



ANNEA WORKS - HEILWERKSTÄTTE

Katathymes Bilderleben - Was ist das?

Katathym setzt sich aus den beiden griechischen Worten „kata“ und „thymos“ zusammen. „Kata“ heisst „gemäss/von“ und „thymos“ bedeutet „Seele/Emotionalität.“

Beim Katathymen Bilderleben, kurz KB, lässt man mit Hilfe eines Therapeuten und durch Vorgabe bestimmter Symbole (z.B Wiese, Berg, Bach, Haus, Waldrand) vor seinem inneren Auge Bilder entstehen und nutzt diese Bilder als Zugang zur Seele. Es handelt sich also um ein dialogisches Verfahren. Der Patient berichtet, was er sieht und der Therapeut schwingt mit und legt den Fokus auf die Bilder, wo er eine emotionale Reaktion verspürt und lässt den Patienten dann berichten, was ihm zu seinen eigenen Bildern einfällt. Die Seele bekommt damit eine Möglichkeit, sich ähnlich wie im Traum zu offenbaren, wodurch bereits eine Veränderung eintritt, da Unbewusstes damit bewusst wird. Das Bewusstsein wird Zeuge unserer unbewussten Prozesse ist und kann gleichzeitig gestaltend eingreifen.

Die Wiese steht für unseren derzeitigen seelischen Zustand & unsere Charakterstruktur. Der Bach zeigt uns, woher wir kommen und wohin wir gehen, der Berg veranschaulicht uns wie mit Autoritäten umgehen, das Haus, wie wir uns im Leben eingerichtet haben und der Waldrand gibt uns die Möglichkeit vom Licht in den Schatten zu treten. Er bietet so eine Möglichkeit uns mit unseren Schattenseiten zu konfrontieren.

Nach einer kurzen Entspannung – ähnlich wie beim Autogenen Training – fordert der Therapeut den Klienten auf, vor seinem inneren Auge eine Wiese entstehen zu lassen – oder was sonst auch immer kommen mag. Es kommt nämlich oft vor, dass es dem Patienten noch nicht möglich ist eben dieses Symbol zu bildern, da er genau bei diesem Thema eine Störung hat. Beim Symbol der Wiese kommt es z. B. oft vor, dass stattdessen das Meer erscheint. Dann muss erst dieses Symbol und die dahinterliegenden Inhalte bearbeitet werden.

Allein dadurch, dass wir der Psyche die Möglichkeit geben sich zu offenbaren findet bereits Veränderung statt. In unserer heutigen Kultur haben wir ja nicht einmal mehr die Möglichkeit

auf unsere Träume zu lauschen, sie anderen zu erzählen. Nur noch in wenigen Stammesgesellschaften nimmt das sich gegenseitige Erzählen der Träume noch einen wichtigen sozialen Stellenwert ein. Viele unserer Störungen resultieren aus dieser Missachtung unserer nächtlichen Traumarbeit und das holen wir im KB nach.

Das eigentliche Bildern dauert ungefähr eine halbe Stunde. Der Therapeut schwingt mit dem Patienten mit und achtet darauf, wo er Emotionen verspürt. Dort hakt er nach: „Beschreiben Sie genauer.“ „Was spüren Sie in ihrem Körper, wenn sie daran denken?“ „Erinnert Sie das an etwas?“ „Was kommen Ihnen für Ideen, Einfälle bei diesem Thema.“ Anschließend lässt er ihn zu seinem Bild zurückkehren und in der Regel hat es sich nun verändert.

Das Wichtigste ist nun, sich all diese Bilder genau anzuschauen und sie nicht etwa beiseite zuschieben oder sie zu verharmlosen. Die Seele erhält dadurch die Möglichkeit, sich zu artikulieren. Das Thema bleibt nicht mehr im Verborgenen, sondern wird nun dem Bewussten zugänglich. Das Thema verändert sich damit und der Transformationsprozess beginnt.

