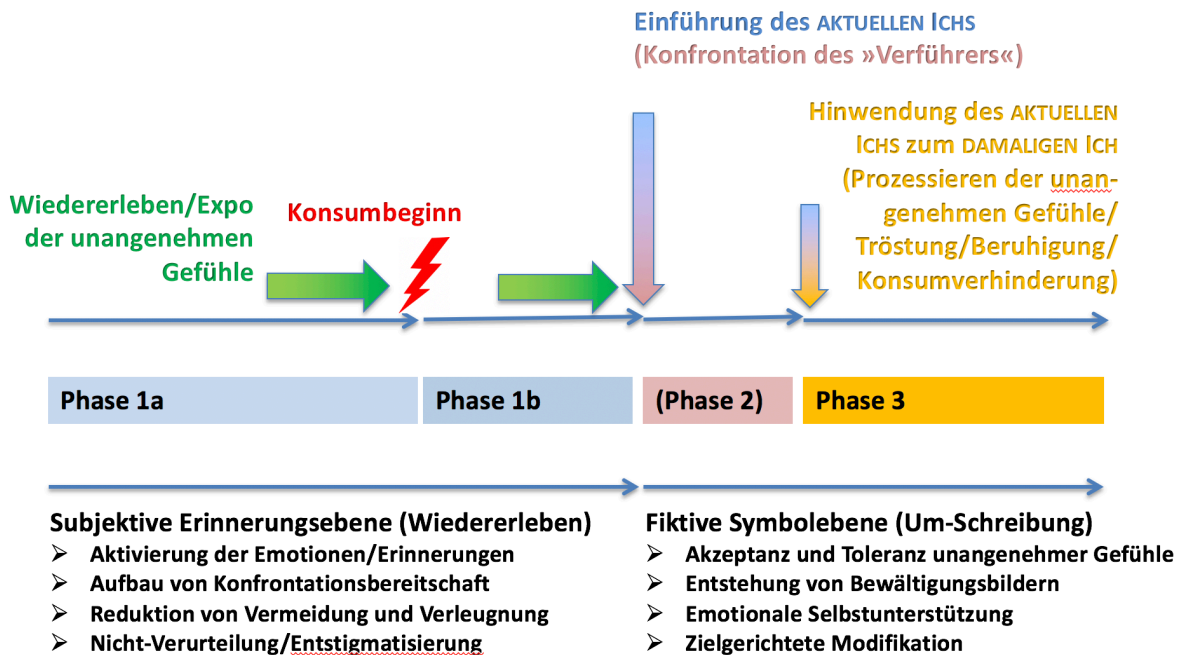


# IRRT-ERT Merkkarten

© Rolf Köster, Mervyn Schmucker, Martin Fleckenstein & Marlis Heer 2018



IRRT-ERT Merkkarten

Version 3.0

Köster, Schmucker, Fleckenstein & Heer 2018

## Phase 1

3

**Phase 1a** Regelmässig Belastungsskala und Suchtdruckskala erfragen.  
Ab und zu fragen: „Was passiert jetzt?“ „Wie geht's weiter?“ „Wie fühlen Sie sich jetzt?“

**Aufgaben in Phase 1:** Lebhaftes Imagination am Laufen halten.

Eine gute, therapeutische Begleitung machen.

Herausfinden, wo der schlimmste *Hot Spot*/ emotionale Belastung vor dem Konsumbeginn ist (Dort dann in Phase 1b das AKTUELLE ICH einführen).

