

Imaginationsanleitung: Der Therapeut greift ein

→ Patient berichtet von einer Situation in der letzten Zeit, in der er in einer ihm bekannten Art möglicherweise überreagiert hat.

Start:

- Setzen Sie sich in eine möglichst neutrale Position (z.B. Beine nicht über Kreuz)
- Versuchen Sie die Szene so deutlich wie möglich zu erleben. Drehen Sie die Zeit zurück und tauchen Sie noch mal in das Erleben ein. So, als wären Sie jetzt gerade in der Situation. (Wechsel ins „Du“) Wo bist du? Ist es Vormittag, Nachmittag oder Abend? Wie riecht es dort? Welche Personen sind noch da? Sitzt du oder stehst du? Kannst du die Atmosphäre spüren? Was passiert dort? Wann merkst du, dass du dich unwohl fühlst? Was ist der Auslöser dafür, ist es eine Kritik, ein Blick, eine bestimmte Geste? Schau hin, was es ist. Wie fühlt sich das an? (Achten Sie darauf, dass der Patient von dem Gefühl der Verletzung ausgeht und nicht von der Bewältigung, z.B. „Bevor du so wütend wurdest, gab es da ganz kurz vorher noch ein anderes Gefühl?“)
- An welchem Punkt ist das Gefühl besonders stark? Wie fühlt es sich an? Wo in deinem Körper kannst du das Gefühl spüren? Kennst du dieses Gefühl?
- Blende jetzt die Szene aus und behalten nur dieses Gefühl übrig. Wie lange begleitet es dich schon? Geh jetzt soweit wie möglich zurück, vielleicht bis in die Jugend oder in deine Kindheit.
- Wie sieht die Welt aus den Augen des Kindes von damals aus? Was sieht die kleine (**Name**)?
- Wie alt bist du? Wo bist du und wer ist bei dir? Was siehst du? Was ist gerade passiert? Wie fühlst du dich?
- Wonach sehnst du dich?
- Darf ich zu der Situation von damals hinzukommen, kannst du dir das vorstellen?

Reparenting:

Spüren Sie als Therapeut jetzt, was das Kind braucht. Orientierung kann Ihnen dabei die Frage bieten: „Was würde ich tun, wenn es mein Kind oder das eines sehr guten Freundes wäre?“ Treten Sie jetzt für das Kind ein. Wenn Sie es geschafft haben, dass das Kind ein gutes, sicheres Gefühl hat, dann:

- Gibt es noch irgendetwas, was du dir von mir wünschst?
- Spüre jetzt mal, wie sich das anfühlt, wenn... (z.B. ich dich auf meinem Arm trage / mit dir auf einer Wiese spiele / auf einen Baum klettere). Wie fühlt sich dein Körper an?
- Nimm jetzt dieses Gefühl und gehe damit in die Ausgangssituation.



- So, ich zähle rückwärts von 3 bis 0 und erst bei 0 machst du die Augen wieder auf und fühlst dich, als hättest du geträumt. 3...2...1...0
- Wie geht es Ihnen?