

Erschienen in: *Systema* Heft 1/2012

Asklepios und Psychotherapie

Die Imaginationsreise „Gepäck ablegen“ als Beispiel einer Verbindung zwischen der Asklepios-Kultur mit der hypnotherapeutischen und systemischen Arbeit

Brigitte Geupel, Detlev Dormeyer, Kerstin Horngacher

Zusammenfassung

Kann das Asklepios-Heilungsritual der griechischen Antike für heutige Psychotherapie noch Bedeutung haben? Wie kam es zu „Wunderheilungen“? Die Autoren stießen aus unterschiedlichen Annäherungen auf dieses Thema und fanden es interessant genug, um evtl. auch andere Kolleginnen und Kollegen anzuregen.

Der Artikel beginnt mit einem Ausflug in die Zeit des Asklepios-Rituals und schildert seine Durchführung. Ein Exkurs vertieft differenzierteres historisches Wissen zum Thema Heilungen.

Im zweiten Teil werden Parallelen zur hypnotherapeutischen und systemischen Arbeit gezogen, insbesondere anhand der Imaginationsreise „Gepäck ablegen“.

Als provokative Hypothese steht im Raum:

Könnten Wirkfaktoren des Asklepios-Rituals (und ähnlicher) in der Aktivierung unbewusster Lösungs-Ressourcen, der Distanzierung vom Problem, der Weckung von Hoffnung und dem Hinzukommen von etwas Drittem („Göttlichem“) liegen?

Summary

In ancient Greece there was a God named Asklepios who healed through the method of dreaming. Could that knowledge still be relevant for modern psychotherapy? What are parallels to modern Hypno- and Systemical Therapie? What about that “Wonder-Healings” and the “spiritual aspects/rule” in therapie?

The authors of this article approached the subject from different perspectives and hope to inspire the reader on this matter.

Teil 1: Das Asklepiosritual

Zum psycho-historischen Hintergrund – Geschichte als Geschichte

Angenommen es war einmal eine Frau, nennen wir sie Anna. Sie lebte im Jahr 40 v. Chr. in Gortys, der damals größten Stadt Kretas, und litt an einem Augenleiden. Sie hatte den Stadtarzt aufgesucht, der sein Bestes gab, aber nicht weit gekommen war, da die Medizin in ihren Anfängen steckte. So riet ihr der Arzt, sich an den Gott Asklepios zu wenden, denn Heilkunst und Heilkult schlossen sich damals keinesfalls aus, sondern ergänzten einander (vgl. Krug 1985, S. 120-121).

Anna würde zunächst zu ihrer Familie, der Oikogeneia (oiko = Herd/Haus, genei = von Ahnen abstammend), gehen. Kult und Alltagsleben waren so eng miteinander verbunden, dass man sich über den Kultort im Haus, den Herd, als „Familie“ definierte. (vgl. Müller, 1990). Der Familie wäre ihr Ansinnen der Reise nicht fremd. Für jeden Lebensabschnitt oder herausfordernde Situationen im Leben gab es eine Gottheit, an die man sich wenden konnte und die einen verstand (z.B. Hera für verheiratete Frauen und Familie; Hermes für Handel und Seelenleitung beim Sterben und Tod; Dionysos/Bakchos für Wein und Rausch; Apollo für Wahrsagung/Orakel, Heilung, Musik...). Die Götter bildeten die menschlichen Erfahrung ab: 12 Hauptgötter, sechs weibliche und sechs männliche, waren im Pantheon vertreten (vgl. Wikipedia). Sie kannten Liebe, Hass, Krieg und rauschende Feste. Hinzu kamen eine Reihe weiterer Götter, Halbgötter, Heroen. Als das Individuum in der klassischen Epoche (ca. 500-330 v. Chr.) zunehmend in den Vordergrund rückte, kam der Bedarf auf, Krankheit und die sinnlose Seite des Leids zu erklären (vgl. Krug, a.a.O.). Damals entstand der Kult um Asklepios, einem vergleichsweise „jungen“ Gott, der sich mehr als jeder andere dem Individuum zuwandte. Das Ritual war im Vergleich zu den gemeinschaftlichen, öffentlichen Zeremonien privat intim (ebd.).

