Das Verbinden geteilter Welten

Die Praxis

Dr. Eckhard Roediger

IST-frankfurt

Institut für Schematherapie - Frankfurt

www.schematherapie-frankfurt.de

kontakt@eroediger.de

IST-frankfurt

Interpersonale Perspektive in der Schematherapie

- Arbeit mit Paaren
- Arbeit mit Einzel, die eine Paarbeziehung haben
- Supervision (Therapeutin-Patientin-Beziehung)
- Beziehung zwischen 2 Personen (z.B. bei Arbeitsplatzkonflikten)
- Umgang zwischen 2 Gruppen (z.B. in der Politik)

IST-Frankfurt

Unterschiedliche Verbindugen

- **Aneinander Wachsen (Dialektische Synthese)**
  “Gegensätze als Bereicherung sehen”
  Bild: Feuer und Wasser erzeugen Dampf

- **Arrangierte Beziehungen (Parallele Entwicklung)**
  “Das Beste aus verschiedenen Welten nehmen”
  Bild: Feuer und Wasser getrennt nutzen

- **Stagnation (in Kampf oder Distanz)**
  “Sich im Vertrauten aufbrauchen”
  Bild: Wasser löscht Feuer aus

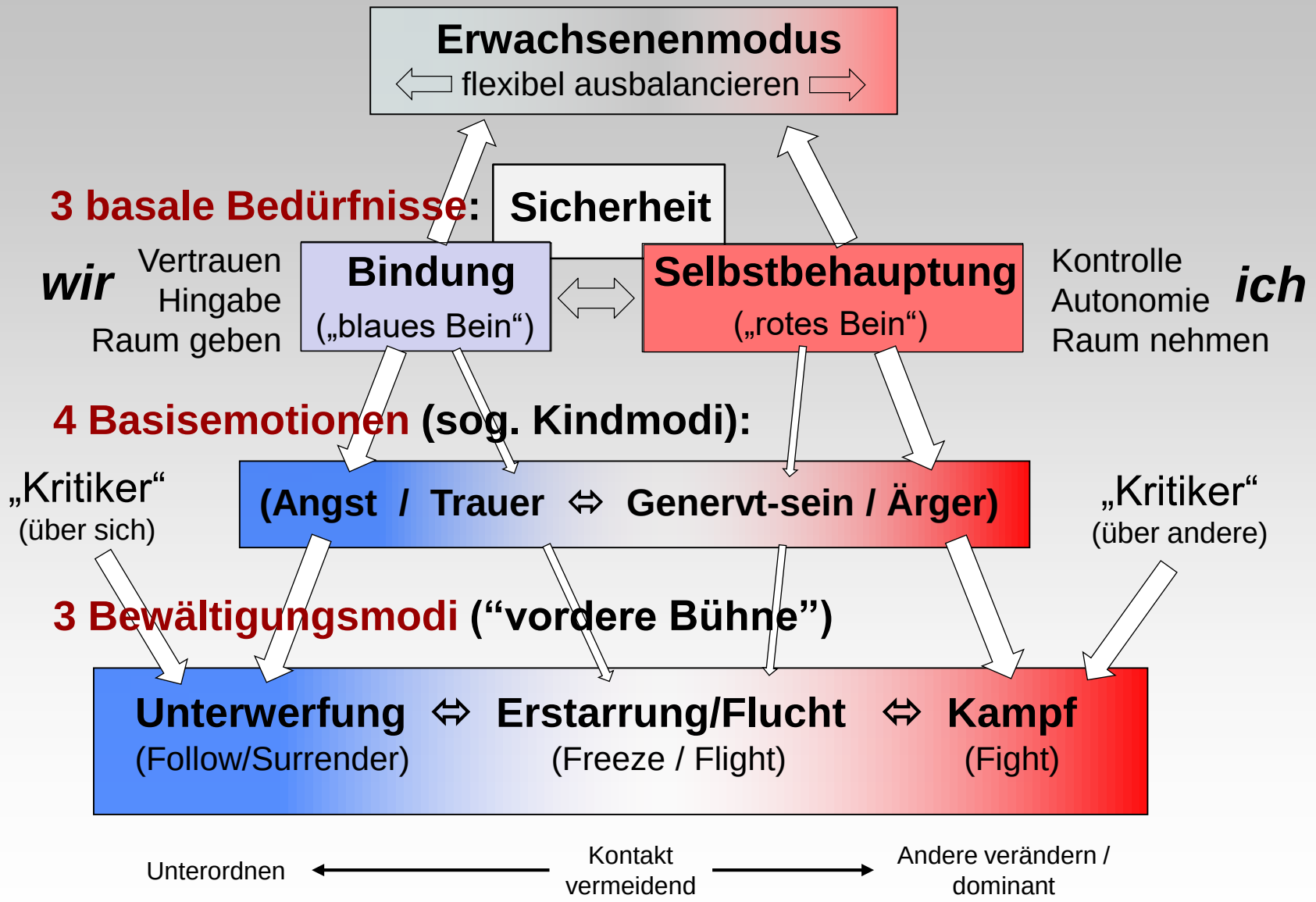
- **Trennung**
  “Gefahr der Wiederholung der alten Muster in einer neuen Beziehung oder Chance zum Neuanfang?”
  Bild: Feuer ohne Wasser kann nicht viel bewegen!

