



Margarete Isermann und Christa Diegelmann

sind Diplom-Psychologinnen und arbeiten als Psychologische Psychotherapeutinnen schwerpunktmäßig mit traumatisierten und mit an Krebs erkrankten Menschen. Seit vielen Jahren sind sie in der Aus- und Weiterbildung von ÄrztInnen und Psychologischen PsychotherapeutInnen engagiert und haben dazu mehrere Fachbücher und -artikel veröffentlicht. Dabei ist ihnen die Förderung ressourcenorientierter psychotherapeutischer Ansätze besonders wichtig. Das von ihnen vor 15 Jahren gegründete ID Institut für Innovative Gesundheitskonzepte in Kassel (www.idinstitut.de) bietet zudem regelmäßig ein von der Deutschen Gesellschaft für Psychotraumatologie zertifiziertes Curriculum Psychotraumathe-
rapie und ein von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziertes Curriculum Psychoonkologie an. Darüber hinaus gibt es das zertifizierte Curriculum TRUST-Resilienz-Training (TRUST-RT®), welches in Zusammenarbeit mit der Deutschen Psychologen Akademie durchgeführt wird.

Christa Diegelmann
Margarete Isermann

trustBilder

zur
Resilienzstärkung

DAS MANUAL



www.idinstitut.de

© 2012 by ID Institut für Innovative Gesundheitskonzepte, Kassel

Vertrieb: Deutscher Psychologen Verlag GmbH, Berlin

www.trustandgo.de und

www.psychologenverlag.de

Grafik-Design: Sabine Dilling, Kassel

ISBN 978-3-942761-09-3



Ausschnitt aus dem Ölbild: „Normale Gestalten in einer seltsamen Landschaft“, 1993 von GUSTAVO aus dem Katalog „Die anderen Farben – Los otros colores“

*Nicht müde werden
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel,
die Hand hinhalten.*

Hilde Domin


INHALT

1.	Vorwort	7
2.	Einstimmung Teil 1 & Teil 2	11
3.	Die Kraft der inneren und äußeren Bilder nutzen	18
4.	TRUST – Vertrauen und Resilienz	23
5.	Gute Nahrung für das Gehirn: „Brain-Catering“	28
6.	Brain-Catering mit den trustBildern für Singles und Gruppen:	
	<i>Single-Menü 1:</i> Mein Leben in trustBildern	34
	<i>Single-Menü 2:</i> Was stärkt meine psychische Widerstandskraft	38
	<i>Gruppen-Menü 1:</i> Der Ressourcenpool	42
	<i>Gruppen-Menü 2:</i> Das Kraft-Menü	45
	<i>Das All-Inclusive-Buffer</i>	47
7.	Literatur	61

1. VORWORT

In dem praxisnahen Buch „Kraft in der Krise. Ressourcen gegen die Angst“ (Diegelmann & Isermann 2011) haben wir dargestellt, wie bedeutsam der Kontakt mit persönlichen Ressourcen ist. „Vertrauen ist das beste Mittel gegen die Angst“, sagt der Hirnforscher Gerald Hüther.

Wie man Vertrauen (wieder) lernen kann, um ein „TRUST-Lebensgefühl“ spüren zu können wird darin anhand vielfältiger Beispiele, Übungen und tools aufgezeigt. Die trustBilder sind ein weiteres tool dazu. Vor einigen Jahren haben wir die trustKarten entwickelt.



Die Idee für die trustKarten entstand während eines Psychohygienseseminars in der Toskana im Zusammenhang mit einem Besuch des Tarot-Gartens von Niki de Saint-Phalle. Sie greifen eine alte Tradition auf: Die Anregung innerer Prozesse durch Karten, die bestimmte Impulse geben. Jede der 50 trustKarten enthält ein Wort das ein Thema repräsentiert (z.B. Kraft, Freiheit, Dankbarkeit, Lebendigkeit), das in einer bestimmten Lebenslage eine besondere Bedeutung haben kann. Die zufällig gezogenen Karten können einen Impuls geben, sich mit diesem Thema – bezogen auf die jeweilige Situation – zu befassen. Die angeregten Assoziationen helfen, individuelle Ressourcen-Netzwerke zu aktivieren und gewohnte Denk-Schemata zu verändern.

Die trustBilder sind so etwas wie die „große Schwester“ der trustKarten und eröffnen zusätzliche Wege, um über die spezielle Wirkung von Bildern in spielerischer Weise in Kontakt mit vielleicht noch unbewussten Ressourcen, Themen oder Potentialen zu kommen.

