

Danksagung

Die Inhalte dieses Buches spiegeln meinen beruflichen und persönlichen Weg über mehr als drei Jahrzehnte hinweg. In dieser Zeit habe ich unzählige Impulse erhalten – fachliche, menschliche und existenzielle. Nicht alle Menschen, die diesen Weg mitgeprägt haben, kann ich hier namentlich nennen; einige jedoch möchte ich besonders hervorheben.

Mein erster Dank gilt meinen Patient:innen. Sie haben mir über viele Jahre hinweg tiefe Einblicke in das Erleben von Krankheit, Leiden und Entwicklung ermöglicht. Durch sie konnte ich PRISM nicht nur als Instrument verstehen, sondern als Zugang zur inneren Wirklichkeit eines Menschen – und es in der therapeutischen Arbeit weiterentwickeln. Besonders danke ich auch den sieben Patient:innen, die mir persönliche Rückmeldungen zu ihren Erfahrungen mit PRISM gegeben haben.

Meiner Familie danke ich von Herzen: meiner Frau Lucrezia sowie meinen Töchtern Livia und Fabia. Sie haben meine Begeisterung für PRISM über viele Jahre mitgetragen – ebenso wie jene Zeiten, in denen mich Forschung, Workshops und Vorträge zeitlich stark beanspruchten. Ohne ihre Geduld und ihren Rückhalt wäre dieses Buch nicht entstanden. Livia danke ich für ihr fachkompetentes, kritisches und zugleich sehr konstruktives Lektorat. Mein Bruder Martin war über all die Jahre ein wichtiger Begleiter und Unterstützer meines Lebensprojekts. Mein Bruder Werner unterstützte mich mit großer handwerklicher Kompetenz bei der konkreten Gestaltung des Instruments.

Tom Sensky begleitet PRISM seit der ersten Stunde als inspirierender Freund und verlässlicher Weggefährte. Mit wissenschaftlicher Klarheit und unermüdlichem Engagement hat er entscheidende Anregungen gegeben und zentrale Publikationen mitgestaltet. Er war und ist das akademische Gewissen dieses Projekts. Auch nach mehr als drei Jahrzehnten eröffnen mir unsere Gespräche über PRISM immer wieder neue Perspektiven.

Der Austausch mit Masatoshi Murase während meines Sabbaticals 2019 in Kyoto war von großer Bedeutung. Von ihm lernte ich, PRISM als Spiegel des Lebens zu verstehen und die Lernprozesse von Patient:innen und Therapeut:innen als zutiefst miteinander verwoben zu begreifen. Auch der Gedanke, dass Lernen eine evolutionäre Kraft ist, die sich selbst im Leiden entfaltet, entstand aus diesem Dialog.

Dem Team von prismium (www.prismium.ch) – Steve Holtl, Urs Egli, Sebastian Haas, Gregor Harbauer und Sabine Claus – danke ich für die lang-

jährige Unterstützung. Sie haben wesentlich zur Verbreitung von PRISM beigetragen. Besonderer Dank gilt Helen Winkler für ihren wichtigen Beitrag zur Weiterentwicklung der Methode.

Emanuel Brunner und Gregor Schmalz gehören zu jenen engagierten Hochschullehrern, die PRISM mit großer Begeisterung in die Lehre integriert haben. Damit haben sie entscheidend zu seiner akademischen Verbreitung beigetragen.

Mein Freund Marc Melchert hat in unzähligen Gesprächen seine analytische Klarheit und seine beziehungsorientierte Perspektive eingebracht. Das im Buch dargestellte Verständnis von PRISM als Beziehungsinstrument ist wesentlich durch diesen Dialog gewachsen.

Während des Schreibprozesses war mir Ursula Schwager eine wertvolle Stütze, eine engagierte Lektorin und eine wichtige Impulsgeberin. Sie ermutigte mich, diesem Buch neben der nüchtern-fachlichen auch eine spürbar persönliche Stimme zu geben. Thomas Steiner verdanke ich wertvolle Anregungen zu den philosophischen Aspekten von PRISM.

Aline Telek hat das Buch mit feinem gestalterischem Gespür und eigener Handschrift grafisch gestaltet. Dr. Ruprecht Poensgen, Verlagsleiter des Kohlhammer Verlags, hat das Projekt mit großem Engagement begleitet und unterstützt.

Die Arbeit an diesem Buch hat mir vor Augen geführt, wie viele Wege und Begegnungen sich durch PRISM miteinander verbunden haben. Dieses Buch ist aus Resonanz und Dialog gewachsen. Dafür bin ich tief dankbar.