IST-Frankfurt

IST-Frankfurt

Das „Zwei-Beine“-Modell

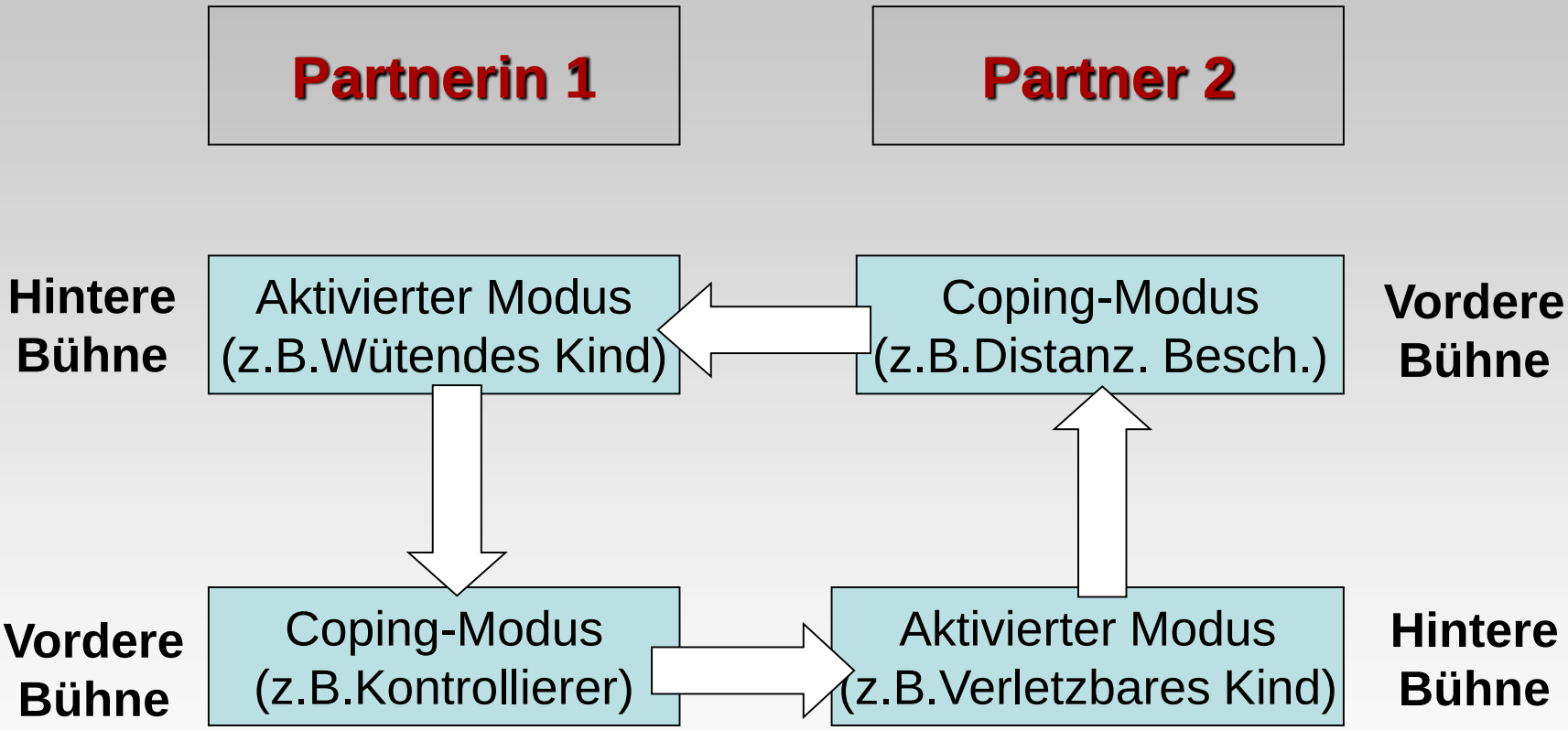
E. Roediger



IST-Frankfurt

Dysfunktionaler Modus-Zirkel

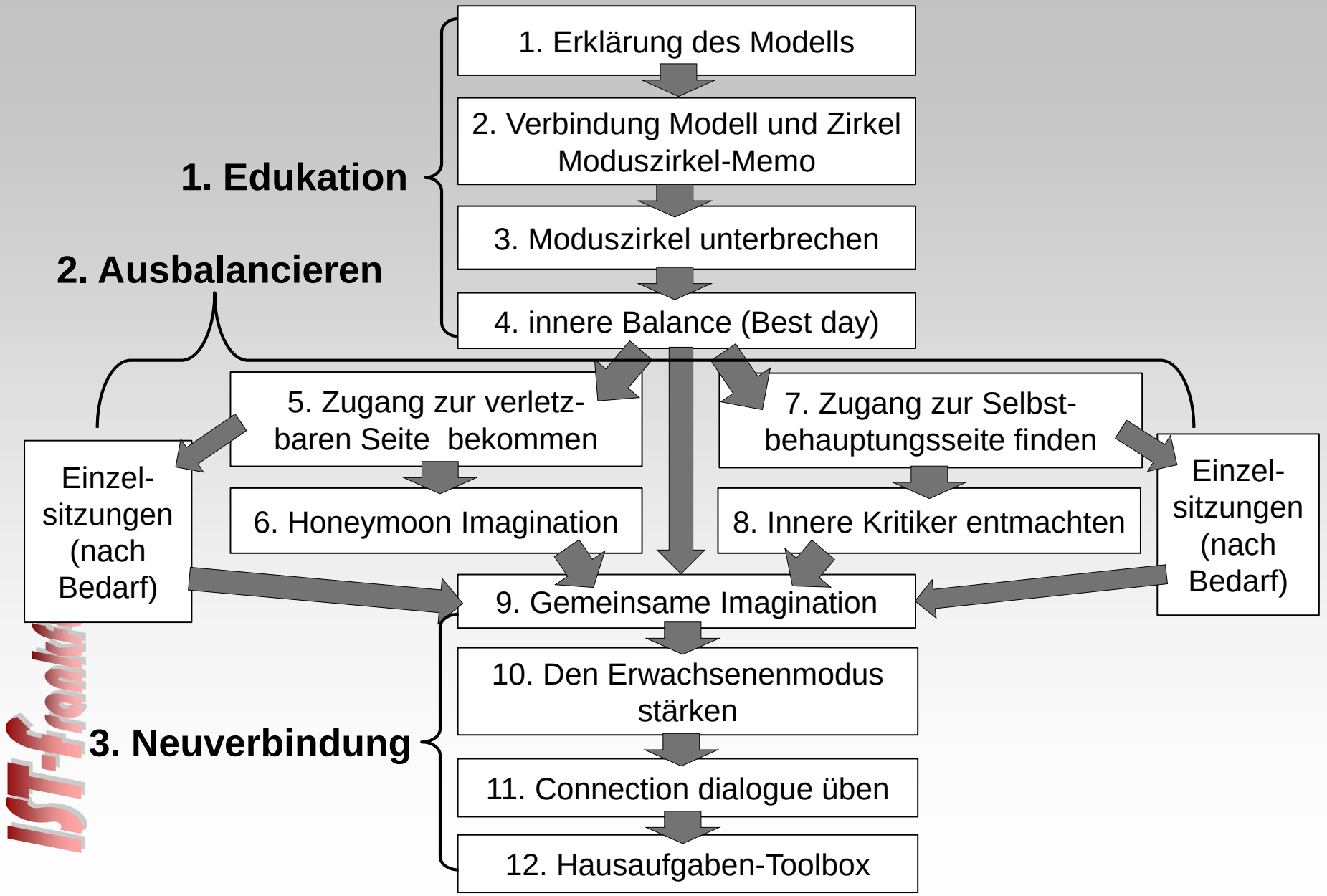
E. Roediger



IST-Frankfurt

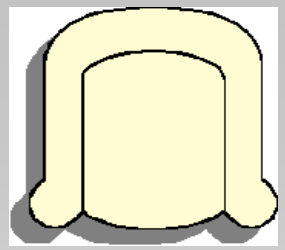
Ziel: Den Modus-Zirkel als gemeinsamen Feind sehen!

Module einer Verbindungsarbeit



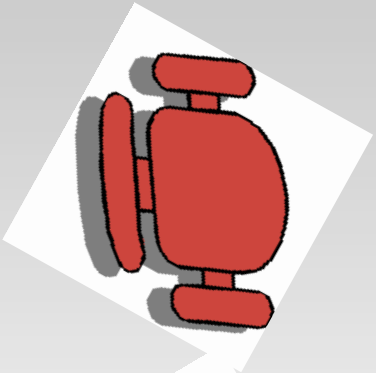
Anordnung der Stühle bei der Moduszirkelanalyse

E. Roediger

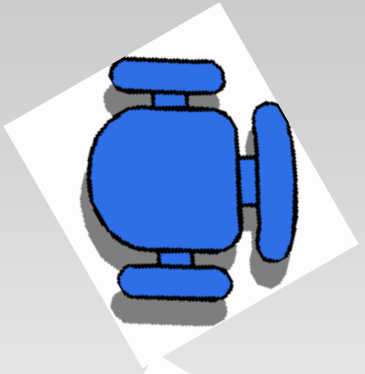


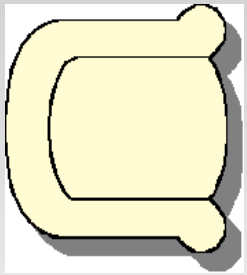
