

Psychotherapie: Praxis

Thomas Kirn · Liz Echelmeyer
Margarita Engberding

Imagination in der Verhaltens- therapie

2. Auflage

 Springer

Psychotherapie: Praxis



Thomas Kirn · Liz Echelmeyer
Margarita Engberding

Imagination in der Verhaltens- therapie

2. Auflage

 Springer

Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Thomas Kirn
Liz Echelmeyer
Margarita Engberding

Imagination in der Verhaltenstherapie

Mit 25 Abbildungen und 26 Tabellen

2. Auflage

 Springer

Dr. Thomas Kirn
Dülmen
Deutschland

Dipl. Psych.
Liz Echelmeyer
Münster
Deutschland

Dipl. Psych.
Margarita Engberding
Psychotherapie-Ambulanz
Univ. Münster FB Psychologie
Münster
Deutschland

ISBN 978-3-662-44897-7
DOI 10.1007/978-3-662-44898-4

ISBN 978-3-662-44898-4 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Medizin

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2009, 2015

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Fotonachweis Umschlag: © Tinka / Fotolia.com
Herstellung: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
www.springer.com

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

Inhaltsverzeichnis

I Theoretische und praktische Grundlagen

1	Imagination im Anwendungsfeld der Klinischen Psychologie und Psychotherapie	3
	<i>T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding</i>	
1.1	Imagination in der Klinischen Psychologie und Psychotherapie: Einsatzformen und Wirkungen	5
1.1.1	Vorstellungen sind relevant für die Erklärung und Behandlung psychischer Störungen	5
1.1.2	Die Gestaltung des Vorgehens variiert in den einzelnen Schulen	6
1.1.3	Die Zielsetzung imaginativer Arbeit variiert in den einzelnen Schulen	6
1.1.4	Die Wirkweise von Vorstellungsverfahren wird unterschiedlich begründet	7
1.1.5	Die praktizierten imaginativen Verfahren sind zahlreich und vielgestaltig	8
1.2	Standortbestimmung gegenüber verbreiteten imaginativen Behandlungsverfahren	8
1.2.1	Hypnotherapie	8
1.2.2	Neurolinguistisches Programmieren (NLP)	10
1.2.3	Focusing	11
1.2.4	Katathymes Bilderleben (KB)	11
1.2.5	Abgrenzung gegenüber unseriösen Deutungsformen von Imaginationen	12
1.3	Zugangsweisen zur Analyse des Imaginierens	13
1.3.1	Vorstellung als theoretisches Konstrukt	13
1.3.2	Vorstellung als operationalisierbare Variable	14
1.3.3	Vorstellung als introspektives Phänomen	15
1.4	Bio-Informationstheorie emotionaler Vorstellungen	16
2	Voraussetzungen und Basisfertigkeiten für die Arbeit mit Imaginationen	25
	<i>T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding</i>	
2.1	Indikation und Kontraindikation imaginativer Verfahren	26
2.1.1	Indikation	26
2.1.2	Kontraindikation	27
2.2	Allgemeine Voraussetzungen und Basisfertigkeiten bei Therapeuten und Patienten	29
2.2.1	Voraussetzungen und Basisfertigkeiten auf Seiten des Patienten	30
2.2.2	Voraussetzungen und Basisfertigkeiten auf Seiten des Therapeuten	35
2.3	Komponenten der Imaginationsfähigkeit	37
2.3.1	Entspannung	37
2.3.2	Lebhaftigkeit	39
2.3.3	Kontrollierbarkeit	43
2.4	Erfassung und Optimierung imaginativer Fähigkeiten	45
2.4.1	Erfassung imaginativer Fertigkeiten	45
2.4.2	Optimierung der Imaginationsfähigkeit	50
2.5	Aufbau und sprachliche Gestaltung imaginativer Instruktionen	53
2.5.1	Aufbau von Imaginationsinstruktionen	53
2.5.2	Sprachliche Gestaltung von Imaginationsinstruktionen	56

3	Integration imaginativer Arbeit in die Psychotherapie	59
	<i>T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding</i>	
3.1	Das Problemlösemodell: Ein integratives Rahmenkonzept	60
3.2	Rolle und Funktion imaginativen Vorgehens	64
3.2.1	Variante 1: Imaginationen als Bestandteil von Problemen beachten	64
3.2.2	Variante 2: Metaphern und Symbole bei der Problembearbeitung verwenden	65
3.2.3	Variante 3: Probleme im imaginativen Modus bearbeiten	67
3.3	Zusammenfassung und Ausblick	68

