

Modul 6: Bei Internalisierenden Zugang zur kraftvollen (roten) Seite bekommen

(von Eckhard Roediger)

Ziel dieses Moduls: *Das Selbstbehauptungsbedürfnis emotional aktivieren*

Die Module 7 (und auch 8) sind komplementär zu den Modulen 5 und 6. Hier soll bei Menschen im ängstlichen Vermeidungsmodus oder der Unterordnung ihr Bedürfnis nach Autonomie und Selbstbehauptung gestärkt werden. Ansatzpunkt ist wieder der Moduszirkel in der Stunde, oder auch ein Moduszirkel aus dem Alltag des Paares. Wir unterbrechen zunächst und analysieren im Stehen den Zirkel.

1. Identifizieren Sie den aktiven Kind-Modus (hinter dem vermeidenden Bewältigungs-Modus)

Die ängstlich-vermeidende Person wird nach den aktivierten Emotionen (Einsamkeit, Angst, Trauer, Verzweiflung) befragt, die sich hinter dem distanzierten Bewältigungsmodus verbergen. Dieser Stuhl wird hinter den Beschützerstuhl gestellt (siehe Abbildung 5 in Modul 4). *„Genau, der Beschützer schützt die verletzbare Seite von Peter. Das funktioniert. Das Dumme ist nur, dass Peter ja im Prinzip auch noch das Selbstbehauptungsbedürfnis hat. Sie erinnern sich, dass wir alle auch mit einer Selbstbehauptungsseite geboren sind und mit der Fähigkeit, ärgerlich zu sein. Das wird durch die Mauer auch blockiert. Daher spüren Sie diese Ärgerkraft in sich nicht mehr! Aber lassen Sie uns versuchen, mit ihr in Kontakt zu treten?“*

Dann wird Peters Beschützerstuhl wie in Modul 5 weggedreht und ein Stuhl für die (rote) Selbstbehauptungsseite auf der „hinteren Bühne“ neben den Stuhl für die verletzbare (blaue) Seite gestellt. Peter setzt sich auf den Selbstbehauptungsstuhl, die therapierende Person dahinter, da wir die Menschen immer auf den Stuhl setzen, auf den wir hinarbeiten. Susanne setzt sich auf ihren normalen Stuhl (in diesem Fall den dominanten Bewältigungsstuhl).

2. Validierung der „Mauer“ und Neubewertung

„Was fühlst du, wenn du jetzt hier hinter deiner Beschützermauer sitzt?“ Typischer Weise fühlen sich die Betroffenen geschützt. *„Genau, für deine verletzbare Seite ist die Mauer eine Schutzmauer. Dieser Teil sitzt hier rechts neben dir. Wenn du jetzt die Uhr weiter laufen lässt in die Zukunft: Willst du den Rest deines Lebens hinter dieser Mauer verbringen?.....Gibt es da vielleicht außer dem verletzbaaren Teil neben dir hier auf diesem Stuhl einen Teil, der sich noch etwas anderes wünscht?.....Für diesen Teil ist die Mauer eine Gefängnismauer! Was hältst du davon, wenn wir in die Mauer ein festes Tor einbauen, das dein Erwachsenenmodus bewacht? Immer wenn du Schutz brauchst, machst du die Tür zu. Immer wenn du etwas ausprobieren willst, kannst du rausgehen.“*

Hinweis: Wenn die Person gemischte bzw. ambivalente Gefühle hat, also z.B. traurige-genervte Enttäuschung, kann trotzdem in der beschriebenen Weise gearbeitet werden mit dem Hinweis: *„Ok, es ist gut, dass Sie jetzt auch Ihren Ärger spüren. Bisher war der ja hinter der Mauer ziemlich versteckt. Wollen wir mal zusammen versuchen diese Ärgerkraft zu nutzen, damit Sie Susanne offen die Stirn bieten können?“* Es ist nur wichtig, in Schritt 5 darauf zu achten, dass Peter seinerseits Susanne auch im Gegenzug genug anbietet, damit es für Susanne interessant ist, sich einzulassen.

3. Zugang zur Selbstbehauptungsseite und Mobilisierung von „konstruktivem Ärger“

Wir fragen Peter auf dem Selbstbehauptungs-Stuhl hinter den Beschützer-Stuhl: *„Machen wir doch alle mal die Augen zu. Stelle dir vor, heute Nacht geschieht ein Wunder und morgen früh ist die*

Beziehung zu Susanne so, wie du sie dir erträumst. Wie sieht das dann aus? Wenn alles möglich wäre: Was willst du Susanne sagen, was soll sie tun oder was willst du mit ihr machen?“

