

Die Integration der Methode „gesunde Blicke“ in den Praxisalltag

Heilpraktiker beobachten oft, dass viele Menschen, egal was sie und der Therapeut unternehmen, um Veränderungen zu bewirken, immer wieder in ihre alten Verhaltensmuster zurückfallen und bei allen therapeutischen Bemühungen nicht das gewünschte Ergebnis erzielt wird. Diese Menschen verbringen viel Zeit mit dem Lesen von Ratgebern, besuchen Seminare, versuchen es mit Willensstärke, Esoterik, positivem Denken, vielen Ratschlägen usw. Sie fühlten sich dann oft frustriert, weil die Vorschläge bei ihnen nicht funktionierten. Viele Heilpraktiker zweifeln dann an ihren Methoden und auch an sich selbst. Es war daher für mich an der Zeit, mich mit den so genannten Therapieblockaden zu beschäftigen und eine neue Sichtweise auf die Symptome meiner Patienten zu erlernen.

Es gibt sehr viele unterschiedliche Belastungen, die die Regulationsfähigkeit des Körpers beeinträchtigen und zu einer sogenannten Regulationsstarre führen können. Auslöser für eine Regulationsstarre könnten z. B. Schwermetallbelastungen, Narben, chronische Entzündungsherde, geopathische Belastungen, Allopathika, psychische und emotionale Stressfaktoren und vieles mehr sein. All diese Dinge können, müssen aber keine Therapieblockade auslösen. Dies ist abhängig vom Organismus jedes einzelnen Patienten. Sind solche Beeinträchtigungen vorhanden, müssen diese Störungen zuerst behoben werden, bevor eine Thera-

pie beginnt. Therapeutische Erfolge finden oft dann statt, wenn vorhandene Blockaden entdeckt und aufgelöst werden.

Mich interessierten vor allem die psychischen und emotionalen Stressfaktoren. Da diese Themen auch heute noch oftmals in der Tabuecke zu finden sind, suchte ich nach anderen Lösungen als „darüber sprechen“. Eines Tages las ich folgendes Zitat:

*„Wenn Du immer nur darauf achtest, was ist, wirst Du nie erreichen, was sein könnte!“
(Quelle unbekannt)*

Meine Arbeit konzentrierte sich seit diesem Zeitpunkt auf die Lösung und nicht auf das Problem. Daraus ist die Methode „gesunde Blicke®“ entstanden.

Was ist die Methode „gesunde Blicke“?

Die Methode „gesunde Blicke®“ ist die Kombination aus einer personen- und situationsorientierten psychologischen Beratung, die emotionsbezogen und überwiegend mit Bildern arbeitet. Bilder sind ein effektives Werkzeug zum Abbau emotionaler Blockaden und ein hervorragendes Medium zur Selbstreflexion. Sie sind ein sehr starker Aktivator für einen unbewussten tieferen Prozess in Therapie und Coaching. Mit dieser Methode werden damit bewusste und unbe-

wusste Motive und Blockaden erkennbar und analysiert. Innere Bremsen und hinderliche Glaubenssätze können aufgelöst werden. Gedanken, Handlungen und Emotionen kommen in Balance und können dann zu zielgerichtetem und lösungsorientiertem Handeln – ohne innere Konflikte – genutzt werden.

Warum Bilder?

Ich benutze Bilder, weil sie eine schnelle Verbindung zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein herstellen können. Durch den Einsatz von Bildkarten ist es leichter, unbewusste Motive und Blockaden zu erkennen. Das Gespräch über den Umweg Bild erleichtert in vielen Fällen das Reden über Probleme.

