

© Frankfurt Academic Press GmbH, 2015
IRT Imaginatives Resonanz Training
Paul Meyer und Konrad Maurer.
Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung: Urs van der Leyn, Basel
und axel dielmann – verlag KG, Frankfurt am Main
© Illustrationen zu den Übungen: Paul Meyer
© Abbildungen Seite 24, 25, 31, 67, 91, 106, 151,
180, 215: Konrad Maurer, Frankfurt am Main
Gesamtherstellung: Sowa

ISBN 978 3 86983 014 8

Paul Meyer
Konrad Maurer

Therapeutisches Übungsbuch

SELBSTHEILUNG
durch
VORSTELLUNG
*Imaginatives Resonanz-
Training* IRT

Paul Meyer und Konrad Maurer



Körpersymptom-orientierte
Selbsteilung über die Vorstellung

FRANKFURT
ACADEMIC
PRESS

The logo of Frankfurt Academic Press, featuring a circular emblem with the text "AD POSTERUM" and a figure.

Für die freundliche Unterstützung
der empirischen Grundlegung von Paul Meyers IRT
durch Konrad Maurer gilt ausdrücklicher Dank
der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
am Klinikum der Goethe-Universität Frankfurt am Main.

Ebenso ist zu danken für die großzügige Förderung
der Endredaktion und Drucklegung dieses Bandes.

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	11
Anstatt einer Einleitung WIE ALLES BEGANN	15
1. GRUNDLEGENDES	19
1 Wissenschaftliche Hinführung	19
1.1 IRT und andere imaginative Psychotherapieverfahren	19
1.2 Imagination und Gehirn	22
1.3 Körperschema: Wie wir unseren Körper wahrnehmen	25
1.4 Wie sich körperliche Beschwerden im Gehirn verankern	28
Exkurs: Phantomschmerzen durch krankhaftes Körperschema	30
1.5 Heilung durch Wiederherstellung des normalen Körperbildes	31
1.6 Spiegelzellen – oder warum es wichtig ist, die Augen geöffnet zu halten	35
2. PRAKTISCHE EINFÜHRUNG IN IRT	39
2.1 Vorstellung und Resonanz	40
2.2 Der Zyklus	40
2.3 Bestätigung	42

2.4	Endübung einer Sitzung	43
2.5	Spezielle Anwendungen der IRT	44
2.5.1	<i>Erste Hilfe</i>	44
2.5.2	<i>Chronische Beschwerden</i>	45
2.5.3	<i>Bewusstseinsweiterungen in den Körper</i>	45
2.5.4	<i>Hochfrequenz-Zyklen</i>	45
2.6	Überblick über häufig gebrauchte Vorstellungen beim IRT	46
2.7	Kombinationen von Vorstellungen und Realkörpern	48
2.8	IRT – praktische Durchführung	50
2.8.1	<i>IRT – körpernaher Resonanzraum</i>	51
2.8.2	<i>IRT – Endübung einer Sitzung</i>	53
2.8.3	<i>IRT – Bewusstmachen von Erweiterung des Resonanzraumes</i>	53
2.8.4	<i>IRT – Interaktionen, auch emotionelle, zwischen mehreren Körpern</i>	54
2.8.5	<i>„Verhüllte Denkmäler“</i>	59
2.8.6	<i>IRT II – Die Heilung von Grunderkrankungen, die schmerzhaften Symptomen unterliegen</i>	60
2.8.7	<i>Vorstellungsübung während der Endübung einer Sitzung</i>	62
2.9	Empirisch-wissenschaftliche Basis des IRT	65
3.	SPEZIELLER TEIL: ÜBUNGSANLEITUNGEN	67
3.1	HÄNDE / ARME	67
	<i>Anwendungsgebiete</i>	67
	<i>Anatomie des Arms</i>	67
	<i>Übungsanleitungen</i>	68

