

Rituale der Heilung - Die Kraft von Phantasiebildern im Gesundheitsprozess

Wann immer wir Menschen einer Herausforderung gegenüberstehen oder mit anderen Gruppen unserer Gesellschaft zusammenkommen, entwickeln wir Rituale. Rituale verleihen den Lebensübergängen Bedeutung. Sie geben unserem Leben Form und Führung, schreiben uns in schwierigen Zeiten Verhalten vor, wenn Körper, Geist und Seele gebrochen oder schwach sind.

Heilungsrituale reflektieren und schaffen die Werte eines Individuums und einer Kultur. Sie haben die wichtige Funktion, Informationen über eine Gesellschaft zu übermitteln und zu bewahren. Heilungsrituale für unser modernes Leben müssen daher unseren augenblicklichen Wissensstand und unsere Weisheit bestätigen und widerspiegeln. Sie dürfen nicht vollkommen den Fortschritt der Wissenschaft und Medizin verleugnen, ohne dabei ins dunkle Zeitalter zurückzufallen, als noch äußerst gewaltsame Lebensbedingungen herrschten.

Heilungsrituale der Vergangenheit sind vielleicht für uns magisch und voller Leben und Farbe, aber wenn sie nicht mit der heutigen Glaubenshaltung in Übereinstimmung geschehen, sind sie wirkungslos. Glaube ist ein wichtiger Bestandteil des Heilens und somit des Heilungsrituals – jede Medizin zeigt bessere Resultate, wenn man an sie glaubt.

Selbst chirurgische Eingriffe oder andere lebensbedrohende Erkrankungen zeigen ganz andere Ergebnisse, wenn wir ihnen mit Akzeptanz und Vertrauen begegnen statt mit Furcht. Die Biochemie des menschlichen Körpers verändert sich stark mit den Gefühlen; Furcht und Angst verhindern Heilung. Die körpereigene Chemie, die mit positiven Gefühlen assoziiert wird, unterstützt den Heilungsprozess.

Wenn unsere eigenen Rituale mit unserem Glaubenssystem übereinstimmen, wir diese mit Glauben und Hoffnung zum Einsatz bringen, werden unsere Selbstheilungskräfte aktiviert. Diese Faktoren stellen das Fundament für jedwede Heilung dar. Sie sind das unsichtbare Band zwischen dem Heiler und dem Menschen, der Gesundheit anstrebt, ein Beweis für das Vertrauen in einen höheren Sinn und in eine höhere Macht. Die äußerlichen Heilquellen und Mittel verändern sich im Laufe der Zeit. Der gleich bleibende Faktor bei allem Heilen ist jedoch das Vertrauen darauf, dass das Ritual seinen ihm zugedachten Zweck erfüllen wird. Damit ist also der Geist, die ehrfurchtsgebietende Macht der Imaginationen, unseren inneren Bildern, Gedanken und Worten, der Schlüssel zur Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte.

Bildersprache und Phantasiebilder sind:

Mittler zwischen Körper, Geist und Seele. Die Essenz der Form und das Ergebnis des Rituals.

Wie eine Hebamme, die dem bewussten Ausdruck aus der Tiefe unserer inneren Erfahrung auf die Welt hilft. Gedanken, die sich aller Sinne bedienen. Eine Methode, um höchstes Potential zu erreichen, um Licht und Handlung in die Zukunft zu bringen. Eine Strategie, um Veränderungen im Körper, in der Einstellung und im Verhalten zu bewirken.

Krankheit als Übergangsritual - Die Trennungsphase

Krankheit kann als Übergangsritual gesehen werden, mit dem ein Mensch von einem Lebensabschnitt in einen anderen übertritt. Übergangsriten setzen sich aus drei Phasen zusammen: Trennung, Schwelle (beziehungsweise Umwandlung) und Eingliederung. Krisen, besonders Gesundheitskrisen, zwingen uns, um Harmonie und Gesundheit wiederher-zustellen, unsere Art des Seins oder Handelns zu verändern oder uns ganz und gar von ihr zu trennen. Krankheit ist ein sozialer Übergang, der es erforderlich macht, den Beruf vorübergehend oder ganz aufzugeben, einen Statuswechsel von der gesunden zur kranken Person zu akzeptieren.