Beobachter-Ebene

Ärgerlich-angespannte Seite

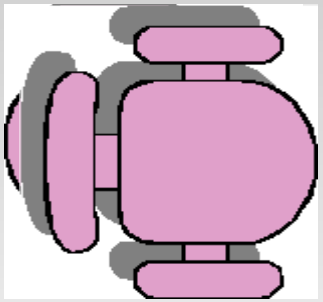


Verletzbare Seite

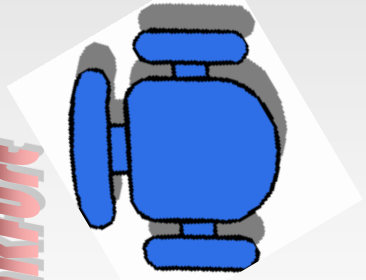




Dominieren



Vermeiden



Verletzbare Seite

Kraftvolle Seite

„Hintere Bühne“

„Vordere Bühne“

„Vordere Bühne“

„Hintere Bühne“

IST-Frankfurt

Moduszirkel-Memo

Partner/in 1: **Partner/in 2:**

Auslösesituation (Schemata, Trigger): **Auslösesituation (Schemata, Trigger):**

Bewertung: **Soziale Rolle:** **Soziale Rolle:**

Emotion: (blockiert / aktiv) **Emotion:** (aktiv / blockiert)

