



Institut Weiße Villa

Workshop „Hypnosystemische Psychoonkologie“

von
Ursula Bastänier & Janine Mertens

Reden reicht nicht!?

Von Ohnmacht zu Selbstwirksamkeit
in herausfordernden Zeiten

01. bis 04.05.2025
im Kongresszentrum Würzburg



Ursula Bastänier und Janine Mertens

Mit der Angst an der Hand und der Hoffnung im Rucksack

Ein ressourcenorientierter Wegbegleiter
für Menschen, die eine schwere Krankheit erleben

 tredition

Seminarunterlagen für den eigenen Gebrauch



VORSTELLUNG WEIßE VILLA

Unter dem Dach des Instituts Weiße Villa finden Sie (hypno-)systemische Aus- und Weiterbildungen für Fachleute. Unsere Angebote bieten Ihnen eine Vielzahl an Möglichkeiten, Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen im Bereich der systemischen und hypnosystemischen Arbeit zu erweitern und zu vertiefen.

Des Weiteren bieten wir ein umfangreiches Angebot im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM), um Sie zu unterstützen, Ihre betrieblichen Rahmenbedingungen, Strukturen und Prozesse so zu entwickeln, dass Ihre Arbeit und Organisation gesundheitsförderlich gestaltet ist.

In der Praxis Weiße Villa finden Sie ein Netzwerk freiberuflicher und erfahrener – meist DGSF und /oder SG zertifizierten – systemischer und hypnosystemischer Therapeuten/-innen, Berater*innen, Paartherapeuten/-innen, Mediatoren/-innen, Supervisoren/-innen und Coaches, die Sie gerne auf Ihrem Weg, um individuelle Lösungen zu finden, begleiten. Wir haben uns zusammengefunden, um ein größtmögliches fachliches Wissen durch unterschiedliche Grundausbildungen und Zusatzqualifikationen einbringen zu können. Somit können wir uns gegenseitig bereichern und unterstützen und den Menschen, die Beratungen aufsuchen, das bestmögliche Angebot geben.





Wohlfühlorte im Körper

Gerade für einen kranken Körper ist es wichtig, Körperregionen oder Punkte auszumachen, die sich gesund und wohl anfühlen:

Wo in Ihrem Körper ist eine Stelle, und sei sie auch noch so winzig, die sich gesund und wohl anfühlt? Wenn Sie sie gefunden haben, spüren Sie nach, wie es sich dort anfühlt (z. B.: warm, kühl, energiereich, kribbelnd, ruhig). Was passiert, wenn Sie länger an dieser Stelle verweilen? Breitet sich das Körpergefühl im Körper aus, konzentriert es sich mehr auf diese Stelle? Legen Sie eine Hand auf die betreffende Stelle und bewegen Sie sie sehr langsam hin und her, so können Sie sich später besser wieder daran erinnern.

Was erwartet euch?

- Kurze Vorstellung von uns
- Betrachtungsweisen zu hypnosystemischer Psychoonkologie
- Verschiedene Übungen, Methoden und Trancen
- Eigene Wahrnehmungen und Impulse als Patient:in ernst nehmen und kritisch bleiben bei „Heilsversprechen“
- Entwicklung einer therapiebegleitenden Geschichte
- Imagination einer Schutzhülle als Gruppenimagination
- Fokus Selbstfürsorge als Therapeut*in
- Balance und Pendeln zwischen Mitgefühl und „bei sich bleiben“
- Rückfragen, Anmerkungen

Ursula Bastänier

Dipl. Sozialpädagogin (FH)
appr. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin im Vertiefungsgebiet Systemische Therapie
Systemische Therapeutin/Familietherapeutin (DGSPF)
Kinderpsychodramatherapeutin (Szeneninstitut Bonn)
Traumazentrierte Spieltherapie (D.Weinberg)
Egostate-Therapie und somatische Egostate-Therapie (EST-DE)
Grund- und Aufbaukurs Hypnosystemische Konzepte bei Gunther Schmidt
Klinische Hypnose/Hypnotherapie (M.E.G.)



Veröffentlichungen:

Bastänier, U. & Mertens, J. (2023): *Mit der Angst an der Hand und der Hoffnung im Rucksack – Ein ressourcenorientierter Wegbegleiter für Menschen, die eine schwere Krankheit erleben*. Ahrensburg: Tredition.
Bastänier, U. (2022). Angstbotschaften. In Reinert B. Hanswille (Hrsg.): *Systemische Therapie mit Kindern, Jugendlichen und ihren Familien – 88 Interventionen für die Praxis* (S.109-113). Heidelberg: Carl-Auer Verlag GmbH.



