

Katathym – imaginatives Bilderleben

Die Methode wurde von dem Arzt und Psychoanalytiker Hans -Carl Leuner entwickelt und 1954 in die psychotherapeutische Arbeit eingeführt. Es ist eine Arbeit mit Tagträumen, anfangs auch als Symboldrama bezeichnet.

In der Sitzung werden Sie in eine Entspannungssituation versetzt, dann gebe ich Motive vor. Die klassischen Motive sind am Anfang der Behandlung die Wiese, die Quelle, der Fluss, der Berg. Sie imaginieren die Motive vor ihrem inneren Auge und sprechen über die Bilder, die Sie sehen. Die Bilder entwickeln ein Eigenleben und zeigen die aktuelle psychische Situation. Die Imaginationen bringen Sie mit unbewussten Themen und Problemen in Kontakt. Oft ergeben sich spontane Einsichten, die zu Verhaltensänderungen und zur Ich – Stärkung führen.

Es lassen sich diagnostische Erkenntnisse und therapeutische Schritte ableiten.

Sie befinden sich in einer Entspannungssituation, die es Ihnen ermöglicht, jederzeit selbstbestimmt aus der Entspannungssituation heraus zu gehen.