



Nr. 4/2007 | Deutschland € 4,50

ÖSTERREICH € 5,20 / SCHWEIZ SFR 8,90 / BENELUX € 5,20 / FRANKREICH € 5,90 / ITALIEN € 5,90
SPANIEN € 5,90 / PORTUGAL (CONT.) € 5,90 / GRIECHENLAND € 5,90 / NORWEGEN NOK 58,00

Gesund leben

4/2007

DAS MAGAZIN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Alternativ- medizin

Die Kraft der
inneren Bilder

Vitamine

Sind Pillen wirklich
gefährlich?

Scharfer Durchblick ab 40

Brille, Laser,
Kontaktlinse

Rücken- schmerz

Heilung ohne OP

Warum ganzheitliche
Therapien am besten wirken

4 196148104505 04



Endlich
verstehen:
unser Gesund-
heitssystem



Die Kraft der inneren Bilder

Was wir uns im Geiste vorstellen, kann unseren Körper fast genauso stark aktivieren wie unsere Handlungen. Diese Vernetzung können wir nutzen, um Einstellungen und Befindlichkeiten ins Positive zu wenden. Zunehmend schöpfen auch Therapeuten aus diesem Fundus im Kopf

VON **BIRGIT SCHÖNBERGER** UND **ANNA-LENA HOGREVE** (ILLUSTRATION)

Bevor die Malerin Karoline Koeppel zum ersten Mal den Pinsel ansetzt, ist das Bild in ihrem Kopf längst fertig. Auf ihrer inneren Leinwand sieht sie jedes Detail scharf wie auf einem Foto: das leuchtende pinkfarbene Kleid der Bauchtänzerin, den ekstatischen Blick, die Barbiepuppen am Boden, die die Rubensfrau beim Tanzen lustvoll zertritt. Taucht ein Bild in ihr auf, geht die 44-jährige Künstlerin so schnell wie möglich ins Atelier und fängt an zu skizzieren. Wochen oder Monate später ist aus dem inneren Bild ein reales geworden.

Was Karoline Koeppel in ihrem Atelier macht, tun wir alle unbewusst. „Wir arbeiten ständig mit inneren Bildern. Wir machen uns nur nicht bewusst, welches Potenzial darin steckt“, sagt die schwäbische Ärztin und Psychoanalytikerin Luise Reddemann, die sich seit Jahren intensiv mit der Kraft der Imagination beschäftigt. Wenn wir Freunden vom letzten Urlaub erzählen, aktivieren wir im Kopf sofort ein Bild von den saftig-grünen Voralpenhängen oder dem in der Abendsonne schimmernden Dorf am Meer. Sich erinnern ist nichts anderes als Imaginieren.

Luise Reddemann beschreibt die Vorstellungskraft als Zaubermittel, das uns

in jedem Augenblick zur Verfügung steht. An einem tristen Novembertag können wir die aufkommende Melancholie vertreiben, indem wir die Augen schließen, uns kraft unserer Fantasie an unseren Lieblingsstrand versetzen und ihn innerlich so lange ausmalen, bis alles stimmt: der Türkiston des Wassers, die Boote, die auf den Wellen schaukeln, die Sonne, die genauso steht, wie es für uns angenehm ist. Sofort beginnt der Körper, sich zu entspannen. Die Durchblutung wird angeregt, die Haut fühlt sich warm an und kribbelt, auch wenn die Sonne nur im Kopf scheint.

Wenn wir uns etwas vorstellen, sind im Gehirn dieselben Zellen aktiv wie dann, wenn wir es tatsächlich tun. Beschäftigt sich etwa ein Pianist oder Geiger intensiv mit seiner Partitur, werden im Moment des Lesens exakt die motorischen Zellen aktiviert, die er braucht, um das Stück tatsächlich zu spielen. „Innere Bilder sind Verschaltungsmuster von Nervenzellen, die sich einmal herausgebildet haben und auf die man zurückgreifen kann“, sagt Gerald Hüther, leitender Professor der Abteilung für neurobiologische Grundlagenforschung an der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen.

