

## Gerhart Unterberger (2009)<sup>1</sup>: Das Modellieren von Heilungsritualen

### Zusammenfassung

Beispiele für Heilungs- und Selbstheilungsrituale in unterschiedlichen Kulturen und Kontexten bilden die Einleitung meines Beitrags. Aus diesen Beispielen leite ich die Prinzipien dieser Ritualen ab und zeige in Ansätzen auf, wie diese mit kreativem Spielraum und der Anpassung an die individuelle Denkweise der Klienten in Trancen, Einzeltherapien und Gruppenritualen realisiert werden können.

Meine Damen und Herren!

Ich freue mich über Ihr Interesse am Modellieren von Heilungsritualen. Beginnen möchte ich mit einer ersten Begriffsbestimmung zum Modellieren eines Heilungsrituals, danach folgen Beispiele für Heilungs- und Selbstheilungsrituale in unterschiedlichen Kulturen und Kontexten. Damit dies nicht trockene Theorie bleibt, habe ich auch eine Übung als ein sehr persönliches Beispiel für ein Selbstheilungsritual integriert und lade Sie dazu ein, die Heilung eines kleinen Gesundheitsproblems anzuschieben.

Aus den Beispielen leite ich wesentliche Prinzipien dieser Rituale ab und möchte aufzeigen, wie solche Rituale mit kreativem Spielraum und der Anpassung an die individuelle Denkweise der Klienten realisiert werden können, und zwar in Trancen, in Einzeltherapien und in Gruppen.

### Wie modelliert man Heilungsrituale?

Im einfachsten Fall kann man versuchen, erfolgreiche Interventionen nachzuahmen. Welche Haken und Ösen dieses Vorgehen hat, kann man sich klar machen, wenn man sich vorstellt, schamanische Heilungsrituale in ein Krankenhaus des 21. Jahrhunderts zu holen...

Wenn es aber mit einer einfachen Nachahmung nicht getan ist, so ist die anspruchsvolle Aufgabe, das allgemein Gültige aus Heilungsritualen herauszuholen und es von den individuellen, den kulturspezifischen und den krankheitsspezifischen Elementen zu trennen. Diese tiefere Verständnis erleichtert es dann sehr, leistungsfähige Heilungsrituale zu kreieren.

Bitte schauen Sie sich die folgenden Beispiele unter diesem Gesichtspunkt an: Was ist an diesen Ritualen individuell, was kulturspezifisch, was krankheitsspezifisch und was allgemein gültig?

### Beispiele für Heilungsrituale:

Lassen Sie mich mit einem Beispiel anfangen, das ich dem Buch „Die tanzenden Heiler“ von Carl A. Hammerschlag entnommen habe<sup>2</sup>. Es handelt sich dabei um ein drogengestütztes Ritual (mit Peyote<sup>3</sup>) der Native American Church:

„Billy (an Krebs erkrankt) sagte, dass er gekommen sei, um ihre Unterstützung zu erhalten, ihre Gebete zu hören und die Energie der spirituellen Quelle aufzunehmen. Nachdem die Eröffnungsgesänge gesungen waren, nahmen wir die Medizin ein. Billy würgte. Er litt unter chronischer Übelkeit, und es war schwierig für ihn, das bittere Gemisch zu schlucken. Die Gesänge, der Trommelrhythmus und das Feuer wirkten hypnotisierend. Die Medizin wirkt immer dann gut, wenn man sich ihr in Wahrheit nähert. Um Mitternacht, dem Höhepunkt des Treffens, sprach Billy. Er sagte, dass er bisher niemals auf diesem Weg zum Schöpfer gekommen sei, aber auch noch nie so bedürftig gewesen sei. Weinend erzählte er ihnen von seinem Wunsch zu leben, von alten Wegen und neuen Hoffnungen, und er bat um Gottes Hilfe. Er bedankte sich für ihr Zusammensein mit ihm.“

<sup>1</sup> Vortrag, NLP-Kongress 2009

<sup>2</sup> Hammerschlag 2003, S. 93f

<sup>3</sup> Der Peyote enthält über 50 Alkaloide, das wichtigste unter ihnen ist Meskalin, das ähnliche Effekte wie etwa LSD hervorruft.

