

Im Spiegelkabinett des Sinn

Danach werde ich Sie in ein Vorstellungsbild begleiten, in dem Sie die vier Selbstbilder kennenlernen können, und danach werde ich Sie wieder zurückbegleiten. Ich werde Sie zwischendurch fragen, ob Sie mir direkt von Ihrer Vorstellung erzählen wollen. Es kann auch gut sein, dass Sie während der Übung nicht sprechen wollen, dann werden wir Ihre Eindrücke nach der Übung zusammentragen.

Es ist wichtig, dass Sie wissen, dass während der Übung auch unangenehme Bilder und Gefühle auftreten können. Es handelt sich nicht um eine Entspannungsübung, sondern um einen Weg, mehr über sich selbst herauszufinden. Wenn es Ihnen zu unangenehm wird, können Sie die Übung aber jederzeit beenden. Dazu müssen Sie nur etwas sagen oder die Hand heben. Natürlich können Sie auch jederzeit die Augen öffnen. Sie werden während der ganzen Übung die Kontrolle behalten. Sollen wir beginnen?«

Die dargestellte Entspannungsinstruktion stellt nur ein Beispiel dar. Wenn Patient:innen Vorerfahrungen mit einer bestimmten Form von Entspannungsinstruktion mitbringen, kann diese Anleitung bevorzugt werden; ebenso können Sie hier Ihrem persönlichen Stil folgen und die Instruktion verwenden, die Ihnen am nächsten liegt.

Bei der Imagination des ersten Spiegelbilds wird gefragt, ob Patient:innen direkt von ihren Vorstellungen berichten wollen. Ist das der Fall, können die mitgeteilten Eindrücke direkt notiert werden; ansonsten trägt man die Eindrücke später gemeinsam zusammen. Von hier an muss die Instruktion variiert werden, je nachdem, ob sie unmittelbar mitteilen, was sie erleben oder die Eindrücke erst später mitteilen wollen.

■ Wichtig

Bitte beachten Sie: Für manche Menschen ist die Vorstellung, in einen Spiegel zu schauen, mit sehr negativen Assoziationen verbunden. Das ist vor allem dann der Fall, wenn die Person sehr mit ihrer äußeren Erscheinung beschäftigt ist, beispielsweise im Rahmen von Essstörungen oder ~~Dysmorphophobie~~. Für diese Fälle haben wir eine alternative Instruktion entwickelt, die ohne das Spiegelmotiv auskommt: die Übung »Am Bahnsteig des Sinns« (s. u.).

Instruktion

»Bitte machen Sie es sich bequem. Am besten kann man sich auf innere Bilder einlassen, wenn man die Augen schließt. Falls Ihnen das unangenehm ist, suchen Sie bitte einen Punkt im Raum, auf dem Sie die Augen ausruhen können, ohne abgelenkt zu werden ...

Erlauben Sie sich, mit Ihrer Aufmerksamkeit nach innen zu gehen ... Wahrscheinlich gehen Ihnen ganz viele Gedanken durch den Kopf, das ist ganz in Ordnung, die werden vermutlich im Lauf der Übung immer weiter in den Hintergrund treten ... Wahrscheinlich werden Sie auch Geräusche hören, im Raum oder von draußen ... das ist auch in Ordnung, die werden wahrscheinlich auch im Laufe der Übung immer unwichtiger erscheinen ... Sollten Sie doch einmal einem Gedanken oder einem Geräusch folgen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach behutsam wieder zurück zur Übung ...

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 ...«

Im Spiegelkabinett des Sinn

Vorstellungsbild

»Bitte lassen Sie in Ihrer Vorstellung das Bild eines Jahrmarkts entstehen ... mit Attraktionen, Orgelmusik und dem Geruch von gebrannten Mandeln und Zuckerwatte in der Luft ... Sie laufen über diesen Jahrmarkt und betreten schließlich ein großes Zelt. Sie befinden sich in einem Spiegelkabinett ... Sie gehen vorbei an verschiedenen Zerrspiegeln, schließlich stehen Sie vor vier Spiegeln. Einer zeigt Sie so, wie Sie sind ... einer zeigt Sie so, wie Sie sein sollten ... einer zeigt Sie so, wie Sie keinesfalls werden wollen ... einer zeigt Sie so, wie Sie gerne wären ...

