

auf der Suche nach den Selbstheilungskräften

*ich bin innen
ich sehe
ich empfangen
und lasse die Bilder herein
die Welt ist aussen
fern oder nah
bewegt sich
bunt oder grau
ich bündle die Welt
nach neuen Gesetzen*

auf der Suche nach den Selbstheilungskräften

Intro: Liebeserklärung an den Körper	4
1. Gedanken zu Selbstheilung und innerer Kraft	6
1.1. Gedanken zu Gesundheit und Krankheit	6
1.2. Gedanken zur Zeit	7
1.3. Gedanken zu Lebenslust	8
1.4. Gedanken zur Placebowirkung	10
1.5. Gedanken zur Intuition	11
2. Betrachtungen auf der Suche nach den Selbstheilungskräften	14
2.1. Imagination als neues Erlebnisfeld	14
2.1.1. Imagination, die Kraft der Vorstellung und der Bilder	16
2.1.2. Visualisierungen	17
2.2. Schuld am Kranksein	18
2.3. wissenschaftliche Sicht	19
2.4. philosophische Sicht	21
2.5. Der Körper als Wahrnehmungsorgan	23
2.5.1. Entspannung	23
2.5.2. Körperreise	24
2.5.3. bildhafte Vorstellung des Problems	24
2.5.4. bildhafte Vorstellung des Heilungsprozesses	24
2.5.5. bildhafte Vorstellung des Behandlungserfolges	25
2.6. der innere sichere Ort	25
2.7. katathym imaginative Psychotherapie (KIP)	26
2.7.1. KIP konkret	27
2.8. Methode Wildwuchs: Ich kann selber etwas tun!	28
2.8.1. Wildwuchs konkret	31
2.9. Zugang zur inneren Beraterin finden	32
2.10. weitere Gedanken zu den Selbstheilungskräften	34
2.11. Aufgabe der Therapeutin	36

3.	Praxis	38
3.1.	wie genau sieht eine Körperreise aus?	38
3.1.1.	innerer sicherer Ort	38
3.1.2.	Gartenlandschaft	39
3.1.3.	innere Weise	39
3.2.	Frau A	40
3.2.1.	Anamnese	40
3.2.2.	Behandlung	40
3.2.3.	Bilderreisen	41
3.2.4.	Abschluss für Klientin	42
3.2.5.	Abschluss für mich	42
3.3.	Frau B	43
3.3.1.	Anamnese	43
3.3.2.	Behandlung	43
3.3.3.	Bilderreisen	44
3.3.4.	Abschluss für Klientin	45
3.3.5.	Abschluss für mich	45
3.4.	Frau C	46
3.4.1.	Anamnese	46
3.4.2.	Behandlung	46
3.4.3.	Bilderreisen	46
3.4.4.	Abschluss für Klientin	47
3.4.5.	Abschluss für mich	47
4.	Outro: Der Körper ist weise	49
4.1.	Zusammenfassung	49
4.2.	Danksagung	51
4.3.	Literaturverzeichnis	52

3. Intro: Liebeserklärung an den Körper

Das menschliche Leben ist eine einzige Kette unbegreiflicher Wunder, ein aus Abermilliarden von Zellen zusammengesetztes Wunder. Vom Augenblick der Befruchtung im Mutterschoss bis zum letzten Schlag des Herzens vollzieht sich im Organismus eine geheimnisvolle, wunderbare Unfassbarkeit nach der anderen. Ein schier unendlicher Kosmos winziger Welten entfaltet sich in unserem Körper, lebt, kämpft und vergeht – meistens ohne dass wir davon etwas wissen, verspüren oder bewusst etwas dazu beitragen. Unser biologisches Leben braucht unseren beschränkten Verstand nicht. Es besitzt seine eigene Intelligenz, glücklicherweise. Denn wenn wir entscheiden müssten, was geschehen muss, damit Organe funktionieren und Stoffwechselprozesse im richtigen Masse ablaufen, hätten wir keine Chance, auch nur eine Minute zu überleben. Die körpereigene Intelligenz vollbringt Wunder.

Die Welt, in der wir leben, ist so feindselig, dass jeder Atemzug, jeder Bissen, jeder zufällige Kontakt mit der Umwelt eigentlich tödlich sein müsste. Sich davor bewusst und willentlich schützen zu wollen, ist unmöglich, und alleine der Versuch wäre töricht. Jede Zelle lebt und arbeitet an ihrem für sie bestimmten Platz im Organismus, ein kleines Kraftwerk der Natur mit eigenem Stoffwechsel, unzähligen Kommunikationsmöglichkeiten und winzigen Atmungsorganen.

Wir wissen scheinbar alles über den Gang der Evolution, über die spiralförmigen Windungen der DNS, über Biologie und feinstoffliche Vorgänge in der Leber, in den Nieren oder dem Gehirn. In Wahrheit wissen wir beinahe nichts. Nichts von dem, was den phantastischen Zusammenschluss all unserer Zellen zu einem lebendigen Körper werden lässt. Es ist ein Geheimnis. Das Leben ist ein Geheimnis. Keine naturwissenschaftliche Forschung wird dieses Geheimnis jemals ergründen, auch wenn die moderne Wissenschaft es immer wieder lautstark prophezeit. Es ist ein Geheimnis. Und es bleibt ein Geheimnis. Wir können es höchstens erahnen. Ein Wunder lässt sich nicht mit Elektronenmikroskopen oder einer genetischen Entschlüsselung beweisen. Ein Wunder lässt sich nur in Demut und Dankbarkeit betrachten.

Das Leben ist ein zerbrechliches Geheimnis. Wir wissen, dass wir sterben müssen und dass dieser Körper, der uns, solange wir leben, durch das Leben trägt, eines Tages nicht mehr sein wird.

Doch das Leben ist kraftvoll und stark. Unser Körper ist unser bester Freund. Er ist der einzige, der uns bis zu unserem Tod nicht verlassen wird. Ich verbringe 24 Stunden am Tag, mein ganzes Leben lang mit ihm! Er ist ein kompliziertes, niemals erfassbares Wunderwerk. Warum soll man ihm nicht Liebe und Aufmerksamkeit schenken? Hinhören, lauschen, sich zuneigen? Warum nicht seinen treuesten Freund auf neue Art und Weise kennen lernen und ihn als wertvollen Ratgeber schätzen?

*„Ich weiss, dass der Mensch eine innere Melodie hat,
die er zwar nicht immer deutlich hört,
dass es aber nicht ratsam wäre, dieser Melodie nicht zu folgen.“
J.R. von Salis*

Warum sich dem Geheimnis und dem Wunder des Lebens nicht annähern, nicht in wissenschaftlichem Sinn, sondern in eigener Kreativität und Inspiration? Es ist ein Blick auf die mutige Seite, ein Wiederfinden des eigenen Lebenswunsches, ein Aufspüren der eigenen Visionen, ein Erheben der Stimme, nach dem Ton, der das Innere vorgibt, um die „Eigensinnlichkeit“ zu leben.

Es ist Zeit, das komplexe Geschehen eines Krankheitsprozesses von einer neuen Warte aus zu beleuchten, es ist Zeit, durch ein liebevolles Umdenken und Zuwenden zur eigenen Verletzlichkeit und Vergänglichkeit die Eigenverantwortung für sich selber zurück zu gewinnen.

Nach Auffassung der modernen Schulmedizin besteht der ärztliche Auftrag zu 95% aus dem Management der Krankheit. Das ist aber nie und nimmer der ärztliche Auftrag, wie er in der Geschichte der Medizin vorkommt. Dort bestand er aus Führung und Begleitung kranker Menschen, möglichst mit dem Ziel, dass sie besser mit ihrer Krankheit umgehen können. Der Mensch steht in der hippokratischen Medizin im Zentrum. Es braucht den äusseren Arzt und seine Medizin mit allen ihren Möglichkeiten, aber gleichzeitig auch den inneren Arzt, den Träger der persönlichen Anlagen, der Selbstheilungskräfte, des Glaubens und aller persönlichen Ressourcen, die zur Bewältigung der Krankheit zur Verfügung stehen. Selbstbewusstsein kann als Besinnungsprozess auf sich selbst verstanden werden, für das Bewusstsein und das Vertrauen auf die eigenen Kräfte.

Obwohl diese Diplomarbeit von Bildern handelt, habe ich bewusst auf bildliche Illustrationen zur Gestaltung der schriftlichen Arbeit verzichtet. Dies deshalb, da die Bilder einer Visualisation immer innere Bilder sind. Die Leserin soll nicht mit visuellem Material dazu verleitet werden, Bilder einfach zu übernehmen. Innere Bilder sind immer persönlich und sie entstehen individuell. Mit dem Weglassen von Fotos, Zeichnungen oder anderem Bildmaterial möchte ich dem Anspruch, eigene Bilder zu kreieren, gerecht werden. Ausserdem werden innere Bilder immer mit allen Sinnen und der ganzen Gefühlswelt wahrgenommen, so dass mir visuelle Bilder zu einseitig erscheinen.

Als Gestaltungselement habe ich Gedichte und Aussagen gewählt, die ich im Text kursiv und rechtsbündig dargestellt habe. Die Gedichte und Sätze sollen der Leserin eigene Bilder, Sinneswahrnehmungen und Gefühle entlocken, ohne über das äussere Auge zu wirken.

Diese Arbeit ist mehrheitlich in der weiblichen Form verfasst. Dies deshalb, da alle drei Klientinnen Frauen sind und ich selber auch weiblichen Geschlechtes bin. Selbstverständlich verstehe ich die männlichen Formen als mit eingeschlossen und die Arbeit mit den inneren Bildern ist für Männer ebenso geeignet.

1. Gedanken zu Selbstheilung und innerer Kraft

1.1. Gedanken zu Gesundheit und Krankheit

Die Teilung des Menschen in Körper, Seele und Geist ist (solange wir leben) eine theoretische. Es gibt noch heute Sprachen, in denen die Worte „Geist“ und „Körper“ nicht vorkommen. Ein Heilwerden ist nur möglich, wenn alle drei Bereiche als zusammenhängend und gleichbedeutend angesehen werden. Weder Körper, Seele noch Geist sind eigene Substanzen, die unbeweglich ihre Dauer haben.

Krankheit ist eine Botschaft des Körpers über die Qualitäten einer Lebensweise. Der Körper bewahrt die Erinnerung an Erlebtes, an Liebe und Gewalt, an gelebte und ungelebte Impulse und Triebe. Krankheit ist demnach eine wichtige Informationsquelle und ein kreativer Akt, ein lebendiges Geschehen.

Manchmal vergessen wir, dass Gesundheit mehr ist als die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist nie ein statischer Zustand. Gesundheit entsteht in der Balance. Gesundheit ist kein neutraler, unpersönlicher, sich selbst erhaltender Gleichgewichtszustand. Gesundheit ist ein ständiger Prozess des Wachsens, des Lernens, des Dialoges, der Veränderung und der Anpassung. Gesundheit ist ein endloser Weg, der durch die sich verändernden Bedingungen herausgefordert wird, und dabei immer wieder Bestleistungen hervorbringt. Diese lebenslange Aufgabe braucht nicht nur aggressive Eingriffe spezieller, mit medizinischem Wissen ausgestatteter Experten. Das Lernen einfacher und wirkungsvoller Prinzipien, das Nützen heilsamer Gewohnheiten, das Suchen nach neuen Lösungen für aktuelle Probleme und das aktive und intelligente Engagement bei der Gestaltung des eigenen Lebens sind dazu ebenso nötig. Gesundheit lässt sich nie auf einmal und für alle Zeit erreichen. Es sind langsame Entwicklungen, deren Einzelelemente und Beziehungen untereinander sich in der Masse verändern, wie wir die Umstände unseres Wachstums-, Reifungs- und Alterungsprozesses durch Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung, aktives Eingreifen und Selbstverantwortung verändern. Die bewusste Absicht, innere Muster und Funktionen zu verändern und zu verbessern, und die Entfaltung der subjektiven Empfindungsfähigkeit können uns für die Vielfalt der biologischen Prozesse sensibilisieren. Wir brauchen eine erhöhte Sinneswahrnehmung und eine bessere Selbstuntersuchung. Wir brauchen mehr Gelegenheiten wahrzunehmen, wie es sich tatsächlich anfühlt. Wir brauchen ein verfeinertes und waches Verantwortungsgefühl für die Konsequenzen unseres Lebens. Mehr Selbsterfahrung mit dem eigenen Organismus und seiner Lebensumgebung und eine wachsende Lust, positive Veränderungen anzunehmen, sind die Schlüssel dazu.

Diese Weltanschauung ist Grundlage eigenverantwortlicher Selbsthilfe. Mein Körper ist mein Fenster zur Welt, meine Perspektive. Die Arbeit mit den inneren Bildern lehrt mich, dass das aktive Hören auf meinen Körper die Quelle von unkonventionellen Lösungen sein kann, nicht etwa, weil der Körper Ursache oder Ort aller Probleme ist, sondern weil er ein gutes Mittel der Wahrnehmung, des Verstehens und des Umganges mit diesen Problemen ist. Mein Körper ist meine ganz persönliche Welt. Und die Qualitäten dieser Welt ergeben sich aus dem Bewusstsein des Körpers.

Das Erkennen, dass eine Krankheit immer den ganzen Menschen und nie nur seinen Körper betrifft, hat mich selber motiviert, mich auf solche Prozesse einzulassen und sie auch in meiner eigenen Praxis anzuwenden. Mittels Visualisationen werden innere Themen, die mit der Erkrankung zusammenhängen, ins Bewusstsein geholt, damit das Unverarbeitete sich nicht als organische Manifestation oder Krankheitsgefühl manifestieren muss. Für den Selbstheilungsprozess wird dann ein individuelles, heilsames Bild erarbeitet, dem Wegweiser folgend „was kann ich selber tun?“.

*„Das Vergangene kehrt immer zurück,
weil es ein verstecktes Geschenk ist.“
Octavio Paz*

Diese Diplomarbeit ist stark beeinflusst von meiner Ausbildung in integrativer Körperarbeit, die sich wie folgt versteht: „In der integrativen Körperarbeit gehen wir davon aus, dass was auch immer im Verstand und in den Emotionen vorgeht, den Körper beeinflusst und umgekehrt. Jeder Körper ist die Ver-Körper-ung eines Schicksals, einer Art, in der Welt zu stehen. Im Körper und durch den Körper drückt sich unser Wesen aus und er gibt unserer Seele und unserem Geist eine Form. Wir verkörpern unsere Lebensgeschichte.“ Da ich durch die integrative Körperarbeit bereits Bekanntschaft mit Visualisationen geschlossen habe, war die Arbeit mit inneren Bildern nichts Neues, sondern ein Weiterforschen.

Im Laufe unseres Lebens machen wir alle ganz unterschiedliche Erfahrungen. Alles, was wir dabei empfinden, wird im Unterbewusstsein gespeichert und findet im Körper Ausdruck. Jede Verletzung, sei sie körperlicher oder seelischer Art, bringt eine Verunsicherung, die sich auch im Körper manifestiert und widerspiegelt. Jeder Mensch prägt sich dabei sein ganz persönliches Verhaltensmuster ein, um sich zu schützen und um diese Unsicherheit auszugleichen.

1.2. Gedanken zur Zeit

Wir leben in einer Zeit zunehmender Beschleunigung. Alles ist fortwährend im Wandel begriffen. Nichts hat Bestand. Was heute gilt, gilt morgen schon nicht mehr. In rasendem Tempo zieht die Welt an uns vorbei, wandeln sich innere und äussere Verhältnisse, Ansichten, Meinungen, Trends, Anforderungen, Ansprüche und Moden. Allein die Informationsflut, die täglich auf uns einströmt, wäre für einen Menschen aus der Steinzeit (und das ist gerade mal 10'000 Jahre her) wohl Stoff für ein ganzes Leben gewesen.

Nichts geht schnell genug, alles könnte schneller gehen. Dieses Gesetz beherrscht unser Leben. Es ist das Gesetz der modernen Welt, die in einem Wirbel zunehmender Beschleunigung zu stehen scheint. Messen, wiegen, berechnen, kalkulieren, optimieren, reduzieren, mehr, mehr, und noch mehr, schneller und immer schneller, besser, immer besser. Und wer in diesem Wirbelsturm langsamer ist, kommt unter die Räder.

Ein Brief, der noch vor 100 Jahren tage- und wochenlang unterwegs war, ist heute per Mausklick in Sekundenschnelle beim Empfänger. Für eine Reise, die vor 200 Jahren noch Wochen in Anspruch nahm, braucht man heute ein paar Stunden. Um einen Raum zu heizen, drehen wir am Heizungsknopf. Das Anfachen des Feuers, das Holz hacken und es in Haus holen, eine mühsame und zeitraubende Tätigkeit, hat sich einfach erledigt. Auf allen Ebenen dominiert das MacDonalds Prinzip: schnell, lecker, billig, einfach.

Auf allen Ebenen? Auch der menschliche Körper scheint sich vordergründig auf dieses Prinzip eingestellt zu haben. Doch im Inneren hat der Körper eine andere Zeitwahrnehmung. Auch dies ist ein Bedürfnis, das mit Visualisationen endlich wieder Raum und Berechtigung erhält.

Dass in diesem Beschleunigungswahn, in den wir alle verwickelt sind, etwas fehlt, etwas auf der Strecke bleibt und verkümmert, ist eine Erfahrung, die mir die Arbeit mit den inneren Bildern deutlich aufgezeichnet hat. Im Inneren macht sich eine allgemeine, diffuse Unruhe und Rastlosigkeit bemerkbar und sucht sich Stellen im Körper und in der Seele, an denen sie zum Ausdruck kommt. Wir spüren sie hautnah, herznah, im Magen, in den Beinen und Armen, im Kopf und in der gesamten Gefühlswelt. Bei allen Erleichterungen, die die moderne Welt zu bieten

hat (die Menschheit hatte noch nie soviel Zeit wie heute!), sind wir in das grosse Räderwerk der Beschleunigung eingespannt, jeder auf seine Wiese und jeder an seinem Platz. Und unerbittlich fordert die fortschrittliche Welt ihren Tribut für die Segnungen, die sie uns zuteil werden lässt.

Hier wird es wesentlich, dass Menschen in der Lage sind, relevante und irrelevante Informationen zu filtern sowie ihre Aufmerksamkeit flexibel auf Informationen oder Gedanken hinzulenken oder davon abzulenken. Es gehört heute eine besondere Anstrengung dazu, sich von dem allgemeinen Beschleunigungswahn nicht vollständig vereinnahmen zu lassen. Wer lässt heute schon einfach so die Seele baumeln? Die Orientierung am Aussen erzeugt auf die Dauer eine Lebensfassade, die hauchdünn und brüchig ist und bei jeder weiteren Belastung einzustürzen droht. Wir sind permanent in „action“ und sehnen uns nach Stille. Wir treiben in einem wilden Fluss des „modern life“ und suchen eine Insel, an der wir vorübergehend anlegen können. Wir sind überfüttert und niemals satt. Wir wissen ganz genau, dass wir von Brot allein nicht leben können und dass die Fleischtöpfe dieser gigantischen Konsummaschinerie nichts anderes herstellen als eine grosse Übersättigung.

Das Innere, die Seele, wie auch immer man es nennen will, kommt da nicht mit. Die Auseinandersetzung mit unserer inneren Kraft kann Wege zeigen und Horizonte öffnen, um der Langsamkeit unserer inneren Welt gerecht zu werden. Anfangs glaubte ich, dass dieses innere Ruhigwerden die Voraussetzung für die Arbeit mit inneren Bildern sei. Doch je mehr ich mich mit diesem Weg beschäftigte, umso klarer erkannte ich, dass gerade mit Imaginationen die Zeit für eine Weile ihre Bedeutung verlieren kann, dass mit einer inneren Bilderreise ein Hinaustreten aus der Beschleunigung unseres Lebens möglich ist. Und ich erkannte auch, dass die Selbstheilungskräfte ein eigenes Zeitempfinden haben, das nicht mit der äusseren Zeit unserer modernen Welt korrespondiert.

Durch das sich Einlassen auf die inneren Bilder erhält etwas anderes in uns eine Sprache, nicht objektiv und sachlich über den Kopf, sondern tief aus unserem Inneren, aus einer ureigenen Kreativität hinaus, aus Bildern, Gefühlserlebnissen, körperlichen Wahrnehmungen und Sinnesempfindungen. Diese Form der Therapie ermöglicht ein grundlegendes Innehalten, um zur Ruhe zu kommen und sich des Gewichts des Lebens bewusst zu werden. Herauszutreten aus dem Eingespanntsein in der Arbeitswelt, in Familie und sozialem Umfeld (wo eben das dauernde Kopfweh, die Verdauungsstörungen oder die häufigen Rückenschmerzen „stören“), aus den Zwängen einer wie auch immer motivierten Daueraktivität, um zur Besinnung zu kommen und zu einer Kraft und Stärke zu gelangen, die nicht im Fitnesszentrum antrainiert werden kann.

Sich auf die Suche nach dem inneren Heiler zu begeben, ist mehr als eine moderne Form von Glauben und Ritual, um zur Ruhe zu kommen. Es ist eine individuelle Form, ein kreativer Prozess, der wohl in einer klaren Art und Weise beginnt und am Ende auch dorthin zurückkommt. Doch ist dazwischen etwas, das den Menschen selber ausmacht, das von seiner Geschichte, von seinem Charakter geprägt ist. Es ist ein Ort ohne richtig oder falsch.

1.3. Gedanken zu Lebenslust

Überhaupt Lust. Das Wort ist so furchtbar eng geworden, dass ich mich hüten muss, wenn ich es im Zusammenhang mit Selbstheilungskräften gebrauche. Die Bedeutung ist kläglich zusammengeschrumpft auf das unerschöpfliche Reich der Sexualität. Wenn von Lust die Rede ist, ist von Sex die Rede. Aber es gibt auch eine Lust auf Musik, auf frische Luft, auf schöne und geistreiche Texte, auf erlebnisvolles Essen, auf Gespräche, auf Stille, ebenso auch auf die Suche nach den inneren Kräften. Und ganz einfach eine Lust auf das Leben!

Lebenslust kommt nicht durch äussere Faktoren zustande. Niemand kommt zu innerem Frieden, wenn man ihm nur Äusserliches anbietet. Die Seele ist hungrig, nicht nur der Magen.

Der Seele einen Rahmen zu geben, einen Ort, wo ihre Fragen und ihre Sprache gehört werden, ist ein möglicher Weg, einen Heilungsprozess ganzheitlich und individuell zu gestalten.