Als Billy geendet hatte, sagte der Road Man zu ihm, dass dies ein guter Weg sei und dass wir alle auf dem Weg des Peyote Wissen finden könnten, das uns hilft. Er werde für Billy das ihm Mögliche, Beste tun, aber es sei nicht er, der die Arbeit täte - er sei nur ein Instrument in den Händen des Schöpfers. „Ich bin ein Diener“ sagte er, „der Meister ist höher. Aber ich werde beten und singen, und alle werden sich anschließen, so dass unsere Stimmen gehört werden können.

... Der Road Man nahm eine glühende Kohle von Pfirsichkerngröße in den Mund ... und blies die Hitze und die Funken direkt auf Billys Nacken und Brust. Billy saß da ohne sich zu rühren, er war wie von Zauber gebannt.“

### **Ein weiteres Beispiel:**

Serge Kahili King hat in seinem Buch „Der Stadtschamane“ den Prozess einer Behandlung nach der Sichtweise des hawaiianischen Schamanismus beschrieben, die der modernen Psychologie sehr nahe steht.

Zuerst geht es in der Behandlung darum, einen Garten anzulegen und mit allem auszustatten, was dem Patienten wichtig ist, danach geht es darum, in der Oberwelt sein persönliches Krafftier zu finden und erst danach darum, begleitet vom Krafftier in die Unterwelt zu gehen und seinem persönlichen Drachen dort zu begegnen und sich mit ihm auseinanderzusetzen.

### **Ein weiteres Beispiel: Eine vom Patienten entworfene Selbsthypnose<sup>4</sup>:**

Ein Patient mit einem Sarkom mit Leber- und Lungenmetastasen übte diese von ihm selbst entworfene Selbsthypnose 2x täglich, zusätzlich zu einer über 7 Monate laufenden Hypnotherapie

- **Aktivierung der Motivation:** Ich nehme mir 30 Minuten für mich selbst Zeit... Ich bin von dem sicheren Gefühl getragen, dass ich dazu beitragen kann, dass es mir besser geht.
- **Einstimmung auf die Selbsthypnose**
- **Induktion mit Hilfe der Fokussierung auf den Atem**
- **Physische Tiefenentspannung**
- **„Mein Ort“:** Ich gehe in der Vorstellung an meinen Ort,, ich nehme die heilende Energie auf.. Allein die Tumorzellen sind jetzt und im Weiteren von dieser Anreicherung ausgeschlossen. Wie Fremdkörper fristen sie ein Dasein im Dunkeln.
- **Vorstellung energetisierender Ströme im Körper**
- **Vorstellung vom Zerfall der Tumorzellen und von der gesunden Regeneration des Gewebedefektes:** In bildhaften Fantasien erlebe ich, wie die kranhaften Zellen wie von einem Laserstrahl getroffen werden. Er überfriert sie, so dass sie schwächer und schwächer, lebloser und lebloser werden. ... .. Abwehrzellen schwimmen in alle Bereiche des Körpers.... Krankes Gewebe schwindet, wonach mit glattem gesundem Gewebe defekte Stellen geschlossen werden
- **Intensivierung:** Ich gehe tiefer und tiefer in Trance...
- **Vision des Therapieziels:** Abbild meiner Person, vital, rundum gesund....
- **Posthypnotische Suggestionen:** ..Wirkungen verbleiben im Organismus...

<sup>4</sup> Verkürzt aus Kaiser Rekkas 2007, S236f.

## **Und schließlich ein Gruppenritual aus dem Hildesheimer Gesundheitstraining für die Onkologie<sup>5</sup>**

### **1. Malen zur Einstimmung**

Kreieren eines Ortes der Kraft und Gesundheit für die Heilungsförderung (Beispiele: Wallfahrtskirche, Lourdes, Klinik, Ort in der Natur... ) samt beteiligten Personen (Schamane, Arzt, dein persönlicher Heiler, andere Menschen...) und wichtigen Heilungsressourcen (Medikament - neu erfundenes (vielleicht von Gott übergeben) und/oder ein anderer Einfluss von außen und/oder von innen (Ort der Kraft im Körper, Übertragung von Gesundheit von einer gesunden Region))

### **Den Körperschutz- und Heilungsfilm zeichnen**

Den Körperschutz- und Heilungsfilm andeuten vom IST- Zustand bis hin zum Zielzustand (Bitte überprüfen Sie, ob die Gestaltung der Erkrankung, des momentanen Zustands und der Heilung angemessen ist! Ist z. B. das Immunsystem powervoller als die Erkrankung?)

