



Wiedererleben. Positive Erfahrungen mit den selbstwertrelevanten Grundbedürfnissen in der Vergangenheit können wir therapeutisch wirksam dazu nutzen, den Selbstwert zu steigern. Einerseits aktualisieren wir die Erinnerung an eine Befriedigung der Grundbedürfnisse und erreichen so den impliziten Selbstwert, andererseits erreichen wir den expliziten Selbstwert, weil die positiven Ereignisse in der Vergangenheit im Widerspruch zum aktuell negativ verzerrten Bin-Ich stehen: »Wenn Oma mich so geliebt hat, kann ich kein schrecklicher Mensch sein«; »Wenn ich mich an den großen Erfolg bei meiner Prüfung erinnere, kann ich nicht mehr davon ausgehen, dass ich bei allem versage«.

Sie haben mit der vorangegangenen Übung bereits wichtige positive Ereignisse ausfindig gemacht. Wählen Sie in der Sitzung gemeinsam eine Situation aus, die der/die Patient*in gern in der Vorstellung wiedererleben will. Bitte bereiten Sie sich und die Patient*innen darauf vor, dass ggf. auch sehnüchliche Gefühle und Trauergefühle auftreten können, wenn sie sich an schöne Erinnerungen aus der Vergangenheit erinnern.

Vorbemerkungen. Imaginative Verfahren wirken »am Verstand vorbei«, dadurch kommt es zu weniger Selbstzensur und einer höheren emotionalen Aktivierung als im »vernünftigen Gespräch«. Dieser große Vorteil kommt allerdings auch mit Risiken, so dass einige Voraussetzungen erfüllt sein müssen:

- ▶ grundlegende emotionale Stabilität (Kontraindikation: sehr schwere depressive Zustände, akute Suizidalität)
- ▶ intakte Realitätswahrnehmung (Kontraindikation: wahnhaftes Erleben, psychotische oder manische Phasen, stark einschneidende Intrusionen oder Flashbacks, hohe Neigung zu Dissoziation)
- ▶ vertrauensvolle therapeutische Beziehung: ermöglicht Patient*innen, sich emotional zu öffnen, einen Teil der Kontrolle abzugeben, sich mit geschlossenen Augen zu entspannen und auf die Instruktion einzulassen. Insbesondere für Menschen mit traumatischen Erfahrungen kann diese Situation bedrohlich wirken.
- ▶ Transparenz: Informieren Sie Ihre Patient*innen vor der Übung über den Ablauf und klären Sie offene Fragen.

Kino der Grundbedürfnisse: Instruktion



»Bitte spüren Sie, wo Ihre Füße den Boden berühren ... wo Ihr Körper Kontakt zu Ihrem Stuhl hat ... spüren Sie auch, wo der Kontakt wieder aufhört ... Bitte spüren Sie, dass Ihr Körper atmet und dass er dabei Bewegungen macht ... spüren Sie, dass sich Ihr Brustkorb sanft hebt ... und senkt, wenn Sie atmen ... spüren Sie, wie die Luft an den Nasenflügeln vorbeiströmt ... und erlauben Sie sich mit jedem Ausatmen ein bisschen mehr zu Ruhe zu kommen ... mit jedem Ausatmen etwas ruhiger zu werden ... so als könnten Sie Stress und Alltagsgedanken einfach ausatmen ...

Bitte lassen Sie dann in Ihrer Vorstellung das Bild eines Kinosaals entstehen, in dem Sie ganz alleine sitzen. Als Film wird heute nur die Szene gezeigt, an die Sie sich erinnern wollen ...

Der Vorhang öffnet sich, und Sie können auf der Leinwand diese Erinnerung wie einen Film betrachten: Wie alt sind Sie in diesem Film? Wo sind Sie? Wie sieht es dort aus? Wer ist außer Ihnen an der Handlung beteiligt?

Sie können selbst entscheiden, wie weit Sie sich in die Handlung begeben. Sie können in Ihrem Kinossessel sitzenbleiben, Sie können ebenso gut in die Handlung eintauchen, als wenn Sie den Moment gerade noch einmal erleben.

Was passiert? Was tun Sie? Wie fühlen Sie sich in dieser Erinnerung? Wie heißt das Gefühl? Können Sie ein Echo dieses Gefühls jetzt selbst spüren? Dann lassen Sie es noch einmal aufblühen und groß werden. Wo können Sie es im Körper spüren? Wie fühlt sich das an?

Sagt es etwas über Sie, dass diese Situation sich so zugetragen hat in Ihrem Leben?

Bitte machen Sie sich klar, dass Sie jederzeit in dieses Kino zurückkehren können, um sich diesen Film noch einmal anzusehen ... und um das Gefühl, dass Sie damals hatten, noch einmal anzuregen. Der Vorhang schließt sich wieder vor der Leinwand. Bitte schließen Sie langsam wieder die Bilder in Ihrer Vorstellung ... spüren Sie wieder den Stuhl unter Ihrem Körper ... hören Sie wieder die Geräusche, die von draußen kommen ... stellen Sie sich schon einmal vor, was Sie gleich sehen werden, wenn Sie die Augen öffnen ... dann lassen Sie sich noch Zeit für ein paar ruhige Atemzüge und kommen Sie gleich zu Ihrem eigenen Zeitpunkt mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück hier in den Raum.«

Tipp

Besprechen Sie nach der Übung die Erinnerungen und Gefühle, die im Rahmen der Imagination aufgetreten sind.

Die Übung kann mehrfach mit unterschiedlichen Situationen wiederholt werden. Wenn Patient*innen mit der Übung gut zurechtkommen, können sie diese mithilfe einer Audioübung auch zu Hause durchführen. Dazu sollten sie jeweils vorher die wiederzuerlebende Erinnerung aus dem »Archiv der besten Momente« (AB 41) auswählen.