Als Anna ihrer Familie von ihrem Plan erzählte, erfuhr sie neben Zuspruch vielleicht auch Unterstützung beim Zusammenfinden der Opfergaben, die dem Gott und dem Anliegen würdig sein sollten. Es konnten symbolischen Naturalien, Gegenstände oder Geld sein. Sokrates z.B., ließ in seinem Namen einen Hahn opfern, als er den Giftbecher leeren sollte.

Anna stimmte sich innerlich ein, indem sie die Gaben beschaffte und eingebettet in ihrer Kultur und gesellschaftlichen Überzeugung eine Heilung für möglich hielt. Sie zweifelte nicht, in den Tempel eingelassen zu werden, denn sie war weder hochschwanger noch sterbenskrank. Geburt und Tod als Extremsituationen des Lebens durften im Heiligtum nicht geschehen. Man hätte sie abgewiesen und sie hätte im Gästehaus am Rande des Asklepios bleiben müssen. Es ist eine Heilungsgeschichte überliefert, in der eine Mutter für ihre wassersüchtige Tochter in einem Asklepios träumt. Daheim hatte die Tochter den selben Traum und war geheilt (vgl. Krug 1985, S. 138f) Wahrscheinlich machte sich die Mutter stellvertretend für ihre Tochter auf den beschwerlichen Weg.

Anna hielt nichts ab, selbst zu gehen, und so trat sie die Reise zum Heiligtum an.

Das Asklepios-Ritual im Heiligtum von Lebena

Anna musste ca. 25 km über die Berge an die Südküste nach Lebena, dem Hafen von Gortys laufen. Viele Jahre später würde er Lentas heißen, von Leontas, benannt nach dem großen schützenden Felsen im Westen, der wie ein im Wasser liegender Löwe aussieht. Er macht die kleine Bucht zu einem geschützten Naturhafen, der von Gortys rege genutzt wurde. Eine wasserreiche Quelle, die in der Mitte der Bucht entspringt, war eine der Voraussetzungen, dass Anfang des 4. Jh. v.Chr. hier das erste Asklepiosheiligtum entstand. Das Heiligtum war über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Auch aus Libyen, von der anderen Seite des Meeres, reiste man an, um das Ritual zu vollziehen und Asklepios um Heilung zu bitten (vgl. Krug 1985, S.157).

Anna war wahrscheinlich nicht allein unterwegs. Sie traf auf der Handelsstraße Reisende vom und zum Hafen, darunter vielleicht auch andere Heilsuchende. Ein Merkmal einer Reise ist die Unsicherheit, auf die man sich einlässt. Ausgangspunkt und Ziel sind festgelegt, doch was unterwegs passiert, entzieht sich der Kontrolle. Dasselbe gilt für die Zeremonie eines Rituals. So stimmte die Reise Anna ein auf das, was sie die nächsten Tage erwarten sollte.

In Lentas angekommen wird Anna um Einlass in den Tempel gebeten haben. „Rein muss sein, wer den duftenden Tempel betritt; Reinheit aber heißt, Heiliges im Sinn zu haben.“ (u.a. Gottwein 2005). Das stand über dem Asklepiosheiligtum in Epidaurus, welches vom Orakel von Delphi zum vorrangigen Heiligtum ernannt wurde. Die Anweisung galt für alle Asklepiosheiligtümer und so musste sich Anna reinigen: Durch Waschen, Fasten und Beichten. Dann erst durfte sie die Tempelanlage betreten. Es umgibt sie der Duft von Weihrauch, Priester, die Zeremonien ausführen, die Geschichten von Heilungen, die in Tontafeln geschrieben und an der Rückseite des Schlafrakts angebracht wurden... vielleicht besucht sie ein Theaterstück, bei dem Gesundheit und Krankheit miteinander ringen. Sie wird ihre Opfergaben darbringen und weiter eintauchen in die Erwartung der Heilung, die nicht nur sie hat, sondern alles, was sie umgibt.