### **2. Die wichtigsten Dinge werden zur Vertiefung notiert**

### **3. Gruppenritual zur Heilungsförderung wird in Trance durchgeführt:**

a.) Kraft und Gesundheit intensiv erleben lassen

Suche in deiner inneren Welt den „Ort der Kraft und Gesundheit“ auf, nimm dein Medikament, erlebe die Übertragung von Kraft und Gesundheit auf deinen ganzen Körper, evtl. das erkrankte oder zu schützende Organ.

Führe den gesunden Zellen Energie zu und schließe eventuell vorhandenes Tumorgewebe von dieser Zufuhr aus (Einfrieren, Abkapseln, Wegbeamern, Wegschmelzen schmutziger Schneereise, während sich rundum frisches Grün entwickelt...). Schärfte die Wahrnehmung des Immunsystems.

b.) Schutz- und Heilungsfilm:

Mal dir die Wirkung und den Prozess aus, die zum Schutz des Körpers und zur Heilung führen! (zuerst dissoziiert (wie bei einer anderen Person), dann assoziiert erleben lassen bis hin zur Zielvision der völligen Heilung (Richtung vorgeben), schließlich die Zielvision dissoziiert als attraktives Ziel an den Horizont hängen!)

c.) Implementierung:

Und immer wenn du x machst...(einschläfst, Zeit und Ruhe hast...) breitet sich Gesundheit und Vitalität (vielleicht ausgehend vom Ort der Gesundheit, von früherer Heilung) in dir aus und lassen die Heilung fortschreiten....

## **Ein weiteres Beispiel: Ein Selbstheilungsritual in einem Übungsformat**

### **Heilung eines kleinen gesundheitlichen Problems, Teil 1:**

1. Suchen Sie ein kleines Gesundheitsproblem!

2. Schließen Sie für einen Moment die Augen und bitten Sie Ihr Unbewusstes, Ihnen ein inneres Bild, eine metaphorische Vorstellung zu diesem Gesundheitsproblem zu zeigen. Zeichnen Sie es bitte!

<sup>5</sup> Dieses Ritual stammt aus dem letzten Drittel des Trainings, also aus einer Phase, in der eine attraktive Zielvision und viele Ressourcen bereits erarbeitet und innere Konflikte und blockierende Glaubenssätze entmachtet wurden. Bitte beachten Sie auch die individuelle Gestaltung des Rahmens (des Ortes der Kraft und Gesundheit) und des Heilungsfilms!

3. Schließen Sie für einen Moment die Augen und bitten Sie Ihr Unbewusstes, Ihnen ein inneres Bild, eine metaphorische Vorstellung zum geheilten Zustand zu zeigen. Zeichnen Sie sie bitte!

4. Schließen Sie für einen Moment die Augen und bitten Sie Ihr Unbewusstes, Ihnen ein inneres Bild, eine metaphorische Vorstellung zum Prozess der Heilung zu zeigen. Zeichnen Sie sie bitte!

---

### **Ein erstes Fazit aus den Beispielen:**

In den Beispielen wird deutlich, wie wirkungsvoll die Imagination (der innere Tonfilm, wie ich ihn in Anlehnung an Ciampi nenne) ist.

Jeanne Achterberg geht davon aus, dass bei allen mentalen Heilungsstrategien - auch bei den schamanischen - die Imaginationen die entscheidenden Elemente sind, die Wirkungen auf den Körper und das Immunsystem auslösen. Sie schreibt:

„Mein Mann machte eine seiner frühen Erfahrungen mit der (in diesem Fall) mörderischen Kraft der Imagination, als er Zeuge wurde, wie eine Frau, bei der die Probeexzision des Brustgewebes den Verdacht auf Krebs bestätigt hatte, innerhalb von Stunden starb. Die Familie und der Ärztstab standen fassungslos an ihrem Bett. Was war die Todesursache? Mit Sicherheit nicht der Krebs. In seinen frühen Stadien ist Krebs nicht tödlich. Es war mehr als wahrscheinlich, dass die Todesursache nie im Bericht des Leichenbeschauers auftauchen würde: Tod auf Grund zu lebhafter Vorstellungskraft. Diese Frau hatte ihre Mutter eine lange, qualvolle Zeit gepflegt - sie litt an der selben Krankheit - und hatte sich geschworen, dass sie selbst es nie soweit würde kommen lassen. Während sie die Diagnose geistig verarbeite, stellte der Körper seine lebenswichtigen Funktionen ein. Andererseits kennt jeder, der mit der Welt der Medizin Kontakt hat, wenigstens eine Geschichte von einem Patienten, der vom Chirurg wieder „zugenäht“ und nach Hause geschickt wurde, um dort zu sterben. Und der einfach nicht starb. (Achterberg 1994, S 105f.)