Übungen mit einer Hand	69
Übungen mit beiden Händen	74
Übungen für einzelne Finger	82
<i>Erfahrungsbericht IRT bei Osteomalazie und Operationsfolgen am rechten Handgelenk</i>	87
<i>Erfahrungsbericht IRT bei beschleunigter Heilung nach Bruch des Mittelhandknochens</i>	88
<i>Erfahrungsbericht IRT bei Stauchung an rechter Hand</i>	89
3.2 OBERKÖRPER	91
<i>Anwendungsgebiete</i>	91
<i>Anatomie des Oberkörpers</i>	91
<i>Übungsanleitungen</i>	93
Übungen	95
<i>Erfahrungsbericht IRT bei Linderung von Atembeschwerden bei Lungenemphysem</i>	102
3.3 KOPF, GESICHT, AUGEN, ZÄHNE, OHREN	105
<i>Anwendungsgebiete</i>	105
<i>Anatomie des Kopfes</i>	105
<i>Übungsanleitungen</i>	107
Übungen für den Hals-Nasen-Ohren-Bereich	108
Übungen bei Teillähmung im Gesicht	123
Übungen bei Kaumuskelverkrampfung	126
Übungen Augen	135
Übungen bei Beschwerden im Mund- und Zahnbereich	145
Übungen nach zahnärztlicher Behandlung im Unterkiefer	147
<i>Erfahrungsbericht IRT bei Birkenpollenallergie</i>	148
<i>Erfahrungsbericht IRT und Zustand nach Zahnoperation</i>	149

3.4 RÜCKEN	151
<i>Anwendungsgebiete</i>	151
<i>Anatomie der Wirbelsäule</i>	151
<i>Übungsanleitungen</i>	152
Übungen	153
<i>Erfahrungsbericht IRT bei „Hexenschuss“</i>	157
3.5 NACKEN / HALSWIRBELSÄULE	159
<i>Anwendungsgebiete</i>	159
<i>Anatomie der Halswirbelsäule</i>	159
<i>Übungsanleitungen</i>	160
Übungen bei Nackenschmerzen	161
Übungen bei Schwindel	173
<i>Erfahrungsbericht IRT bei Lagerungsschwindel</i>	176
3.6 FÜSSE / BEINE	179
<i>Anwendungsgebiete</i>	179
<i>Anatomie der Füße und Beine</i>	179
<i>Übungsanleitungen</i>	180
Grundübungen Beine / Füße	181
Weitere Übungen Beine / Unterschenkel	190
<i>Erfahrungsbericht IRT bei Heilung von offenen Beinen</i>	192
<i>Erfahrungsbericht IRT bei Phantomschmerz Entfernung</i>	194
3.7 KÖRPERVORDERSEITE	197
<i>Anwendungsgebiete</i>	197
<i>Übungsanleitungen</i>	197

Übungen bei Herzbeschwerden	198
Übungen bei Bauchschmerzen	201
<i>Erfahrungsbericht IRT bei Herzstolpern, Herzstörung und Panikzustände</i>	203
<i>Erfahrungsbericht IRT bei Schmerzen im Bauchbereich</i>	204
<i>Erfahrungsbericht IRT bei Gallenkoliken</i>	206
3.8 BEEINFLUSSUNG NEGATIVER EMOTIONEN	209
<i>Anwendungsgebiete</i>	209
<i>Übungsanleitungen</i>	209
Übungen für zwischenmenschliche Entspannung	210
<i>Erfahrungsbericht IRT bei Liebeskummer</i>	214
ANHANG	215
4 Eine kleine Hirnkunde	215
4.1 Das visuelle System oder:	
Wie die Bilder ins Gehirn kommen	216
4.1.1 <i>Die Sehbahn: Vom Auge bis zur Hirnrinde</i>	216
4.2. Das motorische System:	
Vom Gedanken bis zur Bewegung	219
4.2.1 <i>Der motorische Cortex</i>	220
4.2.2 <i>Der prämotorische Cortex</i>	222
4.2.3 <i>Der posteriore Parietalcortex</i>	223
4.3 Die physiologischen Grundlagen der Imagination	224
4.3.1 <i>Imagination in der Praxis: „Mentales Training“</i>	228
4.3.2 <i>Verstärker-Effekte im Gehirn:</i>	
<i>Spiegelzellen und Körperschema</i>	233
4.3.3 <i>Körperschema</i>	237