Bitte schauen Sie in den ersten Spiegel. Dieser Spiegel zeigt Sie so, wie Sie tatsächlich sind. Bitte lassen Sie sich Zeit, damit ein Bild entstehen kann ... Vertrauen Sie darauf, dass Bilder ganz von allein entstehen ... ohne Anstrengung ... und dann lassen Sie dieses Bild auf sich wirken. Wenn Sie möchten, dann beschreiben Sie mir bitte, was Sie sehen ... Wenn Sie gerade lieber nicht sprechen wollen, merken Sie sich alles, was Sie sehen, damit wir später darüber sprechen können ... Bitte schauen Sie: Was ist das für eine Person, die Sie da im Spiegel sehen? Was macht sie aus? Was ist dieser Person wichtig im Leben? Welche langfristigen Ziele verfolgt sie? Was liegt ihr wirklich am Herzen? ... Wofür will sie sich engagieren? ... Wonach richtet sie ihr Leben aus? ... Bitte achten Sie auch darauf, wie Sie sich fühlen, wenn Sie in diesen Spiegel schauen ... vielleicht können Sie auch etwas im Körper spüren ...

Bitte lösen Sie sich jetzt vom ersten Spiegelbild und schauen in den zweiten Spiegel. Dieser Spiegel zeigt Sie so, wie Sie sein sollen. Bitte lassen Sie sich auch hier Zeit, damit ein Bild entstehen kann ... Vertrauen Sie darauf, dass Bilder ganz von allein entstehen ... ohne Anstrengung ... und dann lassen Sie dieses Bild auf sich wirken. ... Was ist das für eine Person, die Sie da sehen? Was macht sie aus? Was ist dieser Person wichtig im Leben? Welche langfristigen Ziele verfolgt sie? Was liegt ihr wirklich am Herzen? ... Wofür will sie sich engagieren? ... Wonach richtet sie ihr Leben aus? ... Bitte achten Sie auch darauf, wie Sie sich fühlen, wenn Sie in diesen Spiegel schauen ... vielleicht können Sie auch etwas im Körper spüren ...

Bitte lösen Sie sich jetzt vom zweiten Spiegelbild und blicken Sie in den dritten Spiegel. Dieser Spiegel zeigt Sie so, wie Sie nicht werden wollen – wie Sie befürchten, vielleicht zu werden ... Bitte lassen Sie sich auch hier Zeit, damit ein Bild entstehen kann ... Vertrauen Sie darauf, dass Bilder ganz von allein entstehen ... ohne Anstrengung ... und dann lassen Sie dieses Bild auf sich wirken. Was ist das für eine Person? ... Was macht sie aus? Was ist dieser Person wichtig im Leben? Welche langfristigen Ziele verfolgt sie? Was liegt ihr am Herzen? ... Wofür will sie sich engagieren? ... Wonach richtet sie ihr Leben aus? ... Bitte achten Sie auch darauf, wie Sie sich fühlen, wenn Sie in diesen Spiegel schauen ... vielleicht können Sie auch etwas im Körper spüren ...

Bitte lösen Sie sich jetzt vom dritten Spiegelbild und blicken Sie in den vierten Spiegel. Dieser Spiegel zeigt Sie so, wie Sie gerne wären, wie Sie sich zu sein wünschen ... Bitte lassen Sie sich auch hier Zeit, damit ein Bild entstehen kann ... Vertrauen Sie darauf, dass Bilder ganz von allein entstehen ... ohne Anstrengung ... und dann lassen Sie dieses Bild auf sich wirken. Was ist das für eine Person? ... Was macht sie aus? Was ist dieser Person wichtig im Leben? Welche langfristigen Ziele verfolgt sie? Was liegt ihr wirklich am Herzen? ... Wofür will sie sich engagieren? ... Wonach richtet sie ihr Leben aus? ... Bitte achten Sie auch darauf, wie Sie sich fühlen, wenn Sie in diesen Spiegel schauen ... vielleicht können Sie auch etwas im Körper spüren ...

