

Instruktionen Stühledialog für Internalisierende

1. **Bewältigungsmodus markieren, validieren und umgehen.** „Gut, dann lassen Sie uns mit dieser Situation arbeiten. Ich, wenn Sie so sprechen, sind Sie in einem Bewältigungsmodus [ggf. mit Namen benennen]. Das war in solchen Situationen das Beste, was Sie tun konnten. Von daher verstehe ich gut, dass Sie da schnell und vielleicht ganz automatisch reingehen. Ich würde gerne mit Ihnen heute eine andere Lösung versuchen. Wollen wir das einmal ausprobieren? Dann können Sie nachher entscheiden, was besser funktioniert.“
2. **Bewerter erfragen und auf Bewerberstuhl setzen.** „Dann lassen Sie uns doch beide jetzt einmal die Augen schließen. Was sagt den jetzt im Moment die Stimme im Kopf? Schalten Sie einfach den Lautsprecher an und lassen mich mithören. [Sätze mitschreiben. Ggf. Sätze ich Ich-Form in Du-Form übersetzen]. [Entweder Stuhl zurückziehen oder neuen Stuhl auf der hinteren Bühne dazustellen. Gegenüber den leeren Stuhl für die emotionale (Kind-)Seite hinstellen].
3. **Bewerter zum Kindstuhl sprechen lassen.** [Die Behandelten sitzen auf dem Bewerberstuhl, wir daneben, beide schauen auf den Kindstuhl]: „So, jetzt sagt [Vorname] mal, was ihr von ihm [oder ihr] haltet! Schaut sie euch an: Wer braucht so jemanden?... Was würdet ihr am liebsten mit der machen?..... Wer würde die vermissen, wenn sie weg wäre?“
4. **Erleben auf der emotionalen (Kind-)Seite erfragen und validieren.** [Beide sitzen mit geschlossenen Augen auf der Kindseite] „Was macht das mit dir, wenn die sagen: Du musst funktionieren, du darfst keine Schwäche zeigen, deine Gefühle sind lächerlich, reiß' dich gefälligst zusammen, sonst braucht dich hier keiner?Wie fühlt sich das an, bis in deinen Körper hinein?..... »Ja, das ist ganz normal, dass du dich hilflos und ohnmächtig fühlst. Das ist deine verletzbare Seite. Sie ist ein Teil von dir, die darf da sein. Die gehört zu dir und um die kümmern wir uns jetzt.“
5. **Nach dem Bedürfnis fragen, Bewerber und Bewältigungsmodi heraussetzen.** »Was brauchst du?« oder »Wonach sehnst du dich jetzt?.....Genau, jedes Kind in deiner Situation braucht das. Kein Kind kann sich selbst versorgen!“
6. **Perspektivwechsel und emotionale Neubewertung.** [Beide stehen auf und schauen nebeneinander auf die Stühle]. „Es geht jetzt nicht mehr um uns. Wir sind nur die Beobachter und da unten sitzen die Stimmen im Kopf und das Kind. Wir sehen das jetzt von außen. Wir beide sind jetzt die Großen, die das Kind da unten braucht. Was kommt denn in Ihnen für ein Gefühl hoch, wenn Sie sehen, wie die Bewerber das Kind ablähmen?“
7. **Entmachtung der Bewerber.** [Wenn Ärgerkraft mobilisierten werden kann]: „Gut, dass Sie diese Ärgerkraft spüren., Ohne die gibt es keine Selbstbehauptung. Und ist die berechtigt?.....Gut, dann sagen Sie den Bewertern mal, was Sie mit dem Kind machen.....Und wollen Sie die jetzt hinhaben? [Bewerter wegrehen oder vor die Tür stellen]. Was macht das jetzt für ein Gefühl in Ihrem Körper, das zu können?“ [Falls der Ärger blockiert ist]:
 - a) Nach Bewerbergedanken fragen: „Ich glaube, da meldet sich die nächste Schicht der Bewerber. Können wir die bitte auch da unten auf den Stuhl setzen. [Ggf. in einer neuen Runde ab Schritt 3 die Bewerber zum Emotionsstuhl sprechen lassen]
 - b) Substitutionstechnik: „Sie kommen dazu, während die Stimmen so zu Ihrem Kind sprechen. Was kommt da für ein Gefühl in Ihnen hoch?“

c) Wir Therapierende übernehmen die Entmachtung, lassen die Behandelten aber in ihren Worten wiederholen. Am Ende fragen wir immer nach dem Körpergefühl.
Bedingungslose Annahme der emotionalen (Kind-)Seite

8. **Bedingungslose Annahme der emotionalen (Kind-)Seite.** „Wenn Sie jetzt auf das Kind schauen, welches Gefühl spüren Sie jetzt in der Brust?“ [Wenn es Mitgefühl ist – oft mit einer traurigen Färbung]. *Gut, dass Sie dieses Mitgefühl haben. Was möchten Sie jetzt mit dem Kind machen oder ihm sagen?“* [Bei blockiertem Mitgefühl Schritte a-c oben einsetzen].
9. **Nach dem Effekt auf die emotionale Seite (Kindmodi) fragen.** [Beide setzen sich mit geschlossenen Augen auf die Kindseite]. „Was macht das jetzt für ein Gefühl in deinem Körper, wenn du gesehen und gehört hast, was die beiden da oben gesagt und gemacht haben?.....Wie fühlt sich das jetzt in deinem Körper an?.....Was brauchst du noch von den Großen?“
10. **Die verletzbare Seite adoptieren.** „Sie haben gehört, was sie die kleine Susanne da unten wünscht. Sind Sie bereit dazu, sie nie wieder alleine zu lassen? Sie sozusagen zu adoptieren und das ganze Leben zu begleiten?? So zu behandeln, wie Sie ihre eigenen Kinder zu behandeln. Dann haben Sie sozusagen ein Kind mehr!“ [Ggf. Bewerber erfragen, raussetzen und ab Schritt 3 eine neue Runde starten].
11. **Regelextraktion und Transfer in den Alltag.** [Wieder nebeneinander stehend]: „Wenn Sie jetzt in Ihren Körper hineinspüren und mit dem Gefühl am Anfang der Stunde vergleichen, was bemerken Sie?.....Können Sie diese Erfahrung in einem Merksatz zusammenfassen?.....Welche Konsequenzen ziehen Sie daraus für den Umgang mit der Eingangssituation?.....Was können Sie konkret nächste Woche tun?“