

Seebauer • Jacob
Imagination
75 Therapiekarten



BELTZ

Leseprobe aus Seebauer und Jacob, Imagination,
ISBN 4019172101381 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101381>

Inhalt

1 Einführung	4
2 Inhaltliche Struktur des Kartensets	4
3 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten	6
4 Die 75 Karten im Überblick	7
Modul 1: Imaginative Techniken in der Psychotherapie	7
Modul 2: Imaginative Techniken bei Stress und Anspannung	8
Modul 3: Imagination bei Diagnostik und Zielfindung	11
Modul 4: Ressourcenarbeit und Imagination mit positiven Bildern	13
Modul 5: Imagination in der Biografiearbeit	15
Modul 6: Imaginative Arbeit mit Traumata und negativen Erinnerungen	17
5 Literatur	21
6 Bildnachweis	22
Über die Autorinnen	24

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Lektorat: Andrea Glomb

Herstellung und Satz: Victoria Larson

Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

1 Einführung

Imaginative Techniken in der Psychotherapie

Imaginative Techniken werden seit Anbeginn der Psychotherapie therapie-schulenübergreifend eingesetzt. Es hat sich eine Vielzahl an transdiagnostischen Übungen herausgebildet, die je nach Problematik des/der Patient:in eingesetzt werden können. Diese können sowohl zur Behandlung von negativen Gefühlen, Grübeln und traumatischen Erfahrungen eingesetzt werden als auch zum Aufbau von Ressourcen, Achtsamkeit und positiven Emotionen.

Einige Hinweise zum Umgang mit den Therapiekarten

Die in diesen Karten vorgeschlagenen Techniken sind nur teilweise geeignet, um von Patient:innen in Eigenregie durchgeführt zu werden. Sie können im Rahmen von Diagnostik und Ressourcenaufbau eingesetzt werden, z.B. bei häufigen Achse-I-Störungen (Depression, Soziale Phobie etc.) oder in der Beratung. Bei schweren Persönlichkeitsstörungen müssen Sie das Vorgehen auf jeden Fall an die Störung anpassen. Modul 6 (Imagination bei Traumata und negativen Erinnerungen) sollte nur therapeutisch begleitet eingesetzt werden.

Einige Karten überlappen sich inhaltlich, insbesondere bei zentralen Themen wie Entspannung und Ressourcen. Das ist durchaus beabsichtigt, damit Sie eine Auswahl haben und immer eine Technik finden können, die sowohl Ihnen als auch Ihrem/Ihrer Patient:in gut liegt.

2 Inhaltliche Struktur des Kartensets

Dieses Kartenset besteht aus 6 Modulen. Dabei beinhaltet das erste Modul vor allem Psychoedukation und Hintergrundinformationen zu Imagination in der Psychotherapie. Im Modul 2 werden Entspannungstechniken vorgestellt, die bei Stress und Anspannung eingesetzt werden können. Imaginationen zur Diagnostik und Zielfindung sind Gegenstand von Modul 3, während sich Modul 4 dem Ressourcenaufbau durch imaginative Techniken widmet. Die Module 5 und 6 beschäftigen sich mit Imagination in der Biografiearbeit, wobei im umfangreichsten Modul 6 ein Schwerpunkt auf Imagination bei Traumata und negativen Erinnerungen gelegt wird.

Modul 1: Imaginative Techniken in der Psychotherapie (Karten 1–10)

In diesem Modul geht es darum, das Konzept der Imagination einzuführen und zu erklären. Dabei wird insbesondere die multisensorische Qualität innerer Bilder dargestellt. Darüber hinaus werden Voraussetzungen für die Arbeit mit Imagination geklärt und vorbereitende Übungen angeboten.



Modul 2: Imaginative Techniken bei Stress und Anspannung (Karten 11–24)

In diesem Modul wird eine Vielzahl verschiedener Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen vorgestellt, die dem Ziel dienen, selbstständig Stressgefühle zu regulieren und Selbstfürsorge auszubauen. Ein Schwerpunkt liegt dabei auch auf dem Umgang mit Grübeln und sich aufdrängenden Gedanken. Es werden verschiedene Techniken vorgestellt, die einen Umgang mit Grübelgedanken erleichtern.

