



Informationsschrift zum Thema:

Psychologie: Katathymes Bilderleben

Brigitte Neumeister

Heilpraktikerin & Diplom Hypnosetherapeutin
Praxis für Naturheilverfahren und ganzheitliche
Psychotherapie

Hirschsstr. 2/1 • 74078 Heilbronn

Telefon 0 71 31 - 3 96 18 53 Fax 0 71 31 - 9 10 33



Psychologie: Katathymes Bilderleben

Definition:

Therapieform, bei welcher mit Tagträumen imaginativ gearbeitet wird. Dr. Hans Carl Leuner entdeckte diese Form der Therapie.

Ich schließe meine Augen um zu sehen

Als Kind war uns eine bildhafte Vorstellungskraft eigen, da wir bis zu einem gewissen Alter in magischen Bildwelten lebten. In unserer Imagination konnten Bäume zu Lebewesen werden und Naturgeister plötzlich hinter einem Baum hervorschlüpfen.

Bei Erwachsenen können Tagtraumbilder manchmal ganz spontan auftreten, aber auch bewusst entwickelt werden. - das katathyme Bilderleben.

Wir unterscheiden drei Stufen:

Grundstufe

Hier werden mit Hilfe von konkreten Standardmotiven die aktuellen Lebensthemen deutlich. In der imaginativ symbolischen Auseinandersetzung erschließt der Klient mit dem Therapeut neue Erlebnis- und Verhaltensmöglichkeiten.

Mittelstufe

Sie wird auf weitere Motive, die da wären: Fahrt mit der Kutsche, Reise in die eigenen Körperräume erweitert. Auf symbolischer Ebene werden wirkungsvolle Techniken der Entängstigung: z.B. angstbesetztes Tier vor Augen zu halten und es solange füttern bis es zahm wird und sich verwandelt.

Oberstufe

Hier werden Symbole und Bilder aus tieferen inneren Schichten freigesetzt (bisher stark verdrängte Impulse, wie z.B. die Auseinandersetzung mit aggressiven Impulsen oder schmerzlichen Themen der eigenen Kindheit). Der Klient gewinnt vertiefte Einsicht, erlebt eine Ich Stärkung und eröffnet sich dadurch neue kreative Handlungsräume.

Wirkungsweise:

Sie ist auf vier Ebenen verteilt

Ich Stärkung

Imaginationen haben eine beruhigende, seelisch entlastende Wirkung.

Während der Imagination entspannt sich der Körper und gelangt zur Ruhe. Stresshormone werden abgebaut und der Blutdruck sinkt. Körperlich gelangt der Klient stärker ins Gleichgewicht, baut Spannungen ab und fühlt sich dann im Alltag kraftvoller und gelassener.

Regression:

Der Klient taucht in frühere Erfahrungen ein und begegnet dem Inneren Kind. Die damit verbundenen Gefühle werden wieder erlebt und neu bewertet.

Konfrontation

Unangenehme Themen werden im Alltagsbewusstsein aus Angst oft vermieden. Im Bild zeigt sich die Belastung in symbolisch verschlüsselter Form. Der Klient setzt sich auf dieser Ebene mit dem Thema auseinander.

Distanzierung

In Problemlagen verliert man leicht den Überblick. Im katathymen Bild kann der Rundblick vom Berg Wunder wirken. Unnötige Verstrickungen werden erkannt und Knoten gelöst.