

Imagination für Gruppen

Erläuterung vorab:

Zu Beginn sollen Sie versuchen, sich an eine Situation zu erinnern, in der Sie emotional sehr bewegt waren beziehungsweise eines Ihrer Schemata aktiviert worden ist. Diese Situation sollte möglichst nicht länger als ein oder zwei Monate zurückliegen.

Damit ich Bescheid weiß, dass alle eine solche Situation gefunden haben, bitte ich Sie, sich beim Suchen zunächst mit überkreuzten Beinen hin zu setzen. Wenn Sie eine solche Szene gefunden haben, dann stellen Sie Ihre Beine auf den Boden. Sie sollen eine möglichst neutrale Haltung einnehmen, damit Sie gegenüber allen Emotionen offen sind.

Ich werde Sie dann auffordern mit dem Gefühl zurückzugehen. Dabei sollten Sie nicht aktiv nach einer Kindheitsszene suchen, sondern warten Sie, bis Bilder oder Szenen damals von selbst in Ihnen aufsteigen. Wenn Ihnen mehrere Bilder kommen, wählen Sie das aus, was möglichst weit zurück liegt bzw. das, wo sie emotional am stärksten berührt sind. Versuchen Sie sich eine ganz konkrete Situation vorzustellen. Erinnern Sie sich an so viele sinnliche Details wie möglich, wobei es nicht um Wahrheitsfindung geht. Es geht darum so tief wie möglich in das Erleben und die Gefühle einzutauchen, am besten so als würde die Situation jetzt gerade stattfinden. Ich werde Sie später bitten, dass Sie sich vorstellen, dass der Gesunde Erwachsene dazukommt. Wenn ich Sie dann bitte, die eine oder andere Perspektive einzunehmen, dann verstehen Sie meine Aufforderung nur als Möglichkeit. Wenn es Ihnen unstimmig erscheint oder nicht passt, dann suchen Sie sich Ihren eigenen Weg. Blenden Sie dann meine Worte aus.

Manche Menschen geraten zu Beginn der Imagination unter einen solchen Druck, dass Ihnen keine Ausgangsszene einfällt. In diesem Fall nehmen Sie, die Situation im „Hier und Jetzt“ zum Ausgangspunkt und gehen diesem Druckgefühl nach.

Für alle Fälle sollten Sie sich ein Taschentuch zurechtlegen und bitte kontrollieren Sie jetzt, ob Ihr Handy ausgeschaltet ist.

Wenn ich das Kind in Ihnen anspreche, dann ist es angemessener, es zu duzen und da es für Sie verwirrend wäre, wenn ich zwischen Sie und Du wechsel, möchte ich Sie um Ihr Einverständnis bitten, dass ich Sie während der Übung mit „Du“ anspreche.

Gibt es noch Fragen, bevor wir mit der Übung beginnen?

Start: Schließe jetzt die Augen und kreuze deine Beine. Halte Ausschau nach einer Situation die für dich problematisch war, in der ein Schema von dir aktiviert worden sein könnte. Wenn du eine solche Situation gefunden hast, stelle beide Beine auf den Boden.

....

- Versuche die Szene so deutlich wie möglich zu erleben. Dreh die Zeit zurück und erlebe sie annähernd so, als würde sie jetzt gerade stattfinden. 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 beginnt es, dass du dich unwohl fühlst? Was ist der Auslöser dafür? Ist es eine Kritik, ein Blick, eine bestimmte Geste? Schau hin, was es ist! Ab 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 in dir. Wie lange begleitet es dich schon? Geh jetzt so weit wie möglich zurück, vielleicht bis in die Jugend oder in deine Kindheit.
- Wie sieht die Welt aus den Augen des Kindes von damals aus?
- Wo bist du und wer ist bei dir? Was siehst du? Was ist gerade passiert? Wie fühlst du dich?
- Wonach sehnst du dich?
- Versuche den Anwesenden zu sagen, was du dir wünschst.
- Wie reagieren diese?
- Wie fühlst du dich dabei?
- Stell dir jetzt vor, dein Erwachsenen-Ich kommt dazu.
- Sag ihm jetzt, was du dir wünschst.
- Wie reagiert das Erwachsene Ich? Wechsele jetzt in die Perspektive des Gesunden Erwachsenen-Ichs.
- Wie fühlst du dich, wenn du dazu kommst?
- Spürst du, was das Kind braucht? Wie verhältst du dich in der Situation?
- Wechsel jetzt wieder zurück in die Perspektive des Kindes.

- Wie fühlt sich das an, wenn sich der Große so verhält? Gibt es noch etwas, was du dir von ihm wünschst? Dann sag es ihm.
 - Wie reagiert er?
 - Spüre mal, wie sich das anfühlt, wenn er sich so um dich bemüht, wenn sich ein Großer um dich kümmert?
 - Bleib bei diesem Gefühl. Spüre es ganz intensiv.
 - Behalte dieses Gefühl und geh damit wieder zurück in die Ausgangssituation.
 - Wie könntest du jetzt, aus diesem Gefühl heraus in der Situation reagieren?
-
- So, ich zähle rückwärts von 3 bis 0 und erst bei 0 werden Sie Ihre Augen wieder öffnen und sich fühlen, als hätten Sie geträumt. 3...2...1...0
 - Jetzt öffnen Sie Ihre Augen und kommen wieder in den Raum zurück. Sie strecken Ihre Glieder, so als wenn sie gerade geschlafen hätten. Wie geht es Ihnen?