Sportler nutzen die Vorstellungskraft schon lange, um sich gezielt auf Wettkämpfe vorzubereiten. Als die heute 21-jährige Kunstturnerin Yvonne Musik zum ersten Mal mit Imagination arbeiten sollte, um ihren Abgang am Barren zu verbessern, war sie skeptisch. „Ich dachte: Das kann doch nichts bringen.“ Doch sie stand unter Druck. Sie wollte unbedingt an den Olympischen Spielen 2004 in Athen teilnehmen, hatte aber im Qualifikationstraining jedes Mal die letzten Sekunden ihrer Übung verpatzt und war völlig blockiert. Im Mentaltraining lernte sie, sich neben den Barren zu legen, die Übung nur im Kopf zu turnen und das Bild jeder einzelnen Bewegungssequenz präzise aufzubauen. Anfangs, sagt sie, fühlte es sich merkwürdig an. Sie wollte die Übung hinter sich bringen und war immer viel zu schnell. „Nach ein paar Wochen hat es im Training plötzlich klick gemacht, und die Blockade war weg.“ Seitdem schwört Yvonne Musik auf Mentaltraining und nutzt die Zeit, während sie die Hände bei einem Wettkampf mit Magnesium einreibt, für eine kurze Imagination. Als sie wegen eines Bänderrisses drei Wochen lang nicht trainieren durfte, machte sie alle Übungen nur im Kopf und war danach trotzdem topfit. Derzeit

Karoline Koeppel, 44, Malerin

„Manche Bilder tauchen plötzlich in meinem Kopf auf und gehen nicht mehr weg, bis ich sie auf die Leinwand gebracht habe. Mal sind sie sofort klar und deutlich, mal sind sie verschwommen und entwickeln sich erst nach und nach. Einmal stand ich in der Alten Nationalgalerie vor einem alten Bild, ‚Die Erfindung der Malerei‘, und sofort tauchte in mir ein neues Bild auf, das mit dem alten spielt. Ich sah meinen Mann in einem blauen T-Shirt mit der Aufschrift ‚Documenta 11‘ – auf dieser Documenta war fast keine Malerei zu sehen. Genauso habe ich ihn dann gemalt. Einmal bin ich von der Leiter gefallen und hatte einen gebrochenen Wirbel und große Schmerzen. Beim Malen, wenn ich in die Welt meiner inneren Farben und Formen abgetaucht bin, war ich wie in Trance und habe meine Situation vollkommen vergessen. Es ist, als ob die inneren Bilder im Gehirn einen Schalter umlegen.“



bereitet sie sich auf ein Comeback vor. Wenn sie einen Durchhänger hat, ruft sie sich die Bilder von Athen in Erinnerung, wie sie in der großen Arena steht, ihren Wettkampf turnt und anschließend mit anderen Athleten im olympischen Dorf feiert. Sofort ist sie wieder motiviert.

Sobald im Gehirn ein inneres Bild von Erfolg abgespeichert ist, kann man darauf in jedem Moment zurückgreifen. Coaches bereiten ihre Klienten mithilfe innerer Bilder auf ein wichtiges Bewerbungsgespräch, einen schwierigen Vortrag oder andere aufregende Situationen vor: Sie sollen sich an einen vergangenen Erfolg erinnern, ihn sich in allen Einzelheiten vorstellen und das Bild dann mit einer kleinen Geste verbinden. Mithilfe dieser Geste kann das Gefühl dann auf Wunsch aktiviert werden.

Der Effekt lässt sich auch ohne professionelle Unterstützung nutzen: Setzen Sie sich in einer ruhigen Stunde zu Hause hin und versetzen Sie sich in Gedanken zu einem Erfolgserlebnis, etwa einer tollen Präsentation, die alle begeistert beklatscht haben. Fragen Sie sich: Wie klang meine Stimme in diesem Moment? Welchen Gesichtsausdruck hatte ich? Wie hat sich mein Körper angefühlt? Was habe ich gedacht? Klären Sie das Bild für sich

so gründlich, dass Sie es bei Bedarf abrufen können.

Auch Psychotherapeuten setzen die heilsame Kraft der Imagination ein. Luise Reddemann arbeitet gern mit der Vorstellung von einem Wohlfühlort: Sie regt ihre Patienten an, in ihrer Fantasie an einen Ort zu gehen, an dem sie sich rundum wohlfühlen. Das kann der Lieblingsplatz aus der Kindheit hoch oben im Baum sein, der Gipfel eines Berges, den man einmal voller Stolz erklommen hat, eine Lichtung im Wald, ein Strand, an den man schöne Erinnerungen hat, oder eine erfundene Umgebung.