Durch den Eintritt in eine völlig neue Umgebung, wie ein Krankenhaus oder eine Klinik sie darstellt, gehen wir in die erste Phase, der Trennungsphase eines Übergangsrituals. Auch ein Krankenhaus kann als heilender und heiliger Raum für unsere Heilung gesehen werden. Mit der Eingangstür gehen wir über die Schwelle, wo gut für uns gesorgt wird, wo Heilung geschieht, wo Menschen uns helfen und Lösungen finden. Bereits mit unserem Ankommen und den nötigen Formalitäten können wir diese zu einem Teil unseres Rituals machen, mit dem wir uns auf eine besondere Wandlungsreise zur Heilung begeben.

Mit Phantasiebildern können wir uns auf diese Zeit vorbereiten. Mit einer positiven Bildersprache reduzieren wir Stressbelastung wie auch Komplikationen bei Operationen und verkürzen so den Heilungsprozess. Alles was vor einem operativen Eingriff geschieht wie Untersuchungen, diagnostische Tests, Injektionen, geschieht für unsere Heilung. Positive Gedanken und Bilder unserer Heilung, die wir bereits vor unserem operativen Eingriff uns vor Augen halten, nehmen Angst und Furcht. Wir erfahren, was wir zu erwarten haben, Ärzte und Schwestern haben uns gut über den weiteren Weg informiert. So nehmen wir uns jetzt die Zeit, um Synonyme mit geringerer emotionaler Schlagkraft zu finden, zum Beispiel Unbehagen statt Schmerz, Wärme und Lichtstrahlen im Sonnengeflecht statt Kälte und Frieren.

Die Umwandlungsphase

Hier einige Beispiele von Umwandlungen unserer Sinnesempfindungen:

Ein chirurgischer Eingriff steht Ihnen bevor. Welche Sinnesempfindungen steigen in Ihnen hoch, wenn Sie diesen Einschnitt in Ihrem Körper sich vorstellen? Im Allgemeinen sind es Bilder von einem scharfen, stechenden oder zwickenden Schmerz, der sich anfühlt, als raube er uns den Atem oder würde unser Körper aufgerissen. Sie wissen um die Erfahrung, dass die Wunde nach der OP bei jedem Husten oder Niesen schmerzt. In solchen Augenblicken stellen Sie sich vor, Sie drücken ein weiches Kissen auf die operierte Stelle, konzentrieren sich auf ein Gefühl von Wärme und Weichheit, dass ein solches Kissen spenden kann. Klammern Sie sich nicht an das Unbehagen des bevorstehenden Schmerzes fest, sondern gehen Sie mit Bildern der Heilung, des Wohlseins, der Entspannung in diese Phase. Bei allen Vor- und Nachuntersuchungen entspannen Sie, folgen Sie Ihrem Atem, z.B. wenn Blut abgenommen wird mit positiven Gedanken und Bildern: „alle Blutgefäße sind weit und offen, alles fließt, alles geschieht zu meiner Heilung“. Benutzen Sie die Entspannung, die Ihnen am liebsten ist, die Worte und Phantasiebilder, die Sie bei dem Heilungsprozess positiv unterstützen.

Einige Vorschläge an Gedanken zur Vorbereitung auf eine anstehende Operation:

- „Du bist in einem guten Krankenhaus“.
- „Das Ärzteteam und die Operateure sind bestens ausgebildet“.
- „Ich glaube an den Nutzen der Operation“.
- „Mein Blutfluss fließt fort vom Operationsort“.
- „Ich werde aufwachen und mich wohlfühlen“.
- „Ich werde bestens heilen und meine Wunde hat bereits mit ihrem Heilungsprozess begonnen“.
- „Alle Schwierigkeiten, die zu der Operation geführt haben, liegen nun hinter mir“.
- „Alle hier kümmern sich um meine unmittelbaren Bedürfnisse und um meine Heilung“.

