**Die Galerie des Lebens**

„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“ und wenn bei manchen Patienten die Worte fehlen, um Ihre Problematik erfassen und beschreiben zu können, dann kann ein Bild ein guter Lösungsansatz sein. In der Psychotherapie ist aus dieser Idee heraus die Maltherapie entstanden die mich immer schon fasziniert hat, zu der ich aber insofern keinen rechten Zugang gefunden habe, da Malen und Zeichnen für mich in der Schule genau die Dinge waren, die ich nicht erfassen konnte.

Da ich in der Hypnosetherapie immer wieder mit Patienten in Kontakt komme, für die Malen eine sehr gute und passende Form ist, Ihre Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, habe ich mir überlegt, wie man dies gut mit einer hypnotherapeutischen Technik nutzen könnte. Dabei ist die Galerie des Lebens entstanden.

**Ziel:**

Über ein Bild als Stellvertreter werden unbewusste Prozesse angeregt, die helfen können, dass der Patient seine Symptomatik besser verstehen und gleichzeitig auch noch bearbeiten kann, ohne sie in Worte fassen oder analytisch begreifen zu müssen.

**Ablauf:**

Der Patient geht, z. B. über eine Fokussierung nach innen, in Trance und wird dann angeleitet in einen wunderschönen Raum zu kommen, der voller schöner Bilder hängt. Ein Raum voller Bilder, die irgendetwas mit seinem Leben, seinen Erfahrungen und seinen Erlebnissen zu tun haben. Da können Fotos hängen und wunderschöne Malereien. Vielleicht sind da impressionistische Bilder oder expressionistische. Vielleicht sind da sogar Bildhauerarbeiten oder Videoprojektionen. Er darf einfach einmal durch diesen wunderschönen Raum, durch seine Galerie des Lebens hindurch steifen und dabei neugierig sein, an was für schöne und interessante Moment seines Lebens ihn die Kunstwerke erinnern.

Irgendwann merkt er dann, dass er sich langsam von der Vergangenheit aus der Gegenwart nähert, bis er an eine Staffelei kommt, auf der ein unfertiges Bild steht. Ein Bild das gerade im Entstehen ist und was ihn an seine heutige Situation, an seine jetzige Symptomatik erinnert und er darf dann *„einfach einmal neugierig sein“*, was er auf dem Bild sehen kann.

Dieses Bild wird zunächst in all seinen Elementen und Einzelheiten beschrieben. Danach wird abgefragt, was für Gedanken, was für Emotionen, was für Körpergefühle und was für Impulse dieses Bild im Patienten auslöst.

Im nächsten Schritt wird der Patient dann gefragt, was dem Bild noch fehlen könnte, wo vielleicht Stellen sind, die noch ausgebessert werden sollten oder wo noch etwas ganz neues entstehen könnte. All die Neuerungen und Veränderungen werden dann jeweils getestet und geschaut, was sich für den Patienten dadurch verändert. Dies könnte z.B. folgendermaßen aussehen:

Therapeut (T): *„Und nachdem Sie jetzt diesen blau-grünen Fluss an der rechten Seite des Bildes gemalt haben, wie verändern sich da Ihre Gedanken?“*

Patient (P): *„Ich habe irgendwie das Gefühl, wieder etwas klaren denken zu können. Wie wenn so eine Dunstglocke weggenommen worden wäre oder sich der Smog ein bisschen verziehen würde.“*

T: *„Ah, das ist so, wie wenn sich der Dunst verziehen würde, vielleicht auch wie wenn die Luft klarer werden würde und der Smog sich ein bisschen verziehen würde. Und während diese Dunstglocke langsam verschwindet, wie verändert sich da ihr Körpergefühl?“*

P: *„ Ja, ich spüre, wie sich die Brust etwas öffnet und da so ein Weitegefühl entsteht. Ich kann irgendwie auch wieder etwas freier durchatmen.“*

T: *„Es tut gut, wenn man wieder etwas freier durchatmen kann und wenn man merkt, dass sich der Brustkorb wieder mehr und mehr entspannen kann. Und während Sie in der Brust dieses Gefühl von Weite spüren und die Gedanken wieder klarer werden, was für Impulse spüren Sie da in sich?“*

P: *„Das ist wie so eine Aufbruchsstimmung. Ich möchte mich auf den Weg machen und Neues entdecken. Es ist irgendwie so eine Lust auf Veränderung.“*

T: *„Ja genau, da ist so eine Aufbruchsstimmung… so eine Lust auf Veränderung… und vielleicht mögen Sie einmal neugierig sein, was Sie noch an dem Bild verändern oder hinzufügen möchten, so dass Stück für Stück genau das richtige und angenehme Bild für ihr jetziges Leben entsteht…“*

Auf diese Weise wird das Bild jetzt Stück für Stück bearbeitet, bis der Patient von sich aus sagt, dass es gut so ist wie es ist. Wenn die Zeit in der Therapiestunde nicht ausreicht, kann der Patient entweder zuhause weiter „malen“, oder man macht einfach in der nächsten Therapiestunde weiter.

Wenn das Bild dann irgendwann fertig ist, kann man den Patienten noch in Trance fragen, wie er diese Veränderungen jetzt in seinem Leben umsätzen möchte und anschließend post-hypnotische Suggestionen sähen, dass sein Unbewusstes ihm entweder dabei helfen, oder sogar den ganzen Prozess ganz automatisch für ihn übernehmen wird.

Zum Abschluss der Behandlungssitzung, quasi beim verabschieden des Patienten, kann man dann noch abschließende Suggestionen wie: *„Ich bin mal gespannt, was Sie mir nächste Woche zu erzählen haben!“* einstreuen.