

Imaginationsübung: Ringe der Zugehörigkeit

Diese Übung dient dazu, die Erfahrung von Zugehörigkeit auf verschiedenen Ebenen über einen imaginativen Zustand emotional spürbar zu machen.

Vorbemerkungen

Imaginative Verfahren können stärker emotionsaktivierend wirken als ein »vernünftiges Gespräch«. Dieser große Vorteil kommt allerdings auch mit einigen Risiken, sodass einige Voraussetzungen erfüllt sein müssen:

- ▶ **Grundlegende emotionale Stabilität:** Liegen sehr schwere depressive Zustände und/oder akute Suizidalität vor, ist die Übung nicht geeignet.
- ▶ **Intakte Realitätswahrnehmung:** Ist die Wahrnehmung der Realität eingeschränkt, z. B. durch wahnhaftes Erleben, psychotische oder manische Phasen, stark einschließende Intrusionen/Flashbacks oder eine hohe Neigung zu Dissoziation, ist dies eine Kontraindikation für die Übung.
- ▶ **Vertrauensvolle therapeutische Beziehung:** Diese ist von großer Bedeutung, da sie Patient:innen ermöglicht, 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 vor der Übung über deren Ablauf und klären Sie offene Fragen.

Einführung

»Ich möchte mit Ihnen gern eine Vorstellungübung ausprobieren, in der wir schauen können, welche Menschen – vielleicht auch Tiere – und welche anderen Zusammenhänge in Ihnen vielleicht ein Gefühl der Zugehörigkeit auslösen. Ich werde Ihnen verschiedene Möglichkeiten anbieten, und Sie schauen, wie sich das anfühlt. Wir beginnen mit einer Entspannungsübung, denn man kann sich besser auf innere Bilder einlassen und ein bisschen tagträumen, wenn man entspannt ist. Danach begleite ich Sie in ein Vorstellungsbild und dann aus diesem Bild wieder heraus. Insgesamt dauert die Übung etwa zehn Minuten. Anschließend können wir besprechen, was Sie erlebt haben. Haben Sie noch Fragen?«

Entspannungsinstruktion (beispielhaft)

»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 ...«

Imaginationsübung: Ringe der Zugehörigkeit

Vorstellungsbild

Bitte lassen Sie in Ihrer Vorstellung einen weitläufigen Ort entstehen ... einen Ort, der sich für Sie wohltuend und sicher anfühlt – dies kann zum Beispiel eine Wiese, ein Strand, eine Waldlichtung oder ein großer Platz sein, was immer Ihnen passend erscheint. Gestalten Sie diesen Ort so, dass er Ihnen gefällt ...

Bitte betreten Sie selbst diesen Ort und finden Sie einen Platz, an dem Sie sich wohlfühlen ... dort können Sie sich hinstellen oder hinsetzen ...

Was sehen Sie? ... Was können Sie hören? ... Welche Gerüche liegen in der Luft? ... Was spüren Sie unter Ihren Füßen?

Nehmen Sie nun wahr, ob Sie eine Verbundenheit zu diesem Ort empfinden, zur Natur ... zur Umgebung ... Achten Sie auf die Gefühle, die dabei entstehen ...

Lassen Sie nun um sich herum in einem Ring ... die Menschen (und Tiere) erscheinen, mit denen Sie sich momentan besonders verbunden fühlen – Das können Partner:innen, Kinder, Freund:innen (oder Haustiere) sein ... Welche Menschen erscheinen hier? ... Es ist auch vollkommen in Ordnung, wenn in diesem Moment keine konkreten Personen oder Bilder auftauchen ... Bitte spüren Sie in sich hinein und nehmen Sie wahr, welche Gefühle diese Vorstellung auslöst ...

Bitte lassen Sie in Ihrer Vorstellung einen weiteren Ring aus Menschen auftauchen ... einen größeren Ring, der den ersten umgibt ... Lassen Sie in diesem Ring Menschen erscheinen, zu denen Sie ebenfalls eine Verbindung spüren ... vielleicht etwas weniger eng – das könnten Bekannte sein ... Nachbarn oder Kolleg:innen ... Wer erscheint hier? ... Nehmen Sie auch die Gefühle wahr, die sich bei dieser Vorstellung einstellen ...

Wenn es für Sie stimmig ist, können Sie einen dritten Ring auftauchen lassen, der die anderen umgibt. Hier können Menschen erscheinen, die Sie nicht persönlich kennen, mit denen Sie sich aber über gemeinsame Werte, Interessen oder Erfahrungen verbunden fühlen ... Wer erscheint hier? ... Welche Gefühle verspüren Sie bei dieser Vorstellung?

Wenn Sie möchten und es sich für Sie stimmig anfühlt, können Sie Ihre Verbundenheit noch weiter ausdehnen – so weit, wie es sich für Sie richtig anfühlt. Vielleicht spüren Sie eine Verbindung mit Ihnen unbekannt Menschen auf der ganzen Erde ... mit dem Himmel ... den Sternen ... dem Universum ... oder sogar mit etwas noch Größerem. Achten Sie auch auf die Gefühle, die dabei entstehen.

