

GIM

(Guided Imagery & Music)

Musikgeführte Imaginationstherapie
und Homöopathie
zur
Stärkung von Lebenskraft und Bewusstheit

Der Mensch besitzt eine angeborene „Selbst-Verwirklichungs-“ und „Vervollkommnungstendenz“, die, unter günstigen Umständen, für eine Weiterentwicklung und Reifung der Persönlichkeit sorgt. Der Mensch trägt alles zu seiner Heilung Notwendige in sich und ist selbst am besten in der Lage, Lösungen für seine Probleme zu erarbeiten.

Carl Rogers / Humanistische Psychologie

„Im gesunden Zustande des Menschen waltet die geistartige, als Dynamis den materiellen Körper (Organismus) belebende Lebenskraft (Autocratie) unumschränkt und hält alle seine Teile in bewundernswürdig harmonischem Lebensgange in Gefühlen und Tätigkeiten, so dass unser inwohnender, vernünftiger Geist sich dieses lebendigen, gesunden Werkzeugs frei zu dem höhern Zwecke unsers Daseins bedienen kann.“

Samuel Hahnemann / Homöopathie

GIM (Guided Imagery & Music)

ist eine auf speziell ausgewählten, meist klassischen Musikstücken basierende, psycho-therapeutische Methode, die der Bewusstmachung von verdrängten Erfahrungen und unbewussten Verhaltensmustern dient.

Die Musik wird nach dem homöopathischen Prinzip des „simile simillium currentur“ eingesetzt.

Entscheidend ist der sehr entspannte Bewusstseinszustand, in dem der Patient sich auf seine Reise nach innen einlässt, das heißt, er hört der Musik nicht aktiv zu und wertet sie in irgendeiner Form, sondern er lässt sich von der Musik durchdringen.

Indem er sich auf die gleiche Schwingungsebene mit der Musik begibt, löst diese beim Reisenden (Patienten) innere Bilder und Gefühle aus.

Unter therapeutischer Begleitung kann sich der Patient mit diesen Gefühlen und Bildern auseinandersetzen, sie aus einer veränderten Position betrachten und neue Lösungsmöglichkeiten finden.

Wie läuft eine GIM-Sitzung ab?

- Vorgespräch / Anamnese
- Gemeinsames Erarbeiten des Themas f. die Sitzung / Fokus
- Entspannung
- Eingangsbild
- Einsetzen der Musik / Reise
- Nachgespräch
- Mandala

Ute (37J) kam mit einem akuten Bandscheibenvorfall, (C7, Schmerzen im linken Arm, Taubheit im Zeigefinger li., Schmerz stechend Zervikalregion, ängstliche Ruhelosigkeit beim Erwachen, treibt aus dem Bett)

den sie auf keinen Fall operieren lassen wollte. „Da steckt was anderes dahinter, ich weiß aber nicht was“, war ihr Argument.

Sie war in osteopathischer und physiotherapeutischer Behandlung und wollte von mir zunächst homöopathisch begleitet werden. Die Anamnese und Repertorisation ergaben [Natrium muriaticum C200](#).

Körperlich besserte sich ihr Zustand ziemlich schnell, aber die Patientin war auch willens „dahinter zu sehen“, zu erkennen, ob der Grund für dieses Ereignis im seelischen Bereich zu finden wäre.

Körperlich gab es keinen erkennbaren Grund, der diesen Vorfall ausgelöst haben könnte und so testeten wir in einer kurzen „Probesitzung“, ob GIM eine geeignete Therapieform sein könnte.

Die Patientin war von den ersten Bildern sehr beeindruckt und wir begannen wenige Tage später mit der Musiktherapie. Weitere Gründe für diese Überlegung waren [ihre häufigen, schwer zu kontrollierenden Angstzustände verbunden mit zwanghaften Handlungen und eine stets vorhandene, unterschwellige Traurigkeit](#).

Tel. follow up nach 2 Wochen

3 Tage nach der 1. Gabe zeitweise keine Schmerzen mehr im Arm, abwechselnd mit brennenden Schmerzen im Oberarm, keine Taubheit mehr im Zeigefinger.

Wenn ich eine Lehne zum Anlehnen habe, sind die Schmerzen in Nacken und Rücken fast weg.

