



Psychotherapie und Visualisierung

Abstrakt: In diesem Artikel möchte ich die Technik der Visualisierung im Prozess der Psychotherapie beschreiben, wie sie auf Klienten in einer Beratungsumgebung angewendet wird. Es gibt zwei Zwecke für die Visualisierung: Der erste ist eine Technik der Entspannung in einer Therapiesitzung, eine geführte Vorstellungskraft und die Fähigkeit, Gedanken und Gefühle auf die Szene zu projizieren. Die zweite für den Heimgebrauch, bei der Bilder durch Kunst oder Illustration dazu beitragen können, den Klienten (Patienten) in einer kontrollierten Umgebung zu projizieren und zu entspannen. Im ersten Teil werde ich die verbalen Bilder in der Therapie zeigen und im zweiten die Fähigkeit, die …



Abstrakt:

In diesem Artikel möchte ich die Technik der Visualisierung im Prozess der Psychotherapie beschreiben, wie sie auf Klienten in einer Beratungsumgebung angewendet wird. Es gibt zwei Zwecke für die Visualisierung: Der erste ist eine Technik der Entspannung in einer Therapiesitzung, eine geführte

Vorstellungskraft und die Fähigkeit, Gedanken und Gefühle auf die Szene zu projizieren. Die zweite für den Heimgebrauch, bei der Bilder durch Kunst oder Illustration dazu beitragen können, den Klienten (Patienten) in einer kontrollierten Umgebung zu projizieren und zu entspannen. Im ersten Teil werde ich die verbalen Bilder in der Therapie zeigen und im zweiten die Fähigkeit, die Technik für Selbstwachstum und kognitive Einsicht zu verwenden.

Einführung:

Visualisierung wird seit vielen Jahren willkürlich diskutiert und verwendet, hauptsächlich in der Kunsttherapie als Form des Selbstaudrucks. Diese Art der Verwendung ist besonders hilfreich bei Kindern, um Gefühle und Gedanken nicht zu verbalisieren, auch bei Erwachsenen, die Schwierigkeiten haben, Emotionen verbal zu kommunizieren, und die Unterstützung von Kunst oder Bild benötigen, um sie zu ermöglichen. In der Psychotherapie und hauptsächlich bei Erwachsenen ist meine (1. 2017 SFM) Visualisierungsform sowohl ausdrucksstark als auch für den Therapeuten und Patienten in Form einer Projektion aufschlussreich. Projektion bedeutet, dass Sie Ihre Gefühle auf ein Objekt übertragen – in diesem Fall ein verbalisiertes visuelles Bild oder ein ausgewähltes Gemälde. In der Psychotherapie wird Projektion oft als Übertragung von Gefühlen, Emotionen oder Identifikation mit dem Therapeuten oder Objekt von Interesse angesehen. Dies wurde hauptsächlich bei thematischen Bewertungstests (2. 1930 Murray) oder Rorschach Ink Blots (3. 1921 Rorschach) verwendet. Beide erfordern eine Analyse durch einen erfahrenen Psychotherapeuten anhand historischer Daten des Patienten. Die psychiatrische Anwendung war hauptsächlich ein Misserfolg hinsichtlich der medizinisierten Natur der Interpretation, was zu falschen Ergebnissen und Verwirrung der Patienten führte.

Bei der ersten Anwendung der Visualisierung nimmt der Klient an einer normalen Therapiesitzung teil. In der Regel hat der Therapeut bereits die biografische Vorgeschichte des Patienten

ermittelt und beginnt, seine Lebensposition in Bezug auf andere und sich selbst zu kennen. Zu dieser Zeit gibt es auch ein gewisses Verständnis für den kulturellen Hintergrund und die gesellschaftliche Haltung. Um die Szene zu bestimmen, bittet der Therapeut den Klienten, sich zu entspannen, die Augen zu schließen und der Beschreibung eines Ortes, einer Szene und einer Geschichte aufmerksam zuzuhören. Dem Patienten wird gesagt, dass er irgendwann gebeten wird, die Geschichte selbst zu übernehmen und zu verbalisieren, was er sieht und fühlt. Was folgt, ist das Skript, das häufig verwendet wird, um den Prozess zu starten. Das Erinnern an die Visualisierung liegt im Kopf des Klienten, wie er vom Therapeuten verbalisiert wird.

Skriptbeispiel: Technik eins;

Therapeut: Ich werde Sie durch eine kurze Reise führen und versuchen, sich in Ihrem Kopf die Szene vorzustellen, die ich beschreibe.

