

Instruktionen Stühledialog für Externalisierende

1. **Unterbrechen** (möglichst schnell, aber empathisch). *„Entschuldigen Sie bitte, dass ich Sie hier etwas unvermittelt unterbreche. Merken Sie, in welchem Modus Sie gerade sind? Es ist gut, dass Sie den hier jetzt zeigen, dann können wir damit arbeiten. Ist es für Sie okay, wenn wir uns das direkt gemeinsam anschauen?“* (vermutlich ja). *„Vielen Dank, ich schlage vor, dass wir an dieser Stelle zusammen aufstehen, um von außen auf Ihr Muster und auf die eigentlichen Bedürfnisse zu schauen“.*
2. **Bezug zur Fallkonzeption herstellen** (im Stehen): *Wir beide sind jetzt die Beobachter. Es geht also nicht um uns, sondern um die beiden Personen da unten. So, als würden wir einen Film anschauen.*
 - A. **Soziale Rolle** (Bewältigungsmodus): *„Wenn Sie jetzt auf Herrn Meier schauen, in welcher sozialen Rolle ist der denn gerade. Sie wissen ja noch von der Fallkonzeption her, dass es nur drei Rollen gibt: Die aktive, gestalten wollende bis hin zum dominanten Verhalten, die kooperativ-nachgebende bis hin zur Unterordnung und die sich zurückziehende. In welche dieser drei Rollen sehen Sie denn am ehesten Herrn Meier?“*
 - B. **Emotion im Körper** (Kindmodus): *„Ok, lassen Sie uns sehen, welche Emotionen „hinter“ diesem Bewältigungsmodus auf der vorderen Bühne aktiv sind. Was meinen Sie, welche Emotionen treiben dieses Verhalten an?“* [hier ggf. die Basisemotionspaare „angespannt-genervt-ärgerlich“ oder „verletzbar-ängstlich-traurig“ anbieten].
 - C. **Bedürfnis-„Bein“**: *„Und auf welchem Bein (Selbstbehauptung-ROT oder Bindung-BLAU) steht Herr Meier, wenn er diese Gefühle hat?“*
3. **Nachdenklichkeit schaffen** durch Erkennen der Dysfunktionalität des (dominanten) Bewältigungsmodus. *„Wir haben alle eine Selbstbehauptungsseite und es macht auch Sinn, sich manchmal dieser Seite zu bedienen. Aber lassen Sie uns den Effekt auf die Beziehung betrachten. Was ist das angestrebte Ziel, wenn Herr Meier auf die aktiv-dominante Seite geht?... Richtig! Er möchte, dass die anderen kooperieren. Aber tun die das denn?“*
Diskrimination erwünschter vs. tatsächlicher Effekt: *„Wie verhält sich die andere Person denn tatsächlich?..... Kann es sein, dass in letzter Zeit die anderen öfter nicht kooperieren, sondern sich auch manche zurückziehen?“*
Extensionstechnik: *„Haben Sie einen guten Freund?..... Ok, Sie sind jetzt Simon.... Simon, Sie kennen Peter gut und sind sein Freund. Sie mögen ihn, aber kann es sein, dass in der letzten Zeit sich andere Menschen von Peter zurückgezogen haben?“*
Eigenes Erleben einbringen: *„Ich will ehrlich zu Ihnen sein: Der Therapeut da unten hat durchaus in den letzten Stunden immer wieder mal den Impuls in sich gespürt, sich zurück zu ziehen.“*
Experiment anbieten: *„Ja, manchmal ist es richtig und wichtig, auf dem ROTEN Bein stehen zu können. Aber wenn Herr Meier das zu oft macht, riskiert er, andere Menschen zu verlieren. Was halten Sie davon, wenn wir zusammen eine weitere Strategie ausprobieren. Dann haben Sie nachher zwei Möglichkeiten und können auswählen, wann welche besser passt.“*
4. **Empathieübung durch Rollentausch** (entweder zusätzlich oder alternativ zu 3).
Gemeinsame Außenwahrnehmung. *„Wenn wir beide jetzt hier oben stehen und auf den Herrn Meier da unten auf dem Stuhl schauen, quasi wie durch eine Kamera, was sehen Sie da?“* Dann wird gemeinsam ein beschreibendes, nicht-wertendes **äußeres Bild** entwickelt.

