

## Modul 4: Innere Balance und Vision (von Eckhard Roediger)

**Indikation:** Nach Modul 3 sollte das Paar in der Lage sein, den aktivierten Modus-Zirkel zu verlassen und sich in zwei unterschiedliche Räume zurückzuziehen, um einer weitere Eskalation vorzubeugen und sich zu beruhigen. (markieren-validieren-aussortieren).

**Ziel:** Die nächste Aufgabe ist nun, wieder eine innere *Balance herzustellen*. Dazu kann der innere (oder reale) Blick auf das Moduszirkel-Memo helfen, um sich bewusst zu machen, auf welchem Bedürfnisbein man gerade steht und welches Bein es braucht, um die Beziehung wieder besser auszubalancieren und funktionaler gestalten zu können. Daran schließt sich eine Imagination über den „Best day“ an.

### Intervention:

Oft können Paare ohne unsere Hilfe diese **Balance** zuhause nicht ohne weiteres finden. Dann kann in der Stunde der anlaufende Moduszirkel markiert, unterbrochen und (im Stehen) – wie in Modul 2 - in das Modell eingeordnet werden. Dazu können wieder die Stühle wie in der Abbildung 5 unten im Raum auf der vorderen und hinteren Bühne aufgestellt. Nun stellen wir den Stuhl für das jeweils vernachlässigte Bedürfnis dazu, so dass nun alle 6 Stühle aufgestellt sind.

*„Nachdem Sie nun getrennte Räume aufgesucht hatten, vergegenwärtigen Sie sich bitte wieder die beiden Grundbedürfnisse bzw. „Beine“. Sie können auch einen Blick auf das Moduszirkel-Memo werfen um herauszufinden, welches Bedürfnis während des Streits zu kurz kam. Hier in der Stunde habe ich Ihnen einen Stuhl für das vernachlässigte Bedürfnis(-Bein) dazu gestellt. Versuchen Sie, nun bitte damit wieder in Kontakt zu kommen“.*

Es ist wichtig, zwischen **ängstlichem** und **genervt-ärgerlichem Beschützer** zu **unterscheiden**. Die Emotion, die den *ängstlichen Beschützer* aktiviert, ist Furcht oder Traurigkeit oder Hilflosigkeit. Sie stehen in Verbindung mit dem verletzbaren Kind-Modus bzw. einem frustrierten Bindungswunsch. Das schwache bzw. blockierte „Bein“ Bedürfnis nach Selbstbehauptung, Respekt und Sicherheit. Daher muss dieses Bedürfnis aktiviert und gestärkt werden. Der *genervt-ärgerliche* (oder auch verächtliche) *Beschützer* ist eine passiv-aggressive Version des Dominanzstrebens und steht auf dem Bein der Selbstbehauptung. Die blockierte Seite ist das verletzbare Kind bzw. das Bedürfnis nach Bindung. Also muss der Bindungswunsch wieder gespürt und verstärkt werden (wie den Dominanten). Letztlich verbleiben nur zwei Typen von Menschen und zwei mögliche Pfade um das Gleichgewicht wieder herzustellen. Es ist leichter, bei der Übung im **Stehen** und (alle drei!) mit **geschlossen Augen** zu dem leeren Stuhl unten zu sprechen. Dann kann vor dem inneren Auge das Bild der jeweiligen Partnerperson entstehen, zu der gewissermaßen gesprochen wird.

*„Um mit Ihrem verdeckten Bedürfnis wieder in Kontakt zu kommen können Sie sich fragen: Warum haben Sie früher einmal diese Beziehung begonnen? Wofür kann und soll sie gut sein? Versuchen Sie, auch körperlich, auf beiden Beinen zu stehen und das Gleichgewicht wiederherzustellen. Gehen und Stehen funktioniert am besten mit zwei Beinen. Stellen Sie sich den abgelaufenen Streit von außen oder wie einen Film vor. Oder Sie fragen sich, was ich sagen und fragen würde, wenn ich anwesend wäre. Welches Bein kommt zu kurz? Anschließend zur **Partnerperson** gewendet (die auch die Augen die ganze Zeit geschlossen halten soll): „Und wie fühlt es sich für Sie an, wenn XXX so zu Ihnen spricht?.....Sehr gut! Dann haben Sie jetzt beide ein Gefühl, wie Sei positiv aufeinander zugehen können. Wenn Sie jetzt in das Timeout gehen, können Sie versuchen, wieder das Bild hier aus der*

*Stunde ins Bewusstsein zu rufen und mit diesem Gefühl dann nach dem Timeout wieder auf einander zuzugehen, um den Alltag fortzusetzen“.*

Die aktiven Personen sprechen (wie in Modul 10) immer erst zur Therapeutenperson, dann (mit nun wieder offenen Augen) in direkter Rede zum leeren Stuhl der Partnerperson unten und zuletzt – wieder auf den Stühlen sitzend – direkt zur Partnerperson.