Modul 3: Imagination bei Diagnostik und Zielfindung (Karten 25–33)

Die Karten in diesem Modul zielen darauf ab, mithilfe von imaginativen Techniken Problem- und Zielzustände abzubilden und insbesondere deren emotionale Qualität zu verstehen. Anhand verschiedener Übungen werden affektive Verbindungen deutlich und Patient:innen werden zur Werteklä rung angeregt.

Modul 4: Ressourcenarbeit und Imagination mit positiven Bildern (Karten 34–42)

Dieses Modul widmet sich dem Aufbau von positiven Gefühlen, z.B. durch die Imagination von schützenden, sicheren inneren Bildern. Über verschiedene Imaginationsübungen wird ein Kontakt zu Ressourcen hergestellt, die Patient:innen bereits besitzen, um problematische Situationen zu bewältigen. Wichtige Konzepte sind dabei Selbstmitgefühl und Dankbarkeit.

Modul 5: Imagination in der Biografiearbeit (Karten 43–51)

Biografiearbeit ist sehr eng mit inneren Bildern verknüpft. Die Arbeit an der eigenen Biografie, den eigenen Prägungen, ist zentraler Bestandteil jeder Therapie. Imagination stellt einen wertvollen Zugang zu Emotionen dar, die mit biografischen Erlebnissen verknüpft sind. Es werden verschiedene Techniken vorgestellt, mit deren Hilfe Kontakt zu inneren Anteilen (z.B. zum inneren Kind) hergestellt werden kann. Prägungen und biografische Schlüssel erlebnisse werden so unmittelbar in der Therapie aktualisiert und verändert.

Modul 6: Imaginative Arbeit mit Traumata und negativen Erinnerungen (Karten 52–75)

Die Bearbeitung von Traumata hat in der Psychotherapie schon immer mit imaginativen Techniken stattgefunden. In diesem Modul werden zahlreiche Techniken zur Bearbeitung von traumatischen Erinnerungen vorgestellt: Systematische Desensibilisierung, Exposition in sensu, EMDR, Imaginatives Überschreiben und IRRT (Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy). Patient:innen erhalten auf den Karten dieses Moduls u.a. Hinweise zur Durchführung der jeweiligen Technik.



3 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten

Das Kartenset beinhaltet wichtige psychotherapeutische Ansätze und Techniken, daher ist der primäre Einsatzbereich sicherlich die Psychotherapie. Alle Karten sind jedoch so formuliert, dass sie für Patient:innen gut verständlich sind. Ihre Nutzung erfordert daher keine intensive psychotherapeutische Ausbildung. Sofern das Setting und die Klientel dies zulassen, können sie deshalb durchaus auch in der Beratung oder anderen psychologischen Angeboten eingesetzt werden. Wir sehen auch keine Kontraindikationen, das Kartenset im Bereich der Selbsthilfe oder in Kursen zur eigenen Entfaltung einzusetzen, sofern generelle Richtlinien, die in den jeweiligen Settings gelten, eingehalten werden. Ausnahme bildet hierbei das Modul 6 (Imagination mit Traumata und negativen Erinnerungen).

Wie können Sie diese Karten nutzen? Sie können die Karten vielfältig und flexibel nutzen. Sie sollen Ihnen in Ihrem Setting die Arbeit an den adressierten Themen erleichtern. Insofern sind die folgenden Vorschläge ausschließlich als Anregungen zu begreifen – jede Anwendung, die Sie für Ihre Arbeit als passend empfinden, sollten Sie ausprobieren und mit Ihren Patient:innen gemeinsam weiterentwickeln. Dabei gehen wir davon aus, dass in der Arbeit mit einem/einer Patient:in niemals alle Karten zum Einsatz kommen werden. Stattdessen sollten Sie aus den für die jeweiligen Patient:innen relevanten Modulen eine oder mehrere Karten einsetzen, die für diese:n Patient:in am besten passen.

Wie Sie die Auswahl der Karten gestalten, bleibt Ihnen überlassen. In vielen Situationen werden Sie vermutlich für eine:n Patient:in oder auch eine Patientengruppe eine bestimmte Thematik oder ein bestimmtes Ziel verfolgen, dann können Sie die passende Karte dafür auswählen. Vielleicht möchten Sie dem/der Patient:in aber auch verschiedene Themen zur Auswahl anbieten, um dann ein Thema Ihrer Wahl zu vertiefen – dann können Sie ihm/ihr z. B. alle Karten eines Moduls oder eine von Ihnen getroffene Selektion vorlegen und der/die Patient:in wählt aus. Dieses Vorgehen bietet sich auch in Gruppen an.

