

„Der Oktopus“ – Therapeutische Visualisation in der Selbsthypnose bei Psoriasis (Arthropathia psoriatica).

1. »Ich liege an einem Strand auf sonnendurchglühtem Sand direkt am Wasser. Die Ebbe reicht mir gerade bis an die Fußspitzen. Die Sonne wärmt wohltuend meine Haut und dringt bis in meine Knochen. Dann plätschern kleine, sanfte Wellen spielerisch das Wasser über meine Füße. Die Flut steigt langsam, und das Wasser umspült meinen ganzen Körper mit feinem Sand. Ich sehe und fühle, wie meine Haut allmählich wie durch feines Schmirgelpapier gereinigt wird. Sie wird glatter und weicher, elastischer und entspannter.
2. Mit der Flut nähert sich ein prächtiger Oktopus. Er legt sich über meinen Körper. Seine Knöpfe saugen sich auf meinen Plaques fest. Ihre speichelartige Flüssigkeit dringt in die Plaques und löst sie auf. Die Arme saugen die Reste auf, was sich wie eine Massage anfühlt. Mit der aufkommenden Ebbe zieht sich der Oktopus ins Meer zurück und stößt die roten Häute aus. Ein Schwarm bunter Fische nähert sich neugierig den Plaques und vertilgt sie restlos. Es bleibt nichts außer der Stille des Ozeans.
3. Mit der nächsten Flut erscheint das Meerestier von Neuem und legt sich wieder über mich. Haarfeine, transparente Tentakel dringen in meinen Körper und umfühlen alle meine Knochen und Muskeln. Wie Saugröhren ziehen sie die roten Entzündungen, das grüne Gift und die weißen, kristallinen Ablagerungen heraus. Auch dieses Mal fühlt es sich wie eine wohltuende Massage an. Mit der aufkommenden Ebbe taucht das Weichtier wieder ins Meer zurück und stößt die grüne und weiße Flüssigkeit aus, die sich im Meer komplett auflöst. Es bleibt nichts außer der Stille des Ozeans.
4. Bei der dritten Flut tauche ich mit dem Oktopus durch die Tiefen des Meeres. Meine Gelenke sind weitgehend beschwerdefrei und flexibel, meine Bewegungen geschmeidig. Diese Vorstellung dauert eine Weile an. Zurück am Strand schmiere ich mich mit einer heilenden, öligen Milch ein und gehe nackt am langen Strand spazieren. Ich genieße Sonne und Wind auf der Haut, ich fühle mich wohl.«

Anmerkung: Der Filmarchitekt entwirft in weiteren Selbsthypnosen sehr fantasievolle und für ihn stimmige Bilder, die wie innere Fortsetzungsfilm wirken. Neben der Psychotherapie hält er eine bestimmte Diät ein und krempelt sein Leben um. Bei einem zufälligen Kontakt viele Jahre später sagt er lachend: »Es geht mir gut!«