

aus Märchen oder Imaginationen, die in Klänge umgesetzt, ihre Wirkung weiter entfalten können. Ich wünsche dem Buch eine weite Verbreitung und Dank an die engagierten Autoren!

Stefanie Trikojat-Klein, Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Musiktherapeutin, Heilpädagogin

Luise Reddemann: Imagination als heilsame Kraft

Hör-CD mit Übungen zur Aktivierung von Selbstheilungskräften

Leben lernen, Klett-Cotta, Stuttgart 2003

CD-Gesamtspielzeit 62,52 Minuten

ISBN 978-3-608-89023-5

„Imagination als heilsame Kraft“, die CD greift sechs Imaginationen aus dem gleichnamigen Buch von Frau Reddemann auf. Alle sechs Übungen sind hilfreich in der Stabilisierungsphase von TraumapatientInnen. Sie werden von Frau Reddemann selbst gesprochen. Es handelt sich (in der Reihenfolge) um folgende Übungen: 1. Achtsamkeit, 2. Gepäck ablegen, 3. Den Körper achtsam wahrnehmen, 4. Der „innere Beobachter“, 5. Baumübung, 6. Wohlfühlort.

Eingeleitet und umrahmt werden die Übungen mit wunderbarer Lautenmusik von John Dowland (1563–1626). Die Musik empfinde ich als sehr gut ausgewählt, da sie als Einleitung bzw. Zwischenmusik dazu beiträgt, ein Stück weit zur Ruhe zu kommen und den Weg zu sich selbst zu ebnet.

Beim Hören der Übungen wird ein Einblick möglich in Frau Reddemanns behutsamen Umgang mit ihren PatientInnen, den TraumapatientInnen im speziellen. Es wird immer wieder betont, dass jegliche Anleitung nur als Einladung zu verstehen ist, dass unserer Vorstellungskraft, dank derer Imaginationen überhaupt möglich sind, eine Zauberkraft innewohnt, die den Raum zur freien Gestaltung gibt. Jede Übung endet mit der bewussten Wahrnehmung des Körpers im Kontakt mit der Unterlage und einer bewussten Rückkehr in den Raum, so dass kein Hängenbleiben in der Imagination geschehen kann. Nun eine kurze Beschreibung der Übungen (für diejenigen, die sich mit Traumatherapie beschäftigen, werden die Übungen altbekannt sein, doch für alle anderen könnten sie einen Einblick geben in den achtsamen, ressourcenorientierten Umgang mit traumatisierten Menschen).

Achtsamkeit:

Diese Übung ist sehr kurz, es geht um eine angeleitete achtsame Wahrnehmung des Körpers im Kontakt mit der Unterlage und die bewusste Wahrnehmung des Atems und der Atembewegungen.

Da TraumapatientInnen oft der Kontakt zum eigenen Körper fehlt, ist diese Übung eine Voraussetzung für alle anderen Übungen, ich nehme an, dass sie deshalb bewusst zu Beginn gewählt wurde.

Gepäck ablegen

Diese Übung ist recht komplex und vielschichtig: Bei einer Wanderung kann man, auf einem Hochplateau angekommen, sein Gepäck (was auch immer darin ist) ablegen. Mit der neu gewonnenen Leichtigkeit, die wahrgenommen werden kann, wird Neugier auf die Umgebung und evtl. Bewegungslust geweckt, so dass ein helles Licht in der Ferne entdeckt werden kann. Von dem Licht angezogen, gibt es die Möglichkeit, einen Platz zum Verweilen und Wohlfühlen zu finden. Dort angekommen, kann ein freundliches helles Wesen mit einem Geschenk kommen, welches jetzt Hilfe bei Problemen bieten kann, dies Geschenk kann sehr konkret oder auch symbolisch sein. Nun ist die Rückkehr zum Gepäck wieder möglich, zum Fortsetzen der Wanderung wird neu entschieden, welches Gepäck noch mit muss und welches herausgenommen werden kann.

Ziel der Übung ist die Veränderung um das Wissen, dass jederzeit eine Pause eingelegt und das mitzuschleppende Gepäck abgelegt werden kann.

Den Körper achtsam wahrnehmen

Im Unterschied zur reinen Achtsamkeitsübung geht es nicht nur um eine Wahrnehmung des Körpers an sich, sondern eine Wahrnehmung des Körpers im Zusammenhang mit Freude. Es wird ersucht, Körperteile und/oder innere Organe zu finden, die Freude bereiten, z. B. beginnend am Kopf könnten die Augen Freude bereiten beim Betrachten eines Sonnenaufgangs. Welche Freuden werden dem Bewegungsapparat verdankt, der Haut...welches innere Organ passt am meisten zur Erfahrung von Freude...Es gibt die Möglichkeit, sich beim Körper für die Freuden zu bedanken.