### **Vision der Beziehung:**

*Und wenn Sie jetzt auf beiden Beinen stehen, was wünschen Sie sich jetzt von der jeweils anderen Person?.....Versuchen Sie doch bitte einmal diesen Wunsch aus der inneren Balance heraus auszusprechen.....Und was sind Sie bereit, für die Beziehung zu geben bzw. zu tun?.....Wie fühlt sich das jetzt an – bis in den Körper hinein – so zu sprechen?“*

### **„Best day“-Imagination:**

*„Lassen Sie uns noch einen Schritt weiter gehen: Wie sieht denn Ihre Vorstellung über eine gute gemeinsame Zeit nächste Woche aus? Ganz konkret: Was wollen Sie machen.....wo wollen Sie hingehen.....wann genau?.....wer bereitet das vor?.....Was macht das für ein Gefühl in Ihrem Körper, das jetzt zusammen zu machen?“ Dann an die Partnerperson gewandt: „Sind Sie in dem Bild?....wie fühlt sich das für Sie an?.....Was möchten Sie ändern, damit es sich auch für Sie hinreichend gut anfühlt?.....Wie fühlt sich das jetzt in Ihrem Körper an, in diesem veränderten Bild zu sein?“ Dann wieder zurück zur ersten Person: „Können Sie diese Veränderungen mitgehen?.....Wie weit könnten Sie entgegen kommen?.....Wie fühlt sich das jetzt für Sie an?“*

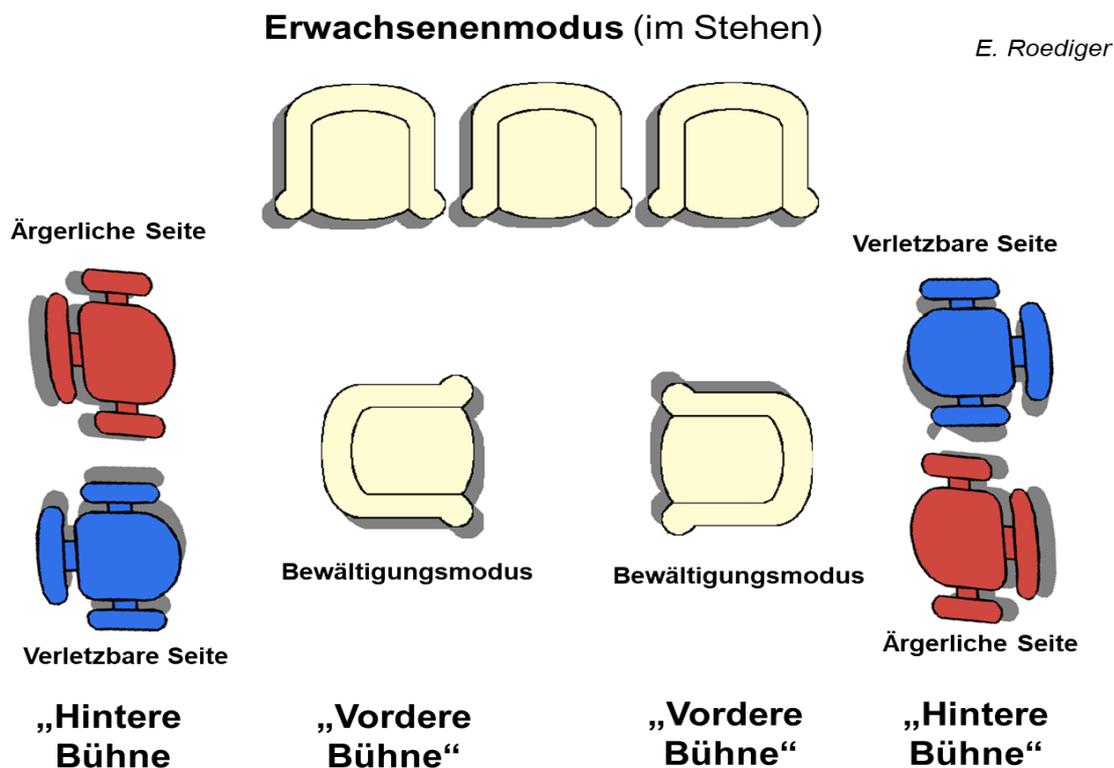
Letztlich agieren wir wie „Pendeldiplomanten“ zwischen zwei Konfliktparteien. Im Prinzip ist das die Bewegung, die das Paar im Modul 11 bei den Paargesprächen lernt. Natürlich ist der gewünschte Ausgang, sich auf ein gemeinsames Event zu einigen. Das ist dann eine **Hausaufgabe**, das für die nächste Woche zu machen. Außerdem möge das Paar das von nun an jede Woche machen. Es ist eine schöne Geste, wenn sich die beiden bei der Vorbereitung dieser Aktivität abwechseln.

