

Imaginative Verfahren

Bei den imaginativen Verfahren wird die **Aufmerksamkeit nach innen gelenkt** und wir finden Zugang zu unserem Unterbewusstsein. Wir arbeiten hier mit bildhaften Vorstellungen und fiktiven Sinneswahrnehmungen.

Diese Methode wird unter anderem therapeutisch eingesetzt, aber auch auf dem Gebiet der Entspannungsverfahren.

Hier finden die Übenden Zugang zu ihren Ressourcen, zu ihren ureigenen Fähigkeiten, zu ihrem inneren Wissen um die Lösungen für ihre Probleme und Fragestellungen.

Letztlich ist es ein Weg, Steuerungsmöglichkeiten zu entwickeln, die Kontrolle über das eigene Innere, dort ablaufende Vorgänge, zurückzugewinnen und sich selbst zu entscheiden und zu lenken.

Imagination und Entspannung speisen sich gegenseitig:

Ein Entspannungsverfahren bietet einerseits die notwendige Plattform für bewusste und wirksame Imagination durch Reduktion (->Fokussierung auf ganz bestimmte Themen, Bilder und Wahrnehmungen).

Die Imagination verschiedener Wahrnehmungen und Bilder führt zu tiefer Entspannung.

Eine ganz einfache Imaginationsübung ist zum Beispiel, innerlich an einen "Ort der Ruhe" zu gehen und sich diesen Ort möglichst deutlich mit allen 5 Sinnen vorzustellen. Eine derartige Übung lässt sich gut mit dem Autogenen Training oder der Progressiven Muskelentspannung verbinden.

Wir unterscheiden:

Phantasiereisen

Phantasiereisen dienen der Entspannung und fördern die Vorstellungskraft, die Kreativität, subjektive Entscheidungen, die Konzentration und die Wahrnehmung.

Visualisierung nach Simonton

Die Visualisierung arbeitet mit bestimmten Vorstellungsbildern.

Visualisierung nach Simonton

Die Visualisierung arbeitet mit bestimmten Vorstellungsbildern.

Die bewusst erstellten bildhaften Vorstellungen werden genutzt, um die Selbstheilungskräfte im Körper anzuregen und Schmerzen, Krankheiten und persönliche Strategien positiv zu beeinflussen.

Körperliche Auswirkungen von Stress sollen abgebaut werden.

Wurzeln

Imaginative Verfahren gehören zu den ältesten Heilmethoden.

In einigen Religionen besitzen imaginative Übungen eine Jahrtausende alte Tradition, die man dort noch heute in Kulthandlungen, Zeremonien oder Meditationen wiederfindet.

In moderner Psychologie, in der Therapie und in verschiedenen mentalen Techniken und in der Körperarbeit sind Imaginative Verfahren heute ein fester Bestandteil.