Einführung

Es gibt Erfahrungen, denen Worte nicht gewachsen sind – in der Medizin, in der Therapie, im eigenen Leben. Etwas ist da. Es belastet, ist schwer oder schmerzhaft – oft beides zugleich. Und obwohl es von großer Bedeutung ist, entzieht es sich der Sprache.

In solchen Momenten beginnt das Verstehen nicht im Sprechen, sondern im Sehen.

PRISMTM – Pictorial Representation of Illness and Self Measure – ist ein Instrument, das genau hier ansetzt. Es macht Beziehung sichtbar: zwischen Mensch und Krankheit, zwischen Innen und Außen, zwischen dem, was ist, und dem, was es für uns bedeutet. Mit wenigen Scheiben auf einer weißen Fläche entsteht ein Bild des inneren Erlebens – präzise, unmittelbar und offen zugleich. Ein Bild, das nicht erklärt, sondern zeigt. Und gerade darin zum Ausgangspunkt eines Dialogs wird.

Was im Bild sichtbar wird, bleibt nicht im Ungefähren stehen – und auch nicht im rein Subjektiven.

Seit seiner Entwicklung hat PRISM in Medizin, Therapie und Pflege gezeigt, dass ein einfaches visuelles Medium in der Lage ist, komplexe seelische Wirklichkeiten zuverlässig zu erfassen. Was Menschen erleben, wird nicht nur ausgedrückt, sondern in eine Form gebracht, die nachvollziehbar und überprüfbar ist.

Im Zentrum steht dabei die Distanz zwischen Selbst und Krankheit – die sogenannte Self-Illness Separation (SIS). Sie macht subjektives Leiden messbar, ohne es zu reduzieren. Zahlreiche Studien belegen die Validität dieses Ansatzes (Büchi et al., 2002; Sensky & Büchi, 2016). Heute gehört PRISM zu den am besten untersuchten Instrumenten zur Erfassung von Leidensdruck und wird weltweit in unterschiedlichen medizinischen und psychotherapeutischen Kontexten eingesetzt.

In der klinischen Praxis entfaltet PRISM jedoch eine Wirkung, die über das Messbare hinausgeht. Es verändert die Art, wie wir fragen. Nicht mehr: Was fehlt dir? Sondern: Wie stehst du dazu? Was bedeutet es für dich? Wie gehst du damit um? Damit verschiebt sich der Fokus – weg von der Defizitperspektive hin zu einem gemeinsamen Erkunden von Bedeutung und Beziehung.

Dieses Buch richtet sich primär an klinisch tätige Fachpersonen in Medizin, Psychotherapie, Pflege und Beratung, die subjektives Leiden besser

verstehen und in den therapeutischen Prozess einbeziehen möchten. Es verbindet Forschung, Praxis und Haltung.

Auch in der Lehre hat PRISM seinen Platz gefunden. Studierende lernen damit nicht nur klinische Kompetenzen, sondern entwickeln ein Bewusstsein für ihre eigene Haltung. Im gemeinsamen Blick auf das entstehende Bild entsteht ein Drittes – etwas, das weder nur Lehrenden noch Lernenden gehört. Dieses Bild entlastet, verbindet und eröffnet einen Raum, in dem Lernen als Beziehung erfahrbar wird. So zeigt sich PRISM in unterschiedlichen Kontexten in derselben Gestalt: als Werkzeug – und zugleich als Haltung.

Der rote Faden dieses Buches ist einfach: Leben entsteht in Beziehung, und Beziehung trägt Leben. PRISM macht diese Bewegung sichtbar. Es lädt dazu ein, hinzusehen, zuzuhören, sich einzulassen – und zu verstehen.

Dieses Buch versteht sich daher nicht nur als Anleitung zur Anwendung, sondern als Einladung zur Auseinandersetzung. Wer mit PRISM arbeitet, begegnet nicht nur anderen Menschen, sondern auch sich selbst: der eigenen Haltung, den eigenen Bildern, dem eigenen Verständnis vom Leben.

Im Kern geht es um die Wahrnehmung von Nähe und Distanz – und um die Fähigkeit, in Beziehung zu treten und zu bleiben.

Das, was ich hier darstelle, ist aus langjähriger Erfahrung gewachsen. Es soll nicht nur Wissen vermitteln, sondern Sie dazu anregen, sich mit Fragen auseinanderzusetzen, die uns als Menschen im Kern betreffen.

