



Heil-Imagination

Selbstheilung durch innere Bilder

Heide Fischer

Im Krankheitsfall fragen sich viele Menschen, wie sie ihren Heilungsprozess unterstützen können. Gezielt eingesetzte Vorstellungskraft kann helfen. Studien belegen einen Einfluss zum Beispiel auf die Wundheilung, die Schmerzstillung und das Immunsystem.

Gesundheit mental zu unterstützen, gehört seit Tausenden von Jahren zum heilkundlichen Repertoire. In der griechischen Antike wurden Kranke zum „Tempelschlaf“ angeleitet, in indigenen Gesellschaften werden bis heute Entspannungszustände genutzt, um mit krankheitsverursachenden Faktoren in Kontakt zu kommen. Das Wissen um körperlich-geistige Zusammenhänge war bis vor 120 Jahren auch in unserer abendländischen Medizin präsent. Ganzheitliches Denken hinsichtlich der Entstehung und Heilung von Krankheiten war selbstverständlich. Mit den Entdeckungen der Pharmakotherapie und der modernen

Chirurgie hielt indes ein reduziertes Denken in der Medizin Einzug. Erst nach 1950 wurden innerhalb der Psychotherapie die Imaginationstechniken wieder entdeckt und es vergingen weitere 30 Jahre, bis auch die Medizin sich wieder auf diese Methoden besann. Im Rahmen der Psycho-Neuro-Immunologie gibt es solide Studien, die den positiven Einfluss der gezielt eingesetzten Vorstellungskraft nachweisen.

Der innere sichere Ort

Um Körperbilder aus dem Inneren entstehen zu lassen, bedarf es der Ausschaltung des alltäglichen, vordergründigen Denkens. Körper

und Geist müssen zur Ruhe kommen. Dieser halbbewusste Zustand wird durch eine atembetonte Entspannung eingeleitet. Indem man sich auf den Atem konzentriert und diesen durch die einzelnen Körperteile strömen lässt, kommt das Gedankenkarussell zum Stehen. Das zeigt sich in veränderten Hirnströmen, ähnlich einer Meditation.

Eine Basis-Übung, die in allen Imaginationsmethoden verwendet wird, stellt die Vorstellung eines angenehmen Ortes dar, an den man sich versetzt. Noch bevor Körper- oder Heilungsbilder wachgerufen werden, dient dieser Ort als Schutz und Zuflucht. Ein Ort zum Kraftschöpfen, an den man sich auch nur für kurze Zeit versetzen kann. Er stellt eine sehr alltagstaugliche Form der Entspannung dar und demonstriert, dass es – wo auch immer sich jemand befinden mag – einen Ort gibt, den man jederzeit wachrufen kann und der heilsam und angenehm ist. Auch für körperlich stark eingeschränkte Menschen kann zum Beispiel die Vorstellung, wie vor Jahren am Strand entlang zu spazieren oder eine Berghütte zu erklimmen, ein Lichtblick im Alltag als Kranker sein.



Sich das kranke Organ geheilt vorzustellen, kann bei der Gesundung hilfreich sein.

Passive und aktive Imagination

Nehmen Ratsuchende in entspanntem Zustand Kontakt zu ihrem Körperinneren auf, stellen sie fest, dass erkrankte Organe sich bildhaft zeigen. An einer Entzündung beispielsweise blinken rote Warnlämpchen und mahnen zu einer ruhigeren Lebensweise. Das hastige Anschwimmen gegen den Blutstrom gibt Hinweise, sich das Leben etwas leichter einzurichten. Die Gebärmutter wünscht sich mehr Würdigung statt immer nur zu funktionieren. Dies sind Beispiele für passive (rezeptive) Imaginationen, in denen Erkrankungen einen Hinweis auf eine ungesunde oder unangemessene Lebensweise geben können.

