

Visualisierung nach der Simonton-Methode

Dies ist ein Beispiel aus „Wieder Gesund werden“ von O. Carl Simonton et al.

Für diese Übung sollen sich Ihre Patienten 10 bis 15 Minuten Zeit nehmen und sie dreimal täglich durchführen.

Manche Menschen haben ein sehr gut entwickeltes visuelles Vorstellungsvermögen. Es kann aber auch sein, dass diese „Bilder“ eher gefühlt, gespürt oder gedacht werden. Ihre Patienten sollen einfach erst einmal die Wahrnehmungsmethode wählen, die ihnen entspricht.

Wichtig ist aber, dass sie den gewünschten Verlauf der Erkrankung visualisieren und nicht den jetzigen Zustand.

Der Ablauf gestaltet sich wie folgt:

1. Entspannungseinleitung nach vorigen Mustern (siehe Meditationen).
2. *„Nun stelle Dir vor, Du befindest Dich in einer schönen Gegend, wo immer es Dir gefällt. Male Dir in Deiner Vorstellung die Farben, die Geräusche und die Beschaffenheit dieser Landschaft in allen Einzelheiten aus.“*
3. *Stelle Dir zwei, drei Minuten lang vor, wie Du völlig losgelöst an diesem schönen Ort verweilst.*
4. *Dann stelle Dir den Krebs entweder in seiner wirklichen oder in einer symbolischen Gestalt vor. Denke daran, dass Tumore aus schwachen, ungeordneten Zellen bestehen. Erinnere Dich daran, dass unser Körper im Lauf unseres Lebens krebsige Zellen zu Tausenden zerstört. Während Du Dir den Krebs bildlich vorstellst, mache Dir klar, dass Dein körpereigenes Abwehrsystem seine natürliche gesunde Funktionsfähigkeit zurückerhalten muss, wenn Du genesen willst.*
5. *Wirst Du zur Zeit gegen Krebs behandelt, so stelle Dir vor, wie sich die Behandlung in Deinem Körper auswirkt.*
Wirst Du mit Strahlen behandelt, so stelle Dir einen Strahl aus Millionen Energiekügelchen vor, der jede Zelle auf seinem Weg beschädigt.
Normale Zellen können den Schaden reparieren, Krebszellen dagegen nicht, da sie schwach sind. [Dies ist einer der fundamentalen Fakten, auf denen die Strahlentherapie basiert.]
Wirst Du mit Chemotherapie behandelt, dann stelle Dir vor, wie das Medikament in Deinen Körper und Deine Blutbahnen eindringt.
Stelle Dir vor, dass das Medikament wie ein Gift wirkt. Die normalen Zellen sind intelligent und stark und nehmen das Gift nicht so bereitwillig auf.

*Die Krebszelle dagegen ist schwach, und so ist es leicht, sie abzutöten.
Sie absorbiert das Gift, stirbt ab und wird aus dem Körper hinaus geschwemmt.*

6. *Stelle Dir bildlich vor, wie sich Deine weißen Blutkörperchen in jene Körperzone begeben, wo sich Krebs gebildet hat, wie sie die anomalen Zellen entdecken und zerstören, ein riesiges Heer von weißen Blutkörperchen.
Sie sind sehr stark und angriffslustig, lebhaft und gewandt.
Die Krebszellen können nichts gegen sie ausrichten.
Die weißen Blutkörperchen gewinnen die Schlacht.*
7. *Stelle Dir bildlich vor, wie der Krebs schrumpft.
Sieh' es vor Dir, wie die abgestorbenen Zellen von den weißen Blutkörperchen fortgetragen und durch Leber und Nieren mit dem Urin und dem Stuhl aus dem Körper gespült werden.
Dies ist Deine Erwartung, die von Dir gewünschte Entwicklung.
Stelle Dir den schrumpfenden Krebs solange vor, bis er völlig verschwunden ist.
Sieh' Dich jetzt selbst mit mehr Energie und stärkerem Willen.
Du fühlst Dich im Kreis der Familie geliebt und geborgen, während der Krebs schrumpft und schrumpft und schließlich verschwindet.*
8. ***Leidest Du an irgendwelchen Schmerzen***, dann stelle Dir vor, wie das Heer der weißen Blutkörperchen an jene Stelle strömt und den Schmerz besänftigt.
*Welches Problem Dir auch zusetzen mag, erteile Deinem Körper den Befehl, sich selbst zu heilen.
Stelle es Dir bildlich vor, wie Dein Körper gesund wird.*
9. *Sieh Dich selber von Leiden befreit, voll Energie und gesund.*
10. *Stelle Dir bildlich vor, wie Du Deine Lebensziele erreichst, dass es Deinen Familienangehörigen gut geht, dass sich die Beziehungen zu den Menschen vertiefen.
Wenn Du zwingende Wünsche für Deinen Wunsch hast, gesund zu sein, dann werden diese Dir helfen, tatsächlich gesund zu werden.
Nutze daher diese Minuten, um zu klären, was Dir in Deinem Leben wirklich wichtig ist.*
11. *Klopfe Dir im Geist lobend für Deine persönliche Mitarbeit bei Deiner Heilung auf die Schulter.
Stelle Dir vor, wie Du diese Übung dreimal täglich durchführst und dem Geschehen gegenüber bewusst und wachsam bleibst.*
12. *Lockere jetzt Deine Augenlider und werde Dir wieder bewusst, dass Du Dich in Deinem Zimmer befindest.*
13. *Öffne die Augen. Du bist jetzt wieder bereit, Deinen gewohnten Tätigkeiten nachzugehen.*