

15.4 Mentale Selbstheilung – die Kraft unserer Vorstellung

Die Verwendung mentaler Bilder, die wir aus unserer Vorstellungen beziehen, hat sich als hilfreich für die Heilung von Verletzungen erwiesen. Studien, die vor allem mit Krebspatienten durchgeführt wurden, stellten fest, dass Personen, die während der Behandlung auch mit mentalen Bildern arbeiteten, verschiedene vorteilhafte Veränderungen erlebten. Dazu gehörten:

- verbesserte Stimmung (dazu zählt auch der Rückgang depressiver Stimmung)
- verbesserte Lebensqualität
- verminderter psychologischer Stress
- deutlicher Rückgang von Nebenwirkungen der Behandlung
- verbesserte Selbstwahrnehmung
- weniger Schmerzen

All diese Vorteile können auch Menschen zugutekommen, die sich von einer Sportverletzung rehabilitieren.

Wie setzen wir unsere Vorstellung richtig ein?

Wenn wir uns etwas vorstellen, können wir ein Bild von etwas erschaffen, das noch nicht oder nicht mehr der Wirklichkeit entspricht, das wir uns aber für die Zukunft wünschen. Um mental eine solche Erfahrung zu erschaffen oder uns an eine solche Erfahrung zu erinnern, können wir alle unsere Sinne nutzen. Für den Umgang mit Verletzungen ist die **Vorstellungskraft** wichtig, da

- wir durch sie ein **Gefühl eigener Kontrolle** zurückerlangen können,
- sie eine **Abwechslung** zu unserer vielleicht manchmal etwas eintönigen körperlichen Rehabilitation darstellt
- und darüber hinaus auch die **Chancen für eine schnellere Heilung** erhöht.

Um unsere Vorstellungskraft zu Selbstheilungszwecken nutzen zu können, müssen wir zuerst allgemein wissen, wie wir uns etwas vorstellen sollten, bevor wir dazu kommen, was wir uns am besten vorstellen. Im Folgenden sehen wir eine kleine Anleitung für das „Wie“:

- Zuerst müssen wir uns **entspannen** (beispielsweise dadurch, dass wir mehrfach tief atmen, bevor wir beginnen).
- Dann schließen wir unsere Augen und erschaffen durch unsere Vorstellung ein **lebendiges Bild**, das uns möglichst überzeugend vorkommen sollte.
- Dabei versuchen wir stets ein **positives Grundgefühl** zu bewahren.

- Das Bild sollte realistischen Ansprüchen genügen, denn unsere Vorstellung kann uns zwar bei der Rehabilitation helfen, es sind aber keine kurzfristigen Wunderheilungen zu erwarten.
- Um das Bild noch realistischer werden zu lassen, versuchen wir, es mit allen Sinnen wahrzunehmen.
- Wenn während unserem Versuch etwas schiefgehen sollte, brechen wir ab, entspannen uns erneut und starten noch einmal (es ist wichtig, stets die volle Kontrolle über unsere Vorstellungen zu behalten).

Nachdem wir uns diese allgemeinen Regeln bewusst gemacht haben, geht es nun darum, welche Arten der bildlichen Vorstellung nach einer Verletzung nützlich sein können – also was wir uns vorstellen sollten.

Entspannende bildliche Vorstellungen

Nach einer Verletzung gibt es einen erhöhten Blutfluss in die betroffene Region, was zu Schwellungen, Schmerzen oder Bewegungsunfähigkeit führt. Schmerzen können auch durch angespannte Muskeln ausgelöst werden, die die betroffene Stelle vor weiteren Verletzungen schützen. Entspannung kann diese Schmerzen verringern, indem sie den körperlichen Zustand verändert. Entspannende bildliche Vorstellungen sind individuell unterschiedlich. Die meisten Menschen finden es jedoch entspannend, an Naturphänomene zu denken. So kann es helfen, sich ganz bewusst das Meer, einen Fluss oder einen Sonnenuntergang vorzustellen. Eine realistische bildliche Vorstellung beispielsweise eines Flusses sollte wie besprochen alle Sinne ansprechen: Mit den Augen nehmen wir das Glitzern der Wasseroberfläche und der vorbeischwimmenden Fische wahr, wir hören das Glucksen und Rauschen, wenn der Fluss über

Steine fließt, schmecken das süße Quellwasser und spüren die kühlende Nässe auf unserer Haut. Die so erreichte Entspannung lockert die Muskulatur um die verletzte Region, normalisiert den Blutdruck und verringert so die Schmerzen.