Am Abend wird Anna von einem Priester ins Abaton geführt, einem heiligen Ruheraum. Sie bekommt ein Lager auf dem Boden zugewiesen und die Inkubation, den Heilschlaf kann beginnen: Sie wartet darauf, dass Asklepios ihr im Traum persönlich erscheint. Manchmal wird er von seiner ältesten Tochter Hygieia begleitet, die selbst nie ins Heilgeschehen eingreift. Asklepios verhandelt die Entlohnung für seinen Heilerfolg: „Was willst Du mir geben, wenn ich Dich gesund mache?“ (zitiert in Krug 1985, S. 134) – Somit ist die professionelle Gesundheitsfürsorge eines der ältesten Gewerbe der Menschheit... - Dann heilt er persönlich durch Berührung oder schmerzlose Operation, durch Angabe von Medikamenten oder Anweisungen, welche Handlungen der Kranke ausführen soll, um zu gesunden. Die Bereitschaft und der Wille des Kranken, sich heilen zu lassen, sind Bedingung für die Wirksamkeit der Behandlung. Bei Spott war mit Strafe zu rechnen.

Die Priester, mit denen Anna am nächsten Morgen ihren Traum besprach, haben sicher ihre Kenntnisse der Medizin bei der Interpretation des Traumes einfließen lassen (ebd.). Es wurden in einigen Asklepien sogar medizinische Werkzeuge gefunden, so dass mancher Traum von einer „schmerzlosen Operation im Schlaf“ vielleicht eine reale Operation unter Einsatz von Narkose oder Opium war. (*Mehr dazu im Exkurs.*) In den Asklepiostempeln bündelte sich das Wissen um Heilung, sei es medizinisch oder psychologisch. Im Unterschied zur heutigen Zeit richteten sich Priester(arzt) und Patient gemeinsam auf etwas aus, das außerhalb ihrer selbst lag: auf einen Gott der Heilkunst, auf Asklepios. (Dormeyer pers. Gespr. 2011)

Vielleicht musste Anna mehr als eine Nacht im Asklepien schlafen, damit der Gott ihr erschien und Heilung brachte. Sollte Annas Augenleiden noch an Ort und Stelle oder nach der Rückkehr Besserung erfahren, ließ sie ein Tontäfelchen mit ihrem „Wunder“ beschriften und an der Rückwand des Tempels anbringen. So manche „Spontanheilung“ ohne medizinisches Zutun könnte stattgefunden haben: Als psychosomatische Reaktion auf die Erwartung der Heilung, die durch das ganzheitliche Ritual begünstigt wurde. Ein solcher Wirkfaktor wird in unserer modernen Medizin v.a. für den psychischen Aspekt psychosomatischer

Erkrankungen anerkannt. Placeboeffekte zeigen in heutigen Experimenten empirisch, wie psychische Aspekte zu wirken vermögen.

Exkurs: Asklepieien, archäologische Artefakte, medizinisches und theologisches Verständnis von Krankheit und Heilung

Wundergeschichten dienten ab dem 5. Jh. v. Chr. der Propaganda des Heiligtums des Asklepios in Epidauros. Solche Heiligtümer gibt es noch nicht bei Homer (9.-8 Jh. v. Chr.). Bei ihm heilen die Götter, insbesondere Apollon, direkt beim Kampf oder nach dem Kampf; Wundärzte sind gleichfalls bekannt (Ilias 2,731 u.ö.). In nachhomerischer Zeit wird Apollon ein Sohn namens Asklepios zugesprochen. Auf diesen jungen Gott Asklepios geht die apollinische Heilkraft über. In Epidauros erhält er im 6. Jh v. Chr. das zentrale Heiligtum.

