Layout Heft5m_Layout 1 21.07.2016 14:38 Seite 22

Symbolarbeit – die Kraft der inneren Bilder

Interview mit Margret Schuck-Seeger, Heilpraktikerin für Psychotherapie in Niederkassel
www.wellenbalance.de

Zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte nutzen Sie die Symbolarbeit. Was ist das Besondere daran?

Mit der Symbolarbeit helfe ich den Klienten mit ihrem Unterbewusstsein in Kontakt zu treten. Die Sprache des Unterbewusstseins sind die Bilder. Wenn es uns möglich ist negative Bilder in positive zu verwandeln, dann kann Heilung entstehen.

Was sind Symbole und wo hat die Symbolarbeit ihre Ursprünge?

Unter einem Symbol versteht man ein Zeichen mit einem Sinnbild. Zum Beispiel nutzen Glaubensgemeinschaften Symbole. Sie stehen für komplexe Begriffe, Gefühle und Botschaften, die sich nur schwer in Worte fassen lassen, wie z. B. das Zeichen für Yin & Yang. Beim Betrachten entsteht eine Empfindung, die auch auf der unterbewussten Ebene wirkt. Dabei werden die Informationen in Gefühle und die Gefühle in Energie umgewandelt. Energie wiederum ist wandelbar, so dass durch die Arbeit mit Symbolen viel erreicht werden kann. Ich selbst arbeitete ursprünglich mit der Zwei-Punkt-Methode (aus der Quantenheilung), ergänzte den Ansatz aber bald durch die Symbolarbeit. Vermutlich sind Symbole so alt, wie der Mensch selbst. Sie finden sich in steinzeitlichen Höhlen an den Wänden und dienten der Kommunikation, noch bevor die Fähigkeit des sprachlichen Ausdrucks entwickelt war.

Wie gehen Sie bei der Symbolarbeit vor?

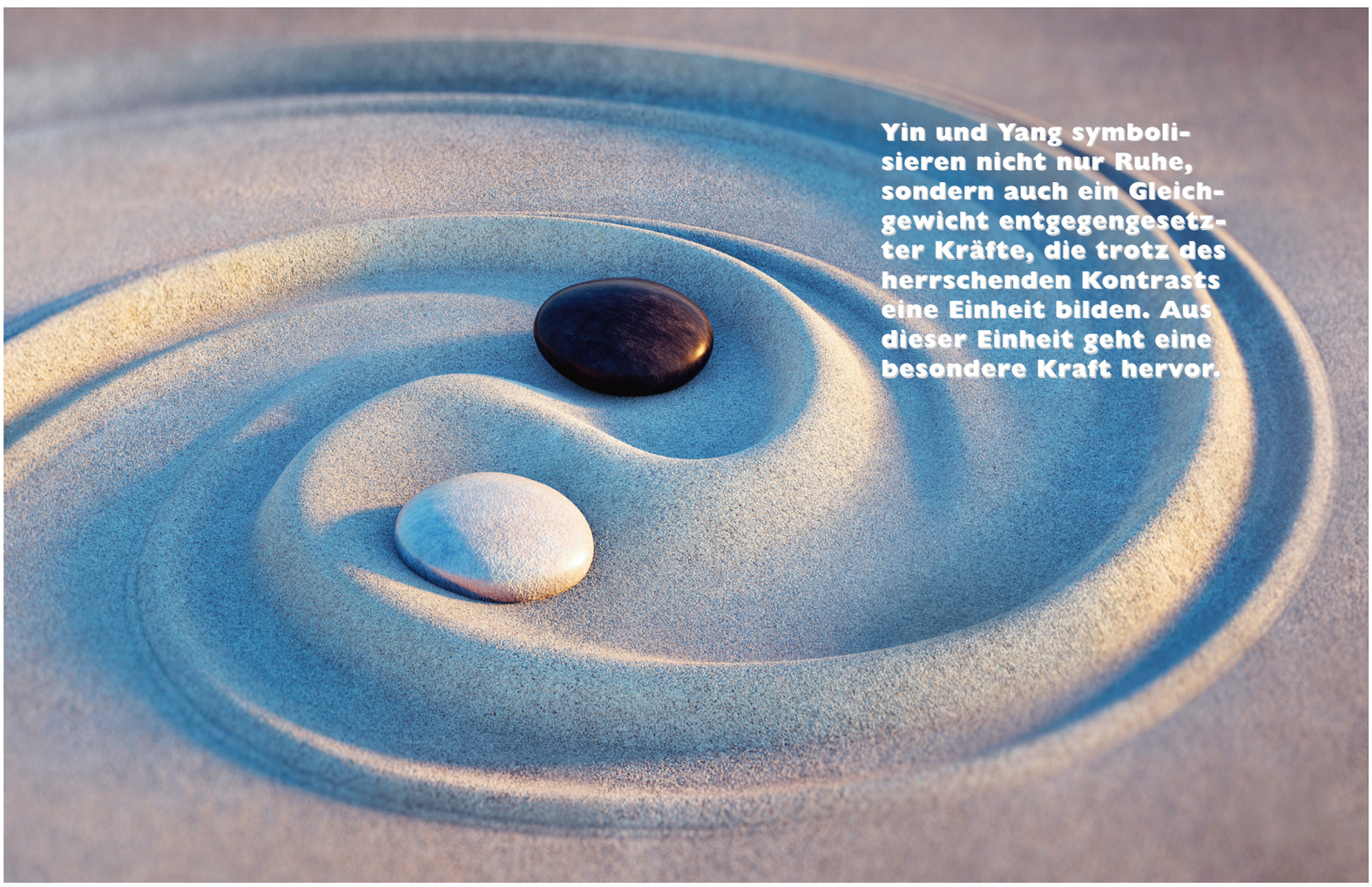
Als erstes helfe ich meinen Klienten in einen entspannten Zustand zu