Janine Mertens

Psychologin (M.Sc.)
Psychoonkologie (DKG)
Systemische Beratung und Therapie (DGSF)
Systemische Kinder- und Jugendlichentherapie (DGSF)
Systemisches Coaching und Supervision (DGSF)
Klinische Hypnose/Hypnotherapie (M.E.G./Milton-Erickson Institut Heidelberg)
Hypnosystemische Konzepte bei Dr. Gunther Schmidt
Positive Psychologie (IPPM/EUPPA)
Trainerin für multimodale Stressbewältigung (zertifiziert nach §20 SGB V)



Laufende Aus- und Weiterbildungen:

Lehrende für systemische Beratung, Therapie und Kinder- und Jugendlichentherapie (DGSF)
Hypnosystemischer Coach MEIHei und Hypnosystemische Organisationsberaterin MEIHei (MEIHei)

Veröffentlichungen:

Bastänier, U. & Mertens, J. (2023): *Mit der Angst an der Hand und der Hoffnung im Rucksack – Ein ressourcenorientierter Wegbegleiter für Menschen, die eine schwere Krankheit erleben*. Ahrensburg: Tredition.

Mertens, J. (2022). Ressourcen skizzieren. In Reinert B. Hanswille (Hrsg.): *Systemische Therapie mit Kindern, Jugendlichen und ihren Familien – 88 Interventionen für die Praxis* (S.114-116). Heidelberg: Carl-Auer Verlag GmbH.

Hypnosystemische Psychoonkologie

Die hypnosystemische Psychoonkologie ist ein integrativer Beratungs- und Therapieansatz, der Menschen mit Krebserkrankungen sowie **deren Angehörige** begleitet. Sie verbindet **systemisch-konstruktivistische Perspektiven** mit **hypnotherapeutischen Methoden** und richtet den Fokus auf die Stärkung innerer Ressourcen, den konstruktiven Umgang mit Ängsten, Schmerzen und Belastungen, die mit der Erkrankung einhergehen können, sowie die Förderung von Selbstwirksamkeit und Lebensqualität.

Im Zentrum steht die Idee, dass Körper, Geist und soziales Umfeld untrennbar miteinander verbunden sind. Hypnosystemische Methoden nutzen die **Fähigkeit zur Selbstregulation und inneren Fokussierung**, um hilfreiche Prozesse zu fördern – beim Krebspatienten, wie auch bei den Angehörigen.



Hypnosystemische Psychoonkologie

Weshalb eigentlich „nur“ Psychoonkologie?

- Ein Konzept für einen Umgang mit lebensbedrohlichen Erkrankungen
- Blick auf die systemischen Auswirkungen
- Zweithäufigste Todesursache in Deutschland

Hypnosystemische Psychoonkologie

Blick auf den Menschen, der eine lebensbedrohliche Erkrankung erlebt

- *kann* als traumatisierendes Erlebnis/Erfahrung eingestuft werden
- tritt *meist* unerwartet in ein Leben ein, innere Weltordnung wird durcheinander gewirbelt
- Jeder Weg ist individuell und sollte individuell begleitet werden
- Das Erleben der Betroffenen wird systemisch beschrieben (Was ist mit meinen Kindern, meiner Familie,...)
- Die Diagnose geht häufig mit Gefühlen von Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit und Fremdbestimmung einher

*Hoffnung ist
nicht die Überzeugung,
dass etwas gut ausgeht,
sondern die Gewissheit,
dass etwas Sinn hat –
egal, wie es ausgeht.*

Vaclav Havel, tschechischer Dramatiker und Staatspräsident

Hypnosystemische Psychoonkologie

Hoffnung und Zuversicht in unsicheren Zeiten

- Bildet die Überzeugung, dass die Dinge sich wieder ändern können
- Hoffnung gibt Energie frei
- Eine hoffnungsvolle Haltung kann helfen das Wertvolle und Bedeutsame im Leben zu erkennen
- Hoffen oder Hoffnung ist auch eng mit Wünschen verbunden
-

Glimmer

Glimmer sind Signale für Sicherheit. Sie zu erkennen und zu nutzen, ist für das physische und psychische Wohlbefinden ebenso bedeutsam wie das Fehlen von Krankheit.

Glimmer werden häufig durch bestimmte Ereignisse zum Leben erweckt:

- ein spontaner Anruf eines geliebten Menschen
- Sonnenstrahlen im Gesicht
- jemand lächelt Sie unerwartet an
- ein unerwartetes Lob
- Ihre Lieblingsmusik im Radio
- Kinder beobachten
- unerwartet ein Geschenk bekommen
- Ihre Lieblingsserie auf Netflix (und Co)
- wenn im Frühjahr die Bäume austreiben
- der treue Blick eines Haustieres

...

Begeben Sie sich auf eine Forschungsreise und beobachten Sie im Alltag, was Ihre Augen zum Leuchten bringt, ein Lächeln in Ihr Gesicht zaubert oder Ihnen warm ums Herz werden lässt.