Das Leben ist geprägt vom Wechselspiel von Lust und Sorge, von Leid und Heiterkeit, von Gesundheit und Krankheit. Krankheit lässt sich in der Natur nicht restlos ausmerzen, weil Krankheit selbst ein natürlicher Prozess ist. Lebenslust als Basis jedoch lässt wach werden und leben. Jedes Individuum (sowie jedes Kollektiv) muss zwei Grundbedürfnisse gewährleisten: das Überleben und dass es sich lohnt zu überleben. Da es die erste Aufgabe ist, am Leben zu bleiben, sind viele unserer physiologisch lebensnotwendigen Vorgänge und Aktivitäten darauf programmiert, diese essentiellen Funktionen zu erhalten. Die Aufrechterhaltung der Homöostase im Körper erfordert die Kräfte und Ressourcen des gesamten Organismus, um jede bedrohliche Schwankung des innerchemischen Milieus auszugleichen, dass Körpertemperatur, Säuregehalt, elektrische Ladung der Ionen, Blutzuckergehalt und viele andere biochemische Prozesse im lebensfähigen Bereich gehalten werden können, damit das Leben überhaupt möglich ist. Viele dieser lebenserhaltenden Vorgänge sind tief in den unbewussten Teilen der Psyche und unter Körperschichten verborgen. Das zentrale Nervensystem liegt geschützt in Knochenhöhlen und die lebenssteuernden Mechanismen sind tief im ZNS geborgen. Die wichtigste Schablone, die DNS, ist in jedem Zellkern aufgehoben.

Wir sind ständig mit neuen unvorhersehbaren Vorgängen in unserer Umgebung und in uns selbst konfrontiert, an die wir uns ständig anpassen müssen. Bei all diesen Prozessen geht es neben der Lebenserhaltung auch darum, dass es sich lohnt zu leben. Denn bei der Erforschung unserer Welt, beim Schritthalten mit den ökologischen Entwicklungen, mit den Veränderungen unseres eigenen Organismus und den sich wandelnden Beziehungen benötigen wir immer wieder neue Informationen, neue Strukturen, neue Verhaltensweisen. Dabei darf nicht vergessen gehen, dass das Überleben selbst schon ein Kunst ist. Und dass ein Überleben, das sich wirklich lohnt, das grösste Kunstwerk überhaupt ist.

Das Entscheidende ist, dass ich mit der Frage, die mich beschäftigt, einen Dialog mit dem Körper aufnehme, mein Herz öffne, innehalte und hineinhorche. Damit ist noch nichts geheilt, doch gebe ich der Antwort, die aus meinem Inneren kommt, Raum. Und wenn die Antwort mein Herz erreicht, verbinde ich mich mit mir selber. Denn wir sind von einer Kraft umgeben, die Leben spendet, Leben reguliert und in uns wirkt.

Wir müssen jeden Zufall ernstnehmen. Nicht dass ich jeden Husten hinterfragen soll, da lauert die Gefahr, jegliche Gelassenheit zu verlieren und im Kopf alles zu interpretieren und zu bewerten. Doch bin ich überzeugt, dass jede Therapieform, die sich nur auf das körperliche Symptom bezieht, an Grenzen stossen muss.

Die Qualität des Selbstheilungsprozesses zeichnet sich dadurch aus, dass Menschen bei der Verfolgung ihrer Anliegen (in diesem Fall: gesund werden) die Intelligenz des Körpers miteinbeziehen und nutzen können. Die Weisheit des Körpers kann als Quelle für Reflexion und Feedback aktiviert werden. Innere Bilder bieten die Möglichkeit, einen Kontakt zum Körper herzustellen und das Wissen des Körpers zu entschlüsseln. Der Körper „weiss“ von den ungenutzten kreativen Potenzialen.

Hier noch ein Wort zum Leiden: Es ist mir auch ein Anliegen, bei all diesen positiven Betrachtungen des Körpers all jenen Menschen nicht respektlos oder wertend gegenüber zu stehen, die durch ein körperliches Leiden an die Grenzen des Zumutbaren gekommen sind und deren Geduld und Liebe dem Körper gegenüber erschöpft ist.

1.4. Gedanken zur Placebowirkung

Dass Vorstellungen heilen können, wird nach aussen hin von der klassischen Schulmedizin nicht gerne zugegeben. Die medizinische Forschung aber ist sich der Kraft von Überzeugungen und Vorstellungen sehr wohl bewusst. So müssen alle zukünftigen Medikamente entsprechenden Testverfahren unterzogen werden, in denen sie gegen die sogenannten „Placebos“ geprüft werden. Der Begriff „Placebo“ ist aus dem Lateinischen abgeleitet und bedeutet „ich werde gefallen“. Es handelt sich dabei bekanntermassen um Tabletten, Säfte, Kapseln usw., die genau wie ein echtes Medikament aussehen. Nur die Wirksubstanz des echten Medikamentes enthalten sie nicht. Sie werden einer Kontrollgruppe von Patienten verabreicht.

In den meisten Fällen bessern sich Krankheiten oder Beschwerden sowohl bei Einnahme von „echten“ Medikamenten als auch bei der Einnahme eines Placebos. Die Vorstellung, etwas (möglicherweise) Wirksames erhalten zu haben, spielt beim Heilungsprozess also eine wichtige Rolle. Als wirksam in medizinischem Sinne gilt ein Medikament dann, wenn es statistisch nachweisbar mehr Wirkung erbringt als das Placebo, wenn also zusätzlich zur Placebowirkung noch eine Steigerung durch die Wirkung der im Medikament verabreichten Substanz messbar und bedeutsam ist. Placebowirkungen bilden somit auch einen Bestandteil in der von uns, den Konsumenten, verspürten normalen Wirkung eines Medikamentes. Analysen gehen davon aus, dass durchschnittlich 50 – 60 % der Wirkung eines zugelassenen Medikamentes auf die Kraft der Vorstellung zurück zu führen sind.

Während die klassische Medizin den Placeboeffekt eher als etwas Unerwünschtes abtut, da er die „reine“ Wirkung der Medikamente verfälscht (nämlich verbessert!), gibt es Bestrebungen (und zwar durchaus auch innerhalb der universitären Medizin und Psychologie), den Placeboeffekt selbst zu erforschen. Zeigt er doch an, dass durch äussere Einwirkungen (beispielsweise die Gabe eines Mittels) Vorstellungen beim Menschen in Gang gesetzt werden können, die offensichtlich geeignet sind, die körpereigene Abwehr und die Heilkräfte zu mobilisieren. Wenn schon Vorstellungen Heilprozesse in Gang setzen können, liegt es nahe, diese zu optimieren, den Umweg über die Gabe von Placebos wegzulassen und sich direkt den Vorstellungen des Menschen und ihrer Wirkung auf die Selbstheilungskräfte zuzuwenden. Das geschieht seit einiger Zeit wieder aktiver, auch in unserer Gesellschaft. Der Einsatz von Imagination und inneren Bildern ist eine Form davon.

In der Psychotherapie werden durch die Veränderung innerer Selbstgespräche bei vielen Patienten gute Erfolge erzielt. Solche inneren Selbstgespräche führen wir alle unentwegt, ohne dass wir uns dessen immer bewusst sind. Sie bestimmen unsere Vorstellung von der Welt und damit unser Handeln. Denn wie schon der Philosoph Epiktet (50 – 138 n.Chr.) sagte: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen den Menschen, sondern ihre Urteile und Meinungen über sie“. Nicht die Zuhörer selbst bewirken Redeangst, sondern die durch innere Selbstgespräche vermittelte Vorstellung, dass es ganz fürchterlich sei, beim Vortrag einen Fehler zu machen, und die bildhafte Vorstellung einer möglichst schrecklichen Reaktion der Zuhörer auf einen solchen Fehler. Nicht der Gang über die Brücke bewirkt Angst, sondern die Vorstellung, möglicherweise hinunter zu fallen. Nicht die Kollegin oder der Kollege bewirkt Schüchternheit, sondern die Vorstellung, von ihr oder ihm abgewiesen zu werden, sowie die Bewertung, wie schlimm das doch wäre.

Wird in der Psychologie die Beeinflussung und Veränderung innerer Selbstgespräche angewandt, so spielen in der Medizin bildhafte Vorstellungen und Visualisationen eine grössere Rolle. Versuche, die Kraft innerer Bilder gesundheitlich zu nutzen, beziehen sich positiv darauf, ihre Kraft zur Wiederherstellung der Gesundheit oder zum besseren Umgang mit Aspekten einer Erkrankung einzusetzen.

1.5. Gedanken zur Intuition

Ununterbrochen sehen wir und hören wir. Wir machen Erfahrungen und unser Verstand wertet, bewertet und verwertet diese Fülle an Informationen. Damit bringt er scheinbar unsere Welt in Ordnung. Aber diese Ordnung ist nur eine von uns geschaffene, sie hat mit der Ordnung des Lebens nichts zu tun. Denn die Ordnung des Lebens ist für uns nicht erfassbar. Logik und Verstand sind uns oft hinderlich, denn sie vermitteln uns, dass wir die Ordnung des Lebens verstehen können.

Aber wir können lernen, nicht nur oberflächlich hinzuschauen, sondern richtig zu sehen, nicht nur oberflächlich zu hören, sondern richtig hinzuhören, zu lauschen und zu horchen. Wir können lernen, die feinen Schwingungen und Informationen in unserem Leben wahrzunehmen. Dies geschieht mit der Herausbildung oder dem Zulassen einer „Helferin“, die Jede in sich hat, mit der Intuition. Wenn wir etwas intuitiv erfassen, aktivieren wir unser wahres Wahrnehmungspotential. Und im selben Atemzug begegnen wir unserer eigenen inneren Heilerin, unseren urinnersten Selbstheilungskräften. Es ist so etwas wie „zwischen den Zeilen lesen“, es ist die Methode, die tiefe Wahrheit aus unserer Wirklichkeit herauszufiltern. Die Intuition ist nicht wie die Logik oder der Verstand von Daten und Fakten abhängig, aber sie braucht Zeit und Raum. Sie ist wohl oft unlogisch, und kann gerade deshalb auch abgelehnt werden. Es ist das ganzheitliche Erfassen einer Situation oder einer Gegebenheit. Etwas intuitiv erfassen heisst, das Richtige und Wesentliche aus einer Situation oder einem Gegenüber herauszufiltern und wahrzunehmen, auch wenn es vorerst nicht zur Alltagserfahrung passt.

Der eigenen Heilerin zu begegnen, bedeutet zuerst einmal, der Intuition ihre Bedeutung zurückzugeben. Es setzt voraus, still sein zu können und inne halten zu wollen, hinzuhorchen und aufzunehmen, was sich im Inneren regt. Und dieser inneren Regung ohne Wertung und Verstand einen Ausdruck zu verleihen. Dies hat nichts mit einer abwartenden Haltung in erzwungener Ruhe zu tun. Die Ruhe ist aktiv, das Innehalten ist kreativ. Es beinhaltet eine hohe geistige Achtsamkeit gegenüber der Welt und dem eigenen Leben auf ihr.

Die Intuition ist eine Form des bildhafteren Denkens und Wahrnehmens. Das intuitive Denken wird in der patriarchalen Vernunftstradition üblicherweise dem kindlichen und auch weiblichen Denken zugeordnet und vom vernünftigen maskulinen Denken des Erwachsenen abgespalten. Intuitive Wahrnehmung gilt auch heute noch als unlogisches Denken. Es gilt als zu unkonkret, zu assoziativ, zu unwissenschaftlich, zu wenig fassbar oder zu mystisch. Doch steht gerade hinter der intuitiven Wahrnehmung eine komplexere Logik, die nicht mit definierten Worten und Lebensformen jongliert, sondern sich in Bildern zeigt, die sich aus den individuellen und kollektiven Wahrnehmungen des Lebens ergeben haben.

Intuition ist die Quelle der höchsten Weisheit, die Stimme der inneren Heilerin, die in uns spricht, der Schutzengel, der uns aufmerksam macht und unseren Durst nach Eigenverantwortung stillt. Damit wir in Verbindung mit uns selber stehen, mit allem, was unseren äusseren Augen und unserem Verstand, unserer Logik verborgen bleibt. So werden wir zum Leben selber. Wer intuitiv lebt und agiert, vertraut seiner inneren Führung und hat mehr Vertrauen in sich selber, denn das Leben zeigt ihm, wie recht diese innere Heilerin hat, wie sehr unsere inneren Selbstheilungskräfte recht haben. Es heisst, sich selbst zu achten und im wahrsten Sinne des Wortes „selbstbewusst“ zu sein, einen Moment innezuhalten, nachzudenken und nachzuspüren, ein innerliches Wegtreten vom Aussen. Denn die Grundbedingung des Lebens ist, dass das Leben sich nicht vollständig durchschauen lässt. Daraus entsteht das Spannende (die Spannung) des Lebens. Lebensfragen werden nie vollständig beantwortet. Das ist nicht möglich. Zu Vieles erfahren wir, dass wir uns nicht erklären können, als dass ich ernsthaft glauben könnte, jemals die Antworten auf all meine Fragen zu finden.

Wenn ich keine Wahl der äusseren Bedingungen habe (z.B. Tod), ist die innere Haltung dazu dennoch gestaltbar und somit entscheidend. Der Mensch steht in diesen Grenzsituationen mit sich selber in Verbindung, ganz im Sinne des Gebetes von Rainhold Niebur:

*„Gott, gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann.
Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu lassen, die ich nicht ändern kann.
Und gib mir die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden.“*

Oder wie es Viktor Frankl (über seine Zeit im KZ) ausdrückte:

*„Man kann dem Menschen alles nehmen,
nur nicht: die letzte menschliche Freiheit,
sich zu den gegebenen Verhältnissen
so oder so einzustellen.
Und es gab immer ein so oder so.“*

Der stockende Moment zwischen dem Eindruck, etwas sicher erkannt zu haben und nun nach den passenden Worten zu suchen, ist jene kreative, höchst eigenmächtige „Wortlosigkeit“, in der irgendeine innere Instanz scheinbar sicher weiss, was das richtige Wort wäre. Wer einmal ein Gedicht geschrieben hat, weiss, worum es hier geht. Bei der Suche, verschiedene Worte für das zu finden, was man ausdrücken will, entwirft diese Instanz Bilder, die es der Klientin einfacher machen, über diese Bilder zu beschreiben, was sie sicher erkannt hat. Sie wirken durch unsere Auffassungsgabe und Einbildungskraft direkt auch körperlich auf uns ein. Sie festigen den Prozess in der Erfahrung und verkörpern ihn nach aussen, was als ureigener, kreativer Selbstaussdruck erlebt wird. Der Körper schlägt einen eigenen Weg ein, eine eigene Form des Denkens, einen anderen Ausdruck des Inneren. Der Weg, sich auf das einzulassen, was einem widerfährt, wenn man sich an einer leiblicheren Erkenntnisweise orientiert, erzeugt neue Selbsterfahrung und von daher eine Öffnung, durch die mehr erlaubt und toleriert werden kann, wenn es der Gesundheit und dem Frieden im Inneren dient.

Die Reaktion jedes Einzelnen auf die biologische Grundlage einer Erkrankung ist stark subjektiv geprägt. Darin hat die Arbeit mit den inneren Bildern einen direkten Bezug. Denn auch sie ist individuell, genauso wie das Empfinden des Leides, das eine Erkrankung auslösen kann. Wir registrieren die Erkrankung nicht etwa als blosse Information im Gehirn über ein Körpergeschehen, sondern es tut weh, es schränkt ein, wir leiden. In unserem Gehirn findet eine Übersetzung der blossen Information, transportiert in den Bahnen unserer Nervenfasern und der Psyche, in eine subjektive Qualität statt.

Schmerz kann immer körperlicher, seelischer oder geistiger Schmerz sein. Die moderne Zeit hat sehr viel unternommen, um den Schmerz loszuwerden und ihn auszumerzen (der Traum einer schmerzfreien Welt), aber Leid und Schmerz gehört zu den Bedingungen des Lebens. Sie sind

Erinnerungen an Tod und Vergänglichkeit, sie mahnen „Hier bin ich“ und bringen das Bewusstsein in den Körper zurück. Denn das Leben hat ein Wellengang-Prinzip. Es gibt keine Unveränderlichkeiten, sondern Ebbe und Flut, Welle und Wellental. Das Leben fordert, dieses Wellengang-Prinzip anzunehmen. Und es fordert auch, die Welt ab und zu vom Kosmos her (d.h. von sehr weit her) zu betrachten. Auf den Kosmos bezogen gilt: ich bin *niemals nichts*, aber ich bin gleichzeitig *fast nichts*.

2. Betrachtungen auf der Suche nach den Selbstheilungskräften

2.1. Imagination als neues Erlebnisfeld

Die Begriffe „bewusst“ und „unbewusst“ sind schwer zu erklären, da sie Lebensenergien sind, die sich, anders als die Organe des physischen Körpers, einer Kategorisierung verschliessen (auch wenn das in unserer Gesellschaft immer wieder versucht wird). Dennoch gilt, dass die menschliche Psyche viel verborgenes Material enthält, das oft abgelehnt oder übergangen wird. Die meisten Menschen unternehmen wenig Anstrengungen, sich an ihre Träume zu erinnern oder sie betrachten diese als bedeutungslos. Phantasien werden oft als kindisch angesehen, es sei denn, sie wären erotisch. Emotionale Ausbrüche hält man für unschicklich und bemängelt sie mit Entschuldigungen, die vom schlechten Gesundheitszustand bis hin zu beruflichen Schwierigkeiten reichen.

Das Ich ist der Mittelpunkt des alltäglichen, vernünftigen Bewusstseinsfeldes; es ist das, was ich als mein Selbst kenne oder zu kennen glaube. Mit anderen Worten ist alles, was nicht im Leben des Ichs zum Ausdruck kommt, in einer sich entwickelnder oder rudimentärer Form im Unbewussten enthalten. Eines der Merkmale des bewussten menschlichen Ichs besteht darin, dass es sich spezialisiert und differenziert. Andererseits ist das Unbewusste ein dahinströmendes, sich ständig veränderndes, undifferenziertes Meer, das um, unter und über die klar abgegrenzte Hülle des Ichs fließt, gewisse Teile wegfrisst und neue Teile durch Sedimentierung erzeugt, ganz so, wie das Meer selber um einen Felsvorsprung herumspült.

Als ein Ganzes enthält die Psyche alle Möglichkeiten. Das Ich kann sich aber zu einem gegebenen Zeitpunkt immer nur jeweils mit einer Möglichkeit befassen, wo seine Funktion im Ordnen, Strukturieren und Offenbarmachen eines bestimmten, aus den Erfahrungen des Lebens herausgehobenen Fragmentes liegt. Es wundert nicht, dass die Welt des Unbewussten in Mythen und Märchen oft durch das Meer symbolisiert wird. Der Weg des Helden in die Tiefen des Daseins entspricht der Reise des Ichs in die Tiefen der Psyche. Das Unbewusste ist eine Unterwasserwelt, voller seltsamer und magischer Geschöpfe. Für menschliche Lungen, gewöhnt, Luft einzuatmen, bedeutet völliges Eintauchen natürlich den physiologischen Tod. Für das Unbewusste hingegen, dass nicht auf die physischen Lungen angewiesen ist, ist ein solcher Tauchgang eine unendlich bereichernde Entdeckungsreise. Trotzdem besteht die Angst vor dem Ein- und Abtauchen.

Wir können nun zu ahnen beginnen, was das Unbewusste tatsächlich bedeutet. Freud glaubte, es sei ein Mülleimer, in den persönlich angesammelter, von einem selbst abgelehnter Schutt gekippt werde. Er glaubte, dass sein Inhalt beinahe ausschliesslich aus verdrängten, für das bewusste Ich und für die menschliche Gesellschaft, in der wir leben, unannehmbaren Wünschen bestehe. Zweifellos gibt es einen Stau im Unbewussten eines jeden Menschen, wahrscheinlich in direkter, kompensatorischer Proportion zur „Sauberkeit“ des bewussten Ichs. Aber Schmutz ist relativ; auf dem Küchentisch wirkt er sehr unappetitlich, doch jeder Gärtner weiss, dass er ohne seinen Komposthaufen nur über einen sehr bescheidenen Garten verfügen würde.

Zugleich gibt es auch einen Stau an wertvollem Material, an kraftvollem Potential. Das Unbewusste öffnet sich nach unten und nach oben, wie ein Behälter voll ungeheurer Energien, aus dem unser Leben entspringt. Es endet nicht auf dem Niveau des einzelnen, sondern mündet in ein grosses kollektives Meer jenseits aller menschlichen Grenzen. Möglicherweise war das, was die moderne Psychologie das Unbewusste nennt, einst den Menschen des Altertums als Götter oder Gott bekannt. Und es wundert mich bei der Betrachtung dieser Dinge nicht, dass Wissenschaft und Religion, die sich jahrhundertlang befehdet haben, nun zu entdecken beginnen, dass ihr Weg in die gleiche Richtung geht, auf das gleiche Geheimnis zu, wie sehr sich ihre Methoden auch voneinander unterscheiden mögen.

Ich nehme Abstand davon, das Erkenntnisvermögen vollständig beschreiben zu wollen und zu können oder zu glauben, irgendjemand könne das tun. Ist der Mensch nicht ein Spiegel des Universums... und wer könnte sich anmassen, das ganze Universum zu überblicken? Es liegt an den Vorbedingungen jedes einzelnen Menschen, ob er sich lieber ein geschlossenes, rundes Weltbild vorstellt, wo alles erklärbar ist, oder ein offenes, unendlich weites vorzieht, in dem es immer etwas gibt, was unbekannt bleibt. Ich selber und auch diese Diplomarbeit bewegen sich im offenen Weltbild, wo wohl Versuche und Anstrengungen unternommen werden, die Welt wahrzunehmen, Antworten zu finden, vieles zu erfassen, ohne jedoch jemals den Anspruch oder das Ziel zu haben, die Welt zu verstehen. Letzte Erkenntnis ist nicht menschlich, wie Herakles gesagt haben soll: „Die Grenzen deiner Seele wirst du nie sehen.“ Selbstheilungsarbeit ist die Entwicklung von Selbsthilfe und Lebenslust und ein Heilwerden durch das Annehmen aller Aspekte einer Persönlichkeit mit ihrer jeweiligen Geschichte.

Erfahrungen formen das Denken, Fühlen und Verhalten, auch wenn sie nie bewusst und nie sprachlich fassbar geworden sind. Wie das aus dem Bewusstsein Verdrängte können sie auf dem Weg über Sinne und Bilder zu sprachlichem Ausdruck kommen. Sie dienen zugleich als Träger und als Bearbeiter der bisher nicht bewussten Inhalte und Muster. Krankheit ist ein Bericht des gesamten Körper-Lebens. Und im Körper sind auch die Quellen der Kraft zu finden. Es gilt, heilsame Orte aufzuspüren, die für die Förderung der Gesundheit wichtig sein können und heilsame Kräfte bereithalten.

Es gibt in der deutschen Sprache ein Wort, das die Fähigkeit meint, sich Bilder machen zu können. Es ist die „Einbildungskraft“. Die Einbildungskraft hat heute keinen guten Ruf, denn sie gilt als unrealistisch und gerät oft in die Nähe von Lügen, Erfinden oder Phantasieren. „Das bildest du dir doch nur ein!“ meint, „Das, was du sagst, hat nichts mit der Wirklichkeit zu tun!“. Das Wort „Einbildung“ wird im Gegensatz zur „Abbildung“ verwendet. Einbildungskraft gehört in den fiktionalen Bereich der phantastischen Schwärmerei, scheint im Alltag wenig nützlich und unangebracht zu sein und wird mit Realitätsverlust in Bezug gebracht. Einbildungskraft ist jedoch eine reale Fähigkeit. In unserer von Bildern überfluteten Welt ist schon längst den professionellen „Bildermachern“ das Feld überlassen worden. Sich selber ein Bild von etwas zu machen, gehört nicht zum westlichen Bildungsideal. Und weil wir uns selber zuwenig eigene Bilder machen, werden wir leicht von Bildern beherrscht, die an uns herangetragen werden, die sich andere von uns und von der Welt gemacht haben. Sich eigene Bilder machen zu können, ist jedoch genauso eine Kunst, wie sich eigene Gedanken machen zu können.