Layout Heft5m_Layout 1 21.07.2016 14:38 Seite 23

kommen. Dazu nutze ich eine Achtsamkeitsübung, welche die Atmung reguliert. Wenn ein Mensch ruhig ist und sich auf seinen Atem konzentriert, ist er offener für die inneren Bilder. Jedes Gefühl, ob positiv oder negativ, sitzt irgendwo in unserem Körper. Nehmen wir einmal an, ein Mensch hat eine Trennung noch nicht verarbeitet. Wenn ich die Person nun bitte, den Schmerz zu spüren, dann wird sie diesen evtl. im Brustbereich, also im Herzbereich wahrnehmen (kann aber auch im Magen oder woanders liegen). Dann bitte ich die oder den Klienten mir zu sagen, welches Symbol dieses Gefühl hat. Daraufhin können ganz unterschiedliche Bilder erscheinen. Bei dem Einen ist es vielleicht eine Mauer oder ein Stein. Bei einem Anderen zeigt sich womöglich ein Ring, der das Herz oder die Brust abschnürt. Ist das jeweilige Symbol gefunden, z. B. ein Stein, beginnen wir nach Lösungen zu suchen. Wie könnte der Stein aufgelöst werden? Wenn die eigene Kraft groß genug ist, könnten wir ihn selbst zertrümmern. Wir könnten aber auch Sprengmeister kommen lassen, die ihn anbohren, mit Sprengstoff füllen und in die Luft jagen. Oder wir zerlegen ihn Stück für Stück mit Hammer und Meißel. Manchmal findet der Klient selbst schnell eine Lösung. Manchmal mache ich ihm Vorschläge, aus denen er auswählen kann. Ist der Stein erst einmal zerkleinert, fällt es den Meisten leicht, die Reste z. B. zusammenzukehren und aus dem Fenster zu werfen. Im Anschluss frage ich erneut nach dem Gefühl, mit dem wir begonnen haben. In den meisten Fällen ist es viel kleiner geworden oder sogar ganz verschwunden. Sollte es noch da sein, suchen wir erneut ein Symbol und arbeiten mit diesem weiter. Eine Sitzung kann durchaus eine bis eineinhalb Stunden dauern.

In welchen Fällen bzw. bei welchen Krankheiten setzen Sie die Symbolarbeit ein?

