



EMOTIONEN in BALANCE – „gesunde Blicke®“ Neuer Umgang mit Therapieblockaden

„Das Auge ist der Punkt,
in welchem Seele und Körper
sich vermischen.“

Christian Friedrich Hebbel

Seit 1997 arbeite ich als Heilpraktikerin in eigener Praxis und konnte beobachten, dass viele Menschen, egal was sie selbst und ich als Therapeutin unternommen haben, um Veränderungen zu bewirken, immer wieder in ihre alten Verhaltensmuster zurückfallen und bei vielen therapeutischen Bemühungen nicht das gewünschte Ergebnis erzielt wird. Und das, obwohl die Therapien alle hervorragend sind und auch richtig angewendet werden. Diese Menschen verbringen viel Zeit mit dem Lesen von Ratgebern, besuchen Seminare, versuchen es mit Willensstärke, Esoterik, positivem Denken, vielen Ratschlägen usw. Sie fühlen sich dann oft frustriert, weil die vielen Vorschläge und Tipps bei ihnen nicht funktionieren. Manchmal zweifelte ich an der Naturheilkunde und ihren Methoden, und auch an mir selbst. Es war für mich an der Zeit, mich mit den sogenannten Therapieblockaden zu beschäftigen und eine neue Sichtweise auf die Symptome meiner Patienten zu erlernen.

Was sind Therapieblockaden? Es gibt sehr viele unterschiedliche Belastungen, die die Regulationsfähigkeit des Körpers beeinträchtigen und zu einer Regulationsstarre füh-

ren können. Auslöser für eine solche Starre können z. B. Schwermetallbelastungen, Narben, chronische Entzündungsherde, geopathische Belastungen, Allopathika, psychische und emotionale Stressfaktoren usw. sein. All diese Dinge können, müssen aber keine Therapieblockade auslösen. Dies ist abhängig vom Organismus jedes einzelnen Patienten. Sind solche Beeinträchtigungen vorhanden, sollten diese Störungen behoben werden, bevor eine Therapie beginnt. Therapeutische Erfolge finden oft dann statt, wenn Blockaden entdeckt und aufgelöst werden. Mich interessierten vor allem die psychischen und emotionalen Stressfaktoren. Da diese Themen oftmals tabu sind, suchte ich nach anderen Lösungen als „darüber sprechen“. 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®“? Dieser Ansatz beschreibt die Kombination aus einer personen- und situationsorientierten psychologischen Beratung, die emotionsbezogen und überwiegend mit Bildern arbeitet.

So werden bewusste sowie unbewusste Motive und Blockaden erkennbar und analysiert. Innere Bremsen und hinderliche Glaubenssätze können aufgelöst werden. Gedanken, Hand-

lungen und Emotionen kommen in Balance und können dann zielgerichtetem und lösungsorientiertem Handeln – ohne innere Konflikte – genutzt werden.

Warum Bilder? Bilder sind ein effektives Werkzeug zum Abbau emotionaler Blockaden und ein hervorragendes Medium zur Selbstreflexion. 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.

Bilder in Therapie und Coaching

Der Einsatz von Bildern in Therapie und Coaching ist nicht neu. Die früheste schriftliche Dokumentation der Nutzung von Foto-Therapie-Techniken 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 Jahr 1844 von Dr. Thomas Kirkbride. Die jüngere Geschichte der Foto-Therapie begann, als die kanadische Psychologin Judy Weiser 1975 ihren Artikel „Photo-Therapy Techniques“ veröffentlichte.

Somatische Marker Der Neurowissenschaftler Antonio R. Damasio wurde durch seine Arbeiten zur Bewusstseinsforschung bekannt. Er stellte 1994 die „Hypothese der somatischen Marker“ in seinem Buch „Descartes Irrtum“ vor. Soma kommt aus dem Griechischen und bedeutet Körper. Damosios Theorie besagt, dass alle Erfahrungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens macht, in einem emotionalen Gedächtnis gespeichert werden. Jeder Mensch hat demnach ein ganz persönliches Erfahrungsgedächtnis. Dieses teilt sich laut Damasio über körperliche Signale mit.