Indem wir uns Bilder machen, können wir uns etwas vorstellen, was nicht wirklich da ist, aber von dem wir uns wünschen, dass es da sei. Unsere Handlungsfähigkeit hängt mit davon ab, inwiefern wir uns etwas vorstellen können, was wir verwirklichen möchten. Die Einbildungskraft nimmt sozusagen in der inneren Vorstellung das Ereignis voraus, das später in der Welt geschehen soll. Es ist die Fähigkeit, sich das zu vergegenwärtigen, was noch abwesend ist. Wird diese Einbildungskraft pragmatisch orientiert eingesetzt und sagt sie Ja zum Leben, fördert sie das Selbst-Bewusstsein und die Verwirklichung des Ersehnten. Im Falle der inneren Bilder im Heilungsprozess ist das sich eingebildete, noch abwesende Etwas die wieder erlangte Gesundheit und körperliches Wohlbefinden. Wer diese Einbildungskraft nutzt, macht sich unabhängig von dem, was andere setzen, und ermöglicht sich eine eigenständige Lebensplanung.

Im Wort „Einbildung“ steckt auch das Wort „bilden“. Ich verstehe darunter so etwas wie „formen“. Eigentlich ist doch alles, was wir als physisch Lebendige tun, eine Art „formen“, eine Art „machen“, „umsetzen“, „in Gang bringen“, „ausbilden“ und „erlernen“. Wir bilden uns zum Beispiel unsere Verstandesfähigkeit, in dem wir uns nach bestimmten Regeln Wissen aneignen und Handlungsabfolgen erlernen. Wir bilden uns unsere Vernunftfähigkeit, indem wir spekulative Mathematik betreiben. Wir bilden uns unser Gemüt, indem wir mit unseren Gefühlen

„arbeiten“ und uns für die Gefühlsregungen anderer Menschen interessieren. Wir bilden unseren Körper, indem wir uns in Körperübungen trainieren. Wir können unser ganzes Sein bilden, indem wir möglichst viele Seiten unserer Möglichkeiten erfahren und ausbilden.

2.1.1. Imagination, die Kraft der Vorstellung und der Bilder

Der Begriff der Imagination leitet sich vom lateinischen „imago“ ab, das für Bildnis, Abbild und Vorstellung steht. Imagination im weiten, umgangssprachlichen Sinne ist die Fähigkeit, Konzepte, Ideen, Situationen, Personen, Dinge, Welten und anderes als inneres Bild zu entwickeln oder zu erinnern, die materiell nicht vorhanden sind (Vorstellungskraft, Einbildungskraft). Im engeren, psychotherapeutischen Sinne ist die Imagination das Vermögen, bei wachem Bewusstsein mit (zumeist) geschlossenen Augen innere bzw. mentale Bilder wahrzunehmen.

Methoden mit Imaginationstechniken sind z.B. autogenes Training, katathymes Bildererleben, Hypnose mit hypnagogen Bildern, Meditation und Klartraum. Imaginationen werden aber auch in der Logotherapie und Existenzanalyse oder bei der kognitiven Verhaltenstherapie eingesetzt. Die Imagination wurde und wird in vielen Kulturen im religiösen Kontext angewandt. Sie ist von C.G.Jung in die Psychotherapie eingeführt worden, der die bewusst erlebten Bilder als Mittler zwischen Bewusstsein und Unbewusstem sah. Die inneren Bilder ähneln Traumbildern, ihr Entstehen kann jedoch willentlich gefördert und modifiziert werden. Imaginieren heisst, mit unserer Phantasie Bilder in unser Bewusstsein zu schaffen. Verena Kast beschreibt die Imagination als „Raum der Freiheit“. Durch das Erleben dieser inneren Bilder mit ihren Affekten und Emotionen werden innerseelische Prozesse in Gang gesetzt. Diese bewirken, dass abgespaltene oder verdrängte psychische Persönlichkeitsanteile ins Bewusstsein integriert werden.

Die entstehenden Bilder können durch Vorstellungsinhalte, Sätze und Gedanken beeinflusst werden, führen aber auch eine unbewusste Eigendynamik und sind damit, wie auch die Atmung, sowohl bewusst als auch unbewusst gesteuert. Der Atem steht zwischen dem willkürlichen und dem vegetativen Nervensystem, er hat Anteil an beidem. Das Vegetativum lässt sich sehr gut über den Atem ansprechen. Atmen ist die Bewegung, in der wir uns öffnen und wieder schliessen, in der wir loslassen und uns erneut finden, in der wir uns unaufhörlich verändern. Ebenso geschieht es in Imaginationen. So wird der Bezug zum eigenen Atem in Bilderreisen unterstützt.

Es ist eine alte, einfache, beinahe vergessene Methode, mit inneren Bildern Heilung zu suchen. Seit Urzeiten hat die Welt der Träume, Imagination, Wachträume und Phantasien die Menschen fasziniert und beschäftigt. Mit Hilfe des Traumes erhoffte man, die Seele des Menschen wieder zu finden. War die Seele des Menschen wiedergewonnen, dann war er nach der schamanischen Tradition geheilt und wieder ganz. Denn der Mensch kann nur wirklich begreifen, was er durch eine möglichst sinnliche Vorstellung in die eigene Welt holen kann. Innere Bilder sind so ein sehr bodenständiger Ansatz, Körper und Seele, aber auch Spirituelles zu erfahren und zu begreifen und neue Handlungsstrategien für den Alltag zu finden.

Diese Vorstellungen und Bilder sind konkreter und fassbarer als Körpersymptome. Wird beispielsweise der Druck im Kopf bei Kopfschmerzen als Gegenstand oder Figur gesehen, kann er erfasst werden. Ich kann dann mit ihm verhandeln, ihn fragen und ihm Antwort geben. So können Tische, Blumenwiesen, Gnome, Farben als Stellvertreter für unsere inneren Weisen sprechen und uns so neue, unkonventionelle und kreative Lösungsansätze und Heilungsprozesse eingeben. Es beginnt eine Kommunikation mit dem Innern, ein Dialog mit der Krankheit. Durch die Personifizierung und Materialisierung wird das Leiden real und greifbar gemacht, sodass ein Dialog, eine Auseinandersetzung, eine Konfrontation ermöglicht wird. Immer ist der Mensch, der sich auf die Reise begibt, der Erzeuger der Bilder, der Bildhauer oder Töpfer. Er ist der Regisseur und belebt den Film mit Gerüchen, Farben, Musik und Menschen.

Für Hirnforscher sind innere Bilder und Phantasie Reisen hochkomplexe Nervenzellverschaltungen im Gehirn. Bilder des Denkens, Fühlens, der Handlungs- und Verhaltensmuster werden durch diese Schaltungen aktiviert und wirken sich wiederum auf das Denken, Fühlen und Handeln in der Realität aus. Innere Bilder liefern Erkenntnisse für neue Strategien, jenseits flächendeckender medizinischer Parameter und Diagnosen, Kontakt zu erkrankten Organen oder zu diffusem Krankheitsempfinden aufzunehmen. Achtsam und im Vertrauen zur eigenen Wahrnehmung kann die Bedeutung der Bilder erforscht und ein eigener Selbstheilungsprozess aktiviert werden.

Natürlich gibt es da auch Angst. Angst zu versagen, keine inneren Bilder zu haben und „nichts“ zu sehen, oder Angst, eben etwas zu sehen, was da in einem los ist und schwer oder belastend sein könnte, Angst, Altes, Verdrängtes oder „Eingemachtes“ aus dem Keller holen zu müssen. Körper und Seele schicken innere Bilder und erzählen durch sie von sich. So ist selbst ein fehlendes Bild nicht etwa ein Missgeschick oder ein Versagen, sondern eine wichtige Informationsquelle für den Selbstheilungsprozess. Die Qualitäten der Bilder, beispielsweise ihre Deutlichkeit, der Abstand zum Bild oder auch die Art und Weise, wie Bilder sich im Entstehungsprozess entwickeln, sind Indikationen für die Wirkelemente im Krankheitsprozess. Mit Wirkelementen sind hier die gestaltenden Elemente wie Umgangsweise mit der Erkrankung, Lebensthemen, Verhaltensmuster im Alltag gemeint. Die verschiedenen Qualitäten der inneren Bilder verweisen auf den Krankheitsprozess mitgestaltende Einflüsse.

Und natürlich ist da auch die Skepsis, in den Illusionen in die Irre zu wandern und Bedrohliches hinauf zu beschwören (die Geschichte des Mannes, der versehentlich im Kühlabteil eingeschlossen wurde und erfror, ohne dass die Kühlung gekühlt hätte, kennen wir ja wohl alle...). Hier ist die Therapeutin für den sicheren Rahmen gefragt und gefordert. Erst dann ermöglicht Imagination einen unmittelbaren und spontaneren Austausch menschlicher Gefühle, aktiviert Entscheidungsprozesse und Perspektivenwechsel und sensibilisiert für neuartige Zusammenhänge. Eine explorierende Haltung gegenüber unumstößlichen Gegebenheiten wird gefördert, sodass rigide und passive Verhaltensmuster durch flexible und aktive ersetzt werden können und eine freundlich konstruktive Beziehung zum eigenen Körper und den Gefühlen entsteht. Imaginationen aktivieren innere Suchprozesse, geben Distanz und eine andere Sicht zum eigenen Verhalten, zur Position, zum Problem und zum körperlichen Leiden. Sie stärken die Eigenverantwortung, mobilisieren Ressourcen, vergrößern den Handlungsspielraum, geben Erlaubnis und öffnen Türen. Solche Erfahrungen erleichtern und befreien. Sie ermöglichen, positive Emotionen zu erleben, und stärken die Motivation zur Krankheitsbewältigung.

2.1.2. Visualisierungen

Visualisierungen sind Übungen, in welchen bestimmte Vorstellungsbilder konzentrativ und imaginativ hervorgerufen werden. Visualisierung als „geistige Projektion von verschiedenen Buddhas und Mandalas“ ist im Buddhismus eine wichtige Meditationsübung. Ziel solcher Übungen ist die Auflösung der Ich-Vorstellung, die nach buddhistischer Lehre Ursache allen Leidens ist und die Überwindung der (den unerleuchteten Wesen eigenen) unnatürlichen Aufspaltung der Phänomene der Welt in Subjekt und Objekt. Diese erscheinen nach den buddhistischen Lehren in ihrer ursprünglichen Natur „nicht dual“. Auch in vielen anderen religiösen, magischen und esoterischen Richtungen werden Visualisierungen durchgeführt, insbesondere im Schamanismus, dem Tantra, dem Daoismus und der westlichen Magie, gewissen Meditationspraktiken und auch im Christentum (Teilhaben am Leiden Christi), ausserdem in einigen Richtungen der Psychotherapie. Geistige Projektion wird aber auch ganz unesoterisch von

Spitzensportlern angewendet, um Bewegungsabläufe zu optimieren und eine hohe Leistungsbereitschaft zu erzielen.

Die Bezeichnung Visualisation ist eigentlich nicht ganz richtig, denn die inneren Bilder werden nicht nur visuell angeschaut, sondern mit allen Sinnen und der ganzen Gefühlspalette wahrgenommen.

2.2. Schuld am Kranksein

Etwa Anfang der 80-er Jahre begann sich gesamtgesellschaftlich eine neue, ganzheitliche Betrachtungsweise von Körper und Krankheit zu entwickeln. Als Nebenwirkung dieses Prozesses wurde das Thema „Schuld“ im Zusammenhang mit Krankheit wieder gesellschaftsfähig. Besonders in Diskussionen um Ursachen von Krankheiten und um die Verteilung der Verantwortung im Ärztin-Patientin-Verhältnis ist die Frage der Eigenverantwortung der Erkrankten verstärkt in den Mittelpunkt gerückt – und damit gleichzeitig die Frage nach der Schuld. Die Frage, ob die Erkrankte selber schuld ist oder was sie falsch gemacht habe, dass sie krank wurde, ist eine gefährliche Sichtweise, weil sie das Selbstbewusstsein und die Lebensführungskompetenz schwächt. Die Bereitschaft, schuld an der Krankheit zu sein, erinnert an frühere Zeiten, als Krankheit als Strafe verstanden wurde, die Gott den Menschen sandte.

Die Einstellung „ich habe Fehler gemacht“ hingegen erlaubt es, sich mit dem, was „falsch“ gelaufen ist, auseinander zu setzen, denn sie fördert eine Geisteshaltung, die anerkennt, dass und wie etwas „falsch“ ist. Eine solche Geisteshaltung verharrt nicht im Schuldigsein und Strafe-Ertragen, sondern fordert heraus zu untersuchen, wie etwas wieder „gut“ zu machen ist. Im Krankheitsfall führt die Frage nach Schuld höchstens zum Beklagen vergangener Handlungen, ist also rückwärts gewandt und damit deprimierend und wenig konstruktiv. Diese Haltung wendet sich der Frage nach dem Warum zu, stützt gerade nicht eine lebensbejahende Perspektive und verunmöglicht eine produktive Umgangsweise mit der aktuellen Situation. Wenn die Erkrankung auf das Verhalten der Hüterin des Gartens zurückgeführt wird, so würde das bedeuten, dass die Hüterin zum Beispiel zuviel oder zuwenig in einem bestimmten Landschaftsbereich war oder zu falschen Jahreszeiten dort gärtnernte, oder sie hätte dieses oder jenes zuviel oder zuwenig gewässert, nicht gründlich genug gehackt etc. Aus dieser Perspektive ist die Gärtnerin alleine schuld an den Zuständen im Garten. Die Sichtweise, die ich vertreten kann, betrachtet die Verhältnisse in der Gartenlandschaft in ihrer Bedingtheit durch verschiedene Witterungseinflüsse. Historische, gesellschaftliche und familiäre Bedingungen und Umwelteinflüsse bringen die Gartenlandschaft mit hervor. Die Verantwortlichkeit liegt insofern bei der Hüterin der Landschaft, als sie in einer bestimmten, unbewussten oder bewussten Art in der Gartenlandschaft agiert. Es ist letztlich weniger wichtig, welche Faktoren zur Entstehung einer Krankheit beigetragen haben und was Quelle der Aufrechterhaltung der Erkrankung ist. Die Leitfrage ist, wie und mit welchen Mitteln die Hüterin die heilungs- und gesundheitsförderlichen Kräfte ihrer eigenen Körperlandschaft aktivieren kann.

Die Fragen zur Erkrankung sollten lauten: Was brauchen mein Körper, mein Geist und meine Seele für Gesundheit und Wohlfühl? Was fehlt ihm? Welche Antworten erfordern diese Informationen von mir? Durch welche alten Einstellungen dem Leben gegenüber behindere ich meine Kraft und Lebensfreude? Welche Verhaltensweisen soll ich aufgeben? Was fördert meinen Mut, meine Kraft und meine Eigenliebe? Die Suche danach, was der Körper mit dem Krankheitssymptom ausdrücken will, soll nie eine Suche nach der eigenen Schuld sein, sondern eine Frage nach Eigenverantwortung und Eigenmacht. Eigenverantwortung bedeutet, den Anteil im Leben zu entdecken, der in der eigenen Gestaltungsmacht liegt, und ebenso die Grenzen des eigenen Einflusses und der Antworten auf das Leben zu anerkennen.

Es gibt es ausserdem die Problematik, dass verallgemeinerte Aussagen über Persönlichkeitsprofile sich zu Allmachtsphantasien zu entwickeln können. „Wenn ich mich so oder so verhalte, werde ich sicher wieder gesund...“. Abgesehen davon, dass solche mit Gewalt implizierten Glaubenssätze schief laufen können, weil Heilung immer ein Wunder ist, entsteht daraus wieder eine Schuldzuweisung im Sinne von „Weil du so lebst, bist du krank geworden.“

2.3. wissenschaftliche Sicht

Die wissenschaftlichen Grundlagen der Selbstheilungsarbeit liefern in der heutigen Zeit die Erkenntnisse der Psycho-Neuro-Immunologie. Sie belegen, dass die Impulse für Verhalten und Handeln auf der körperlichen Ebene verankert sind, was bedeutet, dass der Körper bei jeder Aktion ein entscheidendes Wort mitspricht. Die amerikanische Psychotherapeutin Jeanne Achterberg, der in der Krebstherapie bewanderte Dr. Carl Simonton, die Psychologen Larry Dossey und Antonio R. Damasio sind nur einige Wissenschaftler, die die Spezifik des Zusammenwirkens von Körper und Psyche erforschen. In der heutigen Wissenschaft gilt es als gesichertes Paradigma, dass die alte und neuere Lebensgeschichte eines Menschen in den Körperzellen gespeichert ist. Mit der Basis dieser Vor-Geschichte werden dann weitere Wahrnehmungen selektioniert, grundlegende Einstellungen und Haltungen dem Leben gegenüber herausgebildet sowie Verhaltensmuster und gewohnte (d.h. vermeintlich „sichere“) Überlebensstrategien kreiert. Solche Verhaltensmuster sind verwoben mit den Zuständen und Rhythmen im Körperinnern, korrespondieren also mit körperlichen Prozessen, denn jedes Erleben, Verhalten und jeder Gedanke hinterlässt einen „Abdruck“ im Zellgeschehen. Auf neuralen und chemischen Wegen werden diese Einflüsse als Impulse an die Körperzellen weitervermittelt. Muskeln, Drüsen, Körperrhythmen etc. werden so beeinflusst und als Tatsachen in das Eigenleben des Körperinneren „eingebaut“. Aus der Krebstherapie weiss man schon lange, dass beispielsweise Endorphine direkt mit den tätigen Makrophagen in Kontakt gehen und so das Immunsystem beeinflussen. Die Produktion der Endorphine wiederum kann nachweislich durch freudige Vorstellung potenziert werden, d.h. der Mensch kann zur Stärkung seines Immunsystems selbst etwas tun. Imaginieren ist somit kein passiv-regressiver Vorgang, sondern ein sehr aktiver: diverse körperliche Parameter verändern sich während einer Imagination.

*„Wer nicht fühlt, kann auch nicht vernünftig entscheiden oder handeln.“
(Philip Milton Roth)*

Ich sehe einen Schmetterling auf einer Blume sitzen: Licht trifft auf ihn, manche Spektren werden aufgenommen, andere zurückgeworfen, je nach Form und Oberflächenbeschaffenheit des Falters. Lichtwellen der zurückgeworfenen Frequenzbereiche treffen auf die Sinneszellen der Augen, reizen dort Fotorezeptoren. Chemische Veränderungen lösen Nervenimpulse aus, diese laufen über die Sehbahn ins Gehirn, wo sie bearbeitet werden, rückbezüglich, hinter- und nebeneinander. Die Impulse der Nervenzellen enthalten selbst keinen Schmetterling mehr, keine Form, keine Farbe, keine Struktur. Sie feuern nur Impulse ab. Das Gehirn empfängt die Folge, ein Muster von Nervenimpulsen, und setzt daraus in vielen Verarbeitungsschritten im Menschen drin den Schmetterling und die Blume zusammen. Erst jetzt, nach mehreren Umsetzungen in andere Modalitäten „sieht“ ihn der Mensch. Und jetzt, durch dieses „Sehen“ werden Körperreaktionen wie beispielsweise eine Endorphinausschüttung ausgelöst. Jedes Bild, das der Mensch sieht, ist ein inneres Bild: Wir sehen nur „innen“.

Der Begründer der Sinnesphysiologie, Johannes Müller (1801 - 1858), formulierte das „Gesetz der spezifischen Sinnesenergien“. Danach bestimmt nicht der Reiz die Natur der Sinnesempfindung, sondern die Sinnesrezeptoren, die durch diesen gereizt werden. Ob Fotozellen Licht empfangen, elektrisch oder mechanisch stimuliert werden, jede Reizung der Fotozellen bewirkt eine visuelle Empfindung und jede Reizung der Hörzellen ein auditives Erleben.

Man kann so drei Welten unterscheiden: Die Aussenwelt, die Welt der neuralen Impulse und die Erlebniswelt. Unser Gehirn steht als neuronales System in der Mitte. Ihm sind nur die eigenen Erregungen bekannt. Es kennt seinen Bauplan. Aus diesen Vorgaben heraus erschliesst es die Existenz eines Körpers und einer Welt um diesen Körper herum und es setzt das Erschlossene in sich als Erlebniswelt um.

Die innere Erlebniswelt ist dabei nicht etwa ein Abbild der äusseren Welt. Sie ist eine Interpretation von Nervenimpulsen und bezieht sich nur zum kleinen Teil direkt auf Aussenreize.

Die Interpretationen richten sich nach der Erfahrung, die im Laufe der Evolution in unserem Körper Struktur angenommen hat. Und da ist die subjektive Erfahrung des einzelnen Menschen. Wenn ich bestimmte Impulsmuster als rund interpretiere, danach greife und mich an Kanten verletze, wird sich meine Interpretation verändern. Wahrnehmungen sind so zuallererst einmal Hypothesen. Fast immer sind grosse Teile dessen, was wir erleben, Zutaten aus der internen assoziativen Aktivität des Gehirns. Aus den Analysen der Impulse unserer Sinneszellen, aus unseren Ergänzungen und Assoziationen dazu konstruieren wir die Welt. Die Welt ändert sich mit unseren Erfahrungen. Unter den individuellen Erfahrungen unseres Lebens als Mensch aber liegen zusätzlich die Erfahrungen des Lebens selber, wie sie sich in unseren Genen festgeschrieben haben.

Sowohl innere Bilder wie Gefühle können als integrative Gesamtdarstellung verstanden werden. Gefühle werden wesentlich mit dem limbischen System in Zusammenhang gebracht. Diese weitgestreckte Struktur unterhalb der Hirnrinde kann als Bewertungssystem betrachtet werden. Die Grundgefühle Glück, Traurigkeit, Wut, Furcht und Ekel und die ganze daraus abgeleitete Palette unseres Gefühllebens sind eine Stellungnahme unseres Gehirns, unserer gesamten bisherigen Erfahrungen zum aktuell Erlebten. Das relevante Bewertungssystem des Gehirns mit seinen wesentlichen Auswirkungen auf das Verhalten ist subkortikal angesiedelt, weit weg von allem, was mit Rationalität und Bewusstsein zu tun hat. Zudem werden die Informationen für diese Bewertungen aus der Grosshirnrinde bezogen und die Bewertungen selbst fliessen wieder in die kortikale Informationsbearbeitung ein. Das Wirken des limbischen Systems erleben wir als begleitende Gefühle, die uns entweder vor bestimmten Handlungen warnen oder unsere Handlungsplanung in bestimmte Richtungen lenken.

