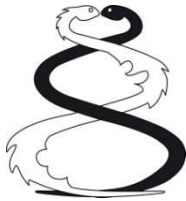


## STRUKTURIERTE ZUSAMMENFASSUNG



www.inter-uni.net > Forschung

### **Die innere Heilkraft**

#### **Zugang über Körpersymbolik, Imagination und Visualisation, ethnotherapeutisches Heilwissen**

#### **Zusammenfassung der Arbeit**

Autorin: Veronique Gorris-Rabl

Betreuer: P. Christian Endler

### EINLEITUNG

#### *Hintergrund und Stand des Wissens*

Die vorliegende Thesis erforscht Ansätze des Zugangs zu inneren Heilkräften und deren Auswirkung auf die Salutogenese des Menschen. Seit dem Altertum ist die heilende Wirkung der Imagination und des Wachtraums bekannt. Im alten Griechenland war eine gebräuchliche Methode der Heilkunst die Traumtherapie oder der Tempelschlaf. Aristoteles hielt Traumbilder für lebenswichtig und betonte die Wichtigkeit von Vorstellungsbildern für das emotionale System. (vgl. Gorris & Endler, 2003).

Zeitgenössischen Beratungs- und Therapieformen der letzten 50 bis 100 Jahre, sowie wissenschaftliche Forschungsergebnisse zeigen Wege, die direkt oder indirekt zur Ressource der innewohnenden Heilkraft und zur Aktivierung des Selbstheilungsvermögens beitragen. Ethnotherapeutisches, phänomenologisches Heilwissen eröffnet den Weitblick ergänzend. Eine über 30-jährige therapeutische Erfahrung der Autorin mit Erwerb von Eigenkompetenz zum Thema wird eingebracht.

Im Besonderen wird der Weg über die Körpersymbolik, archetypische Elemente, die psychophysische Intelligenz, die Wirkung der Imagination, der Visualisation und des Wachtraums, sowie die Aktivierung des Kohärenzgefühls beleuchtet. Ethnotherapeutische Kenntnisse, die sich aus langjähriger Beschäftigung mit multikulturellen Heiltraditionen ergeben, werden miteinbezogen. Der Ansatz über den Körper wird dadurch bekräftigt, dass archaische Körpersymbole und -haltungen weltweit kulturübergreifend existieren und die Menschheitsgeschichte begleiten. Es handelt sich dabei sowohl um Urbilder als auch um individuelle "Wegweiser" - persönliche Schlüsselgebärden. Derartige archaische Körpersymbole können sowohl dem/r Therapeut/In als auch dem/r Klient/In Orientierung vermitteln. Die Suche nach dem "inneren Weisen" oder "inneren Heiler" lässt sich in einer Vielzahl von Ethnien finden, sie ist ebenso in den Naturreligionen wie auch in den Hochreligionen bekannt. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts hat sich eine Vielzahl von Therapien entwickelt, die meisten von ihnen ursprünglich inspiriert aus dem psychoanalytischen Ansatz von Sigmund Freud, die das Zusammenspiel von körperlichen, psychischen und emotionalen Faktoren sowohl präventiv als auch im Krankheitsgeschehen

berücksichtigen. Im ethnotherapeutischen Zugang wird - analog der westlichen Psychotherapie und Psychosomatik - die Person und ihr Leiden als Ganzes betrachtet. Heilrituale, Wachtraum und Imaginationstechniken sind dabei wichtige therapeutische Elemente. Aus einem tieferen Studium dieser zum Teil uralten Traditionen ergeben sich für westliche Therapeut/Innen und Mediziner/Innen fruchtbringende Erkenntnisse und integrative Ansätze für die Gesundheitsförderung und Heilkunde. Die Zusammenschau von neuzeitlichem und altem Heilwissen trägt zum Paradigmenwechsel in Richtung eines Gesundheitswesens bei.

### *Forschungsfrage*

Die Hauptfrage der Studie ist, wie der Zugang zu inneren Heilkräften und den damit verbundenen Selbstheilungskräften hergestellt werden kann. Ebenso inwieweit Methoden sowohl präventiv als auch therapeutisch eingesetzt werden können, die dazu beitragen, den Menschen mit seinen innewohnenden Ressourcen in Berührung zu bringen, damit er diese gesundheitserhaltend, –fördernd und/oder –wiederherstellend nutzen kann. Hierfür wird untersucht:

- welche zeitgenössischen Therapieformen sich direkt und/oder indirekt zu diesem Thema relevant zeigen;
- inwieweit Grundlagenforschung die phänomenologischen Beobachtungen erläutern hilft;
- inwieweit
  1. Heilwissen aus der ethnotherapeutischen Tradition,
  2. Techniken der Imagination, Visualisation und des Wachtraums, sowie
  3. Wege über Körpersymbolik und psychophysische Intelligenz

für den Zugang zu inneren Heilkräften eingesetzt werden können.