Nächtliche Unruhe amel., kann leichter wieder einschlafen, auch morgens beim Erwachen amel.

Die 3. Sitzung (nach 3 Wochen) beginnt wie folgt:

Die Schmerzen im Arm tauchen nur noch bei Überlastung auf.

Da ist immer noch viel innere Unruhe und hektisches Gedankenkreisen.

Ich denke häufig an meine Tante, Mutters Schwester, sie ist früh gestorben.

Ich habe sie geliebt und sie mich auch. Es war für Mutter und mich ein großer Verlust.

Es macht mich traurig, dass die Mutter so gelitten hat, ich spüre ihre Verzweiflung.

Die vorherrschende Stimmung der Patientin ist in diesem Moment melancholisch, sie ist in Kontakt mit ihren Gefühlen, spürt ihre Sehnsucht nach Geborgenheit und erlebt gleichzeitig die Traurigkeit der Mutter, die ihr keine Geborgenheit vermitteln kann.

Das Musikprogramm beginnt mit „Sentimental Sarabande“ aus der Simple Symphonie von B. Britten.

Das Stück beginnt sanft mit Streichern, sehr emotional, das kann Traurigkeit spiegeln, aber auch Frieden und Geborgenheit, es kann an das Summen oder Singen der Mutter erinnern; der Rhythmus ist langsam und wiegend und vermittelt dadurch Sicherheit.

Follow up, 2 Monate nach dem Bandscheibenvorfall :

An manchen Wochentagen, sie arbeitet seit 4 Wochen wieder, schmerzt der Rücken ab ca. 15.00, auch im Arm macht sich dann manchmal ein Taubheitsgefühl bemerkbar. Am Wochenende ist sie meist beschwerdefrei.

„Ich reagiere nicht mehr so aggressiv auf Kommentare der Mutter, ich merke, dass ich immer weniger über Krankheit nachdenke und ich habe nicht mehr das Gefühl von „wahnsinnig werden“.

„Auch Traurigsein wollte ich nie zulassen, das geht jetzt schon besser, aber noch oft tu ich nach außen so, als würde es mir gut gehen, dabei ist es nicht so“.

Ca. 1 Jahr nach Therapiebeginn und nach dem Bandscheibenvorfall wird sie nochmals heftig von Angstattacken in bezug auf ihre Gesundheit geplagt:

Angst vor Herzinfarkt, Angst vor Unfall, vor Gehirnschlag;

Angst, dass was passiert, vor allem wenn allein;

muss dann irgendeine Zwangshandlung vornehmen um Unglück abzuwenden (z. B. 40 Kniebeugen oder 10 Vaterunser, 2 x ums Haus laufen, und ähnliches)

Neue Verordnung: Argentum nitr. 1 M

Die Vorteile einer Kombination von GIM und Homöopathie

Die Homöopathie wirkt überwiegend auf einer unbewussten Ebene, GIM bewirkt Bewusstwerdung. Beide Therapieformen stärken die Lebenskraft, beide betrachten den Menschen ganzheitlich und als Individuum und stärken seine Persönlichkeitsentwicklung.

Die GIM Therapie wird vor allem dann durch die Homöopathie sehr effektiv verstärkt, wenn die psychische Verfassung des Patienten zu schwach ist, sich dem Selbsterfahrungsprozess, den schmerzhaften Erinnerungen und Traumata zu stellen. Hier bewirkt eine homöopathische Behandlung nicht nur eine Stärkung der Physis, sondern auch der psychischen Konstitution.

Im genannten Beispiel war die Patientin erst nach einer gewissen Stabilisierung ihrer körperlichen Beschwerden und Reduzierung ihrer Ängste in der Lage, sich mit dem, was dahinter lag, auseinander zusetzen.

Hier war GIM die ideale Zusatztherapie zur Homöopathie.

Auch während der Therapiephase war nach jeder Wiederholung ihres Konstitutionsmittels eine verstärkte Bereitschaft, sich noch mehr und tiefer einzulassen, zu erkennen.

Für wen und wann ist GIM geeignet?

