

Imagination und Übungen

Eine Kurzvorstellung

Was ist Imagination? Eine kurze Begriffserklärung:

Der Begriff Imagination bedeutet frei übersetzt „Einbildungskraft“. Also die menschliche Fähigkeit abwesende Gegenstände, Sachverhalte oder Vorgänge zu vergegenwärtigen.

Der Übergang zwischen Fantasiereise und geführter Imagination ist fließend. Bei Fantasiereisen stehen die Bilder ganz im Dienste der Entspannung, geführte Imaginationen greifen Probleme des Erlebenden oder therapeutische Prozesse auf und bearbeiten sie. Grundprobleme können in der geführten Imagination oft klarer und schärfer gestaltet werden als im Gespräch. Durch die größere Distanz zum Alltag ist eine bessere Auseinandersetzung mit Problemen möglich: der Erlebende erhält eine Übersicht, die in den Verstrickungen des Alltags kaum gewährleistet ist. Die Bilder der geführten Imaginationen führen über neue Assoziationen zu neuen Sichtweisen und Lösungsmöglichkeiten. Ob diese übertragen werden können und dann auch außerhalb der Imagination und der therapeutischen Situation tragfähig sind, muss im Gespräch erörtert werden und sich im Alltag beweisen.

Kurze Einführung in einige Imaginationsübungen:

Innerer sicherer Ort:

Es geht darum, sich im Inneren bei geschlossenen Augen einen Ort vorzustellen, egal ob aus der Realität oder der Phantasie, den man nur selbst kennt und wo man nur alleine hinkommt. Der Ort soll ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit ausstrahlen. Finden sich im Laufe der Übung noch unsichere Elemente im vorgestellten Ort, sind diese durch sichere zu ersetzen bzw. wegzulassen. Ziel der Übung ist es, einen Ort der Vorstellung zu haben, zu dem man sich in schwierigen Lebenssituationen zurückziehen und wo man Kraft schöpfen kann. Wie bei Entspannungsübungen gilt auch bei Imaginationsübungen, dass man diese nicht auf Anhieb beherrscht. Es empfiehlt sich die Übung in guter psychischer Verfassung täglich zu üben, damit man sie in schwierigeren Zeiten griffbereit hat.

Innerer Tresor:

Hier geht es darum, ein sicheres Behältnis (Überbegriff: Tresor) welcher Art auch immer zu finden, das kann eben ein Tresor sein, ein Safe, eine verschließbare Truhe, ein Sesam-Schließe-dich-Berg, ein Tongefäß mit Deckel oder was Ihre Phantasie sonst noch bereithält. Die Wichtigkeit dabei besteht darin, dass dieser Tresor sicher und fest zu verschließen ist und nur von Ihnen geöffnet werden kann. Beim Beispiel Tresor kann das ein Schließmechanismus mit Schlüssel oder mit einem Zahlenschloss, dessen Kombination nur sie kennen, oder einer Kombination aus beidem sein. Bei der ersten Verwendung des Inneren Tresors sollen Sie eine Erinnerung an ein in letzter Zeit erlebtes positives Ereignis hinein geben. Dieses Ereignis können Sie in Form eines Bildes, eines Fotos, einer Filmsequenz oder in einer anderen vorstellbaren Form in den Tresor hineinlegen. Wenn Sie sich beispielsweise den Film mit dem schönen Ereignis angesehen haben, legen Sie die Videokassette in den Tresor und achten Sie darauf, dass sich die Kassette auch wirklich im Tresor befindet. Schließen Sie danach sorgfältig Ihren inneren Tresor, ziehen Sie wenn vorhanden den Schlüssel ab oder verstellen Sie den Zahlencode, dass niemand ihn herausfinden kann. Vergewissern Sie sich nochmals, dass der Tresor gut verschlossen ist und beenden Sie die Übung. Beim nächsten Mal geben Sie ein belastendes, negatives, aber nicht persönliches Ereignis in den Tresor. Das kann ein negatives Ereignis zum Beispiel aus den Medien sein, wo Sie aber nicht persönlich davon betroffen

sind. Führen Sie die Übung so zu Ende, wie vorhin geschildert. In Zukunft, wenn Sie Ihren ganz sicheren Tresor haben und sich auch sicher sind, dass das was sich im Tresor befindet nicht mehr ohne Ihrer Erlaubnis aus dem Tresor heraus kann, können Sie dann persönlich belastende Gedanken oder Ereignisse in diesem Tresor einschließen und sicher verwahren. Ziel der Übung ist es hier, negative Gedanken wegsperren zu können, wenn sie gerade zu einem ungünstigen Zeitpunkt (Einschlafen, Arbeit) kommen bzw. wenn einem mehrere negative Angelegenheiten beschäftigen und man nicht alle zu gleich be- bzw. verarbeiten kann. Mit dem Tresor lassen sich die Gedanken und Situationen dann bewusst herausnehmen, wenn Zeit, Aufmerksamkeit und psychische Belastbarkeit dafür da sind. Auch hier gilt: Übung macht den besten Tresor!

Innere Schatztruhe:

Bei der Übung der Inneren Schatztruhe verhält es sich ähnlich, wie beim inneren Tresor. Nur dass Sie hier alles Schöne, Positive, Glückliche hineingeben, woran Sie sich gerne erinnern, was Ihnen Kraft und Mut gibt. Aber auch das Behältnis, kurz die „Truhe“ Ihre Schätze sollte sicher verschlossen werden, damit niemand Ihre wertvollen Schätze klauen kann. Der Inhalt der Schatztruhe können zum Beispiel Bilder, Filmsequenzen, etc. mit schönen Erinnerungen aus der Schulzeit, von der eigenen Hochzeit, von einer sehr schönen Reise oder vom geliebten Haustier sein. Ziel dieser Übung ist es, sich einen Schatz zurecht zu legen, auf den man in schwierigen Lebenslagen zugreifen und an dem man neue Kraft, Energie, Zuversicht und neuen Mut für den Alltag schöpfen kann!

**Ich wünsche viel Erfolg mit den genannten Übungen
und stehe für detaillierte Auskünfte gerne zur Verfügung!**

EIN INFORMATIONSBLETT ZUR ÜBERSICHT VON BERTHOLD FERNER
VERVIELFÄLTIGUNG NUR NACH RÜCKSPRACHE MIT DEM AUTOR GESTATTET!
KEINE GEWÄHR AUF RICHTIGKEIT UND VOLLSTÄNDIGKEIT!