

Die Screen-Technik

Therapeutische Arbeit mit dem
Imaginären Bildschirm

Michaela Huber
www.michaela-huber.com

Allgemeine Hinweise

- Arbeitsbeziehung muss stimmen: KlientIn kann die TherapeutIn „an Ihrer Seite“ wahrnehmen.
- Reorientierung ist eingeübt (Augenkontakt, ggf. kurze Berührung mit dem Handrücken auf dem Unterarm der Kl., um ihre Aufmerksamkeit zu bekommen etc.)
- Das Unbewusste der KlientIn erlaubt (evtl. das hilfreiche innere Team, oder per Fingersignale erfragt), dass „es jetzt angeschaut werden darf“.

Anleitung

- Stellen Sie sich bitte vor, Sie hätten irgendwo in einem gewissen Abstand vor sich
- Entweder eine Leinwand
- Oder einen Monitor (Rand wahrnehmen)
- Und könnten darauf Bilder bzw. „Filme aus Ihrem Leben“ projizieren.
- **NUR DIE BILDER, Gefühle etc. zurück.**

Hinweise zur Anleitung

- Je unstrukturierter die KlientIn, desto eher die Monitor-Variante verwenden.
- Zusätzlich: Video- oder DVD-Recorder, der „unter den Monitor gestellt“ wird und den imaginären Film „aufnimmt“. Nach dem Anschauen wird der Film sorgfältig verpackt (Tresor etc.)
- Fernbedienung, um den „Film“ ggf. auszuschalten bzw. Standbild herzustellen, Farbe herauszunehmen, Bilder zu verkleinern, in die Ferne oder heran zu zoomen etc.

Technik positiv einführen

- Haben Sie ein Lieblingsfoto, ein Poster, eine nette Postkarte, ein gemaltes Bild, das Ihnen besonders gut gefällt?
- Können Sie das auf die Leinwand bzw. den Monitor projizieren?
- Wenn es Ihnen gut tut: Erst das Bild genau anschauen, danach dürfen Sie gern alles dazu fühlen, was Ihnen angenehm ist...

Einsatz bei Amnesie

- Stellen Sie bitte das Bild ein, möglichst aus Ihrem Alltag, an das Sie sich vor der Gedächtnislücke noch genau erinnern.
- Können Sie sich von außen sehen?
- Was hatten Sie an? Tageszeit? Temperatur? Anwesenheit v. Menschen, Gegenständen etc.
- Wenn Sie das Bild oder die Szene möglichst lebendig vor sich sehen, dann lassen Sie den „Film“ jetzt einfach weiterlaufen.
- Konzentrieren Sie sich bitte ausschließlich auf die Bilder.

Hinweise zum Einsatz bei Amnesie

- Vorher gut klären, ob Kl. es jetzt wissen „darf“. Falls Bedenken: Erst klären und ggf. Vorhaben ganz zurückstellen.
- Ggf. als ob-Technik: Was wäre, wenn Sie es wüssten?
- Ggf. inneren Konflikt klären (lieber nicht, weil...; es doch wissen wollen, weil...)
- Da stark affektiv-physiologisches Material enthalten sein kann: Reorientierend begleiten.

Einsatz nach Selbstverletzung

- Bei dissoziativen Störungen „weiß“ Alltagsperson u. U. nicht mehr, wann und warum sie sich verletzt hat.
- Szene vorher einstellen, als es noch „ok“ war.
- Ganz langsam, Schritt für Schritt, nur den Vorlauf zu der SV durchgehen.
- An welcher Stelle hätten Sie es merken können, was hätten Sie tun können, was könnten Sie ggf. demnächst machen?
- Erst nur minimale Veränderung besprechen.

Hinweise zu Screen bei SVV

- Nur den Vorlauf, ggf. „springen“ zu dem unmittelbar Danach, dort die positiven und negativen Folgen der SVV anschauen.
- Wichtig: Trigger herausfinden. Dann besprechen, ob Trigger vermieden oder Umgang damit verändert werden kann. Ggf. Notfall-Liste erstellen.
- Ggf. per Screen „Als-ob-Handeln“: Können Sie sehen, wie Sie es dieses Mal anders machen?
Was genau passiert dann?

Einsatz bei Flashbacks

- Kl. muss derzeit voll orientiert sein, weiß aber nicht, weshalb sie ein Flashback hatte.
- Tatsächlich ist es so, dass die meisten Kl. ihre Flashbacks selbst triggern, direkt oder indirekt, das aber hinterher nicht mehr wissen.
- Vorgehen wie bei SVV: Nur den Vorlauf anschauen, dann zum Danach „springen“ .

Einsatz bei Alpträumen

- Kl. ist voll orientiert und gut im Kontakt
- Alptraumbild per Screen einstellen.
- Standbild: Was könnte das bedeuten?
- Weiteren Alptraum-“Film“ anschauen, dabei ggf. an verschiedenen Stellen anhalten, diskutieren:
- „Jetzt, wo Sie sich das aus der Distanz anschauen, wie finden Sie das? Was meinen Sie....“

Hinweise zum Einsatz bei Alpträumen

- Traumbilder oder Schlafbilder? (Unbewusste Metaphorik oder Erinnerung?)
- Nur die Bilder anschauen, die Gefühle zunächst zurück.
- Erst einmal nur verstehen.
- Ggf. Ressourcen-Team oder „HeldIn“ in den Traum schicken.
- Keine gewaltvollen „Lösungen“! Freundliche, kreative, witzige oder tröstende, schützende...

Einsatz bei Traumamaterial

- Bitte die Präsentation „Prozessieren von Traumamaterial“ beachten. Dort ist die Technik ausführlich beschrieben.