

## Imagination: Der „Gesunde Erwachsene“ 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 überkreuzt)
- 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. (Wendung 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 behalte 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?
- Stelle dir vor, dein heutiges Erwachsenen Ich würde zu der Situation von damals hinzukommen, kannst du dir das vorstellen?
- Wechsel jetzt in die Perspektive des Erwachsenen Ich's. Wie reagierst du, wenn du erfasst, in welcher Situation sich das Kind befindet? Was kannst du für das Kind tun?

→ Wenn es dem Patienten gelungen ist, sich für die Bedürfnisse des Kindes einzusetzen und das Kind ein sicheres Gefühl hat, dann fragen Sie das Kind:

- Gibt es noch irgendetwas, was du dir von deinem Erwachsenen Ich wünschst?
- Spüre jetzt einmal wie sich das anfühlt, wenn... ( z.B. er dich auf seinem Arm trägt / mit dir auf einer Wiese spielt / auf einen Baum klettert). Wie fühlt sich dein Körper an?

- Nimm jetzt dieses Gefühl und gehe damit in die Ausgangssituation; dein Erwachsenes Ich begleitet dich. Beschreibe mir die Situation. Stell dir weiterhin vor, dein Erwachsenes Ich ergreift die Initiative. Was müsste passieren?
- Wechsele jetzt in die Sicht des Erwachsenen Ich's. Sei jetzt der Erwachsene, was würdest du tun? Beschreibe mir, wie die Situation weitergeht.
- Sieh jetzt die Situation aus den Augen des Kindes. Wie fühlst du dich, wenn dein Erwachsenes Ich so eingreift ?
- 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?