

Handout zum Vortrag

**GIM**  
Musikgeführte Imaginationstherapie  
und  
Homöopathie

ein Therapiekonzept zur  
Stärkung von Vitalität und Persönlichkeit

*Es lohnt sich, geduldig zu beobachten,  
was in der Seele im Stillen geschieht,  
und es geschieht das Meiste und Beste,  
wenn es nicht von außen und oben  
hineinreglementiert wird.*

*Ich gestehe es gerne:*

*Ich habe eine solche Hochachtung vor dem,  
was in der menschlichen Seele geschieht,  
dass ich mich scheuen würde,  
das stille Walten der Natur  
durch täppische Zugriffe zu stören und zu  
entstellen.*

Carl Gustav Jung

# Die gemeinsamen Grundlagen

aus

## **Homöopathie nach Samuel Hahnemann**

„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.“

## **Humanistische Psychologie nach Carl Rogers**

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.

## **Das Unbewusste bei C.G. Jung (analytische Psychologie)**

Ohne Verdrängungsarbeit, mit der (archaische) unbewusste Inhalte weitgehend vom Ich ferngehalten werden, wäre die Entstehungsgeschichte menschlicher Bewusstwerdung nicht denkbar.

## **Bewusstseinsveränderung nach Helen Bonny (GIM)**

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

## GIM (Guided Imagery & Music)

ist eine rezeptive, musikorientierte, psycho-therapeutische Methode, die der Bewusstmachung von verdrängten Erfahrungen und unbewussten Verhaltensmustern dient. Sie wurde von Dr. Helen Bonny aufgrund jahrelanger Forschungsarbeit entwickelt und basiert auf musikevozierten Imaginationen.

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

Entscheidend ist der sehr entspannte Bewusstseinszustand, in dem der Patient sich auf eine 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.

### **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.

## Wie läuft eine GIM-Sitzung ab?

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

Ute (37J)

akuter Bandscheibenvorfall, C7,

Schmerzen im linken Arm,

Taubheit im Zeigefinger li.,

Schmerz stechend Zervikalregion,

ängstliche Ruhelosigkeit beim Erwachen (treibt aus dem Bett),

stets vorhandene unterschwellige Traurigkeit,

Angstzustände verbunden mit zwanghaften Handlungen.

Sie war in osteopathischer und physiotherapeutischer Behandlung und wollte von mir zunächst homöopathisch begleitet werden („Da steckt was anderes dahinter, ich weiß aber nicht was“).

Es gab keinen erkennbaren Grund, der diesen Vorfall ausgelöst haben könnte, die Beschwerden traten zum ersten Mal im Liegen auf.

Die Anamnese und Repertorisation ergaben **Natrium muriaticum C200**.

Körperlich besserte sich ihr Zustand ziemlich schnell, aber die Patientin vermutete, dass der Auslöser im seelischen Bereich zu finden wäre und so testeten wir in einer kurzen „Probesitzung“, ob GIM eine geeignete Therapieform sein könnte.

Probesitzung ( nach 1 Wo)

Einstiegsbild: See, in einem Tal, Berge drum herum, schönes Herbstlicht. Ich sitze in der Nähe des Wassers, neben dem Weg.

Air / Bach

Traurigkeit, ich sitze im Schatten, auf dem See scheint die Sonne, es ist fast wie eine Lichtung. Die Sonne kommt immer näher zu mir. Obwohl ich weinen muss, geht es mir nicht schlecht, mir ist, als ob da irgendetwas auf mich zukäme. Ich hab das Gefühl, als ob mit den Sonnenstrahlen ein Neubeginn kommt. Es fühlt sich warm an. Irgendwie freue ich mich, die Sonne ist schon ein bisschen da. Ich hab das Gefühl, ich bin auf einem guten Weg. Jetzt wird´s warm, das ist ganz angenehm. Ich bin auch ein bisschen nervös und unruhig (erlaube dir das Gefühl und überlasse dich dem Licht und der Musik genauso wie du bist). Es kommt mir vor, als würden da helle Wesen um mich herumschwirren, sie wollen, dass es mir gut geht. Sie überlegen, ob sie mit in die Realität kommen sollen oder nicht. Sie beraten sich und ich kann auch mit ihnen reden (möchtest du ihnen etwas sagen?). Ja, ich möchte, dass sie mitgehen und sie tun das jetzt auch. Es ist ein schönes Gefühl, aber ich bin auch nervös. Es ist komisch, wenn man weiß, dass sie dabei sind, sie wollen mich auf meinem weiteren Weg begleiten.