Funktionale Paare mit gutem Erwachsenen-Modus können nach Wiederherstellung der Balance im Stehen sowohl Bindungswünsche als auch Wünsche nach mehr Anerkennung, Respekt oder Autonomie (Selbstbehauptungsbein) verspüren und ausdrücken und so mehr Nähe herstellen. Andere sind vielleicht nur noch in der Lage, mit etwas mehr Abstand den Alltag in einer abgekühlten Fassung gemeinsam zu bewältigen. Bei Schwierigkeiten, ins Gleichgewicht zu kommen, können die Stuhldialoge aus Modul 5 oder 7, ggf. verstärkt durch die Imaginationsübungen aus Modul 6 oder 8 versucht werden. Erscheint eine Person durch die Anwesenheit der anderen zu stark aktiviert, können auch zunächst *Einzel Sitzungen* versucht werden. In diesen kann dann auch (analog einer Einzel-Schematherapie) an den aktivierten Schemata oder blockierenden „inneren Kritikern“ gearbeitet werden. Die Erkenntnisse aus den Einzelsitzungen werden dann - soweit wie möglich und nötig – in die Paarsitzungen eingebracht.

Aber auch wenn eine Einigung gar nicht oder nur sehr schwer möglich ist, ist das aus diagnostischer Sicht ein wichtiges Ergebnis. Zeigt es doch an, dass die gemeinsamen Interessen bzw. die Bereitschaft, sich zu einigen, begrenzt sind. Das könnte auf ein „Living together apart“-Arrangement als Therapieergebnis hinweisen.

**Mögliche Hausaufgaben:** Ggf. anhand des Moduszirkel-Memos im Timeout wieder in Kontakt mit beiden Bedürfnisbeinen zu kommen und die Wünsche vorsichtig an die andere Person herantragen.

Jede Woche eine **gemeinsame Aktivität** ausüben. Ggf. in wechselnder Verantwortung.



Wenn Sie **online arbeiten**, reicht es, wenn Sie die 6 Stühle in Ihrem Therapieraum aufbauen und dazu am besten auf eine etwas höher postierte 2. Kamera umschalten. Sie können aber auch ein kleines Tablett mit Spielzeug-Stühlen oder die obige Abbildung über die Bildschirmteilung zeigen. Es geht nur darum, dass das Paar eine Vorstellung der Anordnung der Stühle hat. Für die eigentliche Arbeit reicht es, wenn sowohl Sie als Therapierende, als auch das Paar in allen 3 Räumen (falls sich das Paar an getrennten Orten befindet) **zwei Stühle einander gegenübergestellt** vor der Kamera aufstellen für die beiden Bewältigungsmodi.

- Wenn wir im Sitzen in die Kamera sprechen ist das so, als wenn wir im Sitzen **face-to-face** sprechen.
- Für den Wechsel in den **Erwachsenenmodus** stehen alle drei auf und schauen jeweils auf die beiden Stühle vor sich herunter.
- Um in Kontakt mit dem **Emotionen** auf der hinteren Bühne zu kommen **schließen** alle drei die **Augen** und erspüren die polaren **Körpergefühle** aus Modul 5 bzw. auf welchem „Bein“ sie emotional stehen (angespannt-genervt-ärgerlich-ROT oder verletzbar-ängstlich-trauig BLAU).
- Wenn wir den **Erwachsenenmodus** direkt ansprechen wollen, sprechen wir im **Stehen** in die Kamera.

Wenn Sie so online arbeiten ist der Unterschied zur Arbeit vor Ort erstaunlich klein. Es ist aber sehr wichtig, nicht in der „Komfortzone“ vor dem Bildschirm sitzen zu bleiben, sondern die genannten Bewegungen wirklich konsequent umzusetzen.