**Katathym Imaginative Psychotherapie (kurz KIP)**

Die KIP Therapie ist ein tiefenpsychologisch orientiertes Therapieverfahren und arbeitet viel mit der Vorstellungskraft (das heißt mit Tagträumen/Phantasiereisen). In dieser Therapierichtung wird davon ausgegangen, dass sich in unseren inneren Vorstellungen, die manchmal auch ganz automatisch während des Tages in unseren Gedanken ablaufen, unbewusste Probleme, Konflikte und Gefühle widerspiegeln. Das Tagträumen wird dabei bewusst angeregt um an zunächst ahnungslose Inhalte zu gelangen. Durch das Entschlüsseln der Symbolik der Phantasiereisen, können sich innere Einstellungen verändern und auch Neuerfahrungen gemacht werden.

Laut Gehirnforschung können durch diese Methode im Gehirn neue Erfahrungen gespeichert werden, die wiederum helfen können, denn vergangenen, negativ gespeicherten Erlebnissen zu trotzen.

In Zusammenarbeit mit der Therapeutin wird versucht, bewusst Tagträume hervorzurufen, die unter einem bestimmten Thema stehen. Nach einer kurzen Entspannungsanleitung wird ihnen von der Therapeutin ein Motiv vorgegeben, die diesen Tagtraum anregen soll. Die Therapeutin wird Sie bitten ihr zu berichten, was sie während diesem Tagtraum wahrnehmen können und ihnen dazu Fragen stellen, damit Sie ihnen in ihrer Vorstellung besser folgen kann. Im Anschluss an solch einen begleitenden Tagtraum (Imagination), wird gemeinsam versucht den Inhalt der entstehenden Bilder zu deuten und diese im Zusammenhang mit dem eigenen Leben zu verstehen.

Die Psychotherapie mit dieser Methode wechselt sich ab, einmal werden Tagträume geträumt, ein andermal finden ausschließlich Gespräche statt.

Wenn eine Imagination durchgeführt wird, wird sie die Therapeutin bitten danach zu Hause ein Bild von einer im Tagtraum erlebten Szene zu zeichnen. Dabei geht es aber absolut nicht darum, dass dieses Bild besonders schön sein soll. Es geht um die Darstellung einer besonders wichtigen Szene für Sie. Durch die Zeichnung kann damit weiter an der Entschlüsselung der aufgetauchten Symbole gearbeitet werden. Also scheuen sie sich nicht davor, auch wenn sie meinen, kein/e begnadete/r Künstler/in zu sein. Denn auch ein „Strichmanderl“ ist vollkommen in Ordnung!