Der Einsatz von Bildern in Therapie und Coaching ist nicht neu. Die früheste schriftliche Dokumentation der Nutzung von Foto-Therapie-Techniken, die bisher gefundenen wurde, stammt aus dem Jahr 1856 von Dr. Hugh Diamond. Die früheste Nutzung der „Therapeutischen Fotografie“ scheint sogar noch früher gewesen zu sein, mit dem Einsatz von „Laterna magica“-Dias im Jahre 1844 von Dr. Thomas Kirkbride. Die jüngere Geschichte der Foto-Therapie begann, als die kanadische Psychologin Judy Weiser ihren ersten Artikel „Phototherapie Techniques“ im Jahr 1975 veröffentlichte.

Wie kann die Methode in den Praxisalltag integriert werden?

Am einfachsten machen dies einige unterschiedliche Praxisbeispiele deutlich.

Fallbeispiel 1: Melanie, 43 Jahre alt

Die Patientin kam im Juni 2011 mit Schmerzen im linken Hüftbereich in meine Praxis. Schulmedizinisch wurden die üblichen Standards verordnet. Die Patientin nahm schon seit Januar 2011 bei Bedarf die verordneten Schmerzmittel wie NSAR, Diclofenac oder Ibuprofen. Sie hatte den Wunsch, dass sie „mehr“ für ihre Gesundheit tun möchte, da sie Angst vor einer evtl. notwendigen Hüftoperation habe und dies auf jeden Fall vermeiden wollte. Auch möchte sie in Zukunft nicht mehr so viele Schmerzmittel einnehmen. Nach einer ausführlichen Anamnese und Untersuchung, entschied ich mich, bei dieser Patientin für die Bowen-Behandlung, kombiniert mit der NPSO. Als Umstimmungstherapie entschied ich mich für eine Eigenbluttherapie mit Juv 110 und verordnete ihr oral die Medikamente Phönix Hydrargyrum spag. und Phönix Stellaria spag. Die Patientin arbeitete sehr gut mit und stellte ihre Ernährung um und machte jeden Tag Spaziergänge an der frischen Luft. Die akuten Beschwerden verringerten sich innerhalb von vier Wochen. Die Behandlungsabstände wurden verlängert sowie eine Entsäuerungs- und Ausleitungstherapie begonnen.

Mitte August 2011 bewertete die Patientin ihre Beschwerden auf einer Skala von 1 bis 10 ungefähr mit der Ziffer 4. Zu Beginn der Behandlung war es eine 7. Ich ahnte, dass irgendetwas die Patientin belastete und fragte immer mal wieder nach, ob es irgend-

welche Probleme gibt. Dies verneinte sie jedes Mal und ließ sich auch nicht auf ein Gespräch darüber ein. Ab hier schien die Therapie irgendwie festzustecken. Ende September ordnete die Patientin ihre Beschwerden immer noch auf der Skala bei einer 4 an. Ich vermutete eine Blockade, die eine weitere Verbesserung des Zustandes verhindern könnte. Ich empfahl der Patientin eine Sitzung mit der Methode „gesunde Blicke®“. Da inzwischen ein gutes Vertrauensverhältnis zwischen der Patientin und mir bestand, willigte sie ein.

Ihr Ziel war es, auf der Beschwerdeskala bis zur Ziffer 2 zu gelangen. Nachdem sie eine klare Zielformulierung hatte, suchte die Patientin sich ein Bild aus. Beim Betrachten des Bildes stieg sofort Zorn und Bitterkeit bei dieser Patientin auf. Diese Emotion fühlte sie an dem Ort ihres Körpers, an dem sie zuvor den negativen somatischen Marker verspürt hatte. Das bedeutet in den meisten Fällen, dass eine Blockade vorliegt. Die Patientin wählte erneut ein Bild. Diesmal mit der Intention, das Gefühl am Ort ihres Körpers, an dem sie den negativen somatischen Marker spürte, zu neutralisieren. Mit diesem Bild werden die Augenbewegungen wie bei der EMDR-Traumatherapie durchgeführt. Während der Sitzung bekam sie einen Weinkrampf und schilderte mir verschiedene Alltagssituationen aus denen sie diese Emotionen sehr gut kannte. Dies war für die Patientin so neu, da sie nie mit jemandem über diese Gegebenheiten geredet hatte und es bisher auch nicht wollte und konnte.