Wie kann die Methode „gesunde Blicke®“ in den Praxisalltag integriert werden? Am einfachsten machen dies Praxisbeispiele deutlich.

Fall 1: Patientin, 43 Jahre

Die Patientin kam im Juni 2011 mit Schmerzen im linken Hüftbereich in meine Praxis. Schulmedizinisch wurden die üblichen Standards verordnet. Sie nahm schon seit Januar 2011 bei Bedarf die verordneten Schmerzmittel wie NSAR, Diclofenac oder Ibuprofen. Sie hatte den Wunsch, „mehr“ für ihre Gesundheit tun zu wollen, da sie Angst vor einer Hüftoperation hatte und dies auf jeden Fall vermeiden wollte. Auch wollte sie in Zukunft nicht mehr so viele Schmerzmittel einnehmen. Nach ausführlicher Anamnese und Untersuchung entschied ich mich bei dieser Patientin für fasziensorientierte Körperarbeit, kombiniert mit der NPSO. Als

Umstimmungstherapie erhielt sie eine Eigenbluttherapie mit Juv 110, weiter verordnete ich die oral einzunehmenden Medikamente Phönix Hydrargyrum spag. und Phönix Stel-laria spag. Die Patientin arbeitete sehr gut mit, stellte ihre Ernährung um und machte jeden Tag Spaziergänge an der frischen Luft.

Die akuten Beschwerden verringerten sich innerhalb von 4 Wochen. Die Behandlungsabstände wurden verlängert, eine Entsäuerungs- und Ausleitungstherapie begonnen.

Mitte August 2011 bewertete die Patientin ihre Beschwerden auf einer Skala von 1 bis 10 ungefähr mit 4. Zu Beginn der Behandlung war es eine 7. Ich ahnte, dass irgendetwas die Patientin belastete und fragte immer mal wieder nach, ob es Probleme gäbe. 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 uns 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. Sofort beim Betrachten des Bildes stieg in ihr Enttäuschung auf. Dieses Gefühl 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. Dieses Bild wird vor den Augen des Patienten hin- und her bewegt, so, dass er es mit seinen Augen wie in der EMDR-Traumatherapie verfolgen kann. Noch während der Sitzung bekam die Patientin einen Weinkrampf und schilderte mir verschiedene Alltagssituationen, aus denen sie diese Emotionen sehr gut kannte. Dies war für die Patientin neu, da sie noch nie mit jemandem über diese Gegebenheiten geredet hatte und es bisher auch nicht wollte und konnte. Ich erzählte ihr 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 könne.

Nach einigen Sitzungen mit der Methode „gesunde Blicke®“ ging alles weiter, wie ich es erwartet hatte: Die körperlichen Beschwerden verbesserten sich, die Patientin wurde emotional stabiler und betrachtete ihre Situation jetzt offener. Sie hatte den Mut und die Kraft gefunden, einige Veränderungen in ihrem Leben durchzusetzen.

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

Fall 2: Patient, 57 Jahre

Der Patient wurde im Mai 2012 von seiner Tochter in meine Praxis geschickt. Er klagte über Herzbeschwerden und berichtete, dass diese in unregelmäßigen Abständen kämen und gingen. Er könne nicht sagen, in welchem Zusammenhang sie aufträten. Weder die hausärztliche noch die internistische Untersuchung ergaben einen Befund. Die Diagnose lautete: „Organisch ist alles in Ordnung“. Nach ausführlicher Anamnese und Untersuchung entschied ich mich dafür, ihm Rhythmapasc Tropfen zu verordnen und ihm einige Akupunkturbehandlungen zu empfehlen.

Die Therapie brachte dem Patienten etwas Erleichterung, aber auch hier gab es nicht den von mir erhofften 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 die Ursache für seine Beschwerden ein unbewusstes schlechtes Gewissen gegenüber seiner verstorbenen Frau. Er erzählte mir, dass er vor Kurzem eine nette Frau kennengelernt habe und sie viel zusammen unternähmen. Seitdem verspüre er wieder Lebensfreude und denke nicht fortwährend an seine verstorbene Frau. Nachdem wir die Ursachen ergründet und ausführlich darüber gesprochen hatten, ging es ihm wesentlich besser. Wir erarbeiteten einige Ressourcen und Möglichkeiten zum besseren Umgang mit der neuen Situation. Für diesen Schritt wurde mit der Methode „gesunde Blicke®“ erneut eine Bildkarte gewählt, die dann einige Zeit das Leben des Patienten begleitete, damit sich die neue Zielvision im Unterbewusstsein festigen konnte.