DIE IMAGINATION EINES GUTEN ORTS kann mehr bewirken als wohlige Entspannung. Im Idealfall durchströmt uns ein Gefühl der Stärke und Zuversicht, das wiederum hilft, heilsame Entscheidungen zu treffen und in eine neue Richtung aktiv zu werden.

Fast alle Körperprozesse werden durch sogenannte subkortikale Zentren im Hirn gesteuert. „Eigentlich sind unsere Körperregulationsmechanismen wunderbar“, sagt der Göttinger Neurobiologe Hüther. „Sie könnten ihren Job hervorragend machen, wenn wir sie nicht so furchtbar durcheinanderbringen würden mit unserem

Druck, unseren Zwängen und der Art und Weise, wie wir unseren Körper dauernd abwerten.“ Deshalb sei alles hilfreich, was die tieferen Bereiche des Gehirns entlaste und zur Ruhe bringe. Genau auf dieser Ebene wirken Imaginationen. Wer Herzprobleme hat, kann demnach zum Beispiel mit der Vorstellung, dass er sein Herz liebevoll umarmt und pflegt, dem limbischen System im Gehirn helfen, seine Arbeit zu machen. Wer unter Rückenschmerzen leidet, kann sich vorstellen, wie sich ein Luftballon, der zwischen den Wirbeln sitzt, aufpumpt und Platz schafft. In der Regel bewirkt diese Imagination nicht nur subjektiv ein Gefühl von Entlastung, die Wirbelsäule richtet sich tatsächlich auf.

Welches Bild wohltuend ist, muss jeder für sich herausfinden. Es gibt archetypische Bilder, die Menschen seit Urzeiten überall auf der Welt ansprechen. Bäume zum Beispiel. Gerald Hüther hat beobachtet, dass es interessanterweise gerade nicht die schönen, dicken Bäume sind, die uns anziehen, sondern die verkrüppelten, die einsam auf einem Felsen stehen. Wasser ist auch ein Urbild. Vielen Menschen tut es in Stresssituationen gut, sich einen Wasserfall vorzustellen, das Meer oder einen Fluss. ➤



Yvonne Musik, 21, Kunstturnerin

„Schon mit fünf habe ich davon geträumt, an den Olympischen Spielen teilzunehmen. Dieses Bild hat in mir gewirkt. 2004 war ich tatsächlich in Athen. Danach hatte ich viele Verletzungen und eine Art Blockade. Was mir wirklich geholfen hat, war die Arbeit mit inneren Bildern. Mentales Training ist mindestens genauso effektiv wie echtes Schwitzen. Wenn ich einen Salto nur im Kopf turne und in mir den Film der Bewegung Szene für Szene ablaufen lasse, dann spanne ich automatisch genau die Muskeln an, die ich dafür brauche. Anfangs war es für mich merkwürdig, neben meinem Barren auf dem Boden zu liegen, die Augen zu schließen und scheinbar nichts zu tun. Doch damit habe ich überhaupt erst verstanden, was ich turne, und meine Leistung enorm gesteigert. Ich bin optimistischer geworden und gehe an Sachen, die ich mir früher nicht zugetraut hätte, mit viel mehr Selbstvertrauen ran.“

Wer trotz aller Beweise, die die Hirnforschung für die Macht der inneren Bilder liefert, immer noch skeptisch ist, dem schlägt Luise Reddemann einen einfachen Test vor: Denken Sie an etwas Unerfreuliches, und nehmen Sie wahr, wie sich das auf Ihren Körper auswirkt. Wie atmen Sie? Wie ist der Puls? Wie ist der Muskeltonus? Und jetzt denken Sie an etwas Schönes. Wie fühlt sich Ihr Körper jetzt an? Das Ergebnis ist bei allen Menschen gleich. Bei den unangenehmen Bildern wird die Atmung flach, der Puls geht schneller, die Muskeln verkrampfen sich. Das angenehme Bild verlangsamt den Atem, die Muskeln lockern sich, der Puls kommt zur Ruhe.

