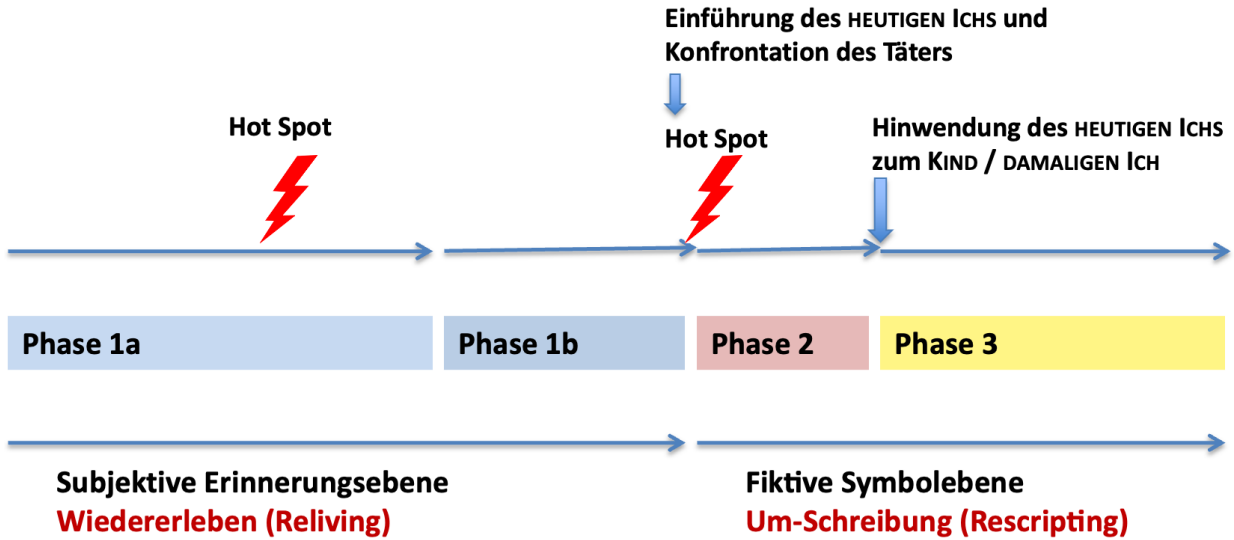


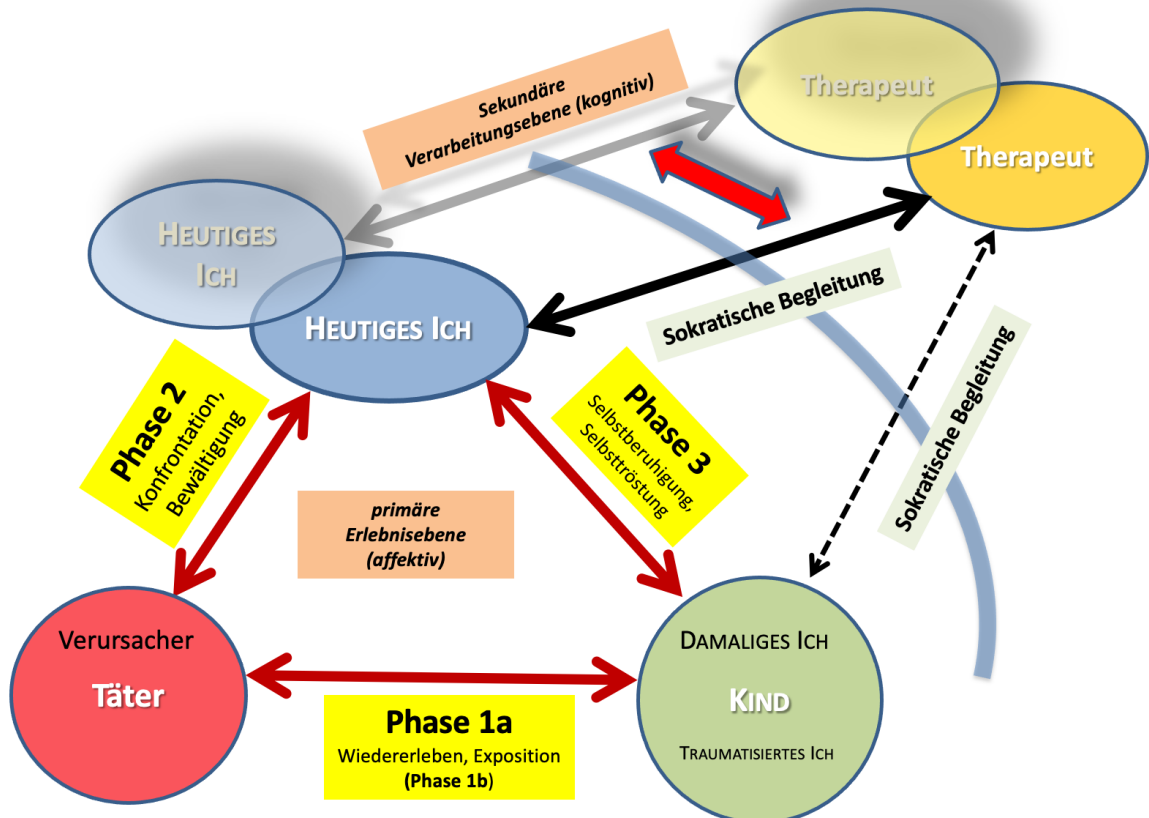
IRRT-Merkkarten

© Rolf Köster, Silvia Köster, Mervyn Schmucker & Marlis Heer 2023

IRRT Phasenablauf bei PTBS



IRRT Prozessschema bei Phasenablauf 1-2-3



„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 hat es geknallt“, sondern „jetzt knallt es“. Wir gehen die gesamte Szene einmal von vorn bis hinten durch. Am Ende werde ich Sie fragen, ob diese Szene jetzt beendet ist, und Sie dann 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 befinden.“ . . .

„Wo befinden Sie sich jetzt im Moment auf dieser Skala?“ . . .

Für den Fall kindlicher Traumatisierungen: („Da Sie in dieser Szene ein Kind sind, werde ich Sie während dieser Phase des Wiedererlebens mit ‚Du‘ ansprechen. Ist das für Sie okay?“ . . .)

„Haben Sie dazu noch Fragen?“ . . .

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

(. . . = Pat. hat Gelegenheit, zu antworten, zu fragen oder zu kommentieren)

Phase 1 (Erinnerung und Wiedererleben)

Aufgaben in Phase 1: Die Patientin als DAMALIGES ICH / KIND angemessen paraphrasierend begleiten. Lebhaftes Imagination am Laufen halten, auf Erleben und Gefühle fokussieren. Bei Unklarheiten Klärungsfragen stellen, v.a. Weil-Fragen. Herausfinden, wo der schlimmste Hot Spot in Anwesenheit des Täters ist. (Dort dann in Phase 1b das HEUTIGE ICH einführen).

Phase 1a Die gesamte Erinnerungsszene von Anfang bis Ende wiedererleben lassen.