Wirklicher Wunsch: **Wirklicher Wunsch:**

Verhalten im Erwachsenenmodus: **Verhalten im Erwachsenenmodus:**

Effekt:

IST Frankfurt

Modifiziert nach: Neumann, Roediger, Laireiter: Schematherapeutisch basierte Supervision, Hogrefe, 2013

Moduszirkel-Memo

Peter		Susanne	
Auslösesituation (Schemata, Trigger): „Der funktionierende Junge“ (mit „kleinen Fluchten“) Heute: Unter Druck gesetzt werden, Erwartungen		**Auslösesituation (Schemata, Trigger):** „Das abgewiesene, einsame Kind“ Heute: Rückzug von Kolja, hängen gelassen, unsicher	
„Stimme im Kopf: „Es ist nie genug!“	**Gezeigtes Verhalten:** Ärgerlicher Rückzug	**Gezeigtes Verhalten:** Enttäuschter Rückzug	**„Stimme im Kopf“:** „Du bist am Ende allein!“
Emotion/“Bein“: (verdeckt / sichtbar) enttäuscht-traurig	Genervt-ärgerlich	**Emotion/“Bein“:** sichtbar / verdeckt) Enttäuscht-ärgerlich	Ängstlich-traurig
Unbefriedigtes Grundbedürfnis / Wunsch: Harmonische Familie mit Freiräumen für ihn		**Unbefriedigtes Grundbedürfnis / Wunsch:** Verlässlichkeit und Sicherheit, gesehen werden	
Lösung des Erwachsenenmodus: Klare Ansagen, wieviel Freiraum er braucht und freiwilliges Einhalten von Absprachen		**Lösung des Erwachsenenmodus:** Klare Absprachen erbitten, Abgrenzung akzeptieren, Schmerz als „alten Schmerz“ erkennen + annehmen	
Ergebnis (und nächste Schritte):			

IST-Institut

Modifiziert nach Roediger, E., Simeone-DiFrancesco, C. & Stevens, B. (2015) Paare in der Schematherapie. Weinheim: Beltz

Gemeinsame Imaginationsübung

- Vorzugsweise mit der zurückgezogenen Person beginnen
- Die aktive Person beschreibt genau einen aktuellen Moduszirkel
- Focussierung auf basale Emotionen und das Körpererleben
- Float-back in die Kindheitssituation, Szene aufbauen und genau beschreiben, dann Focus auf Emotionen und Körpergefühl
- Bedürfnis in der Kindheitssituation erkennen und aussprechen
- Beobachtende Person fragen, ob sie auch im Bild ist, was sie im Körper fühlt und welchen Impuls sie hat
- Partnerperson versucht (einschließlich Berührungen) Bedürfnis jetzt zu befriedigen → verändertes Gefühl dabei für beide erfragen
- Übertragung dieser Erfahrung auf die aktuelle Lebenssituation
- Betonung des Unterschiedes zu Beginn der Sitzung und jetzt. Regelextraktion: Das Paar hat eine Wahl! → Alter Weg ⇔ neuer Weg

IST-Frankfurt

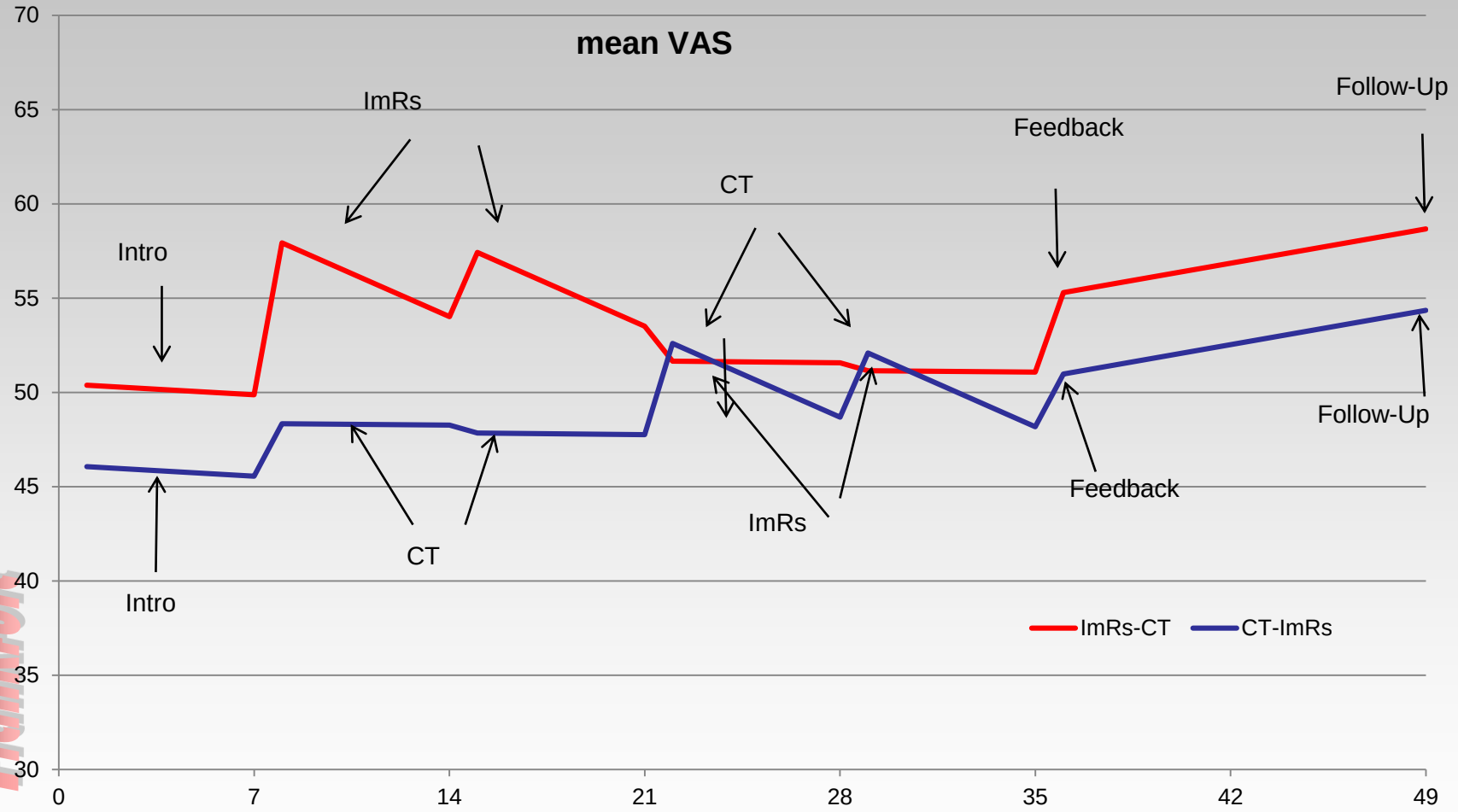
Untersuchungsablauf (RCT)