Ziel dieser Thesis ist, aufzuzeigen, inwiefern diese Methoden sowohl präventiv als auch therapeutisch Anwendung finden können. In Folge stellen sich die Fragen:

1. wie durch die Integration von zeitgenössischem und altem Heilwissen therapeutische Mittel gefunden werden, die über symptomatische Behandlungsformen hinausgehen und
2. wie Erkenntnisse aus dieser Studie zur Transformation von einem Krankheitswesen in Richtung eines Gesundheitswesens beitragen können.

### *Hypothese*

Die Arbeitshypothese ist, dass über Körpersymbolik, psychophysische Intelligenz, Techniken der Imagination und Visualisation, Wachtraum und ethnotherapeutische Heiltraditionen der Zugang zu inneren Heilkräften begünstigt werden kann. Dies fördert die Salutogenese und stellt hilfreiche Mittel in der Behandlung von Krankheiten dar. Sowohl für die jeweilige Person als auch für im umfassenden Sinne präventiv und/oder therapeutisch wirksame Berufsgruppen sind dies heilsame Werkzeuge, wobei auch auf die Wirksamkeit der "Zwischenmenschlichkeit" aufmerksam gemacht wird. Des Weiteren besteht die Auffassung, dass die hier angeführten Techniken und Übungen dazu beitragen, dem Einzelnen Orientierung und Befähigung zur Salutogenese zu geben. Insgesamt soll durch diese Forschungsarbeit zum Paradigmenwechsel in Richtung eines Gesundheitswesens beigetragen werden.

### **Methodik**

Als methodischer Zugang wurde die qualitative Exploration und Analyse gewählt. Diese beinhaltet: 1. Überprüfung zeitgenössischer Therapieformen im Hinblick auf Aktivierung innerer Heilkräfte 2. Ergänzung durch theoretischen und praktischen Wissens- und Forschungsstand 3. Exemplarische

Anführung relevanter Therapiemodelle 4. Phänomenologische, empirische Aspekte, die durch Eigenkompetenz und Interviews kompetenter Fachleute aus den Bereichen der Humanwissenschaften: Medizin, Psychologie, Psychotherapie, Pädagogik, Soziologie und ethnotherapeutischem Heilwissen belegt werden. Die Erkenntnisse der neurowissenschaftlichen Forschung geben den derzeit verfügbaren theoretischen Hintergrund für die empirischen Zeugnisse und die Analyse der Interviews. 5. Auswahl von Methoden und Techniken zur Aktivierung der inneren Heil- und Selbstheilungskräfte. 6. Exemplarische Anführung praktischer Fallbeispiele und Patientenarbeit. 7. Durchführung ausgewählter Techniken mit Probanden aus Humanberufen und Erarbeitung der Ergebnisse durch Fragestellung und Antwort. Es handelt sich um eine explorative Studie, die Inspirationen und Orientierung für Klient/Innen/Patient/Innen, Multiplikator/Innen und Wissenschaftler/Innen enthält.

## **Ergebnisse**

Die Ergebnisse dieser Forschungsarbeit zeigen, dass es seit dem Altertum Heilmethoden gibt, die innere Heilkräfte mitberücksichtigen. In den letzten Jahrzehnten haben sich Therapieformen entwickelt, die auf verschiedenste Weise das Leibliche, die psychophysische Intelligenz, die Imagination, die Visualisation und die Weisheit des Un- und Unterbewussten in ihren präventiven und therapeutischen Ansatz miteinbeziehen. Die Integration von ethnotherapeutischem Heilwissen hat sich bewährt. Es sind Techniken erarbeitet worden, die die Salutogenese fördern. Die untersuchten Heilverfahren wurden durch Fallbeispiele in ihrer Wirksamkeit belegt. Die genannten Methoden können gemeinsam mit schulmedizinischen Heilmethoden Anwendung finden. Eigenkompetenz, Selbsterfahrungen und Interviews zu diesem Thema bestätigen die vorgestellten Therapieansätze positiv. Eine Auswahl von Übungen gibt interessierten Therapeut/Innen konkrete Anregungen. Der kompetente Klient/Patient ist befähigt, aktiv und interaktiv an seinem Gesundheitszustand beteiligt zu sein und Heilverfahren mitbestimmend auszuwählen.

