Andreas Günter-Witt[1], Lothar Matter[2], Marzio Sabbioni[3]

Katathym-imaginative Psychotherapie in der psychosomatischen Grundversorgung

Workshop «Psychosomatik 1» an der 14. Fortbildungstagung des KHM (22.6.2012)

Wann immer sich in der Sprechstunde der Verdacht erhärtet, dass psychosoziale Faktoren mit dem geschilderten Leiden zusammenhängen könnten, kann die Technik der katathym-imaginativen Psychotherapie diagnostisch und therapeutisch eine wertvolle Hilfe sein.

Ein Selbstversuch im Kongressworkshop

Die Workshopteilnehmer konnten im «Selbstversuch» diese Technik kennenlernen. Nach einer kurzen Entspannungsübung wurden sie aufgefordert, jeder still für sich während einer nur wenige Minuten dauernden Imagination in der Gruppe sich eine Türe vorzustellen. Die Imagination wurde durch die Lenkung der Aufmerksamkeit durch den Workshopleiter auf verschiedene sinnliche Qualitäten der Vorstellung (Grösse, Farbe, Beschaffenheit der Türe, Geräusche, Beschreibung des Ortes, wo sich die Türe befindet, usw.) und durch die Erfragung der dazugehörenden Gefühle vertieft. Gleich anschliessend malte jeder Teilnehmer sein Bild, das anschliessend in der Kleingruppe besprochen werden konnte.

Für die meisten Teilnehmer waren die Imagination und das gezeichnete Bild eine sehr persönliche Erfahrung. Teilnehmer erkannten in den Bildern Bezüge zu aktuellen Konflikten, zu bestimmten Situationen aus ihrer Lebensgeschichte oder zu wichtigen Beziehungen. Meist war dies von einer gewissen Entspannung im Körper begleitet, seltener fand sich eine Verspannung (der es sich lohnen würde, im Zusammenhang mit der Tagtraumszene nachzugehen). So zeigte sich bei einem Teilnehmer seine Freude, aber auch seine Verunsicherung im Hinblick auf seine bevorstehende Pensionierung. Bei einer Türe fehlte ein Türgriff, sodass die Türe verschlossen blieb. Eine andere konnte gar nicht geschlossen werden, weil keine Scharniere montiert waren. Was das wohl bedeutet?

Sie erkennen unschwer, ob der Teilnehmer sich draussen oder drinnen befindet. Ob sich eine Tür leise oder nur mühsam und quietschend öffnen lässt, kann ihn auf etwas hinweisen und ihm dabei helfen, sich und seine Lebenssituation besser zu verstehen oder aktiv handelnd schon während der Imagination mit dem Ölpintli seine Türe zu schmieren.

Abbildung 1
Zeichnung der Patientin aus dem Fallbeispiel.

Fallbeispiel

Eine 60-jährige Frau leidet seit Jahrzehnten an Schwindel, der sich vor einem Jahr durch einen Stolpersturz verschlimmerte. In dieser Zeit verstarb ihre fordernde Mutter im Pflegeheim, und zeitgleich schloss sie eine Weiterbildung ab. Dabei wurde ihre Abschlussarbeit aber sehr kritisiert. Zusätzlich traten mehr und mehr die Zeichen der Erschöpfungsdepression auf. Sie wohnt im Haus der Schwiegereltern, die Kinder sind längst erwachsen und sind ausgeflogen. Sie lebe in einer guten Ehe. Mit dem Bild (Abb. 1) wird es ihr nun deutlich, wie sie für alle Anliegen anderer, insbesondere die ihrer stets unzufriedenen Schwiegermutter viel zu offen war. Die Türflügel sind nur an die Mauer gelehnt und besitzen keine Angeln. In der therapeutischen Arbeit erkennt sie ihren eigenen Wert und die Notwendigkeit der Abgrenzung. Sie übt, sich gegenüber den Bedürfnissen anderer besser abzugrenzen, was sie symbolisch in der Reparatur des Tors ausführt. So treten in der Folge die depressiven Symptome sowie die Schwindelbeschwerden in den Hintergrund. Die Schwiegermutter zeigt neu Dankbarkeit und Anerkennung für ihr Tun.

Bilder wirken und verändern

Was in Bildern symbolisch dargestellt, in Zeichnungen festgehalten und in der Besprechung erarbeitet wird, wirkt und verändert. Dieses Potential nutzen wir mit dem Werkzeug der Imagination. So können wir Patienten mit verschiedenen Störungen helfen, kreativ neue Einsichten und Wege zu finden.

Zur Indikationsliste in der psychosomatischen Grundversorgung gehören: Anpassungsstörungen mit ängstlichen, depressiven und/oder somatischen Symptomen, leichte bis mittelschwere Angststörungen und/oder Depressionen, somatoforme Störungen, die noch nicht sehr chronifiziert sind, sowie Belastungen, die durch schwere oder chronische Krankheiten entstehen.

Wo können Sie diese Technik erlernen?

Diese Technik können Sie in den Grundzügen als psychosomatisch interessierter Grundversorger im Rahmen des Curriculum 4 der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Katathymes Bilderleben (SAGKB) innert zwei Jahren erlernen. Die Weiterbildung wird von der Schweizerischen Akademie für Psychosomatische und Psychosoziale Medizin (SAPPM) anerkannt.

Das Kursangebot finden Sie unter www.sagkb.ch.

[1] Facharzt für Allgemeine Innere Medizin; Psychosoziale und Psychosomatische Medizin SAPPM, KIP-Therapeut
[2] Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
[3] Facharzt für Allgemeine Innere Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie FMH; Psychosoziale und Psychosomatische Medizin SAPPM

Korrespondenz:
Dr. med. A. Günter
Doktergässli 12
3145 Niederscherli
a.guenter[at]bluemail.ch