Die einzelnen Symbole

Das erste Symbol ist die **Wiese**. Sie steht für unsere Charakterstruktur. Da sie in der ersten Stunde gebildet wird, stellt sie noch ein Herantasten an die Methode dar. Die Seele zeigt sich in Form eines Bildes, offenbart sich behutsam. Es geht nun um eine genaue Beschreibung des sich entfaltenden Bildes. Wie sieht die Wiese aus, was ist für Wetter, was für eine Tages-, was für eine Jahreszeit, was kann man auf ihr unternehmen, ist das Gras hoch oder nieder, gibt es Blumen und wenn ja, welche, gibt es Tiere, sieht sich der Patient selbst im Bild, verändert sich das Bild, wenn er in seinen Körper hineinspürt? All das zeigt uns auf der Symbolebene wie es im Innern des Patienten aussieht.

Das zweite Symbol ist der **Bach**. Nachdem der Patient geschildert hat, was er sieht, fragt man ihn, ob er zum Ursprung oder zum Ende des Baches will. Dies zeigt, ob er eher rückwärts oder eher nach vorwärts orientiert ist. Der Therapeut achtet nun darauf welche Hindernisse der Patient auf seinem Weg überwinden muss: wie sieht der Bach aus, ist er klein, ist er groß, ist er tief, ist er breit, ist er langsam, ist er träge, münden andere Gewässer in ihn, wird er von Brücken überquert, wie sieht die Quelle aus, wie sieht die Mündung aus? All diese Bilder zeigen die Idee des Lebenslaufes des Patienten und werden ihm bildhaft zum ersten Mal auf diese Weise deutlich gemacht.

Das dritte Symbol ist der **Berg**. Nun geht es um das Verhältnis zu Autoritäten. Je nach Charakterstruktur zeigt sich der Berg ganz unterschiedlich. Bestehen keine Probleme, ist er nicht übermäßig groß und kann leicht bestiegen werden. Bei Störungen in diesem Bereich wird er oft zu schnell erklommen und kein Rückweg gefunden und der arme Therapeut sieht die Minuten schwinden und weiß nicht, wie er seinen Patienten bis zum Ende der Stunde wieder herunterholen

kann. Oftmals bleibt ihm nichts anderes übrig, als die Situation offen zu lassen und sie das nächste Mal noch einmal einzustellen, oder es gibt keinen Weg nach oben, oder es ist schlechtes Wetter, was sich oft bei Asthmatikern zeigt, oftmals braucht es Hilfsmittel um den Berg zu besteigen, wie Stangen, Leitern, Seile. Manchmal taucht hinter dem Berg schon der nächste auf, alles Themen, die es zu bearbeiten gilt.

Das vierte Symbol ist das **Haus**. Es zeigt, wie wir uns eingerichtet haben. Die Symbolik ist sehr vielfältig. Groß, klein, große Fenster, kleine Fenster, wie sieht die Eingangstüre aus, wie das Dach, hat es einen Garten, eine Hecke, einen Zaun, spannend wird es im Innern, wie sehen das Wohnzimmer, die Küche, das Schlafzimmer, das Arbeitszimmer, die sanitären Bereiche aus, gibt es einen Dachboden, einen Keller, man erinnert sich an das Sprichwort, wieviel Leichen liegen im Keller. Manchmal weigert sich der Patient ein Haus zu bildern, er zieht ein Zelt oder eine Hütte vor, manchmal erscheint auch eine Kirche oder eine Kapelle, manchmal sind die Häuser puppenhaft klein, manchmal riesige Paläste, hier wird oft Anspruch und Wirklichkeit sichtbar.

Das fünfte Symbol ist der **Waldrand**. Er bietet uns die Möglichkeit vom Licht in den Schatten zu treten und damit die Möglichkeit uns eigentlich verborgene Dinge anzuschauen. Ich habe immer wieder feststellen müssen, dass es viele Menschen gibt, die Angst vor dem Wald haben und ihn nie allein betreten würden. Seither achte ich auf das Gefühl beim Übertreten der Schwelle vom Hellen ins Dunkle. Es ist tatsächlich ein eigenartiges Gefühl. Man kommt vom Ungeschützten ins Geborgene, doch aufgepasst! Nicht jeder empfindet gleich. Menschen, die keine Geborgenheit erlebt haben empfinden meist Angst davor ins Dunkle zu treten. Hier muss man vorsichtig den Rand des Waldes erkunden, Kontakt aufnehmen, nach Einlässen suchen, ein Betreten gelingt meist nicht beim ersten Versuch. Wenn es dann gelingt, sind die Patienten meist überrascht, wie angenehm sich das Innere des Waldes anfühlt.