Ich erzählte der Patientin nach der Sitzung etwas über Blockaden und Glaubenssätze, verordnete ihr an diesem Tag ein Medikament zur Unterstützung der Leberfunktion

und vereinbarte mit ihr, dass sie mich jederzeit anrufen könnte. Nach einigen Sitzungen mit der Methode „gesunde Blicke®“ ging alles weiter wie ich es erwartet hatte, die körperlichen Beschwerden verbesserten sich und die Patientin wurde emotional stabiler und betrachtete ihre Situation jetzt offener und hatte den Mut und die Kraft, einige Veränderungen in ihrem Leben durchzusetzen.

Im April 2012 berichtete die Patientin, dass es ihr gut gehe, die Beschwerden sich auf der Skala zwischen 2 und 3 eingependelt haben. Sie kommt immer mal wieder zur Bowen-Behandlung in meine Praxis, manchmal auch für eine Sitzung mit der Methode „gesunde Blicke®“, zweimal jährlich macht sie eine Ausleitungs- und Entsäuerungstherapie, hält sich an ihren Ernährungsplan und ist insgesamt nach eigenen Angaben „guter Dinge“.

Fallbeispiel 2: Walter, 57 Jahre alt

Der Patient kam im Mai 2012 in meine Praxis und klagte über Herzbeschwerden. Dieser Patient wurde von seiner Tochter zu mir geschickt. Er berichtete, dass seine Beschwerden in unregelmäßigen Abständen kommen und gehen. Er konnte nicht sagen, in welchem Zusammenhang die Beschwerden auftreten. Die hausärztliche und internistische Untersuchung ergaben keinen Befund. Die Diagnose lautet: „Organisch ist alles in Ordnung“. Nach einer ausführlichen Anamnese und Untersuchung, entschied ich mich dafür, ihm Rytmopasc Tropfen zu verordnen und empfahl ihm einige Akupunkturbehandlungen.

Die Behandlung brachte dem Patienten etwas Erleichterung, aber auch hier gab es nicht den von mir gewünschten und erhoff-

Das Element Holz und seine Zuordnungen:

- Organe: Leber/Gallenblase
- Farbe: grün
- Jahreszeit: Frühling
- Sinne: Augen/sehen
- Geschmack: sauer
- Himmelsrichtung: Osten
- Tageszeit: Morgen

- Emotionen Leber:
 - Wut
 - Zorn
 - Reizbarkeit
 - Empörung
 - Unglücklich
 - Zufriedenheit
 - Bitterkeit
 - Groll
 - Fröhlichkeit
 - Ablehnung

- Emotionen Gallenblase:
 - Langeweile
 - Verzweiflung
 - Motivation
 - Verbitterung
 - Nachsicht
 - Bescheidenheit
 - Hilflosigkeit
 - Stolz
 - Bestimmend
 - Passivität

- Gefühlsäußerung: schreien
- Klima: windig
- Smbol für: Schöpfung, Kreativität, Wachstum
- Körperregionen: Muskeln, Sehnen, Nägel
- Psychische Analogie: Dynamik und Emotionalität

ten Erfolg. Der Patient beteuerte, dass alles in Ordnung sei. Er habe weder private noch berufliche Probleme. Anfang Juli arbeitete ich auch bei diesem Patienten mit der Methode „gesunde Blicke®“. Hier war fand sich dann die Ursache für seine Beschwerden: ein unbewusst schlechtes Gewissen gegenüber seiner verstorbenen Frau. Er erzählte mir, dass er vor kurzem eine nette Frau kennengelernt hat und sie viel zusammen unternehmen. Seitdem verspüre er wieder Lebensfreude und denkt nicht fortwährend an seine verstorbene Frau. Nachdem wir die Ursachen ergründet und ausführlich darüber gesprochen haben, geht es auch diesem Patienten wesentlich besser. Wir erarbeiteten ei-



Beispiel aus dem Bildkartenset

© Uta Verbeek

nige Ressourcen und Möglichkeiten zum besseren Umgang mit der neuen Situation. Für diesen Schritt wird mit der Methode „gesunde Blicke®“ erneut eine Bildkarte gewählt, die dann einige Zeit das Leben des Patienten begleitet, damit die neue Zielversion sich im Unterbewusstsein festigt.