**Prozess aufrecht-
erhalten:** „Und was passiert jetzt in dem Bild?“... „Was passiert jetzt weiter?“...
„Wie fühlen Sie sich jetzt?“ („Wie fühlst du dich jetzt?“) ...
„Welche Emotionen empfinden Sie (empfindest du) jetzt?“... (Qualität)
„Wo sind Sie (bist du) jetzt auf der Belastungsskala?“ ... (Quantität)
„Was geht Ihnen (dir) jetzt durch den Kopf?“ ...
„Und Sie bekommen (du bekommst) jetzt Herzklopfen, weil ...?“ ...

Ende der Szene? „Gibt es noch etwas, was in dieser Szene passiert?“ ...
„Ist die Szene damit beendet?“...

Ohne Unterbrechung weiterfahren!

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

Phase 1b Durchführung wie Phase 1a bis zum Hot Spot; dort das HEUTIGE ICH einführen. Belastungsskala an den gleichen Stellen abfragen wie in Phase 1a.

Aufgaben in Phase 2: Das HEUTIGE ICH in der Konfrontation des Täters stärkend paraphrasierend begleiten.

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 jetzt in dem Bild?“ ... [zur Sicherstellung der Dreieckskonstellation]

„Was wollen Sie als HEUTIGES ICH dem Täter jetzt **sagen** oder mit ihm **machen**?“ ...

„Können Sie das dem Täter direkt **sagen**?“ ...

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

„Und wie machen Sie das jetzt genau?“ ...

„Wie reagiert der Täter jetzt darauf?“ ...

„Und was wollen Sie dem Täter jetzt weiter sagen oder mit ihm machen?“ ...

Erst wenn der Täter deutliche Zeichen der Entmachtung zeigt:

„Wenn Sie als HEUTIGES ICH dem Täter jetzt direkt in die Augen schauen, was sehen Sie?“ ...