Kartenauswahl individualisieren

Es ist nicht sinnvoll, einem/einer Patient:in oder einer Gruppe alle Karten als Basis einer Auswahl anzubieten. Wir würden Ihnen auch nicht empfehlen, mit einem/einer Patient:in zu viele verschiedene Karten einzusetzen. Vermutlich profitieren die meisten Patient:innen mehr, wenn sie eine kleine Zahl von Karten als »ihre« Karten begreifen und sich daran orientieren.



4 Die 75 Karten im Überblick

Im Folgenden werden alle 75 Therapiekarten vorgestellt. Dabei werden vor allem die Zielsetzung, ggf. Anwendungshinweise, Kombinationsmöglichkeiten und evtl. Quellen beschrieben.

Modul 1: Imaginative Techniken in der Psychotherapie

Karte 1: Was ist Imagination?

Diese Karte beschreibt grundsätzlich, was unter Imagination zu verstehen ist. Dabei wird die multisensorische Qualität innerer Bilder betont (sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen) und der Zusammenhang zwischen inneren Bildern, Gefühlen und Körperreaktionen hergestellt.

Karte 2: Imagination in der Psychotherapie

Die ersten Ansätze für die Arbeit mit imaginativen Techniken gehen bis ins 19. Jahrhundert zurück. Auf dieser Karte wird dargestellt, wie sich der Umgang mit Imagination in den verschiedenen Therapieschulen entwickelt hat. Auf der Rückseite der Karte findet sich ein Beispiel für eine psychotherapeutische Behandlung, die innere Bilder unter dem Einsatz imaginativer Techniken behandelt.

Karte 3: Systematik von Imaginationsübungen in der Psychotherapie

Imaginative Techniken stellen in der Psychotherapie keine einheitliche Methode mit übereinstimmenden Vorgehensweisen und Zielen dar. Eher lassen sich diese Übungen danach systematisieren, ob sie positive Bilder und Gefühle fördern oder ob sie eine Veränderung negativer Bilder intendieren. Diese Karte ordnet verschiedene Imaginationstechniken den beiden genannten Kategorien zu (nach Hackmann et al., 2012).

Karte 4: Ziele von Imaginationsübungen

Auf dieser Karte werden grundsätzliche Ziele und Wirkmechanismen imaginativer Techniken illustriert. Sie können diese Karte im Rahmen der Psychoedukation einsetzen. Eine weitere Möglichkeit ist es, sie zu nutzen, wenn Patient:innen imaginativen Techniken kritisch gegenüberstehen. Durch die Illustration wesentlicher Veränderungsmechanismen kann die Beteiligung und das Einverständnis von Patient:innen zur Durchführung gewonnen werden.

Karte 5: Imagination und Emotion

Innere Bilder sind stark mit Emotionen verknüpft, weshalb Imagination einen wirksamen Zugang zur Veränderung von negativen Emotionen und der Förderung positiver Emotionen darstellt. Die Veränderung von automatischen Gedanken ist effektiver, wenn Imagination involviert ist. Was Menschen während Imaginationsübungen erleben, ähnelt echtem Erleben. Bei der Imagination werden »echte« Gefühle aktiviert und bearbeitet, deshalb ist sie so wirksam. Dieser Zusammenhang wird Patient:innen auf dieser Karte erklärt.

Karte 6: Indikation und Kontraindikation für imaginative Techniken

Diese Karte illustriert Indikation, Kontraindikation und mögliche Einsatzgebiete von imaginativen Techniken. Es handelt sich meist um transdiagnostische, emotionsaktivierende Verfahren. Die Settings, in denen imaginative Techniken eingesetzt werden können, sind vielfältig. Die Übungen eignen sich für Einzel- und Gruppentherapie, für ambulante und stationäre Behandlung. Sowohl Patient:innen mit schweren psychischen Störungen als auch Gesunde in der Selbsterfahrung können vom Einsatz imaginativer Techniken profitieren. Diese Karte erklärt, für wen imaginative Techniken geeignet sind – und auch, wann sich der Einsatz von Imagination schwierig gestaltet.

