

## ▶ Imaginationsverfahren

---

Imaginationsverfahren (oder auch Vorstellungsübungen oder Visualisierungstechniken) haben in der psychotherapeutischen Arbeit zahlreiche Einsatzgebiete. Für unsere Beratung, die zeitlich auf einen eher kürzeren Rahmen hinzielt, geht es hier darum, Dir den Einsatz Deiner Phantasie als eine Möglichkeit zur Entspannung, Stressbewältigung und Entwicklung vorzustellen (unten findest Du Literaturhinweise, falls Du Dich weiterführend damit beschäftigen willst; praktische Beispiele kommen gleich). Vielleicht sind Vorstellungsübungen ja – neben oder ergänzend zu den anderen Verfahren (z.B. PMR; Achtsamkeit) – ein Zugang, der Dir liegt? Denn um Dich geht es ja!

Wie bei den anderen Entspannungsverfahren ist es das Ziel, dass Du Dir Techniken zu Eigen machst, die Dir helfen Deine Entspannung zu vertiefen, positive Emotionen zu erleben und die Motivation schwierige Emotionen und Situationen (z.B. Prüfungsvorbereitungen; Angst in Prüfungen) zu bewältigen zu stärken. Von zentraler Bedeutung ist es, dass Du die Techniken über einige Wochen regelmäßig übst und somit verankerst, damit sie Dir in einer Belastungssituation dann auch wirklich zur Verfügung stehen (hinkender Vergleich: Du hast noch nie im Leben Tischtennis gespielt. Wie viele Übungseinheiten brauchst Du, bis Du den Schläger einigermaßen gut hältst?).

Imaginationsverfahren machen sich die Tatsache zu nutze, dass unsere Gedanken und inneren Bilder unmittelbaren Einfluss auf unser autonomes/vegetatives Nervensystem haben, welches unser Erleben stets unwillkürlich und spontan (mit-)steuert. Wir können also über Gedanken und Vorstellungen auf Angst und Stress reduzieren.

Hier ein sehr einfaches und direktes Beispiel dafür wie Vorstellungen körperliche Prozesse beeinflussen:

### **Zitrone**

Stelle Dir eine schöne reife gelbe Zitrone vor. Die Beschaffenheit der Schale. Wie Sie in der Hand liegt. Du legst Sie hin und stellst Dir ihren sehr sauren aber auch klaren Geschmack vor. Du legst sie ab, nimmst ein Messer und schneidest sie in der Mitte durch. Dabei rinnt ein wenig von ihrem Saft auf die Unterlage, den Du mit der Zunge aufnimmst. Vielleicht musst Du ein wenig das Gesicht verziehen, so sauer ist die Zitrone.

In der Regel ist es nun so, dass Leute merken, dass ihnen das Wasser im Mund ‚zusammenläuft‘ – sich also Speichelfluss über diese Vorstellungsübung verstärkt hat.

### **Literaturhinweise:**

- Gerald Hüther: *Die Macht der inneren Bilder*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2004. (Hirnforschung)
- Luise Reddemann: *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*. 2001, ISBN 3-608-89708-9.