



Leitfaden für einen Stuhldialog zur Entmachtung des Strafenden Modus / Versorgung des Modus des Vulnerablen Kindes

Sie benötigen:

- 1 Stuhl für den Modus des Gesunden Erwachsenen
- 1 Stuhl für den Strafenden Modus
- 1 Stuhl für den Modus des Vulnerablen Kindes (dies sollte nach Möglichkeit tatsächlich ein niedriger / kleiner Kinderstuhl sein)
- optional: Stuhl für Bewältigungsmodus XY

1. Ausgangssituation wählen

„Bitte stellen Sie sich nun eine belastende Situation vor, die Sie vor Kurzem in Ihrem Alltag erlebt haben und beschreiben mir diese.“

Zur Affektverstärkung kann zum Schließen der Augen angeleitet werden (s. a. *Leitfaden für Imaginationsübungen*).

2. Nach außen bringen der toxischen Botschaft des Strafenden Modus und emotionale Aktivierung des Kind-Modus

„Bitte stellen Sie sich hinter diesen Stuhl (Stuhl des Strafenden Modus).“

Zuweilen wird auch gebeten, auf dem Stuhl des Strafenden Modus Platz zu nehmen, durch das Dahinterstellen wird aber zum einen bereits eine erste Externalisierung des toxischen Anteils induziert, zum anderen wirkt der Anteil groß und mächtig, was die emotionale Aktivierung verstärken kann.

„Sehen Sie zu dem Kinderstuhl hin. Sprechen Sie aus, was der Strafende Anteil sagt, wenn Sie ... (eine Frau ansprechen möchten, auf dem Weg zum Vorstellungsgespräch sind, den Meeting-Raum betreten, Ihr Freund einen Konflikt anspricht etc.)“

Wenn die Affektintensität gesteigert werden soll:

„Sprechen Sie das Kind in direkter Rede und mit „du“ an.“



Wenn die Affektintensität reduziert werden soll:

„Sprechen Sie in indirekter Rede und dritter Person mit „er / sie“ über das Kind.“

3. Benennen des Gefühls, Zugang zum Grundbedürfnis

„Bitte nehmen Sie auf dem Kinderstuhl Platz. Dort möchte ich das Kind direkt mit „du“ ansprechen, ist das ok?“ (Falls keine so starke emotionale Aktivierung gewünscht ist, kann die indirekte Rede / dritte Person genutzt werden)

Der Kind-Modus wird angesprochen:

„Wie hört sich das an, wenn der / die so mit dir redet?“

Wie fühlst du dich?

Was spürst du in deinem Körper?

Was brauchst du eigentlich?“

Optional: Wenn der Konflikt noch nicht ganz deutlich geworden ist, kann das Prozedere durch Wechsel zwischen dem Stuhl des Strafenden Modus und dem Stuhl des Kind-Modus wiederholt werden.

Optional: Wenn ein Bewältigungsmodus den Prozess stört oder verhindert, muss dieser zunächst reguliert werden (s. a. *Leitfaden für die Empathische Konfrontation* oder *Leitfaden für die Regulation von Bewältigungsmodi*).

4. Entmachtung des Strafenden Modus

Sobald der bestehende Konflikt transparent ist und der Affekt des Kindes spürbar ist, nimmt der Patient / die Patientin auf dem Kinderstuhl Platz und der Therapeut / die Therapeutin *daneben* auf dem Stuhl des Gesunden Erwachsenen. Als Modell für den Modus des Gesunden Erwachsenen entmachtet der Therapeut / die Therapeutin den Strafenden Modus:

Hier sollten sehr deutliche Worte gefunden werden, Ärger und Wut in Stimme, Mimik und Gestik sind durchaus erlaubt und erwünscht! Stellen Sie sich vor, ihr eigenes



Kind oder ein Kind, das Ihnen am Herzen liegt, wird von jemandem so gepiesackt oder gequält und machen Sie eine entsprechende Ansage!

Optional: Wenn der Patient / die Patientin bereits dazu in der Lage ist, wird er gebeten, selbst auf dem Stuhl des Modus des Gesunden Erwachsenen Platz zu nehmen und für diesen zu sprechen. Therapeut*innen greifen dann nur noch beratend und leitend oder fragend ein, wenn der Prozess in eine dysfunktionale Richtung geht oder der Gesunde Erwachsene „zu lasch“ auftritt.

5. Nachbeelterung, Versorgung des Kindes

Wenn der Affekt des Kindes spürbar ist, nimmt der Patient / die Patientin auf dem Kinderstuhl Platz. Der Therapeut / die Therapeutin validiert seine / ihre Gefühle und emotionalen Grundbedürfnisse und geht aktiv auf diese ein, um sie adäquat zu befriedigen.

Zum Beispiel:

„Kleine Lisa, ich sehe, wie groß deine Angst ist, weil dir angedroht wird, dass du in den Keller musst, wenn du nicht gehorchst. Es ist furchtbar und falsch, dass der / die dir solche Angst macht, das darf niemand!“

„Ich bin für dich da und bringe dich in Sicherheit. Niemand wird dich einsperren. Wir verlassen dieses Haus und ich werde dafür sorgen, dass jemand (Polizei, Behörde XY, Ärzte usw.) den / die daran hindert, dir noch einmal so zu drohen und dir Angst zu machen.“

„Jedes Kind hat das Recht, seine Meinung zu sagen und darf dafür niemals bestraft werden! Jede Form von Gewalt an Kindern, auch seelische Gewalt durch solche Drohungen, ist gesetzlich verboten!“

Der Therapeut / die Therapeutin stellt einen Zusammenhang her, zwischen den belastenden Kindheitserfahrungen und den heutigen Schwierigkeiten oder aktuell belastenden Erfahrungen:

„Weil die kleine Lisa nicht widersprechen und keine eigene Sichtweise haben durfte und dafür unrechtmäßig schlimm bestraft wurde, traut sich die große



Institut für Schematherapie
Rhein-Ruhr

Lisa heute nicht, sich zu behaupten und mit anderen Menschen in Beziehung zu gehen, sie hat noch heute Angst vor Unterdrückung und Strafe.“

Optional: Wenn der Patient / die Patientin bereits dazu in der Lage ist, wird er / sie gebeten, nun selbst vom Stuhl des Gesunden Erwachsenen aus, dessen Haltung zu übernehmen und das Kind zu versorgen.