

KATATHYMES BILDERLEBEN



Tagträume bleiben meisten im Unterbewusstsein

Das katathyme oder gefühlsmässige Bilderleben geht davon aus, dass Bilder und Vorstellungen, die während des Tages in unseren Gedanken ablaufen, unbewusste Konflikte und Gefühle widerspiegeln. Das ist bei Tagträumen genau so, wie bei Nachträumen. Allerdings bleiben die Bilder des Tages meistens unbewusst.

Die entschlüsselte Symbolik der Bilder kann innere Einstellungen ändern

In Zusammenarbeit mit einem Therapeuten wird versucht, bewusst Tagträume hervorzurufen, die unter einem bestimmten Thema stehen. Die dabei entstehenden Bilder werden dann zusammen mit dem Therapeuten gedeutet. Oft entschlüsseln Klienten aber die Symbolik der Bilder auch ganz allein. Damit sich aber innere Einstellungen verändern können, ist das Gespräch mit dem Therapeuten notwendig.

Zu Beginn einer Therapie werden ausführliche Gespräche über die Lebensgeschichte und die aktuellen Beschwerden des Klienten geführt. Der Klient muss genau darlegen, welche Hilfe er erwartet. Das ist sehr wichtig, denn nur so kann der Therapeut auf die individuellen Bedingungen seines Klienten eingehen.

Der Klient beschreibt genau, was er sieht

Die Sitzung beginnt mit einer Eingewöhnungs- bzw. Entspannungsphase. Dann gibt der Therapeut ein Bild vor (Haus, Berg, Wiese u.a.) und der Klient füllt das

Bild nach seinen eigenen Vorstellungen. Auch freies "Bildern" ohne Vorgabe ist möglich. Nach der Vorstellungsphase beschreibt der Klient genau, was er gesehen hat. In diesem Gespräch werden dann unbewusste Gefühle bewusst gemacht. Der Therapeut bietet dem Klienten Interpretationsmöglichkeiten an, die es ermöglichen, dass der Klient lernt, besser mit seiner Persönlichkeit umzugehen.

Eingesetzt wird das katathyme Bilderleben, oft auch Bilderreise genannt, in der Kurztherapie bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zur Behandlung von Krisen, Depressionen, psychosomatischen Beschwerden, Zwangsneurosen und bei psychisch bedingten Sexualstörungen. Der entspannende Effekt einer Bilderreise wird oft auch beim Sport oder in Schulen und sozialen Einrichtungen genutzt.

Standardmotive der Grundstufe und ihre häufigsten Bedeutungen

Wiese: Das Motiv der Wiese weckt Bilder von Leben, Ruhe, Fruchtbarkeit, Begegnung. Es gilt als günstiges Eingangsmotiv zu Beginn der Sitzung. Probleme zeigen sich als verdorrte oder eng umzäunte Wiese.

Bach: Frist ein Motiv der Persönlichkeit und bedeutet Ursprung, Veränderung, freier Fluss, Rückkehr zur Quelle. Probleme zeigen sich als Stauungen, Überschwemmungen, Trübung des Wassers.

Berg: Der Berg steht für Autorität und Rivalität und bedeutet Ausblick und Weitsicht. Probleme zeigen sich als Schwierigkeiten beim Besteigen des Berges.

Haus: Das Haus ist oft Symbol der eigenen Person. Je nach Größe und Einrichtung weist es darauf hin, wie sich die KlientInnen selbst einschätzen.

Waldrand: Er hat die Bedeutung, an der Grenze zum Unbewussten zu stehen. Die Lebewesen des Waldes, Lichtungen, Dunkelheit, das Verhalten der KlientInnen am und im Wald deuten auf ihr Verhältnis zu den Schattenbereichen hin.

Standardmotive der Mittelstufe

Partner: Die Begegnung mit realistisch oder in Tiergestalt erscheinenden wichtigen Bezugspersonen gibt Aufschluss über den Umgang der KlientInnen mit Nähe, Kontakt, Berührung und über die Einstellung zum Partner.

Sexualität: Die Einstellung zur Sexualität soll sich aus den "Bildern" zu folgenden Anfangsszenen erschließen lassen: Männer sollen sich vorstellen, von einem Rosenbusch eine Rose abzupflücken; Frauen sollen sich die Szene ausmalen, dass neben ihnen ein Auto anhält und der Fahrer sie auffordert einzusteigen.

Aggressivität: Das Bild vom Löwen und seinem Verhalten gibt Aufschluss darüber, wie Klienten zur Aggressivität stehen und wie sie damit umgehen.

Ich-Ideal: Ohne nachzudenken, sollen Männer einen männlichen und Frauen einen weiblichen Vornamen aussprechen und sich dazu eine Person vorstellen: sie sollen

imaginieren, was diese Person an Besonderem, Begehrtem und was sie an Abzulehnendem hat. Dieses Motiv hilft, Identitätsprobleme zu klären.

Standardmotive der Oberstufe

Höhle: Noch stärker als das Motiv des Waldrandes ruft das Bild der Höhle Verdrängtes und Unbewusstes hervor. Klienten stellen sich die Höhle vor, warten ab, was aus ihr hervorkommt, spüren, ob sie hineingehen möchten, erleben in der Höhle etwas.

Häufig verbindet sich dieses Bild des Eintretens in das Erdinnere mit sexuellen Assoziationen. In der Höhle werden verdrängte Wunschwelten erlebt.

Sumpfloch: Es wird eine Beziehung zwischen Schlamm und Schmutz und "dunklen Kräften" unterstellt.

Klienten stellen sich einen Sumpf vor, imaginieren, was aus ihm hervorkommt, ob sie hineingezogen werden und welche Gefühle dabei auftreten.

(Quelle: Medizinfo.de)