Rollentausch [beide setzen sich auf die Seite der anderen Person und schließen die Augen]. *„Gut, dann setzen wir uns beide mal auf die Seite von Susanne. Lassen Sie uns beide die Augen zumachen. Ich sage jetzt du, weil ich mit der Seite da drinnen sprechen möchte. Kannst du Peter da drüben sehen? Wie er dich anschaut, sich bewegt, spricht..... [alle Qualitäten des oben geschaffenen äußeren Bildes paraphrasieren]. Was macht das jetzt für ein Gefühl in deiner Brust, in deinem Bauch?....Was ist dein Impuls jetzt?“*

5. **Zugang zur verletzbaren (BLAUEN) Seite bekommen.** [Nach Schritt 3 a oder b setzen sich beide zurück auf die Behandelten Seite. Entweder auf den ursprünglichen Stuhl, oder auf einen zweiten Stuhl für die verletzbare Seite]: *„So, jetzt versuchen wir mal, mit Ihrer verletzbaren, BLAUEN Seite in Kontakt zu kommen. Wir werden ja alle mit dem Bindungsbedürfnis geboren..... Lassen Sie uns die Augen schließen, nach innen in den Körper gehen und mit Ihrem Bedürfnis nach Nähe zu anderen Menschen in Verbindung zu kommen.....was spürst du jetzt in diesem Moment in deinem Körper in der Brust und im Bauch, wenn du siehst, wie deine ROTE Seite die anderen wegtreibt?“ [Geduldig alle Anzeichen von Anspannung und Ärger markieren, validieren und heraussetzen] **Imaginative Vertiefung.** „Stelle dir bitte vor, wie die andere Person dich jetzt wirklich verlässt. Sie dreht sich um, geht durch die Tür, wird immer kleiner und kleiner. Jetzt kannst du sie nicht mehr sehen. Und du weißt, du siehst sie NIE wieder, dein ganzes Leben nicht! Was macht das jetzt für ein Gefühl in deinem Körper?“ [An die gegebene Situation anpassen].*
6. **Der verletzbaren Seite eine Stimme geben und Wunsch äußern.** [Wenn verletzbare Gefühle kommen]: *„Gut, dass du das jetzt spürst und auch sagen kannst. DAS ist deine verletzbare Seite! Die war im Hintergrund immer da. Und jetzt kannst du sie spüren und zeigen. Wie fühlt sich das an, wenn wir jetzt so in Kontakt sind?Ja, ich fühle mich dir auch viel mehr verbunden als vorhin, als wir oben standen.....Das ist auch für mich jetzt viel angenehmer!Wenn du das jetzt so spürst, was wünschst du dir von [Name der anderen Person]?....Was soll er [oder sie] machen? [Erst zu uns, dann zur anderen Person sprechen lassen]. Wie fühlt sich das jetzt in deinem Körper an, so zu sprechen?“ [Oft eher unangenehm, daher viel validieren!] **Ein Angebot formulieren.** „Leben ist ja immer ein Geben und Nehmen. Was kannst du denn der anderen Person geben, damit sie dir das gibt, was du dir wünschst?“*
7. **Diskrimination und Regelextraktion** (im Stehen). *„Wenn Sie jetzt in sich bis in den Körper hineinspüren, was fühlen Sie jetzt?....Wenn Sie dieses Gefühl mit dem Gefühl vergleichen, mit dem Sie vor 30 Minuten hier hereingekommen sind, was nehmen Sie wahr?....Es hat sich äußerlich nichts verändert. Sie stehen jetzt nur auf beiden Beinen!....Ihr Gehirn kann das! Von jetzt an haben Sie die Wahl und können flexibler auf Situationen reagieren.“*
8. **Aus der Balance sprechen** (funktionale Kommunikation einüben in drei Schritten)
 - a. (zunächst im Stehen zu dem leeren Stuhl der anderen Person sprechen). *„Sagen Sie jetzt noch einmal als erwachsene, auf beiden Beinen stehende Person, was Sie sich wünschen und geben wollen.“* Ggf. mit shaping und modelling, also eigene Formulierungen vorschlagen. Wenn es aus unserer Sicht gut ist: *„Wie fühlt sich das jetzt im Körper an, so zu Susanne zu sprechen?.....Nehmen Sie das Gefühl jetzt bitte mit herunter auf Ihren Stuhl.“*
 - b. (Die Behandelten sitzen auf ihrem Stuhl, wie daneben). *„Sagen Sie dasselbe jetzt noch einmal zu Susanne: Sie sitzt auf dem Stuhl gegenüber.“* Wir können jetzt immer noch korrigieren.

- c. **Rollenspiel:** „*Sie behalten jetzt bitte Ihr Körpergefühl bei. Ich gehe jetzt einmal in die Rolle von Susanne und Sie versuchen, genauso zu mir zu sprechen wie eben zu dem leeren Stuhl.*“ Wir setzen uns auf den Stuhl von Susanne in einer abweisenden Haltung.
9. **Hausaufgabe** für die nächste Woche vereinbaren. „*Sie können jetzt von beiden Beinen aus sprechen. Wie können wir das jetzt nächste Woche in Ihrem Alltag umsetzen? Bei welchen Gelegenheiten könnten Sie einmal bewusst üben, mehr vom BLAUEN Bein aus zu sprechen?*“