

## Instruktionen Imaginative Überschreibung (Imagery Rescripting)

Vor Beginn auf eine ausreichende Stabilisierungsfähigkeit achten. Wenn möglich neben den Behandelten sitzen und gegenüber einen Stuhl für den Stimulus bzw. die triggernde Person aufstellen.

- 1. Die aktuelle Szene imaginieren.** „Spulen Sie den Film ein wenig zurück bis zu einem Punkt, bevor die Gefühle kommen. Wie ist ihre Stimmung und Ihr Körpergefühl jetzt.....Spulen Sie den Film jetzt langsam vor bis zu der Szene, in der die Gefühle kommen.....Gehen Sie jetzt ganz in diese Szene hinein. Es passiert jetzt wieder. Was sehen, hören, riechen, schmecken Sie? Wie sind die Lichtverhältnisse, ihr Körpergefühl, Ihre Stimmung?“
- 2. Focus auf die aktivierten Emotionen.**
  - »Was ist genau Ihr Gefühl in dieser Situation?«
  - »Was fühlen Sie im Körper? Da antwortet noch Ihr Kopf. Was fühlen Sie im Bauch (oder in der Brust)?.....ist es eher Angst, Traurigkeit, Anspannung, Genervt-sein, Ärger?“
  - Gefühlstendenzen anbieten (Brust weiter oder enger, Atmen leichter oder schwerer, Gefühl im Bauch krampfzig oder flau, will sich Körper eher kraftvoll ausdehnen oder kraftlos zusammenziehen und verschwinden?)
- 3. Float-back in die Kindheitsszene:** Gehen Sie jetzt weg von den Bildern außen, wenden Sie den Blick nach innen, lassen sich hineinsinken in die Gefühle, der Kopf wird dumpfer, gehen Sie ganz hinein in Ihre Brust und Ihren Bauch und spüren Sie [Gefühle paraphrasieren].....lassen Sie sich immer in Kontakt mit diesen Gefühlen zurücktreiben in Ihre Jugend- und Kindheitszeit und nehmen wahr, welche Bilder wie aus einem Nebel aufsteigen.....die Bilder kommen von ganz alleine. Sie nehmen sie einfach kommen....es kommen immer Bilder, so wie wir jede Nacht träumen....vielleicht ist schon ein Bild da? Was ist es?...Sonst sinken Sie ganz hinein in das Gefühl [wieder paraphrasieren] und treiben weiter zurück....Alle Bilder sind gut, einfach nur sagen, was da kommt.“ Keine Pausen lassen, ruhig immer weiter sprechen.
- 4. Das Kind ansprechen, wahrnehmen und validieren:** Wenn ein Bild gekommen ist: „Wie alt ist das Kind?....Ist es ok, wenn ich dann „du“ sage?.....Wo bist du genau....Wer ist da noch....[falls da andere Menschen sind] was machen die?..... Was siehst du, hörst du, fühlst du, was fühlst du in deinem Körper.....[Falls da andere Menschen sind] Was siehst du in deren Augen? [Das Erleben paraphrasieren und validieren].... Genau, das ist deine Wunde, da ist der Schmerz. Jetzt können wir das zusammen wahrnehmen. Das fühle ich jetzt auch. Daher kommt das Erleben von [Schema benennen, z.B. Hilflosigkeit, Einsamkeit, Scham, Inkompetenz]. Jetzt bist du nicht mehr allein. Wir können uns das jetzt zusammen anschauen.“
- 5. Nach dem Bedürfnis fragen:** „Was brauchst du jetzt, wenn die dich so [Erleben paraphrasieren] fühlst?“ Auftauchende Gedanken ggf. als Bewertergedanken markieren, validieren und auf den anderen Stuhl gegenüber aussortieren: „Ja, diese Gedanken kommen. Aber ich glaube, die gehören eher auf den Stuhl da drüben“. Impulse in die Bewältigungsmodi zu gehen ebenfalls markieren, validieren und auf den anderen Stuhl gegenüber aussortieren: „Genau, das ist dein altes Bewältigungsverhalten [Bewältigungsmodus benennen]. Damals konntest du nichts anderes tun, aber wenn du jetzt in deinen Körper hineinfühlst, wonach sehnst du dich eigentlich?“ Typischer Weise wünschen sich die Betroffenen dann einen Menschen der sie schützt, unterstützt, versteht, versorgt. Das validieren wir; „Ja genau, das braucht jedes Kind in deiner Situation. Das ist ganz normal!“

