

## Schritte der Imaginationsübung

### Teil 1: Diagnostische Imagination (emotionale Exposition)

1. ggf. emotionale **Stabilisierung** vorschalten.  
(„*Begeben Sie sich jetzt bitte an einen ganz sicheren Ort und stellen sich diesen ganz genau vor. Evtl. gestalten Sie einen solchen Ort aus Ihrer Phantasie heraus.*“ Ist nur bei instabilen Patienten notwendig).
2. Emotionale Aktivierung in einer **aktuellen Auslösesituation**  
(„*Suchen Sie sich jetzt bitte eine Situation aus ihrem Alltagsleben, in der Sie emotional sehr beteiligt waren und stellen sich diese mit allen Sinnesqualitäten genau vor, wie in einem Film. Lassen Sie den Film wieder ablaufen. In welcher Szene sind die Gefühle am stärksten? Lassen Sie diese Sequenz ein paar Mal ablaufen. Was machen die anderen genau?*“ Die Patienten sollen möglichst detailliert beschreiben, was sie erleben, der Therapeut fragt immer konkreter nach und paraphrasiert, bis die Essenz der Szene klar ist).
3. Fokussierung und **Benennung der aktivierten Emotion** (evtl. ambivalent)  
(„*Was ist Ihr Gefühl? Ist da neben dem Hauptgefühl noch ein anderes Gefühl am Rande? Wie fühlt sich das im Körper an?*“ Ggf. Gefühl mit den Worten des Patienten paraphrasieren, um ihn drin zu halten.)
4. **Wechsel** in eine **Vergangenheitsszene**  
(„*Bleiben Sie jetzt bitte mit dem Gefühl in Kontakt, lassen sich zurücktreiben in die Jugend- und Kindheit und lassen spontan Bilder aufsteigen (nicht aktiv suchen). Wenn mehrere Bilder kommen spüren Sie ab, welches Sie am stärksten anzieht.*“ Ideal sind Bilder aus der Grundschulzeit).
5. Interaktion mit den Bezugspersonen in der Kindheitsszene wieder aktivieren.  
Wenn der Patient in einer Szene angekommen ist fragen Sie:  
(„*Wie alt ist das Kind? Wenn das Kind erst (z.B.) 8 Jahre alt ist, ist es ok, wenn ich „du“ zu ihm sage? Also wo bist du genau?*“ Die Szene aus der Kindheit in filmhafter Qualität wieder ablaufen und achten auf die aktivierten Gefühlsfacetten.  
Es ist gut, die emotional belastendste Situation zu nehmen und konsequent nachzufragen: „*Was fühlst du genau? Alle Gefühle sind ok! Ist da noch ein anderes Gefühl?*“). Es sollte versucht werden, der abgespaltenen Emotion zum Ausdruck zu verhelfen (bei eher gehemmten Pat. besonders die Wut).  
Wenn die Emotionen sehr stark sind, kann das Kind in der 3. Person angesprochen werden, das dämpft die Gefühle etwas: „*Wo ist das Kind, was fühlt das Kind?*“ oder: „*Was fühlt der kleine Thomas?*“

### Teil 2: Modifikation (Rescripting)

6. Frage nach den **Grundbedürfnissen**  
(„*Wonach sehnst du dich jetzt?*“ oder „*was würde dir jetzt helfen?*“ oder „*was braucht ein Kind (der kleine Thomas) in solch einer Situation?*“) Dabei darauf achten, ob abgespaltene Gefühlsfacetten, z.B. Schmerz oder Ärger, stärker werden.

## 7. Veränderung der Situation

- a) Das Kind sprechen lassen  
*„Sag´ jetzt bitte mit dem Wissen und der Kraft des Gesunden Erwachsenen in den Worten eines Kindes, was du (das Kind) brauchst“.*
- b) Den Erwachsenen dazu holen (in „Sie“-Form wechseln, da Sie jetzt den Erwachsenen Anteil dazu holen als „Hilfs-Therapeuten“).  
*„Holen Sie bitte den Gesunden Erwachsenen neben das Kind in die Imagination und lassen ihn für das Kind sprechen“.*
- c) Außenperspektive / Leinwandtechnik  
*„Betrachten Sie bitte das Kind jetzt wie von außen (oder wie in einem Film) und sprechen Sie wie für ein fremdes oder Ihr eigenes, leibliches Kind, wenn es von einer fremden Person so behandelt wird“.*
- d) Therapeut gibt Modell für Gesunden Erwachsenen  
*„Lassen Sie bitte mich als Therapeut in die Imagination einsteigen und für das Kind sprechen.“*

Der Patient soll sein **Bedürfnis** den Bezugspersonen gegenüber **laut und deutlich aussprechen in direkter Rede**, auch wenn diese in der Imagination nicht reagieren. Ggf. soll er versuchen, in der Situation das Beste für sich zu tun, z.B. indem der Gesunde Erwachsene mit dem Kind aus der Situation rausgeht oder das Kind tröstet.

Bei traumatischen Situationen:

- a) Gleich den Gesunden Erwachsenen dazu holen, die Täter mit dem heutigen Wissen konsequent entmachten, notfalls Hilfe holen.
- b) Sich dann als Erwachsene um das Kind kümmern, bis er gut versorgt ist, ggf. aus der Situation heraus begleiten

## 8. Vergegenwärtigung des veränderten Erlebens

*(„Wie fühlt sich das Kind jetzt, nachdem es seine Gefühle ausgedrückt hat bzw. „wie fühlst du dich jetzt?“. „Wie fühlt sich das im Körper an?“*

## 9. Wechsel in die Aktuelsituation mit dem veränderten Erleben (Jetzt wieder auf die „Sie“-Form wechseln).

*(„Fokussieren Sie bitte auf dieses Erleben, lassen alle Bilder der Kindheitsszene verblassen und gehen Sie ganz langsam wieder in die aktuelle Aktivierungssituation. Bleiben Sie bitte mit dem inneren Erleben in Kontakt und versuchen, Ihre Bedürfnisse und Wünsche dem Anderen gegenüber deutlich auszudrücken und schauen, wie sich dadurch das Verhalten des Anderen verändert“.)*

## 10. Vergleich des Gefühls vorher/nachher

*(„Bitte vergleichen Sie das aktuelle Gefühl am Ende der Imagination mit dem Gefühl am Anfang der Übung“).*

## 11. Regelextraktion

*(„Versuchen Sie bitte diese Erfahrung in einen Merksatz zusammenzufassen“).*