- 12 Paare, 3 Therapeuten, 7 Sitzungen à 90 min. im Abstand von ca. 14 Tagen, crossover-Design

Bedingung AB => 6 Paare	Bedingung BA => 6 Paare
Sitzung 1: Erstgespräch, Erfassung des Streitmusters	Sitzung 1: Erstgespräch Erfassung des Streitmusters
Sitzung 2: ST-Imagination P1	Sitzung 2: kognitiv-edukative Intervention P1
Sitzung 3: ST-Imagination P2	Sitzung 3: kognitiv-edukative Intervention P2
Sitzung 4: kognitiv-edukative Intervention P1	Sitzung 4: ST-Imagination P1
Sitzung 5: kognitiv-edukative Intervention P2	Sitzung 5: ST-Imagination P2
Sitzung 6: Treatment nach Wunsch des Paares	Sitzung 6: Treatment nach Wunsch des Paares
Sitzung 7: Follow-up (>4 Wo)	Sitzung 7: Follow-up (>4 Wo)

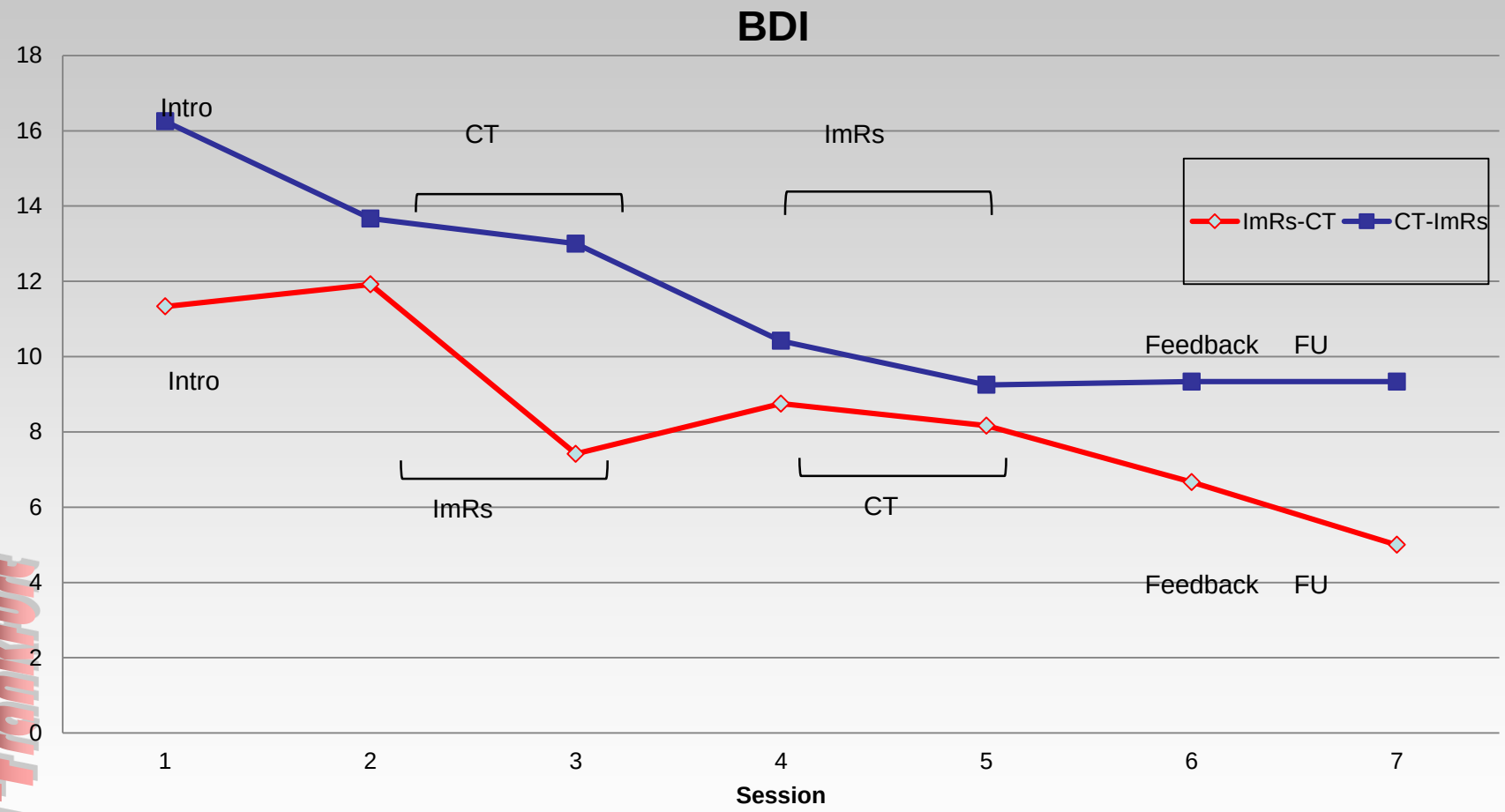
IST-Frankfurt

Ergebnis 1: Gefühlte Nähe (VAS)