Ich arbeite häufig mit Menschen, die an einer Weggabelung stehen und Altes loslassen wollen, aber nicht können. Auch bei Angstpatienten hat sich die Symbolarbeit bewährt. Besonders hilfreich ist sie, wenn Befindlichkeitsstörungen vorliegen, denen jedoch keine eindeutige Diagnose zugeordnet werden kann. Die Medizin spricht dann von sogenannten somatoformen Störungen. Im Prinzip unterstützt die Arbeit mit Symbolen jegliche Behandlung von Krankheiten. So haben auch Krebs-



Yin und Yang symbolisieren nicht nur Ruhe, sondern auch ein Gleichgewicht entgegengesetzter Kräfte, die trotz des herrschenden Kontrasts eine Einheit bilden. Aus dieser Einheit geht eine besondere Kraft hervor.

Layout Heft5m_Layout 1 21.07.2016 14:38 Seite 24

patienten eine bestimmte Vorstellung von ihrer Erkrankung, die sich in Bildern ausdrücken und anschließend verwandeln lässt. Selbst wenn es um den Tod und Trauer geht, hilft die Symbolarbeit.

Welches Ziel wird durch die Arbeit mit Symbolen angestrebt?

Es geht darum, sich von alten belastenden Gefühlen zu befreien. Wenn sich das innere Gefühl wandelt, dann verändert sich auch der Blick auf die äußere Welt. Neue Türen öffnen sich. Zum Beispiel müssen nach einer Trennung Gefühle der Trauer, des Verlusts und auch verletzte Gefühle erst aufgelöst werden, bevor ein Mensch für eine neue Partnerschaft bereit ist. Dann strahlt er Offenheit und die Bereitschaft aus, sich wieder in Liebe mit einem Menschen zu verbinden. Doch nicht nur die Außenwelt reagiert auf den inneren, gefühlsmäßigen Zustand, auch der eigene Körper sendet Signale. Zum Beispiel kann häufige Übelkeit und Erbrechen ohne erkennbare organische Ursache auf unverarbeitete Gefühle hindeuten, die sich festgesetzt haben. Mit der Symbolarbeit bekommt der Körper ein neues Bild und die Information, dass nun alles wieder in Ordnung ist. Während man vorher meinte, es wären bestimmte Nahrungsmittel, welche das Unwohlsein auslösten, reagiert der Magen mit dieser neuen Information jetzt ganz anders auf die vermeintlich unverträglichen Speisen.

Könnten Sie bitte einen konkreten Fall aus Ihrer Praxis schildern?

Eine junge Frau, die sehr unter der Trennung von ihrem Mann litt, kam in meine Praxis. Er hatte sie für eine andere Frau verlassen. Die Trennung war bereits eineinhalb Jahre her, doch immer noch gab es ein starkes Gefühl der Verletzbarkeit in ihr. Sie fühlte sich als Opfer, klein und ungeliebt. Ihre Tochter spürte das Leiden der Mutter und litt ebenfalls. Ich arbeitete eineinhalb Stunden mit der jungen Frau. Es gab z. B. das Symbol einer dunklen Wolke, welche die Frau in ihrem Inneren wahrnahm. Wir „saugten“ die Wolke mit einem Industriestaubsauger auf. Dennoch strömte weiter dunkle Energie aus einer dunklen Höhle und drohte die Frau zu verschlingen. Wir „wiesen“ Bauarbeiter an, die Höhle zu verschließen. Dann beschrieb sie noch ein muffiges, dunkles Zimmer. Wir „gingen“ ans Werk, lüfteten und schmückten es mit Blumen, so dass es schlussendlich fröhlich und einladend aussah. Nach getaner Arbeit ging es der jungen Frau viel besser. Das Gefühl der Verletzbarkeit war verschwunden. Stattdessen äußerte sie, sie fühle sich wie neugeboren. Auch eine neue Partnerschaft hielt sie wieder für möglich, was zu Beginn der Sitzung für sie noch völlig unvorstellbar gewesen war.

Ein durch Abrieb zerstörtes Tau symbolisiert, wie sich Stress auf die Nerven auswirken kann.

Welche Symbole bzw. Bilder werden genutzt? Woran orientieren Sie sich?