Müssen wir uns immer nur etwas Schönes vorstellen, und schon geht es uns gut? „Natürlich nicht“, antwortet Luise Reddemann. „Aber wenn ich mir immer nur Unerfreuliches vorstelle, muss ich mich nicht wundern, wenn ich mich schlecht fühle.“ Wer ohnehin belastet ist, findet oft keinen Ausstieg mehr aus dem Sorgenkarussell, hat nur noch belastende Bilder im Kopf und stellt sich vor, was

noch alles schiefgehen könnte. „Deshalb mache ich Menschen Mut, sich auch mit dem Heilsamen zu beschäftigen. Und dabei helfen gute innere Bilder sehr.“

Luise Reddemann spricht nicht nur aus therapeutischer, sondern auch aus persönlicher Erfahrung. „Bis vor 20 Jahren war ich ein total pessimistischer Mensch. Meine Gedanken und Bilder drehten sich ständig um das, was schrecklich und schlecht war.“ Irgendwann hatte sie davon die Nase voll und sehnte sich nach einem leichteren Leben. „Dann habe ich verstanden, dass es nur leichter wird, wenn ich mich auch mit dem Leichten und Mühelosen beschäftige.“ Aber das brauche eine klare Entscheidung. Es sei wie beim Muskeltraining: „Wenn wir den rechten Bizeps stark machen wollen, nutzt es nichts, wenn wir den linken trainieren. Genauso ist es mit den inneren Bildern. Wenn ich das Positive stärken will, darf ich mich nicht dauernd mit dem Negativen beschäftigen.“ Neuere Ergebnisse der Hirnforschung belegen das. Beschäftigen wir uns ständig mit Unangenehmem, werden die Synapsen im

Gehirn, die für unangenehme Gefühle zuständig sind, immer leistungsfähiger und die Synapsen, die für Zufriedenheit, Entspannung und Glück zuständig sind, immer schwächer.

WIE STARK DIE VORSTELLUNGSKRAFT

wirkt, beweist eine Untersuchung, die Gerald Hüther gern zitiert: Eine hochschwangere Frau wird gebeten, sich intensiv an ein belastendes Ereignis zu erinnern. An eine Trennung, den Tod eines Elternteils oder eine andere Stresssituation. Durch Ultraschall wird das Baby in ihrem Bauch beobachtet. In dem Augenblick, in dem die Frau das belastende Bild in ihrem Kopf hat, erstarrt der Fötus. Hüther: „Durch das Bild wird das alte Gefühl in ihr wach. Es entsteht eine Kontraktion wie bei Angst. Die Bauchdecke wird hart, das spürt das ungeborene Kind. Es fühlt sich förmlich zusammengedrückt und hört auf, sich zu bewegen.“

Wie sehr Imaginationen wirken können, hat Sabine Schade* erfahren, als ihr Leben auf Messers Schneide stand. Im Jahr 2002, fünf Monate nach der Geburt

*Name von der Redaktion geändert

FOTO: MATTHIAS JUNG

ihrer Tochter, wurde bei ihr Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert. Mit jedem Arztbesuch wurde ihre Prognose schlechter. Nach der Operation weinte sie tagelang. Ihre Gedanken kreisten nur noch um Krankheit und Tod. „Ich hatte das Gefühl, keine Chance zu haben.“

Nur wenn ihr Mann mit ihrer Tochter zu Besuch kam und sie mit dem Baby spielte, konnte sie sich entspannen. Und wenn sie Kassetten hörte, die sie auf Fantasiereisen schickten. „Wenn ich danach aufgewacht bin, fühlte ich mich ruhig und zuversichtlich und dachte, ich könnte es schaffen“, sagt Schade. Doch immer wenn die Ärzte sie mit der Statistik konfrontierten, durchfuhr wieder der Zweifel sie wie ein Blitz: „Wie kann ich nur so vermessen sein zu glauben, dass ausgerechnet ich es überlebe, so schlimm wie es mich erwischt hat?“