**Bei längeren Pausen:** „Und was passiert jetzt in dem Bild?“

„Wie geht es Ihnen jetzt?“

„Welche Emotionen empfinden Sie jetzt?“

„Was geht Ihnen jetzt durch den Kopf?“

„Wo sind Sie jetzt auf der Belastungs- u. Suchtdruckskala?“

**Am Schluss:**

Die Beschreibung des (Konsum-)Rückfalls selbst nicht zulange laufen lassen.  
„Gibt es noch etwas, was zum Verständnis des Konsumbeginns / der Selbstverletzung / des Kontrollverlusts wichtig ist?“

**Keine Erholungspause gönnen!**

„Dann können Sie Ihre Augen geschlossen halten, wieder zum Anfang der Szene zurückgehen und genau den gleichen Ablauf noch einmal schildern.“

-> **Phase 1b** (bis kurz vor dem [Konsum-]Rückfall)

IRRT-ERT Merkkarten

Version 3.0

Köster, Schmucker, Fleckenstein & Heer 2018

„Ich werde Sie jetzt gleich bitten, die Augen zu schliessen und vor Ihrem inneren Auge das Bild vom Anfang der Szene entstehen zu lassen und dann zu schildern, was in diesem Ablauf passiert. Es wäre gut, wenn Sie das in der Gegenwart schildern würden, als ob das jetzt gerade passiert. Also nicht „dann ging ich“, sondern „jetzt gehe ich“. Wir gehen die Szene einmal von vorn bis hinten durch, bis das Konsumereignis begonnen hat. Dann werde ich Sie bitten, die Augen geschlossen zu halten, direkt wieder an den Anfang der Szene zurückzukehren und die gleiche Szene noch einmal zu schildern. Bei diesem zweiten Durchgang werden wir dann das Drehbuch ändern. Wann und wie wir das genau machen, erkläre ich Ihnen dann, wenn es soweit ist. Ich bleibe mit Ihnen die ganze Zeit im Gespräch und begleite Sie durch die Szene hindurch, und ab und zu frage ich Sie, wo Sie sich auf der emotionalen Belastungsskala von 0 bis 10 und auf der Suchtdruckskala von 0 bis 10 befinden.“

„Wo befinden Sie sich jetzt im Moment auf der Skala der emotionalen Belastung?“ . . .

„Wo auf der Skala des Suchtdrucks?“ . . .

„Haben Sie dazu noch Fragen?“ . . .

„Okay, wenn Sie bereit sind, dann können Sie die Augen schliessen und beginnen.“ . . .

## Phase 2

## 4

**Hot Spot:**

„Können Sie sich jetzt vorstellen, dass Sie als HEUTIGES ICH, in Ihrer aktuellen Gestalt zusätzlich diese Szene betreten?“

„Was sehen Sie als HEUTIGES ICH (AKTUELLES ICH) jetzt in dem Bild?“

„Was wollen Sie als HEUTIGES ICH dem «Verführer/Auslöser» jetzt sagen oder mit ihm machen?“

„Können Sie das dem «Verführer/Auslöser» direkt sagen?“

„Können Sie sich vorstellen, wie Sie das jetzt machen?“

„Und wie machen Sie das jetzt genau?“

„Wie reagiert der «Verführer/Auslöser» jetzt darauf?“

„Und was wollen Sie dem «Verführer/Auslöser» jetzt weiter sagen oder mit ihm machen?“

**Wenn der «Verführer/Auslöser» deutliche Zeichen der Entmachtung zeigt:**

“Wenn Sie als HEUTIGES ICH dem «Verführer/Auslöser» jetzt direkt in die Augen schauen, was sehen Sie?“

“Er hat Angst, weil ...?“

“Wie reagieren Sie als HEUTIGES ICH auf das, was Sie in den Augen des «Verführers/Auslösers» sehen?“

“Wie reagiert der «Verführer/Auslöser» darauf?“

**Vor dem Wechsel zu Phase 3:**

„Gibt es noch etwas, was Sie dem «Verführer» sagen oder mit ihm machen wollen, bevor Sie sich dem DAMALIGEN ICH (KONSUMGEFÄHRDETEN ICH) zuwenden?“

