

PSYCHOLOGIE: MEHR SELBSTKOMPETENZ

iPRISM – Bewusstsein und Achtsamkeit durch visuelle Beziehungsgestaltung

PRISM wird in Medizin und Psychotherapie, aber auch im Bereich der Pädagogik seit 15 Jahren weltweit mit Erfolg eingesetzt und ist wissenschaftlich in verschiedenen Forschungsfeldern und über 50 Peer-reviewed-Artikeln gründlich untersucht.

Stefan Büchi

Was ist iPRISM?

PRISM steht für «Pictorial Representation of Illness and Self Measure» und ist eine Methode, die 1995 von Professor Dr. med. Stefan Büchi und Professor Dr. med. Tom Sensky vom Imperial College in London entwickelt wurde, um komplexe Fragestellungen aus individueller Perspektive bildlich darzustellen.

Das für die Umsetzung der Methode notwendige Instrument gibt es in Originalform als Metallplatte

mit Plexiglasscheiben, seit Kurzem wird für iPhones und iPads das sogenannte «iPRISM» als App angeboten.

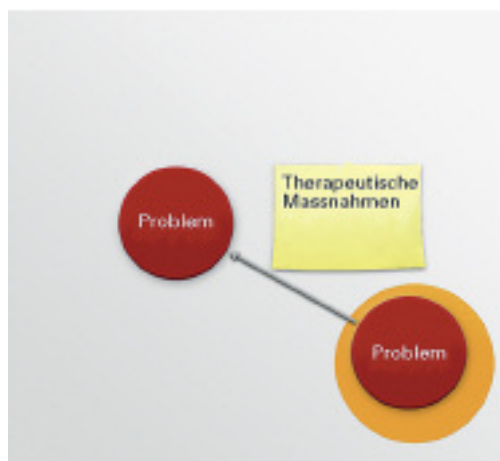
Was ermöglicht iPRISM?

Gemäss Heraklit sind es nicht die Probleme selbst, sondern unsere Sichtweise der Probleme, die über Glück und Unglück entscheiden. iPRISM hilft, den Blickwinkel vom «Problem» hin zur «Beziehung zum Problem» zu verschieben. Dazu erfasst es die

«GEMÄSS HERAKLIT SIND ES NICHT DIE PROBLEME SELBST, SONDERN UNSERE SICHTWEISE DER PROBLEME, DIE ÜBER GLÜCK UND UNGLÜCK ENTSCHEIDEN.»

Abbildung:

Die gelbe Scheibe steht für das Ich, die rote für das Problem. In der Ausgangssituation ist der Patient vom Problem überfordert und «identifiziert». Durch therapeutische Massnahmen entsteht Distanz, und der Leidensdruck nimmt ab.



Aspekte eines Themas als Distanz und Raumkoordinate zum Ich. Durch die neuartige Visualisierung entsteht ein neuer Reflexionsraum, um über mögliche Handlungsalternativen zu reflektieren und unbewusste Verbindungen offenzulegen.

Warum wirkt iPRISM?

iPRISM arbeitet mit Handlung und Beziehungsgestaltung und überspringt auf diesem Weg die durch Sprache und Bewusstsein blockierenden Zugänge zu Lösungen. Der Zugang über Bewegung und Handlung ist intuitiv, es werden Konstellationen neu geschaffen, die kreative Zugänge zu Veränderungsprozessen erlauben.

Was macht iPRISM besonders?

Die Grundidee von iPRISM ist radikal einfach. Es ist ohne Sprache, kulturübergreifend und durch kleine Fingergesten bedienbar. Es ist ein Werkzeug, welches die persönliche Kompetenz zur Selbstreflexion steigert. Neueste neurowissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass die mit iPRISM erfassten Raumkoordinaten mit einer spezifischen frontalen Hirnaktivität einhergehen, die für Bewertungsprozesse entscheidend sind.

Wie kann iPRISM angewendet werden?

iPRISM erfasst immer die Beziehung zwischen mir (gelber Punkt) und einem oder auch mehreren Aspekten (farbige Scheiben) eines festzulegenden Themenfeldes (weisse Fläche). Folgende 5 Fragen müssen beantwortet werden, um iPRISM nutzen zu können:

1. Was ist mein Problem?
2. Welchen Platz nimmt dieses Problem zurzeit in meinem Leben ein?
3. Was bedeutet dieser Platz für mich? Warum nimmt das Problem diesen Platz ein?
4. Wo wünsche ich mir dieses Problem?
5. Was kann ich tun, damit sich das Problem in die gewünschte Richtung bewegt?

Der regelmässige persönliche Einsatz von iPRISM fördert den achtsamen Selbstreflexionsprozess wie auch die Copingkompetenzen. Wir erwarten daher mittelfristig positive Wirkungen auf die psycho-physische Gesundheit des Anwenders.

Kontakt:

Prof. Dr. med. Stefan Büchi
 Ärztlicher Direktor
 Leiter Kompetenzzentrum Psychosomatik
 E-Mail: stefan.buechi@hohenegg.ch



STEFAN BÜCHI ist Titularprofessor für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Psychosoziale Medizin an der Universität Zürich. Er arbeitet als Ärztlicher Direktor und Leiter des Kompetenzzentrums Psychosomatik in der Privatklinik Hohenegg (Meilen).

physiomagazin

Informationen aus der Physiotherapie und dem Gesundheitswesen:
 Das Heft erscheint zwei Mal jährlich in Deutsch und Französisch!

Weitere Informationen sowie eine digitale Version auf

WWW.PATIENTENSEITE.CH