Zürich, Sommer 2026

Stefan Büchi

1 PRISM – Ursprung und Entwicklung

1.1 PRISM als Zufall

PRISM ist mir im Oktober 1995 »zugefallen«, nicht als geplantes Projekt, sondern als Einfall, der mein Leben veränderte – als Arzt, als Forscher und als Mensch.

Meine Herkunft hat diesen Moment mitgeprägt: ein Vater, der als Tüftler und Praktiker viel Neues schuf, und eine Mutter, deren christlicher Glaube mich früh mit grundlegenden Fragen nach Sinn und Orientierung vertraut machte. Während meine Geschwister eher praktisch ausgerichtet waren, galt mein Interesse Büchern und Geschichten. Schon früh suchte ich nach Zusammenhängen, die über mein unmittelbares Umfeld hinausgingen. Philosophie und Medizin öffneten mir Türen, die Psychiatrie wurde mein lebenslanges Berufsfeld: ein Ort, an dem ich zuhören, Geschichten aufnehmen und seelische Tiefen erkunden kann. Im Universitätsspital Zürich, wo ich viele Jahre mit schwer kranken Patient:innen¹ arbeitete, stellte sich für mich immer wieder dieselbe grundlegende Frage: Warum gehen Menschen so unterschiedlich mit Krankheit und Schicksal um?

1.2 Ein Gedankenblitz in London

1995 führte mich ein Forschungsstipendium nach London zu Tom Sensky. Wir wollten verstehen, wie Menschen mit chronischen Krankheiten reifen – und scheitern. Die Fragebögen erreichten nicht, was uns interessierte. Sie gingen an dem vorbei, was Patient:innen wirklich bewegte.

1 In diesem Buch wird eine gendersensible Schreibweise mit Doppelpunkt verwendet, z.B. »Patient:innen« und »Therapeut:innen«. Gemeint sind alle Geschlechter. Wo möglich, werden geschlechtsneutrale Formulierungen verwendet.

Eines Abends stieß ich auf eine grafische Darstellung der Beziehung zwischen Ich und Krankheit.

In diesem Moment war es da – wie ein Schlag. Warum nicht genau diese Beziehung sichtbar machen? Warum Patient:innen nicht ein Bild legen lassen – und von dort aus ins Gespräch kommen? Ich wusste sofort: Das ist es. Am nächsten Tag nahm ich einen grauen Karton, setzte unten einen gelben Punkt – das »Selbst« – und gab eine rote Scheibe dazu – die »Krankheit« (► Abb. 1.1). Ich legte es Patient:innen vor. Und sie verstanden. Ohne Erklärung. Sie legten die Scheibe – und begannen zu erzählen. Persönlich. Direkt. Berührend. Plötzlich war etwas sichtbar geworden, das zuvor kaum greifbar war. Wir sahen es beide.

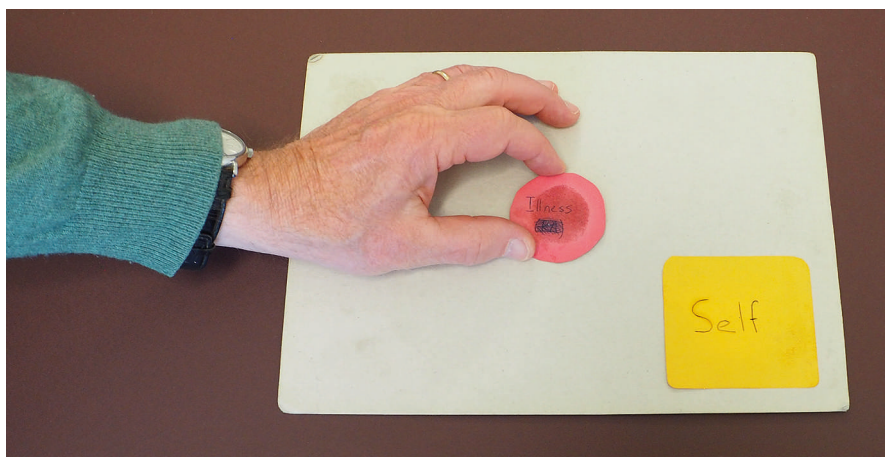


Abb. 1.1: Ur-PRISM von Oktober 1995

Und wir konnten es messen: die Distanz zwischen »Selbst« und »Krankheit«. Je näher die Scheibe am Punkt lag, desto größer war das Leiden – so beschrieben es die Patient:innen selbst. In diesem einfachen Bild wurde etwas fassbar, das sich sonst oft der Sprache entzieht: Leiden.

