

## Psychotherapie - Katathym imaginative Psychotherapie = KIP

Psychotherapie hat zum Ziel, bestehende seelische, sowie seelisch bedingte Symptome und Leidenszustände zu mindern oder zu beseitigen und so die Reifung und Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit zu fördern.

### Mögliche Einsatzgebiete der Katathym imaginativen Psychotherapie sind:

- Behandlung und Lösung aktueller Probleme und Themen, z.B. (Prüfungsängste, anstehende Entscheidungen, Partnerprobleme)
- Psychosomatische Erkrankungen, das sind Erkrankungen, die durch verdeckte seelische Prozesse verursacht sind. (Magenprobleme, Asthma, etc.)
- Funktionelle Störungen wie z.B. Schlafstörungen, nicht organische Herzrhythmusstörungen, Rotwerden, extremes situationsbedingtes Schwitzen ....

Das katathym imaginative Verfahren ist in ganz besonderer Weise geeignet bei Problemen die in der frühkindlichen Periode, also auch weit vor der Sprachentwicklung entstanden sind, zu wirken.

Die Methode ist geeignet für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und auch Senioren und kann neben der klassischen Einzeltherapie auch für Paare angewandt werden und ist auch als Gruppenmethode hoch effektiv.

Das Spezifische der Methode ist, dass mit Vorstellungen - inneren Bildern - Imaginationen gearbeitet wird. Diese steigen aus dem Inneren der Seele auf, wenn unter therapeutischer Begleitung und im Zustand der Entspannung, eine Anregung durch die Vorgabe eines Einstiegsauftrages (z.B. stellen Sie sich einen Baum vor) vorgenommen wird.

Die Wirkung entsteht durch die Auseinandersetzung mit den inneren Imaginationen und dem aktiv werden in diesem imaginativen Raum, (um in einer modernen Diktion zu sprechen, könnte man auch von einer inneren virtuellen Welt sprechen.) und durch das Bewusstwerden dessen, was die Seele mit den imaginativ auftauchenden Symbolen und deren Eigenschaften und Umständen sagen möchte. So kann etwas, das bisher nicht bewusstseinsfähig war, bewusst werden und so zu inneren und äußeren Veränderungen führen.

Z.B. Es taucht bei einem sehr beschäftigten, erfolgreichen und fleißigen Menschen in der Imagination ein faul in der Sonne liegender Bär auf, der durch nichts zu Aktivitäten zu bringen ist. -- Dies kann bedeuten, dass jemand gar nicht merkt, dass er vom Fleißigsein eigentlich genug hat und lieber weniger täte, oder dass der Mensch sich in der Imagination eine erforderliche Erholung nimmt, zu der er bisher nicht gekommen ist.

So können eigene Bedürfnisse oder Eigenheiten, die bis dato nicht bewusst waren bewusst werden und zu Veränderungen führen.