«Verführer/Auslöser» verlässt <b>vorzeitig</b> die Szene	„Der Verführer/Auslöser will die Szene verlassen? Was wollen Sie ihm noch sagen oder mit ihm machen, bevor er das Zimmer verlässt?“
HEUTIGES ICH fühlt sich <b>zu schwach</b> , den «Verführer» zu konfrontieren	„Nicht vergessen, das ist nur eine Vorstellung, in der Vorstellung ist alles möglich. Wenn Sie die Kraft und den Mut hätten, was würden Sie dem Verführer/Auslöser sagen oder mit ihm machen wollen?“
HEUTIGES ICH hat immer noch <b>Angst</b> , den «Verführer» zu konfrontieren	„Nicht vergessen, das ist nicht der Verführer, sondern ein Bild des Verführers auf der INNEREN BÜHNE, das Sie verinnerlicht haben... Also, wenn Sie die Kraft und den Mut hätten, was würden Sie dem Verführer-Bild sagen oder mit ihm machen wollen?“
Verführer- /Auslöser-Konfrontation wird <b>weiter vermieden</b>	„Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte, wenn Sie das dem Verführer/Auslöser in der Vorstellung sagen/mit ihm machen würden?“ „Können wir ein Experiment machen und das ausprobieren?“
HEUTIGES ICH zeigt weiterhin <b>Ohnmacht und Hilflosigkeit</b>	„Gäbe es einen Gegenstand oder eine Waffe, die Sie vielleicht anwenden könnten?“ „Bräuchten Sie eine Hilfsperson, um Ihnen dabei zu helfen?“ „Wen möchten Sie jetzt (als Hilfsperson) in die Szene hineinbringen, um Ihnen dabei zu helfen?“
Will die Mutter (als auslösende Person) nicht konfrontieren wegen <b>Schuldgefühlen</b>	„Nicht vergessen, das ist nicht ihre Mutter, sondern ein Bild von Ihrer Mutter, das Sie verinnerlicht haben. Also, Sie konfrontieren nicht Ihre Mutter, sondern ein Mutterbild.“
HEUTIGES ICH will den Verführer/Auslöser <b>töten</b>	„Können Sie ihm das direkt sagen?“ oder „Was wollen Sie dem Verführer noch sagen oder mit ihm machen, bevor Sie ihn töten?“

Das HEUTIGE ICH ist weit vom DAMALIGEN ICH entfernt (> 3m)	„Können Sie näher an das DAMALIGE ICH herangehen?“
Das HEUTIGE ICH zeigt <b>Widerstand</b> , sich dem DAMALIGEN ICH anzunähern	„Können wir ein Experiment in der Vorstellung machen, in dem Sie ein Stück weit näher an das DAMALIGE ICH herangehen, z.B. die Hälfte der Entfernung?“
Das HEUTIGE ICH zeigt <b>Widerstand</b> , Kontakt mit dem DAMALIGEN ICH aufzunehmen	„Sie wollen mit dem DAMALIGEN ICH nichts zu tun haben, weil ...?“ „Können Sie jetzt näher zum DAMALIGEN ICH gehen, in seine Augen schauen und ihm das von ganz Nahem direkt sagen?“
Das HEUTIGE ICH äussert <b>Angst</b> , sich dem DAMALIGEN ICH anzunähern	„Wie weit sind Sie vom DAMALIGEN ICH entfernt?“ „Sie haben Angst, näher zum DAMALIGEN ICH zu gehen, weil ...?“
Das HEUTIGE ICH zeigt <b>Angst, von den Schmerzen</b> des DAMAL. ICHS überschwemmt zu werden	„Können Sie das dem DAMALIGEN ICH direkt sagen?“ „Können Sie näher ans DAMALIGE ICH herangehen, ihm in die Augen schauen und ihm das direkt ins Gesicht sagen?“
Das HEUTIGE ICH äußert die Befürchtung, vom DAMALIGEN ICH <b>abgelehnt</b> zu werden	„Und sie haben Angst davor, weil ...?“ „Können Sie das dem DAMALIGEN ICH direkt sagen?“
Das HEUTIGE ICH signalisiert <b>heftige negative Gefühle</b> dem DAMALIGEN ICH gegenüber.	„Sie spüren Hass gegen das DAMALIGE ICH, weil ...?“ „Können Sie das dem DAMALIGEN ICH jetzt direkt sagen?“ „Was wäre denn das Schlimmste, das passieren könnte, wenn Sie das dem DAMALIGEN ICH jetzt direkt sagen würden?“
Das HEUTIGE ICH will dem DAMALIGEN ICH <b>wehtun / es verletzen</b>	„Sie wollen dem DAMALIGEN ICH wehtun / es verletzen, weil ...?“ „Können Sie jetzt näher zum DAMALIGEN ICH gehen, in seine Augen schauen und ihm das von ganz Nahem direkt sagen?“
DAMALIGES ICH lehnt die Zuwendung des HEUTIGEN ICHS ab	(Hinweis auf ausgeprägtes Selbsthass-Schema) „Wie kommt das bei Ihnen an?“ ... „Wo ist das DAMALIGE ICH?“