Aus den Erfahrungen meiner langjährigen Praxistätigkeit wage ich zu behaupten, dass wir die Therapieziele bei diesen beiden Patienten, und bei vielen anderen Patienten, nicht erreicht hätten, wenn wir nicht auf unterschiedlichen Ebenen gearbeitet hätten.

Das schöne und einfache an der Methode „gesunde Blicke®“ ist, dass man eben nicht „darüber reden“ muss. Sie wirkt in vielen Fällen wie ein Startsignal und kommt sehr schnell zum Kern des Themas. Durch die Bearbeitung der Blockaden werden Energien freigesetzt, die für den Heilungsprozess sehr wichtig sind.

Warum ist es so wichtig, diese Energien ins Fließen zu bringen?

Diese Frage lässt sich am einfachsten mit der chinesischen Medizin erklären. Aus der Sicht der chinesischen Medizin besteht alles im Universum aus unterschiedlichen Energiequalitäten, auch unsere Emotionen. Diese Energien existieren nicht unabhängig voneinander, sondern stehen miteinander in Verbindung. Diese Verbindungen bezeichnet man als Energiefeld. Tritt an einem Ort dieses Energiefeldes eine Veränderung ein, hat das Folgen für alle anderen Dinge, die sich in diesem Energiefeld befinden.

In der chinesischen Medizin wird alles den fünf Elementen zugeordnet. Egal ob Jahreszeiten, Töne, Zähne, Zahlen oder Organe. Es

geht darum, dass die energetischen Qualitäten übereinstimmen. Noch heute verwendet man in der Medizin diesen Ansatz für eine ganzheitliche Diagnose und Sicht auf den Menschen. Jedes Übermaß und jeder Mangel an Energie kann aus chinesischer Sicht zu einem energetischen Ungleichgewicht, und früher oder später in eine Krankheitssituation führen. Jede Krankheit hat demnach eine längere Vorgeschichte. Am Beispiel der Zuordnungen aus dem Element Holz lässt sich erahnen, wie die Entwicklung und Entstehung von Krankheiten aus der Sichtweise der chinesischen Medizin zusammenhängt (►Abb. 1).

An diesen Zuordnungen lässt sich erkennen, dass wir als Heilpraktiker und ganzheitlich arbeitende Therapeuten immer den gesamten Menschen im Blick haben müssen. Wichtig ist, dass wir nicht nur eine symptomatische Therapie durchführen, sondern uns immer die Frage stellen, wie oder wodurch kann der Mensch wieder in sein Gleichgewicht zurückkehren.

Die beiden folgenden Beispiele sind Fälle aus meiner Beratungspraxis.

Fallbeispiel 1: Gerda, 40 Jahre alt

Diese Dame kam zu einem Beratungs-Gespräch in meine Praxis. Vor ihrer Ehe und Zeit als Mutter arbeitete sie als Sekretärin in einer großen Firma. Die Kinder sind jetzt relativ selbstständig und sie möchte gerne wieder stundenweise arbeiten. Einen Job als Sekretärin hat sie in Aussicht, aber irgendwie weiß sie auch nicht wirklich was sie will und ob der Job das richtige für sie ist. Ich empfahl ihr, dass wir mit dem Coachingtool Talentkompass NRW arbeiten um ihre Schwächen, Stärken und Talente zu erkennen. Danach können die erarbeiteten Erkenntnisse für den weiteren Lebensweg ge-

nutzt werden. Gesagt getan. Nach drei Sitzungen stellte sich heraus, dass sie nicht mehr im Büro arbeiten möchte, sondern gerne kreativ mit Blumen und Pflanzen. Glücklicherweise über dieses Erkenntnis ging sie nach Hause. Gedanklich beschäftigte sie sich mit einer Ausbildung zur Floristin. Ein halbes Jahr später kam die Klientin erneut in meine Praxis, ohne einen Schritt vorangekommen zu sein. Sie konnte sich das nicht erklären und war völlig verzweifelt.