Sabine Schade begann, mit einer Psychoonkologin zu arbeiten. Sie kannte die Bücher von Carl Simonton, dem Leiter

eines Krebszentrums im kalifornischen Malibu, der bereits seit den 1970er Jahren mit Visualisierungen arbeitet. Anfangs empfahl der seinen Patienten, sich bewaffnete weiße Ritter vorzustellen, die die schwarzen Krebszellen mit ihren Schwertern vernichten. Von diesem martialischen Bild hat er sich inzwischen verabschiedet. Sabine Schade hatte sofort das Gefühl, dass sie ganz andere Bilder brauchte. „Ich wusste, dass das nicht mein Weg sein kann. Ich habe immer die Ärmel hochgekrempelt und in meinem Leben viel gekämpft. Ich wollte nicht genauso weitermachen und schon wieder kämpfen.“

Unterstützt von ihrer Therapeutin malte sie im Kopf die Bilder, die für sie und ihren Krankheitstyp stimmten. Schades Ärzte hatten immer von Schleimseen gesprochen, die der Krebs bildet. „Ich habe mir diese Seen vorgestellt, auf denen die Krebsknoten schwimmen. Die Sonne scheint darauf, das Wasser verdunstet, die Knoten trocknen aus und

zerbröseln zu Staub.“ Wenn es ihr schlechter ging, aktivierte sie dieses innere Bild, manchmal mehrmals am Tag. Auch für die Chemotherapie entwickelte sie eine Imagination, die die Therapeutin ihr auf Kassette sprach. Während das Medikament in ihren Körper hineinlief, schloss sie die Augen. „Ich habe mir vorgestellt, das meine gesunden Zellen sich mit rosa Atemluft füllen und das Medikament nur die kranken Zellen angreift und um die rosa markierten einen Bogen macht.“ Unter der Bestrahlung malte sie sich aus, dass ihre gesunden Zellen durch einen Sonnenschirm geschützt wären und nur ein bisschen schwitzen.

ALS SICH DER KREBS trotz Chemotherapie dreimal verschlimmerte und klar war, dass keine neue Operation infrage kam, ließ Schade sich mit Hormonen behandeln und visualisierte täglich, wie die Knoten zerbröseln. Tatsächlich verschwanden alle drei in einem Zeitraum von neun Monaten. Sie konnte tasten, ➤



Sabine Schade*, 44, Politologin

„Die Arbeit mit verschiedenen inneren Bildern hat mir das Leben gerettet. Ich brauchte dringend starke, positive Bilder als Gegengewicht zu den düsteren, die mich immer überfallen haben, wenn ich eine Statistik gelesen habe über die schlechten Heilungschancen für meinen Brustkrebs. Den Tumor habe ich mir vorgestellt als einen dicken Brutalotypen, der mir auf der Straße entgegenkommt und mich fertig machen will. Mir war klar: Wenn ich gegen ihn kämpfe, bin ich platt. Dann habe ich mich daran erinnert, dass ich mal eine sehr gute Judokämpferin war. Bei meiner Prüfung für den schwarzen Gürtel habe ich es mit Konzentration und Disziplin geschafft, mir einen 95-Kilo-Mann in Zeitlupe auf die Schultern zu laden und langsam ohne Kraftaufwand wieder abzuladen. Aus dieser Erfahrung habe ich das Bild entwickelt, wie ich den Krebs schultere. Er ist brutal, aber ich bin diszipliniert und habe den längeren Atem.“

* Name von der Redaktion geändert

wie sie kleiner wurden. Der Arzt hatte ihr gesagt, das Äußerste, was sie erwarten könne, sei Stillstand. „Doch das war mir zu wenig. Ich wollte sie weghaben.“ Heute geht es ihr gut. „Ich bin mir sicher, dass die Visualisierungen mir das Leben gerettet haben. Trotzdem würde ich nie sagen, dass man es selbst in der Hand hat, ob man gesund wird oder nicht.“

Visualisierungen und Fantasiereisen ersetzen natürlich keine medizinische Behandlung, aber sie können die Psyche stärken und den Heilungsprozess unterstützen. Deshalb arbeiten einige Kliniken neben anderen Angeboten wie Gesprächs- und Maltherapie auch mit geführten Imaginationen. Die Methode eigne sich allerdings nicht für jeden, sagt Luise Reddemann: „Wer denkt: ‚Was für ein Quatsch‘, für den ist sie auch nichts.“ Sie fragt Patienten zunächst vorsichtig, ob sie sich als Kind gern an einen anderen Ort geträumt oder mit einem Engel gesprochen haben. Für kleine Kinder ist es völlig normal, unsichtbare Gefährten zu haben, die ihnen in schwierigen Situationen zur Seite stehen und sie be-

schützen. Erwachsene machen sich gern darüber lustig. In Krisensituationen aber erinnern sich manche daran und stellen sich einen Schutzengel, ein Krafttier oder ein anderes hilfreiches Wesen vor, das ihnen einen Tipp gibt, wie sie aus der verfahrenen Situation heil herauskommen.