„Er hat Angst, weil ...?“ ... „Können Sie dem Täter direkt sagen, was Sie in seinen Augen sehen?“ ...

„Wie reagiert der Täter darauf?“ ... „Und was wollen Sie dem Täter weiter sagen oder mit ihm machen?“ ...

Vor dem Wechsel zu Phase 3:

„Gibt es noch etwas, was Sie dem Täter sagen oder mit ihm machen wollen, bevor Sie sich dem KIND / DAMALIGEN ICH zuwenden?“ ...

Phase 2: Was tun, wenn ...?

Täter verlässt vorzeitig die Szene oder ist im Begriff dazu	„Der Täter will die Szene verlassen? Was wollen Sie ihm noch sagen oder mit ihm machen, bevor er das Zimmer verlässt?“
HEUTIGES ICH fühlt sich zu schwach , den Täter zu konfrontieren	„Nicht vergessen, das ist nur eine Vorstellung; in der Vorstellung ist alles möglich. Also, wenn Sie die Kraft und den Mut hätten, was würden Sie dem Täter sagen oder mit ihm machen wollen?“
HEUTIGES ICH hat Angst vor dem Täter	„Das heisst, Sie fühlen sich wie das KIND?“ – Pat.: „Ja, genau.“ – „Ja, aber Sie sind jetzt als HEUTIGES ICH mit all Ihren heutigen Kompetenzen in diesem Bild. Also, in diesem Bewusstsein, was wollen Sie dem Täter jetzt sagen oder mit ihm machen?“
HEUTIGES ICH hat immer noch Angst , den Täter zu konfrontieren	„Nicht vergessen, das ist nicht der Täter, sondern ein Täterbild auf der INNEREN BÜHNE, das Sie verinnerlicht haben... Also, wenn Sie die Kraft und den Mut hätten, was würden Sie dem Täterbild sagen oder mit ihm machen wollen?“
HEUTIGES ICH formuliert den Handlungswunsch dem Täter gegenüber, kann ihn aber nicht in die Tat umsetzen	„Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte, wenn Sie das dem Täter in der Vorstellung sagen / mit ihm machen würden?“ „Können wir ein Experiment machen und das in der Vorstellung mal ausprobieren?“
HEUTIGES ICH zeigt weiterhin Ohnmacht und Hilflosigkeit	„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?“ „Was wollen Sie, dass die Hilfsperson jetzt mit dem Täter macht?“
HEUTIGES ICH will die Mutter (als Täterin) nicht konfrontieren wegen Schuldgefühlen	„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 Täter töten	„Können Sie ihm das direkt sagen?“ oder „Was wollen Sie dem Täter noch sagen oder mit ihm machen, bevor Sie ihn töten?“ oder evtl.: „Können Sie sich vorstellen, wie Sie das jetzt machen?“

Aufgaben in Phase 3: Das HEUTIGE Ich in der Begegnung mit dem KIND / DAMALIGEN ICH paraphrasierend begleiten und auf Gefühlswahrnehmung und authentische Interaktion und Kommunikation hinwirken.

- „Hat das **KIND/DAS DAMALIGE ICH/DIE KLEINE CAROLINE** das alles mitbekommen?“ ...
- „Was möchten Sie als **HEUTIGES ICH** dem **KIND** jetzt gern **sagen** oder **mit ihm machen**?“ ...
 - „Können Sie ihm das **direkt sagen**?“ ... oder
 - „Können Sie sich **vorstellen**, wie Sie das jetzt **machen**?“ ...
- „Wie reagiert das **KIND** darauf?“ ...
- „Und wie reagieren Sie als **HEUTIGES ICH** darauf?“ ...
- „Was sehen Sie jetzt in den Augen des **KINDES**?“ ... „Und das Kind ist jetzt traurig, weil ...?“ ...
- „Wie fühlen Sie sich als **HEUTIGES ICH**, wenn Sie diesen Ausdruck in den Augen des **KINDES** sehen?“ ...
- „Können Sie das dem **KIND** direkt sagen, was Sie in seinen Augen sehen und wie Sie sich fühlen?“ ...
- „... und wie reagiert das **KIND**?“ ...
- „Was wollen Sie dem **KIND** jetzt weiter sagen oder mit ihm tun?“ ...

Sobald der Eindruck entsteht, die Begegnung ausleiten zu können, Übergang zu den Abschlussfragen.

Phase 3: Was tun, wenn ...?