Nur bei wenigen Epidauros-Wundergeschichten ist eine Redaktion des 4. Jh. v. Chr. deutlich erkennbar. So beginnt Stele A mit einem Text, der deutlich aus zwei Teilen besteht:

„G o t t

G u t G l ü c k!

Heilungen des Apollon und des Asklepios:

1. Kleo war fünf Jahre schwanger. Als diese schon fünf Jahre schwanger war, kam sie bei dem Gott als Bittfleherin an und schlief im Heilraum; sobald sie aus ihm herauskam und außerhalb des Heiligtums war, gebar sie einen Knaben, der sofort nach seiner Geburt sich selbst an dem Brunnen wusch und mit der Mutter herum lief. Als sie das erlangt hatte, ließ sie auf ihr Weihgeschenk den Vers schreiben: „Wunderbar ist nicht die Größe der Tafel (pínax), sondern des Gottes Gnade, daß Kleo im Leib fünf Jahre die Last hat getragen, Bis sie im Heilraum schlief und er gesund sie gemacht“ (Herzog, 8f.).

Es ist offenkundig, dass die Weihetafel, der Pinax, die ursprüngliche Geschichte enthält. Diese spricht nur von einer Last, die Kleo fünf Jahre lang mit sich im Leib getragen hat. Der Ausgräber Herzog nimmt an, dass mit Last eine Mole, d.h. ein abgestorbenes menschliches Ei, das plötzlich aufgebrochen sei, gemeint war; das naive Volksempfinden schmückte die Geschichte aus und setzte deshalb laienhaft eine fünfjährige Schwangerschaft nachträglich vor die Inschrift (Herzog, 72f.). Inschriften und Weihgaben wie Ohr, Becher, Krücken, Stöcke als Ätiologien konnte Herzog für viele Geschichten nachweisen, allerdings nicht für alle, da sie nicht in allen Geschichten eine Rolle spielen (Herzog, 56).

Inzwischen ist auch das Asklepieion von Korinth ausgegraben, das Herzog noch nicht heranziehen konnte. Im Unterschied zu Epidauros sind in Korinth sehr viele Weihgaben erhalten geblieben, ca. 10 m³. Sie wurden „hauptsächlich in 7 Depots gefunden...Diese Votivgaben umfassen lebensgroße Köpfe, halbierte Torsen, Ohren und Augen, Hände und Arme, Beine und Füße, weibliche Brüste sowie männliche Genitalien.“ (Kasas/Struckmann 1990, 10f.)

Kasas/Struckmann vergleichen die Körperabbildungen mit den Krankheitsbeschreibungen des Corpus Hippokratum (CH) und kommen zum Schluss, dass in Epidauros wie auch in den anderen Asklepieien Priesterärzte gewirkt haben (Kasas/Struckmann 1990, 11-16).

Herzog wiederum bestreitet den Titel *Priesterarzt* für Epidauros Er spricht dessen Personal ärztliche Kenntnisse ab und erkennt sie nur dem Personal von Kos zu,

wobei er beachtet, dass das Asklepieion von Kos erst im 3. Jh. v. Chr. *nach* dem Wirken von Hippokrates gegründet worden ist. Das Asklepieion von Pergamon hat dann nach Herzog in römischer Zeit die religiöse Inkubationsheilung mit dem ärztlichen Wissensstand verbunden (Herzog, 139-160).

Die neueren Ausgrabungen lassen aber eine solche Entwicklung zu einer späten prinzipatszeitlichen Synthese fraglich erscheinen. Es gab im Mittelraum über 300 Asklepieien (KASAS/STRUCKMANN 30). In Epidauros wurden ärztliche Instrumente gefunden (KASAS/STRUCKMANN 29), und zwar nicht nur aus römischer, sondern auch aus griechischer Zeit.

