

Erste Übersicht über Therapieverfahren mit Ansätzen zur Selbstheilung

Hypnotische Verfahren

Hypnose: Vorgang, mit dem eine Person in Trance versetzt wird. Die Hypnose-Therapie hat sich entwickelt von der klassischen, autoritär-direktiven Form zu der indirekten, behutsamen, auf den Patienten eingehenden Form. (**Milton Erickson, USA**)

Gemeinsamkeiten aller hypnotischer Verfahren:

- n Tiefenentspannung Kontakt zum Unterbewußtsein
- Änderung von alten Lebensprogrammen, negativen Denkmustern
- Einspuren von positiven Gedankenformen/Suggestionen, sofern sie nicht mit inneren Widerständen kollidieren!
- vorhandenes positives Potential aktivieren, hemmende Einflüsse überspielen
- Kommunikationsregeln des UBW beachten: einfache Formulierungen in der Gegenwart, Widersprüche und Verneinungen vermeiden.

Botschaft von Joseph Murphy: „Denke positiv.“

Beispiel für die Umformulierung der Gedanken: Nicht: „Gott möge mir helfen“ sondern: „Gott hilft mir!“

Die aus der ursprünglichen Grundform der Hypnose hervorgegangenen weiterentwickelten Verfahrensweisen bringen zusätzliche Elemente und Aspekte der Kontaktaufnahme mit dem UBW mit ein, z.B. Kathymes Bildererleben - Vorgabe von bestimmten inhaltlichen Imaginationsbildern, oder Focussing: - eine Körperreaktion zu best. Aussagen zu produzieren, Ja/Nein- Fragen zu beantworten.

Der Amerikaner Dick Shoulders nennt sein Verfahren:

De-hypnotherapie oder De-Programmierung:

1. alte Prägungen und Negativ-Programme aufdecken - die Erfahrung von Hilflosigkeit, Angst, Traumata und Schmerzen wird durch positive Suggestionen in Wohlgefühl, Kraft, Freude und Liebe umgewandelt.
2. Liebevolleres Verstehen und Verzeihen
3. Des-Identifikation: Trennung von Vergangenheit und Gegenwart - „Die Schmerzen von damals tun heute nicht mehr weh!“
4. Frei im Hier und Jetzt, sich zu entspannen in das was ist. (choiceless awareness)

Techniken: Partner/Gruppenarbeit, Gestalt, NLP, Fantasiereisen.

NLP - Neurolinguistisches Programmieren:

„Neuprogrammierung durch Bahnung neuer Reiz-Reaktionsschleifen.

Neurose wird als die Unfähigkeit, sich umzustellen, als das Fixiertsein auf negative Überzeugungen, gesehen. Die mit diesen -meist unbewußten - Überzeugungen gekoppelten Reiz-Reaktionsschleifen werden unwirksam gemacht und neue Verhaltensmöglichkeiten erschlossen.

Silva-Mind:

1. Programmierung des UBW im Alpha-Zustand: Die erste Stufe beinhaltet das Trainieren des Alpha-Zustandes.
2. Stufe: Das UBW „denkt“ vornehmlich in Bildern, also wird das Vorstellen von Bildern geübt: Probleme werden auf den geistigen Bildschirm projiziert. Negative Bilder werden durch positive ausgewechselt. Es wird nicht analysiert, nicht ins Gefühl gegangen, nichts ausagiert.

Natale:

- Resultate - Kurs oder Zielkorrektur

berücksichtigt unklare widersprüchliche Ziele, sowie Widersprüche im UBW- sog. Zielkonflikte.

In seinem 6-wöchigen Kursus werden zunächst die Ziele formuliert, dann permanent hinterfragt und überprüft. Sie umfassen einen Bogen von alltäglichen Nahzielen bis zu unerreichbar scheinenden Fernzielen (erzeugen durch ihren Sog eine besondere Spannung). Die ursprünglich negativen Überzeugungen sollen wiederum Schritt für Schritt in positive Überzeugungen umgewandelt werden. Die Zielvorstellungen werden zuerst sorgfältig symbolisch und bildlich vorgestellt und dann zu wirksamen Formeln und einfachen Schemata verknüpft.

Sind die Ziele klar und widerspruchsfrei, erhält das UBW klare Vorgaben. seine Kraft wird fokussiert.

Techniken und Hilfsmittel: Absätze aus den verschiedensten therapeutischen Schulen, Meditation und Trance, Schamanische Methoden, spirituelle Elemente.