Karte 7: Voraussetzungen für die Arbeit mit Imagination

Dies Karte kann ebenfalls in der Phase der Psychoedukation eingesetzt werden. Es werden Voraussetzungen auf Seiten des/der Therapeut:in, auf Seiten des/der Patient:in und Voraussetzungen an das Setting genannt, in dem die Übung stattfindet. Die Karte lenkt die Aufmerksamkeit von Patient:innen auf eine konstruktive Mitarbeit bei der Durchführung der Übung und dient so der Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung (u.a. Kirn et al., 2009).

Karte 8: Steigerung von Unmittelbarkeit und Lebendigkeit der Imagination

Das Erleben von intensiven Emotionen wird als wichtiger Wirkfaktor in der Psychotherapie beschrieben. Auf dieser Karte werden verschiedene Hinweise genannt, wie das intensive emotionale Erleben und die Lebendigkeit der inneren Bilder während der Übung gefördert werden können. Diese werden auch auf der Rückseite mit drei aktivierenden Bildern noch einmal für die Patient:innen wiederholt.

Karte 9: Imaginationsfähigkeit steigern: alle Sinne schärfen

Menschen unterscheiden sich stark darin, wie intensiv sie Imagination erleben. Studien haben gezeigt, dass manche Menschen intuitiv sehr starke, lebhaftere innere Bilder erleben, während dies anderen sehr schwerfällt. Diese Karte enthält die Instruktionen für die »Zitronenübung«. Diese Vorstellungübung dient dazu, die Imaginationsfähigkeit und das multisensorische Erleben zu steigern.

Karte 10: Anamnese innerer Bilder

Diese Karte gibt Hinweise darauf, wie die Exploration mentaler Bilder im klinischen Setting gut gelingen kann. Viele Patient:innen thematisieren innere Bilder, teilweise sogar Intrusionen, erst wenn sie explizit danach gefragt werden. Die Karte nennt konkrete Formulierungen, mit denen nach inneren Bildern gefragt werden kann. Die Wasserball-Metapher auf der Rückseite der Karte ist eine Möglichkeit, mit Patient:innen über das Bearbeiten innerer Bilder ins Gespräch zu kommen.

Modul 2: Imaginative Techniken bei Stress und Anspannung

Karte 11: Stress und Anspannung

Diese Karte illustriert den Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen beim Erleben von Stress und Anspannung. Es werden Beispiele für jede dieser Ebenen des Erlebens genannt. Der Wirkmechanismus von imaginativen Entspannungstechniken auf jede dieser Ebenen wird dargestellt. Diese Karte kann in der Phase der Psychoedukation eingesetzt werden, um die Aufmerksamkeit von Patient:innen auf alle drei Ebenen des Erlebens zu richten.

Karte 12: Mein persönliches Stressbild

Hier finden Patient:innen eine Anleitung, um sich ein persönliches »Stressbild« zu erarbeiten, welches ihr individuelles Stresserleben widerspiegelt. Dieses metaphorische Bild kann dabei helfen, zentrale Elemente des Stresserlebens zu kondensieren und zu erfassen. Das persönliche »Stressbild« ist mit Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen assoziiert und bildet die Grundlage dafür, das eigene Stresserleben zu bearbeiten.





Was ist Imagination?

Was ist Imagination?

Die Imagination (lat. Imago = Bild) bezeichnet einen Prozess, bei dem der Mensch mithilfe seiner Vorstellungskraft innere Bilder erlebt. Diese Bilder können nicht nur visueller Natur sein, sondern betreffen jeden unserer fünf Sinne. Beispiele sind:

- ▶ Eine Frau läuft auf dem Gehweg an mir vorbei. Ich rieche ihr Parfum und sofort flutet mich ein inneres Bild meiner Großmutter.
- ▶ Ich höre einen Gehstock, der auf den Pflasterstein klopft. Ich erstarre vor Angst und höre in meinem inneren Ohr, wie das Holzbein des Täters auf der Treppe klopft.
- ▶ Eine saftige Orange taucht vor meinem inneren Auge auf. Ich kann spüren, wie mir das Wasser im Mund zusammenläuft und schmecke und rieche den Duft der Orange.
- ▶ Die Erinnerung an eine Begegnung macht mir Gänsehaut am ganzen Körper. Ich spüre die Berührung auf meiner Haut.

Innere Bilder sind eng verknüpft mit Emotionen und Körperreaktionen. Sie ähneln in ihrer Qualität echten Sinneseindrücken, weshalb sie häufig starke Gefühle auslösen.