Hypnosystemische Psychoonkologie

Fokus auf Anliegen und Auftragsklärung

- Alleine das Wort „Krebs“ fokussiert häufig auf Ängste, Tod und Sterben
- Anliegen und Auftrag der Beratung kann abweichen von unseren „Erwartungen“
- Das *Restriktionsmodell*, *Metaphern* und *Seitenmodell* von Gunther Schmidt als wirksame hypnosystemische Methode
- Würdigen und pacen des *Problem-Erlebens* und häufig nicht zu schnell ins Lösungs-Erleben
- *Ehrenrunden* einbauen, auch nach den Behandlungen (Progredienzangst, ...)
- Durch zirkuläre Fragen die Angehörigen/Freunde mit einbeziehen



Hypnosystemische Psychoonkologie

Blick auf Angehörige

- Angehörige von an Krebs Erkrankten erleben oft ein vergleichbares Ausmaß an Belastungen wie die Erkrankten
- Insbesondere die Partnerschaft kann durch eine Krebserkrankung beeinträchtigt werden
- Paare können sowohl positive (z.B. höhere Kohäsion, Stärke,...) als auch negative Herausforderungen (v.a. in der Kommunikation über belastende Themen wie Angst, Tod und Sterben) erleben, Sexualität ansprechen
- Kinder und minderjährige Jugendliche, die eine elterliche Krebserkrankung erleben, benötigen Informationen und Unterstützung in einer Phase tiefer Verunsicherung
- Die Situation kann sich auf die psychische Befindlichkeit der Kinder und Jugendlichen auswirken, die soziale Eingebundenheit beeinflussen und ggf. schulische Auswirkungen mit sich bringen

(aus: Forum – April 2025 | Jg. 40 | Nr. 02)



Nicht müde werden,
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.

Hilde Domin, deutsche Lyrikerin



Hypnosystemische Psychoonkologie

Ressourcenblatt als Methode

- Großes gemeinsames Blatt
- Nacheinander werden Ressourcen/Fähigkeiten/Stärken von jedem einzelnen benannt und aufgeschrieben, die vor allem im Umgang mit der Erkrankung/schwierige Zeiten hilfreich sein könnten
- Anschließend werden gemeinsame Ressourcen/Fähigkeiten/Stärken der Familie gefunden und aufgeschrieben/gemalt

Verschiedene Übungen und Methoden für die Klient:innen

- Trance von Bernhard Trenkle (https://www.meg-rottweil.de/images/audio/hypnose_krebs.mp3)
- Le Shan- in 3 Minuten 3 persönliche Wünsche äussern, die in den nächsten Jahren in Erfüllung gehen, gesund werden gehört nicht dazu (sich aufs Leben und auf die Zukunft konzentrieren)
- Bibergeschichte
- Heilsgeschichte Gregory Bateson
- Gärtnern (Wachstum durch Regen in vertrockneter Erde, Rose von Jericho)
- Chinesische Truhe
- Momente ohne Wünsche, ohne Interesse, ohne Bedürfnisse
- Körper eigene Regulation im Entspannungszustand, regenerierte körpereigene Abwehr, Energiefelder im Körper, Zellaustausch, Rückentwicklung in alte normale Form, Reorganisation der Zellen entsprechend dem funktionalen morphogenetischen Feld, Entwicklung die auf kollektiven Erfahrungen, Erinnerungen und Mustern basiert, gesunde Materie verdrängt dysfunktionale Materie, Neuorganisation, Gesunde Körperteile als Modell nehmen
- Empfindliche Organe bei Chemo oder Bestrahlung schützen (magnetische Schutzhülle, gleissendes Licht,...)
- Geschichte vom Bauern, der ein Pferd hat, “mag sein, mag sein”



Verschiedene Übungen und Methoden für die Klient:innen

- Dirk Revensdorff (https://www.meg-tuebingen.de/ms_song/immunaktivierung-bei-krebs/)
 - Distanzierung mit Heissluftballon
 - Tief verwurzelte Bäume, die Unwettern trotzen, frischer Wind der bis ins Knochenmark dringt, dort werden Immunzellen hergestellt, Makrophagen und alle anderen vollbringen ihre Arbeit, während man selbst den Zustand tiefer Ruhe genießen kann
 - Kraft des Meeres spürbar mehr als der eigene Wille, das Auf und Ab der Wellen
- mit dem Klienten eine gemeinsame Trance entwickeln und aufnehmen (Ist-/Soll-Diskrepanz - Problem-Lösungs-Gymnastik)
- weitere Trancen im Anhang

Seufzen

Die menschliche Stimme kann mindestens 14 verschiedene emotionale Zustände kommunizieren, ohne Wörter zu benutzen.

Dazu gehört auch das Seufzen.