4.4	Eine integrierte Betrachtung über die biologischen Grundlagen der Heilkraft des Imaginativen Resonanztrainings	243
4.4.1	<i>Wie kann das IRT Schmerzen und andere Beschwerden lindern?</i>	246
4.5	Literaturverzeichnis	254
	NACHRUF auf Paul Meyer	257
	Über die Autoren	264

VORWORT

Konrad Maurer

Sie haben dieses Buch erstanden, um bestimmte Beschwerden los zu werden – jetzt haben Sie nur noch ein paar Dutzend Seiten Lektüre vor sich, um eine leicht zu erlernende und dauerhaft hilfreiche Behandlungsmethode kennen- und anwenden zu lernen. Es gibt hunderte von Psychotherapieverfahren, warum noch weiteres? Obendrein eines, welches zwar am Körper in der Vorstellung arbeiten soll ...?

Es gibt mehrere und gute Gründe dafür:

Das Imaginative Resonanz Training (IRT) können Sie rasch mit ein wenig Fantasie und Vorstellungskraft selbst erlernen; Sie werden dann Ihr eigener Therapeut und sozusagen Chef „im eigenen Haus“.

Sie durchlaufen mit diesem Buch eine Wandlung vom Leidenden zum Heilenden. Die hinlänglich bekannten und nervenden Wartezeiten auf einen Therapieplatz, derzeit oft mehrere Jahre, entfallen.

Das Imaginative Resonanz Training IRT gehört zur Gruppe verhaltenstherapeutischer Therapiemethoden, wie zum Beispiel auch die Kognitive Verhaltens-Therapie (KVT). Bei entsprechender Begründung ist das IRT-Verfahren erstattungsfähig, die Kosten werden dann von den Krankenkassen übernommen. Es lohnt also in verschiedener Hinsicht, „dran zu bleiben“!

Das vorliegende Buch weist Ihnen einen Weg, mit Hilfe Ihrer Vorstellungskraft lästige Symptome zu mildern, oft auch vollständig zu beseitigen. Zahlreiche Erfahrungsberichte von unseren Patienten belegen dies nachhaltig. Während der Lindauer

Psychotherapiewochen vermittelten die Autoren ihre Kenntnisse an zahlreiche Teilnehmer und erzielten oft „so nebenbei“ mittels der Vorstellungskraft frappierende Besserungen und Symptombeseitigungen. Denken Sie an die berühmte Bibelstelle: Der Glaube, die Vorstellung kann Berge versetzen (Matthäus 21, 18-22). Eine Einschränkung der IRT-Methode soll gleich zu Beginn genannt werden: Die IRT-Methode sollte nur bei psychischen und physischen Beschwerden zur Anwendung gelangen, wenn ärztlicherseits körperlich begründbare Ursachen ausgeschlossen worden sind, die einer schulmedizinischen Behandlung bedürfen.

Die Indikation zum IRT-Verfahren sollte – wie bei allen anderen Psychotherapieverfahren – grundsätzlich von ärztlicher Seite aus erfolgen, ebenso die manchmal nötige supportive Behandlung mit Medikamenten.

Erstaunlich gut behandeln lassen sich Alltagsbeschwerden wie Kreuz- und Kopfschmerzen, Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten, die sich im ärztlichen Klassifikationssystem (ICD-10 Psychische- und Verhaltensstörungen) unter F 3 bis F6 verschlüsseln lassen:

F 3 – Affektive Störungen

F 4 – Neurotische, Belastungs- und Somatoforme Störungen und

F 5 – Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen oder Faktoren.

Entwicklungsstörungen (F 8) und Verhaltens- und emotionale Störungen mit Beginn in der Kindheit und Jugend (F 9) fallen ebenfalls in den Indikationsbereich der IRT-Methode.