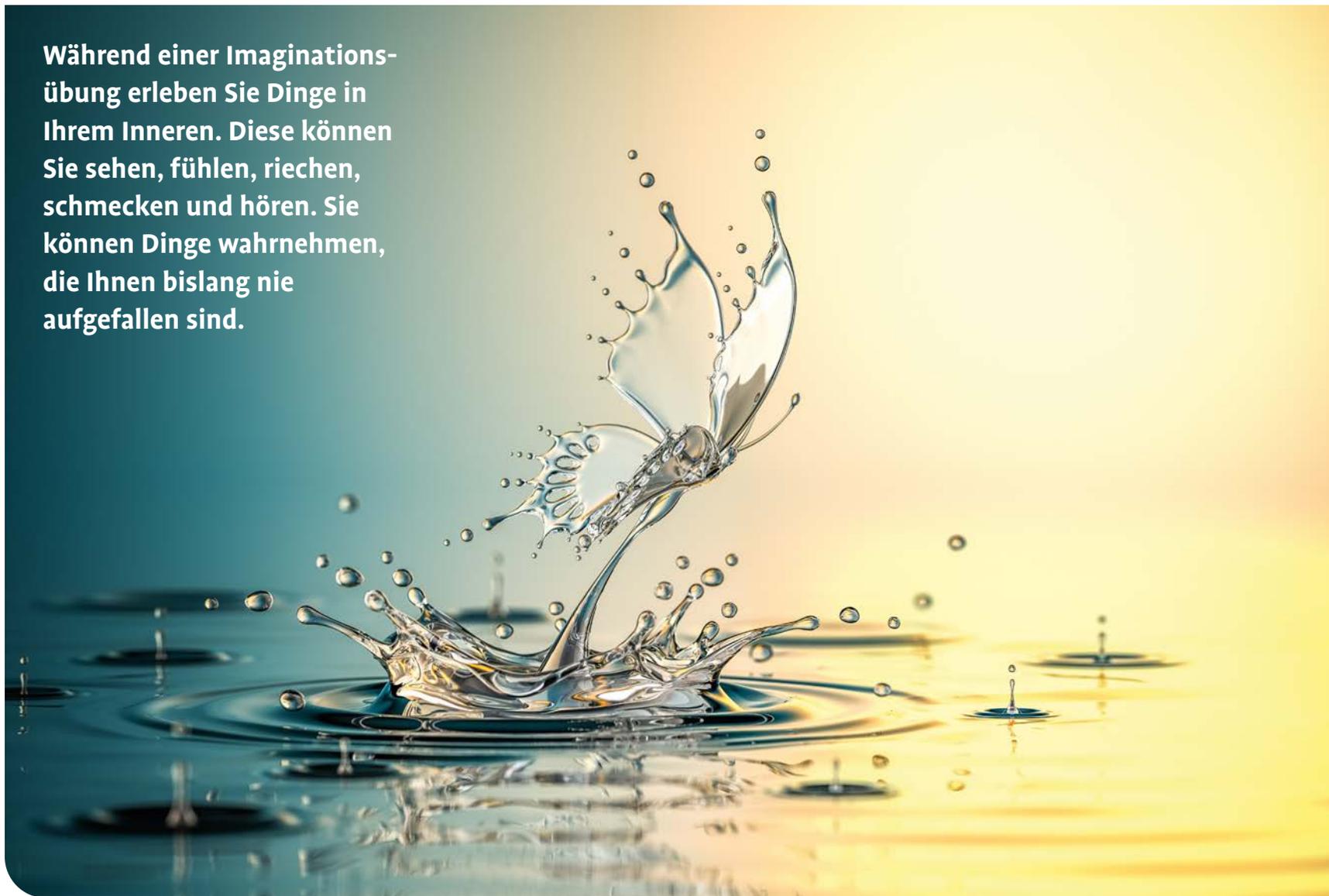
Imagination und Emotion

Zwischen der inneren Vorstellung und Gefühlen gibt es eine sehr enge Verbindung. Innere Bilder, positive wie negative, sind meist mit starken Emotionen verknüpft. In der Therapie stellt Imagination somit einen wirkmächtigen Zugang zu Ihrem Gefühlsleben dar. Die Übungen können den therapeutischen Prozess unterstützen, wenn die Reflexion allein nicht hilft. Häufig berichten Patient:innen:

»Ich **weiß** es eigentlich inzwischen besser, aber es **fühlt** sich einfach noch so an.«

Studien zeigen, dass die Veränderung von automatischen Gedanken effektiver ist, wenn Imagination involviert ist. Was Menschen während Imaginationsübungen erleben, ähnelt echtem Erleben, das haben Studien über Hirnaktivität während Imaginationsübungen gezeigt. Deshalb werden bei Vorstellungsbildungen auch »echte« Gefühle aktiviert und bearbeitet.