Demnach ist das wichtigste kognitive Werkzeug zur Heilungsförderung das Imaginieren, das Erzeugen innerer „Tonfilme“, das Denken in den Qualitäten der Sinneswahrnehmung. Diese Tonfilme haben engen Kontakt zu den Emotionen und zu den Körperreaktionen, sie unterscheiden sich deutlich von unseren anderen Denkformen, dem logisch-analytischen, sprachlichen Denken, das weit weg ist von Emotionen und Körperreaktionen. Heilungsfördernde Imaginationen werden in verschiedenen Ritualen auf sehr unterschiedliche Weise erzeugt, die das Weltbild der Patienten und der Therapeuten widerspiegeln.

### **Schamanische Rituale**

Jeanne Achterberg schreibt in ihrem leider vergriffenen Buch „Gedanken heilen“ über schamanische Rituale und Symbole, sie seien ein faszinierendes Zeugnis für den Versuch des Menschen, mit dem Übernatürlichen in Verbindung zu treten, um die Voraussetzung für Gesundheit zu schaffen.

1. Rituale und Symbole hätten sie in der anderen nichtalltäglichen Welt zwar eine völlig andersartige, aber nicht weniger wirkliche Bedeutung.
2. Viele Rituale seien kulturspezifisch
3. Einige seien überall auf der Welt in ähnlicher Form zu finden
4. Es seien nicht die Rituale, die heilen, sondern die Kraft, die durch die Imagination auf sie übertragen würde.

Schamanen üben ihre Heilkunst nicht im normalen Wachbewusstsein aus, bestimmte Rituale werden dazu verwendet, in einen anderen Bewusstseinszustand zu kommen.

- Extreme Temperaturbedingungen (Schwitzhütte)

- Physische Deprivation (Verzicht auf Nahrung, Salz, Wasser ...) oder sensorische Deprivation:
- Eintöniger Gesang, Trommeln, Tanz, Musik, ständige rhythmische Bewegungen oder unbewegliches Starren in die Flammen...
- Der Gebrauch magischer Pflanzen (Halluzinogene)
- Akustische Hilfsmittel für das Erlangen veränderter Bewusstseinszustände (Trommeln, Rasseln, Gesänge...)
- Hilfsgeister (wie etwa Krafttiere oder imaginäre Führer)

„Die Praktiken der Schamanen sind eingebettet in das Glaubenssystem der jeweiligen Kultur. Er oder sie muss die Fähigkeit besitzen, eine Atmosphäre des Vertrauens, der Glaubwürdigkeit, Kreativität und produktiven Spannung zu erzeugen, in der der Patient spürt, dass etwas Machtvolles passieren wird.“ (1994, S. 68)

Das Schema der verschiedenen schamanischen Heilmethoden ist nach Achterberg immer das gleiche: Der Schamane „tritt in den Patienten ein“, wird eins mit ihm und stellt schließlich dessen verloren gegangene Verbindung mit dem Universum wieder her. Dies geschieht in einem Bewusstseinszustand, der sich vom alltäglichen grundlegend unterscheidet.

Aktuelle Heilungsrituale müssen sehr viel flexibler in ihrem Aufbau sein; die Vorstellungen der Menschen von einer Erkrankung können sehr unterschiedlich sein, ebenso der kulturelle Hintergrund und die religiösen Vorstellungen. Wenn die Imaginationen - die inneren Tonfilme - die entscheidenden Elemente sind, verliert der äußere Rahmen an Bedeutung, bleibt aber weiterhin wichtig für den Rapport und muss dem Weltbild des Patienten entsprechen. Falls Patienten die Heilungsrituale selbst aktiv durchführen, wird schließlich der zu Heilende auch selbst zum Heiler.