Der interdisziplinäre Dialog zwischen Mediziner/Innen, Psycholog/Innen, Therapeut/Innen, Pädagog/Innen und verwandten Berufsgruppen ist förderlich. Die vorgestellten Methoden tragen zum Paradigmenwechsel in Richtung eines Gesundheitswesens bei.

## **Diskussion**

### *Interpretation der Ergebnisse*

Die Ergebnisse lassen erkennen, dass es alte und neuzeitliche Methoden gibt, um mit inneren Heilkräften Kontakt aufzunehmen und diese im Sinne der Salutogenese einzusetzen. Im Mittelalter wurde der Zugang zur Intuition verbannt. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts begannen sich ganzheitliche Therapieformen zu entwickeln. Das Zeitalter der Informatik ermöglicht multikulturellen Zugang zu weltweitem Wissen. Aus dem Forschungsbereich der Neurowissenschaften und in interdisziplinärem Dialog von Medizin, Humanpsychologie, zeitgenössischen Therapien und Pädagogik, sowie Integration von altem Heilwissen, eröffnet sich ein tieferes Verständnis über physiologische, psychologische und psychoneuroimmunologische Faktoren, die sich auf die Gesundheit bzw. Krankheit des Menschen auswirken. Die hier untersuchten Methoden zeigen auf, dass über bestimmte Techniken und Übungen die inneren Heilkräfte und das Selbstheilungsvermögen positiv aktiviert werden können. Dies fördert die Salutogenese und Heilungsvorgänge. Die zusammengestellten Beiträge eröffnen dem interessierten Laien und Menschen aus Humanberufen integrative Zusammenschau über die Vernetztheit von Gesundheits- und/oder Krankheitsfaktoren.

In einer Zeit des Paradigmenwechsels zu einem Gesundheitswesen werden die beschriebenen Methoden von besonderem Interesse für:

1. an Salutogenese interessierte Menschen
2. kompetente Patient/Innen
3. verantwortungsvolle Therapeut/Innen.

### *Folgerung auf die untersuchte Problematik und den Stand des Wissens*

Das Gebiet der inneren Heilkräfte und des Selbstheilungsvermögens ist noch weitläufig erforschungswürdig. Neben quantitativen Parametern sollen qualitative, empirische und phänomenologische Daten miteinbezogen werden. Fortschritte der Neurowissenschaften und der Humanpsychologie liefern Grundlagenwissen. Psychosoziale Entwicklungen in der Gesellschaft weisen in Richtung Gesunderhaltung und kompetente Mitsprachefähigkeit des Einzelnen. Der "innere Arzt", der Heilpotenziale aus der "inneren Apotheke" freisetzen kann, die das Immunsystem aktivieren und die Abwehrkräfte begünstigen, gewinnt an Bedeutung. Neben mentalen, auto/suggestiven und Techniken der Entspannung - die Imagination, Visualisation und fokussierte Willenskraft mit einschließen - soll besonders auf den Weg über Körpersymbolik und psychophysische Intelligenz aufmerksam gemacht werden, um den Zugang zu inneren Ressourcen herstellen zu können. Ethnotherapeutisches Gedankengut gibt hilfreiche Ergänzungsmöglichkeiten.

Die derzeitigen medizinischen Ansätze sind weitgehend symptomatisch orientiert und bedürfen einer Erweiterung der Kompetenz der jeweiligen Fachleute, um den Menschen in seiner Gesamtheit gesundheitsfördernd begleiten zu können. Der Einbezug innerer Heilkräfte und die Aktivierung von Selbstheilungskräften sind für entwicklungs- und lernfreudige Menschen von wachsendem Interesse. Auf die Gesellschaft bezogen ist der Trend in Richtung die Gesundheit erhaltender Systeme auch im Sinne der Kostenexplosion des bestehenden Krankheitswesens von Bedeutung. Es besteht die Frage, wie zukünftige Gesellschaftsstrukturen erarbeitet werden können, die den Einzelnen in seiner aktiven Mitbeteiligung zur Gesundheit durch entsprechende etablierte Mechanismen ermutigen.

