

Vorwort zur 2. Auflage

Die Arbeit auf der Vorstellungsebene ist seit jeher Bestandteil psychotherapeutischer Praxis in fast allen Therapierichtungen. Das Aufgreifen von Imagination und Phantasie erscheint vielen Therapeuten und Patienten reizvoll, weil es zu emotional beeindruckenden Erfahrungen und zu Kreativität im persönlichen Veränderungsprozess anregt. Gerade eine solche Attraktivität verführt aber auch gelegentlich zu wahllosem »Herumzaubern« mit Vorstellungsübungen und hypnotherapeutischen Induktionen, manchmal nur um ihrer selbst Willen und ohne klare diagnostische oder therapeutische Zielsetzung.

Man findet in der klinischen Literatur eine große Bandbreite an Übungsbeschreibungen und Erfahrungsberichten unterschiedlicher Qualität. Systematische Konzepte und empirische Befunde zum Einsatz und zur Wirksamkeit imaginativer Methoden fehlen jedoch noch weitgehend.

Das vorliegende Buch stellt ein Konzept vor, das den planvollen Einsatz imaginativer Verfahren in der Psychotherapie, vor allem in der Verhaltenstherapie, ermöglicht. In Orientierung am **allgemeinen Problemlösemodell** (Bartling et al. 2008) haben wir für die einzelnen Phasen des diagnostisch-therapeutischen Problemlöseprozesses ausgewählte imaginative Methoden und Übungen zusammengestellt, die gezielt als Bausteine neben anderen Verfahren in das Gesamtkonzept einer verhaltenstherapeutisch angelegten Therapie integriert werden können. Dadurch wird für den Therapeuten die störungsspezifische Auswahl und Anwendung geeigneter Imaginationsmethoden jeweils passend zum anstehenden Schritt im Veränderungsprozess erleichtert. Wenn imaginative Arbeit auf der Basis einer klaren psychologischen Konzeption erfolgt, kann auch dem Patienten der Zweck solcher Übungen transparent gemacht werden; damit erhöhen sich bei ihm Motivation und Möglichkeit der aktiven Mitwirkung.

Das Buch gliedert sich in drei Teile:

In **Teil I** werden die psychologischen und methodischen Grundlagen der Arbeit mit imaginativen Verfahren vorgestellt. Im ersten Kapitel dieses Teiles wird dargelegt, was unter imaginativer Arbeit im Anwendungsfeld der Klinischen Psychologie und Psychotherapie verstanden wird, auf welchen theoretischen Grundlagen sie basiert und in welcher Weise sie umgesetzt wird. Im zweiten Kapitel werden Basisfertigkeiten und Voraussetzungen für die Arbeit mit Imaginationen vorgestellt: Hier geht es u. a. um Indikation und Kontraindikation imaginativer Verfahren, um Komponenten der Imaginationsfähigkeit und Möglichkeiten ihrer Optimierung sowie um Aufbau und sprachliche Gestaltung imaginativer Instruktionen. In ► Kapitel 3 wird das Problemlösemodell als Grundkonzeption für die praktisch-therapeutische Arbeit mit Vorstellungsinhalten erläutert: Es bildet das integrative Rahmenkonzept für die systematische Einbettung imaginativer Methoden in den Therapieprozess.

In **Teil II** des Buches wird dann im Einzelnen dargelegt, wie der Problemlöseprozess in allen seinen Phasen mit imaginativen Verfahren gestaltet werden kann, indem diese gewissermaßen als Bausteine neben anderen Therapiemethoden eingegliedert und gezielt nutzbar gemacht werden. Dabei geschieht die Arbeit auf der Vorstellungsebene in verschiedenen Formen und Funktionen, beispielsweise in direkter Form als imaginative Problembearbeitung

oder eher indirekt durch die Benutzung von bildhaften Metaphern. Für jede der insgesamt fünf Problemlösephasen werden zahlreiche praktische Übungen ausführlich beschrieben.

Während in den ersten beiden Teilen des Buches das Vorgehen mit imaginativen Methoden eher grundlegend und störungsübergreifend behandelt wird, geht es in **Teil III** um die störungsspezifische Anwendung. In mehreren Kapiteln wird der Einsatz imaginativer Verfahren bei häufig vorkommenden psychischen Störungen und Problemen erläutert. Im Einzelnen handelt es sich um Stresssymptome und chronische Spannungszustände, Depression, Angststörungen, Zwänge, Posttraumatische Belastungsstörungen, Schlafstörungen, Schmerz und Essstörungen.

Wir hoffen, dass klinische Psychologen und Psychotherapeuten von der Lektüre dieses Buches in ihrer Arbeit profitieren und durch die praktische Umsetzung ihr Repertoire an wirksamen Methoden zum Nutzen ihrer Patienten erweitern können. Wir würden es begrüßen, wenn auch die empirische Überprüfung einzelner vorgestellter Methoden in naher Zukunft deutliche Fortschritte machen würde.

Für Anregungen und Rückmeldungen sind wir unseren Kollegen und auch allen anderen Lesern dankbar.

Wir danken Norbert Rath für Anregungen und sorgfältiges Korrekturlesen, Kathrin Entrich, Laura Sumaski und Judith Halmanns für ihre Arbeit an Manuskriptgestaltung und Literaturverzeichnis, Ruth Kirn für ihre persönliche Unterstützung und Ermunterung und nicht zuletzt den zahlreichen Patienten und Kursteilnehmern, mit denen wir viele Übungen wiederholt erprobt haben und die uns in ihren Rückmeldungen wertvolle Hinweise gegeben haben.

Thomas Kirn

Liz Echelmeyer

Margarita Engberding

Münster, im Februar 2015

Imagination in der Verhaltenstherapie
Kirn, Th.; Echelmeyer, L.; Engberding, M.
2015, X, 281 S. 25 Abb., Hardcover
ISBN: 978-3-662-44897-7