Seufzen wirkt regulierend auf den autonomen Zustand:

- ein Seufzer kann beruhigend wirken, als Ausdruck von Erleichterung
- mit einem Seufzer kann man viel Ballast abwerfen
- ein Seufzer kann auch tiefe Zufriedenheit ausdrücken
- ein Seufzer kann ebenso aktivieren und einen kleinen Energiekick geben

Seufzer sind normale Atemphänomene, deshalb kann man gut mit ihnen experimentieren.

Probieren Sie einmal verschiedenen Arten von Seufzern aus.

Übrigens: sollten Sie einmal spontan und unwillkürlich seufzen, dann wusste Ihr Nervensystem bereits früher als Ihr bewusstes Denken, was gerade notwendig war 😊





Positive Gefühle im Körper wachrufen

Erinnern Sie sich an eine Situation in der Sie sich als Kind gefreut haben, sich vergnügt, unbeschwert oder stolz gefühlt haben. Versetzen Sie sich noch einmal in die Rolle dieses Kindes. Wie haben Sie Ihre Freude ausgedrückt? Welche Körperbewegungen haben Sie als Kind dabei besonders geliebt? Vielleicht haben Sie gestrahlt, sind gehüpft, haben die Arme weit ausgebreitet, die Brust weit gemacht oder eine siegreiche, selbstbewusste Pose eingenommen.

Da Emotionen in unserem Körper gespeichert sind, können wir sie durch Körperbewegungen auch wieder „herbeizaubern“. Probieren Sie aus, diese erinnerte Bewegung oder Pose regelmäßig vor dem Spiegel einzunehmen, sozusagen als emotionales Fitnessprogramm.

Probieren Sie auch einmal aus, diese Bewegungen zu machen, wenn Sie sich nicht gut fühlen. Was verändert sich in Ihrer Wahrnehmung dadurch? Welchen Einfluss hat das auf Ihre Stimmung?

Die „freudigen“ Bewegungen werden vom Gehirn mit positiver Stimmung assoziiert. Insbesondere beim Lächeln wird der Vagusnerv aktiviert, der im oberen Bereich mit der Funktion von Lunge, Herz und dem Gefühl von Verbundenheit verknüpft ist.

Raum für Rückfragen & Anmerkungen

Daher eine gute Pause für euch und
wir sehen uns in 15 Minuten wieder...

Immer ist die wichtigste Stunde die gegenwärtige,
immer ist der wichtigste Mensch der,
der dir gerade gegenübersteht,
immer ist die wichtige Tat die Liebe.

*Meister Eckhard, Theologe, Philosoph des Spätmittelalters und
Provinzial der Dominikaner*



Das ABC des Wohlbefindens

(Christa Diegelmann & Margarete Isermann)

Diese Übung scheint einfach, kann jedoch gleichzeitig sehr wirkungsvoll sein:

Wählen Sie zufällig einen Buchstaben aus dem Alphabet aus, z. B. „M“. Nun überlegen Sie sich drei bis fünf Dinge, die mit „M“ beginnen und für Sie ganz persönlich mit Wohlbefinden oder positiven Erinnerungen verbunden sind, z. B. Musik, Meer, Mallorca ...

Sie können auch einen Satz bilden, der mit „M“ beginnt: „Mit Markus telefonieren.“ Sie merken, dass es sehr schwer sein kann, drei bis fünf positive Begriffe zu finden. Doch genau das ist der Trick!

Unser Gehirn kann nicht schwierige Suchprozesse ausführen und gleichzeitig ein hohes Angst-/Stressniveau aufrechterhalten. Sie werden merken, spätestens beim dritten Buchstaben ist Ihr Stresssystem garantiert „heruntergefahren“. Gleichzeitig werden ganz nebenbei positive Netzwerke im Gehirn gestärkt!



Wenn die Menschen wüssten,
wie sehr die Gedanken ihre Gesundheit beeinflussen,
würden sie entweder weniger
oder anders denken.

Andreas Tenzer, deutscher Philosoph und Pädagoge

Eine Minute guter Gedanken in dunklen Zeiten

(nach Christine Balkenhol)

Wählen Sie **eine** der folgenden Fragen für sich aus:

Worauf bin ich heute stolz?

Wo habe ich mich heute sicher gefühlt?

Wann habe ich heute Nähe erlebt?

Wann habe ich heute Freude gespürt?

Wofür bin ich heute dankbar?

Nehmen Sie sich eine Minute Zeit und atmen Sie einige Atemzüge ruhig ein und aus.

Spüren Sie in sich hinein und nehmen Sie Ihre Gedanken und Gefühle zu dieser einen Frage wahr.

Notieren Sie die Wörter oder Sätze, die Sie aus dieser Minute mitnehmen, um Ihre guten Gedanken festzuhalten.