Viele einzelne Schritte haben die Auswahl der 64 trust-Bilder bestimmt. Einige Zufälle, aber vor allem die intensive Begeisterung und das Engagement vieler KollegInnen und FreundInnen, sowie die vielseitigen Statements von PatientInnen haben diesen Prozess der Auswahl und der Umsetzung begleitet. Dafür bedanken wir uns sehr herzlich.

Wir haben mehr als 1000 Fotos betrachtet und auf ihren emotionalen und Resilienz weckenden Effekt hin „befragt“. Im letzten Schritt fielen dann durch das Kriterium der „Druckfähigkeit“ nochmal einige zuvor ausgewählte Motive wieder weg. Insofern ist die jetzige Version ein lebendiger Ausdruck dieser unterschiedlichen Kriterien. Jedes der Bilder hat eine eigene Geschichte aus der Perspektive der Fotografinnen, aber auch aus der Perspektive der „Auswahlgeschichte“. Es ist so eine Sammlung von sehr verschiedenen Motiven, überraschenderweise aus allen Kontinenten, also aus Afrika, Europa, Amerika, Asien und sogar Australien zusammengekommen. Der jüngste Fotograf war 9 Jahre, der älteste 67 Jahre alt. Die meisten Fotos stammen von Frauen und alle Fotos sind verbunden mit wertvollen persönlichen Begegnungen.

Die jetzige Auswahl enthält Fotos von: Annamaria Ladik, Beate Benterbusch, Bettina Neumann, Christa Diegelmann, Conni Weise, Diana Drexler, Elgin Kuhfuß, Gerd Kleinert, H. Christof Müller-Busch, Johannes Steinbach, Manuel Kühne, Margarete Isermann, Margarethe Philipp, Oliver Isermann, Ralf Gentzsch, Regine Hillmann de Peñalver und Roman Dilling. Ihnen, aber auch denjenigen, deren Fotos letztlich nicht in die Endauswahl gekommen sind, gilt unser besonderer Dank für ihren persönlichen Beitrag zu diesem Projekt.

Last but not least möchten wir uns bei den vielen UnterstützerInnen des trustBilder-Projekts bedanken – und besonders danken wir für die Geduld und liebevolle professionelle Fertigstellung durch Elgin Kuhfuß, Sabine Dilling, Gerd Kleinert, Ina Jungbluth und dem Team der Druckerei Jäger. Muchas gracias auch an GUSTAVO (www.artgustavo.com), der uns durch seine Kunst immer wieder inspiriert und der uns großzügig Motive aus seinem Werk zur Verfügung stellt.

Christa Diegelmann und Margarete Isermann
Capdepera, 20. März 2012





Detail aus der Ausstellung „Cloud Cities“ von Tomás Saraceno,
Hamburger Bahnhof – Museum für Gegenwart – Berlin,
September 2011, Foto Christa Diegelmann

*Bilder und Worte
sind Korrelate,
die sich immerfort suchen.*

Johann Wolfgang von Goethe

2. EINSTIMMUNG

(Teil 1)

Die bewusste Beschäftigung mit inneren und äußeren Bildern hat mich in meinem Leben schon immer inspiriert und meinen Weg als PsychotherapeutIn mitgeprägt. Bereits 1984 habe ich die Ausbildung „Katathymes Bilderleben“ bei Prof. Hanscarl Leuner, dem Begründer des tiefenpsychologisch fundierten Verfahrens begonnen (heute Katathym Imaginative Psychotherapie /KIP genannt). Es handelt sich hierbei um ein strukturiertes Verfahren zur systematischen Handhabung von Tagträumen /Imaginationen, das u.a. darauf zielt, die jederzeit latent vorhandenen Selbstheilungskräfte der Psyche zu entfalten und zu stärken. Die dabei auftauchenden inneren Bilder können ganz individuell die „Sprache des Unbewussten“ erlebbar und bewusstseinszugänglich machen. Es gibt bestimmte Grundmotive, wie z.B. „die Blume“, „die Wiese“, „der Bach“ oder „der Berg“.

Noch nach Jahrzehnten hat man häufig die zu diesen Motiven entstandenen eigenen inneren Bilder vor Augen und spürt die damit verbundenen Gefühlsqualitäten. Solche Bilder haben oft eine magische Kraft und korrespondieren mit inneren Entwicklungsprozessen. Diese stärkenden und ressourcenstärkenden Potentiale der individuellen Bilder haben mich von Anfang an außerordentlich begeistert.