Bildhafte Vorstellungen zur Beeinflussung von Körperfunktionen wurden nicht von einzelnen Menschen einer bestimmten Zeit entwickelt. Solche bildhaften Vorstellungen sind Allgemeingut und fanden, wie bereits erwähnt, wohl in allen Zeiten und bei allen Völkern ihre Anwendung. In unserer Kultur wurden sie aus der Heilkunst von einer sehr technisierten, zunächst auch überraschend erfolgreichen Medizin fast ganz verdrängt.

Neben den Entwicklungen in der Psychotherapie (Veränderung innerer Selbstgespräche) entwickelte sich die psychosomatische Medizin. Mit der Erkenntnis, dass viele, vor allem chronische Krankheiten mit dem klassischen medizinischen Modell nicht oder nur unvollständig verstanden und behandelt werden können, wurden hier bildhafte Vorstellungen vorerst indirekt auch zur Behandlung bestimmter körperlicher Erkrankungen eingesetzt. Bestimmte, als psychosomatisch etikettierte Krankheiten wurden dabei als durch ungünstige oder krankhafte psychische Prozesse zumindest mitverursacht angesehen. Die Aufarbeitung der psychischen Situation sollte dabei die psychischen Ursachen körperlicher Probleme beseitigen und so auch die entsprechenden Krankheiten zum Verschwinden bringen.

Diese Sichtweise der Psychosomatik ist heute überholt. Nach heutigem Wissen spielen psychische Prozesse (und zwar alle, keineswegs nur krankhafte) nicht nur bei einigen bestimmten, sondern bei allen Krankheiten eine mehr oder weniger grosse Rolle. Entsprechend können psychische Prozesse auch eingesetzt werden, um zur Krankheitslinderung oder zur Gesundung beizutragen. In den letzten Jahren gingen viele Therapeuten dazu über, Vorstellungsbilder nicht nur indirekt über Behandlungen der Psyche (Psychotherapie), sondern direkt durch unmittelbares Hervorlocken und Ansprechen dieser Vorstellungsbildern zu verändern. Die Bedeutung innerer Bilder liegt auf dem kreativen, individuellen, nicht-rationalen Dialog mit dem Körper. Ob die Kenntnis von biologischen Abläufen im Zusammenhang mit Gesundungsprozessen (also im Wesentlichen die Tätigkeiten von Nerven, Hormonen und Immunsystem, kurz medizinisches Wissen) wichtig ist für den Erfolg der Imagination, ist umstritten. Auf jeden Fall essentiell ist aber der Glaube und die Überzeugung, das Richtige zu tun.

Traditionelle Vernunft-Medizin ist, grob gesprochen, wenn von aussen etwas für die Gesundung getan wird. Verfahren wie die Arbeit mit inneren Bildern, Imagination oder Heilsvisualisationen verlangen eine innere Aktion. Die Arbeit mit den inneren Bildern kann parallel zu einer klassischen medizinischen Therapie angewendet werden, was ich in den nachfolgenden Fällen auch angewendet habe. Optimal war bei den drei beschriebenen Fällen ein Zusammenwirken von äusserer naturheilkundlicher Behandlung und innerer Aktion.

2.4. philosophische Sicht

Je nach Fokus der Klientin erhält der Leib eine besondere Betonung. Manchmal wird das Wort Leib auch nur logisch als Gegenbegriff zum Vernunftdenken verwendet. Die nachfolgenden Gedanken zum „Leib“ wurden durch die Lektüre des Buches „Sophias Leib, der Körper als Quelle der Weisheit“ von Annegret Stopczyk-Pfundstein angeregt.

Das Wort „Leib“ entstammt aus dem Althochdeutschen in einer Zeit, als es noch nicht üblich war, das lateinische „Corpus“ (Körper) zu verwenden und als das Wort „Ich“ für eine Art innere Lenkung des Willens noch nicht in der deutschen Sprache vorherrschte.

Noch im Nibelungenlied der mittelhochdeutschen Sprache um 1200 n. Chr. wird für dieses Bedeutungsfeld das Wort „min lip“ verwendet, wenn Kriemhild als „schöner Körper“ beschrieben wird, aber auch, wenn Siegfried als angesehener Held vorgestellt wird. „Sin lip“ oder „ir lip“ ist nicht nur „sein Körper“ oder „ihr Körper“ im objektiven äusseren Sinne, sondern mit gemeint ist seine/ihre gesamte „Persönlichkeitsausstrahlung“. „Sin lip“ konnte aber auch „sein Leben“ meinen. Der Übersetzer des Nibelungenliedes tat sich schwer mit der Übertragung des Wortes „lip“ in die neuhochdeutsche Sprache. Das Wort „Leib“ verwendete er nicht dafür, statt dessen nur ein einfaches Personenwort. Wenn da steht: „er tröste minnelichen öd Ir beider lip“, dann übersetzte er „Da tröstete er die beiden sehr liebevoll“. Es hätte für uns befremdlich geklungen, wenn da stünde: „Siegfried tröstete ihre beiden Leiber“, nämlich seinen Vater und seine Mutter, die um ihn weinten, als er zu Kriemhild aufbrach. Das Gefühl der Trauer war zu ihrem gesamten Ausdruck geworden, Trauer war ihr ganzer sie umhüllender Leib. Er tröstete sozusagen ihr nach aussen gewendetes Gemüt, ihr inneres Wesen, ihren Trauerleib.

Hildegard von Bingen (1098 – 1179)

„Die Seele ist im Körper wie der Saft im Baume, und ihre Kräfte sind wie das Lebensprinzip des Baumes. Der Intellekt ist im Menschen wie das Grün der Zweige und Blätter des Baumes, der Wille wie die Blüten, das Gemüt der erste Fruchtansatz, die Vernunft wie die vollreife Frucht und das Empfindungsvermögen wie die Ausdehnung des Baumes. Erkenne darum, oh Mensch, was du in deiner Seele bist.“

„Die Seele ist die Meisterin, das Fleisch die Magd. Die Seele regiert durch Belebung den ganzen Körper, und er nimmt die beherrschende Belebung in sich auf. Denn würde die Seele den Leib nicht beleben, so würde er aufgelöst auseinander fließen.“

„So wechseln die Säfte oft im Menschen, weil die Gedanken der Menschen, durch derlei Stürme und auch auf andere Weise sich nicht gleichbleibend, ihn jetzt in Sicherheit einwiegen und dann zur Verzweiflung führen und ihn manchmal auch in richtiger Andacht aufwärts tragen. Diese sich wandelnden Gedanken schlagen sich oft auf die Leber, in der des Menschen Wissen sich erprobt.“

Paracelsus (1493 – 1541)

Im 16. Jahrhundert verwendete Paracelsus ebenfalls das Wort „Leib“. Er unterschied es vom Wort „Ding“ im Sinne von „Corpus“, „anatomischer Körper“ oder „physischer Körper“. „Leib“ verstand Paracelsus als etwas, was die Dinge als lebendige Organe sein lässt. Das Leibliche waren für ihn „Kräfte“ zwischen den Elementen Sulphur, Mercurius und Sal. Diese drei zusammen entwickeln seiner Auffassung nach verschiedene Lebenskräfte, die gemeinsam einen lebendigen Organismus bilden, einen „Leib“. Die Unterscheidung zwischen „Ding“ und „Leib“ war ihm sehr wichtig und er forderte seine Anhänger immer wieder auf, diesen Unterschied zu beachten, wenn sie heilende und nicht nur experimentierende Ärzte sein wollten. Ein „Leib“ ist Paracelsus zufolge die gesamte lebendige Form, innen und aussen. Das Leibliche sei nicht nur etwas zum Tasten, Sehen, Riechen, Schmecken oder Hören, sondern es sei eine magnetische Kraft, eine Anziehungskraft, die die Form der verschieden zusammengesetzten Dinge oder Elemente bewahrt und hält. Der ganze Kosmos war für Paracelsus ein „Leib“ und der Mensch ein Leib innerhalb eines umfassenden Leibes, aber dennoch kosmisch durchlässig. Ein „Innen“ und „Aussen“ ist hiernach schwer zu beschreiben, weil die physische Körpergrenze der Haut nicht als Grenze gleich einer Körpergrenze angesehen wird. Er meinte damit nicht „Seele“, nicht „Geist“ und auch nicht „Körper“ oder „Ding“, er meinte eine Art „Äther“ oder „Magnetfeld“, das der Lichtform am nächsten kommt. Der Mensch sei „im Lichte der Natur“ geboren. Das Licht schaffe erst jene Anziehung zwischen Mann und Frau, die als Liebeskraft spürbar sei und neues Leben entstehen lasse.

Ludwig Feuerbach (1804 – 1872)

“Nicht nur Steine, Hölzer, Fleisch und Knochen fühlen wir, sondern wir fühlen auch Gefühle... Wir vernehmen durch die Ohren nicht nur das Rauschen des Wassers und das Säuseln der Blätter, sondern auch die seelenvolle Stimme der Liebe und der Weisheit (...) Nicht nur Äusserliches also, sondern auch Innerliches, nicht nur Fleisch, auch Geist, nicht nur das Ding, auch das Ich ist Gegenstand der Sinne.“

Kant (1724 – 1804)

Auch für Kant soll die Einbildungskraft grundlegender gewesen sein, als es letztlich sein Werk vorgibt. Angeblich hätte sein Hauptwerk statt „Kritik der reinen Vernunft“ erst „Kritik der reinen Einbildungskraft“ geheissen. Aber weil Kant Bedenken hatte, eventuell die gesamte Vernunftsgemeinde seit Sokrates zu brüskieren und selber in unauslotbare Fahrwasser zu gelangen, blieb er beim alten patriarchalen Vernunftsbegriff und ordnete die Einbildungskraft als reines Sinnesvermögen dem Verstande unter. Immerhin stellte Kant die Einbildungskraft nicht ins irrationale Abseits nutzloser Phantasiererei, sondern rückte sie zur „reinen Form aller Erkenntnis“ auf. In der „Kritik der reinen Vernunft“ führte er sie als eine „unentbehrliche Funktion der Seele“ ein. Ohne Einbildungskraft können wir nach Kant weder verstandesmässig im Bereich der Welterfahrung noch vernunftmässig im Bereich der Ideen etwas erkennen. Die Philosophin Hannah Arendt (1906 – 1975) meint: „Die Rolle, die die Einbildungskraft bei unseren

erkennenden Fähigkeiten spielt, ist vielleicht die grösste Entdeckung, die Kant in der „Kritik der reinen Vernunft“ gemacht hat.“

Kant behauptete, dass wir ohne ein schematisierendes Vermögen niemals irgendwelche Einzelheit erkennen könnten, Alles, was wir wahrnehmen würden, wäre sonst wirres Durcheinander. Ein Schema sei so etwas wie ein inneres Umrissbild, ein Bild von etwas Gegenständlichem, als gedanklich-bildliche Wiedergabe. Bilder, die wir uns selber machten, seien Resultate unserer Welterfahrung. Das Gedächtnis speichere alle Bilder. Mit Bilder meinte Kant nicht nur das, was wir sehen, sondern alles, was wir hören, riechen, schmecken und ebenso wie jede Gefühlsregung. Diese Bilder seien Eindrücke, die uns prägen und formen. Die Einbildungskraft, in der linken und rechten Gehirnhälfte verschiedenartig wirksam, verbinde beide Fähigkeitsschwerpunkte zu einer kreativen komplexen Erkenntnisart. Eine Stimulierung unserer Einbildungskräfte könne zu neuen innerlichen Erfahrungen führen und für die Bildung einer Perspektivenvielfalt im Selbst- und Fremdwahrnehmen förderlich sein.

Friedrich Nietzsche (1844 – 1900)

„Ich habe meine Schriften jederzeit mit meinem ganzen Leib und Leben geschrieben: Ich weiss nicht, was rein geistige Probleme sind.“

Der Körper als Mitte des Lebens, Erkennens und Begreifens, als Mitte, aus der neues Denken und selbst Veränderungen der Welt zu erhalten sind, dies ist eine umstürzende Entdeckung, die alle gängigen Denk- und Verhaltensmuster umkehrt, auch in der Medizin.

Die Lehre der Leiblichkeit misstraut aller abstrakten Geistigkeit, aller nur auf Vernunft basierenden Medizin, die abhebt von Leib, Leben, Erde und gesellschaftlichen Bezügen. Sie vertraut aller Leibhaftigkeit, aus der ein konkreter, engagierter, von der Liebe bewegter und auf den Kosmos bezogener Geist spricht. Leiblosigkeit ist Lieblosigkeit, hinter Abstraktion und Reduktion verbirgt sich Unsicherheit und Kälte. Körperorientiert bedeutet, da wo der Kopf überfragt ist und die Informationen des Verstandes für eine Lösung nicht ausreichend sind, das Wissen und die Intelligenz des Körpers mit einzubeziehen. Spannend ist dieses Vorgehen, weil der Körper bis dahin nicht bewusst-gewusste Informationen über die Fähigkeiten der eigenen Persönlichkeit liefert und Hinweise zur Gestaltung des Lebens und der Heilung von einer Krankheit oder einem körperlichen Unwohlsein geben kann. Diese Informationen eröffnen oft völlig überraschende Möglichkeiten für unsere Verhaltensweisen, die eine tatsächliche Veränderung bewirken.

Die Arbeit mit inneren Bildern in Heilungsprozessen ist eine Möglichkeit, das Körper-Wissen und die Körper-Intelligenz zu erkennen und die Informationen des Körpers in eine aktive Heilung mit einzubeziehen. Dabei muss die gesamte Lebenssituation in die heilsamen Veränderungsprozesse miteinbezogen werden. So kann die Klientin auf das Gedächtnis und das Wissen des Körpers von den Lebensgesetzen und den individuellen eigenen Leistungs- und Kreativpotentialen für die persönliche Gesundheit vertrauen lernen.

2.5. Der Körper als Wahrnehmungsorgan

2.5.1. Entspannung

Entspannung wird häufig bei bestimmten Beschwerden oder Problemen eingesetzt. Entspannung wirkt über das Nervensystem und über Hormone auf unseren Körperzustand und unser Befinden ein. Einige Untersuchungen zeigen, dass allein mit Entspannung eine heilsame Wirkung auf körperliche Erkrankungen bewirkt werden kann. Entspannung ist so schon für sich genommen ein wirksames Mittel in Therapie und Gesundheitsvorsorge. In der Arbeit mit den inneren Bildern

dient die Entspannung der Einstimmung auf die Imagination und deren gesundheitsbezogenen bildhaften Vorstellungen.

Zunächst wird also eine Entspannung durchgeführt. In der Entspannung erfolgen dann gelenkte Fantasien, bildhafte Vorstellungen. Diese haben eine ähnliche Funktion wie ein Traum oder die Vorsatzbildung des autogenen Trainings, sind aber noch enger auf die zu beeinflussenden Körperfunktionen bezogen.

2.5.2. Körperreise

Die Reise durch den Körper soll möglichst ohne Sprünge und schroffe Brüche, sondern in einer natürlichen Bewegung durchgeführt werden. Zuerst wird darauf geachtet, was auf der Reise wahrnehmbar ist, auf die Wärme des Körpers, das Strömen des Blutes, auf alles, was sich dabei fühlen lässt. Später kommen die individuellen Bilder dazu. Das Erlebte wird nicht bewertet, nicht nach gut oder schlecht eingeordnet, sondern einfach erlebt.

Im zweiten Teil der Reise wird etwas verändert. Ob sich während der Körperreise nun Ruhe und Schläfrigkeit ausbreitet oder Kraft, Gesundheit und Energie oder etwas ganz anderes, die Imaginierende soll es einfach wahrnehmen, ohne zu interpretieren. Eine solche Körperreise kann eigentlich immer durchgeführt werden. Eine Möglichkeit ist es, nachts vor dem Einschlafen den Vorstellungen nachzugeben, dass sie sich im Schlaf und im Traum weiter entwickeln können.

2.5.3. bildhafte Vorstellung des Problems

Wenn eine gute Entspannung erreicht ist und die Körperreise begonnen hat, konzentriert man sich auf das Problem. Dies kann ebenso Husten mit zähem Schleim und wundem Hals wie chronischer Schmerz sein. Bei chronischen Schmerzen wird es die entsprechende Körperstelle sein, bei Kopfweg die entsprechende Stelle des Schädels, bei Magen- und Darmentzündungen die Schleimhäute des Magen-Darm-Traktes, bei Arthritis die betroffenen Gelenke, bei Schnupfen die Schleimhäute der Nase etc.

Das Problem sollte möglichst „echt“ vorgestellt werden. Symbolhafte Vorstellungen helfen oft, über den Verstand hinaus, eigene Bilder zu kreieren. So können beispielsweise kranke Körperstellen als schwarze Flecken, Viren als feindliches Ritterheer vorgestellt werden. Wem eine medizinisch korrekte oder in etwa medizinisch stimmige Vorstellung des Problems zweckdienlicher erscheint, der wird mit einer solchen besser zurechtkommen. Am besten, man hört in der Entspannung in sich hinein und versucht zu sehen, was für Bilder sich für das Problem spontan einstellen. Wichtig ist in erster Linie, dass die Klientin selber die Vorstellung als bedeutsam empfindet.

2.5.4. bildhafte Vorstellung des Heilungsprozesses

Nach der Imagination des Problems werden nun die positiven Kräfte bildhaft vorgestellt. Zunächst gilt es fest zu stellen, was für Bilder spontan auftauchen. Meist werden diese schon bezogen auf die vorher aufgetauchten Bilder des Problems sein. Beispielsweise ein eigenes Ritterheer für die Immunzellen, wenn vorher ein feindliches für eingedrungene Viren imaginiert wurde, oder ein weisses Licht mit heilenden Kräften, wenn vorher kranke Körperstellen als schwarze Flecken vorgestellt wurden.

Bilder, die für das Problem stehen, dürfen das Problem im Vergleich zu den guten Kräften des Körpers nicht als hochüberlegen und unveränderbar darstellen. Es muss die Möglichkeit der Einwirkung, der Überwindung und der Auflösung des Problems sichtbar werden. Ist dies bei den spontan aufgetauchten Bildern nicht der Fall, soll sich die Klientin nochmals darin vertiefen. Denn häufig finden sich gerade dann andere Ansatzpunkte. Wird beispielsweise das feindliche Heer als weit grösser und stärker gesehen, kann sich mit weiteren Schritten eine solche

Einstellung ändern. So kann plötzlich erkannt werden, dass das angreifende schwerbewaffnete Heer zu unbeweglich ist und deshalb wenig gegen die eigenen Kräfte ausrichten kann, wenn diese sich genug schnell bewegen.

Erst wenn die bedrohenden und die heilsamen Kräfte sich im „richtigen“ Verhältnis zueinander befinden, wird der Heilungsprozess imaginiert. Dieser kann bei einem Ritterheer im Kampf und Sieg der eigenen Kräfte bestehen, im Beispiel der schwarzen Körperflecken aus deren Heilung und neuer Belebung der Körperzellen durch die Heilkräfte des Lichtes. Beide Kräfte werden also imaginiert und die feindliche Kraft durch die „gute“ Kraft verwandelt.

2.5.5. bildhafte Vorstellung des Behandlungserfolges

Ob es günstiger ist, sich bei der Vorstellung des Heilungsprozesses selbst tatsächlich die Heilung vorzustellen oder erst eine Besserung und allmähliche Verwandlung, das ist umstritten. Meiner Meinung nach ist das die individuelle, charakteristische Entscheidung der Klientin (oder der Klientin in Begleitung der Therapeutin).

Die Klientin soll sich anschliessend an die eigentliche Imagination das Leben ohne das jeweilige Problem im Positiven vorstellen. Sie soll sich vorstellen, welche Belastungen dann wegfallen, welche Möglichkeiten sie dann (wieder) hat, wie sie gut gehegte Pläne verwirklichen kann. Es hat eine positive Kraft, sich so einen positiv eingeschätzten Plan ganz genau auszumalen, z.B. „Wenn ich mich wieder gesund und aktiv fühle, setze ich das oder das um“.

Dabei wendet sich die Klientin sich selber zu, sie lernt sich abzugrenzen und gleichzeitig anderen und sich selber nahe zu sein, geliebt und verstanden zu werden. Sie hält die Kontinuität des Selbst aufrecht, darf unzulänglich und vergänglich sein und lernt, die eigene Schwäche aushalten. Sie erhält Zugang zu konflikthaften Beziehungsmustern, kann ein neues, reiferes, aktualisiertes Beziehungsmuster erproben und lernt, darauf zu vertrauen.

2.6. der innere sichere Ort

Die einfachste bildhafte Vorstellung ist ein Ruhebild. Es besteht aus einer einzigen Imagination entspannender Art. Es wird keine Reise erlebt, sondern ein einzelnes Bild, beispielsweise eine Blumenwiese, ein Garten, ein Meeresstrand oder eine Berglandschaft. Das Ruhebild kann vorgegeben werden, doch ist das nach einer offenen Anleitung von der Erlebenden selbst gefundene Bild oft kraftvoller. Das mag eine Situation sein, die wirklich erlebt wurde. Es kann aber auch eine nicht real erlebte, sondern kreierte Situation sein.

Der innere sichere Ort soll die Erfahrung von absoluter Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Kranke Menschen werden in ihrer Sicherheit wesentlich beeinträchtigt, ja geradezu aus ihr herausgerissen (wenn sie sie jemals erlebt haben..). Wer sich einen solchen Ort durch die gemachten Erfahrungen nicht vorstellen kann, kann darum einen imaginären Planeten wählen. Der innere sichere Ort ist bei Imaginationen sehr wichtig. Jede Reise beginnt und endet dort. Und die Imaginierende kann jederzeit, wenn Angst oder Grauen während der Bilderreise zu gross werden, wenn der Moment nicht der richtige ist oder die Klientin sich den Eindrücken nicht gewachsen fühlt, dorthin zurückkehren. Das vorzeitige Zurückkehren an den inneren sicheren Ort während einer Bilderreise ist ein Akt des „psychischen Immunsystems“, wie es die Schulleiterin der IKA-Ausbildung Denise Weyermann nennt.

Eine andere Möglichkeit, aus der Bilderreise auszusteigen, ist die sogenannte Abstandstechnik. Begegnet die Klientin während einer Reise etwas Bedrohlichem, so kann sie ein paar Schritte zurücktreten, bis der Abstand zum Bedrohlichen gross genug ist und ihr Standpunkt wieder sicher ist. Die Klientin weicht also in ihrer Vorstellung so weit zurück, bis sie die Bilder mit einem neutralen Gefühl betrachten kann. Denn das Wichtige in einer Visualisierung ist, etwas

zu sehen und es wahrzunehmen; und nicht mit dem Angst-Machenden in einem Kraftakt standhalten zu müssen oder innerlich zu erstarren. Die Abstandstechnik ermöglicht es der Klientin, im Konfliktbereich zu bleiben und ihre Suche nicht abbrechen zu müssen. Immer trifft die Klientin die Entscheidung selber, was für sie angemessen ist, ob sie in die Körperlandschaft hineingehen will oder ob sie den Körper von weiter weg erkunden möchte. Dies ist sehr wichtig, da die Klientin so ihre eigenen Grenzen zu spüren, zu achten und darauf zu bestehen lernt. Die Nähe und Berührbarkeit in den inneren Bildern zeigen das Verhältnis der Frau zu ihren eigenen Körperregionen und zu den erkrankten Körperstellen.