Doch lassen Sie mich einige wesentliche Elemente von Heilungsritualen noch einmal zusammenfassen:

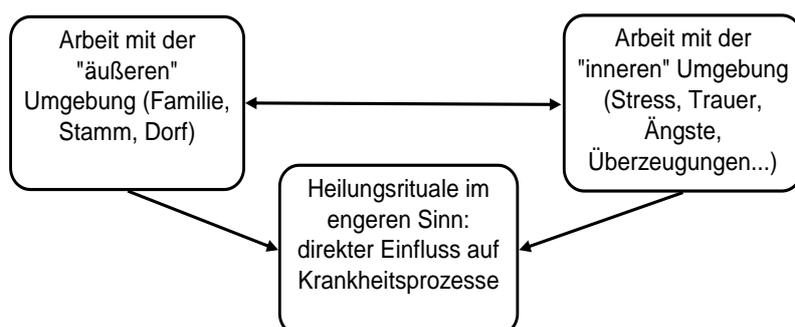
In allen Ritualen können wir

1. kulturunabhängige Elemente finden, wie etwa einen „sicheren Ort“, Rapport und Tranceprozesse und
2. therapeuten- und klientenspezifische Elemente (etwa einen persönlichen Stil und kulturspezifische Elemente, die zum Weltbild passen).

Das Ziel von Heilungsritualen ist - wie der Name schon sagt - die Heilungsförderung, die Wege, dies zu erreichen, sind aber sehr unterschiedlich:

Manche Rituale - insbesondere die schamanischen, aber auch systemische - gestalten intensiv die "äußere" Umgebung und beziehen die Familie, den Stamm, das Dorf ein. Andere - eher psychologisch orientiert - arbeiten schwerpunktmäßig an der "inneren" Umgebung (an Stress, Trauer, Ängsten, Überzeugungen usw.). Heilungsrituale im engeren Sinn schließlich zielen auf den direkten Einfluss auf Krankheitsprozesse ab.

### Heilungsrituale



In der schamanischen Sichtweise geht (ähnlich wie in der Psychosomatik) schon die Diagnose über den physischen Aspekt hinaus und stellt die Frage, welcher Verlust an „persönlicher Macht“ es der Krankheit überhaupt erst ermöglichte, in den Körper einzudringen. So rücken soziale und psychologische Fragen ins Blickfeld, die die moderne Medizin kaum stellt: Was die Person über ihre Belastungsgrenzen hinaus ertragen musste, warum etwa das Leben nicht mehr lebenswert war, was die Krankheit (und die Heilung) aus der Sicht des Patienten bedeutet....

Diese Sichtweise führt zu umfassenderen Strategien wie sie etwa im Heilungsritual aus dem hawaiianischen Schamanismus, dem Hildesheimer Gesundheitstraining oder in Einzeltherapien realisiert sind, in denen diese Fragen viel Platz einnehmen.

### **Heilungsrituale im engeren Sinn**

Heilungsrituale im engeren Sinn befassen sich mit dem harten Kern der Erkrankung. In vielen Fällen werden sie als Trancen oder Übungen realisiert, die die metaphorische Art, mit der Menschen über ihre Erkrankung nachdenken, sehr ernst nehmen und mit diesen Vorstellungen arbeiten.

Hat ein Mensch, der unter schweren Kopfschmerzen leidet, beispielsweise den Eindruck, sein Kopf sei in einem Schraubstock, dann kann es sehr wirkungsvoll sein, ihn in einer leichten Trance erleben zu lassen, dass ein Schraubstock eine Schraube hat, die man weiter anziehen kann oder lösen kann... oder man kann auf andere Weise das Bild verändern, damit herumspielen... bis sich eine Lösung ergibt.

Menschen befassen sich manchmal mit Tonfühlfilmen von sehr negativen Stadien einer Erkrankung und bringen sich damit in schlechte Zustände und senden ihrem Körper Botschaften, die krankheitsfördernd sind. Dann kann es viel Sinn machen, sich in dieser intensiven Weise an den Zustand völliger Gesundheit und Lebendigkeit zu erinnern, ihn auf diese Weise wieder zu erleben und ihn noch zusätzlich (etwa mit Timelinetechniken) in der persönlichen Zukunft zu verankern, ihn zum Teil seiner Vision zu machen.

Wenn man Tonfühlfilme etwas formaler zur Heilungsförderung einsetzt, so kann man mit der Erinnerung arbeiten, wie eine ähnliche Erkrankung geheilt ist (und damit diese Botschaft ans Immunsystem senden: Diesen Zustand brauche ich jetzt wieder!). Oder man kann hypnotisch daran erinnern, wie diese Erkrankung an einer anderen Körperstelle geheilt ist und diesen Heilungsprozess dorthin übertragen, wo er jetzt beginnen soll.