Ende der Vorstellungsübung

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, 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.«

Nachbesprechung

Nach der Übung ist es wichtig, die Erfahrung in der Übung zu reflektieren. Falls Patient:innen es als Misserfolg erleben, dass sie bei manchen Angeboten keine Zugehörigkeit erleben konnten, betonen Sie, dass es darum geht, herauszufinden, wo Zugehörigkeit spürbar ist; es ist nicht die Aufgabe, sich mit allem verbunden zu fühlen. Patient:innen können auch rückmelden, dass manche Angebote gar nicht wünschenswert sind (»Ich soll mich der Erde zugehörig fühlen? Das kommt mir sehr merkwürdig vor ...«) Auch hier gilt: Es ist keine Aufgabe, sondern ein Herausfinden.

Imaginationsübung: Ringe der Zugehörigkeit

Richten Sie gemeinsam das Augenmerk auf die Ressourcen, die zutage getreten sind: Wo war Zugehörigkeit zu spüren? Wie hat dem Patienten das gefallen, wie hat sich das angefühlt? Gibt es Bereiche, in denen die Patientin einen Anflug von Zugehörigkeit gespürt hat, den sie gern ausbauen würde? Würde es sich lohnen, die Übung häufiger durchzuführen? Wünscht der Patient eine Veränderung der Instruktion, z. B. echte Personen mit Namen einfügen, oder manche Bereiche auslassen? Was lässt sich aus der Übung für Leben und Alltag ableiten?

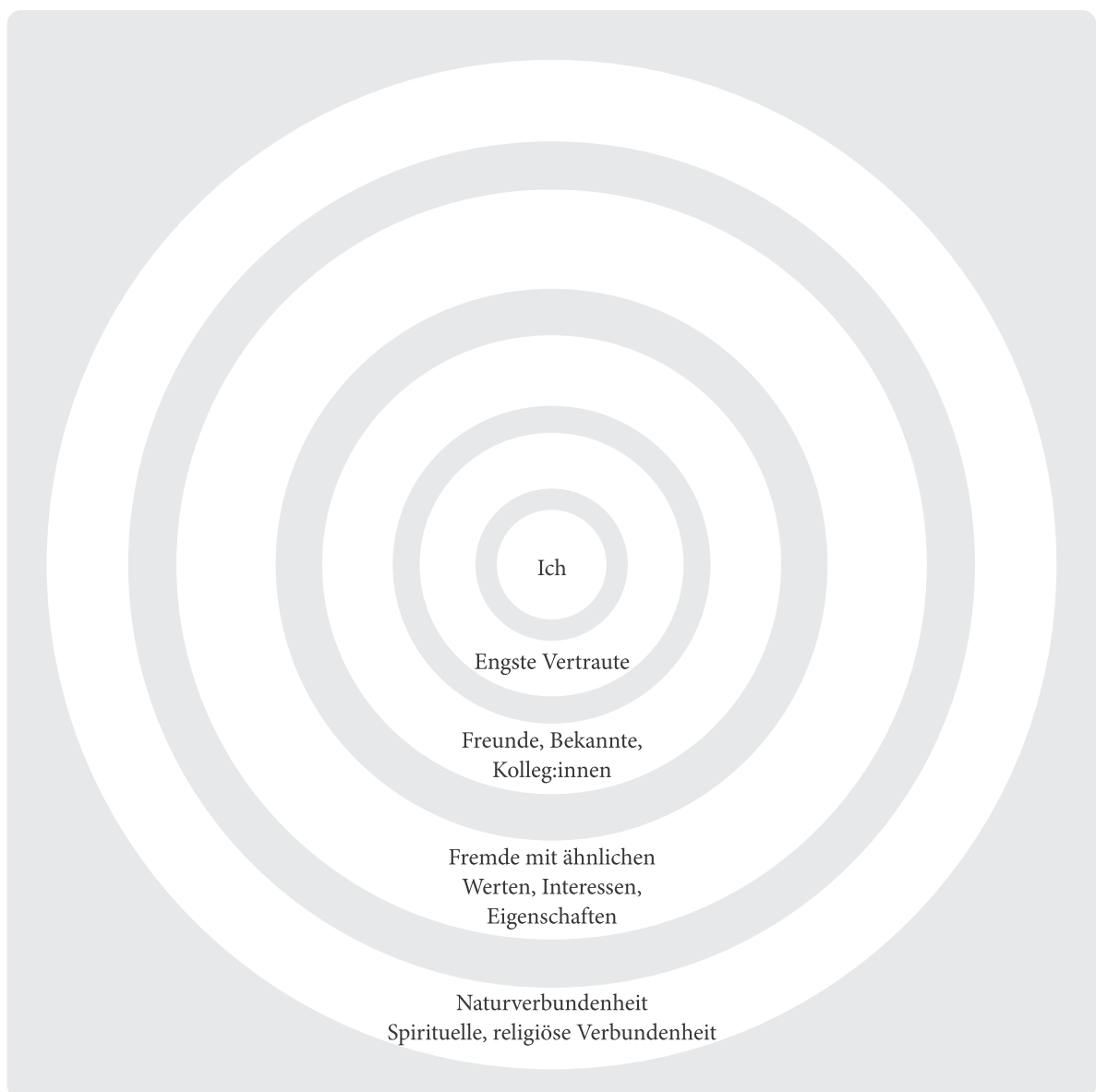


Abbildung Ringe der Zugehörigkeit