Die Reise zum inneren sicheren Ort ist ausserdem ein zuverlässiges Diagnosemittel um festzustellen, ob die Klientin genug innere Stabilität hat, sich den inneren Bildern auszusetzen. Diese Stabilität ist nicht immer selbstverständlich vorhanden. Die Visualisierung zum inneren sicheren Ort bietet gleichzeitig die Möglichkeit, die innere Stabilität und Sicherheit zu bekräftigen und aufzubauen.

Das Zurückkehren an den sicheren Ort und danach in unsere Alltagsrealität hat noch einen anderen, sehr wichtigen Aspekt. Die angetroffene innere Heilerin, auf die ich später noch zu sprechen komme, ist meist sehr faszinierend. Sie lädt zum Verweilen ein, ebenso der innere sichere Ort. Eine ausführliche und sorgfältige Rückkehr ist jedoch elementar, damit die Klientin nicht die Orientierung auf das Alltagsbewusstsein verliert.

2.7. katathym imaginative Psychotherapie (KIP)

KIP ist ein von Hanscarl Leuner 1954 (Universität Göttingen) eingeführtes, tiefenpsychologisch fundiertes Verfahren, das anfänglich unter den synonymen Begriffen „katathymes Bilderleben“ (KB) und „Symbol drama“ bekannt wurde. Heute heisst es im offiziellen Sprachgebrauch „katathym imaginative Psychotherapie“ (KIP). Das Wort „katathym“ verdeutlicht, dass diese Vorstellungen „aus dem Gefühl heraus“ entstehen und nicht willentlich gesteuert sind („kata“ griech. „gemäss“, „thymos“ griech. „Seele“). Grundlage der Arbeit mit dem katathymen Bilderleben sind frei aufsteigende innere Bilder, bei denen lediglich zu Anfang bestimmte Motive vorgegeben werden, die sich dann aber sehr schnell individuell verändern und dabei eine Eigendynamik entwickeln. Diese Bilder wirken sowohl aufdeckend im Sinne eines Sich-Selbst-Kennnlernens als auch verändernd. Dabei werden die seelischen Selbsthilfekräfte genutzt und schützende, neuordnende, kreative Prozesse entwickelt. Eingefrorene Gefühle werden mobilisiert und aufgearbeitet. KIP versteht sich nicht als suggestives, sondern als ein projektives Verfahren, das Imaginationen als Teil einer psychodynamisch orientierten Therapie verwendet. Die therapeutische Praxis beruht auf der Anregung zu bildlichen Vorstellungen, für die Leuner eine Anzahl feststehender Motive (Blume, Haus, Weg etc.) entwickelt hatte. Zwar werden Imaginationen in etlichen Psychotherapien verwendet, die KIP jedoch systematisiert ihre Anwendung am stärksten. Mit der KIP sind sowohl die emotionsnah gestalteten Imaginationen angesprochen, auf denen das Verfahren basiert, als auch deren Einbindung in einen psychotherapeutischen Prozess. In diesem Sinne ist KIP ein ausdifferenziertes Vorgehen zur Handhabung der Tagtraumtechnik, das auf dem theoretischen Fundament der Psychoanalyse aufgebaut ist, deren wesentliche Parameter wie Übertragung und Widerstand berücksichtigt und symbolischen Prozessen besondere Aufmerksamkeit widmet.

Die Methode wird in eine Grund-, Mittel- und Oberstufe eingeteilt. Zu jeder Stufe werden eine Reihe von Standardmotiven und spezifischen Vorgehensweisen und Interventionen angegeben. Auf der Bildebene des Tagtraumes kommen neben der aktuellen Befindlichkeit der Klientin auch ihre Wesenszüge, Verhaltenseigentümlichkeiten, Ressourcen,

Motivationsstrukturen und zentralen unbewussten Beziehungskonflikte symbolisch zur Darstellung. Die kognitiven und affektiven Inhalte des Tagtraumgeschehens werden therapeutisch aufgegriffen werden, um sie von bewusstseinsnahen Oberflächenschichten her langsam und vorsichtig in die Tiefe unbewussten seelischen Geschehens zu verfolgen. An das Unbewusste gerichtet, ermöglicht diese Haltung, die Prozesse spielerischer und leichter werden zu lassen.

Diese Methode lehnt sich an Freuds Theorie des Nachtraumes an, da die imaginativen Bilder deutliche strukturelle und funktionelle Analogien zum Nachtraum aufweisen. Die Mechanismen der Traumarbeit funktionieren nach dem Organisationsmuster der Verschiebung. Ein zuvor unannehmbare Konflikt wird in Symbolgestalt annehmbar. Der Konflikt hat zwar dasselbe Beziehungsschema und dieselben Affekte, das neue Objekt dieser Beziehung wird aber in Form beispielsweise eines Tieres oder einer aus verschiedenen Personen verdichteten Bezugsperson auf das Subjekt weniger bedrohlich, positiver und damit zugänglicher. Konflikte können so eher zugelassen und angegangen werden. Ausserdem gehen Interaktionen mit Tagtraumobjekten positiver aus als solche mit den ursprünglichen, noch unverschobenen Objekten.

Was in psychodynamischen Begriffen wie Repräsentanz, Muster, Konflikt, Abwehr, Übertragung etc. theoretisch gefasst ist, stellt sich in den Imaginationen bildhaft dar. Nach der Imagination beschreibt die Klientin genau, was sie gesehen und gefühlt hat. Darin werden unbewusste Gefühle ins Bewusstsein geholt. Unterstützt wird der Prozess durch die dialogische Begleitung der Therapeutin. Die nachfolgende kreative Gestaltung des Imaginierten durch die Klientin und die Integration im Nachgespräch sind wichtige Bestandteile des therapeutischen Prozesses.

2.7.1. KIP konkret

Nach der Entspannung, die eine psychophysische Umstellung bewirkt und die Aufmerksamkeit auf innerpsychische emotionale Prozesse lenkt, schlägt die Therapeutin ein Motiv vor, beispielsweise ein Bach, ein Haus oder eine Bezugsperson. Dadurch werden aktuelle Stimmungen und Befindlichkeiten, bewusste und unbewusste Konflikte sowie Ressourcen angesprochen und zur Entfaltung in Bildern, Szenen und Geschichten angeregt. Innere Befindlichkeiten und Muster werden mobilisiert und bearbeitet, d.h. in symbolisch verdichteter Form dargestellt. Die Tagträumerin beschreibt, was sie beobachtet, erfährt und was sich vor ihrem inneren Auge abspielt, was sie fühlt, tastet, riecht und schmeckt. Im anschliessenden Gespräch wird die symbolische Bedeutung der imaginierten Bilder nach psychoanalytischen Grundsätzen erarbeitet. In Gesprächen wird das Erlebte, Erforschte und Erfahrene mit aktuellen Themen, Konflikten und der Lebensgeschichte mit dem Ziel verbunden, diese sinnvoll in den biografischen Kontext zu integrieren. Neue Verhaltensweisen im Alltag werden ins Auge gefasst.

Grundstufe

Wiese: Das Motiv der Wiese weckt Bilder von Leben, Ruhe, Fruchtbarkeit, Begegnung. Es gilt als günstiges Eingangsmotiv zu Beginn einer Sitzung. Probleme zeigen sich als verdorrte, nicht erreichbare oder eng umzäunte Wiese.

Bach: Der Bach ist ein Motiv der Persönlichkeit und bedeutet Ursprung, Veränderung, freier Fluss und Rückkehr zur Quelle. Probleme zeigen sich in Stauungen, Überschwemmungen oder Trübung des Wassers.

Berg: Der Berg steht für Autorität und Rivalität und bedeutet Ausblick und Weitsicht. Probleme zeigen sich als Schwierigkeiten beim Besteigen des Berges.

Haus: Das Haus ist Symbol der eigenen Person. Je nach Grösse und Einrichtung weist es darauf hin, wie sich die Klientin selber einschätzt.

Waldrand: Er hat die Bedeutung, an der Grenze zum Unbewussten zu stehen. Die Lebewesen des Waldes, Lichtungen, Dunkelheit, das Verhalten der Klientin am und im Wald deuten auf ihr Verhältnis zu den Schattenbereichen hin.

Mittelstufe

Partner: Die Begegnung mit realistisch oder in Tiergestalt erscheinenden wichtigen Bezugspersonen gibt Aufschluss über den Umgang der Klientin mit Nähe, Kontakt, Berührung und über die Einstellung zum Partner.

Sexualität: Die Einstellung zur Sexualität lässt sich aus Bildern zu bestimmten Anfangsszenen erschliessen. Bei der Imagination sollen sich Frauen wie Männer vorstellen, was an Besonderem, Begehrenswertem und Abzulehnendem das Gegenüber hat.

Oberstufe

Höhle: Noch stärker als das Motiv des Waldrandes ruft das Bild der Höhle Verdrängtes und Unbewusstes hervor. Klienten stellen sich die Höhle vor, warten ab, was aus ihr hervorkommt, spüren, ob sie hineingehen wollen, erleben in der Höhle etwas. Meist werden in der Höhle verdrängte Wunschwelten erlebt. Häufig verbindet sich dieses Bild des Eintretens in das Erdinnere auch mit sexuellen Assoziationen.

Sumpfloch: Es wird eine Beziehung zwischen Schlamm, Schmutz und „dunklen Kräften“ unterstellt. Klienten stellen sich einen Sumpf vor, imaginieren, was aus ihm hervor kommt, ob sie hinein gezogen werden und welche Gefühle dabei auftreten. Hier wird der Zusammenhang zum Unbewussten gemacht.

Dies sind Standardmotive, die jeweils projektiv verschiedene Persönlichkeitsbereiche und Befindlichkeiten ausdrücken und sich in nachfolgenden Bildsequenzen individuell, spontan und unwillkürlich entwickeln. Auch eigene Anfangsmotive (z.B. aus Nachträumen erinnerte Traumsymbole), andere vorgegebene Motive, Personen, Tiere und Fabelwesen sind möglich. Dieselbe Imagination kann wiederholt durchgeführt werden. Interessante Fragen dabei sind, wie sich beispielsweise der Berg und der Aufstieg zum Berg im Verlaufe der Sitzungen verändert. Imaginationen können in den wiederholten Fassungen auch gezielt verändert werden. Die Vorstellungsreise ein Bachtal hinunter kann bis zur undurchdringlichen Wand durchgeführt werden. Dann aber können in den verschiedenen Sitzungen Lösungsalternativen von der Erlebenden selber gefunden oder von der Therapeutin vorgegeben werden, auf die die Klientin ohne Begleitung nicht gekommen wäre. Beispielsweise kann die Bedeutung der Wand verändert werden: Vor sich ist sie eine Grenze und ein Hindernis, dreht man sich aber um, kann sie Rückhalt oder Ausgangspunkt sein.

2.8. Methode Wildwuchs: Ich kann selber etwas tun!

Die Methode Wildwuchs wurde von Angelika Koppe entwickelt. Aufgrund der eigenen Betroffenheit durch Endometriose begann sie vor über 20 Jahren, Möglichkeiten von Selbstheilung und Selbsthilfe zu erkunden. Irgendwann am Punkt angelangt, sich selber zu fragen, welche anderen Wege als Chirurgie und Medikation es noch gibt, stiess sie auf Arbeiten von Dr. Carl Simonton, Rosemary Rodewald und Jeanne Achterberg, die mit Hilfe innerer Bilder und Visualisierungen belegen konnten, wie gross und weitgehend die Eigenmacht im Bereich der Gesundheitsförderung sein kann, wie unmittelbar innere Bilder, Motivationen und prägende Lebenseinstellungen, sogenannte Glaubenssätze, auf den Erkrankungs- und den Heilungsverlauf auswirken und messbare Reaktionen im Körper hervorrufen.

Achterberg beobachtete in ihren Forschungen, dass die Menschen in ihren Visualisierungen ganz genau die Art der Krebszellen und der immunologischen, feinstofflichen Prozesse

wahrnahmen. Die Bilder erkrankter Organe konnten biologisch-organisch oder symbolisch gesehen werden, aber sie stimmten genau mit später diagnostischen Befunden überein. Angelika Koppe selber beschreibt viele Frauen, die Myome in der Gebärmutter weisslich, kantig und geriffelt sahen, und dies viel früher, als sie verstandesmäÙig gewusst hätten, wie Myome aussehen. Inzwischen konnten durch Untersuchungen und Studien die Auswirkungen innerer Bilder auf die Körperreaktionen wie Muskelbewegungen, Herzschlag- und Hauttemperatur gemessen werden. Innerliche Vorstellungen, allein das Bild einer Zitrone, setzen biochemische Prozesse in Gang.

Koppe ging diesen Weg und entwickelte ihr Selbstheilungskonzept, das sie Wildwuchs nennt. Sie spezialisierte sich auf die Erforschung von Selbstheilungsprozessen bei Frauenkrankheiten, insbesondere Endometriose, Myome, Zysten und Schilddrüsenerkrankungen. Selbstverständlich ist die Methode auch für andere Erkrankungen und für Männer geeignet. Ein Seminar der deutschen Ärztin Heide Fischer, die das Konzept der inneren Bilder im Heilungsprozess selber verfolgt, habe ich an der Schule für angewandte Naturheilkunde in Zürich besucht.

Die Methode Wildwuchs ist ein Selbstheilungsweg für Menschen und gleichzeitig eine Konzeption zur Beratung und Begleitung von Menschen in Selbstheilungsprozessen. Sie leitet dazu an, den Körper in seiner Befindlichkeit zu verstehen und im höchsten Masse selbstbestimmte gesundheitsförderliche Massnahmen zu entwickeln. Sie ermöglicht mit Hilfe von Visualisierungen einen neuartigen, spannenden Kontakt zu Körper und Beschwerde mit dem Ziel, Selbstheilungs- und Selbsthilfeschnitte zu entwickeln und das Selbstvertrauen (wieder) zu finden.

Die Arbeit mit den inneren Bildern eignet sich besonders für Menschen mit körperlichen Beschwerden und Erkrankungen, da sie den Kontakt und das Verständnis von den Belangen des Körpers fördert. Als Ziel und Resultat erstellt sich die Klientin eigenverantwortlich ein Gesundheits-Trainingsprogramm, bestehend aus alltagstauglichen und lebenslustfördernden Selbsthilfemöglichkeiten.

*„Im Krankheitsfalle hat frau mehr Möglichkeiten,
ihren Heilungsprozess zu fördern,
als sie gewöhnlich zu denken wagt.
Und doch ist Heilung immer auch ein Wunder.“
(Angelika Koppe)*

In den inneren Bildern zeigen sich die Verbindungen zwischen Körper, Seele und Geist. Das heisst, der Körper kann Informationen des Unterbewusstseins in Form von Bildern wiedergeben und unser Bewusstsein kann diese Bilder dann erkennen und ihren Inhalt (und damit das Körpergeschehen) ein Stückchen mehr begreifen. Der Körper kann in Form von inneren Bildern Informationen abgeben und empfangen. Die inneren Bilder sind ein Bindeglied zwischen bewusster Informationsverarbeitung und physiologischen Körperprozessen. Was ich über meine Erkrankung und deren Ursache denke, ist das eine. Das andere ist, was mir meine inneren Bilder sagen. Und das geht damit einher, alte Gewohnheiten loszulassen. Die Bilder deuten darauf hin, wo ich meine Lebensgewohnheiten ändern muss.

Die Bilder sind wie eine Schicht, in der die Verbindungsfäden zwischen dem Körper und seinen Befindlichkeiten einerseits sowie dem Alltagsbewusstsein mit seinen Gefühlen und Entscheidungsmustern andererseits aufgespürt werden können.

Herzstück der Methode Wildwuchs ist die Arbeit mit verschiedenen Visualisierungstechniken. Körpererkundungs-, Forschungs- und heilsame Visualisierungen eröffnen verschiedenartige „innere“ Reisen in tieferliegende Bewusstseinsschichten, die wichtige Informationen bezüglich körperlicher Prozesse bereithalten.

Der Leib wird als Landschaft verbunden mit Bildmotiven angeschaut. Der eigene Körper ist eine Gartenlandschaft, deren Hüterin die Klientin selber ist und die von Traditionen, von der Umwelt und den umliegenden Landschaften (vom sozialen und beruflichen Umfeld) mitgestaltet wird, in der es verschiedene Organe und Rhythmen gibt, eine Landschaft, die immer im Entwicklungsprozess ist. Diese Landschaft ist verbunden mit dem gesamten Naturgeschehen, mit den Qualitäten des Wetters, der Luft, des Wassers. Die Landschaft steht in Kontakt mit der Umgebung und wird von ihr beeinflusst. Viele dieser Gärten haben psychische und physische Gewalt erlebt. Ihre Grenzen wurden missachtet, niedergetrampelt oder verschwanden ganz. Teile des Gartens wurden zerstört, verstümmelt, entfernt oder vergiftet. Der Gartenorganismus verarbeitet alle diese Eindrücke und Einflüsse. Wir haben ein Leben lang die Entscheidung, wie wir die Landschaft gestalten, welche Eigenart und Ausgewogenheiten wir herstellen wollen. Da die Landschaft ein organischer Lebenszusammenhang ist, wird das Unterdrücken oder Vernachlässigen von Bereichen Auswirkungen auf das Gesamtwachstum haben. Mit den eigenen Lebenseinstellungen, den Gedanken und Gefühlen, mit den Verhaltensweisen und Alltagshandlungen nimmt die Hüterin Einfluss auf ihre Gartenlandschaft. Um dennoch eine gewisse Harmonie der Landschaft zu wahren und um die gestörten Lebenszusammenhänge zu retten, muss der Körper einen Ausgleich für diesen lebens- und wachstumsfeindlichen Zustand finden, der sich dann in Form einer „Missbildung“, eines fehlenden Wachstums, eines Wachstums an verkehrter Seite oder der Bildung eines Fremdkörpers ausdrückt.

Wenn der Körper als Landschaft begriffen wird, erscheinen Krankheiten und Beschwerden in einem anderen Licht. Krankheit ist an sich ein sehr kreativer Akt des Körpers und erfordert hohe Aktivität und Energiekonzentration – ein äusserst lebhaftes Geschehen! So gesehen ist Krankheit „neutral“, eine Ausdrucksmöglichkeit von Lebensenergie. In der Krankheit spiegeln sich die lebendigen Verhältnisse wider, sodass krank machende, disharmonische Zustände in der Gartenlandschaft sichtbar werden. Der Körper „weiss“ dabei, was er tut. Und das heisst auch, dass der Körper von den Möglichkeiten weiss, wie die Harmonie in der Landschaft wieder hergestellt werden kann. Wir müssen ihn nur fragen und zuhören lernen. Innere Körperreisen an den Ort der Erkrankung lassen Bilder entstehen, durch die die seelische Dimension einer Körperbeschwerde für die Betroffene erfahrbar wird. Es geht darum, die Botschaft des Körpers zu entschlüsseln und achtsam auf seine Sprache einzugehen, die zu den eigenen Selbsthilfequellen führt. Die Hüterin zieht selber einen Schluss aus den gewonnenen Informationen und Erkenntnissen und legt fest, welche Schritte und Handlungen als lebensnotwendige und heilsame Konsequenz notwendig sind.

Selbsteilungswege beginnen mit Abschied. Im Zentrum steht, die Ohnmachts- und Leidenserhaltung zu beenden und andere Heilungswege zu suchen, da die traditionelle Medizin entweder keine Lösung oder lebenswerte Perspektive bieten kann oder die Betroffene den Weg der Schulmedizin nicht oder nicht ausschliesslich gehen will. Es ist ein grosser Sprung, den Glauben an eine ausschliessliche und umfassende Versorgung durch die Medizin (oder die Naturheilkunde) aufzugeben und die Verantwortung für die Qualität des eigenen Lebens als Erkrankte anzunehmen. Diese inneren Abschiede bewirken oft auch in anderen Lebensbereichen Veränderungen, die die Therapeutin in die Therapie miteinbeziehen muss. Die Veränderungen geschehen nicht abrupt oder plötzlich, beziehen aber das gesamte Leben der Klientin mit ein. Denn oft geht der Weg mit der Notwendigkeit einher, vom Weg des Gewohnten, Sicherem und Vertrauten abzulassen. In diesem Sinne ist der Entschluss, sich auf einen solchen Weg einzulassen,

mit der Entscheidung verbunden, zu einer bestimmten Qualität der gewohnten Lebensführung, Nein zu sagen. Das erfordert Mut!

*„Krankheit hält in verwunschener Form ein Wachstumspotential für uns bereit,
das uns in unserem Alltagserleben erschreckend und bedrohlich erscheint.
Wie im Märchen treten uns die eigenen Triebkräfte in verwandelten Gestalten gegenüber
und fordern uns zu einer wachstumsfördernden Konfrontation heraus.“*
Angelika Koppe

Wichtig erscheint mir, dass Angelika Koppe nicht im „Kampf gegen die Krankheit“ stecken bleibt, wie es in der Schulmedizin und auch in manchen alternativen Heilmethoden der Fall ist. Selbstheilungsarbeit ist in dieser Methode das Entwickeln von Eigenverantwortung und Lebenslust, ein Prozess des menschlichen Ganz- oder Heilwerdens, mit allen Aspekten der Person und mit ihrer ganzen Geschichte. Selbstheilung braucht Mut und die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen.

