

DIE KRAFT DER INNEREN BILDER NUTZEN

Seelische und körperliche Gesundheit
durch Imagination

Thomas Kretschmar /

Martin Tzschaschel - südwest

Zunächst einmal wird anschaulich durch einige Beispiele
geschildert, wie enorm wir durch unsere Vorstellungskraft
- durch eigenen Bilder - unsere innere und äußere Welt
verändern können.

Die Autoren erläutern Konzepte wie Biofeedback, Posi-
tives Denken, Hypnose, Autogenes Training um dann zur
'Katathym-Imaginative Psychotherapie' zu kommen – der
Hauptteil des Buches. Hier wirkt gut nachvollziehbar und
allgemeinverständlich dargelegt, wie es anhand der Arbeit
mit Inneren Bildern – z.B. die ‚Wiese‘, das ‚Haus‘ der ‚Berg‘
– möglich werden kann, an verdrängte oder vergessene
Gefühle und Verletzungen zu kommen. Durch eingehende
Betrachtung der ‚Bilder‘ wird Erkennen und Veränderung
möglich.

Dabei betonen die Autoren, dass diese Methode nicht nur für
Menschen geeignet ist, die an einer schwereren Erkrankung
leiden, sondern auch hilfreich sein kann, wenn es um die
Bewältigung von Alltagsproblemen geht. Fallbeispiele von
Therapiestunden, in denen die Geschichten von Menschen
sichtbar werden , zeigen, bei welchen Krankheiten die
Visualisierungsmethoden gut einsetzbar sind.

Jürgen Huhn in EXPULS 1011_2014