**Während einer Imaginations-
übung erleben Sie Dinge in
Ihrem Inneren. Diese können
Sie sehen, fühlen, riechen,
schmecken und hören. Sie
können Dinge wahrnehmen,
die Ihnen bislang nie
aufgefallen sind.**



Achtsamkeit und Imagination

Das Prinzip der Achtsamkeit lädt uns dazu ein, immer wieder den Moment ganz bewusst wahrzunehmen. Während einer Achtsamkeitsübung dürfen die Dinge, die waren, und die Dinge, die noch sein werden, für einen Moment in den Hintergrund treten. Was in diesem Moment zählt, ist nur die Gegenwart, das »Hier und Jetzt«. Wie bei der Imagination wendet sich der Fokus nach innen und die Wahrnehmung lenkt sich auf die Sinne, die im Inneren aktiviert werden.

- ▶ **Akzeptanz:** Akzeptanz bedeutet, den Moment so zu nehmen, wie er gerade ist. Es finden keine Bewertungen statt. Der Wunsch nach Veränderung spielt in diesem Moment keine große Rolle.
- ▶ **Gegenwärtigkeit:** Ganz im Hier und Jetzt sein. Vergangenheit und Zukunft sind jetzt nicht wichtig.
- ▶ **Beobachten:** Schärfen Sie die Wahrnehmung Ihrer Sinne. Was können Sie jetzt gerade hören, was können Sie fühlen, sehen, riechen, schmecken und spüren?



Mein Krafttier



Mein Krafttier

- ▶ Vor welcher Entscheidung, Aufgabe oder Problem stehen Sie gerade?
- ▶ Welche Gefühle sind damit verbunden?

Schließen Sie nun die Augen und versetzen Sie sich in das Problem und die damit verbundenen Gefühle hinein. Stellen Sie sich vor, dass Ihr persönliches Krafttier vor Ihrem inneren Auge erscheint. Es ist normal, wenn es einige Minuten dauert, bis Sie ein passendes Tier für sich gefunden haben. Dieses Tier verkörpert all die Gefühle, Kompetenzen und Weisheit, die Sie benötigen, um die Situation zu lösen. Sie können nun eine Begegnung oder ein Gespräch mit dem Krafttier imaginieren. Sie können ihm Fragen stellen oder um seinen Beistand bitten. Das Bild von Ihrem Krafttier kann Sie auch im Alltag begleiten – in der Vorstellung oder z.B. auf einer Postkarte.



Imaginatives Überschreiben: Schädigende Figuren entmachten

Je nachdem, mit welchen Erinnerungen Sie sich auseinandersetzen, brauchen Sie unterschiedliche Wege, um diese Bilder zum Guten zu wenden.

- ▶ **Bei körperlichem Missbrauch und Gewalt:** Der körperliche Schutz des Kindes vor der/dem Täter:in steht im Vordergrund. Dafür können Sie sich vorstellen, dass mächtige Helferfiguren wie Polizei, Superheld:innen oder Judo-Meister:innen sich für das Kind einsetzen und den/die Täter:in unschädlich machen.
- ▶ **Bei emotionalem Missbrauch:** Hier geht es oft darum, der Figur, die das Kind schlecht behandelt, zu erklären, warum das schlecht ist. Hierfür eignen sich Helferfiguren mit Macht und moralischer Autorität, z.B. Richter:innen, Lehrer:innen, Therapeut:innen.
- ▶ **Bei Vernachlässigung:** Hier müssen oft wichtige Bezugspersonen zur Rede gestellt werden. Es ist wichtig, dass sie einsehen, dass für das Wohl des Kindes gesorgt werden muss. Dabei kann es wichtig sein anzuerkennen, dass diese Bezugspersonen früher einfach überfordert waren.