



Visualisierung: Kommunikation zwischen Seele und Körper

Selbstheilung fördern mit inneren Bildern

Heide Fischer, Ärztin

Erkrankte wünschen sich oft, selbst aktiv Einfluss auf den Heilungsverlauf nehmen zu können und nicht ausschließlich auf das Fachwissen ihres Behandlers angewiesen zu sein. Dies gelingt unter anderem mit Vorstellungsübungen, bei denen der eigene Körper Hinweise auf konkrete Handlungen gibt, die Erkrankte in ihrem Alltag zur Förderung ihrer Gesundheit ausführen können.

Heil-Imagination oder Visualisierung, d. h. die Fähigkeit jedes Menschen, in Entspannung Körper und Geist miteinander in Verbindung treten zu lassen, ist eine geeignete Methode, seinen eigenen Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden zu gehen. Sie ermöglicht einen Einblick ins Krankheitsgeschehen, unterstützt das Vertrauen in den Körper sowie die eigenen Selbstheilungskräfte.

Gesundheit mental zu unterstützen, gehört seit Tausenden von Jahren zum Repertoire der Medizin. In der griechischen Antike wurden Kranke zum „Tempelschlaf“ angeleitet, bei vielen Nachfahren von Ureinwohnern

werden bis heute Entspannungszustände bei Patienten und Behandlern genutzt, um tiefe Schichten des Bewusstseins für Heilungsprozesse zu aktivieren.

Körperlich-geistige Zusammenhänge fanden bis zur Jahrhundertwende in der Medizin Berücksichtigung. Krebs wurde noch im 19. Jahrhundert als eine Krankheit in Folge von Kummer angesehen. Mit den Entdeckungen der Pharmakotherapie und der modernen Chirurgie trat jedoch ganzheitliches Denken in den Hintergrund. Erst in den 1950er Jahren wurde es unter anderem durch Thure von Uexküll (Begründer der

psychosomatischen Medizin, 1908–2004) und Ernest L. Rossi (US-amerikanischer Psychologe, geb. 1933) wieder thematisiert. In dieser Zeit entdeckte man Imaginationstechniken zunächst innerhalb der Psychotherapie wieder neu, und es vergingen weitere 30 Jahre, bis sich auch die Medizin wieder auf diese Methoden besann.

Heil-Imaginationen machen Mut

In den 1980er Jahren beobachteten Carl O. Simonton (Facharzt für Strahlentherapie, Onkologe, USA, 1942–2009) und Jeanne Achterberg (Professorin für Psychologie, USA), dass Krebspatienten, die aktiv an ihrer Gesundung mitarbeiteten und eine kraftvolle Vorstellung ihres Immunsystems und anderer am Heilungsprozess beteiligter Organsysteme hatten, eine längere Überlebenszeit und bessere Lebensqualität aufwiesen als Patienten, die das Krankheitsgeschehen als

übermächtig erlebten, dem sie nichts entgegensetzen konnten.

Dies inspirierte Simonton und Achterberg zu Forschungsprojekten, bei denen Erkrankte angeleitet wurden, mit vorgegebenen Bildern (Immunzellen als weiße Ritter im Kampf gegen schwarze Eindringlinge oder Schädlinge) ihre Heilungskräfte zu mobilisieren. Diese Bilder empfanden jedoch viele Menschen als unpassend. In der Folge setzten die Forscher immer individuellere Vorstellungen ein. Sie entdeckten, dass auch zunächst mutlose Menschen an Zuversicht gewinnen, dass Gesundheit in gewissem Maße erlernbar ist.

Die Diplom-Pädagogin und Soziotherapeutin Angelika Koppe, die in den 1990er Jahren ihre „Methode Wildwuchs“ entwickelte, hat geschlechtsspezifische Unterschiede im Bildersehen aufgegriffen und frauenspezifische Heilbilder eingesetzt (al-

te, weise Frau). Bei ihrer Methode werden die inneren Bilder zu einer Art „Eigendiagnose“ herangezogen, d. h. Kranke konfrontieren sich im Entspannungszustand mit dem inneren Bild der Erkrankung, halten im Körper Ausschau nach Heilungskräften, befragen „die alte Weise“, wie sie die gewonnenen Erkenntnisse im Alltag umsetzen können. Das Ergebnis ist ein selbst entwickeltes und verordnetes Heilungsprogramm, das aus konkreten Maßnahmen (Ernährung, Bewegung, Massagen etc.) bestehen kann sowie aus regelmäßigen Visualisierungsübungen, bei denen der Kranke sich den Heilungsprozess bildlich vorstellt.

Atemübung stoppt Gedankenkarussell

Um Körperbilder visualisieren zu können, bedarf es der Ausschaltung des alltäglichen, vordergründigen Denkens. Körper und Geist müssen zur Ruhe kommen. Vergleichen Sie diesen Zustand mit Gedanken oder Ideen, die bei monotonen Tätigkeiten wie Bügeln oder Joggen auftauchen. Dieser halb bewusste Zustand wird in der modernen Heilkunde durch die Anleitung zu einer atembetonen Entspannung herbeigeführt.