Jetzt lösen Sie bitte die Aufmerksamkeit vom vierten Spiegel und treten in Ihrer Vorstellung ein paar Schritte zurück. Jetzt können Sie alle vier Spiegel sehen. Sie können vom einen zum anderen blicken ... Wenn Sie wollen, können Sie Vergleiche anstellen ... und bitte achten Sie auch darauf, wie sich Ihr Gefühl ändert, wenn Sie von einem Spiegel zum anderen blicken.

Im Spiegelkabinett des Sinn

Lösen Sie bitte dann die Aufmerksamkeit von den Spiegeln, verlassen Sie das Zelt und treten Sie wieder hinaus auf den Jahrmarkt ins Sonnenlicht.

Jetzt schließen Sie bitte langsam wieder die Bilder in Ihrer Vorstellung ... mit jedem Einatmen können Sie wieder etwas wacher und aufmerksamer werden ... spüren Sie wieder den Stuhl unter Ihrem Körper ... hören Sie wieder die Geräusche im Raum oder von draußen ... 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.«

Alternatives Vorstellungsbild: Am Bahnsteig des Sinns

Wie oben erwähnt, ist für manche Menschen die Vorstellung, in einen Spiegel zu schauen, mit sehr negativen Assoziationen verbunden. Für diese Fälle haben wir diese alternative Instruktion zur Übung »Im Spiegelkabinett« entwickelt. Auch diese Variante der Übung können wir auf Sinnfragen schärfen.

Bitte berücksichtigen Sie die Vorbemerkungen und die Hinweise zur Vorbereitung der Übung oben. Auch diese Übung beginnt mit einer Entspannungsübung (wie oben), nur das Vorstellungsbild wird wie folgt variiert:

Vorstellungsbild

»Bitte stellen Sie sich vor, dass Sie am Bahnsteig auf einen Zug warten ... Beim Warten werden Sie angesprochen von jemandem, der Ihnen sehr ähnlich ist ... Bitte beschreiben Sie diese Person: Was macht sie aus? Zwischen Ihnen und dieser Person kann ein kurzes Gespräch stattfinden. Sie können diese Person alles fragen, was Sie über sie wissen wollen. Was ist dieser Person wichtig im Leben? ... Welche langfristigen Ziele verfolgt sie? ... Was liegt ihr wirklich am Herzen? ... Wofür will sie sich engagieren? ... Wonach richtet sie ihr Leben aus? ... Bitte achten Sie auch darauf, wie Sie sich während dieser Begegnung fühlen ... vielleicht können Sie auch etwas im Körper spüren ... Schließlich beendet diese Person das Gespräch mit Ihnen, weil ihr Zug gleich abfährt.

Eine andere Person spricht Sie an. Diese Person ist genauso, wie Sie selbst eigentlich sein sollen ... Bitte beschreiben Sie diese Person: Was macht sie aus? ... Führen Sie auch mit ihr ein kurzes Gespräch ... Sie können diese Person alles fragen, was Sie über sie wissen wollen ... Was ist dieser Person wichtig im Leben? Welche langfristigen Ziele verfolgt sie? Was liegt ihr wirklich am Herzen? Wofür will sie sich engagieren? ... Wonach richtet sie ihr Leben aus? ... Bitte achten Sie auch darauf, wie Sie sich während dieser Begegnung fühlen ... vielleicht können Sie auch etwas im Körper spüren ... Auch diese Person verlässt den Bahnsteig wieder.

Bald darauf werden Sie von einer dritten Person angesprochen. Diese Person ist so, wie Sie keinesfalls werden wollen, aber vielleicht befürchten zu werden ... Bitte beschreiben Sie auch diese Person: Was macht sie aus? ... Führen Sie auch mit ihr ein kurzes Gespräch ... Fragen Sie diese Person alles, was Sie über sie wissen wollen ... Was ist dieser Person wichtig im Leben? Welche langfristigen Ziele verfolgt sie? Was liegt ihr am Herzen? Wofür will sie sich engagieren? ... Wonach richtet sie ihr Leben aus? ... Bitte achten Sie auch darauf, wie Sie sich während dieser Begegnung fühlen ... vielleicht können Sie auch etwas im Körper spüren ... Schließlich fährt Ihr Zug ein, Sie verabschieden sich und machen sich auf die Reise.