Jetzt können Sie mit dem Erlernen des IRT-Verfahrens beginnen; Sie werden staunen, wie rasch Sie sich mit der Methode anfreunden.

Im vorliegenden Übungsbuch gehen wir ausführlich auf unser Vorstellungsvermögen und unsere Fantasie ein und setzen dem

keine Grenzen. Therapieeffekte wurden mittels kernspintomographischer Bilder belegt; Sie sehen, wie Nervenzellen während der Übungen sprießen und das Gehirn sich neuroplastisch verändert; wir sprechen dann von „Neuroplastizität“.

Besonders eindrucksvoll erlebten wir das Phänomen der Neuroplastizität bei Amputierten mit quälenden „Stumpfschmerzen“, man spricht auch von „Phantom-Schmerzen“. Bei diesen Probanden mit starkem Leidensdruck führten bevorzugt vorgestellte, imaginierte Bewegungsabläufe zur Neubildung von Nervenplexen und zur deutlichen Symptomverbesserung bis zur Beseitigung von Beschwerden.

Der Neuroplastizität und dem Embodiment (Verfleichlichung; Nachsprießen von Nervenzellen) wird ein eigenständiges Kapitel gewidmet. So werden Sie garantiert und rasch vom „Leidenden zum Selbst-Heilenden“.

Paul Meyer hinterließ kurz vor seinem Tod am 16.05.2014 (siehe Nachruf unseres Verlegers im Anhang) eine Ergänzung zum Buchtitel und zu der von ihm entwickelten IRT-Heilmethode und vermerkte: „Körpersymptom-orientierte Selbstheilung über die Vorstellung mit Selbst-Deprogrammierung“.

Der besonderen Dank der Autoren gilt unseren Frauen, Frau Gerti Meyer-Jorgensen und Frau Ulrike Maurer, die geduldig die Übungen während der Lindauer Psychotherapiewochen mitmachten, Erleichterungen erfuhren und einen wesentlichen Anteil daran hatten, dass das Buch nun vorliegt.

Ein besonderer Dank gilt dem Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum in Frankfurt am Main, Herrn Prof. Dr. Andreas Reif, der das Buchprojekt großzügig unterstützte.

Dem Verlag Frankfurt Academic Press mit seinem Verleger Axel Dielmann sei gedankt für die Aufnahme des Buches in sein Verlagsprogramm. Die vorzügliche redaktionelle Leistung vom Ver-

leger Axel Dielmann soll nochmals hervorgehoben werden mit dem Gespür für Neuerscheinungen, die aktuelle Probleme praxisnah abhandeln.

Die Autoren und der Verleger hatten immer im Auge, dass Leser Probleme im Alltag haben, psychischer und körperlicher Natur, und ein Vorteil immer dann entsteht, wenn der Leser selbst die Beschwerden beseitigen kann. Dazu ist die IRT-Methode vorzüglich geeignet.

Auf die Frage, was denn beid er IRT-Methode herauskomme, kann Bezug auf ein Gedicht von Bertolt Brecht genommen werden:

*Dass das weiche Wasser in Bewegung
Mit der Zeit den mächtigen Stein besiegt.
Du verstehst, das Harte unterliegt.*

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen gemeinsam – und gewiss auch im Sinne von Paul Meyer – gute (Selbst-) Behandlungserfolge!

Paul Meyer (†) und Konrad Maurer

*ANSTATT EINER EINLEITUNG***WIE ALLES BEGANN***Paul Meyer*

An einem ziemlich trüben Tag im Dezember des Jahres 1990 ging ich zum Mittagessen in die kleine Kantine jener Maschinenfabrik, bei der ich als Berater tätig war. Ich war völlig ahnungslos, dass mir eine überraschende Erfahrung bevorstand, die für mein und anderer Leute späteres Leben richtungweisend werden sollte.

