

Karte 6.3: Arbeiten mit dem leeren Stuhl

Partner:in bleibt anwesend, Stuhl der „Protagonistin“ / des „Protagonisten“ wegdrehen von Partner:in, leeren Stuhl gegenüberstellen:

Therapeut:in (Th.): „Stellen Sie sich vor, der Vater / die Mutter sitzt dort...“

In Kontakt mit dem Vater / Mutter gehen (Abstand nah – weiter weg?)

Begleiten hinter dem Stuhl der Klientin / des Klienten. Th.: „Was würden Sie ihm / ihr gerne mal sagen?“

1. Den Mangel ansprechen

Aus der Rolle des „bedürftigen Kindes“, z. B.:

Th.: „Sagen Sie ihm / ihr, was schwer war ...“

„Es wäre so schön gewesen, wenn ...“

„Mir hat so gefehlt, dass ...“

„... hat mir wehgetan.“

„Ich fühlte mich im Stich gelassen ...“

2. Die Folgen ansprechen

Th.: „Erzählen Sie ihm / ihr, welche Folgen das in Ihrem weiteren Leben hatte.“

- als Kind in der Familie ...
- im Kindergarten ...
- in der Schule ...
- in Partnerschaften ... und in der Ehe / in Paarbeziehung heute ... etc.“

3. Danken und Aussöhnen

Anregungen: Was ich dadurch als Fähigkeit entwickelt habe ...

„Ich bin ein:e gute:r ... (Arzt / Ärztin, Lehrer:in, Mutter / Vater etc.) geworden.“

Th.: „Gibt es etwas, wofür Sie noch danken können?“

(Ggf. anbieten: „.... für das geschenkte Leben?“)

4. Die Neuentscheidung

„Und jetzt bin ich ... Jahre alt und höre auf damit ...“

„Ich kündige ... und werde von nun an... mehr / weniger ... tun.“

„Ich bleibe immer deine Tochter / dein Sohn ... und du meine Mutter / mein Vater ...“

5. Bezug zur Gegenwart herstellen

Zurückdrehen des Stuhls der Protagonistin / des Protagonisten in das offene Stuhl-Dreieck.

Frage an den oder die „Beobachter-Partner:in“: „Haben Sie eine Reaktion auf das, was Sie gerade erlebt haben?“

Abschluss:

Wirken lassen oder konkrete Absprache für kritische Situationen besprechen (z. B. Exit-Strategien, Textpille erarbeiten).