Die Kritik von Herzog ist richtig, dass die Öffnung der Bauchhöhle, d.i. der Kaiserschnitt, und das Abschneiden von Köpfen und wieder Ansetzen phantasiereiche Übertragungen der ägyptischen Mumifizierung von Toten auf die Arztkunst sind (Herzog 1931, 75-84). Andererseits konnten chirurgische Eingriffe an der Oberfläche des Leibes vorgenommen werden, z. B. bei Verwundungen und Augenleiden (Herzog 1931, 94-97).

Ob solche Techniken nur auf „halbärztliches Personal“ schließen lassen (Herzog 1931, 157) oder doch auf „Priesterärzte“ mit hippokratischen Kenntnissen (KASAS/STRUCKMANN 1990), ist m.E. eine überflüssige Streitfrage. Ärztliches Wissen wurde in griechischer Zeit durch die Praxis weitergegeben, nicht durch eine Universitätsausbildung.

Epidauros stellte das Heiligtum in den Vordergrund, während in Kos erst nach Hippokrates ein gewaltiges Heiligtum hinzutrat. Doch die praktische Tradierung der Medizinkenntnisse ging in beiden Fällen neben und mit dem Heiligtum weiter.

Aristides (s.u.) bezeugt für Pergamon im 2. Jh. beide Ströme, die aber nicht erst dort zusammengebracht wurden.

Die archaischen Verbote von Sterben und Geburt innerhalb der Asklepiosheiligtümer (Pindar, Pyth III 3; Paus II 27, 1) zeigen von Anfang an, dass ärztliche Erfahrung die Grenzen der Heilmöglichkeiten mitbestimmt hat. Totenerweckungen fehlen völlig in den 70 überlieferten Wundern von Epidauros.

Traumepiphanien gehören zur Mehrzahl der Wundergeschichten. Der Gott wirkt durch innere Bilder auf den Kranken ein. Der tiefe Glaube an die Wunderkraft des mächtigen Heilgottes Asklepios hilft. „Psychotherapeutische Einflüsse unterstützen hydrotherapeutische Maßnahmen“ (KASAS/STRUCKMANN 16). Wasser- und Diätikuren stehen im Vordergrund. „So gesehen sind alle Kurorte mit ‚Heilquellen‘ und Hydrotherapie Nachfahren antiker Asklepieien.“ (KASAS/STRUCKMANN 16)

Vom Asklepieion in Pergamon geben die „Heilige(n) Berichte“ des Philosophen und Rhetorikers Aristides für das 2. Jh. ein anschauliches Zeugnis über diese Kuren und über zusätzliche ärztliche Eingriffe (Aristides). Glaube und medizinisches Wissen gehen auch bei dem Intellektuellen Aristides gleitend ineinander über.

Teil 2: Verbindungen zum hypnotherapeutischen und systemischen Arbeiten

1. Das Finden unbewusster Lösungsressourcen/ Lösungswissens und die Distanzierung vom Problem

In der Asklepios Kultur scheinen die Menschen den Weg zur Lösung des Problems durch den Schlaf als Zugang zu ihrem unbewussten Lösungswissen zu finden. Eine Voraussetzung dafür ist die Distanzierung vom Problem, die veränderte Sichtweise. Diese Grundidee passt zu der Annahme in der hypnotherapeutischen Arbeit, dass die Patienten die Lösung ihres Problems schon im Unbewussten wissen, es aber nicht im Bewusstsein zur Verfügung haben.

In der Hypnotherapie kann die Lösungsidee in der Trance und der danach angeleiteten hypnotherapeutischen Intervention zum Vorschein kommen. Dabei wird der veränderte Bewusstseinszustand genutzt, der durch die hypnotische Trance entsteht.

