



Mit Imagination innere Ressourcen finden und stärken

von Daniela Weigle, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Imagination (innere Bilder) ist eine natürliche Fähigkeit des Menschen. Wenn sie geschult wird, kann sie eine wichtige Ressource sein. Diese kann neue Räume erschliessen und den Menschen ermöglichen, ihre Vorstellung von der Welt, von Situationen und von sich selbst zu verändern.

Die heutige Zeit wird von vielen Menschen als hektisch, stressig, laut, überladen und anstrengend empfunden. Umso wichtiger ist es, sich immer wieder auf sich selbst zu besinnen, wahrzunehmen, *was tut mir gut*, was brauche ich, ein achtsamer Umgang mit sich selbst, um Ruhe wieder zu finden, Freiräume zu schaffen, Kraft zu tanken, Möglichkeiten der Regeneration zu finden und sich wieder in Balance bringen.

Jeder Mensch kann da für sich das Passende finden. Für manche ist es einfach Zeit für sich, die Seele baumeln lassen, oder Bewegung, Spaziergehen, Tanzen, Sport, in die Natur gehen, Meditation und vieles mehr.

Eine weitere Möglichkeit für sich im Alltag wieder in die Ruhe und in die Kraft zu kommen, Zugang zu Entspannung zu finden und vieles mehr, ist die Imagination.

In diesen inneren Bildern, welche aus einem Bild (welches sich durchaus auswandeln kann) oder einer Bilderabfolge (wie ein Film) bestehen kann, haben wir nun z. B. die Möglichkeit, das zu sehen, was uns gut tut. Die *Begehung* eines sicheren Ortes oder Wohlfühlortes kann Entspannungszustände hervorrufen, Erleichterung, Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, uns stärken und uns ein gewisses Wohlbefinden geben.

Genau so ist es möglich, Zugang zu Gefühlen wieder zu erlangen oder zu etablieren (z. B. Gefühle von Mut und Kraft, Tatkraft, Geborgenheit, Liebe, Gefühl). In der aktiven Imagination ist es auch möglich, sich mit schwierigen Emotionen auseinanderzusetzen, psychische Veränderungs- und Entwicklungsprozesse in Gang zu setzen.

Auch in der Neurobiologie hat man längst herausgefunden, dass das Gehirn in Bildern denkt und speichert. (Gerald Hüther: Die Macht der Inneren Bilder - wie Visionen den Menschen und die Welt verändern).

Imaginationen mit therapeutischer Begleitung ist z. B. mit der Methode Kathartim-imaginative Psychotherapie möglich. Eine jahrelang erforschte und in ihrer Wirkkraft wissenschaftlich belegte Methode, bei welcher mit inneren Bildern auf Symbolebene gearbeitet wird. Dies geschieht sanft und wird u. a. eingesetzt zum Nachreifen der Persönlichkeit, Abbau von Ängsten und Blockaden, für Entspannung, zur Ich-Stärkung u. v. .m. Für jedermann geeignet, auch für Kinder und Jugendliche.