Wie gewöhnlich war ich spät dran – die anderen Mitarbeiter hatten längst den Raum verlassen – und einmal mehr auf die Hilfsbereitschaft des Kantinenpersonals angewiesen, mir das Essen warm zu halten. An diesem Tag stand eine Betreuerin vor mir, mit der ich immer sehr gut ausgekommen war – im Bayrischen Wald waren sie als Eupenerin und ich als Kölner dialektmäßig sowieso gemeinsam „tolerierter Ausländer“. Frau R. hatte monatelang gefehlt und trug jetzt ihren rechten Arm in einer Schlinge. Auf meine interessierte Nachfrage hin erzählte sie mir, sie sei vor sechs Monaten am rechten Handgelenk operiert worden war. Seither bekäme sie Krankengymnastik, könne aber die Hand immer noch nicht schließen und Dinge damit festhalten.

Auf Grund meiner Erfahrung mit konventioneller Vorstellungsarbeit und Meditation kam mir die Idee, mit der Vorstellung in Lebensgröße bei offenen Augen zu experimentieren. So fragte ich sie, ob sie bereit sei, ein schnelles Experiment nur in ihrer Vorstellung mit der betroffenen Hand zu machen, das vielleicht die Heilung beschleunigen könne.

Sie willigte ein und so bat ich sie, mit einer nur vorgestellten rechten Hand zur Seite des Tisches hinüber zu greifen, auf dem die Kasse stand. Etwas überrascht tat sie dieses und konnte damit die Tischkante fühlen und die vorgestellte Hand auch im Geiste sehen: Daumen oben auf der Tischplatte, Finger unter der Platte, mitsamt der Operationsnarbe und den Versteifungen.

Dann wollte ich wissen, wie weit sie die vorgestellte Hand, im Gegensatz zur wirklichen, nun schließen könne. Sie konnte das genügend, um die Kante zu umfassen, was sie zu überraschen schien. Dann bat ich sie, mit der vorgestellten Hand – die man ja nicht verletzen kann – auf die Tischkante zuzugreifen. Das alles konnte sie mit der wirklichen Hand nicht – aber es ging mit der vorgestellten.



Sie berichtete darauf erstaunt, dass die körperliche Hand, speziell die Operationsnarbe, zu kribbeln anfing und warm wurde, was sich bis in den Arm hinauf ausbreite. Daraufhin bat ich sie, den Griff zu lösen, und sie berichtete eine Verstärkung dieser Wirkungen, ausgehend von den Fingerspitzen, die gegen die Unterseite der Tischplatte gedrückt hatten.

Zum Abschluss bat ich sie, die vorgestellte Hand in die wirkliche Hand hineinzubewegen. Sie konnte dieses Hereingehen spüren und die Auflösung der Vorstellung in ihrer Hand!

Frau R. berichtete, dass die wirkliche Hand, ohne überhaupt bewegt worden zu sein, die Gefühle der vorgestellten Hand mitgemacht hätte und dass sie jetzt kribbelte und warm werde, die Operationsnarbe sei sogar heiß. Sie willigte in eine Wiederholung der Übungen ein:

Eine zweite, gleiche Aktion mit einer neuen vorgestellten Hand intensiverte das von ihr berichtete Kribbeln und Wärmegefühl etc. in der wirklichen Hand, die jetzt viel beweglicher war.

Daraufhin nahm sie die Hand zur Inspektion aus der Schlinge; zu ihrem und meinem eigenen Erstaunen konnte sie die Hand schließen, was seit der Operation nicht möglich gewesen war.

Mir wurde klar, dass wir in diesen knapp fünf Minuten einem neuen Phänomen auf die Spur gekommen waren. Der wesentliche Unterschied zur konventionellen Vorstellungsarbeit war, dass die Augen offen gewesen und der vorgestellte Körperteil in Lebensgröße mit der wirklichen Umgebung in Bezug gesetzt worden waren, was starke Heilphänomene hervorbrachte.

Kurz nach diesem Erlebnis fuhr ich vom Bayerischen Wald, dem Sitz der Fabrik, zurück zu meinem Wohnsitz im Tessin, wohin ich mit meiner Frau 1989, nach meiner Pensionierung von Verkaufstätigkeiten für die Firma, gezogen war. Ich war aber immer noch als Berater für meine Erfindungen und deren praktische Anwendungen im Unternehmen tätig, so dass ich das Werk besuchen und dort auch gelegentlich einige Zeit verbringen musste.