Ein Satz von Milton Erickson über die Behandlung einer Bettnässerin lautete: „Ich hatte ihr gesagt, was sie schon wusste, aber nicht wusste, dass sie es wusste.“ (Rosen)¹

Im hypnotherapeutischen Vorgehen werden ähnliche Prinzipien benutzt wie damals in den Asklepios-Heilstätten. Nicht nur das Wort „hypnos“ Schlaf erinnerte an diese Tradition. Auch die Veränderung der Konzentrationsrichtung nach innen, die entspannte Trance, der Rückbezug auf die Ressourcen und die Lösungssuggestionen oder Suggestionen zur Ich-Stärkung bilden eine Parallele zur Tradition des Heilschlafes, der heilsamen Begegnung mit Asklepios und der Hilfe zur Selbsthilfe durch die Ärzte und Priester.

In der systemischen Therapie wird das Symptom als ein (krankmachender) Lösungsversuch verstanden, in dem sich die Muster und Regeln des Systems widerspiegeln.

Eine Erweiterung der Möglichkeiten für eine andere Sichtweise auf das Problem, z.B. durch Aufstellung, Arbeit mit Symbolen und Metaphern, macht diese Blockaden deutlich und aktiviert ebenso das (unbewusste) Lösungswissen, in dem diese Methoden dazu führen, krankmachende Muster und Regeln zu hinterfragen.

Eine wichtige Hilfe für eine veränderte Selbst- und Fremdwahrnehmung ist das Einnehmen einer Beobachterposition und Distanzierung vom Problem. Das Problem kann beschrieben, beobachtet und verändert werden. Es kann in der Fantasie verschlimmert und verbessert werden, Ausnahmen vom Problem werden sichtbar. Dies erinnert an die Tradition des Theaters in der Asklepios-Kultur.

2. Die Hoffnung

Eine weitere entscheidende Komponente ist die Hoffnung. Die Heilsuchenden reisten von weit an, brachten Geschenke, nahmen sich Zeit, nahmen sich und ihr Anliegen wichtig und hofften, dass der Gott Asklepios ihnen bei der Krankheit helfen kann. Auch in der Psychotherapie ist die Hoffnung/Motivation ein wichtiger Wirkfaktor (siehe Grawe)².

Die Hypnotherapie und die systemische Therapie verstehen es auf verschiedene Weise, diese Hoffnung zu stärken: über Geschichten (z.B. von gelungenen Therapieerfolgen) und Imaginationen, die zu einem hoffnungsvollen Blick und einem veränderten Bewusstsein, zu Lösungen aus der willkürlichen (symbolischen) Ebene einladen, auch durch Probehandeln als Erweiterung der Möglichkeiten (z.B. durch Lösungsaufstellungen).

¹ Rosen, S. (Hrsg.) (1990) Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson. Hamburg , Isopress

² Grawe, K. (2004) Neuropsychotherapie, Göttingen, Hogrefe

3. Das Dritte

In der Asklepios-Kultur kommt noch etwas hinzu: das Dritte, das hilfreiche Wesen, das den Weg weist hin zur Lösungsidee. In der alten Vorstellung ist es v.a. durch Asklepios symbolisiert.

Ob man es heute als inneren Helfer oder hilfreiches Wesen auffasst, dieses Dritte scheint eine wichtige Ergänzung zu sein.

Es könnte sinnvoll sein, das Dritte noch mehr in heutige Therapien einzubeziehen, um damit eine zusätzliche Stärkung zu erreichen. In Aufstellungen und Imaginationen, z. B. mit der Wunderfrage: „Manchmal geschehen noch Wunder; welches Wunder würden Sie sich wünschen?“ ließe es sich als eine zusätzliche hilfreiche Kraft integrieren.