2.8.1. Wildwuchs konkret

Konkret verläuft die Methode Wildwuchs als 3-Schritte-Programm mit sinnvoll aufeinander abgestimmten Wegstationen innerhalb eines Selbstheilungsprozesses:

1. Der Beginn der Selbstheilungsarbeit ist das Erstellen einer Eigendiagnose anhand eigener innerer Bilder. Dies ist der Schritt, auf den Körper mit seinen Befindlichkeiten und Symptomen zuzugehen, ihm nahe zu kommen und die inneren Körperzustände ausführlich wahrzunehmen. Es ist ein Hineingehen in diese Körperlandschaft, um mit allen Sinnen den Ort der Erkrankung ausführlich wahrzunehmen und kennen zu lernen. In der Körpererkundung besucht die Klientin das Körperinnere durch eine Visualisierung und erstellt mit Hilfe dieser inneren Bilder eine Eigendiagnose der Körpersprache. Bei dieser Eigendiagnose geht es um einen kreativen Prozess. Sie ist nicht zu verstehen als ärztliche Diagnose, sondern eher als Bild der Situation, wie es die Klientin sieht. Es geht darum, sich dem „gestörten“ Körperbereich zuzuwenden, alle Sinne und Kanäle zu öffnen und so den Ort der Erkrankung erst einmal ausführlich wahrzunehmen. Mit Hilfe von Intuition und Mut kann es vielleicht sogar gelingen, sich mit diesem Bereich zu identifizieren, mit ihm zu verschmelzen und ihn auf diese Weise intensiv zu spüren und zu erleben. Dabei wird die Verbindung dieses Körpergebietes mit dem ganzen Körpergeschehen wahrgenommen. Die inneren Bilder öffnen den Zugang zu einer tiefgründigen Lebensdimension, die dem Alltagsbewusstsein nicht zugänglich ist: eine Art energetisches Netz, gebildet aus Körperprozessen, psychisch-seelischen Mustern, Lebensgewohnheiten sowie historischen, politisch-kulturellen und ökologischen Lebensbedingungen und spirituellem Sein. All diese Lebensfacetten sind miteinander verbunden und verwoben.
2. Der nächste Schritt ist das Aufspüren der Eigenverantwortlichkeit. In einer speziellen Visualisierung geht es darum zu erforschen, wie weit ein Mensch die Aufrechterhaltung von bestimmten Körperbefindlichkeiten mitbewirkt. Es geht um die Verbundenheit von Körperprozessen und Lebensmustern; nicht als Schuldzuweisung, sondern als Quelle von Handlungsmacht. Die Eigenverantwortlichkeit aufzuspüren, beinhaltet, die

Verbundenheit von Körpersymptomen, Lebens- und Glaubensmustern zu erforschen. Die Klientin nimmt so in eigenen Bildern, in ihrer inneren Sprache wahr, wie und wie weit sie den gesundheitsfördernden Prozess gestalten kann. In einer geführten Meditation wird zuerst der sichere Ort aufgesucht, von dem aus die Reise ins Innere des Körpers beginnen soll. Man begibt sich vom sicheren Ort aus an einen anderen Ort, der die Klientin anzieht, der mit der Krankheit oder dem Leiden zusammenhängt. Dabei wird auf den Weg geachtet. Die Klientin kann so ganz konkret nachvollziehen, wie sie selbst die Verhältnisse in diesem Körperbereich mit-bewirkt, wie ihre Meinungen, Entscheidungen, Gefühle und Taten in der Körperlandschaft gestaltend wirken.

Dieser Schritt führt auch zum Kennenlernen der eigenen Trauerprozesse und aktiviert einen heilsamen Umgang damit. Die Trauerarbeit ist ein Erinnern an die Vergangenheit, ein Hinabsteigen zu den Wurzeln, in das Geflecht krankmachender Lebensmuster. Innere Bilder zeigen nicht nur die inneren Krankheitsverhältnisse, sondern auch das, was der Körper braucht. Der Körper „schenkt“ heilungs- und gesundheitsförderliche Bilder. Oftmals ermöglicht diese Eigenschau zu erkennen, wie Krankheit sich herausbildet und welche Ohnmachten dabei eine Rolle spielen. Vielleicht entsteht eine Ahnung, welchen Sinn die Erkrankung in sich birgt. Diese Arbeit fördert das Gespür für die Eigenverantwortlichkeit bei der Lebensgestaltung, beim Krankheitsgeschehen, aber auch bei der Gesundheit. Und damit tun sich Möglichkeiten auf, durch die Wahl anderer Lebenseinstellungen und -muster den eigenen Heilungsprozess selber zu fördern.

3. Als letzter Schritt werden als Gesundheitstraining Selbstheilungsschritte kreiert. Es sind alltagstaugliche Handlungen, entwickelt individuell und angemessen mit und für die Klientin für die nachfolgenden Wochen. Innere Bilder und Visualisierungen zur Stärkung und Gesundheitsförderung sind dabei ein wichtiger Bestandteil.

Ein handfestes Selbstheilungsrezept wird entworfen. Diese Rezepte können individuelle Heilungsvisualisierung, Heilungsaffirmation, bestimmte Fragestellungen oder Aufgaben sein. Das heilsame Bild soll 1-3 mal täglich visualisiert werden. So lange, bis bemerkbare Veränderungen eingetreten sind. Hier muss daran erinnert werden, wie wichtig es ist, die inneren Bilder unter Einbindung möglichst vieler Sinne zu visualisieren.

Des weiteren fördern neue Möglichkeiten der Alltagserfahrung (wie Wertschätzung des eigenen Körpers, Mutproben für neues Verhalten, Lebensfreude-stärkende Alltagsrituale etc.) die eigene Selbstheilungskraft. Es werden heilsame innere Bilder erarbeitet, die zusammen mit der klassischen oder naturheilkundlichen Behandlung wirken können. Der Körper erzählt selbst, was er braucht, welche wachstums- und entwicklungsfördernden „Massnahmen“ er vorzuschlagen hat, was seine Selbstheilungskräfte unterstützen kann. Gefunden werden diese Schritte im Dialog mit der „inneren Beraterin“, der inneren Stimme. Und dabei kommt auch die Lebenslust zu Wort und bekommt wieder „Luft“, dass die Lust an Leben und Wachsen sich ungehindert ausbreiten kann. Mit dieser Kraft entwickelt sich langsam, aber stetig das Vertrauen für einen heilsamen Lebensalltag.

2.9. Zugang zur inneren Beraterin finden

Jeder Mensch hat eine ganz persönliche Beraterin, die jederzeit ansprechbar ist. Diese Beraterin kennt den Menschen seit seiner Geburt, vielleicht schon seit der Zeugung, sie kennt alle Stärken und Schwächen, das Begeisterungspotential und die Resignation, den Mut und alle Ängste, die Fähigkeiten und die noch schlummernden kreativen Potentiale. Sie ist klug und weise. Sie kennt die ganze Geschichte des Menschen, aber auch die Geschichte der Welt und alle

Gesetzmässigkeiten im Laufe der Natur. Sie weiss vom Wachstum und vom Sterben. Diese Beraterin hat das Wissen von dem, was die Klientin braucht. Und sie ist da für reflektierende Gespräche, für Unterstützung und zeigt neuartige, vielleicht nie geahnte Möglichkeiten auf. Diese Beraterin ist der Körper selber, mit all seinem Wissen und seiner Intelligenz. Der Körper meldet sich zeit unseres Lebens mit den unterschiedlichsten Symptomen und Beschwerden zu Wort.

Die inneren Helfer vermitteln Trost und Halt. Sie können Märchenfiguren sein, abstrakte Objekte, eigens kreierte Lebewesen oder persönliche Schutzengel. Wird die alte Weise besucht, gilt es zu beachten, dass in diesen Momenten nur gute innere Helfer gefragt sind. Wenn böse Gestalten auftreten, werden sie weggeschickt. Die Klientin erfährt, dass sie das Recht hat, diese weg zu weisen, hinaus zu werfen, fort zu jagen oder weiter zu gehen. Das Motto ist: „Ich will jetzt nur hilfreichen Wesen begegnen, um euch andere kümmere ich mich später.“

Auch in der Wildwuchs-Methode begibt sich die Klientin zur inneren Weisen. Diese wird in einer geführten Visualisation besucht, damit sie der Klientin ein Bild der Heilung aufzeigen oder ein Geschenk mitgeben kann. Grundvertrauen in die Lebensprozesse und eine grosse Intuition werden so gefördert.

Angelika Koppe meint dazu:

*„Heilung ist immer ein Wunder.
Ich nenne die symbolische Figur die alte Weise,
die innere Beraterin oder den inneren Berater.
Das ist sozusagen die Schnittstelle zur Göttlichkeit,
die uns hier aus einem inneren Wissen
ein Heilungsbild schenken kann.“*

Heilsame Entwicklungsprozesse beinhalten immer auch den Kontakt mit den Lebens- und Schöpfungskräften. Und das ist „reine Glaubenssache“. Ich glaube, dass Heilung in Kontakt mit „höheren Mächten“ geschieht. Alle Behandlungsmassnahmen der traditionellen oder der Schul-Medizin sowie alle Selbsthilfeschritte finden dort ihre Grenze, wo Heilung letztendlich ein Mysterium und Gesundheit eine Gnade ist. Die Reise zur inneren Beraterin oder zur alten Weisen soll einen Zugang zu solchen Lebensenergien schaffen. Die alte Weise ist ein mögliches Symbol für den Aspekt der „höheren Kräfte“. Die Reise zur inneren Weisen kann ein Tor für den Kontakt zu einer Kraft sein, die in uns ist und doch grösser ist als wir. Das Bild der alten Weisen ist ein Symbol für die Kraft der Erde, es ist ein Archetyp, ein Symbol aus dem kollektiven Unbewusstsein. Die alte Weise ist die irdische Stimme, die wir als Intuition erfahren.

Heilung ist für uns Menschen nicht „machbar“. Heilung kann durch menschliches Denken und Tun lediglich beabsichtigt und begünstigt werden, wir können unseren Körper in seinen Bedürfnissen unterstützen und für ihn sorgen.

Ein Heilwerden wirft auch viele Fragen auf. Was heisst schon gesund? Wer gibt die Definition dafür? Heilungsprozesse sind die Erfüllung eines ganzen Menschenlebens. Es ist der gesamte Lebensweg mit seinen vielfältigen Erfahrungen, der gegangen sein will. Oft verstecken wir Menschen uns vor den Herausforderungen unseres Lebens, zögern in Angst, wollen von den alten Vertrautheiten nicht loslassen und nicht weitergehen in das Unbekannte. In solchen Situationen kann Krankheit Korrekturen bewirken und Hinweise geben... wenn wir die Signale verstehen und deuten wollen. Das alleine liegt im Bereich menschlicher Macht, die Herausforderungen eines

Lebensweges hingegen nicht. Das Schicksal bleibt bei aller wissenschaftlichen Erkenntnis und Handlungskompetenz immer ein Mysterium und letztlich unergründlich für das menschliche Sein.

2.10. weitere Gedanken zu den Selbstheilungskräften

*„Du musst das Wagnis auf dich nehmen,
ins Unbekannte vorzudringen
und dieses Unbekannte bist du selber.“
Krishnamurti*

In unserer Gesellschaft haben wir in der Regel ein instrumentalisiertes Verhältnis zu unserem Körper. Er hat auf Höchstleistungsniveau zu funktionieren, Beschwerden und Kranksein sind möglichst schnell zu beseitigen, bzw. durch medizinische Therapie beseitigen zu lassen. Dies macht auch vor einer naturheilkundlichen Praxis nicht Halt!

Wer sich auf Bilderreisen begibt, stützt sich auf eine andere Beziehung zum Körper. Er akzeptiert sein Eigenleben und zeigt die Bereitschaft, den eigenen Körper als eigenständige „Person“ wahrzunehmen. Eine Person, die um ihre innewohnenden Prinzipien weiss, sie genau kennt und ihnen folgt. Erkrankte Menschen werden durch die Bedingungen ihrer Beschwerden gezwungen, sich ihrem Körper neu zu widmen und sorgfältiger auf ihn zu hören. Durch die Arbeit mit den inneren Bildern ermöglichen sie sich, Kreativität, Gesundheit und Lebenslust in ihren Alltag zu bringen. Denn der Körper ist im wahrsten Sinne unerbittlich ehrlich, aber auch unbestechlich und ausdauernd, wenn es um die Realisierung seiner lebensnotwendigen Bedürfnisse und Belange geht. Er ist präzise, wo man sich zuviel auflädt, welche Art der Verhandlungsstrategie die Luft abdrückt, welche Präsentation Kopfschmerzen bereitet, welche soziale Kommunikation auf dem Magen liegt. In unserer von ökonomischem Denken dominierten Lebenssituation erfordert es Mut, die ganz persönlichen gesundheitsrelevanten Notwendigkeiten umzusetzen. Tragend dafür sind eine Vision, der Wunsch und die Sehnsucht nach einer körper- und lebensfreundlichen Qualität im Genesungsprozess – und letztlich auch der Glaube an das lebendige Wissen, das der Körper für uns bereithält.

Zwischen Körper, Seele und Geist zu denken, heisst nicht, gar nicht in diesen drei Formen zu denken oder nur in der Mitte hocken zu bleiben. Es geht darum, die Freiheit zu haben, verschiedene Sichtweisen einnehmen zu können, je nachdem, was in der aktuellen Situation erforderlich ist. Es ist kein Hin- und Herschwanken zwischen den Extremen, sondern ein Zugleich, das geübt und erarbeitet werden kann.

In der Arbeit mit den inneren Bildern werden prägende Lebenseinstellungen in sich selber aufgespürt. Manchmal kommt eine Menge Negativität zum Vorschein. Diese wird dann angeschaut, umgeschrieben und für das Selbstheilungsrezept in selbststärkende und heilsame Bilder verwandelt. Altes soll losgelassen werden, damit das Heilsame überhaupt wirksam werden kann. Hier kommt die bereits erwähnte Trauerarbeit dazu, denn Krankheit hat in vielen Fällen mit nicht zu Ende gelebten Trauerprozessen zu tun, als wäre es ein Leben am falschen Ort.

So hilfreich und kraftvoll die inneren Bilder im Heilungsprozess sind, offen bleibt, wie sie entstehen und wer hier wem eigentlich etwas mitteilt. Ist es die lebens- und gesundheitsbestimmende dynamische Grundidee des Menschen, die Paracelsus den „inneren Archæus“ nannte, ist es das höhere Selbst, sind es Spiegelungen körperinnerer Organ- oder Zellkräfte? Ich selber bezeichne dieses Potential ganz einfach als Selbstheilungskräfte. Woher sie kommen, wer sie uns eingibt, oder ob sie ganz einfach in uns schlummern und nur darauf warten, aktiviert zu werden, ist eine Glaubensfrage, die zu beantworten nicht die Aufgabe dieser Arbeit ist (und die ausserdem so intim und individuell ist, dass die Antwort auf diese Frage nur jeder für sich selber beantworten kann.) Wer diese Kraft erfährt, gelangt zu einem Weltvertrauen, vielleicht zu Gott oder zu Spiritualität, zu einem Schutzengel oder wie auch immer es von jeder Einzelnen benannt wird.

Bei der Bestandaufnahme, die der medizinischen Anamnese folgt, wird in einem Dialog geklärt, worum es bei dem individuellen Beschwerdebild geht. Und es wird reflektiert, ob das vom Verstand formulierte Anliegen (wieder gesund werden) mit den tiefer liegenden wahren Intentionen übereinstimmt. Oder ob die innere Wirklichkeit das rational anvisierte Ziel torpediert und verunmöglicht. Die Frage „Was ist das tatsächlich Wahre?“ steht dabei im Vordergrund. Ist das pragmatisch formulierte Anliegen in Einklang mit der inneren Wahrheit? Stimmen sie nicht überein, ist eine Neudefinition des wirklichen Anliegens erforderlich. Denn Menschen sind dann vital und kraftvoll, wenn sie innerlich mit „leuchtenden Augen“ ihre Aktionen umsetzen und ungehinderten Zugang zu ihren Kräften haben. Mit Hilfe der Körperintelligenz wird das Ziel überprüft und in den Kontext einer persönlichen Vision gestellt. Wird die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit freiwillig auf die Körperempfindungen gerichtet, wird erkennbar, welche Grundsätze und Verhaltensweisen aufgegeben werden müssen, um innerlich ausbalanciert die körperlich-seelischen Anliegen voranbringen zu können. Für nachhaltige und effektive Veränderungen ist dabei der wissentliche Verzicht auf nicht mehr passende Denk- und Handlungsmuster zwangsläufig.

Es gilt, die vorhandenen Ressourcen zu entdecken und zu erkennen, zu entwickeln, zu optimieren und neue Kraftpotentiale in Bewegung zu bringen. Genau wie im Sport durch genaue Beobachtung des Körpers und seiner Impulse die nächsten Trainingssequenzen bestimmt werden, können durch das Wahrnehmen von Körperempfindungen und den Dialog mit der Körperintelligenz ungenutzte oder blockierte Ressourcen für das Sein und Handeln erkannt und visualisiert werden. Mit jedem neuen Schritt im Wahrnehmungsprozess kann im Dialog mit den Körpersignalen die eigene kreative Strategie trainiert und stabilisiert werden. Andererseits gilt es ebenso die Grenzen der eigenen Kraft, die der Körper und die Seele vorgeben, anzunehmen. So bezieht sich die Klientin ausdrücklich auf die Intelligenz des Körpers, um grundlegende Bedürfnisse und Belange der menschlichen Existenz ins Leben zu integrieren.

Grundvoraussetzungen für die Arbeit mit den inneren Bildern ist die Bereitschaft, ein anderes Verständnis vom Körper zu entwickeln und sich auf eine neue Sichtweise des Körpers einzulassen, eine Offenheit, einen (vorerst) ungewohnten Kontakt zum Körper auszuprobieren und Fähigkeiten für die Kommunikation mit dem Körperinneren zu entwickeln, und der Mut die Informationen, die der Körper gibt, ernst zu nehmen und als Hinweise und Aufforderungen in die Alltagsgestaltung zu integrieren.

2.11 Aufgabe der Therapeutin

Wird das Erlebte ausgewertet, besteht die Gefahr, zu schnell und einseitig einen Weg einzuschlagen, sozusagen plakativ und oberflächlich zu interpretieren. Immer soll es aber darum gehen, erst den aufgesuchten Ort als solchen wahrzunehmen und erst später, ohne schnelle Wertung, die Aussage darin zu entschlüsseln versuchen. Dieser Prozess dauert manchmal tage- oder wochenlang. Das Erlebte soll weiter sinnlich erfahren und nicht gleich intellektuell zugedeckt und in alten Mustern verstanden werden. Jeder Mensch hat eine bestimmte Art, sein eigenes Bild zu sehen, auch wenn es daneben noch eine ganze Menge anderer Möglichkeiten gibt. Hier ist die Begleitung der Therapeutin sehr wichtig. Entscheidend und bedeutungsvoll sind die Bilder der Imaginierenden und ihr Erleben, nicht die Bilder, die sich bei der Anleiterin zu einem bestimmten Thema einstellen. Diese können wohl als Anregung dienen und damit weiterhelfen. Imaginationen sind aber in erster Linie persönliche Imaginationen und daher keine Richtschnur für andere Menschen.

Die Arbeit mit den inneren Bildern führt auch zu existenziellen Fragen und zur Begegnung mit dem komplexen Gefüge von sozialem und beruflichem Umfeld im Zusammenhang mit Arzt, Krankheit und Therapie. Kranke Menschen sind konfrontiert mit der Vergänglichkeit und dem Zerfallen der eigenen Person und Lebenswelt und somit mit der Erfahrung grundlegender menschlicher Verletzlichkeit. Die Erkrankung erfasst den Menschen als Ganzes, gleichermaßen in seiner körperlichen, seelischen und geistigen Existenz. Sie stellt die bisherige Identität in Frage und wandelt den Menschen schlussendlich ungefragt bis hin zum Sterben. Krankheit wird oft als Einbruch in Bisheriges empfunden und das damit verbundene Ausgesetztsein in unbekannte Daseinsräume bedeutet tiefes, umfassendes Leiden. Kranksein heisst immer auch, sich mit tiefgreifenden Veränderungen im konkreten Leben auseinandersetzen zu müssen. Doch gerade darin liegt auch die grosse Chance, darin liegt der Kern, in der eigenen (gesundheitlich angeschlagenen) Situation eine Dringlichkeit hinzuschauen zu entdecken.

Die vermittelte Berührung mit existentieller Bedrohung und den damit verbundenen vielfältigen Formen des Leidens lässt mich als Therapeutin mit intuitiver Beteiligung Resonanz- und Beziehungsräume erspüren, die über das konkrete Symptome-Behandeln hinausgehen. Im wechselseitigen Austausch erfahre ich in der Therapeutinnen-Funktion grosse Achtung und tiefen Respekt vor den beteiligten Einzelnen und den grösseren Zusammenhängen des Lebens und Leidens. Existentielle Leidenszustände wandeln die Identität ebenso umfassend wie existentielle Glücksgefühle. Existenzielle Antworten setzen voraus, dass der durch eine Krankheit vom Körper angesprochene Mensch mit seinem eigenen Wesen etwas vom Wesen der Erkrankung erfasst. Dadurch entsteht ein Beziehungsraum, in dem der Klientin etwas in einer anderen Sprache mitgeteilt wird. Der Therapeutin (und jeder Ärztin, jeder Pflegerin etc.) kommt es zu, dem Leiden der Klientin in aller Echtheit zu begegnen. Sie ist in ihrer gesamten mitmenschlichen Resonanzfähigkeit gefordert, um das Aufrechterhalten, Wiederfinden und Gestalten von Lebensrhythmen und Erlebensräumen zu begleiten und zu unterstützen. Nur so kann die Klientin nach ihren Möglichkeiten antwort- und handlungsfähig bleiben.

Eine Erkrankung bedroht. Je nach Schweregrad und Beeinträchtigung der Alltagsqualität kann die Bedrohung existentiell werden und Angst auslösen. Existentielle Angst lässt erstarren oder lähmt, beengt, beklemmt, verschliesst, sie lässt sowohl erzittern und schlottern wie verstummen, sprachlos und leise werden, als auch fassungslos bis zum Schrei des Entsetzens. Sie beeinträchtigt alle Empfindungen und Lebensäusserungen. Das normale Leben wird nach Möglichkeit weitergelebt, innerlich herrscht namenlose Bedrohung oder Furcht vor kommenden Ereignissen mit allen Zeichen der Krise. Angst schliesst Unbeschwertheit, leichtes und

selbstverständliches Leben aus. Der Boden ist nicht mehr spürbar, das Vertrauen auf die eigenen Kräfte versiegt. Die Atmosphäre im Raum um die Geängstigte beengt und beklemmt oder flattert unruhig. Sie veranlasst Hinzukommende, die Atmung einzuschränken und Lebensäußerungen zu reduzieren. Existentielle Angst kann ansteckend wirken und auf den anderen übergreifen und in der Folge der Ansteckung beim Gegenüber entsprechende Abwehrreaktionen hervorrufen. Hilfreich ist ein Mensch, der diese existenzielle Angst mit seinem ganzen Wesen zulässt. Dies kann eine Therapeutin nur leisten, wenn sie selber bewusst atmet und mitatmet, und ihr Atem mit dem Atem des von Angst erfassten Menschen zu musizieren versteht. Gemeint ist ein Mensch, der seinen persönlichen Raum in der Atmosphäre der Bedrängnis oder der Beunruhigung bewusst auszufüllen vermag und damit der Klientin ermöglicht, den ihren wiederzugewinnen.

Dies zeigt sich darin, dass der Atem der Klientin zu fließen beginnt und damit Erstarrung und Lähmung des Leibes nachlassen oder dieser zur Ruhe kommt. Körper und Raum weiten sich und Fühlen und Erleben setzen von Neuem ein. Auf diese Weise kann das existentielle Leid und die Angst als menschliche Grunderfahrung spürbar und mitgeteilt werden.

3. Praxis

Im 3. Kapitel werde ich den praktischen Teil meiner Arbeit vorstellen. Bei den drei nachfolgenden Fällen beschreibe ich die wichtigsten Aspekte von Anamnese, naturheilkundlicher Behandlung (wie an der Schule für angewandte Naturheilkunde gelernt), die bedeutendsten Bilderreisen und den Abschluss der Therapie aus der Sicht der Klientin und aus meiner eigenen.

Im folgenden Abschnitt 3.1. habe ich eine Anleitung zur Bilderreise ausformuliert, damit sich die Leserin ein konkretes Bild machen kann, wie eine Imagination überhaupt abläuft.

3.1. wie genau sieht eine Körperreise aus?

