

METHODE:

Die Katathym Imaginative Psychotherapie (KIP) ist eine tiefenpsychologisch fundierte und in Österreich gesetzlich anerkannte Psychotherapiemethode, die unter anderem auch innere Bilder (sogenannte Imaginationen, Tagträume) zur Erreichung therapeutischer Ziele verwendet. Die Behandlung aktueller Probleme als auch die Aufarbeitung von Ereignissen aus der Lebensgeschichte geschieht einerseits auf symbolischer Ebene im Rahmen therapeutisch begleitender Imaginationen, die die innere, innerpsychische Befindlichkeit symbolhaft abbilden, andererseits in regelmäßigen therapeutischen Gesprächen, um unbewusste Motivationen, Gefühle, Konflikte und Beziehungskonstellationen zu verstehen.

Das Wort „Katathym“ stammt aus dem Griechischen (der Seele gemäß, die Seele widerspiegelnd) und weist auf die aktuelle Befindlichkeit, auf die unbewussten Beziehungskonflikte und deren Abwehr hin, die sich in den symbolhaft verdichteten Bildern der Imaginationen darstellen und damit einer Bearbeitung zugänglich sind. Imaginationen ermöglichen eine Klärung von Konflikten, aktivieren eigene Ressourcen z.B. durch Auftanken in einer geborgenen imaginierten Situation und fördern kreative Prozesse.

Unter therapeutischer Anleitung wird der Patient zum Imaginieren angeregt. Zu verschiedenen Motiven (z.B. Blume, Wiese) entstehen nicht willentlich gesteuerte, mit allen Sinnen wahrgenommene innere Bilder, tauchen Erinnerungen, Szenen, Geschichten und Gefühle auf, die dem Therapeuten berichtet werden.

Das Imaginieren erlaubt wie das Träumen in der Nacht ein unbewusstes Nachdenken über sich selbst. Die von Freud in seinem Werk „Die Traumdeutung“ (1900) beschriebenen psychodynamischen Prinzipien, wie Verschiebung, Verdichtung, symbolische Darstellung, gelten auch für die Imagination. Die Imagination folgt wie der Nachtraum den Gesetzmäßigkeiten des Unbewussten und eröffnet damit ein Verständnis zum Unbewussten, zur unbewussten Psychodynamik. Hinzu kommt aber die direkte Erzählung an den Therapeuten im Moment des Entstehens der Imagination. In anschließenden therapeutischen Gesprächen wird die symbolische Bedeutung der imaginierten Bilder nach tiefenpsychologischen Grundsätzen besprochen. Gemeinsam und in Begleitung mit dem Therapeuten wird in der KIP nach Bedeutung geforscht bzw. es wird Bedeutung geschaffen und Einsicht in die eigene Persönlichkeit gewonnen.

Aufgrund dieser inneren Entdeckungsreise ergeben sich neue Möglichkeiten des Wahrnehmens von Gefühlen, des Verstehens für bisher unbekannte Zusammenhänge und neue Handlungsmöglichkeiten, um aus bisherigen Einschränkungen, Hindernissen herauszuwachsen und um schlummernde kreative Potentiale und ungelebte Ressourcen zu erschließen. Es entsteht ein Raum mit vielen Möglichkeiten, der genutzt werden kann als Erlebnisraum, als Spielraum, als Phantasieraum, aber auch als Raum des Trostes angesichts von Leid und Schmerz, als der mit dem Therapeuten geteilte Raum der Imagination. Von sich aus können kreative Problemlösungs- und Entwicklungsmöglichkeiten entdeckt und eigenständige neue Lösungen ausprobiert werden.

Die KIP als wissenschaftlich fundiertes Verfahren wurde von Hanscarl Leuner im Jahre 1955 begründet und wurzelt theoretisch in der Psychoanalyse. Sie ist zur Behandlung neurotischer und psychosomatischer Störungen geeignet und wird in der Traumatherapie ebenso eingesetzt wie unter anderem auch zur Behandlung von Persönlichkeitsstörungen. Die Behandlung mit KIP unterstützt nicht nur z.B. in der Klärung und Bearbeitung von Konflikten, sondern auch um sich selbst besser kennen und verstehen zu lernen (Selbsterfahrung, Coaching). In der Regel finden therapeutische Gespräche 1 bis 2 mal in der Woche statt. Nach telefonischer Kontaktaufnahme wird ein Termin zu einem Erstgespräch vereinbart.