4. Die Imaginationsübung: Gepäck ablegen³.

In der Imaginationsübung „Gepäck ablegen“ finden sich Inhalte, die zu einem Lösungswissen (durch Entlastung), zu Hoffnung und zu einer Ressourcenaktivierung mit Hilfe eines hilfreichen Wesens führen können. In ihr verbinden sich Heilungs-Ideen aus der Asklepios-Kultur mit Methoden, die für die Stabilisierungsphase in Psychotherapien vorgeschlagen werden: Einen inneren, sicheren und angenehmen Ort imaginieren, Helferfiguren einladen, Selbstwertsteigerung (Geschenke annehmen), Öffnung für den Veränderungsprozesse (veränderte Sichtweise), Lösungsorientierung, Aufbau eines inneren Beobachters.

Ähnlichkeiten sind unter anderem:

- der Weg, die Wanderung
- das Gepäck, das abgelegt wird
- der gute Ort zum Verweilen (in der Hochebene)
- das Licht
- sich ein Wunder wünschen
- das hilfreiche Wesen
- das Geschenk als Hilfe
- die mögliche veränderte Sichtweise auf das Problem
- die Möglichkeit, sich vom Gepäck zu erleichtern
- die veränderte weitere Wanderung

Diese Übung ist aus verschiedenen Ländern und verschiedenen Zeiten überliefert, was auf archetypische Lösungsideen schließen lässt.

Spätestens hier stellt sich für uns die Frage nach der Spiritualität in der Psychotherapie. Ist es hilfreich und sinnvoll diese einzubeziehen, wenn sie zu den Werten der Patienten passt? Wir könnten ggf. von der Asklepios-Kultur lernen, die diese einbezogen hat.

Imagination: Gepäck ablegen

Stellen Sie sich vor, dass Sie auf einer langen Wanderschaft in den Bergen sind.

Der Weg geht steil nach oben und zusätzlich sind Sie noch mit Gepäck beladen. Es ist also ziemlich mühsam.

³ Reddemann, L. (2001) Imagination als heilsame Kraft. Stuttgart, Klett-Cotta

Sie kommen zu einem Hochplateau, dies ist eine weite Fläche schon weit oben auf dem Berg. Sie finden, dies ist ein guter Platz, um sich auszuruhen und das Gepäck abzulegen.

Sie sehen sich um und sehen in der Ferne etwas Helles, wie ein Licht. Sie fühlen sich davon angezogen und gehen dorthin.

So gelangen Sie zu dem Platz, der in ein helles, warmes Licht getaucht ist. Am Rande des hellen Platzes legen Sie Ihr Gepäck ab und suchen nach einer guten Stelle zum Ausruhen.

Es gibt dort eine Bank, einen Stein, warmes Gras, Bäume und anderes, was für Sie passend zum Ausruhen ist.

Sie suchen sich einen guten Platz aus.

Sie genießen es, im hellen Licht zu sitzen, lassen es auf sich wirken, spüren, wie Ihnen ganz warm wird, Sie sich wohl fühlen und erholen können.

Sie wünschen sich ein Wunder.

Während Sie dort sind, kommt plötzlich ein freundliches, helles Wesen auf Sie zu, das Sie freundlich anlächelt.

Das freundliche Wesen überreicht Ihnen ein Geschenk, das Ihnen bei Ihrem Anliegen helfen könnte. Vielleicht verstehen Sie nicht gleich, was es bedeutet, aber Sie nehmen es und können sich darüber freuen.

Das freundliche Wesen verabschiedet sich dann.

Sie bleiben noch ein bisschen im hellen Licht sitzen und genießen die Wärme, betrachten das Geschenk.

Dann wollen Sie weitergehen und diesen Platz wieder verlassen.

Davor prägen Sie sich den Platz gut ein, damit Sie in Gedanken immer wieder hierher zurückkehren können, wenn Sie wollen.

Sie nehmen das Geschenk und gehen zu Ihrem Gepäck.

Sie überlegen, ob Sie wirklich alles wieder mitnehmen wollen, oder ob Sie es sich leichter machen könnten und etwas hierlassen möchten.

Das, was Sie mitnehmen wollen, packen Sie wieder ein.

