

Inhalt

Einleitung	11
1. Imaginative Arbeit und Ressourcenorientierung in der Psychotherapie	15
2. Die Imaginationsübungen: Anleitungen in der Grundform	24
2.1 Innerer sicherer Ort	24
2.2 Gepäck ablegen	25
2.3 Tresorübung	26
2.4 Achtsamkeitsübung	26
3. Mit Imaginationen arbeiten – Fallbeispiele aus der Studie	29
3.1 Schmerzen	29
3.2 Vereinsamung und daraus resultierend: Kein Interesse, starke Ablehnung	31
3.3 Großer Kummer und Resignation und zeitweise Verwirrtheit	33
4. Gerontologie – Die Wissenschaft vom Alter und Altern	37
4.1 Alter als Lebensphase	39
4.2 Theorien des erfolgreichen Alterns	43
4.2.1 Aktives Altern – Die Aktivitätstheorie	44
4.2.2 Rückzug im Alter – Die Disengagement-Theorie	45
4.2.3 Selektive Optimierung durch Kompensation – Das SOK-Modell	47
	5.

4.2.4	Alter und Produktivität	47
4.2.5	Active Ageing	49
5.	Imaginationsarbeit mit alten Menschen – Die Studie	51
5.1	Erkenntnisinteresse der Studie	51
5.2	Konkrete Einblicke: Fallbeispiele aus der Studie	59
6.	Altern als Entwicklungsaufgabe	68
7.	Alte Menschen (therapeutisch) begleiten – Spezifische Herausforderungen	72
7.1	Therapieansätze und Ziele	72
7.2	Imagination als Ressource für alte Menschen	73
7.3	Mögliche Schwierigkeiten bei der Arbeit mit alten Menschen	78
7.3.1	Die »kommunikative Barriere«	78
7.3.2	Erschwerte Bedingungen in der praktischen Arbeit	83
7.3.3	Zur imaginativen Arbeit mit schwerst pflegebedürftigen Menschen	102
7.4	Selbstreflexion in der Arbeit mit Älteren: Das eigene Altersbild kritisch hinterfragen	103
8.	Spezielle Übungsangebote für die Begleitung alter Menschen	105
8.1	Sicherheit und Geborgenheit	107
8.2	Innere Helfer	108
8.3	Sich von Schwerem befreien: »Gepäck ablegen« oder auch abschiedlich leben	109
8.4	Ressourcen aus der Naturerfahrung	115
8.5	Weisheit	117
8.6	Umgang mit Verlusten	128
8.7	Gelassenheit und Achtsamkeit	129

9. Mit traumatisierten alten Menschen arbeiten	132
9.1 Der Behandlungsansatz der Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie (PITT)	135
9.2 Klinisches Beispiel	138
9.3 Das Drei-Phasen-Modell	148
10. Auch alte Menschen waren einmal jung	149
Schlussgedanken	155
Danksagung	157
Diplomarbeit	158
Textnachweis	158
Literatur	159