Langfristiges Ziel:

1. Das UBW soll geordnet und von seinem negativen Chaos befreit werden!
2. Das kreative, weise UBW soll reaktiviert werden. Kommunikation mit dem „Höheren Selbst“, um damit die Ziele auf ein neues Niveau zu heben und einen höheren Grad von Bewußtsein zu erreichen.

Übergeordnete Maxime: „Spiele bewußt, feiere, und vor allem - habe Spaß-!

Imaginationsverfahren:

Tepperwein - Simonton - und Schellenbaum

Die strategische Arbeit mit inneren Bildern zur Beeinflussung von Krankheitssymptomen

Tepperwein:

Ganzheitliche Betrachtungsweise (Hermetisch)

„Wir sind krank, weil wir dem Willen Gottes nicht entsprechen“

Therapieansatz: Es gilt die Sprache der Symptome zu entschlüsseln, die geistig-seelische Ursache der Krankheit herauszufinden.

- Stufenprogramm:
1. Ausarbeitung des Problems, Zusammenhänge erkennen
richtige Formulierung
 2. Intensives Einfühlen, Einswerden mit jedem einzelnen Organ
 3. Negatives Denken abstellen - Lenkung auf das Positive
geistige Erneuerung - Gedankendisziplin
 4. Positive Suggestionen/Imaginationsübungen, die nicht mit inneren
Widerständen kollidieren dürfen.

z.B. „Die weißen Blutkörperchen fressen die kranken Zellen auf und vernichten sie“ kollidiert mit der inneren Einstellung: „Du sollst nicht töten“. Dann heißt die positive Imagination: „Die kranken Zellen werden von freundlichen Pflegern geheilt und aus dem Organismus entlassen.“

Simonton:

amerik. Arzt mit eigener Krebsklinik in Kalifornien, der Methoden wie Visualisierung und Imaginationsübungen entwickelte, um sie im „Kampf“ gegen Krebs einzusetzen.

Er läßt Krebskranke in einem tranceähnlichen Zustand tiefer Entspannung ihr eigenes Abwehrsystem visualisieren und durch vorgegebene symbolische Bilder gestalten:

z.B. weiße Tiger (Immunzellen) kämpfen gegen schwarze Panther (Krebszellen).

Die Stärkung der eigenen Handlungskompetenz. Simonton geht in seiner Arbeit mittlerweile bis zum „Inneren Heiler“.

Seine Patienten leben abhängig von der Krebsart um einige Monate länger als herkömmlich behandelte im Landesdurchschnitt. Spontanremissionen traten nur bei Patienten ein, die ihr gesamtes Lebens vollständig veränderten.

Schellenbaum:

ursprünglich Jungscher Psychoanalytiker, nennt seine Methode: -Psychoenergetik-

-körpertherapeutisches Verfahren, das alle menschlichen Ausdrucksformen miteinbezieht, z.B. Gebärden, best. Körperhaltung, Emotionen, Erinnerung, Traumbilder, Worte, Atem, Schmerz.

Er nennt diese Ausdrucksformen Energiesignale, wobei es die Aufgabe des Therapeuten ist, den Patienten auf diese Signale aufmerksam zu machen, so daß sein Spüribewußtsein einsetzt.

Dies ist der Schwerpunkt seiner Arbeit: Durch Wahrnehmen, was vorher unbewußt war und intensives Hineinspüren geschieht eine Verstärkung des Energiesignals und oft kommt es auf dem Höhepunkt zu einem Umschlag ins nächste Energiesignal. So entsteht ein Prozeß, der bisher noch nicht Gelebtes zum Leben bringt, eine neue Bahnung im Fühlen, Denken und Verhalten schafft. Diesen Prozeß nennt er Spontanritual. Schellenbaum bezeichnet seine Arbeit als Vervollständigung der Psychoanalyse insofern als nicht nur Worte und Bilder, sondern jedes Ausdrucksmittel verwendet wird, sofern es sich spontan meldet.

Charakteristisch: Kein Eingreifen, geht nur soweit als jemand in einer bestimmten Situation zu gehen bereit ist. Er macht nur aufmerksam auf gewisse Dinge, die beim Klienten passieren und die er selbst nicht wahrnimmt.

Dahlke - Detlefsen - Orban

entwickelten auf der Grundlage der vier Säulen der westlichen Esoterik - Astrologie - Kabbalah - Alchemie - Magie - eine esoterische Psychologie, die sich als Teil eines größeren Zusammenhangs der - hermetischen Philosophie - versteht.