Mögliche hilfreiche Unterstützung für das Immunsystem

- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- Imaginations- und Distanzierungsübungen
- Körperliche Aktivitäten
- Gezielte Aktivierung von Ressourcen und positiven/hilfreichen Emotionen
- Kognitive und emotionale Bewertungen ändern (z.B. subjektive Kontrolle und Selbstwirksamkeitserwartungen erhöhen)
- Real neue Erfahrungen schaffen, statt "nur" kognitive Einsichten
- Sinn finden, um die Wahrscheinlichkeit für posttraumatisches Wachstum zu erhöhen



Vorsicht!

vor “Heilsversprechen“

- Keine gesicherten Aussagen über Lebensverlängerung durch Psychotherapie möglich.
- Primäres Ziel der Psychoonkologie: Verbesserung der Lebensqualität (statt Lebensverlängerung)
- Bedingungen schaffen, die „(Spontan)Heilungen“ wahrscheinlicher machen, ob sich ein „Wunder“ einstellt, liegt nicht in menschlicher Hand.

(Harrer, M. (2024) – Folien der M.E.G Jahrestagung 2024)

Spontanheilung

Fachleute sprechen bei verschiedenen Situationen von einer "spontanen Remission" oder einer "spontanen Heilung":

- wenn sich der Tumor ganz ohne eine Behandlung zurückgebildet hat.
- wenn sich der Tumor während einer Behandlung zurückgebildet hat, die nach allgemeiner onkologischer Erfahrung diesen Rückgang nicht erklären würde.
- wenn bereits eine Behandlung durchgeführt wurde, diese aber versagt hat oder nicht mehr wirksam war.

Fazit: Das Phänomen spontaner Krankheitsrückgänge wird gelegentlich als Argument für die Anwendung alternativer Methoden missbraucht. Bei Therapieangeboten, die für eine Heilung "ohne Schulmedizin" werben oder eine Selbstheilung versprechen, sollten Sie vorsichtig sein. Solche Angebote werden von Fachleuten in der Regel als unseriös eingeschätzt.

(Quelle: <https://www.krebsinformationsdienst.de/spontanheilung-bei-krebs>)



Daher sprechen wir lieber von Faktoren, die die Lebensqualitäten erhöhen können und dadurch die Wahrscheinlichkeiten erhöhen *könnten* für...Heilung, Gesundheit...

Erklärungsansätze, welche Bernhard beschrieben hatte:

- Starker Wille
- Sinnerfülltes Leben, radikaler Wechsel
- Religion, starker Glaube

- Seriöse Komplementärmedizin einbeziehen (z.B. Prof. Dr. Jutta Hübner – Uni Jena)
- Erste Ergebnisse der sehr jungen Forschung der Psychoneuroimmunologie, die das hochkomplexe Zusammenspiel biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren als Grundlage für ein Gesundheits- und Krankheitsverständnis erforscht.

- Gleichzeitig geht es **nicht** um eine ständige Positivität oder positives Denken, sondern das Beachten aller Emotionen, Gefühle, Phänomene als Ausdruck berechtigter Bedürfnisse.

Entwicklung einer therapiebegleitenden Geschichte

Änderung der physiologischen Geschichte, damit sie zum Nervensystem passt

Sammeln von Fakten, die für den Ablauf der Chemotherapie relevant sind:

- Funktion der Therapie: Wachstum stoppen, Zellen auflösen
- Die Medikamente ändern die DNA der Zellen
- Reihenfolge der Medikamente

- Vorstellung von Metastasen als Dolomitensteine, die mit Kristallen besetzt sind
- die Kristalle haben die Funktion der Neurozeption, sie schicken Botschaften an den Körper und regen damit die körpereigene Abwehr an
- Unterstützend wird Chemo eingesetzt
- Hilfreiche Wortwahl: Medikamente=Zauberwasser; Chemotherapie=Systemtherapie
- Olfaktorische, auditive und akkustische Beschreibungen (Waldluft, warmer Sommerregen, alle Farben von Grün, Regenbogen)
- Musikalische Beruhigung des Nervensystems („Fix You „Coldplay)
- Musikalisch metaphorische Unterstützung der Wirkmächtigkeit der Medikamente (Moussorgsky: „das gr. Tor von Kiew)

Ursulas Geschichte





„Schulterwurf“

Arm nach vorn etwas hochheben
Hand und Finger locker austrecken
Und jetzt:

wusch- Arme über die Schulter nach hinten bewegen.
eine leichte Wurfbewegung – von vorne über die Schulter.

Arme mit aufgestellten Handflächen
zur Abgrenzung austrecken.