Solche Tonfühlfilme sollten unbedingt den physiologischen Fakten entsprechen, auch wenn sie die Zusammenhänge vage und symbolisch verfremdet darstellen. Wenn Krebskranke sich ihre weißen Blutkörperchen als weiße Ritter vorstellen, die gegen die Krebszellen vorgehen, so kann das hilfreich sein<sup>6</sup>; mit dem gleichen Bild gegen eine rheumatische Arthritis vorzugehen, würde diese Autoimmunstörung verschlimmern.

Bei Diabetes etwa ist nicht der hohe Blutzuckerspiegel das Problem, das es zu lösen gilt, sondern ein Defekt im Transportmechanismus des Zuckers in die Zellen; anstatt den Zucker in die Zellen zu leiten, verbleibt er im Blut.

### **Heilung eines kleinen gesundheitlichen Problems, Teil 2:**

#### **5. Psychoneuroimmunologische Analyse („über den Kopf“):**

Beispiel: Hoher Blutdruck

- Mögliche Fenster für mentale Interventionen bei der Hypertonie:
- Konfliktreiche emotionale Dauerhaltungen und Stress steigern den Blutdruck

<sup>6</sup> Auf die Vorbehalte gegen diese früher von Simonton empfohlene Strategie möchte ich jetzt hier nicht eingehen.

- Ein Teufelskreis entsteht, wenn der Blutdruck die Nieren schädigt und die Nieren durch eine weitere Erhöhung des Blutdrucks ihre Funktion versuchen aufrecht zu halten. Mentale Förderung von Heilungsprozessen der Nieren und des Arteriensystems kann diesen Teufelskreis durchbrechen.
- Risikofaktor Lebenswandel: Ernährung, Drogenkonsum (Rauchen, Alkohol) und körperliche Aktivität

Was wissen Sie über Ihr kleines Gesundheitsproblem und dessen Heilung? Welche Rolle spielt das Immunsystem, welche die Psyche (Stichpunkte auch: Gewinne, Identität), welche das soziale Umfeld? Welche Einflussmöglichkeiten zeigt die Psychoneuroimmunologie auf? Ergeben sich weitere Ansätze für Elemente des Heilungsprozesses?

6. Bitte erstellen Sie in der nächsten Zeit eine Trance mit der Bildsprache aus den Zeichnungen, ergänzen Sie sie mit einer Einleitung und Wecksuggestionen und bitten Sie jemanden, diese Trance mit Ihnen durchzuführen (ggf. sprechen Sie sie auf Band)!

---

### **Fazit für die mentale Arbeit an Erkrankungen: Entwickeln Sie zukünftig wirkungsvolle Heilungsrituale noch leichter!**

#### **Lassen Sie Sicherheit in unsicheren Zeiten entstehen!**

Ein äußerer geschützter Bereich und ein innerer Ort, der Sicherheit gibt, gehören zu den ersten Zielen jeder Intervention. Lassen Sie Vertrauen zum Fachmann und zum Ritual entstehen! Geben Sie Patienten die Sicherheit, dass sie sich bei Ihnen gut aufgehoben fühlen (auch über Pacing und Leading). Zeigen Sie ihnen, dass sie auch von schwerwiegenden Themen, wie etwa Tod und Sterben, nicht verunsichert werden.

#### **Achten Sie auf Rapport!**

Beachten Sie den kulturellen Hintergrund Ihrer Patienten und verwenden Sie die Denk- und Sprachmuster Ihrer Patienten, soweit dies hilfreich ist! Und erweitern Sie sie über Reframing etc.

#### **Ressourcen, Ressourcen, Ressourcen:**

Lassen Sie Ihre Patienten nicht länger als unbedingt notwendig in negativen Zuständen; lang dauernder Stress schwächt das Immunsystem und das können Erkrankte überhaupt nicht brauchen. Aktivieren Sie baldmöglichst positive emotionale Zustände und Fähigkeiten!

#### **Analyse des Ausgangszustandes**

**Metaphern:** Hören Sie genau hin, wenn Sie mit Patienten reden: Mit welchen Metaphern beschreiben sie ihre Situation und ihre Erkrankung? Wie könnte man in diese Metaphern Lösungen einbauen? Auch über die anderen Sinneskanäle (z. B. visuell über Zeichnen, kinestetisch über Skulpturen etc.) lassen sich dazu Anhaltspunkte gewinnen.<sup>7</sup>

**Psychoneuroimmunologische Analyse:** Nutzen Sie alle Ihre Kenntnisse über die Erkrankung und gedankliche und emotionale Einflüsse auf Heilungsprozesse, um selbstheilungsfördernde Strategien zu erschließen!