4. Ausdruck von konstruktiver Ärgerkraft im Erwachsenenmodus

Abhängig von dem geäußerten Wunsch unterstützen wir jetzt Peter, diesen Wunsch kraftvoll zu Susanne hin auszusprechen, am besten im *Stehen*, während Susanne sitzen bleibt. Das ist eine der ganz seltenen Situationen, in denen nicht alle drei auf derselben Ebene arbeiten. *„Wie ist Ihr Gefühl bis in den Körper hinein jetzt? Sind Sie in Kontakt mit Ihren Wünschen? Spüren Sie etwas mehr Kraft, wenn wir zwei jetzt auf Susanne herunter schauen können?...Gut, wollen wir dann diesen Beschützer-Stuhl für einen Augenblick ein wenig beiseite rücken. Er ist nicht verschwunden, aber jetzt, zum Zwecke dieser Übung,- könnten wir ihn ein wenig beiseite rücken, damit wir freie Bahn haben?“* Wenn Peter zustimmt, können Sie fortfahren: *Wir haben ja eben gehört, was sich die Selbstbehauptungsseite wünscht. Können Sie das jetzt mit etwas mehr Kraft mir noch einmal sagen, wie Sie die Situation haben wollen?.....Gut, wollen einmal versuchen, dass Sie das Susanne direkt sagen? ...Wie fühlt sich das jetzt an, bis in den Körper hinein?*

5. Ausdruck eines bindungsorientierten Angebotes, dass dem Partner die Annahme der selbstbehauptungsorientierten Wünsche erleichtert.

Damit Susanne leichter auf die Wünsche von Peter eingehen kann, sollten die – für Susanne vermutlich eher aversiven – selbstbehauptungsorientierten Wünsche von Peter mit einem bindungsorientierten Angebot verbunden werden. Gelingt Peter ein angemessener Ausdruck von - aus unserer Sicht – ausbalancierten Wünschen und Angeboten, können wir den unten beschriebenen nächsten Schritt machen. Andernfalls können wir zu Modul 8 gehen.

6. Kontakt zum dominanten (gegebenenfalls auch distanzierten) Partner herstellen

Bevor wir auf Susannes Seite wechseln und uns dicht hinter sie setzen, bitten wir Peter noch, sein aktuelles Gefühl und Körpergefühl zu halten. Hinter Susanne sitzend fragen wir: *„Susanne, Sie haben zugehört? Wie fühlt sich das für Sie an, wenn Sie Peter in dieser Weise sprechen hören? Was möchten Sie jetzt tun oder zu Peter sagen?...wollen Sie ihm das vielleicht direkt sagen, bitte?“*

Abhängig davon, was Peters Wünsche sind und wie Susanne auf Peters Wünsche reagiert, gibt es jetzt wieder mehrere Möglichkeiten:

- Wenn Peter mehr Autonomie und Abstand will und Susanne zumindest moderat kooperativ reagiert, können die Bedingungen, wie Nähe und Distanz ausbalanciert werden können, in einem „konstruktiven Paargespräch“ (siehe Modul 11) ausgehandelt werden.
- Wenn Susanne überhaupt nicht auf Peters Vorstellungen eingehen kann oder will, wird das als „Nicht-Passung“ markiert. Dann könnte das Ergebnis der möglicherweise ein Beziehungs-Arrangement sein.

Wenn Susanne dazu bereit ist, auf Peters Wünsche einzugehen, kann Susanne gefragt werden: *„Ich habe gehört, dass Sie Peters Wünsche verstehen und sich vorstellen können, auf ihn zuzugehen. Wie ist denn ihr Impuls jetzt?“* Wenn Susanne bereit ist, sich Peter anzunähern, können Therapeut und Susanne aufstehen und Peter und Susanne gehen soweit aufeinander zu, wie das für die beiden jetzt passend ist. Sie können sich nur gegenüberstehen und in die Augen schauen, dabei auch an den Händen halte, oder auch umarmen. Wir können diesen Schritt mit den Worten beenden *„Ok, da sind*

sicherlich noch einige Hindernisse zu überwinden, aber wir können jedenfalls alle drei erkennen, dass da noch Nähe ist, nicht wahr?“

7. Diskrimination der Gefühle vor und nach der Sitzung

Beide Partner werden gebeten, wieder auf ihren Stühlen sitzend, ihre Gefühle vor und nach der Sitzung wahrzunehmen und auszudrücken. Wenn sich das Paar einigermaßen wohlwollend begegnen konnte, kann mit den *lösungsorientierten Modulen* des dritten Teils – d.h. gemeinsamen Imaginationsübungen (Modul 9) und später konstruktiven Paargesprächen (Modul 11) - weiter gearbeitet werden. Kommen beide nicht ausreichend auf das Bindungsbein und besteht der Eindruck, dass dabei schemabedingte Blockaden eine Rolle spielen, können *Einzelsitzungen* angeboten werden, um danach mit den lösungsorientierten Modulen weiter zu machen. Ansonsten ist – wie oben erwähnt - zu prüfen, welches *Beziehungsarrangement* für das Paar möglich ist.