



Praxis für Katathym Imaginative Psychotherapie

Dr. Brigitte Spreitzer
Amschlgasse 22/III/8

Katathym Imaginative Psychotherapie ist ein anerkanntes, tiefenpsychologisches Verfahren. Im Zentrum stehen Imaginationen, die die Bearbeitung von innerseelischen Konflikten ermöglichen, Ressourcen fördern und entfalten helfen sowie kreative Prozesse in Gang setzen. Nach einer kurzen Entspannungsübung schlägt die Therapeutin ein Motiv vor, beispielsweise einen Bach, ein Haus, eine Bergbesteigung und vieles andere mehr. Im Unterschied zu den Nachträumen beschreibt der/die Tagträumer/in, was er/sie beobachtet, erfährt, fühlt, tastet, hört, riecht, schmeckt ... Dabei bleibt er/sie im Dialog mit der Therapeutin, die ihn/sie bei seiner Fantasiereise begleiten, stützen, anregen und ermutigen kann. So ergeben sich neue Möglichkeiten des Wahrnehmens, Fühlens und Handelns. Die Entdeckungsfahrt in die innere Bilderwelt hilft, bisher unbekannte Zusammenhänge zu verstehen, aus gelernten Beschränkungen herauszuwachsen und innere Potentiale zu erschließen. Der/die Klient/in kann die imaginierten Bilder, Szenen und Geschichten zu Hause malend oder beschreibend weiter gestalten. Dadurch wird der in der Imagination in Gang gesetzte Prozess auch zwischen den Therapiestunden nicht unterbrochen. Im Nachgespräch wird das imaginativ Erlebte mit überdauernden und aktuellen Lebensthemen verbunden und reflektierend betrachtet. Auf diese Weise lassen sich neue Verhaltensmöglichkeiten imaginativ erproben und für den Alltag verfügbar machen.

Katathym Imaginative Psychotherapie hat sich als Therapieform zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung und Selbstverwirklichung bewährt. Sie wirkt nachweislich etwa bei Angstzuständen, Depressionen, Essstörungen, psychosomatischen Erkrankungen und hilft bei der Bewältigung von körperlichen Erkrankungen, Lebenskrisen und Beziehungsproblemen.