---

<sup>7</sup> Als Diagnose verwendet Jeanne Achterberg Imaginationen, indem sie Patienten bittet, die Krankheit, die Behandlung und das Abwehrsystem graphisch darzustellen, prüft die Bilder auf Lebendigkeit und letztere auch auf die Effektivität der Behandlung und des Abwehrsystems.

**Zielplanung: Vision (Lösungsmetapher):**

Entwickeln Sie zusammen mit den Patienten ihre Visionen, die ihnen zeigen, warum es sich lohnt, alles für ihre Heilung zu tun. Gerade bei lang dauernden Erkrankungen kann es notwendig werden, aufwändige und belastende Therapien durchzumachen und häufig verwendete Denk- und Verhaltensmuster in Frage zu stellen. Wenn Menschen vorher ihre Ziele klären, so wird ihnen deutlich, was in ihrem Leben von Bedeutung ist und welche Rolle eine Gesundung dabei spielt.

Klare individuelle Ziele können sehr kraftvolle Motive bilden und den Weg für eine kognitive Umstrukturierung bahnen, die Heilungsprozesse fördert. Wenn jemand **wirklich** weiß (bewusst **und** unbewusst), wofür es sich lohnt, schädigende Gewohnheiten zu verändern oder eine unangenehme Therapie auf sich zu nehmen, so mobilisiert dies auch seine Ressourcen und Kräfte. Und was ebenso wichtig ist: Es bedeutet eine dramatische Veränderung der emotionalen Lage, von einer individuellen Vision angezogen zu werden und mit gespannter positiver Erregung darauf zuzugehen, in einem Zustand, der auch den Organismus positiv beeinflusst.

**Lösungsplanung:**

Unterstützen Sie Ihre Patienten dabei, Hindernisse auf dem Weg zu ihrer Vision zu überwinden, Hindernisse wie blockierende Glaubenssätze, soziale Hemmnisse, fehlende Ressourcen, innere Konflikte, Krankheitsgewinne und Heilungsschäden!

**Gehen Sie die Lösung innerer Konflikte an**, damit Krankheitsgewinne überflüssig werden und Heilungsschäden nicht auftreten: Häufig geht man wie selbstverständlich davon aus, dass Menschen gesund werden wollen. Dies ist aber häufig auf der unbewussten Ebene gerade bei chronischen Erkrankungen nicht so eindeutig. Einerseits wollen Menschen die Last, Angst, Schmerzen usw. los sein, andererseits kann eine Krankheit oder ein bestimmter Aspekt der Krankheit ein sehr potentes Mittel zur Erreichung wichtiger (bewusster oder unbewusster) Ziele sein. Alles für die Heilung zu tun, wäre dann nicht ökologisch und würde einem Menschen ein Mittel rauben, auf das er (im Moment noch) nicht verzichten kann. Fehlende Compliance kann ein Hinweis auf Krankheitsgewinne oder Heilungsschäden sein. Krankheitsgewinne verhindern einfache, eindimensionale, "rationale" Lösungen.

**Gehen Sie einschränkende Überzeugungen an!**

Überzeugungen wie „Nur wenn ich sehr viel leiste, bin ich etwas wert“ können Menschen unter großen Druck setzen und in einem gesundheitsgefährdenden System halten. „Ich bin hilflos“ kann schon die Suche nach Wegen verhindern und Überzeugungen wie „Diese Therapie hilft mir sowieso nicht“ oder „Ich bin nicht wert gesund zu sein“ halten von therapeutischen Optionen ab. Überzeugungen wirken über die damit verbundenen Emotionen und können durch eine Trennung davon entmachtet oder auch durch günstigere ersetzt werden.