### *Eigenkritisches*

Als Schwäche der hier vorliegenden Arbeit besteht die Tatsache, dass die Erforschungen und Erfahrungen nicht in einem klinischen Kontext, bzw. in einem universitären Forschungsinstitut vorgenommen werden konnten, was statistische Relevanzuntersuchungen und vertiefte Analysen ermöglicht hätte. Solche Ausgangsstruktur hätte den Dialog mit Gleichgesinnten und kritischen Expert/Innen aus verwandten Berufsfeldern gefördert. Besonders das ethnotherapeutische Heilwissen entzieht sich noch weitgehend einer quantitativen Objektivierung, wobei die Resultate jedoch für sich sprechen. Physiologischen, phänomenologischen und empirischen Erfahrungen ist demgemäß gebührender Stellenwert zuzusprechen.

Das Klargelegte spiegelt den persönlich derzeit zur Verfügung stehenden Wissens- und Bewusstseinsstand wider, wobei eine eigene therapeutische Kompetenz von über 30 Jahren eingebracht wird. Im Bewusstsein über die Begrenztheit der zusammengetragenen Inhalte wird in diesem Sinne um Verständnis für alle nicht erwähnten Techniken und Heiltraditionen gebeten, die es ebenso zu würdigen gelte.

Als äußerer, gesellschaftlicher Schwächefaktor zählt die Tatsache, dass die medizinische Ausbildung sich derzeit vornehmlich auf physische, symptomorientierte Behandlungsmethoden spezialisiert, wobei der Gesamtkontext des Patienten vermehrt Beachtung finden sollte. So bewegt sich diese Studie in Zeiten eines Paradigmenwechsels von einem Krankheits- in Richtung eines Gesundheitswesens im Vorfeld.

### *Anregungen zu weiterführender Arbeit*

Das Thema der innewohnenden Heilkräfte ist wert, im Sinne präventiver und therapeutischer Ansätze tiefer erforscht zu werden. Aus zeitgenössischen Methoden und ethnotherapeutischen Heilwissen können bereichernde Impulse entnommen werden. Der an seiner Gesundheit aktiv beteiligte Mensch findet wertvolle Hinweise im Sinne der Salutogenese. Dem Patienten kann der Zugang zu Selbstheilungskräften, sowie zu stimmigen Behandlungsmethoden erleichtert werden. Auf Gesellschaftsstrukturen bezogen, sollen Anregungen entstehen, diese in Richtung eines Gesundheitswesens zu gestalten.

In der Forschung möchte diese Studie den wissenschaftlichen Entdeckergeist stärken und Enthusiasmus erwecken, um mutig Neuland zu betreten und gewonnene Erkenntnisse mit kompetentem Hintergrund zu belegen.

### **Literatur**

- Achterberg J: Imagery in healing: shamanism and modern med. Shambala, Boston 1985
- Bauer J: Warum ich fühle, was du fühlst. Hoffmann & Campe, Hamburg 2005
- De la Torre L. M: El universo femenino en el mundo andino. INDESIC, Fundación Hans Seidel, Quito, 1999
- Fazekas C: Psychosomatische Intelligenz. Springer, Wien 2006
- Feldenkrais M: Bewusstheit durch Bewegung. Suhrkamp, Frankfurt am Main 1968
- Gardner H: Intelligenzen. Die Vielfalt des menschlichen Geistes. Klett-Cotta, Stuttgart 2002
- Goleman D: Emotionale Intelligenz. Dtv, München 1998
- Hirschhausen E. von: Glück kommt selten allein. Rowohlt, Hamburg 2009
- Jung C.G : Die Archetypen und das kollektive Unbewusste. Gesammelte Werke. Walter, Olten, Freiburg 1980
- Kindl-Beilfuß C: Fragen können wie Küsse schmecken. Carl-Auer, Heidelberg 2008
- Lecoq J: Le théâtre du geste. Bordas, Paris 1987
- Levine P. A: Vom Trauma befreien. Kösel, Krugzell 2007
- Reddemann L, Sachsse U: Stabilisierung. Persönlichkeitsstörungen, 1997; 3: S. 113-147, hier S. 123-125
- Rodríguez G: La sabiduría del cóndor. Abya-Yala, Quito 1999
- Roth G: Fühlen, Denken, Handeln. Suhrkamp, Frankfurt/Main 2001
- Schulz von Thun F: Miteinander reden. Das „innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. rororo, Hamburg 1998, 20. Auflage 2010
- Spitzer M: Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Spektrum, Berlin 2002