- Patienten in Lebenskrisen (Trennung, Trauer, traumatische Erfahrungen)
- Traumabewältigung
- Menschen mit emotionaler Schwäche und / oder Bindungsunfähigkeit
- Für Menschen mit offenen Lebensfragen
- Wenn Wollen und Handeln oder Denken und Fühlen nicht im Einklang sind
- Zur Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- Als Begleittherapie zu körperlichen Erkrankungen
- Patienten mit unbestimmten Ängsten und Ruhelosigkeit / oder Schlafstörungen
- Patienten mit Erschöpfungssyndrom
- In der klinischen Therapie auch bei schweren Neurosen und anderen psychischen Störungen / GIM wird weltweit klinisch eingesetzt

GIM (Guided Imagery & Music) war bereits 1999 eine der 5 anerkanntesten und weltweit am meisten verbreiteten Musiktherapieformen. GIM wurde in den 70iger Jahren durch Dr. Helen Bonny, USA, entwickelt

Dr. Helen Bonny,

gestorben im Mai 2010 im Alter von 89 Jahren war Musikerin, Violinistin und Psychologin. Sie war Mitarbeiterin von Albert Kurland in einem Forschungsteam auf dem Gebiet der psychedelischen Therapie im Spring Grove State Hospital im Bundesstaat Maryland. Ihre psychedelischen Forschungen brachten entscheidende Erkenntnisse über veränderte Bewusstseinszustände, in denen große Integrationskraft liegt und die ungeheure Möglichkeiten zur Veränderung von alten Mustern schaffen. Aber erst durch Helen Bonnys Forschungsarbeiten mit Musik bekam ein Potential, welches schon immer da war, in unserer Zivilisation aber fast in Vergessenheit geraten war, wieder Bedeutung und Kraft.

Wenn eine Person ihr Bewusstsein verändern kann, kann sie auch ihren Seinszustand verändern und wenn sich der Seinszustand verändert, gibt es Möglichkeiten für neue Beziehungsmuster, Integration und Wiederaufbau.

Die Aufgabe des Therapeuten

Sie liegt zum einen darin, die der aktuellen Stimmung oder den momentanen Bedürfnissen des Patienten ähnlichste Musik auszuwählen. Dies geschieht durch einfühlsames Zuhören im Vorgespräch.

Entscheidend ist auch die Fragetechnik während der Imaginationsreise und das Einfühlungsvermögen in die Stimmungslage des Patienten. Dies ermöglicht dem Therapeuten, die Imaginationen des Reisenden „mitzuerleben“, die Symbolik der Bilder zu erkennen und den Reisenden durch gezielte Fragen in seiner Wahrnehmung aufmerksamer zu machen.

Der Therapeut bestärkt ihn auch in seinem Erleben und bringt den Patienten immer wieder in Kontakt mit seinen Stärken und inneren Ressourcen. Der Therapeut ist der zuverlässige Begleiter, er holt den Patienten da ab, wo dieser sich gerade psychisch und emotional befindet und steht ihm in seinen Erfahrungen „zur Seite“. Die Führung übernimmt die Musik.

Welche Therapeuten können von GIM profitieren?

- Musiktherapeuten
- Homöopathen
- Körper- und Atemtherapeuten, die auf der Suche nach einer Zusatztherapie mit dem Schwerpunkt „Lösen seelischer Blockaden“ sind.
- Alle Therapeuten und Heilpraktiker, die sich von dieser Methode angesprochen fühlen und bereit sind, sich mit viel Empathie auf die seelischen Prozesse ihrer Patienten einzulassen.

Voraussetzung ist die Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde (HP med. und psych., Dipl. Psych. usw.)

Fundierte Musikkenntnisse sind nicht notwendig aber hilfreich.

M & I (Musik & Imagination) in Gruppen
ist geeignet für alle Arten von Gruppen,
die sich mit Lebensthemen auseinandersetzen.

- Zur Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- Menschen, die nicht das Leben führen, welches sie eigentlich anstreben
- Als Begleittherapie zu körperlichen Erkrankungen
- Zur Förderung von Kreativität und Intuition
- Zur Förderung der Lebensfreude
- In speziellen Lebensfragen (z.B. Beziehung, Beruf, Wohnort)
- Spirituelle Entwicklung
- Coaching
- Hospizarbeit