(nach Claudia Croos-Müller - body2brain)

Fokus Selbstfürsorge Therapeut*in

- Balance und Pendeln zwischen „*Mitgefühl/Mitschwingen*“ und „*bei sich bleiben*“
- Bei starken Belastungen Supervision nehmen und/oder mit Kolleg*innen im Austausch sein
- *Egoistischen Altruismus* oder auch *altruistischen Egoismus* beachten
- Eigene Steuerposition, Anteile und innere Bilder im Blick haben
- Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit und den Themen Tod/Trauer/Sterben

Imagination einer Schutzhülle als Gruppenangebot

- Schutzhülle gleich Membran – semi durchlässig für Bilder/Worte/Gefühle/Empfindungen etc., die rein dürfen und welche draußen bleiben
- Optimale Größe für Entfaltungs- und Wohlfühlraum erspüren (Handflächenparadigma)
- Im Inneren mit eigenen Ressourcen anreichern
- Welche Farben, Gerüche, Licht, Wärme/Kälte, Luft sind passend und bieten ein optimales Sicherheitsgefühl?
- Erinnerungshilfe/Anker für den Alltag schaffen

Federn lassen und dennoch schweben – Das ist das Geheimnis des Lebens.

Hilde Domin, deutsche Lyrikerin

Raum für Rückfragen & Anmerkungen



Eigene Melodie des Lebens finden

(nach Lawrence LeShan)

„Nehmen wir einmal an, dass Ihre gute Fee in einigen Minuten genau durch diese Tür hereinkommt. Sie wird Ihnen ein Angebot machen. In einem halben Jahr kann Ihr inneres und Ihr äußeres Leben genau so sein, wie Sie es gern hätten; Sie können sich von ganzem Herzen engagieren und die größte Freude an Ihrem Leben haben. Sie können Ihre Gefühle und Ihre Lebensumstände ändern. (...) Wir gehen davon aus, dass Sie sich als Basis eine gute Gesundheit wünschen, und machen von da aus weiter. Allerdings ist die Wunscherfüllung an zwei Bedingungen geknüpft: Sie müssen sich in den nächsten fünf Minuten entscheiden, und Sie haben diese Chance nur einmal in Ihrem Leben. Nachdem sie Ihren Wunsch erfüllt hat, kehrt die Fee nie mehr zurück.“

Welchen Wunsch/welche Wünsche möchten Sie noch umsetzen in ihrem Leben?

*Vielen Dank für
Ihr Kommen!*

Ursula & Janine



KONTAKT

Falls Sie noch Fragen haben sollten,
stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Ansprechperson Institut Weiße Villa

Janine Mertens

mertens@institut-weisse-villa.de

www.institut-weisse-villa.de



Institut Weiße Villa

Institut Weiße Villa

Gerresheimer Str. 340

40721 Hilden

Tel.: 02103 / 78 98 715

info@institut-weisse-villa.de

Empfohlene Trancen

<https://www.krebstherapie-media.de/>

<https://www.junfermann.de/titel/verborgene-kraefte-wecken/475>

<https://www.youtube.com/watch?v=1k1J8TnISeg> (Imaginäre Körperreisen von Sabine Fruth)

<https://fraukeniehues.net/files/img/methodenschatz/audio/Umgang%20mit%20körperlichen%20Erkrankungen%20Löwengeschichte.mp3> (Löwengeschichte von Bernhard Trenkle im Methodenschatz von Frauke Niehues)

<https://hypnose.de/blog/trancereihe-covid-19/>



Empfohlene Literatur (ein Auszug)

- Diegelmann, C. & Isermann, M. (2016). Ressourcenorientierte Psychoonkologie – Psyche und Körper ermutigen (3., überarbeitete und erweiterte Aufl., S. 110–119). Stuttgart: Kohlhammer.
- Diegelmann, C., Isermann, M. & Zimmermann, T. (2020). Therapie-Tools – Psychoonkologie. Weinheim: Beltz.
- Geuenich, K. (2014). Krebs gemeinsam bewältigen – Wie Angehörige durch Achtsamkeit Ressourcen stärken. Stuttgart: Schattauer.
- Harrer, M. E. & Ebell, H. (2021). Hypnose und Achtsamkeit in der Psychoonkologie. Heidelberg: Carl-Auer.
- Heinemann, C. & Reinert, E. (2011). Kinder krebskranker Eltern – Prävention und Therapie für Kinder, Eltern und die gesamte Familie. Stuttgart: Kohlhammer.
- Kumbier, D. (2019). Arbeit mit dem Inneren Team bei Krebs und anderen Erkrankungen. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Muffler, E. (2015). Kommunikation in der Psychoonkologie – Der hypnosystemische Ansatz. Heidelberg: Carl-Auer.
- LeShan, L. (2018). Diagnose Krebs: Wendepunkt und Neubeginn (zwölfte Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Zimmermann, T. & Heinrichs, N. (2008). Seite an Seite – eine gynäkologische Krebserkrankung in der Partnerschaft gemeinsam bewältigen. Göttingen: Hogrefe.