II Imaginative Verfahren im therapeutischen Problemlöseprozess

4	Imaginative Verfahren in der Phase der Problemstellung: Phase I	71
	<i>T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding</i>	
4.1	Ziele und Vorgehensweisen in der Phase der Orientierung und Problemdefinition	72
4.2	Formen imaginativer Arbeit	74
4.2.1	Variante 1: Imaginationen als Bestandteil von Problemen beachten	74
4.2.2	Variante 2: Metaphern und Symbole bei der Problembearbeitung verwenden	76
4.2.3	Variante 3: Probleme im imaginativen Modus bearbeiten	80
5	Imaginative Verfahren in der Phase der Problemanalyse: Phase II	87
	<i>T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding</i>	
5.1	Analyse des Verhaltens in konkreten Situationen	88
5.1.1	Ziele und Bestimmungsstücke der Bedingungsanalyse auf der Ebene V-i-S	88
5.1.2	Formen imaginativer Arbeit	90
5.2	Analyse von Regeln, Plänen und Systembedingungen	101
5.2.1	Ziele und Vorgehen bei der Plan- und Systemanalyse	101
5.2.2	Formen imaginativer Arbeit	103
5.3	Analyse der Genese	110
5.3.1	Ziele und Vorgehen bei der Untersuchung problemrelevanter biografischer Entwicklungen	110
5.3.2	Formen imaginativer Arbeit	110
5.4	Abschluss der Phase II: Problemanalyse	116
6	Imaginative Verfahren in der Phase der Zielanalyse: Phase III	119
	<i>T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding</i>	
6.1	Ziele und Vorgehen bei der Motivations- und Zielklärung	120
6.2	Formen imaginativer Arbeit	121
6.2.1	Variante 1: Imaginationen als Bestandteil von Problemen beachten	121
6.2.2	Variante 2: Metaphern und Symbole bei der Problembearbeitung verwenden	122
6.2.3	Variante 3: Probleme im imaginativen Modus bearbeiten	125
7	Imaginative Verfahren in der Phase der Mittelanalyse und Veränderungsplanung: Phase IV	131
	<i>T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding</i>	
7.1	Vorgehensweisen bei der Suche und Auswahl von Lösungen	132
7.2	Formen imaginativer Arbeit	132
7.2.1	Variante 1: Imaginationen als Bestandteil von Problemen beachten	132
7.2.2	Variante 2: Metaphern und Symbole bei der Problembearbeitung verwenden	134
7.2.3	Variante 3: Probleme im imaginativen Modus bearbeiten	140

8	Imaginative Verfahren in der Erprobung und Bewertung von Veränderungsschritten: Phase V	151
	<i>T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding</i>	
8.1	Ziele und Vorgehen bei der praktischen Erprobung von Lösungsalternativen	152
8.2	Formen imaginativer Arbeit	153
8.2.1	Variante 1: Imaginationen als Bestandteil von Problemen beachten	153
8.2.2	Variante 2: Metaphern und Symbole bei der Problembearbeitung verwenden	153
8.2.3	Variante 3: Probleme im imaginativen Modus bearbeiten	154
III	Störungsspezifische Anwendung imaginativer Verfahren	
9	Stress und chronische Spannungszustände	167
	<i>T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding</i>	
9.1	Einführung	168
9.2	Imagination in der diagnostischen Phase	169
9.3	Imaginative Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung	171
9.3.1	Ausgewählte Imaginationsübungen zur Bewältigung eines negativen Stress- und Spannungszustandes	173
9.3.2	Ausgewählte Imaginationsübungen zur Erzeugung und Ausweitung eines angenehmen Entspannungszustandes	178
10	Depression	191
	<i>T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding</i>	
10.1	Einführung	192
10.2	Imagination in der diagnostischen Phase	192
10.3	Imagination in Zielbestimmung und Veränderungsarbeit	193
10.3.1	Imaginative Übungen zur Stimmungsaufhellung und Aktivierung	193
10.3.2	Kognitive Umstrukturierung unter Imagination	195
11	Angststörungen	199
	<i>T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding</i>	
11.1	Einführung	200
11.2	Imagination in der diagnostischen Phase	200
11.3	Imagination in Zielanalyse und Veränderungsarbeit	201
11.4	Imaginatives Vorgehen bei verschiedenen Angstformen	203
11.4.1	Einfache Phobien	203
11.4.2	Agoraphobie	206
11.4.3	Panikstörung	207
11.4.4	Soziale Phobie	209
11.4.5	Generalisierte Angststörung	211
12	Zwänge	215
	<i>T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding</i>	
12.1	Einführung	216
12.2	Imagination in der diagnostischen Phase	216
12.3	Imagination in der Veränderungsarbeit	217