Hier eine Entspannungsübung vor einer Operation:

Während Dein Geist klarer und klarer wird, spürst Du, wie auch seine Wachheit wächst. Irgendwo tief in Dir, beginnt ein helles Licht zu erstrahlen. Fühle, wie dies geschieht. Das Licht wird heller und intensiver ... Es ist das Körper-Geist-Kommunikationszentrum. Atme in es hinein ... laß Dir Zeit. Lade es mit Deinem Atem auf. Das Licht ist kraftvoll und durchdringend, und ein einzelner Strahl tritt aus seiner Mitte hervor. Dieser Lichtstrahl scheint in Deinen Körper hinein, während Du Dich auf den erfolgreichen Verlauf Deiner Operation und Genesung vorbereitest.

Möglichkeiten von Heilungsbildern zum Genesungsprozess und Wiedereingliederungsritual

Du sitzt, stehst oder gehst sogar zum ersten Mal nach der Operation. Bevor Du die ersten Schritte machst, stelle Dir vor, wie all Deine Muskeln sich bewegen, sehe Dich die ersten Schritte machen. Sieh Dich selbst, wie Du gut vorankommst. Nehme wahr, wie Du von Tag zu Tag Fortschritte machst. Spüre die Erfahrung, wie Deine Wunde heilt und Du von Minute zu Minute stärker wirst. Fühle, wie das linke Bein sich bewegt, dann das Rechte. Stell Dir diese Bilder, sooft wie möglich und so lebendig wie möglich, vor. Visualisiere Deine Genesung, Deine Stärkung und Wiedererlangung mit Deinen Bildern von Energie und Kraft. Sieh Dich mit wachsendem Appetit, wie Deine Gedärme und Blase wieder ihre Funktion aufnehmen und Deine Heilung weiter zu nimmst.

Alles entwickelt sich gut, Du siehst Dich im Kreis Deiner Familie und Freunde, kehrst heil an Dein Zuhause zurück. Du kannst und zu deinen gewohnten Aktivitäten übergehen. Laß Dir Zeit mit allem, was Du tun willst, um zu vermehrter Aktivität zurück zu finden. Bedenke, ein wichtiges Ereignis in Deinem Leben hat stattgefunden ... Deine erfolgreiche Wiederherstellung.

Jetzt ist es an der Zeit, die aktiven Ereignisse des Lebens wieder aufzunehmen, vielleicht etwas weiser, fröhlicher, leichter und erfahrener.

In traditionellen Ritualen der Rückkehr wird im Allgemeinen eine Zeremonie abgehalten, um den Wiedereintritt in die Gesellschaft zu feiern. Symbole, welche die Rolle des Zurückgekehrten ausdrücken, werden ausgetauscht, Feier und Gesang begleiten die Zeremonie. Eine schöne Art, unsere Rückkehr zu ritualisieren, besteht darin, dass wir die Menschen, die wir und uns lieben, zu Beginn der Eingliederungsphase einladen. Diese können uns ein Bild, eine Vision der Zukunft in Form eines kleinen Geschenks oder lieben Worten mit auf den Heilungsweg geben. Im Kreis von Familie und guten Freuden können alle zu unserer Heilung beitragen, in dem wir diesem vertrauten Kreis an unserem Erkrankungs- und Heilungsprozess teilhaben lassen.

Ein modernes Ritual, welches dem Zurückgekehrten gestattet, von seinen Erfahrungen zu berichten, ein Ritual als Brücke in das neue Leben, vor allem, wenn die Rückkehr nach der Intensität eines Krankenhausaufenthaltes oder einer körperlichen Krise zunächst als niederdrückend und enttäuschend empfunden wird.

Ein abschließender und überaus wichtiger Aspekt der Eingliederungsphase ist die Tatsache, dass wir Raum für formale Entlassung oder das Ablegen der Krisensituation schaffen. Es gibt in der Regel oft viel, was losgelassen werden muss, bevor der nächste Schritt der Heilung angegangen werden kann: Wut, Ängste, Erinnerungen an die dunklen Tage der Krise, den Teil des Selbst, der uns nicht mehr gut dient, und vielleicht sogar die eine oder andere Beziehung.

Ich kann Ihnen hier nur einen kleinen Ausschnitt der Möglichkeiten geben, wie Sie mit der Methode zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte wieder Genesung erreichen, um mit neuer Energie zu Ihren vertrauten Aktivitäten zurückzukehren.