Ich empfahl ihr die Arbeit mit der Methode „gesunde Blicke®“. Sie hatte schon gehört, dass ich gerne mit Bildern arbeite und meinte: „Warum eigentlich nicht?“ Zuerst arbeiteten wir an einer klaren Zielformulierung und dann suchte die Klientin sich ein Bild aus. Dieses Bild löste Angst bei ihr aus. Grundsätzlich ist Angst gesund und lebenserhaltend, wenn sie angemessen ist. In ihrem Fall blockierte die Angst ihr Vorwärtskommen. Die Patientin wählte erneut ein Bild mit der Intention, die Angst zu neutralisieren. Mit diesem Bild führten wir die Augenbewegungen wie in der EMDR-Traumatherapie durch. Im Verlauf der Sitzung erarbeiteten wir einige Ressourcen, die die Klientin auf ihrem weiteren Weg nutzen wollte. Sie kam noch zweimal in meine Praxis, damit wir, wie sie sagte: „Mit den „Bildern“ ihre Seele aufräumen“. Danach ging alles recht zügig voran. Ein Jahr später leitete sie selbstständig eine Filiale eines großen Blumenhauses. Sie hat zwar keine Ausbildung mehr gemacht, aber fühlt sich rundum wohl mit ihrer Tätigkeit.

Diese Klientin hatte Angst vor der Veränderung. Diese Angst war ihr auch aus früheren Lebenssituationen bekannt. Nachdem wir die ursprüngliche Situation der Angst herausgefunden und diese mit Hilfe der Bildkarten und den Augenbewegungen bearbeitet wurde, waren auch bei dieser Klientin die Stolpersteine aus dem Weg geräumt. Sie ging ihren Weg und kann gar nicht glauben, dass diese „Last“ nur mit Bildern gelöst wurde.

Fallbeispiel 2: Christine, 47 Jahre alt

Christine hat eine Ausbildung zur Heilpraktikerin gemacht und kam in meine Praxis, weil sie zweimal die Prüfung nicht bestanden hat. Sie beteuert, am Lernen und Wissen könne es nicht liegen, da sie sich jede freie Minute mit dem Lehrstoff und den Prüfungsfragen etc. beschäftigte. Sie hat es vor der zweiten Prüfung mit einer Selbstmedikation mit Rescuetropfen probiert. Aber leider ohne Erfolg. Auch sie hat von mir und meinen „Bildern“ gehört und sich gedacht: „Das probiere ich aus!“ Das taten wir dann auch.

Es war ein ähnliches Prozedere wie oben beschrieben, allerdings mit dem Ergebnis, dass diese Klientin Angst vor der Verantwortung bei einer späteren Tätigkeit als Heilpraktikerin hatte. Dazu kam, dass die ganze Familie erwartete, dass sie sofort nach einer bestandenen Prüfung eine Praxis eröffnet. Die Klientin wollte sich aber Zeit lassen und sich erstmal in Ruhe überlegen, welchen Weg sie in Zukunft mit ihrer Ausbildung einschlagen wollte. Ursprünglich wollte sie die Ausbildung nur für sich machen, weil sie das Gebiet der Naturheilkunde sehr interessant findet. Das Beratungsziel hat die Klientin erreicht. Sie hat die Prüfung bestanden und den Mut entwickelt ihrer Familie klar zu machen, dass sie zum jetzigen Zeitpunkt keine Praxis eröffnen möchte. Das Thema Angst vor der Verantwortung bearbeiten wir in den nächsten Monaten.