Die unmittelbare Erfahrung des Vorfalls ließ mich aber nicht los und ich lag daher auf der Lauer für ähnliche Fälle, an denen ich ausprobieren konnte, ob es sich um einen einzelnen Glücksfall gehandelt hatte – vielleicht war Frau R. nur besonders offen für Meditation und Suggestion.

Eine erneute Gelegenheit ergab sich sehr bald:

Ich brauchte für meinen Wagen in Locarno einen Kundendienst und stellte dabei fest, dass der KFZ-Meister eine verbundene rechte Hand hatte. Er hatte bei einem Arbeitsunfall einen Schraubenzieher durch die Hand gestochen bekommen, die Folge war ein Bruch des Mittelhandknochens. Auch er konnte, nach abgeschlossener konventioneller Behandlung, die Hand nicht richtig

schließen bzw. keine Kraft aufbringen, um z. B. einen Schraubenschlüssel zu benutzen.

Nachdem ich den Meister von früheren Kundendiensten recht gut kannte, ging ich direkt auf ihn zu, mit dem Versuch, die vorige Vorstellungs-Übung für seine beschädigte rechte Hand anzuwenden. Dabei schilderte ich ihm den obigen Vorfall. Ihm war seine Behinderung sehr lästig; dementsprechend war er sogleich einverstanden. Also machten wir in einer ruhigen Ecke des Büros dieselben Übungen wie Wochen zuvor in der Kantine, adaptiert auf die Stelle, wo bei ihm die Narbe war.

Zu unser beider Erstaunen ergaben sich ganz ähnliche Phänomene und er konnte nach ungefähr 20 Minuten dieser Übungen, immer mit Zyklen von „Hinlangen, Zugreifen, Loslassen und Hinein“ mit der vorgestellten Hand, jetzt auch seine wirkliche Hand schließen. Er konnte sogar einen Schraubenzieher halten, obzwar die Kraft, die er darauf anwenden konnte, noch relativ schwach war.

Wie in dem Fall von Frau R. in der Fabrik riet ich ihm, diese Übungen selbst fortzuführen.

Die schriftliche Bestätigung der obigen Tatsachen, datiert vom April 1993, liegt vor. Darin wird festgestellt, dass diese Sitzung und weitere Übungen in eigener Regie die komplette Heilung definitiv beschleunigt hatten.

GRUNDLEGENDES

1. WISSENSCHAFTLICHE HINFÜHRUNG

1.1 IRT und andere imaginative Psychotherapieverfahren

In dem auf den vorigen Seiten zunächst nur kurz umrissenen *Imaginativen Resonanz Training* (IRT) wird die menschliche Vorstellungskraft auf eine bislang weitgehend unerforschte Art und Weise angewendet. Zur therapeutischen Anwendung dieser Momente unserer Vorstellungskraft sollen hier einige psychologische und hirnhysiologische Grundlagen formuliert werden. Zudem ist zu sprechen über eine Reihe von Untersuchungen, die Paul Meyer in den Jahren 2005 bis 2010 an der Psychiatrischen Universitätsklinik Frankfurt am Main vornehmen konnte, um seine aus praktischen Erfahrungen, wie er sie in der Einleitung erzählt, abgeleiteten „Trainings“ auf eine verlässliche empirisch-wissenschaftliche Basis zu stellen.

In Lebensgröße vorgestellte Körperteile oder der Ganzkörper werden auf die materielle Umgebung des wirklichen Körpers projiziert und zur Wahrnehmung verwendet: es wird zum Beispiel mit einer vorgestellten Hand durch Berührung mit einem (offenen Auges) angeschauten Tisch die taktile Vorstellung mit der visuellen Wahrnehmung abgeglichen. Dieses Novum für die Wahrnehmung ergibt neue Erfahrungen.