3.1.1. innerer sicherer Ort

Setze oder lege dich bequem hin, schliesse die Augen und konzentriere dich auf dich selbst.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und spüre deinem Atem nach. Spüre, wie er in den Körper hineinströmt und aus dem Körper wieder hinausströmt. Fühl nach, ob es dir wohler ist, wenn deine Lungen voller Luft sind, oder ob es sich besser anfühlt, wenn die Lungen ganz leer sind.

Lege deine Hände auf deinen Bauch und atme in den Bauch hinein. Schicke deine warme Atemenergie in den Bauch und lass die Wärme bis in deine Hände und Füße ausstrahlen.

Wenn sich dein ganzer Körper warm anfühlt, nimm die Hände wieder von deinem Bauch weg und lege sie bequem neben deinen Körper.

Fühle die Verbindung mit der Unterlage, dein Rückgrat ist gerade, dein Körper ist frei und leicht.

Wenn dich noch Spannungen im Körper, Gefühle oder Gedanken ablenken, löse dich von ihnen, indem du dich beim Einatmen darauf konzentrierst und sie beim Ausatmen loslässt. Alle Spannungen, Gedanken und Gefühle fließen in den Boden ab.

Jetzt stell dir einen Ort vor, an dem du dich wohlfühlst. Lass das Bild von diesem Ort ganz deutlich vor deinem inneren Auge entstehen. Du brauchst nichts zu denken oder zu tun. Warte einfach ab, bis das Bild entsteht und deutlich wird.

Und je deutlicher das Bild von diesem Ort wird, umso mehr bist du an diesem Ort.

Was ist das für ein Ort? Betrachte die Umgebung, die Formen, die Farben.

Spüre den Boden unter deinen Füßen, vielleicht willst du den Boden mit deinen Händen berühren.

Fühle die Luft dieses Ortes auf deiner Haut und in deinen Haaren.

Hat dieser Ort einen Geruch? Nimm ihn wahr!

Sind Geräusche da?

Spüre die Atmosphäre dieses Ortes.

Hat der Ort einen Namen?

Dies ist dein Ort!

Ein sicherer Ort in deinem Inneren.

Ein Ort, an dem du dich wohlfühlst, der dir Schutz und Geborgenheit gibt.

Ein Ort, an dem du Kraft und Energie schöpfen kannst.
Wenn es Dinge gibt, die in diesem Bild stören, schicke sie weg.

Und du kannst jederzeit an diesen Ort gelangen, er ist immer für dich da.
Dies ist dein Ort. Hier bist du immer willkommen.

Genieße diesen Ort, tue oder lasse, was du willst.

.....

Jetzt stelle dich allmählich darauf ein, diesen Ort zu verlassen, dich von diesem Ort zu verabschieden, im Bewusstsein, dass er immer für dich da ist.

Verabschiede dich.

Komme langsam in unsere Realität zurück, richte dein Bewusstsein wieder auf den Raum, in dem du sitzt oder liegst, bis du wieder ganz wach und voll in deinem Alltagsbewusstsein bist.

Spüre deinen Körper wieder, wackle mit den Zehen, balle die Hände zu Fäusten, räkle und streck dich, wenn du magst, und öffne die Augen.

Langsam, lass dir Zeit.

3.1.2. Gartenlandschaft

In ähnlicher Weise wird nach der Entspannung über den Weg zum sicheren Ort die Gartenlandschaft im Inneren besucht. Hier soll die Klientin mit allen Sinnen wahrnehmen, wie der Ort aussieht, wie es riecht, wie sie sich fühlt, welche Teile der Landschaft sie anziehen, wo sie lieber nicht hingehen will etc.

3.1.3. innere Weise

Ebenso wird in einer späteren Visualisation via Entspannung und sicherer Ort die alte Weise, die innere Beraterin besucht. Die Klientin nimmt so Kontakt zu ihren Urkräften auf und kann mit der inneren Weisen einen Dialog aufnehmen und Fragen stellen. Die Klientin kann auch ein Geschenk von der inneren Weisen erhalten.

3.2. Frau A

3.2.1. Anamnese

Frau A, 29 Jahre, kommt Anfang Jahr zu mir in die Praxis und äussert den Wunsch, mit Naturheilkunde und Visualisierungen zu arbeiten.

- chronische Magen-Darmbeschwerden, insbesondere Blähungen und kolikartige Schmerzen und regelmässige starke Durchfälle
- zweimal Kreislaufkollaps mit anschliessender Hospitalisierung, im Spital nichts gefunden
- später Kuhmilch-Unverträglichkeit entdeckt
- bis jetzt ausser Untersuchungen keine schulmedizinische Behandlung, aber TCM-Therapie mit leichten, aber nur kurzfristigen Verbesserungen des Allgemeinzustandes
- zum Alltag: Frau A lebt in einer Partnerschaft in gemeinsamem Haushalt, arbeitet als Sprachlehrerin in der Oberstufe, treibt Sport (Fitnesszenter), geht gerne und ausgiebig aus, fühlt sich im Alltag oft überfordert mit den Anforderungen von Job und Sozialnetz, tendenziell zu wenig Schlaf
- Körper: Frau A ist eher klein und breit gebaut, weiches Gewebe trotz viel Sport (sie sieht aus wie der typische Kapha-Typ)
- ausser Verdauungsbeschwerden selten krank und keine anderen Beschwerden
- Ernährung: isst sehr oft unterwegs (was grad da ist), mengenmässig eher wenig, ohne konstanten Rhythmus, wenn es ihrer Verdauung besonders schlecht geht, isst sie nur Brot, Avocado und Bananen, da diese drei Nahrungsmittel ihren Verdauungstrakt nicht weiter zu reizen scheinen

3.2.2. Behandlung

Januar – Mai 07, Sitzungen jeweils alle 2 Wochen

Ernährung

Im Laufe der Sitzungen setze ich die Schwerpunkte folgendermassen:

- Rhythmus (insbesondere Ernährung und Schlaf, aber auch ganz allgemein aufs Leben bezogen)
- warme Küche
- Ersatz von Kuhmilch und Milchprodukte durch Ziegen- und Schafsmilchprodukte, Sojaprodukte, Hafer- und Reismilch
- Alternativen zu Brot, Avocado und Bananen in schlechten Phasen: Gemüsesuppe, Haferschleim, allgemein warmes Essen
- bei Durchfällen, die in den ersten beiden Wochen der Behandlung noch auftreten, empfehle ich ihr Bioflorin-Tabletten

Sie führt ihr Esstagebuch sehr gerne, da sie so bewusster esse (und lebe). So können wir in jeder Sitzung ganz konkret anschauen, was geändert werden konnte, was nicht funktioniert, was die Beschwerden gelindert oder verstärkt hat.

Phyto

- Tee aus Süssholz, Gänsefingerkraut, Brennessel, Ringelblume und Melisse (täglich 2-3 Tassen) zur Anregung des Stoffwechsels
- Tropfenmischung aus Mariendistel, Taigawurzel, Condurangorinde, Melisse, Schafgarbe und Artischocke (anfangs 3x30 Tropfen, später reduziert auf 2x20 Tropfen) zur

Unterstützung des Stoffwechsels, insbesondere der Leber, mit Taigawurzel als Adaptogen und Melisse als Hilfe bei nervösen Verdauungsbeschwerden

Tee und Tropfenmischung nimmt Frau A während der ganzen Behandlungsdauer. Den Tee trinkt sie noch einige Wochen weiter, die Tropfen will sie für Notfälle aufbewahren.

Vitalstoffe

- Multivitamin ABC25 von Burgerstein (anfangs 2 Tabl./Tag, später 1 Tabl./Tag). Ich entscheide mich für ABC25, da die Zusammensetzung und relativ hohe Dosierung ideal sind.
- Den Säure-Basen-Haushalt beginnt sie nach einigen Wochen zu messen. Diese Kurve bewegt sich im Normalbereich, so dass ich kein Basenmittel verordne.

3.2.3. Bilderreisen

In ihrer Körperlandschaft sieht sie ihren Garten in schrecklicher Unordnung. Ihr erster Gedanke beim Betrachten der Landschaft ist: Hier muss ich aufräumen und neu gestalten. Doch fühlt sie sich angesichts des Chaos völlig überfordert. Sie trifft dort bei ihrem ersten Besuch eine wunderschöne, lachende Tänzerin. Später zeigt sich dieselbe Person als innere Weise, als sie in einer weiteren Visualisation die innere Beraterin besucht. Die Frage, was sie brauche, beantwortet die Tänzerin mit „Zeit und Rhythmus“, sonst mache das Tanzen keinen Spass.

Im Laufe der Aufräumarbeiten im Garten zeigen sich folgende Alltagsaspekte:

- zerteilte, überreizte Lebensweise
- fehlende Regeneration
- sich aufopfern für die eigene Lebensidee
- Leistungen bringen
- hohe Anforderungen an sich selber
- ständig in Bewegung und Hochspannung leben
- Gefühl der Konturlosigkeit und gleichzeitige Bedrohung der Kontur als Einkapselung, als Gefängnis

Sie erzählt später, dass sie Mühe hat mit dem Erwachsen- und Vernünftig-Sein, dass sie Verantwortung scheue und ein biederes, konventionelles Leben ablehne. Die Tänzerin symbolisiere für sie Leichtigkeit. Im weiteren Gespräch wünscht sie sich Licht und Luft. Sie erkennt langsam, dass nicht alles einer konventionellen Lebensweise schlecht ist, sie beginnt anzunehmen, dass einzelne Aspekte dieser Lebensweise auch ein eigenes Bedürfnis sind und das auch sein dürfen. Und sie lernt ihrem Bedürfnis nach Ruhe, nach Pausen im Alltag und nach Langsamkeit zu trauen.

Die Tänzerin möchte ihr bald ein Geschenk machen. Frau A zögert. Als die Tänzerin sie fragt, ob sie es annehmen will, schüttelt sie den Kopf, sie wolle erst den Garten aufräumen.

In der Nachbesprechung beschreibt Frau A das Geschenk als noch etwas, das sie annehmen soll, noch etwas, zu dem sie dann Sorge tragen müsse, als zusätzlichen guten Lebenstipp, von denen sie doch schon so viele habe. Wieder die Überforderung. Ich bestärke sie darin, dass sie das Geschenk auch ablehnen dürfe. Einige Sitzungen später geht Frau A von sich aus auf die Tänzerin zu und fragt nach dem Geschenk. Sie erhält dann im zweiten Anlauf ein Schneckenhaus, das für sie Schutz und Langsamkeit symbolisiert.

Die Überforderung im Alltag hat sie mir bereits bei der Anamnese beschrieben. Ich schlage eine Visualisation zu „Perspektiven, Abstand, Relativität von Problemen“ vor, in der sie ein Haus

von oben betrachtet, dann in grösserem Abstand, dann das Stadtviertel oder das Dorf, später noch weiter weg aus der Vogelperspektive eine Stadt, dann das Land, später die Welt.

Ins erste Bild des nahen Hauses setzt sie ihre tausend Dinge, die sie noch machen muss oder will. Mit zunehmendem Abstand verschwinden sie und mit ihnen ihr Überfordertsein und die Erwartungen an sich selber. Diese Visualisation wendet Frau A ab diesem Zeitpunkt in Momenten von Stress und Überforderung an.

Später besucht sie in einer Imagination ihren Darm. Das Bild von der völlig überreizten und zugleich degenerierten Darmschleimhaut bringt sie selber in Zusammenhang mit der Thematik der Nahrungsaufnahme und der Verarbeitung von materiellen Gütern, mit der Verwandlung von Baustoffen ins eigene Gewebe und in Energie. Dabei geht es um die Kontrolle der Nahrungsaufnahme und die Fähigkeit, aus materiellen Gütern etwas für sich zu gewinnen, das Lebenswichtige aufzunehmen und das Überflüssige loszulassen. Und wir beleuchteten das Bedürfnis nach Nahrungsaufnahme in einer neuen, für den Körper aufbauenden Art. Frau A erkennt, dass ihr Verweigern von allem Materiellen (auch im übertragenen Sinn) ihre Gesundheit verunmöglicht.

3.2.4. Abschluss für Klientin

Gesundheitstraining:

- Visualisation des Hauses in Stress- und Überforderungssituationen
- Spaziergänge machen (dass sie dabei Schneckenhäuser sammelt, entsteht spontan)
- Visualisation Garten aufräumen
- Visualisation Tänzerin besuchen und mittanzen: Tanz in Rhythmus und Entspannung
- Materielles annehmen lernen, d.h. nicht aus Prinzip alles verweigern, was nicht Leistung und Arbeit ist
- naturheilkundliche Empfehlungen einhalten

Langsam und stetig räumt Frau A ihren Garten auf. Sie beschreibt, dass sie sich auch während der visualisierten Aufräumarbeiten ab und zu hinsetze, Zmittag oder Znacht esse, neben sich das Schneckenhaus. Sie beginnt, im Alltag Spaziergänge zu machen und dabei Schneckenhäuser zu sammeln. Ihre gesundheitliche Situation verbessert sich, sie hält sich an meine naturheilkundlichen Empfehlungen und bringt langsam Rhythmus, Ordnung und Ruhe in ihren Alltag.

3.2.5. Abschluss für mich

In Methoden wie der Gestalttherapie oder im Psychodrama hat sich die Technik bewährt, einem Gegenüber die eigene Stimme zu „leihen“, sodass sie selbst die Antworten formuliert. In der Visualisierung hat Frau A dann einen Zugang zu Informationen, die sie nicht durch ihr Denken erreichen konnte. Sie wusste plötzlich etwas aus tiefer liegenden Schichten des Körperwissens und konnte das auch ausdrücken. Die Tänzerin, die Rhythmus und Zeit als essentiell fürs Tanzen beschreibt, gibt Frau A den wichtigsten Hinweis, was sie in ihrem Leben ändern muss, damit ihre Durchfallattacken und Koliken ein Ende nehmen.

Spannend war für mich, dass mir dies nach der Anamnese in der ersten Therapiestunde ziemlich offensichtlich vor Augen stand, dass aber diese Tänzerin ihre Botschaft an Frau A herantrug, die es ihr auf eine andere Art, mit einer tieferen Dringlichkeit mitteilen konnte.

Frau A war mein erster Fall für diese Diplomarbeit. Und heute, wenn ich das alles in Worte fasse, staune ich über den Weg von Frau A. Etwas ist passiert, etwas passiert in solchen Sitzungen,

das sich nicht in Worte fassen lässt. Etwas, das versichert. Als bewege sich Frau A auf sich selber zu, umkreise sich, so wie sie um ihre Leidenschaften kreist, auf der Suche nach der Essenz.

3.3. Frau B

3.3.1. Anamnese

Frau B, 21 Jahre, kommt Ende Februar zu mir in die Praxis. Nachdem ich ihr erzählt habe, welche Methoden ich anwende, ist sie von der Kombination Naturheilkunde und Arbeit mit inneren Bildern begeistert.

- Einzelkind, Vater vor kurzem nach 5-jähriger schwerer Leidenszeit an Krebs gestorben
- Mutter daran zerbrochen, pendelt zwischen Psychiatrie und Rehakliniken, kommt nicht alleine zurecht
- Frau ist mit allem überfordert, findet keine Zeit für eigenes Trauern, hat Lebenslust und alle Leichtigkeit verloren, kommt mit Essen nicht mehr zurecht..... fehlende Lust am Leben
- ausserdem Schlafprobleme, und auch Angst, selber physisch oder psychisch zu erkranken (sie hat ihre Familie immer als kränklich erlebt)
- Vegetarierin
- Ernährung ist soweit ok, ausser dass der Eiweiss-Anteil viel zu klein ist
- In Phasen der Überforderung isst sie kaum etwas. Frau B ist sehr dünn, mir scheint sie für ihre Konstitution zu dünn zu sein, was sie mir dann auch bestätigt (sie habe seit Beginn der Erkrankung des Vaters stark abgenommen)

3.3.2. Behandlung

Februar - Juni 07, Sitzungen anfangs wöchentlich, später alle 2 Wochen

Ernährung

- Eiweissanteil erhöhen: Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Quark, Ei etc.
Ausserdem erkläre ich ihr die biologische Wertigkeit und die besten Kombinationen von verschiedenen Eiweissquellen.
- Darauf achten, dass sie regelmässig isst. Im Alltag stellt das Mittagessen kein Problem dar, da sie immer mit Arbeitskollegen essen geht (und so nicht zu essen „vergisst“). Für das Abendessen und die Wochenenden suchen wir gemeinsam nach einem Ritual. Sie entscheidet sich dafür, sich zur Essenszeit hinzusetzen, eine Tasse Tee zu trinken, sich zu überlegen, was sie sich kochen will, und nach der Tasse Tee damit zu beginnen. An den Wochentagen bewährt es sich, dass sie nach der Arbeit erst duschen geht und nachher ihr Teetrink-Ritual beginnt.
- In Bezug auf ihr Gewicht erkläre ich ihr, wie wichtig regelmässige Nahrung in genügender Menge auch für die Psyche, für ihre Widerstandskraft und den Energiehaushalt ist.

Phyto

- Hyperiforce von Vogel aus Johanniskraut und Hopfen (3x30 Tr./Tag) zur Stimmungsaufhellung und für die ausgleichende und tonisierende Wirkung des Hopfens (ganze Behandlungsdauer)
- Schlafdragees von Zeller aus Baldrian und Hopfen (1 Drag. vor dem Schlafengehen in den ersten drei Behandlungsmonaten)

- Royal Energeticum-Kapseln aus Gelée royale und Ginseng für den Energiehaushalt (morgens und mittags je 1 Kapsel in den ersten zwei Monaten)

Nach Abschluss der Therapie behält sie die Hyperiforce-Tropfen für weitere zwei Monate in tieferer Dosierung (1x30 Tr./Tag).

Vitalstoffe

- B75 von Burgerstein (mittags 1 Kapsel) zur Vitamin-B-Supplementation für die Nerven
- Schüsslersalz Nr. 7 Magnesium phosphoricum (heisse 7, anfangs nachmittags und abends, später nur noch abends)
- Eiweiss-Pulver von Burgerstein (1 El morgens und mittags) zur Supplementation von Eiweiss

3.3.3. Bilderreisen

Nach der ersten Imagination (sicherer Ort) betonte sie Ruhe, Frieden, Kraft, Ausgeglichenheit, Langsamkeit, Regelmässigkeit, Zufriedenheit, Fülle und Wärme, die sie dort gefühlt hätte. Ich ermuntere sie, diesen sicheren Ort künftig auch allein aufzusuchen (Stresssituationen, Momente der Überforderung, Erholungssituationen, in denen die Ruhe von selbst nicht kommen will, wenn sie nicht einschlafen kann).

Vom sicheren Ort aus leite ich sie später zu einer Visualisation zum Thema „Angst“ an. Sie geht auf einer Strasse durch den Wald, um sie herum ist es dunkel und unheimlich. Dann tritt sie aus dem Wald heraus oder auf eine Lichtung, das Dunkel lichtet sich, es dämmt. Sie erkennt Umrisse, ihre Augen erfassen die Umgebung, die Angst ist verflogen. Das Dunkel symbolisiert für sie Tod und Leiden des Vaters und die instabile Situation der Mutter.

In ihrer Körperlandschaft sieht sie ihren Garten, der ihr auf Anhieb gefällt. Ihre Aufmerksamkeit richtet sich aber vor allem auf den Himmel, den sie als wunderschönen, bewegten Wolkenhimmel beschreibt. Wolken sind für sie Sinnbild für Freiheit, Leichtigkeit, Ungebundensein und Ruhe. Sie ändern sich dauernd und sind in diesem Wechsel immer sie selber. Völlig abhängig vom Wind, von den Strömungen des Himmels, sind sie doch frei. Alles an ihnen ist immer im Fluss, das gibt es keine Brüche, keinen Widerstand und deshalb auch nichts von Mühe oder Leiden. In späteren Visualisation besucht sie den Himmel, wo sie die Weite des Himmels, seine Tiefe, das offene Blau selbst erlebt, selbst tief in sich entstehen lässt. Langsam ziehen weisse Wolken hindurch.

Sie betrachtet die Wolken, ihre Formen, die leichte Bewegung durch den endlosen Raum, wie die Wolken ziehen und sich verändern. Sie spürt die Kraft der Wolken, ihre Schwere und ihre Leichtigkeit. Als sie sich verabschiedet, ziehen weisse Wolken langsam weiter, durch die Weite des Himmels. Dies alles nimmt sie einfach wahr und geniesst es. Sie sieht nach den Sitzungen jeweils deutlich erholter und entspannter aus. Wolken werden für sie zum Symbol, dass das Leben auch leicht und schön sein kann, und dass sie die Berechtigung hat, dies zu geniessen! Glücklich sein darf auch eine Frau, deren Vater erst gerade gestorben und deren Mutter in der psychiatrischen Klinik weilt.

Erst viele Visualisationen später ändert sich etwas: Sie trifft auf ihrer Reise auf ein Paket eingeschnürter Wolken. Sie nimmt ihre geliebten Wolken statisch, unbeweglich, kalt, ohne Gefühle wahr, so nah bei den Wolken zu sein und doch weit weg von Freiheit, Leichtigkeit, Ungebundensein und Ruhe, macht sie traurig und ratlos.

Ihre innere Weise, die sie daraufhin besucht, ist eine wilde Frau, die sie in den Arm nimmt und ihr als Geschenk eine Schere mitgibt. Sie geht zurück in ihren Garten und berührt, erst

zögerlich und dann mutiger, das Paket, bis sie es nach weiteren Visualisationen wagt, die Schnüre zu zerschneiden und die Wolken zu befreien.

3.3.4. Abschluss für Klientin

Gesundheitstraining:

- Visualisation innerer sicherer Ort als Einschlafhilfe
- Prozesstagebuch führen
- naturheilkundliche Empfehlungen einhalten
- Visualisation kraftvolle, wilde Frau besuchen

Ihr Essverhalten und auch ihr Gewicht normalisieren sich, ebenso die Schlafstörungen. Ihre gesamte physische Gesundheit kehrt langsam zurück.

Die emotionale Balance und der gesamte Trauerprozess stabilisieren sich, doch ist der Trauerprozess am Ende der Sitzungsreihe noch nicht abgeschlossen.

Frau B hat während der ganzen Behandlung ein Prozesstagebuch geführt, wie ich es in der IKA kennen gelernt habe. Das Festhalten und in Worte fassen, tut ihr sehr gut, so dass sie die Aufzeichnungen weiterführen will.

Durch ihren Besuch bei der wilden Frau kann sie ihr Bild loslassen, aus einer kränklichen Familie zu stammen, bedeute, selber schwach und hilflos zu sein.

3.4.5. Abschluss für mich

Während der Behandlungsreihe war das Thema Tod und Trauern sehr präsent. Hier kam mir einmal mehr meine IKA-Ausbildung zu Hilfe. Was ich dort dazu kennen lernte und was ich selber beim Tod meines Vaters erlebt habe, half mir immer wieder, mit der Trauer von Frau B in Resonanz zu bleiben und mitfühlend anzunehmen, was ihr durch diesen Verlust begegnete.