## **Imaginationsebenen während einer GIM-Reise**

Sinnliche Ebene: Visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch.

Ebene der Erinnerungen und persönlichen Biografie: Die Musik hilft, konflikthafte Material (unter therapeutischer Begleitung) zu durchleben und emotional zu verarbeiten.

Archetypische / mythische Ebene: Auftauchen von kollektiven Symbolen wie Höhle, See, Ei, Zwerge, Könige, Hexen, Ritter, Drachen, Engel.

Spirituelle Ebene: Erfahrungen von Einssein, Göttlichem, Kosmos usw.

Nach 2 Wochen Verlaufskontrolle und 1. GIM Sitzung  
*Die brennenden Schmerzen im Oberarm treten anfallsweise immer wieder mal auf, keine Taubheit mehr im Zeigefinger. Schmerzen in Nacken und Rücken fast weg. Viele Ängste um die Gesundheit, teilweise Angstzustände verbunden mit zwanghaften Handlungen.*

Im Vorgespräch der **1. GIM Sitzung** sagt sie:

Ich steigere mich immer in irgendeine Angst hinein, kann aber nicht darüber sprechen. Ich kenne das von meiner Mutter, da ist immer alles abgetan worden. Ihr erstes Bild führt sie zurück ins Elternhaus, sie ist akut erkrankt und bräuchte die Hilfe der Mutter, aber für diese ist Disziplin und Haltung bewahren in diesem Moment wichtiger.

In ihrer Reise ist da wieder eine Lichtgestalt, sie erkennt sie als ihre verstorbene Schwester, diese gibt ihr Halt und Sicherheit.

Das verwendete Musikprogramm spiegelt ihr zunächst ihre hilflose Situation und die Sehnsucht nach Unterstützung und im Gegensatz dazu die emotionale Verhärtung, die ihr durch die Mutter gespiegelt wird. In den folgenden Stücken wird es der Patientin immer mehr möglich, auf eigene innere Ressourcen zurückzugreifen (hier durch die Lichtgestalt) und sie anzunehmen.

**Die 2. GIM-Sitzung** (nach 4 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 Anamnese der vorherrschenden Stimmung der Patientin in diesem Moment ergibt: melancholisch, traurig, spürt ihre Sehnsucht nach Geborgenheit, erlebt gleichzeitig die Traurigkeit der Mutter.

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

Das Stück beginnt sanft mit Streichern, sehr emotional, es spiegelt ihre Traurigkeit, bringt aber auch eine Ahnung von Frieden und Geborgenheit; der Rhythmus ist langsam und wiegend und vermittelt dadurch das Gefühl, von der Musik getragen zu sein.

*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“.*

*Verordnung: Nat.Mur. 1 M*



*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.

Die Patientin war erst nach einer gewissen Stabilisierung ihrer körperlichen Beschwerden und Reduzierung ihrer Ängste in der Lage, sich mit dem, was dahinter lag, auseinanderzusetzen. Hier war GIM die ideale Zusatztherapie zur Homöopathie. Während der Musiktherapiephase war nach jeder Wiederholung ihres Konstitutionsmittels eine verstärkte Bereitschaft, sich noch mehr und tiefer einzulassen, zu erkennen. Hier unterstützte die Homöopathie den Therapieprozess.

## 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

## Kontraindikationen

- Gravierende psychische Probleme
- Schwache Ich-Struktur
- mangelhafte Symbolisierungsfähigkeit
- (z.B. bei Psychosen und Kindern unter 8 Jahren)
- temporäre Indikation

## Die Aufgabe des Therapeuten

Sie liegt sowohl in der Homöopathie wie auch in der GIM Therapie im aufmerksamen und unvoreingenommenen Zuhören, nur so kann das Simillimum ausgewählt werden. 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“.

**M & I (Musik & Imagination)**  
ist geeignet für alle Arten von Gruppen,  
und in der Einzeltherapie für Menschen,  
die sich mit speziellen 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

**Welche Therapeuten können von GIM (M&I)  
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.