1.3 Wissenschaftliche Resonanz und Weiterentwicklung

Was anfangs als unwissenschaftliche Spielerei belächelt wurde, gewann im Laufe der Zeit wissenschaftliche Anerkennung – nicht zuletzt dank der Unterstützung von Tom Sensky. Heute belegen über hundert Studien die Validität und klinische Relevanz von PRISM. Es gehört zu den am besten untersuchten Instrumenten zur Erfassung von Leidensdruck und wird in unterschiedlichen medizinischen und psychotherapeutischen Kontexten eingesetzt.

Gleichzeitig überschritt PRISM früh die Grenzen der Medizin. Es fand Anwendung in der Katastrophenforschung, der Arbeitspsychologie, der Pädagogik und im Coaching – überall dort, wo es um die Beziehung zwischen dem Selbst und Belastung geht. 2016 formulierten Tom Sensky und ich daraus eine weiterführende Perspektive: PRISM nicht nur als Instrument, sondern als allgemeine Metapher für die Beziehung zwischen Subjekt und Objekt in einem gegebenen Kontext (Sensky & Büchi, 2016).

Ein weiterer, für mich entscheidender Schritt folgte 2019 während meiner Gastprofessur in Kyoto. In der Begegnung mit Masatoshi Murase wurde mir klar, dass PRISM noch weiter reicht: nicht nur als Metapher für einzelne Beziehungen, sondern als Metapher für das Leben selbst – für die fortwährende Beziehung zwischen dem Selbst und Nicht-Selbst (Büchi & Murase, 2021). Damit öffnete sich ein neuer Horizont: ein Dialog zwischen westlicher Psychiatrie und östlicher Philosophie.

1.4 PRISM als Haltung

Mit der Zeit wurde mir klar, dass Therapie nicht im Behandlungsraum beginnt und auch nicht dort endet. Der größte Teil des Lebens geschieht außerhalb – in dem, was Menschen täglich erleben. Dort entscheidet sich, wie sie mit ihrer Krankheit leben. Meine Aufgabe verstehe ich daher als Begleiten: aufmerksam, fachlich fundiert und mit Blick auf das, was stärkt und trägt – weniger im Anleiten, mehr im gemeinsamen Erkunden.

Nicht die Krankheit steht im Zentrum, sondern der Mensch, der mit ihr lebt.

Eine Erfahrung, die mein therapeutisches Verständnis nachhaltig geprägt hat, liegt außerhalb der Medizin. Während einer mehrmonatigen Mitarbeit auf einem Biohof in Portugal begegnete ich Peter Daepf, einem Pionier des biologischen Landbaus. Dort lernte ich, dass Unkraut nicht aktiv bekämpft werden soll. Die Aufmerksamkeit gilt dem Boden: Er wird genährt, belebt und gestärkt, sodass die Kulturpflanze aus eigener Kraft wachsen kann – auch neben dem »Mitkraut«, das sie bedrängt.

In diesem Bild wurde mir etwas Wesentliches klar: Nicht die Krankheit steht im Zentrum, sondern der Mensch – mit dem, was in ihm gesund ist und wachsen will. Diese Haltung hat sich über Jahre hinweg in meiner klinischen und wissenschaftlichen Arbeit weiter vertieft.

Heute verstehe ich PRISM nicht mehr nur als Instrument, sondern als Ausdruck einer Haltung im Umgang mit Leben und Leiden. Es geht darum, einen Menschen in seiner Ganzheit wahrzunehmen und ihm auf Augenhöhe zu begegnen – mit Respekt für das, was da ist, und mit Vertrauen in das, was sich entwickeln kann. Leiden ist dabei nicht nur Störung, sondern Teil eines Prozesses, in dem sich etwas ordnet, verschiebt und neu verstanden wird.

In einer überraschenden Weise fand ich dafür Worte beim Zen-Meister Dōgen (1200–1253):

»Sich selbst zu verstehen bedeutet, sich selbst zu vergessen – und sich in allen Dingen wiederzufinden.«

PRISM ist in diesem Sinne ein Spiegel. Ein einfaches Medium, das sichtbar macht, wie wir zu uns selbst und zur Welt in Beziehung stehen – und das einen Raum öffnet, in dem sich Verständnis, Resonanz und Selbstwirksamkeit entfalten können.

