aber angehalten werden muss. Es spielt keine Rolle, wer der beiden Partner zuerst auf den aktiven Modus-Zirkel aufmerksam wird. Wer auch immer es ist, er hat künftig die Genehmigung, aufzustehen und ein vereinbartes Zeichen zu geben. Auf welches Zeichen möchten Sie sich einigen?... Wenn ich einen Vorschlag machen darf: am besten funktioniert das mit dem “time out-“Zeichen aus dem Basketball oder Eishockey.” Zeigen Sie Ihnen das T-Zeichen. “Glauben Sie beide, das könnte funktionieren?”

Sobald jemand dieses Zeichen gibt, stoppen beide ohne weitere Diskussion. Wer unterbricht muss zusagen, wann Sie sich wieder treffen, um den Alltag fortzusetzen. Bis dahin begeben Sie sich in getrennte Räume, um sich zu beruhigen und wieder in die Balance zu kommen. Sie können sich dann auch überlegen, warum Sie früher einmal diese Beziehung angefangen haben und wofür sie gut ist. Wenn Sie wieder zusammenkommen, setzen Sie bitte den Alltag ohne weitere inhaltliche Diskussionen fort. Machen Sie bitte nur sachliche Absprachen. Behandeln Sie sich wie „freundliche Fremde“, also z.B. wie Freunde, nette Nachbarn oder Arbeitskollegen. Das können Sie im Alltag, also geht das auch miteinander. Die Diskussionen können Sie hier in der Stunde führen. Gibt es Fragen hierzu? Sind Sie mit diesem Vorgehen einverstanden?”

Wichtig: Wir können die Therapie nicht fortsetzen, solange das Paar nicht in der Lage ist, den Modus-Zirkel zu erkennen und zu unterbrechen. Diesen ersten Beitrag muss das Paar leisten. Ob Sie das schaffen ist ein wichtiger Hinweis darauf, wie sehr das Paar bereit ist, sich wirklich zu verändern und dafür auch hart zu arbeiten.

Hausaufgabe: So oft wie möglich einen anlaufenden Zirkel unterbrechen.

Dysfunktionaler Modus-Zirkel

E. Roediger

