

Im Inneren entscheidet sich dein Leben

Heilsame Arbeit mit inneren Bildern

von Daniela Weigle, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wie innere Bilder – Imaginationen – ihre Wirkkraft entfalten und Körper, Geist und Seele in Balance bringen.

Die Katathym-imaginative Psychotherapie arbeitet mit inneren Bildern, auch Imaginationen genannt. Es ist eine Methode, welche auf sanfte und anhaltende Weise Balance und Heilung herstellen kann. Defizite können ausgeglichen werden, eine Ich-Stärkung kann bewirkt werden, und es kann dem Menschen ermöglicht werden, zu wachsen, nachzureifen, Krisen zu bewältigen und Problemlösungskompetenz zu entwickeln.

Dabei können akute, chronische oder unbewußte Thematiken behandelt werden.

Die Katathym-imaginative Psychotherapie ist eine Therapieform mit uralten Wurzeln. Auch die Urvölker arbeiteten schon mit Imaginationen. Selbst Aristoteles wusste schon, *Bilder sind die Sprache der Seele*.

Die Katathym-imaginative Psychotherapie – früher auch Katathymes Bilderleben genannt – wurde von dem Psychiater, Psychotherapeut und Psychoanalytiker Prof. Dr. Hanscarl Leuner in den 50er Jahren entwickelt. Diese Methode wurde jahrelang erforscht und mittlerweile längst in ihrer Wirkkraft wissenschaftlich belegt. Sie gilt als Therapiemethode im psychotherapeutischen Kontext und ist eine eigenständige, anerkannte tiefenpsychologische Methode mit mittlerweile internationaler Anerkennung. Sie wird von Ärzten, Psychotherapeuten und Heilpraktikern angewandt.

Der Begriff Katathym setzt sich aus den zwei Wörtern kata (gemäß) und griech. thymos (Seele; hier: Emotionen, Gefühle) zusammen.

Durch Forschungen wurde belegt, daß das, was wir in unserem Inneren als Bilder sehen und dabei fühlen und wahrnehmen, für den eigenen Körper ein Erleben darstellt wie in der Realität. So reagiert zum Beispiel der Körper bei dem Bild und der Vorstellung einer Zitrone mit vermehrter Speichelproduktion und Zusammenziehen des Mundraumes.

In einem Vorgespräch wird das Anliegen des Klienten besprochen und eine Anamnese gemacht. Der Klient liegt oder sitzt nun und wird vom Therapeut mit Worten in einen entspannten Zustand gebracht. Nun wird anhand von Motiven das Thema des Klienten bearbeitet. Motive wie Wiese, Bach, Berg, Haus, alles Motive, welche sich der Klient leicht vorstellen kann. Nun breitet sich vor dem inneren Auge des Klienten ein Szenario seiner persönlichen imaginativen Welt aus, was er sieht, fühlt und wahrnimmt, beschreibt der Klient dem Therapeuten. Unterbewusste, aber auch akute Probleme treten symbolisch verkleinert in das Bewusstsein und können für die Konfliktbearbeitung genutzt werden.

Der Therapeut ist während dieses sich entwickelnden Prozesses ständig in verbalem Kontakt mit dem Klienten, begleitet diesen achtsam, gewährend und emphatisch. Durch bestimmte therapeutische Interventionen und dosierte Konfrontationen werden belastende Ereignisse sanft und zielgerichtet bearbeitet.



Dabei entfaltet sich eine Kreativität des Klienten, welche die Kompetenz steigern kann, Probleme im privaten und beruflichen Umfeld zu lösen und neu zu bewerten.

Die Auseinandersetzung und Bewältigung schwieriger Situationen und die damit verbundenen positiven Erfahrungen und Erfolgserlebnisse in der Imagination können Wandlungsschritte bewirken und haben beruhigende, seelisch entlastende Wirkung. Der Körper kann sich entspannen und gelangt zur Ruhe.

Tiefliegende emotionale Bedürfnisse können bei der Arbeit mit inneren Bildern befriedigt werden. So können zum Beispiel die Arbeit mit dem inneren Kind und das Eintauchen in frühere Erfahrung die Möglichkeit bieten, belastende Umstände unter dem Schutz des Therapeuten nochmals zu erleben und zu wandeln.

Frühere Störungen, traumatische Erlebnisse, Trauerreaktionen und andere Störungen können deshalb mit dieser Methode gut bearbeitet werden.