Das HEUTIGE ICH ist weit vom KIND entfernt (> 2-3m)	„Können Sie näher an das KIND herangehen?“
Das HEUTIGE ICH zeigt Widerstand , sich dem KIND anzunähern	„Können wir ein Experiment in der Vorstellung machen, in dem Sie ein Stück weit näher an das KIND herangehen, z.B. die Hälfte der Entfernung?“
Das HEUTIGE ICH will mit dem KIND nichts zu tun haben	„Sie wollen mit dem KIND nichts zu tun haben, weil ...?“ ... „Können Sie jetzt näher zum KIND gehen, in seine Augen schauen und ihm das von ganz Nahem direkt sagen?“
Das HEUTIGE ICH äußert Angst , sich dem KIND anzunähern	„Wie weit sind Sie vom KIND entfernt?“ „Sie haben Angst, näher zum KIND zu gehen, weil ...?“
Das HEUTIGE ICH zeigt Angst, von den Schmerzen des KINDES überschwemmt zu werden	„Können Sie das dem KIND direkt sagen?“ „Können Sie näher ans KIND herangehen, ihm in die Augen schauen und ihm das direkt ins Gesicht sagen?“
Das HEUTIGE ICH äußert die Befürchtung, vom KIND abgelehnt zu werden	„Und sie haben Angst davor, weil ...?“ „Können Sie das dem KIND direkt sagen?“
Das HEUTIGE ICH signalisiert heftige negative Gefühle dem KIND gegenüber.	„Sie spüren Hass gegen das KIND , weil ...?“ „Können Sie das dem KIND jetzt direkt sagen?“ „Was wäre denn das Schlimmste, das passieren könnte, wenn Sie das dem KIND jetzt direkt sagen würden?“
Das HEUTIGE ICH will dem KIND wehtun / es verletzen	„Sie wollen dem KIND wehtun / es verletzen, weil ...?“ „Können Sie jetzt näher zum KIND gehen, in seine Augen schauen und ihm das von ganz Nahem direkt sagen?“
Das KIND lehnt die Zuwendung des HEUTIGEN ICHS ab / läuft weg	(Hinweis auf ausgeprägtes Selbsthass-Schema) „Wie kommt das bei Ihnen an?“ ... „Wo ist das KIND ?“
Das KIND ist nicht sichtbar	„Wo ist das KIND ?“ (das KIND ist irgendwo, es kann nicht weg sein)

Aufgaben in den Abschlussfragen: Durch das Stellen geschlossener Fragen überprüfen, ob die Ausleitung für die Patientin passend ist oder ob noch unerledigte Schritte anstehen.

Bei den Abschlussfragen je eine Aktion und eine Reaktion zulassen, „Ping-Pong“. Wenn noch ein signifikanter neuer Aspekt auftaucht, kann die Therapeutin entscheiden, diesen prozessieren zu lassen.

1. „Gibt es sonst noch etwas, was Sie **dem KIND/DEM DAMALIGEN ICH/DER KLEINEN CAROLINE** sagen oder mit ihm tun möchten, bevor wir diese Begegnung ausklingen lassen?“ ...
2. „Gibt es noch etwas, was das KIND von Ihnen braucht?“ ...
3. „Wünschen Sie sich noch etwas von dem KIND?“ ...
4. „Möchte das KIND Ihnen noch etwas sagen oder geben?“ ...
5. „Gibt es sonst noch etwas, was in dem Bild passieren sollte, bevor wir das ausklingen lassen?“ ...
6. „Mit welchem Bild möchten Sie die Begegnung jetzt (für heute) ausklingen lassen?“ ... „Und wie fühlt sich das KIND in diesem Bild?“ ... „Und wie fühlen Sie sich in diesem Bild?“ ...

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

Nachbesprechung

1. „Wie war das jetzt für Sie?“ – „Gut.“ (Vertiefen der Antwort:) – „Was war denn für Sie gut?“
2. „Wie fühlen Sie sich jetzt?“ ...
3. „War irgendetwas für Sie überraschend oder unerwartet?“ ...
4. „Was war für Sie besonders bedeutsam in diesem Ablauf?“ ...
5. „Gibt es noch andere Bemerkungen, Empfindungen oder Erkenntnisse?“ ...
(hier allenfalls sokratisch-kollaborativ bzw. fragend-hypothetisch eig. Beobachtungen einbringen)
6. „Wie haben Sie meine Begleitung erlebt?“ ...
7. „Was heisst das jetzt für Sie, was da heute passiert ist? Was nehmen Sie mit?“ ...
8. „Was können Sie vielleicht von unserer Arbeit auf der INNEREN BÜHNE auf der ÄUSSEREN BÜHNE in Ihrem Alltag umsetzen?“ ...