Die Trauerphasen, die Verena Kast in ihrem Buch „Trauern“ über den Prozess des Abschiednehmens schreibt, sah Frau B in ihren Visualisationen:

- Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens (Wolkenhimmel)
- Phase der aufbrechenden Emotionen (eingepacktes Paket)
- Phase des Suchens, Findens und Sich-Trennens (Schere)
- Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs (Wolken freilassen)

Die Schere symbolisierte für sie ihre eigene Aktion, die Wolken zu befreien, um selber wieder frei zu werden. Wohl um die Erfahrung von Tod, Vergänglichkeit und der Unsicherheit des Lebens reicher, ohne jedoch die eigene Leichtigkeit aufgeben zu müssen. Diese Visualisierung löste in Frau B eine Entspanntheit aus, die sich in Lebensfreude auf ihrem Gesicht zeigte, eine immer wieder kehrende „Verwunderung“, ein mit grossen offenen Augen stehen bleiben.

3.4. Frau C

3.4.1. Anamnese

Frau C, 38 Jahre, kommt im Frühling 07 zu mir in die Praxis. Der Grund für ihr Kommen sind Hautprobleme. Sie kennt die Arbeit mit den inneren Bildern nicht, ist aber sofort dabei.

- Haut: stark entzündete Akne, ausserdem an einigen Körperstellen trockene, schuppige Haut, im allgemeinen sehr empfindliche Haut, die beim kleinsten Ereignis (äussere Ereignisse wie Wetter, Stress, zuwenig Schlaf oder innerliche Regung) reagiert.
- Frau C hat betreffend ihrer Haut resigniert und pflegt sie kaum
- Ernährung stark KH-betont, sehr viel Süsses, verwendet kaum Öle
- Frau C trinkt viel zu wenig, vor allem Cola und Milch- oder Joghurt drinks

3.4.2. Behandlung

März - Juni 07, Sitzungen jeweils alle 2 Wochen

Ernährung

- Trinkmenge langsam erhöhen (2 l)
- Wahl der Getränke verändern (Wasser, Tee, bei Bedarf Süssen mit Birnelli, Honig oder Stevia)
- Umstellung der Ernährung nach Pyramide, insbesondere Verhältnisse KH-Eiweiss-Fett
- 3-er Ölmischung einsetzen
- Süsses reduzieren

Phyto

- Hautteemischung aus Schafgarbe, Ringelblumen, Schachtelhalm, Fenchel, Melisse, Löwenzahn und Brennessel zur Anregung des Hautstoffwechsels
- Erdrauch-Tinktur (3x30 Tropfen) zur Stoffwechsel- und Leberanregung mit Hautbezug

Tee und Tinktur (1x30 Tropfen) behält sie nach Abschluss der Therapie bis auf weiteres bei.

3.1.1.a.1.

3.1.1.a.2. Vitalstoffe

- sehr schnell stellt sich heraus, dass Frau C stark übersäuert ist: Burgerstein Probase-Tabletten (6 Tabletten über den Tag verteilt, ganze Therapiedauer)
- Omega-life-Kapseln (1 Kapsel/Tag) zur Omega-3-Substitution (ganze Therapiedauer)

ausserdem

Gesichts- und Körperpflege umstellen: liebevoller pflegen (basisches Duschmittel und Bodylotion, morgens basische Tagescreme, abends Schüsslersalzsalbe Nr.11)

3.4.3. Bilderreisen

In ihrer Körperlandschaft sieht sie einen stark verschmutzten See. Sie beschreibt ihn konkret mit Schaumblasen, vielen Algen („grünes Gschluder“), haufenweise Abfällen und toten Fischen. Ausserdem stinkt der See beachtlich.

Der See schweigt erst beharrlich. Erst als Frau C selber in die Rolle des Sees schlüpft, vergleichbar mit einer Schauspielerin, die eine Rolle übernimmt, meldet er sich zu Wort. Eine tiefe Resignation des Sees kommt zutage, in der Vergangenheit nicht gehört und einfach nur als Abwassertümpel verwendet worden zu sein.

Die symbolische Krankheitsgestalt (schmutziger See) zeigt sich als Verkörperung des Symptoms und hat eine riesige Intensität. Der See wird von der Klientin geliebt, die Saubermach-Aktion erhält darum eine Dringlichkeit, die die naturheilkundliche Behandlung mit Basenmitteln sehr unterstützt. Im Verlauf der Sitzungen beginnt Frau C in den Visualisierungen ihren See zu reinigen. Schliesslich sähe sie in den nahen Bergen Schnee auf den Bergspitzen. Und das Schmelzwasser solle in ihrem See willkommen sein, was aber erst eine gute Wasserqualität in ihrem Garten möglich mache.

Ihre innere Weise ist eine Linde am See, die sich in ihren Bildern im Verlaufe der Sitzungen den Jahreszeiten folgend vom winterlich-kahlen Baum (anfangs Behandlung) zur blühenden, sommerlichen Linde wandelt. Die Linde gibt ihr keine Antwort, schenkt ihr aber eine Fülle von Lindenblüten, die sie sammelt. Da sich in ihrem Garten im realen Leben ebenfalls eine Linde befindet, beginnt sie auch dort, die Lindenblüten zu sammeln, zu trocknen und aufzubewahren.

Erst verwendet sie die Lindenblüten als Tee (zusätzlich zum verordneten Tee), was enormes Schwitzen auslöst. Sie selber beschreibt den Schweiß als sowohl wohltuend wie auch mit starkem Schweißgeruch. Nach einigen Wochen normalisiert sich ihre Schweissausdünstung. Später stellt sie Lindenblütensirup daraus her, den sie im Anschluss ans Therapieende als Hauptgetränk in ihre Ernährung aufnimmt.

Manchmal schlief Frau C während der Visualisationen ein. Oft erwachte sie dann erst an ihrem See unter der Linde wieder.

3.5.4. Abschluss für Klientin

Frau C beschreibt am Ende der Sitzungsreihe folgendes: Je öfter ich solche Reisen unternahm, umso mehr und umso zusammenhängender konnte ich sehen. Zuerst waren es nur Farben und Gerüche, erst später kamen die konkreten Bilder dazu.

Gesundheitstraining:

- Visualisation See reinigen und Linde besuchen
- Linde im realen Garten besuchen, Lindenblüten sammeln für Tee und Sirup
- naturheilkundliche Empfehlungen einhalten (insbesondere Wasserhaushalt)
- Körper- und Gesichtspflege als Wohlfühlakt (nicht als lästige Pflicht) im Alltag ritualisieren

Die Veränderung des Wasserhaushaltes brachte eine schnelle Veränderung der Hautsituation. Die Unreinheiten verschwanden erst etwas später, doch das Trockenheitsgefühl am ganzen Körper und die starke Übersensibilität der Haut verbesserten sich in den ersten zwei Wochen der Therapie. Heute tauchen die Hautunreinheiten ab und zu zyklusbedingt wieder auf, dies jedoch in viel kleinerem Ausmass als am Anfang der Behandlung.

Das Säure-Basen-Gleichgewicht normalisierte sich anfangs zögerlich, als jedoch der Lindenblütentee mit dem starken Schwitzen dazukam, zeigte sich in den gemessenen Werten eine klare Verbesserung.

3.5.5. Abschluss für mich

Das Begreifen ist die Grundlage für verändertes Verhalten und setzt wichtige Impulse zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Die Hüterin der Körperlandschaft lernt Neues kennen, um Entfaltungs- und Wachstumsmöglichkeiten in der Landschaftsituation initiieren zu können.

Konkret hiess das für Frau C, den See sauberzuhalten, damit das Schmelzwasser aus den nahen Bergen in der reinen Wasserqualität im See ankommt. Die Linde wurde zu ihrem Lieblingsbaum.

Wie sich ihr Verhältnis zum Körper veränderte, war beeindruckend. Die Resignation des Sees in ihren Visualisationen stand in Korrelation zu ihrer eigenen Resignation über ihre unreine und sensible Haut. Die Arbeit mit den inneren Bildern half ihr anzunehmen, dass ihre Haut die nötige Pflege und Achtsamkeit (in der Pflege und ebenso in der „Ernährung“ der Haut von innen) braucht. Dass das Schwitzen, ausgelöst durch die Lindenblüten, einen solch klaren und schnellen Effekt auf ihren Säure-Basen-Haushalt hat, erstaunte und faszinierte mich. Auch wenn ich weiss, dass Lindenblüten schweisstreibende Wirkung haben, so wäre ich von mir aus nicht auf die Idee gekommen, sie in diesem Fall anzuwenden. Frau C schien in ihrem Inneren zu wissen, dass die Linde für sie eine besondere Bedeutung hat.

Spannend war für mich auch das häufige Einschlafen von Frau C. Dieses Phänomen kenne ich aus der integrativen Körperarbeit. Oft erwachte Frau C an einer ganz bestimmten Stelle während der Reise. Manchmal schien mir, als ob alle unnötigen Informationen beiseite gelassen werden sollten, um die gesamte Aufmerksamkeit auf ein einziges Bild, auf die Linde, zu lenken, so als wollten sich Körper und Seele ganz auf das Wichtigste konzentrieren.

4. Outro: Der Körper ist weise

Der Körper ist weise!

Fang an, ihn als deinen besten Freund zu betrachten.

Überall dort, wo ein Zustand der Schwäche oder der Störung die natürliche Ordnung der Dinge untergraben könnte, stabilisiert das imaginierte Bild kraftvoll und schützend ihren rechten Lauf und stärkt als Botschaft der Hoffnung den Glauben an die wiederkehrende Instandsetzung der Harmonie. Visualisation von inneren Bildern steigert die Verfügbarkeit positiver Erinnerungen. Durch die grössere Distanz zum Alltag, zu Intellekt, Verstand und eigener Wertung ist mit den inneren Bildern eine andere Auseinandersetzung mit Problemen möglich. Die Erlebende erhält eine Übersicht, die in den Verstrickungen des Alltags kaum gewährleistet ist. Die Bilder der Imaginationen führen über neue Assoziationen zu neuen Sichtweisen und Lösungsmöglichkeiten. Ob diese übertragen werden können und dann auch ausserhalb der Imagination und der therapeutischen Situation tragfähig sind, muss im Gespräch erörtert werden und sich im Alltag beweisen.

Wie Träume eröffnen Imaginationen Fenster zum Unbewussten. Die Achtsamkeit auf das Leben des eigenen Körpers, die Körperwärme, das Strömen der Lebenskraft wird wahrgenommen, als wäre tief innen ein Lächeln bei allem, was lebt, manchmal verschüttet, manchmal offen. Ich brauche nichts zu tun, als es auf zu spüren, und es dann wachsen zu lassen, im Herzschlag, im Atem, in den immer wieder kehrenden Wellen des Lebens.

4.1. Zusammenfassung

Der erste Schritt in einem Selbstheilungsprozess ist eine tiefe, einsame Wahl im Inneren – eine Wahl, die sich in ihrer Konsequenz weder überschauen noch kontrollieren lässt. Den Tod von etwas Altem zu akzeptieren und sogar selber herbeizuführen, macht Angst. Es gehört Mut dazu, alte Sicherheiten, Gewohnheiten, Beziehungen, Verhaltensweisen und Einstellungen „sterben“ zu lassen. Doch auf diese neue Weise wird Platz geschaffen für den Beginn von etwas Neuem. Und das Geschenk ist dann, dass dem Menschen neue Lebensmöglichkeiten zu-fallen.

Das neue Denkmodell vom Körper, das auf Forschungen der Psycho-Neuro-Immunologie basiert, geht von einem Zusammenwirken zwischen psychischen Wirkfaktoren wie Lebenseinstellungen, Glaubensmustern, Gefühlen und körperlichen Prozessen aus. Diese Sichtweise von Körperprozessen impliziert auch ein anderes Verständnis von Krankheit. Statt sie als eine zu reparierende Störung in geschlossenen und logischen Systemabläufen zu betrachten, wird Krankheit als eine Aktion des Körpers im Zusammenspiel mit sozialen und psychisch-seelischen Einflüssen verstanden. Als Ausdrucks- und Sprachmöglichkeit des Körpers begriffen, hat Krankheit eine veränderte Bedeutung: Sie wird zur Botschaft des Körpers. Der Körperausdruck Krankheit kann eine wichtige Informations- und Hilfestellung für den menschlichen Entwicklungs- und Wachstumsprozess sein. Die Übernahme von Eigenverantwortung in der Selbstheilungsarbeit erfordert also nicht nur den Mut, Neues zu erproben. Für die Entwicklung von Eigenmacht ist auch eine veränderte Vorstellung von Körper und Krankheit notwendig. Mit Selbstheilungsarbeit ist das Bestreben gemeint, eine Antwort auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu finden und zu leben. Das fordert zuerst einmal die Fähigkeit, dem Körper zu trauen

und auf die jeweilige Beschwerde oder Erkrankung einzugehen, ihren Signalcharakter zu achten, sie anzuschauen und kennenlernen zu wollen.

Ist ein Mensch erkrankt, so stellt sich das Problem, wie die Körpersprache entschlüsselt werden kann, wie die Hinweise, die in den Beschwerden liegen, erkannt und für uns zugänglich und verständlich gemacht werden können. Menschen leben immer mit inneren Bildern, auch wenn sie diese mit ihrem Bewusstsein meist nicht wahrnehmen. Innere Bilder sind die Dimensionen, in denen eine Kommunikation zwischen bewusstem Geist und Körper stattfinden kann.

Innere Bilder zeigen reale, biologisch korrekte Körperzustände auf.

Klientinnen erhalten durch die Bilderreisen die Möglichkeit, sich körperliche Prozesse vor Augen zu führen und ihre Körper- und Krankheitszustände selbst wahrzunehmen. Gleichzeitig kann sich in der Dimension der inneren Bilder auch die psychisch-seelische Komponente einer Erkrankung verdeutlichen.

Körperliche Prozesse können durch innere Bilder beeinflusst werden.

Wer sich vorstellt, in eine Zitrone zu beißen, wird den sauren Geschmack auf der Zunge wahrnehmen und als körperliche Reaktion wird sich der Speichelfluss vermehren. Auf ähnliche Weise können Visualisationen zum Beispiel einzelne Zellen des Immunsystems beeinflussen. Die Vorstellung eines Bildes löst im Nervensystem einen Impuls aus. Die Wissenschaft sieht heute die Vorstellungsbilder als hypothetisches Bindeglied zwischen bewusster Informationsverarbeitung und physiologischen Körperveränderungen. Man vermutet, dass die inneren Bilder ein zentrales Kommunikationsmittel zwischen Körper und Verstand sind.

Die Welt der inneren Bilder bietet eine wunderbare Möglichkeit, dem eigenen Körper nahe zu kommen.

Die Qualität der Berührung des Körperinneren ist eine behutsame und neue Erfahrung zum eigenen Körper. In der Welt der Bilder kann sich die Klientin vorsichtig und langsam ihrer Körperlichkeit nähern, sie kann die abgelehnten oder mit Scham belegten Organe und Körperbereiche anschauen, sie berühren, Kontakt aufnehmen – und das mit dem gewünschten Abstand und dem Tempo, das ihr verträglich ist. Dadurch wird ein Kontakt zur vermeintlichen „Gegnerin Krankheit“ geschaffen, in dem eine Kommunikation über die Bedürfnisse und Gelüste des Körpers stattfinden kann. Die Auswertung der inneren Bilder geschieht dann mit Hilfe von Elementen der Gestalt-, Kunst- und Bewegungstherapie, aus dem Psychodrama sowie aus der Trauerbegleitung und dient der Kreation von gesundheitsförderlichen Selbstheilungsschritten.

Glaubenssätze gehören zum Menschsein. Unsere gesamte Alltagsorganisation ist Ausdruck dessen, was wir glauben: über das Leben, wie wir als Menschen sind, welche Möglichkeiten und Chancen wir uns für die Zukunft vorstellen können etc. Mit diesen tiefen Lebenseinstellungen bewerten wir das Leben, sie bilden die Grundlage und den Rahmen für unsere Handlungen im Alltag. In der Arbeit mit inneren Bildern kristallisieren sich solche Glaubenssätze heraus, die bei der Ausformung von krankhaften Körperprozessen eine Rolle spielen. In der Beratung erfolgt dann als erstes das Verabschieden der alten Glaubenssätze. Die Klientin soll sie wegwerfen, vergraben, verbrennen... also symbolisch und tatsächlich aus dem Leben entfernen. Manche Glaubenssätze verschwinden dabei auf Anhieb, andere tauchen bei bestimmten Herausforderungen im Alltag wieder auf und erscheinen in verunsichernden Lebenssituationen als gewohnte und sicherheitsversprechende Überlebenstrategie von neuem. Da sie nun aber bekannt sind, können und müssen sie immer wieder bewusst verabschiedet werden. Im Verlauf

der Therapie vollzieht sich in den verschiedenen Phasen immer wieder das Verabschieden von alten Gewohnheiten und Sicherheiten, damit Raum für Neues entstehen kann. Diese Verluste sind unabdingbar. Erst dann kann Raum für neue Erfahrungen entstehen und neue Lebensqualitäten können sich im Alltag entfalten.

Denn Selbstheilungsarbeit verändert das Verhältnis zur Erkrankung und fördert die Liebe zum eigenen Körper. Das sind die Voraussetzungen für die Aktivierung von Selbstheilungskraft und Lebenslust.

4.2. Danksagung

Mein grösster Dank gilt dem Leben! Wie verschlungen und unergründlich seine Wege auch sind, so unendlich reich beschenkt es. Dass das Leben uns einen Körper geschenkt hat, der Träger unserer Selbstheilungskräfte ist, ist alleine schon ein Laudatio wert. Dass sich meine Suche nach Selbstheilungskräften als so fruchtbar, lustvoll und bereichernd zeigte, lässt mich heute staunend diese Danksagung verfassen.

Durch die Entscheidung, den Weg vom professionellen Singen loszulassen und mich meiner anderen Leidenschaft neben der Musik, der Naturheilkunde, zuzuwenden, habe ich vor vier Jahren mein Studium an der Schule für angewandte Naturheilkunde in Zürich und die Ausbildung in integrativer Körperarbeit in Bern begonnen. Diese Diplomarbeit ist ein momentanes Fazit aus dem Gelernten und Erfahrenen während dieser Ausbildungsjahre in den beiden Schulen. Diese Arbeit zu schreiben, war dem Kreieren eines Liedes, wie ich es während meiner Musikerinnenzeit erlebt habe, sehr ähnlich. Nun ist die Arbeit „bühnenreif“. Und ich danke dem Leben, dass ich das Wagnis eine etwas unkonventionelle Arbeit zu schreiben, auf mich genommen habe, und dass das Schreiben trotz nicht gerade idealer persönlicher Lebensumstände soviel Freude bereitet hat.

Beiden Schulen danke ich für alles Wissen, die Inspiration und die Horizonterweiterung. In diesem Sinne ein grosses Dankeschön an Sybille Binder, Schulleiterin der Schule für angewandte Naturheilkunde, und Denise Weyermann, Ausbildungsleiterin für integrative Körperarbeit.

Weiter gilt mein Dank meiner Diplom-Begleiterin Manuela Messmer, die mich offen, liebevoll und achtsam in dieser Arbeit unterstützt hat. Dass sich Manuela Messmer trotz ihres übervollen Arbeitsalltags Zeit und Raum für mich geschaffen hat, hat diese Arbeit entscheidend mitgeprägt. Insbesondere das genaue Definieren des Themas habe ich ihr zu verdanken.

Fabian Schmid danke ich für die stille, liebende Unterstützung während all meiner schreibenden Monate, für Lektorat und Feedback und für das Willkommensein.

Dass die drei Frauen, die ich im praktischen Teil beschrieben habe, begeistert zusagten, als ich sie mit der Arbeit mit den inneren Bildern bekannt machte, hat diese Diplomarbeit erst möglich gemacht. Danke euch drei!

4.3. Literaturverzeichnis

Verena Kast, Imagination als Raum der Freiheit
Walter Verlag, ISBN 3-530-42106-5

Angelika Koppe, Wo die Piranhas mit den Zähnen klappern - Die Kraft innerer Bilder in
Selbstheilungsprozessen
Goldmann Verlag, München, ISBN 3-442-14183-4

Luise Reddemann, Imagination als heilsame Kraft
Klett-Cotta Verlag, ISBN 3-608-89691-0

Luise Reddemann, Veronika Engl, Susanne Lücke, Imagination als heilsame Kraft
Klett-Cotta Verlag, ISBN 3-608-89708-9

Jeanne Achterberg, Gedanken heilen
rororo Rowohlt Taschenbuch-Verlag, ISBN 3-499 185448-2

Liz Greene, Kosmos und Seele
Fischer Verlag, ISBN 3-596-15198-8

Annegret Stopcyk-Pfundstein, Sophias Leib, der Körper als Quelle der Weisheit
Carl Auer Systeme Verlag Stuttgart, ISBN 3-8311-4316-1

Volker Friebel, die innere Weite erspüren
Walter-Verlag, 3-530-30029-2

Wilhelm Schmid, Philosophie der Lebenskunst
Suhrkamp Verlag, ISBN 3-518-28985-3

André Comte-Sponville, Ermutigung zum unzeitgemässen Leben
rororo Rowohlt Taschenbuch-Verlag, ISBN 3-499-60524-4

Arnold Mindell, 24 h luzid träumen
Via Nova Verlag, ISBN 3-936486-03-4

Erich Fromm, Die Revolution der Hoffnung
Klett-Cotta im Ullstein Taschenbuch, ISBN 3-548-39026-9

Verena Kast, Träume
Patmos Verlag GmbH, Walter Verlag, ISBN 3-530-44209-6

Sigmund Freud, Über den Traum
Fischer Verlag, ISBN 3-596-50901-7

Rüdiger Dahlke, Andreas Neumann, Die wunderbare Heilkraft des Atems
Econ Ullstein Verlag GmbH, ISBN 3-7787-9067-6

Johannes Hemleben, Jenseits
Rowolt Verlag

Sherwin B. Nuland, Wie wir sterben
Kindler Verlag GmbH, ISBN 3-463-40211-4

Elisabeth Kübler-Ross, Interviews mit Sterbenden
Kreuz Verlag, ISBN 3-579-03871-0

Verena Kast, Trauern
Kreuz Verlag, ISBN 3-7831-0660-5

Sogyal Rinpoche, Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben
Otto Wilhelm Barth Verlag, ISBN 3-502-6580-8

Elisabeth Reisch, Verletzbare Nähe
Pfeiffer Verlag, ISBN 3-7904-0614-7

Fritz Riemann, Grundformen der Angst
Reinhardt Verlag, ISBN 3-497-00749-8

Schulungsunterlagen und eigene Notizen

- Ausbildung in integrativer Körperarbeit (IKA)
- „die Kraft innerer Bilder in Heilungs- und Entfaltungsprozessen“
(Weiterbildungskurs Schule für angewandte Naturheilkunde, Zürich)
- Humorkongress Bad Zurzach (HumorScience, HumorCare, HumorArt)
- „Philosophie als Lebenskunst“ bei Prof. Wilhelm Schmid, Zürich
- „Atem und Stimme“ bei Prof. Dr. Horst Coblenzer, Boldern Männedorf
- Drogistenweiterbildung zum Thema „Schmerz“, Neuenburg