Sie gehen eine Straße entlang, die Ihnen vertraut erscheint

Das Haus auf beiden Seiten der Straße ist normal und mit kleinen Gärten nach vorne

Während Sie gehen, spüren Sie eine kühle Brise über Ihrem Gesicht – es ist ein sehr sonniger Tag – warm und frisch

Sie fühlen sich entspannt und zufrieden – keine besonderen Sorgen oder Gedanken

Wenn Sie weiter die Straße hinuntergehen, bemerken Sie eine Lücke zwischen den Häusern und einem kleinen Geländer vor Ihnen

Wenn Sie näher kommen, bemerken Sie, dass das Geländer ein kleines Tor hat, das zu einem Park führt

Sie beschließen, den Park zu betreten und durch das Tor zu

gehen

Der Park ist klein und erhebt sich zu einem kleinen Hügel und taucht außer Sichtweite

Der Park besteht hauptsächlich aus Gras und ist auf jeder Seite von Bäumen gesäumt

Beim Betreten sehen Sie einen gewundenen Pfad, der gelegentlich von Holzbänken gesäumt wird

In der Ferne sehen Sie einen Mann, der mit seinem Hund spazieren geht, und ein kleines Kind, das ihm mit einem roten Ballon folgt

Sie können sie nicht hören, da sie in einiger Entfernung sind

Sie beschließen, sich auf eine der Bänke zu setzen

Sie schauen auf und spüren die warme Sonne auf Ihrem Gesicht und die Kühle der leichten Brise

Vögel fliegen mit leichten Tweets vorbei

Sie ziehen Ihre Schuhe aus und lassen Ihre nackten Füße sanft das Gras berühren – es ist noch feucht vom Morgen

fällig und fühlt sich angenehm und entspannend

Nach einer Weile entscheiden Sie sich weiterzugehen, der Mann und der Junge sind schon lange weg

Wenn Sie den Aufstieg erreichen, können Sie die andere Seite des Parks sehen

Sie bemerken ein Tor und ein Geländer, die zu einem kleinen See mit Strandbereich führen

Es ist verlassen und friedlich – Sie beschließen, zu gehen und zu erkunden

Durch das Tor finden Sie weichen Sand, der zum Seeufer führt, ziehen Ihre Schuhe aus und genießen das Gefühl des Sandes, der sich warm anfühlt – Sie können Vögel über sich hören

Sie legen sich auf den Sand, die Sonne ist jetzt heißer und Sie fühlen sich entspannt und warm

In der Ferne sehen Sie eine Gestalt auf sich zukommen ... die Person kommt Ihnen bekannt vor

Therapeutin: Jetzt übernehmen und mir sagen, was passiert?

Klient: Aha...

Analyse:

An diesem Punkt kann der Kunde sein eigenes imaginäres Ende der visualisierten Geschichte verbalisieren. Einige Patienten mit guter Vorstellungskraft können einige Zeit darüber sprechen, wen sie getroffen haben, was gesagt wurde, andere können nur die Figur identifizieren oder eine Angstreaktion auf den neuen Charakter in der Geschichte ausdrücken. Alle können sehr aufschlussreich sein, wenn sie es dem Klienten erlauben Öffnen Sie eine Tür des Unbewussten, um ihre projizierten Ängste und Wünsche einschließlich der Erfüllung von Wünschen auszudrücken. Der Therapeut sollte die Geschichte mit leiser Stimme und stetiger Übermittlung erzählen, ohne einen bestimmten Punkt zu betonen. Die verschiedenen Vorschläge ermöglichen es dem Kunden, in die Geschichte einzutauchen, während er sich vorstellt, dort zu sein. Die unterschiedlichen Modalitäten werden in Berührung, Gefühl, Geräuschen und Sehen ausgedrückt, die es dem Klienten ermöglichen, ein kognitives Ereignis in seinem Geist zu realisieren. Die Berührung des Grases, der Geruch, das Geräusch von Vögeln, das Gefühl der Sonne und die kühle Brise stimulieren die Visualisierung der

Geschichte. Anschließend werden die Kunden speziell gefragt, was sie erlebt haben, und viele berichten, sie hätten die Vögel gehört, das nasse Gras gefühlt, zum Beispiel den weichen Sand. Die Kraft des Geistes, zu erfinden und auszuarbeiten, ist für viele Klienten in der Psychotherapie eine wirklich erstaunliche Erfahrung.