Indem man sich auf den Atem konzentriert und diesen durch die einzelnen Körperteile strömen lässt, kommt das Gedankenkarussell zum Stehen, wohlige Leere tritt ein, die sich in veränderten Hirnströmen manifestiert, ähnlich einer Meditation. Ruhige Musik kann das Eintreten in diesen Entspannungszustand unterstützen. Eine Arbeit von Ach-

terberg bestätigte, dass allein schon die regelmäßige Entspannung des Körpers das Immunsystem stärkt.

In einer Basis-Übung der Heil-Imagination versetzt sich die betroffene Person in ihrer Vorstellung an einen angenehmen Ort. Noch bevor Körper- oder Heilungsbilder wachgerufen werden, dient dieser Ort dem Schutz und der Zuflucht sowie zum Kraftschöpfen. In stressigen Zeiten und wo auch immer man sich befindet, im Krankenhaus, in einer ungunstigen Beziehung oder einem unbefriedigenden Beruf, kann man sich gedanklich an diesen sicheren Ort versetzen – und sei es nur für fünf Minuten. Diese Methode ist eine außerordentlich alltags-taugliche Form der Entspannung und wirkt sehr heilsam. Manche Therapeuten unterschätzen diese kleine Übung, aber selbst für körperlich stark eingeschränkte Menschen kann die Vorstellung, noch einmal wie vor Jahren am Strand entlang zu spazieren, ein Lichtblick im Alltag als Kranke/r sein. Allein das innere Bild mobilisiert Kräfte, die einem Heilungsprozess zuträglich sind.

Der Körper zeigt, was er sich wünscht

Ratsuchende entwickeln in der Entspannung sehr individuelle Bilder von ihrem Körperinneren. Erkrankte Organe zeigen sich oft bildhaft, z. B.

▶ stellte sich das Myom einer Patientin in der Gebärmutter als Ei mit buntem, lebendigem Inhalt dar, der Anteile der Persönlichkeit zeigte, die gern gelebt wer-

den möchten, bisher aber unterdrückt wurden.

- ▶ blinkten auf einem entzündeten Eileiter rote Warnlampchen und mahnten zu einer ruhigeren Lebensweise.
- ▶ gab das hastige Anschwimmen gegen den Aortenstrom den Hinweis, sich das Leben etwas leichter einzurichten.
- ▶ beschwerte sich eine Schilddrüse, dass sie mit ihrer hohen Aktivität Ausdruck eines zu hohen Lebenstempo ist.
- ▶ wünschte sich eine Gebärmutter mehr Würdigung und Aufmerksamkeit als Zeichen gelebter Weiblichkeit.

Dies sind Beispiele für passiv gewonnene innere Bilder, die die psychosomatische Hypothese bestätigen, dass Erkrankungen einen Hinweis auf eine ungesunde oder unangemessene Lebensweise enthalten können. Es gibt jedoch keine für alle Menschen geltende Bedeutung von Erkrankungen.

In einer weiteren Technik, dem Körper-Dialog, „berichten“ erkrankte Organe, was ihnen fehlt, bzw. was sie sich wünschen. Diese Wünsche haben nicht selten symbolischen Charakter: Mehr Luft, mehr Licht, mehr Farbe, mehr Liebe, Anerkennung und Aufmerksamkeit. Manche dieser Hinweise führen zu konkreten Heilmaßnahmen, wie sie weiter unten beschrieben werden. Andere bleiben auf der Symbolebene – und in regelmäßig durchgeführten aktiven Imaginationsübungen kann den entsprechenden Organen die ihnen fehlende Qualität gegeben werden:

- ▶ Die unterversorgten, blauen Eierstöcke bekommen z. B. von einer sprudelnd lebendigen Gebärmutter Wärme zugeführt.
- ▶ Zwischen den durch sexuelle Gewalt verletzten weiblichen Organen und dem Herz wird ein Regenbogen gespannt, der liebevolle, heilsame Energie transportiert.

Ein Beispiel für eine aktiv einsetzbare Imagination ist z. B. die Vorstellung eines Schmerzes, der erst als dicht und dunkel gesehen wird, sich dann aber nach und nach aufhellt und auflöst. Dieses Bild ruft dieselbe Wirkung hervor und mobilisiert dieselben Zentren im Gehirn wie ein Schmerzmittel.

Die inneren Heiler geben Rat

Eine höchst wichtige Instanz in Selbstheilungsprozessen ist die innere Heilerin, die auch ein Rat gebendes Tier oder ein anderes Wesen sein kann. Stehen Entscheidungen an wie Operationen oder andere Therapien, wozu Experten oft unterschiedliche Meinungen haben, gilt es die Vorschläge und Wünsche des Körpers umzusetzen.