Aus den Erfahrungen meiner langjährigen Praxistätigkeit wage ich zu behaupten, dass wir die Therapieziele bei diesen beiden Patienten wie auch bei vielen anderen 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 zum Fließen zu bringen? Diese Frage lässt sich am einfachsten mit der Chinesischen Medizin erklären, aus deren Sicht alles im Universum, auch unsere Emotionen, aus unterschiedlichen Energiequalitäten besteht. Diese Energien existieren nicht unabhängig voneinander, sondern stehen miteinander in Verbindung in einer Art Energiefeld. Tritt an einem Ort dieses Energiefeldes eine Veränderung ein, hat das Folgen für alles andere, was sich noch in diesem Energiefeld befindet. Jedes Übermaß und jeder Mangel an Energie kann aus chinesischer Sicht daher zu einem energetischen Ungleichgewicht und früher oder später in eine Krankheitssituation führen. Jede Krankheit hat demnach eine längere Vorgeschichte.

In der Chinesischen Medizin werden alle Dinge dieser Erde den 5 verschiedenen Elementen zugeordnet. Egal ob Jahreszeiten, Töne, Zähne, Zahlen oder Organe. Es geht darum, dass die energetischen Qualitäten der verschiedenen Dinge mit den energetischen Qualitäten der einzelnen Elemente übereinstimmen. Noch heute verwendet man in der Chinesischen Medizin diesen Ansatz für eine ganzheitliche Diagnose und Sicht auf den Menschen.

Am Beispiel der Zuordnungen aus dem Element Holz lässt sich erahnen, wie die Entwicklung und Entstehung von Krankheiten aus Chinesischer Sicht zusammenhängt.



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, Zufriedenheit, Bitterkeit, Groll, Fröhlichkeit, Ablehnung

- Emotionen Gallenblase: Langeweile, Verzweiflung, Motivation, Verbitterung, Nachsicht, Bescheidenheit, Hilflosigkeit, Stolz, Passivität
- Gefühlsäußerung: schreien; Klima: windig, symbolisiert: Schöpfung, Kreativität, Wachstum; Körperregionen: Muskeln, Sehnen, Nägel; Psychische Analogie: Dynamik, Emotionalität

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

Ziele der Methode „gesunde Blicke®“

Es geht 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 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®“ zunutze. Durch das Betrachten bzw. das intuitive 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 Menschen zusammen. Die unterschiedliche Wahrnehmung von Bildern macht die Arbeit für mich in der Praxis sehr spannend.

Das Ziel von „gesunde Blicke®“ ist, dass der Patient/Klient die feststeckenden Emotionen bearbeitet und an die belastenden Ereignisse denken kann, ohne von seinen Emotionen „überrollt“ zu werden, sowie neue Wege und Bahnen zu schaffen, damit das neue „Erleben“ stabilisiert wird.

Zusammenfassung Die Kunsttherapie und selbst gemalte/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. Sie sind wertvoll und hilfreich bei der Verarbeitung emotionaler Prozesse. Dieser Umstand kann sehr gut in der Beratungs- und Coaching-Praxis sowie in der naturheilkundlich orientierten Praxis genutzt werden, da Veränderung nicht ohne emotionale Beteiligung funktioniert. Im psychotherapeutischen Bereich kann die Methode „gesunde Blicke®“ sehr erfolgreich mit der Verhaltenstherapie kombiniert werden. Durch die Kombination 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 „gesunde Blicke®“ 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.

Den Artikel möchte ich gerne mit dem Sprichwort beenden:

„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.“

Fred R. Barnard

Dieser Satz 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

Heilpraktikerin, Dozentin für Naturheilkunde und Foto-Therapie, Autorin, Entwicklerin der Methode „gesunde Blicke®“
info@gesunde-blicke.de



Buchtip

Verbeek, Ute:
Emotionen in Balance,
ML-Verlag