

## Was ist Psychotherapie?

Der Begriff „Psychotherapie“ stammt aus dem Altgriechischen und hatte die Grundbedeutung: „Den ganzen Menschen – seine Seele, sein Gemüt, seinen Verstand, seine Lebenskraft – begleiten, heilen, pflegen und sorgfältig ausbilden. Die nachhaltige Wirkung von Psychotherapie ist wissenschaftlich bewiesen.

- Sie ist ein ziel- und veränderungsorientiertes Heilverfahren bei seelischen Leidenszuständen
- Sie hilft in Lebenskrisen
- Sie fördert persönliches Wachstum, Kreativität und Lebensfreude
- Sie unterstützt persönliche Reifung

## Wann ist Psychotherapie sinnvoll?

Beispielsweise als Behandlung bei folgenden Lebensumständen oder Symptomen:

- Lebenskrisen
- Depressionen
- Ängste
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Traumata
- Psychosomatische Beschwerden
- Essstörungen
- Burnout
- Zwänge

oder vorbeugend bzw. begleitend:

- zur Steigerung des Selbstwertgefühls
- zur Steigerung der eigenen Kreativität und Lebensfreude



**Mag. Michaela Mlecnik** (1973)  
Psychotherapeutin in Ausbildung  
unter Supervision  
Kunsttherapeutin  
Kunst – und Musikpädagogin

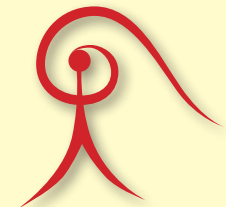
Tel.: **0699 · 11 44 71 05**  
E-Mail: **mmlecnik@gmx.at**

Als Kind war uns eine  
bildliche Vorstellungskraft  
eigen, da wir bis zu einem  
gewissen Alter in magischen  
Bildwelten lebten.

In unserer kindlichen  
Imagination konnten Bäume  
zu Lebewesen werden oder  
Naturgeister plötzlich hinter  
einem Baum hervorschlüpfen.



## Katathym Imaginative Psychotherapie (KIP)



**Ich schließe meine Augen,  
um zu sehen.**  
*(Paul Gauguin)*

## Die Katathym Imaginative Psychotherapie (KIP)

(Griechisch) Kata = gemäß; Thymos = Seele

KIP ist ein anerkanntes, tiefenpsychologisch fundiertes Verfahren, das 1955 von Hanscarl LEUNER (geb. 1919) in den therapeutischen Prozess integriert wurde.

Bei dieser Methode wird mit unterschiedlichen Motiven (wie z.B. die „Blume“, die „Wiese“, der „Berg“) in Form von angeleiteten Imaginationen (Tagträumen) gearbeitet.

Der/die KlientIn liegt auf der Couch, beobachtet und beschreibt die aufkommenden Bilder und versucht im anschließenden therapeutischen Gespräch die symbolische Bedeutung der imaginierten Bilder zu erarbeiten.

In den Imaginationen bilden sich unbewusste Konflikte, bestehende Probleme, Wünsche und Fantasien ab.

Ziel ist die Bewusstmachung und das Wiedererleben frühkindlicher Erfahrungen und deren Auflösung durch ein korrigierendes emotionales Erleben während des Bilderns.

Dabei ergeben sich neue Möglichkeiten des Wahrnehmens, Fühlens oder Handelns, welche die Selbstheilungskräfte im Menschen aktivieren und fördern.

## Wie lange dauert eine psychotherapeutische Behandlung?

Hier gibt es drei Möglichkeiten:

### 1. Krisenintervention:

Eine Therapie bei akuten Krisen dauert so lange, bis die Krise abklingt (meist unter 30 Stunden).

### 2. Fokaltherapie:

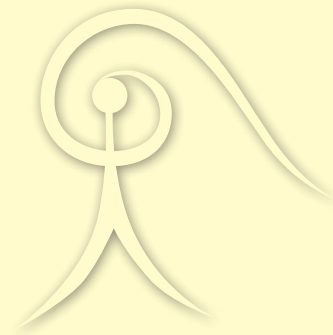
Hier richtet sich der Fokus der Therapie auf den Inhalt eines bestimmten Konflikts (z.B. Partnerschaftsprobleme) Die Dauer liegt bei ca. 10–20 Stunden.

### 3. Langzeittherapie:

Ab 30 Stunden spricht man von einer Langzeittherapie – wenn z. B. eine gründliche Aufarbeitung der persönlichen Vergangenheit therapeutisch notwendig erscheint.

Die KIP-Methode wird im Allgemeinen für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren in Einzel-, Paar- oder Gruppentherapie angeboten.

**Im Mittelpunkt steht immer  
der Mensch als Ganzes.**



## Wann entscheide ich mich für KIP?

KIP lässt sich überall dort einsetzen, wo Menschen den Reichtum ihrer inneren Bilderwelt kennen lernen und Kontakt zu stärkenden Ressourcen finden möchten.

### **KIP ist eine effiziente Möglichkeit der Selbsterfahrung bei folgenden Themen:**

- Bewältigung von akuten Herausforderungen und Krisen
- Umgang mit emotionsgeladenen Situationen, in denen es „brennt“ und schnelle Einsichten von Vorteil sind
- Aufarbeitung von Angstzuständen und Traumata
- Begleitung bei körperlichen Erkrankungen und chronischen Schmerzen
- Abbau von Blockaden
- Prävention bei Stress und Burnout
- Steigerung der Kreativität
- Begleitung bei spirituellen Sinnkrisen