Heilende bildliche Vorstellungen

Die bildliche Vorstellung des Heilungsprozesses kann den tatsächlich ablaufenden Heilungsprozess im Körper leiten. Bei der Vorstellung sollten wir die Heilung der verletzten Stelle möglichst detailliert sehen – z. B. wie verletzte Zellen vom

Blut abtransportiert werden und neue gesunde Zellen die verletzte Region reparieren – und fühlen, wie das Gewebe stärker wird und Muskelfasern zusammenwachsen. Wir können uns auch fragen „Welche Bilder assoziiere ich mit der Verletzung?“ Wenn wir spüren, dass die Farbe Rot sehr dominant ist, sobald wir an Verletzungen denken, können wir Bilder von einem beruhigenden Blau aufrufen, die das Rot langsam verdrängen. **Hilfreich ist auch, sich Bilder bewusst zu machen, die uns an Gesundheit, Stärke und Bewegungsfreiheit denken lassen.** Auch hier greift zusätzlich eine entspannende Komponente, die die meisten bildlichen Vorstellungen

Ich finde eine gemütliche, entspannte Position ... Mein Körper entspannt sich ... Ich atme ein und aus ... beim Einatmen spüre ich die Energie, die mit der neuen Luft in meinen Körper strömt ... Beim Ausatmen lasse ich alle Anspannung durch meine Nase entweichen ... Ich fühle, wie sich meine Fußsohlen entspannen ... Ich lasse die Entspannung über meinen Fuß zu meinen Knöcheln gelangen ... Ich spüre, wie die Entspannung sich über die Unterschenkel und Knie zu meinen Oberschenkeln ausbreitet ... Ich lasse zu, dass die Entspannung nach und nach meinen gesamten Körper erreicht, bis sie bei Fingerspitzen und Scheitel angekommen ist. Ich fühle mich angenehm warm und weich ... Meine Augenlider sind schwer ... Ich fühle noch einmal der Entspannung nach, wie sie durch meinen gesamten Körper fließt ... Ich atme ein ... halte den Atem kurz an und lasse alle meine Muskeln noch tiefer entspannen, während ich langsam meine restliche Anspannung ausatme ... Ich genieße das Gefühl der Entspannung für einige Augenblicke (Pause) ... Nun fokussiere ich meine Aufmerksamkeit auf meine Verletzung ... Ich stelle mir meine aktuelle Ver-

letzung bildlich vor ... Ich konzentriere mich genau auf die betroffene Stelle ... Ich sehe, wie die Entspannung mein Immunsystem aktiviert ... wie Kraft zu meiner Verletzung strömt ... gesundes Gewebe beginnt zu wachsen ... abgestorbenes und verletztes Gewebe wird entfernt ... Gifte, Bakterien, alles Ungesunde wird abgetragen ... mein Körper wird gereinigt ... Die Heilung breitet sich wie Licht in der Verletzung aus ... berührt alle Ecken und Enden und zwingt den Schmerz zum Rückzug ... Ich atme den Schmerz und die Entzündung aus ... Ich atme Gesundheit und Beruhigung ein ... Das Verletzungsareal wird kleiner ... Es wird vollkommen von Entspannung bedeckt ... neue gesunde Zellen bilden sich aus ... mein Immunsystem wird stärker und stärker...Mein Körper arbeitet für mich ... Mein Körper heilt ... Ich atme ein und atme aus ... Ich bin ganz entspannt und denke an den Heilungsprozess, der sich in meinem Körper abspielt ... Ich fühle mich angenehm warm und friedlich ... Ich atme ... (Pause) ... Nun entscheide ich, ob ich langsam wieder wach werden oder in den Schlaf gleiten will ...

Kasten 15.1: Beispiel für eine heilende bildliche Vorstellung

begleitet (s. Kasten 15.1). Die Wissenschaft konnte zeigen, dass heilende bildliche Vorstellungen tatsächlich die Verletzungspause verkürzen können (*Ievleva* und *Orlick* 1991).

So oder so ähnlich könnte ein „Drehbuch“ für eine heilende bildliche Vorstellung aussehen.

Die entspannende bildhafte Vorstellung eignet sich vor allem für die erste Phase der Verlet-

zung, in der vor allem der Schmerz beruhigt und die Muskulatur entspannt werden soll. Auch der Einsatz entspannender Musik kann in dieser Phase hilfreich sein. Dagegen wird die heilende bildhafte Vorstellung vor allem in einer späteren Rehabilitationsphase genutzt, in der der Körper sich wieder zu kräftigen beginnt. Die [Imagination](#) kann ihn dabei unterstützen.