Sie entwerfen eine Philosophie des Lebens, seines Sinnes und seiner Gesetze, die dem Menschen helfen sollen, sich besser zu verstehen, bewußter und verantwortungsvoller mit sich umzugehen, Krankheiten zu vermeiden oder zu überstehen.

Hermetisches Weltbild:

Polarität: Das Leben der Seele schwingt zwischen Polaritäten!

Es sind immer beide Pole wirksam, sie bedingen sich gegenseitig, ein Pol ruft den anderen auf den Plan. Der nicht gelebte und akzeptierte Pol führt zur Schattenbildung und wird ins Unterbewußtsein „verdrängt“.

Heilung bedeutet in diesem Sinne -Heil-werden, zur Einheit zurückfinden (re-ligio), indem die abgespaltenen Schattenanteile wieder ins Bewußtsein integriert werden.

Rüdiger Dahlke: Arzt und Psychotherapeut:

Krankheitsbilder sind Schattenmanifestationen

Die Annahme und Aufarbeitung, der in den Symptomen verkörperten Schattenthemen führt zur Heilung, wobei das Symptom als Informationsträger das beinhaltet, was dem Patienten fehlt.

Krankheit als „optimalster“ Ausdruck der innerseelischen Struktur, deshalb Symptom nie bekämpfen, sondern überflüssig machen, indem man sich für ihre Botschaft öffnet und sie liebevoll annimmt.

Dahlkes Botschaft: „Liebet eure Feinde!“ „nehmt eure Projektionen zurück.“

Seine Arbeit beschränkt sich auf die Deutung der Krankheitssymptome, auf die Bewußtmachung des dahinterliegenden Prinzips und die liebevolle Annahme desselben.

Peter Orban:

Therapie = Übersetzungsarbeit, um zu verstehen, was das jeweilige störende Symptom bedeutet.

- Akt der Selbsterkenntnis bewirkt, daß der vorher abgespaltene Pol an energetischer Ladung verliert - Ausgleich der Pole zwischen UBW und BW (kommunizierende Röhren)

- Veränderung erwächst daraus dann von selbst.

Zitat „Nur wenn wir uns zu erfahren erlauben, daß ein Teil von uns mit gleicher Inbrunst Krieg will, wie ein anderer Teil Frieden, können beide Teile für uns gleich-gültig werden (**Gegensatzvereinigung**)

Therapiesitzung: = Entdeckungsreise (Schonraum, um das Hinschauen zu üben)

- leichter Trance-Zustand

- Atem als wichtigstes Werkzeug bei der Arbeit des Erinnerns, um die Bilder aus dem „Eingefrorenen“ wiederauftauen zu können.

- Therapeut greift nicht ein, auch keine verbale oder sonstige Intervention

- der Klient bleibt solange in einem Gefühl/Bild, z.B. Angst, Dunkelheit, bis es von selbst wieder verschwindet.

- Es geht letztendlich nur ums Wahrnehmen.Kennenlernen,Annehmen.

Klaus Lange:

Kommt der Herangehensweise der Synergetik-Therapie sehr nahe und in einigen seiner Innenweltreisen sind synergetische Prozesse sichtbar.

Grundthese: Durch den fehlenden Kontakt zur Innenwelt haben wir einen Mangel an Vertrauen, was wiederum zu Ängsten und Vorurteilen führt. Unangenehme Zustände werden verleugnet und als „böse“ ins UBW verdrängt.

Vorgehensweise:

1. Aufmerksamkeit nach innen lenken: alles, was dort ist als etwas Eigenes wahrnehmen und akzeptieren.

2. Ansprechen: z.B. „Schmerz, ich nehme dich wahr“. Eventuell innerer Dialog

Es geht darum, sich allen auftauchenden Zuständen immer mehr vertrauensvoll zu öffnen.

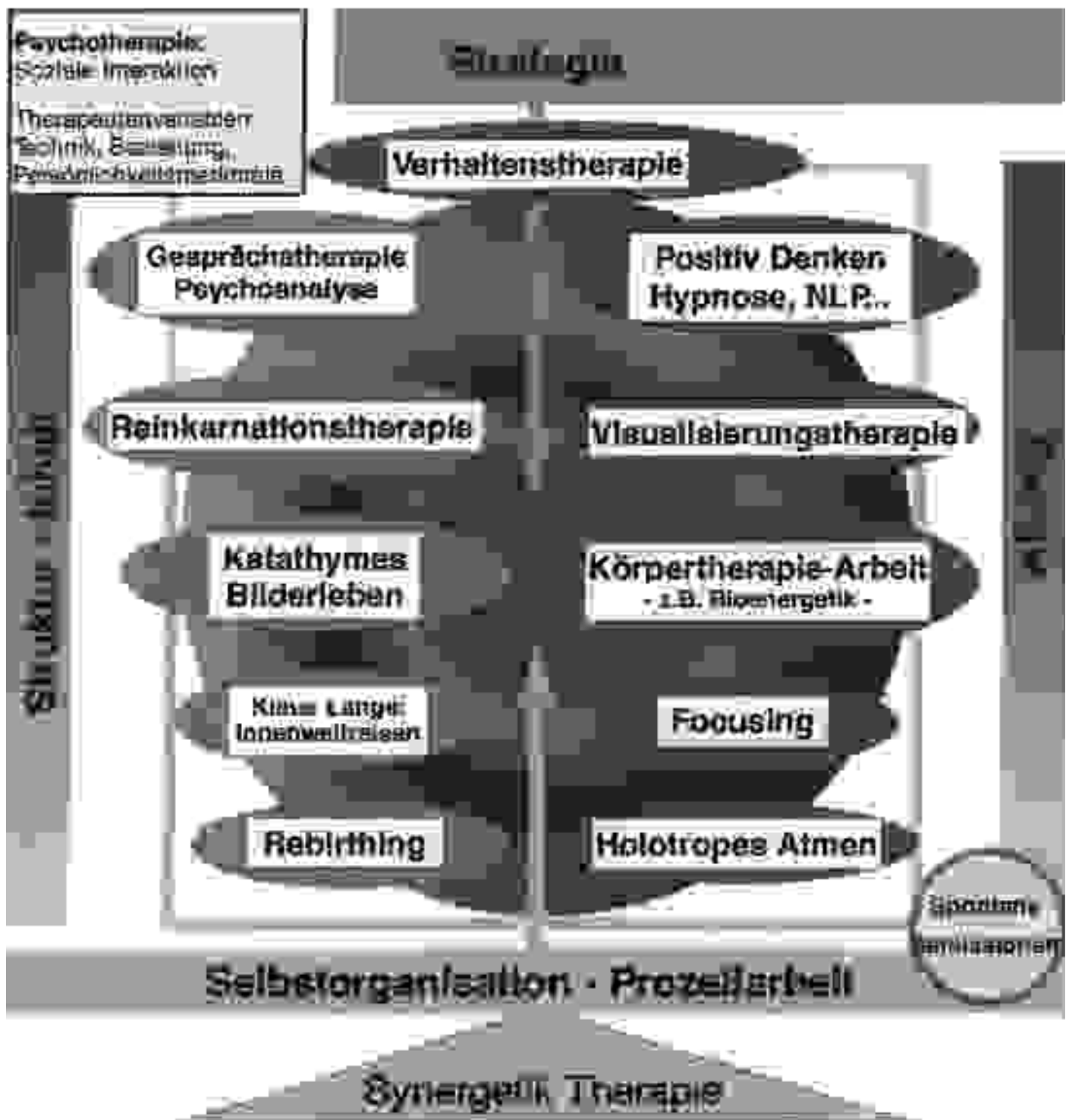
3. „sich ausliefern“ an etwas Bedrohliches, Unangenehmes

In der 2. Stufe dann :evtl. Veränderung, z.B. „Schmerz, jetzt werde ich versuchen, dich loszuwerden.“

Der Klient hat jederzeit die Möglichkeit, abzubrechen, sich zurückzuziehen.

Therapeutische Ansätze im Vergleich

Die Beeinflussung und Veränderung des Bewusstseins / Unterbewusstseins / Verstandes / Gehirns zur Freisetzung von Gesundheit



Synergetik: Die Lehre vom Zusammenwirken

Ganzheitliche Therapie umfasst alle Bereiche der Wirklichkeit

Synergetik Therapie fördert die Selbstheilung und trainiert somit die individuelle Fähigkeit zur Handlungskompetenz und gibt damit dem Klienten seine Entscheidungshoheit.

und somit die Eigenverantwortung wieder.

Gepriegt Muster werden auf der Informationsbasis des reaktiven Energiebildes durch Überführung in deterministisches Chaos im Selbstorganisationsprozess abgebaut und ersichtbare Werte und Qualitäten treten ins individuelle Bewusstsein und somit in die eigene Verantwortung.