

Indikation und Ziele

Durch diese Imaginationsübung soll Patient*innen ein positiv erlebter Selbst-Zustand nahegebracht werden. Bei häufigerer Wiederholung in der Therapie soll eine positive Selbstrepräsentanz als Erinnerungsbild im Gedächtnis verankert und auch besser abrufbar werden.

Kontraindikation

Psychotische Patient*innen, Patient*innen mit Regressionsneigung und schlechter Führbarkeit, aggressiv gespannte Therapiebeziehung, erotisierte Therapieatmosphäre. Vorab kann man den Sonnenblumentest zur Abklärung der Imaginationsfähigkeit machen.

Vorgehen

Durch bestimmte Fragen werden Patient*innen angeregt, eine möglichst genaue Repräsentation des positiven Zielzustandes zu bilden, den sie erreichen möchten. Die Antworten werden von den Therapeut*innen **auf hälftig gefaltetem A4-Papier notiert (s. unten)** und sollten beim zweiten Durchgang auch dort abgelesen und ggf. ausformuliert werden. Bei hälftiger Längsfaltung lässt sich das Blatt auch ohne Geräusch drehen.

Häufig werden bei den Antworten Vermeidungsziele genannt (nicht mehr so verkrampt im Magen, keine Kopfschmerzen mehr). Helfen Sie den Patient*innen bei einer positiven Zielformulierung (Annäherungsziele) durch Fragen wie: „Sondern?“, „Was wäre stattdessen da?“ (z. B. Leichtigkeit statt Verkrampfung, Wärme statt Faust im Magen, Lockerheit statt Druckschmerz). Bekräftigen Sie die positive Zielformulierung verbal durch Wiederholung, durch „mhmm“, nonverbal durch nicken etc.

Fragen Sie zunächst für die verschiedenen Körperbereiche ab, wie diese sich in einem positiven Zustand anfühlen würden (**Schritt 1**). Verketteten Sie die Befragung durch Wiederholungen des unmittelbar zuvor Erfragten, sodass der erwünschte Zustand schon während der Befragung durch Wiederholungen erzeugt wird (z. B. „Wie fühlt sich der Kopf an? Leicht – Wenn sich der Kopf so angenehm leicht anfühlt, wie ist dann die Stirn? Entspannt? Mit einer so entspannten Stirn – wie ist dann der Blick? ...“). Wenn keine spontanen Positivrepräsentationen gegeben werden können, geben Sie Alternativen vor (z. B. entspannt – gespannt? schwer – leicht?) und lassen auswählen.

Im nächsten Schritt wiederholen Sie die positiven Antworten der Patient*innen und verketteten diese, sodass die Patient*innen den Zustand möglichst genau imaginieren, mentalisieren und so nachspüren können (**Schritt 2**). Die Therapeut*innen wiederholen die positiven Körperrepräsentationen und achten dabei auf die Signale der Patient*innen (z. B. Atemrhythmus, ggf. auf Ausatmung der Patient*innen sprechen). Entspannungsreaktionen (tiefes Atmen, sichtbare Muskellösungen, Lockerung der Gesichtsmuskulatur etc.) können mit „mhmm“ oder „genau“ quittiert werden.

Finden Sie zum Abschluss mit den Patient*innen positive Schlüsselsätze, um das positive Körpergefühl in positive Selbstinstruktionen zu verankern. So kann dieses leichter im Alltag fortwirken (**Schritt 3**).