

## Hintergrund

Das griechische Wort katathym heisst „den Gefühlen gemäss“. Im Zentrum der Katathym Imaginativen Psychotherapie stehen Imaginationen, also vom Patienten selber phantasierte Bilder. Innerseelische emotionale Prozesse regen solche Bilder an und steuern sie auch in ihre eigene Richtung.

Die Katathym Imaginative Psychotherapie ist eng verwandt mit der klinischen Hypnose, weil in beiden Verfahren der Therapeut den Patienten zuerst eingehend über das Verfahren aufklärt und danach nur mit dem Einverständnis des Patienten diesen in einen speziellen Bewusstseinszustand führt, den sog. Trancezustand.

KIP kann problemlos alleine angewandt oder mit anderen Psychotherapiemethoden (tiefenpsychologische Verfahren, systemische Ansätze etc.) kombiniert werden und macht diese in der Regel effizienter. KIP kann manchmal alleine schon durch gezielte Entspannung, bzw. durch das sich Distanzieren von Problemen, unerwartet schnelle Besserungen bewirken (z. B. bei Schlafstörungen, Prüfungsängsten etc.)

## Einleitung und Auflösung der Trance

Der Therapeut leitet die Trance mit Körperwahrnehmungsübungen (z. B. Atemübungen) und gezielten Formulierungen ein. Danach führt er den Patienten an ein phantasiertes Bild heran oder in eine phantasierte Szene (z. B. Landschaft). Durch das angenehme Grundgefühl gerät der Patient allmählich in den Trancezustand.

Anhand äusserlicher Merkmale wie z. B. eine tiefere Atmung, ein entspannter Gesichtsausdruck, Lidflattern bei geschlossenen Augen wie auch die Entspannung von Armen und Beinen kontrolliert der Therapeut, ob sich der Patient in Trance befindet. Fälschlicherweise wird Hypnose oft mit Schlaf (=Koma, Bewusstlosigkeit) gleichgesetzt. Der Trancezustand ist aber ein höchst konzentrierter Entspannungszustand, in dem der Patient bei vollem Bewusstsein ist und der freie Wille bestehen bleibt.

Während der Behandlung findet ein Rapport statt, d. h. der Therapeut stellt dem Patienten Fragen zu seinem phantasierten Bild und bekommt von ihm Rückmeldungen darüber. Am Ende der Behandlung holt der Therapeut den Patienten wieder aus der Trance zurück, indem er ihn auffordert, tief einzuatmen, Arme und Beine zu bewegen und die Augen langsam zu öffnen.

## Quellen:

- zur KIP: [www.sagkb.ch](http://www.sagkb.ch)
- zur Hypnose: [www.smsh.ch](http://www.smsh.ch)