

## Schritte der Imaginationsübung

(Stand 26.4.2017)

### 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**  
(Am besten gelingt es direkt aus einer aktivierten Situation heraus in das Gefühl zu gehen. Dann direkt zu Schritt 3 gehen)  
*„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!“*  
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?“* Die emotionale Aktivierung sollte stark, aber nicht überflutend sein. Bei Bedarf können SUDs (in %) erfragt werden: Bei zu großer Anspannung direkt zum nächsten Schritt.
6. Den **Film anhalten**: *„Wir halten jetzt den Film an. Sie haben die Fernbedienung. Es passiert nichts mehr. Sie sind sicher!“*

### Teil 2: Modifikation (Imagery Rescripting)

7. 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?“* Patient soll sich nur auf das Gefühl einlassen und es aussprechen, er braucht nichts tun!

## 8. Veränderung der Situation

Der Therapeut und er Gesunde Erwachsenen des Patienten betretend das Bild (in „Sie“-Form wechseln):

### a) Außenperspektive:

„Holen Sie bitte mich und den Gesunden Erwachsenen neben das Kind in die Imagination. Können Sie uns in dem Bild sehen? Was ist Ihr Gefühl jetzt, wenn Sie sehen, wie das Kind behandelt wird?“ Bevor weiter gehandelt wird, sollte die **emotionale Ressource** (z.B. Wut) **aktiviert** sein (Ohne Wut keine Selbstbehauptung!) Sonst direkt zu c) oder d) übergehen. Besonders bei Patienten mit wenig Ressourcen gleich zu d) gehen.

### b) Extensionstechnik:

„Holen Sie jetzt bitte einen kompetenten Menschen aus Ihrem Leben oder eine mächtige Helferfigur zu uns in das Bild. Was sagt diese Person zu dem, was sie hier sieht?“ Wenn sich die Patienten konkret genug in diese Person hineinversetzen kann es sein, dass sie in eine erwachsene Bewertung kippen.

### c) Substitutionstechnik:

„Setzen Sie jetzt bitte Ihr eigenes Kind (oder ein anderes gemochtes Kind) an diese Stelle. Was macht das jetzt für ein Gefühl wenn Sie sehen, wie das Kind behandelt wird? Was möchten Sie aus diesem Gefühl heraus für das Kind tun oder sagen? Sie können alle möglichen Hilfsmittel einsetzen oder Hilfspersonen dazuholen“ (z.B. Waffen, pädagogische Fachkräfte oder die Polizei).

### d) Der Therapeut gibt ein Modell für den gesunden Erwachsenen:

„Lassen Sie bitte mich als Therapeut in die Imagination einsteigen und für das Kind sprechen.“ Der Therapeut entmachtet die Bezugspersonen. Danach fragt er: „Wie fühlen Sie sich, wenn ich das so sage?“ Falls die Patienten irritiert sind wird gefragt: „Was sagt die Stimme im Kopf dazu?“ Die so entdeckten inneren Bewerter können später in einer Stühleübung weiter bearbeitet werden. Dann sollen die Patienten das für Sie mögliche aktiv selbst aussprechen. Auf dieses Weise kann die Intervention den Möglichkeiten der Patienten flexibel angepasst werden.

Der Patient soll (wenn möglich) die Bezugspersonen **laut und deutlich in direkter Rede entmachten**, auch wenn diese in der Imagination nicht reagieren. Er soll aber auf die Reaktionen der Bezugspersonen achten. Ggf. werden die Bezugspersonen entfernt bzw. einer Behandlung zugeführt. Danach Stabilisierung des Effektes: „Was fühlen Sie jetzt (in Ihrem Körper), wenn Sie sich so für das Kind eingesetzt haben? Ggf. kritische Stimmen wahrnehmen und als Innere Kritiker benennen und in Stühledialogen weiter bearbeiten.“

9. **Gefühl für das Kind:** „Wir wenden uns nun dem Kind zu. Wie ist Ihr Gefühl, wenn Sie das Kind anschauen? Es ist wichtig, dass die Patienten ein positives Gefühl für das Kind haben. Kritische Gedanken werden den Inneren Bewertern zugeordnet. Wenn sich die Patienten nicht davon lösen können, übernehmen die Therapeuten die Versorgung des Kindes.“

10. **Versorgung des Kindes:** „Aus diesem Gefühl heraus: Was möchten Sie jetzt für das Kind tun oder sagen?“ Der Pat. tröstet das Kind in direkter Rede, ggf. geht er mit dem Kind aus der Situation heraus zu einem guten und sicheren Ort in der Phantasie.

## 11. Vergegenwärtigung des veränderten Erlebens

An das Kind: „Wie fühlst du dich jetzt, was brauchst du noch?“: An den Erwachsenen: „Wie fühlen Sie sich jetzt? Wie fühlt sich das im Körper an?“;

12. Der Erwachsene **wechselt** mit dem veränderten Erleben **in die Aktuelsituation**: *„Fokussieren Sie bitte auf dieses Erleben, lassen alle Bilder der Kindheitsszene verblassen und gehen Sie so langsam wieder in die aktuelle Aktivierungssituation, dass Sie mit Ihrem Gefühl in Kontakt bleiben können. Sorgen Sie jetzt für sich so gut Sie können und schauen, wie sich dadurch das Verhalten des Anderen verändert. Machen Sie so lange weiter, bis Sie mit dem Ergebnis einigermaßen zufrieden sind“.*
13. **Vergleich des Gefühls vorher/nachher**  
*„Bitte vergleichen Sie das aktuelle Gefühl am Ende der Imagination mit dem Gefühl am Anfang der Übung“.*
14. **Regelextraktion**  
*„Versuchen Sie bitte diese Erfahrung in einen Merksatz zusammenzufassen“.*