



Gesundheitsbild nach Univ. Doz. Prim. Dr. Harry Merl

Dr Merl ist langjähriger Leiter des Instituts für Psychotherapie an der Oberösterreichischen Landes-Nervenklinik, Dozent für Psychotherapie und Familientherapie an der Uni Graz, Lehrbeauftragter am Institut für Psychologie an der Uni Salzburg.

Dr. Harry Merl gilt als der *Vater der Familientherapie in Österreich*. Er ist Entwickler des „*Gesundheitsbild-Modells*“, einer speziellen Anwendungsform der NLPt (Neurolinguistische Psychotherapie) und der Systemischen Familientherapie.

Nun, was bedeutet NLPt?

Entstanden ist diese Therapiemethode aus dem Neurolinguistischen Programmieren. Es bedeutet in der wörtlichen Übersetzung „die Neu-Prägung der Verbindungen zwischen Nerven und Sprache“. Gemeint ist die Neugestaltung der Reiz-Reaktions-Ketten von Menschen. Geändert werden soll das eigene Verhalten durch Analyse des alten Verhaltens und „Programmieren“ von neuen Reaktionen. Der Schwerpunkt von NLP liegt bei Kommunikationstechniken und Mustern zur Analyse der Wahrnehmung.

Das Gesundheitsbild ist eine physiologische Zielvorstellung, eine persönliche Vision eines Menschen von seiner Gesundheit oder auch Problemfreiheit und das Konzept des „Traums vom gelungenen Selbst“. Es wird mit Hilfe von Visualisierungen hergestellt und aktiviert das Gesundheitspotenzial, lässt eigene Ressourcen und neue Strategien erkennen und eignet sich deshalb als Ergänzung im Arbeiten mit Problemen und Störungen im weiten Feld der Gesundheit. Das Gesundheitsbild bildet in erster Linie einen visuellen Anker, der auf verschiedene Weise verstärkt werden kann und dadurch zum „Begleiter durch den Alltag“ wird.

- Das Gesundheitsbild hat mit Gesundheit zu tun.
- Gesundheit ist ein Produkt des Organismus – der Organismus hat im Sinn oder zum Ziel, Gesundheit zu produzieren.
- Das Gesundheitsbild ist eine Sollvorstellung für jeden Tag, unser Organismus strebt dorthin.
- Das Gesundheitsbild drückt Lebensqualität aus, es ist bei einem Menschen zu finden, nur manches Mal ist das Gesundheitsbild unter einer Schicht vergraben und muss an die Oberfläche geholt werden.
- Das Gesundheitsbild ist ein Zielzustand, auf den man zugehen kann. Alles was ein Ziel hat, hat auch einen oder mehrere Wege.
- Von jedem Punkt des Lebens kann man ausgehen und das Gesundheitsbild entwickeln und darauf zugehen.
- Das Gesundheitsbild soll eine Anregung, ein Angebot sein.



Anleitung zum Gesundheitsbild

Setzen oder legen Sie sich bequem hin und nehmen Sie eine möglichst entspannte Haltung ein. Schließen Sie Ihre Augen oder lassen Sie sie geöffnet, je nachdem wie es für Sie angenehmer ist.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und lassen Sie sich mit jedem Ausatmen immer tiefer in Ihre Entspannung sinken. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie ganz gesund sind, voller Kraft und Lebensfreude. Betrachten Sie sich selbst.

Wie stehen Sie da, wenn Sie sich körperlich, seelisch und geistig ganz gesund und kräftig fühlen - vielleicht bewegen Sie sich auch dabei)

- Wie ist Ihre Frisur?
- Wie sind Ihre Augen?
- Wie sieht Ihr Mund aus?
- Welche Kleidung tragen Sie in diesem Zustand? Welchen Schnitt hat Ihre Kleidung? Elegant? Weich? sportlich? Was tragen Sie am Oberkörper, was am Unterkörper? Welche Farben hat Ihre Kleidung? Oder tragen Sie keine Kleider? Haben Sie solche Kleidung zu Hause? Wenn ja, wann haben Sie sie zum letzten Mal getragen?
- Welche Schuhe haben Sie an, oder sind Sie barfuß?
- Wie klingt Ihre Stimme? Lauter? Leiser? Höher? Tiefer? Gibt es Situationen, in denen Sie diese Stimme haben?
- Wo im Körper fühlen Sie die Gesundheit am deutlichsten? Legen Sie Ihre Hand auf diesen Bereich. Im Kopf? Im Nacken? An den Schultern? In den Armen und Händen? Über dem Herzen? In der Atmung? Im Oberbauch oder im Unterbauch? Im Rücken oder im Kreuz? In den Beinen und Füßen?
- Wie riechen Sie, wenn Sie sich so gesund und kräftig fühlen? Nach einem bestimmten Duft? Dach Seeluft? Nach Heu? Wie nach dem Sport (gesunder Schweiß)?
- Wie riecht Ihr Atem?
- Welchen Geschmack haben Sie im Mund?

Wenn Sie sich nun so vor sich stehen sehen, gehen Sie im Geist auf Ihr Gesundheitsbild zu und schlüpfen Sie in Ihr gesundes Selbst hinein, wie in einen Mantel.

- Was können Sie als Gesunder alles tun?
- Gibt es etwas, was Sie für sich selbst tun könnten, damit es Ihnen besser geht?
- Wie gehen Sie mit anderen Menschen um, wenn es Ihnen gut geht?
- Gibt es jemanden, der sich freuen würde, wenn es Ihnen gut geht?
- Wer traut Ihnen diesen Zustand zu und wird Sie dazu ermutigen und dabei unterstützen?
- Gibt es jemanden, der etwas dagegen haben könnte, dass es Ihnen gut geht?
- Welche Einstellung zu Ihnen selbst und anderen ist dem Erreichen dieses Zustandes von Gesundheit förderlich?
- Gibt es jemanden, bei dem es für Sie und Ihre Gesundheit gut wäre, wenn Sie ihm vergeben würden? Vergeben heißt nicht vergessen, sondern bedeutet weniger Belastung.
- Gibt es irgendwo einen Bereich, wo es gut wäre, weniger Verantwortung zu tragen?
- Gibt es jemanden oder etwas, so Sie sich schuldig fühlen und es für Ihre Gesundheit gut wäre, diese Schuld abzulegen?
- Gibt es etwas, wo es für Ihre Gesundheit gut wäre, sich selbst zu vergeben?
- Was tun Sie schon jetzt spontan und vielleicht unbewusst, um zu diesem Zustand zu kommen?
- Welchen Namen geben Sie Ihrem Zustand von Gesundheit, mit dem Sie ihn immer rufen können?
Ein Name ist ein Anker.