2 PRISM als Lebensmetapher

2.1 PRISM auf einen Blick

»Stellen Sie sich eine weiße Fläche vor. Rechts unten liegt ein gelber Punkt: Ihr Selbst. In Ihrer Hand halten Sie eine Scheibe – ein wichtiges Thema Ihres Lebens (► Abb. 2.1). Dort, wo Sie sie platzieren, wird sichtbar, wie Sie dazu in innerer Beziehung stehen.«

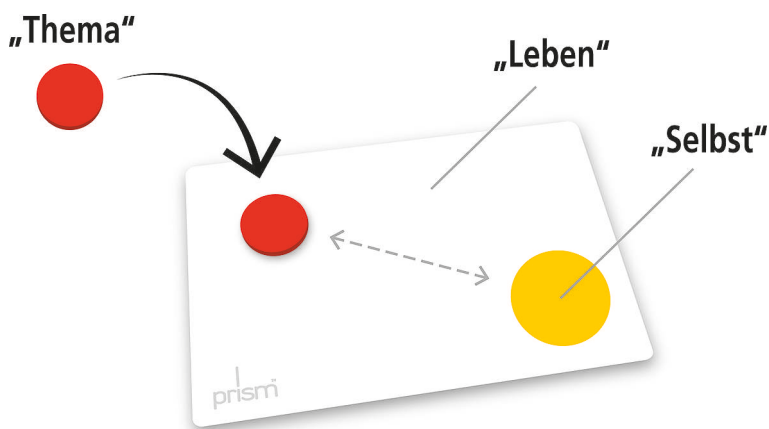


Abb. 2.1: PRISM-Instrument

Überraschend oder sogar irritierend einfach? Genau das ist PRISM: ein einfaches Bild, das Beziehung zwischen Ihnen und dem, was für Sie wichtig ist, aufzeigt und begreifbar macht.

Fallvignetten: Szenen aus der therapeutischen Praxis

Frau Keller², eine Patientin, legt die rote Scheibe vollständig auf den gelben Punkt und erklärt: »So fühlt es sich an: Die Krankheit ist immer bei mir, egal was ich tue.«

2 Hinweis: Die in den Fallbeispielen verwendeten Namen sind fiktiv und dienen ausschließlich der Veranschaulichung.

Herr Valon, ein Patient, platziert die rote Scheibe hingegen weit weg vom gelben Punkt. »Ich weiß, sie ist da – aber sie bestimmt mich nicht.«

Beide Bilder sprechen für sich, unmittelbar. Worte beschreiben ergänzend das Abgebildete, sind jedoch fast überflüssig. Und gleichzeitig öffnet das sichtbare Bild den Raum für ein Gespräch, das tiefer geht.

Wie sich der Einsatz von PRISM in der Praxis konkret gestaltet, zeigt die ► Abb. 2.2.

Die Abbildungen entstammen den PRISM-Cards™, einer Anleitung für den professionellen Einsatz von PRISM.

Kurz zusammengefasst steht die *weiße Fläche* für »das Leben«. Der *gelbe Punkt* markiert »das Selbst«. Die farbigen *Scheiben* stehen für wichtige persönliche Themen – Krankheit, Arbeit, Menschen, Werte. *Die Lage einer Scheibe* macht die Beziehung zwischen dem »Selbst« und der jeweiligen Thematik sichtbar: In Nähe bzw. Distanz zeigt sich die individuelle Bedeutung.

So geht's (90 Sekunden):

1. Weiße Lebensfläche vor sich legen.
2. Gelber Punkt = Sie.
3. Scheibe für ein wichtiges Lebensthema wählen und
4. platzieren.
5. Bild wirken lassen.
6. Kurz fragen: *Warum ist es dort?*

Interpretation (Bedeutung von Nähe bzw. Distanz):

- ♦ Scheibe ganz auf dem Punkt: »Es ist immer bei mir.«
- ♦ Scheibe mit Abstand zum Punkt: »Es ist da, aber bestimmt mich nicht.«

Begriffe auf einen Blick

- ♦ Weiße Fläche = »das Leben«, Lebenskontext
- ♦ Gelber Punkt = »Ich in meinem Leben«, »das Selbst«
- ♦ Farbige Scheibe = »mein Thema« (z.B. Krankheit, Arbeit oder Hobby)
- ♦ Abstand (zwischen gelbem Punkt und Scheibe; Self-illness Separation [SIS]) = messbare Distanz in Zentimetern zwischen »Selbst« und »Thema«