Bei einem erstmals positiven Kontakt mit dem INNEREN KIND:

9. „Wie wäre das für Sie, wenn Sie eine dauerhafte Beziehung mit Ihrem INNEREN KIND hätten?“ ...
Bei einer positiven Antwort:
10. „Und wie könnten Sie solch eine dauerhafte Beziehung vielleicht aufbauen?“ ...

„Heute handelt es sich [nicht um eine Erinnerung aus der Vergangenheit, sondern] um eine fiktive Begegnung mit sich selbst auf der INNEREN BÜHNE, zwischen Ihnen als HEUTIGEM ICH und Ihrem INNEREN KIND, also nur zwischen Ihnen beiden, ohne andere Personen; es geht nicht um eine Erinnerungsszene. ... Ich werde Sie also jetzt gleich bitten, die Augen zu schliessen und vor Ihrem inneren Auge möglichst spontan ein Bild von Ihrem (heutigen) INNEREN KIND entstehen zu lassen, mit dem Sie dann als HEUTIGES ICH in Kontakt treten. Sobald Sie das Bild haben, können Sie es mir sagen. Ich begleite Sie durch die ganze Begegnung hindurch. Gibt es noch Fragen dazu?“

Evtl. Klärung der Fragen des Patienten

„Also, wenn Sie bereit sind, können Sie Ihre Augen schliessen und beginnen.“

Sobald die Patientin signalisiert, dass sie ein Bild des KINDES wahrnimmt:

„Wo ist das KIND?“ ... „Was macht das KIND?“ ... „Wie fühlt sich das KIND?“ ... „Wie alt ist das KIND?“ ... „Wo sind Sie jetzt als HEUTIGES ICH in diesem Bild mit dem KIND?“ ... „Wie weit sind Sie vom KIND entfernt?“ ... (wenn >2-3 Meter:) „Können Sie sich jetzt näher zum KIND hinbegeben?“ ...

„Was möchten Sie als HEUTIGES ICH dem KIND jetzt sagen oder mit ihm machen?“

Ab hier: üblicher Ablauf wie in Phase 3 (Merkkarten S. 4)

Notizen

„Wenn Sie jetzt dem Verstorbenen nochmals begegnen könnten, wo könnte solch eine Begegnung am besten stattfinden?“ (Pat. antwortet) „Okay, dann können Sie vielleicht die Augen schliessen und sich vorstellen, dass Sie den Verstorbenen jetzt dort antreffen und ihn etwas beschreiben?“ ... (Pat. schließt die Augen und beschreibt den Verstorbenen) „Und wenn Sie jetzt mit dem Verstorbenen nochmals sprechen könnten, was würden Sie ihm jetzt gern sagen, ihn fragen oder mit ihm machen wollen? (**Konjunktiv!**) ... Können Sie ihm das direkt sagen/sich vorstellen, das jetzt zu tun? ... Wie würde der Verstorbene darauf reagieren, wenn er könnte?“ (**Konjunktiv!**) ...
Ab dann im **Indikativ** fortfahren.

6 Abschlussfragen (je eine Aktion und eine Reaktion, „Ping-Pong“)

1. „Gibt es noch etwas, was Sie dem Verstorbenen sagen oder mit ihm tun wollen, bevor wir diese Begegnung ausklingen lassen?“ ...
- 2.* „Gibt es noch etwas, was der Verstorbene von Ihnen braucht?“ ...
- 3.* „Wünschen Sie sich noch etwas von dem Verstorbenen?“ ...
- 4.* „Möchte der Verstorbene Ihnen noch etwas sagen oder geben?“ ...
5. „Gibt es sonst noch etwas, was in dieser Begegnung geschehen sollte, bevor wir diese Begegnung jetzt ausklingen lassen?“ ...
6. „Mit welchem Abschlussbild möchten Sie diese Begegnung jetzt ausklingen lassen?“
„Dann können Sie dieses Bild noch eine Weile wirken lassen ... Sie können es in sich aufnehmen und verankern, wenn Sie möchten ... und wenn Sie so weit 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.“

* Diese Fragen entfallen, wenn der Verstorbene sich verabschiedet hat und bereits verschwunden ist.

IRRT-Prozessschema bei Trauer