Der Körper berichtet aber auch, was er sich wünscht, was er für seine Gesundheit braucht, ja er hat sogar Bilder gespeichert, wie ein Organ in gesundem Zustand aussieht. Forschungen haben gezeigt, dass die Vorstellung einer schmerzhaft verkrampften Gallenblase, die erst als dicht und dunkel gesehen und sich dann nach und nach aufhellt, dieselbe Wirkung zeigt und dieselben Zentren im Gehirn mobilisiert wie ein krampflösendes Schmerzmittel. Eine solche Heilungsvisualisierung kann wie eine Arznei täglich bis wöchentlich durchgeführt oder zum Beispiel in Yogaübungen integriert werden.

Der innere Arzt, die innere Heilerin

Eine höchst wichtige Instanz in Selbstheilungsprozessen ist die innere Heilerin, der innere Arzt. Das heißt, in der Vorstellung kann eine hilfreiche Person aufgesucht und mit ihr gesprochen werden. Sie zeigt verbal oder nonverbal auf, worum es wirklich geht oder gibt Hinweise für konkrete Schritte im Alltag. Manche Ratsuchenden hören nur eine Stimme, andere sehen ihre längst verstorbene Großmutter oder einen weisen alten Mann. Macht der beispielsweise den Vorschlag, man solle „das Schauen lernen“, kann der zunächst verwunderliche Vorschlag eine große Veränderung auslösen, wenn man daraufhin plötzlich wieder die Schönheit der kleinen Dinge des Alltags neu entdeckt.

Innere Heiler sind Ausdruck der Eigenkompetenz, die in jedem Menschen schlummern. Ihr Rat zielt immer auf Gesundheit, Lebensfreude und Entfaltung. Sie aufzusuchen macht Ratsuchende unabhängig vom Urteil Außenstehender, gibt ihnen Richtlinien für ein selbstbestimmtes Leben, angemessene Therapien oder Maßnahmen der Gesundheitsfürsorge.

Selbstheilung im Alltag

Der Körper gibt in diesen Übungen Hinweise auf konkrete Handlungen, die Erkrankte zur Förderung ihrer Gesundheit ausführen können. Der Wunsch beispielsweise nach Licht, Luft, Wärme, Wasser, Bewegung, Wertschätzung, Aufmerksamkeit oder Reinigung kann erfüllt werden: Hatten Sie sich nicht schon immer vorgenommen, einmal täglich für eine halbe Stunde an die frische Luft zu gehen? Sich bei einem Fitness-Studio oder einem Bio-Kochkurs anzumelden, sich einmal die Woche mit einer

Freundin zum Qi Gong oder zum Schwimmen zu treffen? Das rechtzeitige Beachten von Warnsignalen, dem Körper und seinen Bedürfnissen entgegen zu kommen, kann Schlimmeres verhüten.

Imaginations- und Visualisierungstechniken sind gut untersucht. Sie enthüllen bei Beschwerden oder Erkrankungen körperlich-geistig-seelische Zusammenhänge, zeigen nicht nur Stressfaktoren oder ungesunde Verhaltensweisen auf, sondern man kann mit ihnen aktiv auf den Körper einwirken. Der Körper hält Informationen bereit, wie beispielsweise ein gesunder Stoffwechsel, ein aktives Immunsystem, eine entspannte Herzstätigkeit vor sich gehen und was man hierfür tun kann. Der innere Arzt, die innere Heilerin wissen Rat, wie ihn ein noch so professioneller Außenstehender nicht geben kann. Und da dieser aus dem eigenen Innern kommt, wird er leichter befolgt. Probieren Sie es aus. Es lohnt sich, die jahrtausendealte Tradition der Imagination auch heute zu nutzen.



Anschrift der Verfasserin:
Ärztin Heide Fischer
Gerberau 26
D-79098 Freiburg

Bücher der Autorin

- Frauenheilbuch (2004)
- Frauenheilpflanzen (2006)
- Körperweisheit (2009)
- Hörbuch Körperweisheit mit Imaginationenübungen (2010)
- ab 40 – Gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen (2016)

Die Ärztin bietet zudem Beratung, Behandlung, Seminare und Einzelarbeit an: www.frauen-naturheilkunde.de.