

## Selbsteilungskräfte aktivieren mit Imagination

LIKA-Fachtagung, 3. September 2011

Heide Fischer  
www.frauen-naturheilkunde.de

## Imagination- So alt wie die Welt

- Tempelschlaf im antiken Griechenland
- Schamanische Heilweisen
- Mesmerismus (F.A. Mesmer 1734-1815)
- Katathym Imaginative Psychotherapie (Hanscarl Leuner 1954)
- Hypnotherapie (Erickson, Rossi)
- Carl O. Simonton (1942-2009)
- Jeanne Achterberg, Angelika Koppe

## Körper-Geist-Seele

- Wechselseitige Beeinflussung bekannt seit der Antike
- Lehrbuchwissen bis ca. 1800: Krebs = Folge von Kummer
- Ab 1900: Pharmazeutische Entdeckungen und neue chirurgische Techniken verdrängen ganzheitliches Denken und prägen bis heute die Schulmedizin
- Thure von Uexküll (1908-2004) – Neubegründung einer psychosomatischen Medizin

## Alle tun es, alle können es

- Alltagstrancen bei monotonen Tätigkeiten
- Aktive Imagination bei Immunschwäche, Schmerz etc.
- Passive (rezeptive) Imagination zur Erforschung geistig-seelischer Hintergründe von Beschwerden

## Imagination in der Onkologie

Carl. O. Simonton

- Visualisierung von Krankheit und Abwehrkräften als tägliche Medizin
- Schmerzbekämpfung
- Bewältigung alten Kummers
- Auch: Ernährungs- und Bewegungstherapie

## Psychoneuroimmunologie

Jeanne Achterberg u. a.

- Individuelle Heilungsbilder
  - Heilsame Rituale
  - Schamanistische Techniken zur Tranceinduktion
  - Forschungen zu Immunsystem und Wundheilung
- Lit.: Rituals of Healing, New York 1994

## [ Methode Wildwuchs ]

Angelika Koppe

- Körperorientierte Visualisierungen
- Tranceinduktion: Atem
- Techniken: Der sichere Ort, Körpererkundung, analytische Visualisierung, Reise zur inneren Beraterin
- Selbstheilungsrezept für den Alltag

## [ Heil-Imagination ]

Heide Fischer

- Entspannungstechniken
- Innere Stabilität erlangen
- Sich und die eigenen Themen über den Körper kennen lernen
- Visionen entwickeln
- Innere und äußere Kraftquellen erschließen

## [ Schritt 1: Entspannung – „Das vordergründige Rattern des Gehirns ausschalten“ ]

- Atementspannung
- Konzentration auf den Körper lenken
- Innere „Massage“
- Rhythmische Anregung (Trommeln)
- Tanzen

## [ Was kann ich tun für innere Sicherheit und Stabilität ? ]

- Schaffung angenehmer Orte im Inneren
- Innerer Garten
- Kraftorte aufsuchen
- Baum-Imagination

## [ Der Körper zeigt sich ]

- Entzündungen als Warnlämpchen
- Myome als Energiekugel
- Eifersucht als gelber Nebel
- Schilddrüsenstörung: Zu hohes Tempo
- Gebärmutter wünscht sich Liebe und Aufmerksamkeit
- Die Leber beschwert sich

## [ Visionen entwickeln für... ]

- Gesundheit
- Wohlbefinden
- Partnerschaft
- Freundschaft
- Beruf
- Kleine und große persönliche Ziele

## [ Innere Heiler wissen Rat ]

- Bei (Therapie)Entscheidungen
- Kennen erste Selbstheilungsschritte
- Sind Ausdruck der Eigenkompetenz
- Sind unabhängig von tatsächlichen oder vermeintlichen Erwartungen

*Niemand kennt sich so gut  
mit Ihnen aus wie Sie selbst!*

## [ Heilsame Rituale im Alltag ]

- Imagination von Gesundheit und Wohlbefinden (innerlich und äußerlich)
- Neue Verhaltensweisen ausprobieren (auch der Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten)
- Abschied von Überholtem
- Handlungen der Selbstliebe
- Spirituelle Praxis

## [ Lassen Sie sich inspirieren – probieren Sie es aus! ]



## [ Phantasie ist wichtiger als Wissen ]

*Albert Einstein*