Empfohlene Internetseiten (ein Auszug)

<https://www.krebsgesellschaftnrw.de>

<https://www.dapo-ev.de/>

<https://www.krebsgesellschaft.de/>

<https://www.krebsinformationsdienst.de/>

<https://www.krebshilfe.de>

<https://www.psycho-onkologie.net>

<https://www.deutsche-krebsstiftung.de>

<https://pso-ag.org/de/>

<https://krebs.aok.de/>

<https://selpers.com>

<https://www.komplementaermethoden.de>

<https://www.mitmika.de>

<https://kinder-krebskranker-eltern.de>

<https://stiftung-perspektiven.de>



Summen oder Singen

Jeder Mensch, der sprechen kann, kann auch summen oder singen. Den meisten Menschen fällt es leichter zu summen, weil es nicht so laut ist und man sich weniger schämt, wenn man „entdeckt“ wird. Durch die Vibrationen im Gesicht wird der ventrale Teil des Vagusnervs aktiviert und die meisten Menschen, die summen, lächeln dabei. Beim Summen assoziieren wir zudem Leichtigkeit, Sorglosigkeit, Unbekümmertheit.

Versuchen Sie tiefe und hohe Töne in Ihrem Summen unterzubringen und erforschen Sie die unterschiedlichen Vibrationen im Gesicht und in der Kehle.

Wer nicht summen mag, kann auch seufzen mit einem Ton, der wie ein Wasserfall von oben nach unten fällt.

Über sich in der dritten Person sprechen (nach Gunther Schmidt)

Wenn Sie starke Angstgefühle erleben oder über etwas sehr Belastendes nachdenken, dann versuchen Sie einmal darüber in der dritten Person zu sprechen anstatt in der Ichform.

Nicht „ich habe das Gefühl, ich kann gar nichts tun“ oder „ich fühle mich ausgeliefert“, sondern „Elke hat das Gefühl, sie kann gar nichts tun“ oder „Elke fühlt sich ausgeliefert“.

Überlegen Sie nun, was für Elke jetzt nützlich wäre. Könnten Sie ihr das vielleicht geben?

Diese Technik dient dazu, Distanz zum Erlebten zu bekommen. In der Ichform fühlt sich das Erlebte oft intensiver und belastender an, während das Sprechen über Belastendes in der dritten Person meist als weiter weg und bewältigbarer erlebt wird.

Probieren Sie es einmal aus, obwohl sich das sicher zunächst sehr befremdlich anfühlen wird.

Eine eigene liebevolle Umarmung

Um dem Körper Begrenzung zu geben, kann es helfen, die Arme vor der Brust zu kreuzen, eine Hand unter die Achsel zu legen und die jeweils andere auf den gegenüberliegenden Oberarm, ähnlich einer Umarmung. Nun bewegen Sie die Hände sehr langsam (3 cm pro Sekunde) in die jeweils entgegengesetzte Richtung, als würden Sie sich selber streicheln. Sie können dies, um nicht verwirrt zu werden, zuerst einmal nur mit einer Hand tun.

Der Körper erfährt so eine Begrenzung von außen, die Sicherheit vermittelt und noch dazu einer liebevollen Umarmung gleicht.

Sie können dabei auch die Augen schließen und sich vorstellen, dass eine vertraute Person Sie umarmt und streichelt.

Der Welleneffekt

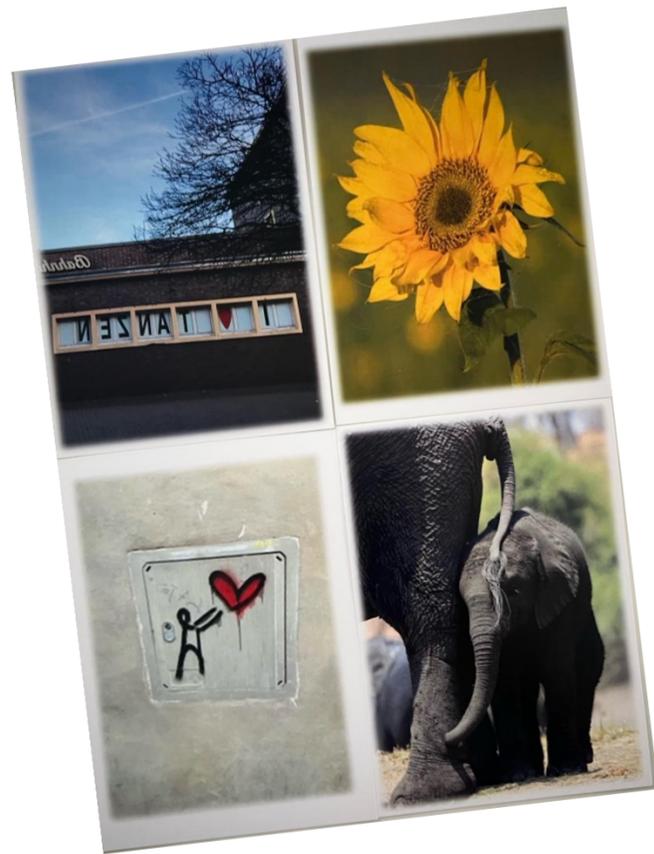
Yalom schreibt in seinem Buch „In die Sonne schauen“: „Von all den Ideen aus meinen praktischen Jahren, wie man der Todesfurcht und der Verzweiflung eines Menschen über die Vergänglichkeit des Lebens entgegentritt, halte ich den Gedanken des Welleneffektes für einzigartig überzeugend.“