IST-frankfurt

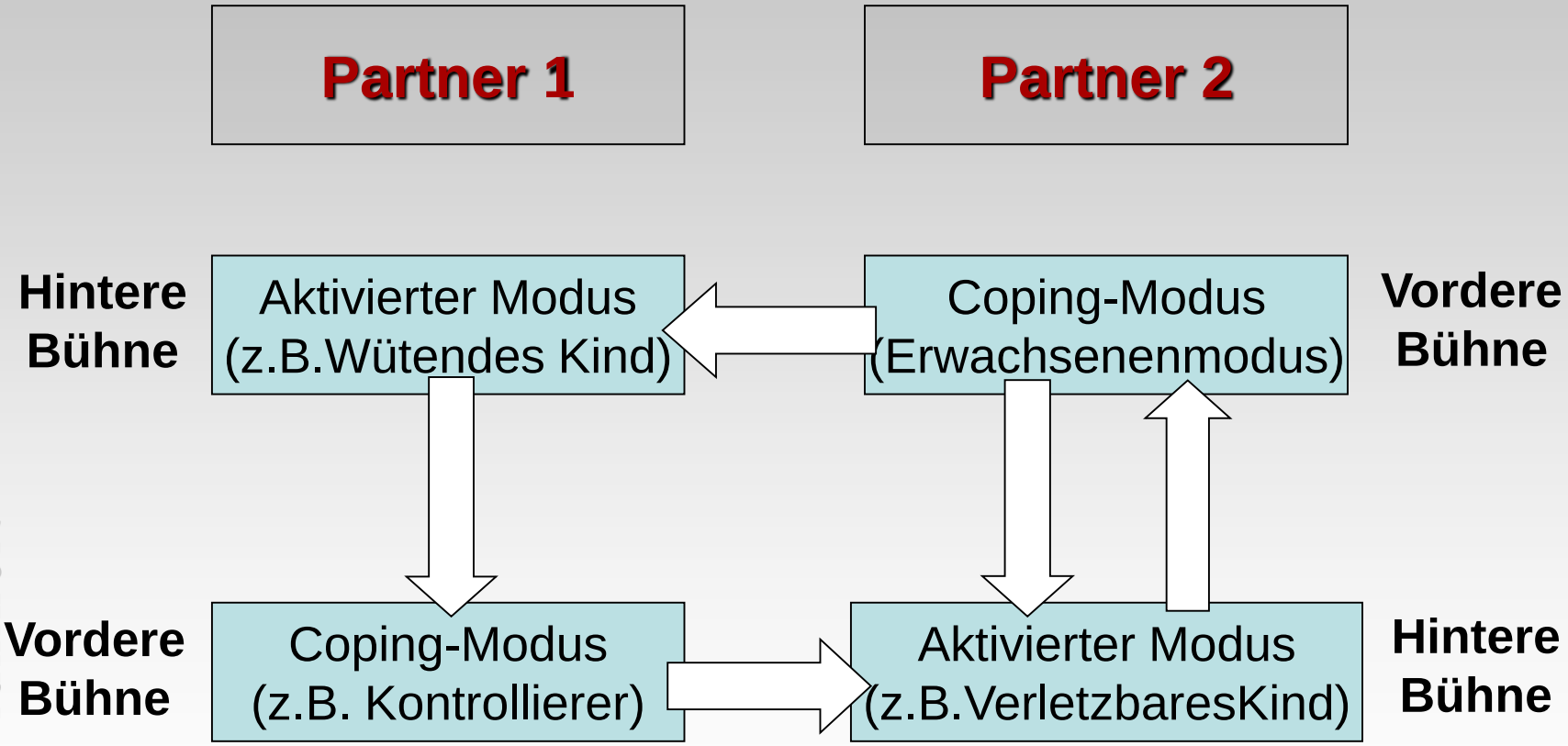
Ergebnis 2: BDI-Verlauf



IST-Frankfurt

Funktionaler Modus-Zirkel

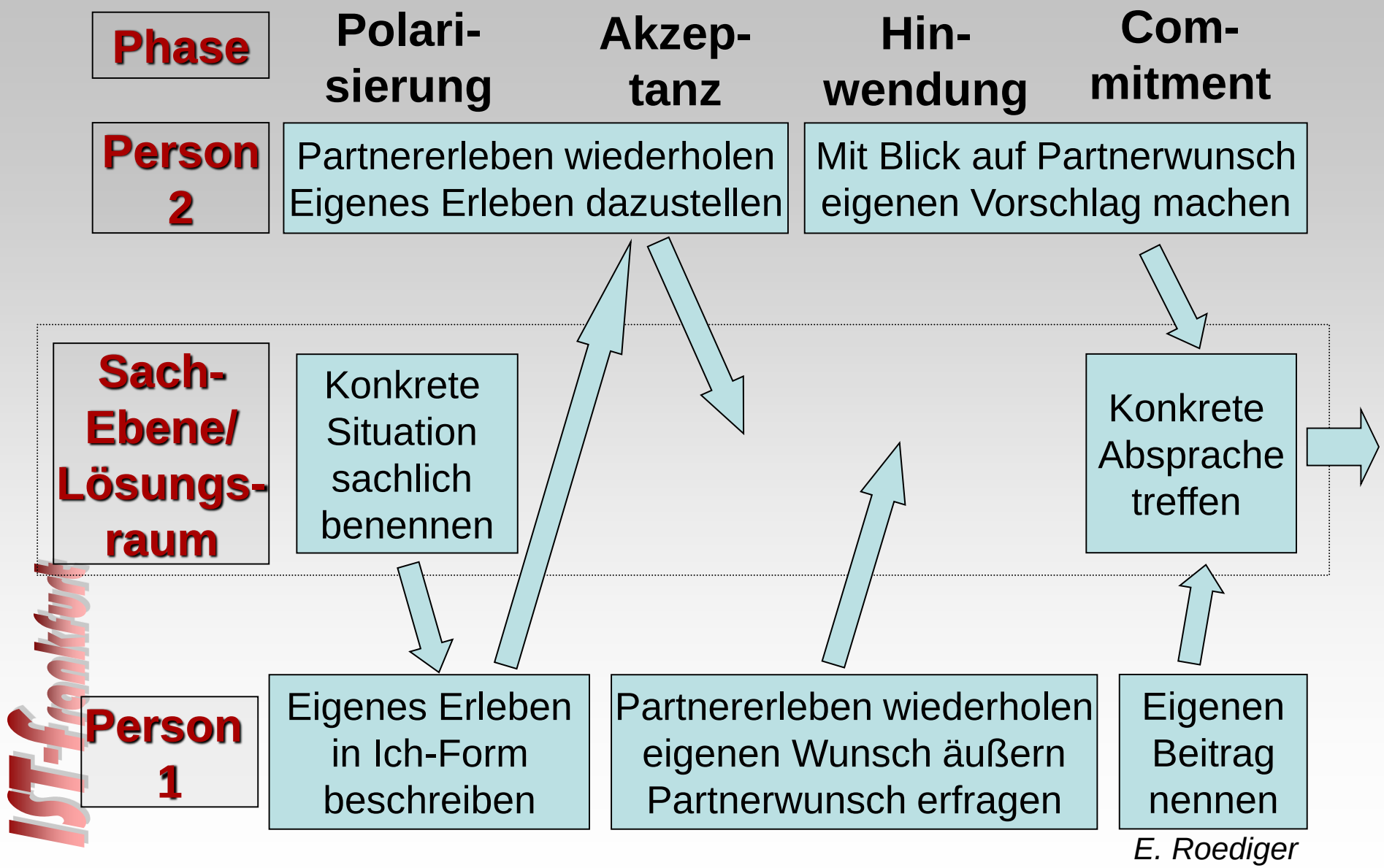
E. Roediger



IST-Frankfurt

Ziel: Die Verantwortung selbst übernehmen!

Die Bewegung bei verbindenden Gesprächen



E. Roediger

Was können wir konkret tun?

- **Streitigkeiten abbrechen (Timeout), einen Termin zum weitermachen vereinbaren, in die Balance kommen (auf beide “Beine” stellen), dann erst einmal respektvoll “Dienst nach Vorschrift” machen**
- **Timing: Wie steht die “Ampel”? Bei “Gelb” noch warten**
- **Gemeinsamen Nenner finden (“Tratschmodus”)**
- **Kritische Gespräche nur im “Paargesprächs”-Modus führen, bis sich eine gute Gesprächskultur ausbildet**
- **Achtsamkeit üben (ist immer gut!)**
- **Sich so oft wie möglich positive Rückmeldungen geben (auf das Beziehungskonto einzahlen)**
- **Raum für eigene Aktivitäten lassen (nicht kletten!)**
- **Guter Abstand: Kahil Gibran – große Bäume → Platz**

IST-frankfurt

IST-Frankfurt

2. Auflage
Roediger • Frank-Noyon • Behary
Passt doch!
Paarkonflikte verstehen und lösen mit der Schematherapie
Online-Material
BELTZ

Roediger • Simeone-DiFrancesco • Stevens
Paare in der Schematherapie
Von der Einbeziehung des Partners bis zur Paartherapie
E-BOOK INSIDE
BELTZ