Ziele der Methode

Bei der Methode „gesunde Blicke®“ geht es darum, über die Bilder Emotionen wahrzunehmen. Auf diesem Weg besteht die Möglichkeit mit dem Unterbewusstsein zu kommunizieren. Die Bildkarten zeigen Alltagssituationen und Dinge des täglichen Lebens. Die Erfahrungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens gemacht hat, sind mit Emotionen verknüpft. Aus diesem Grund können Bilder sofort Gefühle und Stimmungen auslösen. Bilder können auch als Übersetzer für Ereignisse und Emotionen, die wir bewusst und/oder unbewusst erlebt haben, genutzt werden. Dies macht sich die Methode „gesunde Blicke®“ zu Nutze. Durch das Betrachten, beziehungsweise intuitivem Auswählen der Bilder, können Erinnerungen und Emotionen wieder ins Bewusstsein gelangen und im Anschluss daran, persönliche Themen erörtert werden. Bitte denken Sie immer daran, es gibt kein richtig oder falsch beim Betrachten eines Bildes. Jedes Bild hat eine persönliche Bedeutung für den Betrachter. Dies hängt mit den individuellen Erfahrungen jedes einzelnen Menschen zusammen. Die unterschiedliche Wahrnehmung von Bildern macht die Arbeit für mich in der Praxis sehr spannend.

Zusammenfassung

Die Kunsttherapie und selbst gemalte oder gestaltete Bilder werden schon lange in therapeutischen und beratenden Prozessen genutzt. Der Einsatz von Fotografien ist bei uns noch nicht sehr bekannt. Viele Menschen erinnern sich an Bilder. Bilder sind

sehr hilfreich bei der Verarbeitung von emotionalen Prozessen. Dieser Umstand kann sehr gut in der Beratungs- und Coaching-Praxis sowie in der naturheilkundlich orientierten Praxis genutzt werden. Denn Veränderung funktioniert nicht ohne emotionale Beteiligung. Im psychotherapeutischen Bereich kann die Methode „gesunde Blicke®“ sehr erfolgreich mit der Verhaltenstherapie kombiniert werden.

Durch die Kombination der Methoden fällt es den Klienten/Patienten oftmals viel leichter, lange bestehende Einstellungen und Verhaltensstrukturen zu verändern. In der naturheilkundlichen Praxis, in der wir den ganzen Menschen betrachten, ist die Methode „gesunde Blicke®“ sehr gut geeignet um psychische und emotionale Stressfaktoren, die sich als Therapiehindernis auswirken können, aufzuspüren und zu bearbeiten. Es ist wunderbar, mit dieser einfachen Methode zu arbeiten, weil sie für sehr viele Prozesse im täglichen Praxisalltag eingesetzt werden kann.

Auch diesen Artikel möchte ich gerne mit dem Sprichwort beenden:

„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“

(wurde in „Printers` Ink“ am 8. Dezember 1921 auf Seite 96 von Fred R. Barnard veröffentlicht).

Das Sprichwort ist bezeichnend dafür, dass komplizierte Sachverhalte oft durch das Medium Bild viel einfacher erklärt werden können und Bilder meistens einen stärkeren Eindruck auf den Betrachter ausüben, als Worte es vermögen.

Uta Verbeek
Schatthäuser Str. 26
26553 Dornum

Literatur:

Uta Verbeek: *Emotionen in Balance – Ein Konzept für Beratung, Coaching und Therapie mit der Methode „gesunde Blicke®“*, ML-Verlag 2016



Die Autorin:

Uta Verbeek
Heilpraktikerin,
Dozentin für Naturheilkunde und Foto-Therapie,
Fach- und Buchautorin, Entwicklerin der Methode „gesunde Blicke®“