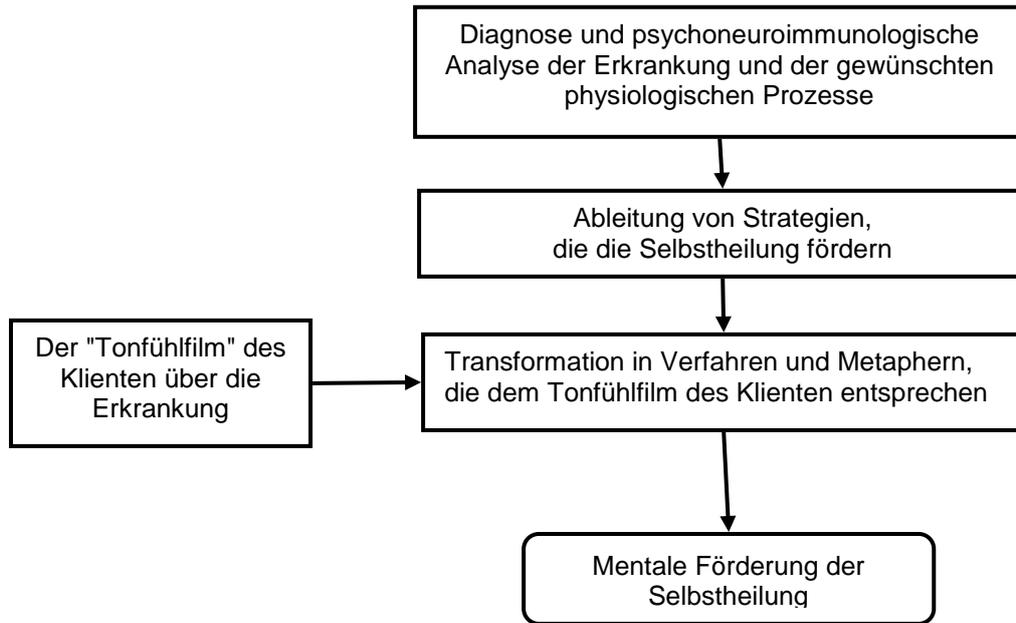
**Soziale Hemmnisse:**

Unterstützen Sie Ihre Patienten darin, ihre sozialen Freiräume zu erweitern!

**Heilungsrituale im engeren Sinn:**

Entwickeln Sie heilungsfördernde Trancen, die in die Richtung der Vision führen, mit einer lösungsorientierten Weiterentwicklung der Krankheitsmetapher Ihres Patienten und unter Verwendung der PNI- Analyse, aus der Sie Angriffspunkte für Veränderung ableiten können.

Die folgende Graphik soll diesen Ablauf noch einmal verdeutlichen:



Eine Trance sollte in etwa 20 Minuten lang sein, das entspricht der Entspannungsphase unseres ultradianen Rhythmus. Davon sind ca. 10 Minuten eine "zeitbindende" Einleitung, ca. 10 Minuten Hauptteil mit wichtigen Suggestionen, gefolgt von Wecksuggestionen. Verwenden Sie dabei möglichst Metaphern des Klienten oder eine Metapher, die der Denkweise der Klienten entspricht. Symbolhafte Bilder scheinen einen Heilerfolg besser vorherzusagen als eher anatomisch realistische.

**Gruppenrituale:** Arbeiten Sie mit Gruppen, so besteht die anspruchsvolle Aufgabe darin, in dieser Kultur zum Krankheitsbild passende allgemein gültige Metaphern zu suchen und/ oder inhaltsleere Strategien zu verwenden, die die Teilnehmenden mit ihren eigenen Vorstellungen füllen.

**Stabilisierung der Effekte:** Stellen Sie (beispielsweise über Trancen auf CD) sicher, dass die Effekte stabilisiert werden! Halten Sie den Kontakt um Rückfälle zu vermeiden!

Sie kennen nun einen wichtigen Teil der Ideen, die in die Entwicklung des Hildesheimer Gesundheitstrainings und der Medien zur Begleitung von Krebstherapien eingeflossen sind. Viel Spaß und viel Erfolg bei Ihrer eigenen Arbeit mit Heilungsritualen!

**Literatur und Internet:**

Hammerschlag Carl A. (2003): Die tanzenden Heiler. Lehrjahre eines Arztes bei den Indianern

Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg

Achterberg Jeanne (1994): Gedanken heilen.

Die Kraft der Imagination - Grundlagen einer neuen Medizin

Rohwohlt, Reinbek

Kaiser Rekkas Agnes (2007): Die Fee, das Tier und der Freund

Hypnotherapie in der Psychosomatik

Carl-Auer Verlag, Heidelberg

[www.hildesheimer-gesundheitstraining.de](http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de)

[www.krebstherapie-media.de](http://www.krebstherapie-media.de)

[www.psychoallergologie.de](http://www.psychoallergologie.de)

**Kontakt:**

Prof. Dr. Gerhart Unterberger

Institut für Therapie und Beratung e. V.

Kirchstr. 21, Nordstemmen

[www.hildesheimer-gesundheitstraining.de](http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de)

[info@hildesheimer-gesundheitstraining.de](mailto:info@hildesheimer-gesundheitstraining.de)