SELBST SCHWER TRAUMATISIERTE Menschen, die immer wieder von quälenden Bildern überfallen werden, tragen in sich auch heilsame, die ein Gegengewicht dazu bilden können. Löschen lassen sich negative Bilder nicht einfach, das zeigt die Hirnforschung. Die Lebenskunst bestehe deshalb darin, die alten Bilder in einem neuen Licht zu betrachten, sagt Gerald Hüther. Denn Verschaltungsmuster im Gehirn ließen sich verändern.

„Es gibt kein Leben ohne Krisen, Erschütterungen und schwerwiegende Misserfolge und Zusammenbrüche“, so der Hirnforscher. „Man darf sogar die Frage stellen, ob es möglich ist, dass Menschen weiter wachsen, wenn sie nicht hinfallen.“ Nach seiner Erfahrung sind

es gerade die Krisen, die uns unverwechselbar machen, weniger die Erfolge.

Ein eindrucksvolles Beispiel dafür hat der jüdische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl gegeben, der drei Konzentrationslager überlebt hat. Später erzählte er, dass ihm ein inneres Bild geholfen habe, nicht zusammenzubrechen. Während er im Lager war, stellte er sich immer wieder intensiv vor, einen Vortrag zu halten über seine Erfahrungen und ein Buch darüber zu schreiben. Sein Buch „... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“*, das er sofort nach seiner Befreiung durch die Amerikaner in wenigen Tagen schrieb und in dem er für einen Weg der Versöhnung plädierte, wurde in vielen Ländern ein Bestseller.

Wenn es gelinge, die alten Bilder in einem neuen Licht zu sehen, passiere etwas im Gehirn, sagt Gerald Hüther. „Wir rufen das alte Gefühl noch einmal wach und koppeln es nicht mit dem Negativen, sondern mit dem Positiven, also mit dem, was wir dadurch gelernt und gewonnen haben.“ Hüther empfiehlt, regel-

* dtv, 2005, 200 Seiten, 7,50 Euro

FOTO: ANNE SCHÖNHARTING



Hanno Engel, 38, Kameraassistent*

„Ich gehe regelmäßig in Gedanken an einen Ort der Ruhe: Ich sehe eine Sommerwiese, in der Mitte steht mein Baum, eine schöne Rotbuche mit einem sehr kräftigen Stamm. Ich lehne mich daran und spüre die Wurzeln und die Krone. Etwa zwei Kilometer von meinem Baum entfernt ist eine Steilküste. Ich kann das Meer rauschen hören. In letzter Zeit sehe ich rechts davon ein weites Stück Steppe. Ich brauche diese Weite, das Bild der Prärie hilft mir, tief zu atmen und die Enge in meinem Hals zu lösen, die ich oft spüre. Bevor ich innerlich an meinen Ort der Ruhe gehe, bin ich meist hibbelig und unkonzentriert. Wenn ich dann an meinem gedachten Baum stehe, spüre ich, wie ich ruhig werde und Kraft bekomme. Dann kann mich nichts umhauen. Die Energie, die ich daraus schöpfe, hilft mir auch, bei der Arbeit präsent zu sein und konzentriert das zu tun, was ansteht.“

