

# Heilende Imaginationen

## Patienteninformation

Phantasie und Imagination (innere Vorstellungskraft) sind Grundkräfte der Veränderung, der Verwandlung und der Erneuerung der Seele. Eine *Imagination* ist ein inneres Bild, eine Bilderfolge, eine innere Geschichte. Imaginationen wirken auf tiefere Schichten der Seele.

Das Leben prägt den Menschen. Jede Erfahrung, die ein Mensch im Verlauf seines Lebens macht, prägt ihn. Jede Beziehungserfahrung, angefangen mit der Mutter, dem Vater, Geschwistern, Verwandten, Erziehern, Lehrern, Ausbildern, Freunden, Partnern, Kollegen, Kindern prägt die Art und Weise der eigenen Beziehungsgestaltung. Gute Erfahrungen geben der Seele Energie, Freiheit und Lebendigkeit. Schlechte Erfahrungen blockieren, beengen, erdrücken das Seelenleben.

Die Vergangenheit ist vergangen. Doch die Prägungen, die unsere Seele damals erfahren hat, sind heute noch da. Keine Therapie kann die Vergangenheit ungeschehen machen. Aber dasjenige, was die Seele noch heute blockiert, beengt, erdrückt, kann durch Imagination & Phantasie verändert werden. Im besten Falle erfährt die Seele durch eine heilende Imagination solche Impulse der Verlebendigung und Heilung, dass die negativen Prägungen aus der Vergangenheit an Bedeutung verlieren.

Zum Einstieg in die heilende Imagination knüpfen wir an einem negativen Erlebnis aus der Vergangenheit an. Welches Erlebnis das ist, entscheidet der Patient im gemeinsamen Gespräch mit dem Therapeuten. Durch das Visualisieren des negativen Ereignisses wird diejenige Seelenschicht angesprochen, die seinerzeit irritiert, verletzt, gestört worden ist. Sobald dies geschehen ist, wird die freie Phantasie eingesetzt. Wir bleiben nicht bei den Bildern von damals stehen, sondern das damals Erlebte wird *heute* in neuer Weise weiterphantasiert, und zwar so, dass sich die Dinge zum Positiven wenden. Ziel des Vorgehens ist, den blockierten, verletzten Seelenschichten positive Impulse zuzuführen. Um dies erreichen zu können, sind der positiven Phantasie keine Grenzen gesetzt. Es können helfende Menschen, Tiere, Phantasiewesen (z.B. Engel) usw. phantasiert werden, die es in Wirklichkeit nicht gegeben hat oder auch nicht geben könnte. Dabei macht es keinen Sinn, Menschen, die damals nicht geholfen haben, in der Imagination nunmehr zu Helfern zu machen. Besser ist, Helfer frei zu phantasieren. Wichtig ist, dass heute in der Imagination Hilfe kommt, dass (seelische) Befreiung geschieht. Dies kann schrittweise über verschiedene Stationen erfolgen. Am Ende der Imagination sollte eine Situation erreicht werden, die geborgen, warm, sicher, geschützt und frei ist.

Im Anschluss an eine gelungene Imagination darf gemalt werden, muss aber nicht. Manchmal sind Ruhe und Frieden da. Manchmal ist der Patient trotz einer gelungenen Imagination am Ende traurig oder wütend. Dies geschieht häufig, weil bei einer gelungenen Imagination meist negative, blockierte Energien frei werden. *Alle* Gefühle, die jetzt kommen, haben ihren Sinn und dürfen frei in die Malerei fließen. Es ist sinnvoll, die vollständige Imagination aufzuschreiben. Dann lässt sie sich im Bedarfsfall leichter wiederholen.

Das Endbild der Imagination, das voller Wärme, Geborgenheit, Sicherheit und Freiheit ist, soll auch außerhalb der Therapie geübt werden, wie ein *Geschenk für die Seele, das man sich selber von Zeit zu Zeit macht*. Die gesamte Imagination muss nur wiederholt werden, falls das auslösende Ereignis sich irgendwann wieder aufdrängen sollte.