## 6. A) Rescripting durch die Therapierenden

**Teil 1: Konfrontation:** „Darf ich dir jetzt mal zu Seite stehen?...Wenn ich das so sehe, macht mich das total wütend und ich sage [verantwortliche Person benennen und mit den Effekten auf das Kind konfrontieren. Vorher sicherstellen, dass Sie Übermacht haben und ggf. Polizisten dazuholen]: Was Sie da machen ist total schlimm für den kleinen Peter. Sie sehen gar nicht, was Sie ihm antun. Das ist total egoistisch (ggf. verboten, eine Straftat). Sie sehen den Peter gar nicht. Sie denken nur an sich! Das geht gar nicht! Das macht Peter kaputt. Damit ist jetzt Schluss. Sie kommen jetzt weg. Ich übernehme jetzt die Verantwortung für Peter! [zu dem Behandelten gewandt]... Wie reagiert [die Person benennen] darauf?.....Ggf. setzen wir die Konfrontation energischer fort bin hin zum Einsatz von Polizeigewalt. Die Person muss entfernt werden.] Was siehst du jetzt in den Augen [der anderen Person]? Die Person muss keine Einsicht oder Reue zeigen. Es reicht, wenn sie verwirrt ist, weil das doch früher immer geklappt hat. Wie fühlst du dich jetzt?“ Wir müssen darauf achten, dass die Person wirklich entmachtet ist und nicht wiederkommen kann.

**Teil 2 – Versorgung:** „So Peter, jetzt ist [die Person benennen] weg und du bist sicher. Ich will dir noch sagen, dass du ein ganz toller Junge bist. Du kannst nichts dafür, dass das alles passiert ist. Das war deren Verantwortung und die haben das falsch gemacht und mir tut total leid, was die mit dir gemacht haben. Du bist total ok und kannst nichts dafür....Was ist dein Gefühl jetzt? Was spürst du jetzt in deinem Körper. Was brauchst du noch? [In der Regel sind die Behandelten erst einmal zufrieden. Ggf. kann zusammen an einen sicheren Ort (oder Eis essen) gegangen und von dort aus ausgestiegen werden.

**Abschluss:** „Wie fühlst du dich jetzt im Vergleich zum Anfang der Übung? (Diskrimination)....Magst du dir noch einen Merksatz aus der Übung mitnehmen?“

## B) Gemeinsames Rescripting

**Perspektivwechsel** (körperlich unterstützt durch ein gemeinsames Aufstehen). „Lassen Sie uns beide mal zusammen aufstehen und auf die beiden Stühle da unten mit [Name der anderen Person] und Peter schauen. [Die emotionale Aktivierung durch Augen öffnen oder Schließen regulieren] Wir sind die Menschen, die der Peter da unten braucht. Wir gehen jetzt von außen in das Bild hinein. Sie sehen die Szene jetzt wie ein Film. Niemand bemerkt uns.

## 7. Konfrontation der anderen Person.

**Mobilisierung von konstruktiven Ärger.** „Was für ein Gefühl steigt jetzt in Ihrem Körper auf? [Wenn die Behandelten wutfähig sind]: *Ja genau! Da kommt ihre gesunde Ärgerkraft hoch. Und ist das Gefühl berechtigt?* [Wenn ja, validieren]: *Genau, das ist völlig richtig. Ich fühle das genauso. Können Sie jetzt die Aufrichtekraft in Ihnen spüren mit der Ärgerkraft im Körper und der Klarheit und Wahrheit im Kopf.*“