Es werden immer die Symbole genommen, die der Klient wahrnimmt. Sollte er gar nichts „sehen“, dann helfe ich ihm von außen. Aber in den meisten Fällen erscheinen Symbole. Oftmals handelt es sich um Steine, Felsen, dunkle Wolken, dunkle Höhlen, einen dunklen Raum, einen muffigen Raum, Schlangen im Raum und mehr. Damit arbeiten wir dann weiter. Im Gegensatz, z. B. zum Reiki, wo Energie übertragen und auch Bilder von außen eingegeben werden, entsteht bei der Symbolarbeit alles im eigenen Inneren. Der Mensch bekommt dadurch auch ein Gefühl für seine innewohnenden Selbstheilungskräfte.

Gibt es Gefahren/Nebenwirkungen bei der Symbolarbeit? Worauf sollte geachtet werden?

Es können natürlich auch Bilder erscheinen, die dem Klienten Angst machen. Deshalb wende ich diese Methode z. B. bei depressiven Menschen, Borderline-Patienten, Menschen mit Psychosen oder Panikattacken nicht an. Ich schätze immer ab, ob der Mensch für diese Arbeit bereit ist und taste mich in kleinen Schritten voran. Dabei entscheidet der Klient, wie weit er gehen möchte.

Kann mit der Symbolarbeit auch selbstständig gearbeitet werden?

Ja natürlich. Jeder kann die Kraft der Symbole nutzen, um sich selbst zu helfen. Eine Anleitung für die selbstständige Arbeit mit inneren Bildern stelle ich Ihnen vor (im Kasten links.)

Ihr persönliches Schlusswort?

Wir haben alle einen inneren Heiler bzw. eine innere Heilerin in uns. Und wir alle können sie aktivieren. Unser Unterbewusstsein hilft uns dabei. Die Sprache der inneren Bilder und die Symbolarbeit sind für mich Beweis genug, dass ich nicht Opfer von negativen Gedanken und Ereignissen sein muss, sondern etwas verändern kann. Ich allein kann negative in positive Gedanken umwandeln, wodurch es mir besser geht. Dafür bin ich sehr dankbar. Ich wünsche allen Ihren Leserinnen und Lesern, dass sie den Weg zu ihrem inneren Heiler oder ihrer inneren Heilerin finden.

DG

Übung zur Symbolarbeit

Atmen Sie mehrmals bewusst ein und aus. Lassen Sie Ihren Atem gleichmäßig fließen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr aktuelles Problem. Wo meldet es sich? Wo sitzt es in Ihrem Körper? Wie stark ist das Gefühl? Benennen Sie eine Zahl auf einer Skala von 1 bis 10. Wenn es sehr heftig ist, bekommt es eine 10. Ist es kaum wahrnehmbar, bekommt es eine 1. Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit wieder auf das Atmen. Atmen Sie Ruhe ein und Ruhe aus. Die Ruhe fließt durch Ihren Körper. Gehen Sie nun mit der Aufmerksamkeit zurück zu dem Gefühl. Nehmen Sie es wahr. Fragen Sie sich, welches Symbol dieses Gefühl hat. Warten Sie auf das Bild, welches nun vor Ihrem inneren Auge erscheinen wird. Schauen Sie das Bild an, auch wenn es unangenehm ist. Was können Sie verändern, damit es angenehm wird? Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Ihr Unterbewusstsein wird Ihnen dabei helfen, das passende Hilfsmittel zu finden. Jetzt räumen Sie Ihren Raum auf. Sie können Türen und Fenster öffnen. Engel, Feen oder was auch immer in den Raum holen, um Ihnen zu helfen. Sie können mit Dynamit sprengen oder mit einem Industriestaubsauger alles aufsaugen. Denken Sie wie ein Kind. Alles ist möglich. Wenn Sie das Gefühl haben, dass sich Ihr Bild sicher zum Positiven verändert hat, prüfen Sie das Gefühl mit der Skala. Welche Zahl von 1 bis 10 hat es nun? Oder ist es ganz verschwunden? Falls nicht, arbeiten Sie solange an Ihrem Bild, bis Sie zufrieden sind.