13	Posttraumatische Belastungsstörung	221
	<i>T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding</i>	
13.1	Einführung	222
13.2	Imagination in der diagnostischen Phase	222
13.3	Imaginative Veränderungsarbeit	223
13.3.1	Imaginatives Nacherleben des Traumas.....	224
13.3.2	Kombination von imaginativem Nacherleben und imaginativem Überschreiben (IRRT).....	225
13.3.3	Ergänzende imaginative Methoden	226
14	Schlafstörungen	227
	<i>T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding</i>	
14.1	Einführung	228
14.2	Imagination in der diagnostischen Phase	228
14.3	Imaginative Veränderungsmethoden	229
14.4	Imaginative Arbeit bei Alpträumen	230
15	Schmerz	233
	<i>T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding</i>	
15.1	Einführung	234
15.2	Imagination in der diagnostischen Phase	235
15.3	Imaginative Veränderungsarbeit	236
15.3.1	Aufmerksamkeitsverlagerung	236
15.3.2	Direkte Ausrichtung auf Veränderung der Schmerzempfindung.....	240
15.3.3	Perspektivenwechsel in Bezug auf den Schmerz.....	246
16	Essstörungen	249
	<i>T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding</i>	
16.1	Einführung	250
16.2	Imagination in der diagnostischen Phase	250
16.3	Imaginative Methoden bei Zielbestimmung und Veränderungsprozess	251
17	Abschließende Übersicht	257
	<i>T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding</i>	
	Serviceteil	
	Literatur	270
	Stichwortverzeichnis	280

Theoretische und praktische Grundlagen

- Kapitel 1** **Imagination im Anwendungsfeld der Klinischen Psychologie und Psychotherapie – 3**
T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding
- Kapitel 2** **Voraussetzungen und Basisfertigkeiten für die Arbeit mit Imaginationen – 25**
T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding
- Kapitel 3** **Integration imaginativer Arbeit in die Psychotherapie – 59**
T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding

Wie bereits im Vorwort vorgestellt, sollen im nun folgenden ersten Teil die psychologischen Grundlagen für die Arbeit mit Imaginationen im klinischen Bereich ausführlich dargelegt werden. Zunächst werden in ► Kap. 1 die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten und die Wirkweise imaginativer Methoden aufgezeigt. Es folgt in ► Kap. 2 die Darstellung der Voraussetzungen und Basisfertigkeiten für imaginatives Vorgehen beim Therapeuten wie beim Patienten. Angesprochen werden hier Fragen der Indikation und Kontraindikation sowie der sprachlichen Gestaltung von Instruktionen. In diesem Kontext werden die einzelnen Komponenten der Imaginationsfähigkeit in einem Modell zusammengefasst. In ► Kap. 3 stellen wir unseren Systematisierungsvorschlag für die Einbeziehung imaginativer Verfahren – gewissermaßen als Bausteine – in den diagnostisch-therapeutischen Problemlöseprozess vor.

Imagination im Anwendungsfeld der Klinischen Psychologie und Psychotherapie

T. Kirn, L. Echelmeyer, M. Engberding

- 1.1 Imagination in der Klinischen Psychologie und Psychotherapie: Einsatzformen und Wirkungen – 5**
 - 1.1.1 Vorstellungen sind relevant für die Erklärung und Behandlung psychischer Störungen – 5
 - 1.1.2 Die Gestaltung des Vorgehens variiert in den einzelnen Schulen – 6
 - 1.1.3 Die Zielsetzung imaginativer Arbeit variiert in den einzelnen Schulen – 6
 - 1.1.4 Die Wirkweise von Vorstellungsverfahren wird unterschiedlich begründet – 7
 - 1.1.5 Die praktizierten imaginativen Verfahren sind zahlreich und vielfältig – 8
- 1.2 Standortbestimmung gegenüber verbreiteten imaginativen Behandlungsverfahren – 8**
 - 1.2.1 Hypnotherapie – 8
 - 1.2.2 Neurolinguistisches Programmieren (NLP) – 10
 - 1.2.3 Focusing – 11
 - 1.2.4 Katathymes Bilderleben (KB) – 11
 - 1.2.5 Abgrenzung gegenüber unseriösen Deutungsformen von Imaginationen – 12
- 1.3 Zugangsweisen zur Analyse des Imaginierens – 13**
 - 1.3.1 Vorstellung als theoretisches Konstrukt – 13
 - 1.3.2 Vorstellung als operationalisierbare Variable – 14
 - 1.3.3 Vorstellung als introspektives Phänomen – 15
- 1.4 Bio-Informationstheorie emotionaler Vorstellungen – 16**