**Nach Bewerten fragen.** „Also ehrlich gesagt fühle ich da jetzt Ärger. Wenn bei Ihnen kein Ärger kommt frage ich mich, ob sich da ihre inneren Bewerter einmischen. Was sagt den gerade die „Stimme in Ihrem Kopf“? [Die Bewerterätze im damaligen Kontext ggf. validieren, aber auf den konfrontierenden Stuhl heraussetzen] *Genau, da kommen wieder Ihre Bewerter hoch. Die setzen wir gleich da unten auf den Stuhl mit dazu!*“

**Substitutionstechnik:** „Ok, wenn wir und jetzt mal vorstellen, da unten säße nicht Peter, sondern Ihr Kind [Name, ggf. ein anderes Kind, das Kind aus dem Still face-Video oder der Hund der behandelten Person] Wenn diese Person da unten das jetzt mit [Kind/Hund, dabei die Handlung anpassen und plastisch beschreiben] *macht, was kommt da jetzt für ein Gefühl hoch?*“ [Wenn Gefühl kommt, Entmachten, sonst:

**Therapierende als Modell:** „Ok, Sie sind immer noch blockiert. Das ist nicht schlimm. Darf ich jetzt einmal übernehmen? [Dann konfrontieren wie wir in Script 1 beschrieben. Nach einigen Sätzen fragen wir]: Was macht das für ein Gefühl in Ihnen, wenn ich so zu [Name der anderen Person] spreche? [Ggf. werden Bewerber wieder auf den Stuhl unten herausgesetzt] Was ist falsch, an dem, was ich gesagt habe?...Gut, dann sagen Sie das bitte jetzt einfach mal mit Ihren Worten. [Gegenfalls soufflieren wir etwas]. Wie fühlt sich das jetzt in Ihrem Körper an, wenn Sie so sprechen können?...Was möchten Sie jetzt mit dem Stuhl da unten machen? [Stuhl mindestens wegdrehen oder aus dem Raum entfernen] Wie fühlt sich das jetzt in Ihrem Körper an?“

8. **Versorgung der verletzbaren Seite.** „Lassen Sie uns jetzt mal auf [Name des Kindes auf dem Kind-Stuhl] schauen. Was kommt da in Ihnen für ein Gefühl hoch? [Wenn Mitgefühl kommt, in direkter Rede zu dem Kind sprechen. Sonst Bewerber erfragen]: Was sagt die Stimme in Ihrem Kopf zu dem Kind?...Was ist an den Kind anders als an Ihrem Kind? [Ggf. selbst in die aktive Rolle als Modell gehen]. Wie fühlt sich das jetzt in Ihrem Körper an, wenn wir so mit dem Kind sprechen?“
9. **Nach dem veränderten Erleben auf dem Kindstuhl fragen** (wir sitzen wieder daneben). „Hast du gehört und gesehen, was die Großen da oben gemacht haben? Wie fühlst du dich jetzt?...Was brauchst du noch von den Großen?“ [In der Regel sollen die nie wieder weggehen].
10. **Das Kind „adoptieren“.** „Sie haben gehört, was das Kind braucht. Möchten Sie mit diesem Kind durch Leben gehen, es sozusagen adoptieren und so behandeln wie Ihre eigenen Kinder. [Bewerber wieder raussetzen]. Können Sie das bitte dem Kind direkt sagen und versprechen?...Was macht das jetzt für ein Gefühl in Ihrem Körper?“
11. **In Aktuelszene zurückgehen.** „Bleiben Sie jetzt in Kontakt mit Ihrem Gefühl. Mit der Kraft und dem Selbstmitgefühl. Dann lassen Sie ganz langsam das Bild der Ausgangszene vor Ihrem inneren Auge entstehen....Was möchten Sie jetzt zu dieser Person sagen oder tun? [Szene zu einem möglichst guten Ende bringen]. Was macht das jetzt für ein Gefühl im Körper?“
12. **Kognitive Verankerung, Regelextraktion und Hausaufgabe.** „Wenn Sie jetzt das Gefühl am Anfang der Übung und jetzt vergleichen, was ist der Unterschied?...Können Sie das in einen Merksatz zusammenfassen?“ [Wenn möglich, eine Hausaufgabe wie z.B. den Tagesrückblick vereinbaren. Das Band sollte mindesten einmal bis zur nächsten Sitzung zuhause angehört werden].