„Hat das DAMALIGE ICH das alles mitbekommen?“ (Frage nur stellen, wenn «Verführer/Auslöser» entmachtet werden musste)

„Was möchten Sie als HEUTIGES ICH dem DAMALIGEN ICH jetzt gern sagen oder mit ihm tun?“

„Können Sie ihm das direkt sagen?“ oder „Können Sie sich vorstellen, wie Sie das jetzt machen?“

„Wie reagiert das DAMALIGE ICH (KONSUMGEFÄHRDETE ICH) darauf?“

„Können Sie jetzt ganz nahe zum DAMALIGEN ICH hingehen und ihm direkt in die Augen schauen?“

„Was sehen Sie in den Augen des DAMALIGEN ICHS?“

„Wie reagieren Sie als HEUTIGES ICH auf das, was Sie in den Augen des DAMALIGEN ICHS sehen?“

„Was wollen Sie dem DAMALIGEN ICH noch sagen oder mit ihm tun?“

### **6 Abschlussfragen**

1. „Gibt es sonst noch etwas, was Sie dem DAMALIGEN ICH sagen oder mit ihm tun möchten, bevor wir diese Szene abschliessen?“ ... (eine Reaktion, eine Gegenreaktion)
2. „Gibt es noch etwas, was das DAMALIGE ICH von Ihnen braucht?“ ... (Ping Pong)
3. „Wünschen Sie sich noch etwas von dem DAMALIGEN ICH?“ ... (Ping Pong)
4. „Möchte das DAMALIGE ICH Ihnen noch etwas sagen oder geben?“ ... (Ping Pong)
5. „Gibt es sonst noch etwas, was in dem Bild passieren sollte, bevor wir das abschliessen?“ ... (Ping Pong)
6. „Mit welchem Abschlussbild möchten Sie die Szene jetzt beenden?“

„Dann können Sie dieses Bild noch eine Weile wirken lassen ... Sie können es in sich aufnehmen und verankern, wenn Sie möchten ... und wenn Sie soweit sind, können Sie das Bild langsam verblassen lassen, in Ihrem eigenen Tempo wieder hier ins Zimmer zurückkommen und, wenn es für Sie gut ist, Ihre Augen wieder öffnen.“

„Wie war das jetzt für Sie?“ – „Gut.“ (Vertiefen der Antwort:) – „Was war denn für Sie gut?“

„Wie fühlen Sie sich jetzt?“ ...

„War irgendwas für Sie überraschend oder unerwartet?“ ...

„Gibt es noch andere Bemerkungen, Empfindungen oder Erkenntnisse?“ ...

„Wie haben Sie meine Begleitung erlebt?“ ...

„Was bedeutet das für Sie, was Sie jetzt erlebt haben?“ ...

„Was haben Sie heute gelernt? Was nehmen Sie mit?“ ...

„Welche Sätze des aktuellen Ichs waren für das Damalige Ich von besonderer Wichtigkeit?“

„Was können Sie vielleicht von unserer Arbeit auf der INNEREN BÜHNE heute mitnehmen und auf der ÄUSSEREN BÜHNE umsetzen?“