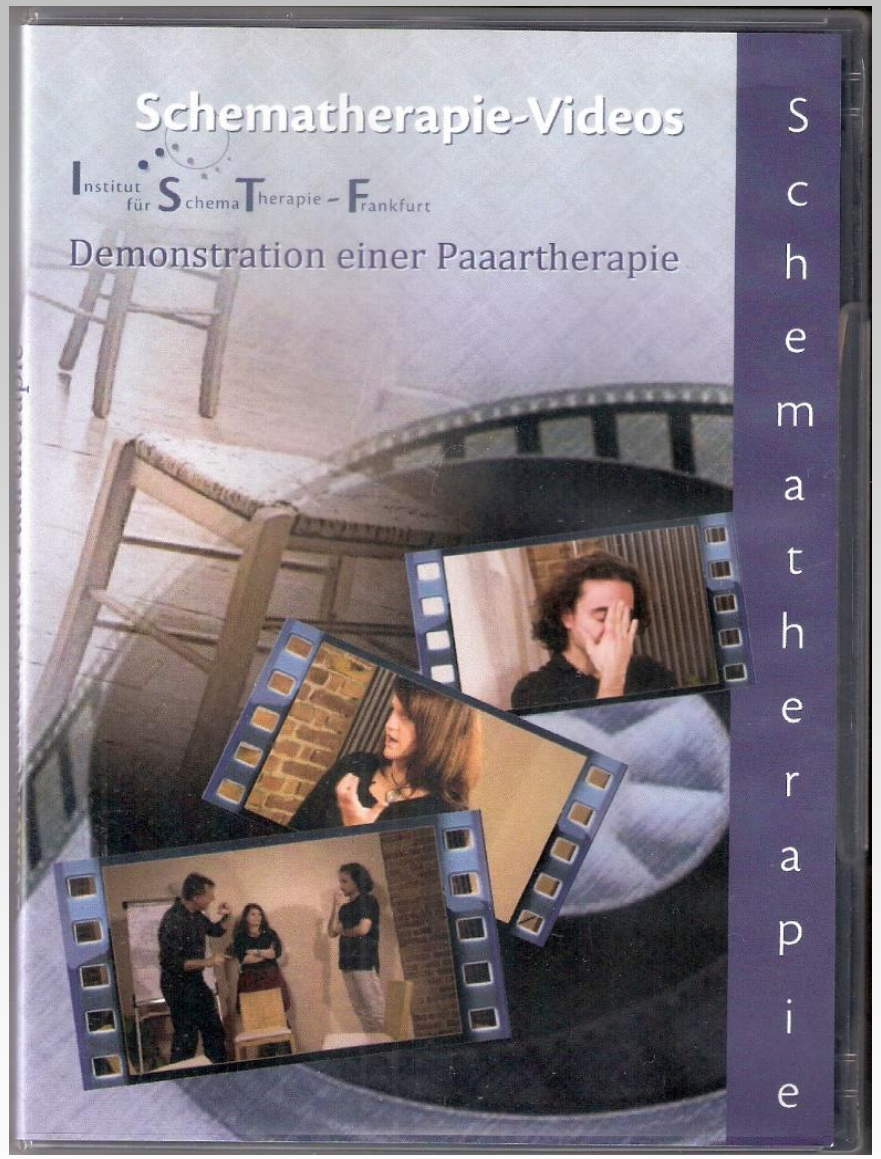
Das Modulsystem und die Praxis

https://www.schematherapie-frankfurt.de

→ Paartherapie → Modulsystem (sidebar)

IST-Frankfurt

dgvt Verlag



IST-frankfurt

Erhältlich über office@schematherapie-frankfurt.de

Fortbildungen in Schema-Paartherapie

Online:

Teil 1: 19./20. März 2026 (Julia Hinrichs)

Teil 2: 18./19. Juni 2026 (Eva Frank-Noyon)

Vor Ort:

Teil 1: 8./9. Mai 2026 in Frankfurt (Isabelle Schurr)

Teil 2: 18./19. Sept. 2026 in Frankfurt (J. Markela-Lerenc)

IST-Frankfurt

Mögliche Moduskonstellationen in der Therapie

Nr.	Ther.-Modus	Pat.-Modus	Beispiel
1	Unterordnung	Unterordnung	„Freundliche“ Zusammenarbeit ohne Fortschritte. Pat. werden nicht autonom
2	Unterordnung	Vermeidung	Die Th. „schwitzen mehr als die Pat.“
3	Unterordnung	Überkomp.	Die Th. lassen sich ausnutzen und entwerten
4	Vermeidung	Unterordnung	Die Bedürfnisse der Pat. werden wie früher frustriert, die Pat. erdulden das
5	Vermeidung	Vermeidung	Es passiert nichts in der Therapie
6	Vermeidung	Überkomp.	Die Pat. klagen die Th. an, diese lassen die Pat. „gegen die Wand laufen“
7	Überkomp.	Unterordnung	Die Th. dominieren, Pat. ordnen sich unter. Probleme bei Ablösung am Therapieende
8	Überkomp.	Vermeidung	Die Th. fordern zu stark, klagen an oder entwerten, die Pat. brechen evtl. ab
9	Überkomp.	Überkomp.	Machtkampf von Beginn an, es entsteht keine Therapie, sondern ein Abbruch

IST-Frankfurt

IST-Frankfurt

Vielen Dank dass Sie heute hier waren!