In der Vorstellung kann der Betreffende dieses Wesen aufsuchen und mit ihm sprechen. Es zeigt verbal oder nonverbal auf, worum es wirklich geht, verdeutlicht Themen oder gibt Hinweise für konkrete Schritte im Alltag. Manche Ratsuchende hören eine Stimme oder spüren nur, „dass da jemand ist“. Andere sehen sich selbst, ihre längst verstorbene Großmutter, eine Märchenfigur, einen alten Indianer.

Beispielsweise begegnete Beata während einer „Wanderung“ bei einer Innenweltreise einer alten geschäftigen Dame, die auf ihre Frage „Wie kann ich heil und ganz werden?“ antwortete, sie solle statt der allzu vielen Worte, „das Schauen lernen“. Der zunächst verwunderliche Vorschlag löste in Beatas Leben eine große Veränderung aus. Sich als Übung auf einen Sinn zu beschränken, bewusst „die Ohren zuzuklappen“ ließ sie plötzlich die Schönheit der kleinen Dinge des Alltags wieder entdecken. Auch ihre Wahrnehmung zwischenmenschlicher Situationen wurde geschärft, so dass sie besser und schneller zu reagieren lernte.

Innere Heiler sind Ausdruck der Eigenkompetenz, die zwar in jedem Menschen vorhanden, jedoch meist unter tatsächlichen oder vermeintlichen Erwartungen, Ansprüchen und Rollenzuschreibungen vergraben ist. Ihr Rat zielt immer auf Gesundheit, Lebensfreude und Entfaltung. Sie aufzusuchen macht Ratsuchende unabhängig vom Urteil Außenstehender und gibt ihnen Leitlinien für

ein selbst bestimmtes Leben, angemessene Therapien und konkrete Maßnahmen der Gesundheitsfürsorge. Vielleicht wussten Sie schon vorher, dass Ihnen die eine oder andere Maßnahme gut tun würde. Dennoch wird ein gesundheitsförderlicher Vorsatz eher umgesetzt, wenn er aus den eigenen Quellen gespeist wird. Kein Rat von außen kann besser sein als die eigene Einsicht.

Mehr Aufmerksamkeit für Körpersignale!

Der Wunsch z. B. nach Licht, Luft, Wärme, Wasser, Bewegung, Wertschätzung, Aufmerksamkeit oder Reinigung kann erfüllt werden. Dabei ist Kreativität gefragt: Hatten Sie sich nicht schon immer vorgenommen, einmal täglich bei jedem Wetter für eine halbe Stunde an die frische Luft zu gehen? Sich bei einem Fitness-Studio anzumelden? Sich einmal die Woche mit einer Freundin zum Qi Gong oder zum Schwimmen zu treffen? Hatte der Arzt nicht ohnehin eine Frühjahrskur vorgeschlagen oder Ihnen geraten, dem Körper und seinen Signalen mehr Aufmerksamkeit zu schenken?

Wenn Sie sich morgens mit einer freundlichen Ansprache vor dem Spiegel auf einen Tag als entspannte, selbstsichere Frau einstimmen, haben Sie gute Chancen, dass die Kollegen oder Kunden Sie nicht so leicht aus dem Konzept bringen und sich Ihre Menstruationsbeschwerden bessern. Eine visualisierte Schutzhülle vor der Unterredung mit dem Chef hilft, berechtigte Wünsche von Zumutungen zu trennen und hat schon manchen Bluthochdruck auf Dauer besänftigt.

Imaginations- und Visualisierungstechniken sind wissenschaftlich gut untersucht. Sie enthüllen im Krankheitsfall körperlich-geistig-seelische Zusammenhänge. Sie zeigen nicht nur Stressfaktoren oder unangemessene Verhaltensweisen auf, sondern wirken aktiv auf den Organismus ein. Dieser hält Informationen bereit, wie z. B. ein gesunder Stoffwechsel, ein aktives Immunsystem, eine entspannte Herztätigkeit vor sich gehen und was der Patient hierfür tun kann. Der innere Arzt, die innere Heilerin geben authentischere Ratschläge, als dies ein noch so professioneller Außenstehender tun kann. Nutzen wir diese Ressourcen. ■

Weiterführende Literatur

- ▷ A. Koppe: *Mut zur Selbstheilung, Diametric, Würzburg 2004*
- ▷ J. Achterberg: *Rituale der Heilung, Goldmann, München 1996 (vergriffen)*
- ▷ C. und S. Simonton: *Wieder gesund werden, Rowohlt, Hamburg 2001*
- ▷ C. Simonton: *Auf dem Wege der Besserung, Rowohlt, Hamburg 2005*



Heide Fischer,
Jahrgang 1954,
Ärztin und Mitbegründerin der Frauengesundheitszentren Heidelberg und Freiburg.

Seit 1998 in eigener frauennaturheilkundlicher Praxis in Freiburg im Breisgau. Hält Seminare und Fortbildungen zu Naturheilkunde und Psychosomatik in der Gynäkologie. Autorin der Bücher „Frauenheilmittel“, „Frauenheilpflanzen“ und „Körperweisheit“.

Bitte beachten Sie: *Naturarzt*-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw. Wir danken für Ihr Verständnis.