Sobald der Klient dies in der Therapie erlebt hat, wird die zweite Möglichkeit zur Verwendung der Visualisierung in einer häuslichen Umgebung untersucht. Hier schlagen die Therapeuten bestimmte Arten klassischer Gemälde vor, die als Tür zu ihrer eigenen Visualisierungserfahrung dienen können. Der Klient, der gesehen hat, wie es in der Praxis mit dem Therapeuten funktioniert, fühlt sich stärker befähigt, die Technik selbst auszuprobieren.

Gemälde: Technik zwei:

Damit Klienten sich zu Hause (oder im Büro) selbst visualisieren können, benötigen sie einen Stimulus, wenn die verbale Visualisierung des Therapeuten fehlt. Dies wird am besten durch klassische Landschaften erreicht, die den meisten Menschen vertraut sind. Künstler wie Constable (UK) oder Shishkin (Russisch) malten oft Hölzer, Landschaftsentfernungen und Ausscheidungen von Landhäusern im Hintergrund. Diese Art von Szenen kann es dem Kunden ermöglichen, einen Spaziergang auf dem Land zu machen und sich eine Geschichte vorzustellen. Die dem Kunden zu erklärende Technik ist wie folgt;

Therapeut: Suchen Sie sich einen bequemen Platz wie ein Sofa, auf dem sich das Gemälde in bequemer Entfernung direkt vor Ihnen befindet. Beginnen Sie am nächsten Punkt des Bildes, z. B. unten rechts oder links, je nach Szene. Entspannen Sie sich und machen Sie es sich bequem. Sie sollten allein sein, ohne Ablenkungen durch Lärm oder Unterbrechungen des Telefons oder andere Störungen. Erlauben Sie sich, innerhalb der Szene zu reisen, folgen Sie dem Pfad, dem Flussufer und den Ausscheidungen der Baumgrenze, beeilen Sie sich nicht,

bemerken Sie echte Entfernungen und Ihre Fähigkeit, sanft und langsam durch die Szene zu gehen. Stellen Sie sich zum Beispiel die Charaktere vor, die Sie treffen könnten, das Gefühl des Bodens, des Windes, der Sonne, der Bäume und des Geländes. Es ist in Ordnung, in eine leichte Meditation zu fallen oder sogar in den Schlaf zu fallen. Nach ca. 30 Minuten ist es in Ordnung anzuhalten und zu überprüfen

Der Kunde sollte ein Notizbuch haben, in dem er Empfindungen, Gedanken und Gefühle sowie jede Handlung aufzeichnen kann, die sich ereignet hat. Dies kann mit Unterstützung und Einsicht des Therapeuten zu Therapiesitzungen zur gemeinsamen Analyse gebracht werden. Gemälde sind im Internet sehr einfach verfügbar, aber ein Gemälde oder Druck in Originalgröße ist wünschenswerter, da dies Tiefe verleiht und besser dazu geeignet ist, sich in den imaginären Ort zu projizieren. Kunden berichten häufig von einer Stimmungsverbesserung mit einem entspannten Gefühl des Wohlbefindens, nachdem sie jedes Mal etwa 30 Minuten in der Visualisierung waren. Patienten mit Angstzuständen finden diese Technik äußerst beruhigend, depressive Patienten können Inspiration und Sinn für das Leben suchen. Beide Techniken können Einsicht und Verwirklichung aus einer kognitiven Perspektive einladen.

Sommerlich:

In diesem Artikel haben wir zwei Visualisierungstechniken und ihren therapeutischen Vorteil für Meditation, Stressabbau, Einsichtstherapie, Verbalisierung durch Kunst und Geschichtenerzählen diskutiert und untersucht. Die erste Technik, die in der Therapie erforscht wird, und die zweite, die es dem Klienten ermöglicht, die kognitiven Vorteile für sich selbst in seiner eigenen Zeit als Hausaufgabe oder einfach als neue Art der Entspannung von einem unter hohem Druck stehenden Lebensstil zu erleben. Jede Technik in Verbindung mit ihrem Therapeuten kann einen tiefen Einblick in den Geist des Patienten (Klienten) haben und aufschlussreichere psychotherapeutische Sitzungen ermöglichen. Visualisierung

kann neben der Traumanalyse ein Eckpfeiler einer erfolgreichen aufschlussreichen Therapie sein.

Referenz:

1. Myler SF (2017) Alle oben genannten Techniken und Skripte sind das Schreiben des Autors (unveröffentlicht).
2. Henry A. Murray (1930) Thematische Bewertungstests
3. **Hermann Rorschach** (1921) Rorschach Inkblot Test

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki