

Die Kraft der inneren Bilder



Dr. Reinhard Probst
www.praxisprobst.de

- Das ist der große Irrtum unserer Tage in der Behandlung des menschlichen Körpers, dass die Ärzte die Seele trennen vom Leib

Plato (427-347 v. Christus)

Krebs und Psyche

- Studie:
- 86 Patientinnen mit metastasierten Mamma-CA wurden randomisiert in eine *Interventionsgruppe* und eine Kontrollgruppe eingeteilt. Die mittlere Überlebenszeit in der *Interventionsgruppe* betrug 36,6 Monate, die der Kontrollgruppe 18,9 Monate
 - Spiegel et al.: Lancet 1989

Krebs und Psyche

- 136 Krebspatienten (Magen-, Leber-, Gallenblasen-, Pankreas-, Darm-CA) wurden psychotherapeutisch betreut.
- 10 Jahre nach der Operation hatten doppelte so viele Patienten überlebt, wie in einer Kontrollgruppe.
- Uni-Klinik Hamburg, Journal of Clinical Oncology 2007

Heilung



Sigmund Freud 1856-1939

- Ursache seelischer Störungen verdrängte traumatische Erfahrungen= pathogenes Trauma
- Ödipus Komplex= pathogene Wunscherfüllung
- Antrieb: Eros /später auch Tod
- Triebsublimierung
- Träume verschlüsselte Hinweise
- Es Ich Über-Ich

Carl Gustav Jung 1875-1961

- Verborgene Komplexe
- Archetypen: Schatten, Anima/-us, Alte Weise(r), Mutter, Vater, Kind
- Kollektives Unbewusstes
- Krankhaftes muss integriert werden
- Imaginationstherapie

Imaginationstherapie





Dienstag, 30. März 2010

Imaginationstherapie

- Wassersuchen:
- In innere Landschaft gehen
- Nach einer Wasserstelle suchen (Bächlein, Tränkebrunnen etc.). Enthält frisches, sauberes, klares Wasser
- Hände und Gesicht waschen, einen Schluck trinken
- Alternativ: In einem sauberen See baden, unter einem geeigneten Wasserfall waschen



Dienstag, 30. März 2010

Hexe

- In den Wald gehen, dort wohnt eine Hexe die alles schreckliche Leid über die Welt gebracht hat.
- Hexe töten
- Holz aufschichten, anzünden, Hexe verbrennen. Nachschauen ob alles verbrannt ist. Evtl. wiederholen.
- Asche über der Landschaft ausstreuen

Wutimagination

- Innere Landschaft
- Spüren wo die Wut sitzt
- Nach Aufforderung: Vorstellen eines Wutausbruches mit „Schreien, Stampfen, Fluchen“ bis Erleichterung
- Noch Wut da? Dann Wiederholung
- Anschließend in die „entleerte“ Stelle helles, farbiges Licht fließen lassen

Trance - Hypnose



Milton Erickson



Hypnose Induktion

- Augen schließen (bewusst oder induziert)
- Konzentration auf Körper
- Möglich Störquellen ansprechen und relativieren
- Wärme, Ruhe, Schwere
- Ja-Haltung
- Nicht Nachprüfbares
- Bild benutzen (z.B. Treppe)

Hypnose Induktion

- Mögliche Frustration relativieren (Egal ob Sie...)
- Verwirrung nutzen
- Zählen

Hypnose Rücknahme

- Nach der Visualisierung: Sie haben noch eine Minute der äußeren aber jede Menge innerer Zeit, bevor ich Sie wieder nach oben begleite
- Gehen Sie jetzt wieder die Treppe zurück und bei jeder Stufe werden Sie wieder wacher. Und ich werde jetzt bis 10 zählen und bei der Zahl 10 sind Sie wieder vollständig wach, fühlen sich wohl und ausgeruht: 1,2,3..... Tief ein und ausatmen und die Augen wieder aufmachen

Entspannung



Carl Simonton



Carl Simonton

- Arzt und Strahlentherapeut
- Zusammen mit Psychologin Jeanne Achterberg Visualisierungen und Meditationen entwickelt
- Zunächst arbeitete er mit Bildern von Krebs und Abwehrzellen

Carl Simonton

- Heilprozess in Gang setzen
- Hoffnungslosigkeit in Hoffnung umwandeln
- Keine Bearbeitung psychischer Probleme

Simonton - Grundsätze

- 3 Dinge sollen angeregt werden
- Wunsch zu leben
- Glaube, dass der Mensch Kontrolle über das Krankheitsgeschehen hat
- Fähigkeit mit Gefühlen und Stress umzugehen

Simontons 10 Gebote



Simontons 10 Gebote

- 1. Im Zentrum steht die Lebensqualität nicht die Krankheit
- 2. Liebevoller Atmosphäre der Beratung und Behandlung
- 3. Analyse was im Leben richtig gelaufen ist und was nicht
- 4. Welche Ziele wurden bisher nicht verfolgt?
- 5. Dem Patienten helfen mit seinen Gefühlen besser umzugehen.

Simontons 10 Gebote

- 6. Das Heilpotential stimulieren, die Vorstellungskraft schulen und Phantasie wecken
- 7. Widerstände des Patienten abbauen
- 8. Entspannung lehren
- 9. Die Familie in den Heilungsprozess eingliedern
- 10. Dem Patienten helfen nach dem Sinn der Krankheit zu suchen

Vergebungsmeditation

- Gegen welche Person hab ich einen Groll?
- Warum?
- Was könnte der Person Gutes widerfahren?


Krebsmeditation

- Starke weiße Blutkörperchen
- Schwache Krebszellen
- Krebs als Bote
- Was gibt es zu tun?

Angst



Angst

-  Negativ: In zwei Jahren bin ich tot

Angst

- **Negativ:** In zwei Jahren bin ich tot
- **Positiv:** In zwei Jahren bin ich lebendig und gesund

Angst

- **Negativ:** In zwei Jahren bin ich tot
- **Positiv:** In zwei Jahren bin ich lebendig und gesund
- **Gesundes Denken:** In zwei Jahren bin ich tot oder lebendig. Was ich TUE hat einen wesentlichen Einfluss!

Visualisierungen

- Aktiv
- Passiv
- Träume
- Umdeuten
- Symbolisch
- „Rückführung“

Ziele



Ziele

- Wo wollen Sie hin?



Ziele

- Wo wollen Sie hin?
- Wann wollen Sie dort sein?

Ziele

- Wo wollen Sie hin?
- Wann wollen Sie dort sein?
- Welche Vorstellungen sind damit verbunden?

Ziele



Ziele

- Welche Ziele haben Sie bisher erreicht?



Ziele

- Welche Ziele haben Sie bisher erreicht?
- Welchen inneren Bilder hatte Sie?

Ziele

- Welche Ziele haben Sie bisher erreicht?
- Welchen inneren Bilder hatte Sie?
- Was haben Sie getan, um das Ziel zu erreichen?

Ziele Ressourcen



Ziele Ressourcen

- Welche Versuche bisher?



Ziele Ressourcen

- Welche Versuche bisher?
- Stolpersteine?

Ziele Ressourcen

- Welche Versuche bisher?
- Stolpersteine?
- Welche Fähigkeiten müssten Sie haben, um diese Stolpersteine zu überwinden?

Ziele Ist-Zustand



Ziele Ist-Zustand

- Positiv?



Ziele Ist-Zustand

- Positiv?
- Negativ?

Ziele Ist-Zustand

- Positiv?
- Negativ?
- Wollen Sie den Zustand überhaupt ändern?

Ziele -Ökologie



Ziele -Ökologie

- Wie wird sich Ihre Umgebung verändern?



Ziele -Ökologie

- Wie wird sich Ihre Umgebung verändern?
- Welche negativen Konsequenzen erwarten Sie?

Ziele -Ökologie

- Wie wird sich Ihre Umgebung verändern?
- Welche negativen Konsequenzen erwarten Sie?
- Möchten Sie diesen Preis bezahlen?

Wann gehen Sie den 1. Schritt???