Dann setzen Sie erholt und beschenkt, mit dem Gepäck, das Sie noch brauchen, Ihre Wanderung fort.

Es lässt sich beobachten, dass diese Imagination zum einen entlastend wirkt, zum anderen eine Hilfe zur Selbsthilfe ist. Das hilfreiche Wesen kann immer wieder zur Stelle sein, der angenehme Ort kann in der Fantasie immer wieder gestaltet und besucht werden.

Hilfreiche Wesen sind beispielsweise Tiere, Engel, Fantasiegestalten, machtvolle Figuren aus Fantasie-Geschichten, Märchengestalten, göttliche Wesen.

Auch Asklepios könnte so ein hilfreiches Wesen sein, wenn seine Kultur bekannter wäre. Einen Schritt dazu wollen wir mit diesem Artikel erreichen.

Brigitte Geupel, Detlev Dormeyer, Kerstin Horngacher

Brigitte Geupel

Pädagogin, geb. 1957, arbeitet seit 2001 in eigener Praxis für Kinder- und Jugendlichen- Psychotherapie und Supervision in Ibbenbüren. Sie ist als Dozentin und Supervisorin sowohl in der Ausbildung von Kinder- und Jugendlichen- Psychotherapeuten als auch im Fortbildungsbereich tätig, gibt u.a. zusammen mit Kerstin Horngacher und Martin Brentrup Seminare in Lentas/Kreta. E-Mail:

Brigitte.Geupel@t-online.de

Detlev Dormeyer, Jg. 1942

Studium der Kath. Theologie und Germanistik; Dr. theol.; Habilitation; Prof. i. R. für Neues Testament; lehrte an den Universitäten Münster und Dortmund; Weinheimer System- und Familientherapeut; Heilpraktischer Psychotherapeut

Kerstin Horngacher, Jg. 1970

Dipl.-Psychologin, Systemische Therapeutin und Supervisorin (IFW/SG), Systemischer Elterncoach (IFW), Heilpraktikerin für Psychotherapie, MEA-Tutor. Koordination der Weiko Osnabrück. Angestellt in der psb (Psychosoziale Beratungsstelle für Studierende) der Universität Vechta. Freiberuflich als systemische Beraterin, Coach, Supervisorin und für Fortbildungen tätig, u.a. in Lentas/Kreta. www.kerstin-horngacher.de

Literatur:

Aristides, Publius Aelius: Heilige Berichte. üb. v. H.O. Schröder (WKgCS). Winter, Heidelberg 1986

Gottwein, E.: Epidauros. Version 7/2005.

<http://www.gottwein.de/Hell2000/epid001.php>, akt. 12/2011

Grawe, K.: Neuropsychotherapie. Hogrefe, Göttingen 2004

Herzog, R.: Die Wunderheilungen von Epidauros. Dieterichsche Verlagsbuchhandlung, Leipzig 1931

Kasas, S./Struckmann, R.: Wichtige Heilstätten der Antike. Epidauros und Korinth, Kaas-Verlag, Athen 1990

Krug, A.: Heilkunst und Heilkult. Medizin in der Antike. C.H. Beck, München 1985

Müller, C.: Kindheit und Jugend in der griechischen Frühzeit. Eine Studie zur pädagogischen Bedeutung von Riten und Kulturen. Focus Verlag, Gießen 1990

Pausanias: Beschreibung Griechenlands (Bibliothek der Alten Welt). üb. v. E. Meyer, Zürich/München 2/1967. dtv 6008-6009, München 1972

Pindar: Oden. Griechisch/deutsch, üb. v. E. Dönt (reclam 8314). Reclam, Stuttgart 1986

Reddemann, L.: Imagination als heilsame Kraft. Klett-Cotta, Stuttgart 2001

Rosen, S. (Hrsg.): Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson. Isopress, Hamburg 1990

Wikipedia freie Enzyklopädie: Olympische Götter. www.wikipedia.de, Version 12/2011