* Mit seinem Sohn Seraphin, 4

mäßig Inventur zu machen bei den inneren Bildern, uns auch klar zu machen, mit welchen Bildern von uns selbst wir durchs Leben laufen. Und uns zu fragen, ob sie noch aktuell sind. Kommen wir uns in manchen Situationen immer noch vor wie hilflose Vierjährige? Dann ist es an der Zeit, einen Realitätscheck vorzunehmen: Bin ich immer noch so hilflos? Sollte ich nicht allmählich das Bild des ohnmächtigen Mädchens, das wie angewurzelt vor dem tobenden Vater steht, renovieren und ihm einen zeitgemäßen Anstrich geben? „Die äußere Welt können wir nicht immer verändern, aber wir können jederzeit eine andere innere Welt erschaffen“, sagt Luise Reddemann. Sie selbst liebt Sonnenauf- und -untergänge über alles. „Und wenn ich gerade keine erleben kann, stelle ich sie mir eben vor. Das wirkt genauso.“ ■



Diesen Artikel können Sie auch hören!
Die Audiodateien finden Sie auf www.stern.de/gl-audio

TECHNIKEN, DIE MIT INNEREN BILDERN ARBEITEN

Yoga: Beim Yoga wird bisweilen im Anschluss an die Körperübungen mit Meditationsbildern gearbeitet, um den Geist auf ein Objekt auszurichten und so die Konzentration zu fördern.

Autogenes Training: Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren, bei dem Fortgeschrittene mit tagtraumartigen Bildern arbeiten, um Lösungen für Probleme zu finden. Hilfreich bei hohem Blutdruck, Asthma und Schlafstörungen.

Qigong: Das Qigong ist Teil der chinesischen Medizin und beruht auf der Lehre, dass die Körperenergie durch ein System von Bahnen fließt. Auf diesen sogenannten Meridianen befinden sich Akupunkturpunkte, die „von innen“ angeregt werden: In ihrer Vorstellung leiten Praktizierende die Energie zu bestimmten Punkten; so wird der Blutdruck gesenkt, die Gefäße weiten sich, die Atmung wird tiefer.

Kunsttherapie: Durch Malen, Zeichnen oder Modellieren werden innere Bilder

in eine äußere Form gebracht und können betrachtet werden – eine spontane Darstellung, die befreiend und heilsam wirken kann.

Imagination mit Tumorpatienten: Die Psychoonkologie erforscht Methoden, die auf mentaler Ebene die Heilung fördern. Dazu gehört die Imaginationsarbeit: Hier werden kraftvolle Bilder entwickelt, die während einer Chemotherapie stabilisierend wirken. So kann die Reinigung der Zellen visualisiert werden, die Wirkung eines Medikaments oder die Veränderung zu einem gesunden Zustand.

Fantasiereisen: Im Rahmen von Coachings oder Psychotherapien können Fantasiereisen helfen, neue Kraftquellen zu finden – oft ist es das Bild vom Baum, der Halt zum Anlehnen und Ruhe bietet. In der Trauma-Therapie wird mit dem „sicheren Ort“ gearbeitet: einem Bild, das Klienten nach einer aufwühlenden Sitzung aktivieren, um wieder ins Gleichgewicht zu finden.

Keine Kompromisse bei Gelenkbeschwerden.

Ultra hoch dosiert:

taxofit® Gelenke plus ultra Chrono Depot® enthält eine einzigartige, gezielt hoch dosierte Kombination aus Glucosamin, Chondroitin und 9 weiteren gelenkaktiven Vitalstoffen.

→ **750 mg** Glucosaminsulfat erhöhen die Festigkeit und Elastizität der Gelenkknorpel.

→ **100 mg** Chondroitinsulfat fördern die Geschmeidigkeit der „Gelenkschmiere“.

Chrono Depot®:
Nur von taxofit®



Gelenkprobleme intelligent lösen

Wenn Sie ein Präparat gegen Gelenkprobleme kaufen, erwarten Sie ein Maximum für Ihr Geld. Mit taxofit® Gelenke plus ultra entscheiden Sie sich nicht nur für das „ultra hoch“ dosierte Glucosamin-Präparat, sondern auch für das derzeit einzige mit „intelligenter“ **Chrono Depot®-Technologie**. Die knorpel- und gelenkaktiven Vitalstoffe werden aus einer speziell entwickelten Chrono Depot®-Zweischicht-Tablette in einer Sofort-Phase und einer Depot-Phase nacheinander freigesetzt und gelangen so dorthin, wo die Beschwerden entstehen. Und das gibt es nur von taxofit®.

www.taxofit.de. Vitalstoffe für höchste Ansprüche.