Er bezieht sich auf die Tatsache, dass jeder von uns – oft ohne bewusste Absicht oder Wissen – konzentrische Einflusskreise erzeugt, die sich jahrelang, und sogar über Generationen hinweg, auf andere auswirken können. Der Effekt nämlich, den wir auf andere Menschen ausüben, wird wiederum an andere weitergeleitet, ganz ähnlich den kleinen Wellen, die sich in einem Teich ewig kräuseln, bis sie nicht mehr sichtbar sind, auf der Nano-Ebene jedoch fortlaufen. Die Vorstellung, dass wir etwas von uns selbst, sogar jenseits unseres Wissens, hinterlassen können, bietet für jene eine durchschlagende Antwort, die behaupten, die eigene Endlichkeit und Vergänglichkeit ziehe unausweichlich Sinnlosigkeit nach sich.

Fortwirken muss nicht unbedingt heißen, dass man sein Bild oder seinen Namen hinterlässt. (...) Fortwirken in dem Sinn, wie ich es benutze, bezieht sich stattdessen darauf, etwas von seiner Lebenserfahrung zurückzulassen – eine Eigenschaft, ein Stückchen Weisheit, Anleitung, Trost, der sich auf andere überträgt, wissentlich oder unwissentlich.“ (S. 86–87)

Gibt es etwas, das Sie weitergeben oder hinterlassen wollen? Das kann im Großen sein, z. B. „den eigenen Namen für Gebäude, Institute, Stiftungen und Stipendien hinterlassen“, „einen Beitrag zur elementaren Wissenschaft leisten“, „auf dem anderen Wissenschaftler aufbauen können“ oder „sich mit der Natur durch seine verstreuten Moleküle wieder zusammenschließen, die als Bausteine zukünftigen Lebens dienen können“ (S. 90), oder im Kleinen, wie eben Lebenserfahrung oder ein Ritual weitergeben, einen Baum pflanzen oder Freude und Liebe an Freunde/Familie weitergeben.

Weitere Methoden und Übungen aus dem Kartenset zum Buch „Mit der Angst an der Hand und der Hoffnung im Rucksack“





Dankbarkeitsbesuch

Denken Sie an jemanden, der noch lebt und dem gegenüber Sie eine große Dankbarkeit verspüren, die Sie jedoch noch nie ausgedrückt haben. Nehmen Sie sich eine Woche Zeit, um einen Brief der Dankbarkeit zu schreiben.

Wofür sind Sie diesem Menschen dankbar?

Woran erinnern Sie sich?

Welche Anekdote oder welches gemeinsame Erlebnis war für Sie besonders?

Wann und wie hat dieser Mensch Ihnen besonders geholfen?

In welcher Lebensphase Ihres Lebens waren Sie mit diesem Menschen besonders verbunden?

Fassen Sie Mut und besuchen diese Person, um Ihren Brief persönlich vorzulesen (oder schicken Sie ihn wenigstens ab).



Wiederholen eines Gebetes oder Mantras

Überlegen Sie sich ein Wort, ein positives Bild oder ein für Sie persönlich bedeutsames Gebet, an das Sie glauben oder das Ihnen wichtig ist.

Nun setzen Sie sich in einen ruhigen Raum, nehmen eine bequeme Haltung ein und versuchen Ihre Muskeln zu entspannen.

Atmen Sie achtsam, bewusst und langsam, während Sie sich auf Ihr Wort, Bild oder Gebet konzentrieren. Versuchen Sie dabei eine achtsame Haltung einzunehmen, indem Sie aufkommende Gedanken nicht werten und ihnen lediglich wahrnehmend Beachtung schenken.

Wiederholen Sie die beiden Schritte mit bewusstem Atmen mehrfach:

- (1) Konzentration auf Ihr Wort, Bild oder Gebet und
- (2) eine achtsame Haltung zu aufkommenden Gedanken.

Welche Auswirkungen hat diese Übung auf Sie und Ihren Körper? Tritt eine Entspannungsreaktion ein?