Ziel der Übung ist die positive Wahrnehmung und Besetzung des eigenen Körpers.

Der „innere Beobachter“

Die Übung des inneren Beobachters ist eine Einladung zur achtsamen Nutzung der Selbstbeobachtungsgabe als neutrale BeobachterIn. Wichtig ist ein wohlwollendes, neutrales, nicht beurteilendes Beobachten. Bei einer Wanderung durch den Körper mit innerer Beobachtung soll bewusst werden: „Ich kann meinen Körper beobachten, also bin ich mehr als mein Körper, ich kann meine Gefühle beobachten, also bin ich mehr als meine Gefühle, ich kann sogar meine Gedanken beobachten, also bin ich mehr als meine Gedanken.“ Es soll auch Zeit sein zum Wahrnehmen, was es bedeutet, beobachten zu können, z. B. ob es mehr Raum gibt, Freiheit, Weite...

Ziel der Übung ist eine Erweiterung der Beobachtungsgabe, vor allem aber eine Distanzierung von unerträglichen Gefühlen und Gedanken.

Baumübung

Bei der Baumübung geht es um die Imagination einer fiktiven oder realen Landschaft, in der ein besonderer, anziehender Baum steht. Nach bewusster Kontakt-

aufnahme und Wahrnehmung des Baumes in seiner Beschaffenheit gibt es die Möglichkeit der Verschmelzung mit oder der Anlehnung an den Baum. Es wird die Frage gestellt, nach welcher Nahrung jetzt im Moment verlangt wird. Die Nahrung kann dabei körperlich, geistig, seelischer oder spiritueller Natur sein. Als Baum kann die Nahrung jetzt von Sonne und Erde aufgenommen und im Körper verbunden werden, bei Anlehnung ist die Vorstellung der Aufnahme von Nahrung durch Sonne und Erde möglich.

Ziel der Übung ist die Bewusstmachung, dass alle Menschen und Lebewesen von Sonne und Erde genährt werden und dadurch zu innerem Wachstum gelangen können.

Wohlfühlort

Bei der Schaffung eines Wohlfühlortes (auch der „innere sichere Ort“ genannt) wird ein Ort geschaffen, an dem man sich absolut sicher und wohlfühlen kann, ohne irgendeinen störenden oder quälenden Einfluss. Es werden alle Sinnesqualitäten durchgegangen, damit wirklich nur angenehme Eindrücke die Sinne erreichen, es muss genügend Platz vorhanden sein, es darf kein Eindringen von außen möglich sein, deshalb ist die Schaffung einer undurchdringlichen Grenze wichtig, es dürfen nur hilfreiche Wesen aus Mythologie oder Märchenwelt zum Hereinkommen eingeladen werden, keine realen Menschen, da diese mit ihren eigenen Gefühlen ein Stück der Sicherheit und des Wohlfühls nehmen könnten.

Ziel ist, sich diesen Ort immer wieder selbst herbei holen zu können. Erleichtert wird dies mit einer Geste, die in Zusammenhang mit der Imagination ausgeführt wird, Imagination und Geste werden miteinander verknüpft und die alleinige Ausführung der Geste kann den Ort wieder herbeirufen.

Wie eingangs erwähnt, empfinde ich das Anhören der CD als guten Einblick in Frau Reddemanns Arbeit, auch als gute Einführung in Imaginationsübungen bei TraumpatientInnen. Durch die Art des Sprechens wird deutlich, dass viel Ruhe, Achtsamkeit und Behutsamkeit im Umgang mit traumatisierten Menschen nötig ist. Es muss jedoch klar sein, dass die CD keine Therapie ersetzen, sondern nur eine Ergänzung sein kann. Für PatientInnen halte ich die CD dann geeignet, wenn alle auf der CD gesprochenen Übungen in der Therapie schon lange und oft „geübt“ wurden, da bei traumatisierten Menschen individuelle Führung im Umgang mit Imaginationen mir unbedingt erforderlich erscheint. Ein sicherer Ort kann ohne menschliches Gegenüber sehr schnell unsicher werden, wenn plötzlich Täteranteile eindringen, gegen die kein Schutz möglich ist. Ist der sichere Ort lange geübt worden, kann auch eine CD ausreichen, um zu Hause noch einmal zu vertiefen. Insgesamt fand ich es spannend, die Imaginationsübungen, die ich selbst in meiner Arbeit inzwischen anwende, einmal von Frau Reddemann, die diese Übungen ja entwickelt hat, selbst gesprochen zu hören.

Mag. Verena Ossege-Schmidt, Musiktherapeutin in freier Praxis, Wien