Im Spiegelkabinett des Sinn

Bald darauf werden Sie von einer vierten Person angesprochen. Diese Person ist genauso, wie Sie gerne wären, wie Sie es sich wünschen würden. Bitte beschreiben Sie auch diese Person: Was macht sie aus? ... Führen Sie auch mit ihr ein kurzes Gespräch. Fragen Sie diese Person alles, was Sie über sie wissen wollen ... Was ist dieser Person wichtig im Leben? Welche langfristigen Ziele verfolgt sie? Was liegt ihr wirklich am Herzen? Wofür will sie sich engagieren? ... Wonach richtet sie ihr Leben aus? ... Bitte achten Sie auch darauf, wie Sie sich während dieser Begegnung fühlen ... vielleicht können Sie auch etwas im Körper spüren ... Schließlich fährt Ihr Zug ein, Sie verabschieden sich und machen sich auf die Reise.

Wenn Sie möchten, können Sie die vier Begegnungen noch einmal Revue passieren lassen ... Sie können Vergleiche zwischen den ~~drei~~ Personen vornehmen ... und bitte achten Sie auch darauf, wie sich Ihr Gefühl ändert, wenn Sie in der Vorstellung von der einen Person zur anderen wechseln ...

Jetzt schließen Sie bitte langsam wieder die Bilder in Ihrer Vorstellung ... mit jedem Einatmen können Sie wieder etwas wacher und aufmerksamer werden ... spüren Sie wieder den Stuhl unter Ihrem Körper ... hören Sie wieder auf die Geräusche im Raum und von draußen ... 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.«

Auswertung

Nach der Durchführung der Imaginationenübung tragen Sie die Eindrücke gemeinsam zusammen. Nutzen Sie dazu **AB 10** »Auswertung« Im Spiegelkabinett / Am Bahnsteig des Sinns«. Hat die Person schon während der Übung« von ihren Erlebnissen erzählt, haben Sie schon während der Imagination Notizen gemacht, die Sie jetzt gemeinsam besprechen können.

Zur Eröffnung der Nachbesprechung empfehlen wir eine offene Frage wie »Was haben Sie erlebt?«. Das gibt die Gelegenheit, auf alle Aspekte der Übung einzugehen und auch solche Inhalte zurückzumelden, die über die Beschreibung der vier Selbstbilder hinausgehen.

Offenheit. Seien Sie offen auch für ungewöhnliche Äußerungen und Erlebnisse. Die Imaginationenübungen führen bisweilen zu überraschenden Ergebnissen. Nehmen Sie alle Eindrücke aufmerksam auf – mit diesen Erfahrungen lässt sich gut weiterarbeiten.

Typische Konstellationen. Zu Beginn der Therapie wird das Bin-Ich häufig negativ verzerrt gesehen, eingeengt auf bestimmte funktionale Lebensthemen oder Rollen (»Ich funktioniere nur, bin einfach nur Mutter«), wenig erfüllende Inhalte werden genannt.

Das Soll-Ich vermittelt oft strenge, normierte Vorstellungen davon, was ein sinnvolles, »richtiges« Leben angeblich ausmache – bei genauer Betrachtung wirken diese Ansprüche jedoch häufig fremd und unauthentisch (»Das sind gar nicht meine eigenen Werte!«).

Das Befürchtete Ich stellt eine abschreckende Vision einer negativen Entwicklung dar. Diese Vorstellung kann wie ein »umgepolter Kompass« wichtige Werte anzeigen: Wenn ich so nicht werden will, was sagt das darüber, wie ich sein möchte, woran ich mich orientieren will? Das Befürchtete Ich kann auch wünschenswerte Anteile enthalten, die aktuell noch durch das Soll-Ich verboten sind.

Das Wunsch-Ich ist manchmal nur undeutlich ausgeprägt – es fehlt dann ein inneres Bild davon, wie ein Leben aussehen könnte, das sich wirklich sinnvoll anfühlt. Es kann aber auch klar ausgestaltet sein, erscheint aber aufgrund äußerer und innerer Hürden schwer erreichbar / ~~realisierbar~~.