

Vorwort

Verehrte Leserinnen und Leser,

ich freue mich außerordentlich, Ihnen dieses Buch über Imagery Rescripting vorstellen zu dürfen. In den folgenden Kapiteln werden wir in die faszinierende Welt der imaginativen Überschreibung eintauchen – eine bahnbrechende Technik, die es uns ermöglicht, aversive Erinnerungen umzuformen, dysfunktionale Grundüberzeugungen zu bearbeiten und emotionale Belastungen zu bewältigen. Während Sie durch die Seiten dieses Buches blättern, werden Sie erfahren, wie diese Technik entstanden ist, welche Prinzipien ihr zugrunde liegen und wie sie von Fachleuten auf dem Gebiet der Psychologie und Psychotherapie angewandt wird. Ich werde Ihnen Fallbeispiele präsentieren, die verdeutlichen, wie Patienten ihre aversiven Erfahrungen erfolgreich verarbeiten konnten, und auch Beispiele sowie Hilfestellungen bei weniger geglückten imaginativen Überschreibungen geben.

Dieses Buch ist in erster Linie für Studierende der Psychologie oder verwandter Fächer sowie Psychotherapeuten in Ausbildung oder Weiterbildung und approbierte Psychotherapeuten gedacht. Es handelt sich nicht um ein Selbsthilfswerk, sondern ist als Therapiemanual für Therapeuten konzipiert und setzt psychotherapeutisches Grundwissen voraus. Mit diesem Buch möchte ich Sie ermutigen die Technik auszuprobieren und eigene Erfahrungen zu sammeln, aber auch ein Nachschlagewerk für bereits mit der Technik erprobte Therapeuten bieten, auf welches Sie in schwierigen Situationen zugreifen können.

In den folgenden Kapiteln werden vier unterschiedliche Imaginationstechniken in Zusammenhang mit Imagery Rescripting dargestellt und diskutiert. Bei der Imagination des sicheren Ortes und der Affektbrücke handelt es sich nicht um Adaptionen von Imagery Rescripting, jedoch zeigten sich beide Techniken in Zusammenhang mit Imagery Rescripting als sehr nützlich. Schwerpunkt des Buches stellen das klassische Imagery Rescripting sowie Imagery Rescripting mit Selbstanteilen dar.

Ich selbst kam mehr oder weniger zufällig in Kontakt mit Imagery Rescripting. Mit Beginn meiner Promotion im Bereich der Psychotherapieforschung und dem zeitgleichen Start meiner Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin an der Universität Trier wurde dort ein Kooperationsprojekt mit der Bar-Ilan Universität in Israel ins Leben gerufen. Im Rahmen dieses Projektes wurde ein imaginationsbasiertes Behandlungsmanual erarbeitet und an einer Stichprobe mit prüfungsängstlichen Studierenden getestet. Schwerpunkt des Projektes war bzw. ist die Untersuchung der zugrunde liegenden Wirkmechanismen von Imagery Rescripting. Während mir zu dem damaligen Zeitpunkt die Technik des Imagery Rescripting kein Begriff war, änderte sich dies schnell, als ich wenige Monate später

nach Israel zu Prof. Dr. Eshkol Rafaeli eingeladen wurde und dort gemeinsam mit seinem Team ein Training in Imagery Rescripting und dem Behandlungsmanual absolvierte. Seitdem sind viele Jahre vergangen und ich habe selbst in über 300 Therapiesitzungen Imagery Rescripting angewandt und ca. 1000 Sitzungen supervidiert. Nach wie vor ist es als Wissenschaftlerin mein Anliegen eine Verbindung zwischen Forschung und Praxis zu schaffen und wissenschaftliche Befunde derart aufzubereiten, dass klinische Implikationen abgeleitet werden können. Dennoch möchte ich in diesem Buch auch neben den Forschungsbefunden meine eigene klinische Erfahrung einfließen lassen. Hierbei ist es mir sehr wichtig, dass der Leser erkennen kann, was auf klinischen Studien, theoretischen Überlegungen und reinen klinischen Erfahrungen basiert.

Ich bin jedem Patienten und jeder Patientin sowie jedem Supervisanden und jeder Supervisandin, mit denen ich in den vergangenen Jahren arbeiten durfte, dankbar. Ich habe viel durch sie gelernt. Ein besonderer Dank gilt meinen Mentoren Eshkol Rafaeli, der mir zuverlässig mit Rat und Tat zu Seite stand, und Wolfgang Lutz, an dessen Institut ich wissenschaftlich und therapeutisch arbeiten konnte.¹

Trier, im Frühjahr 2025

Jessica Uhl

1 Im Interesse der besseren Lesbarkeit wird im Text zur Bezeichnung von Personen und Personengruppen das generische Maskulin verwendet. Die Angaben beziehen sich immer auf alle Formen von geschlechtlichen Identitäten.