

Angelika Koppe



***Mut zur Selbstheilung  
Anleitung zum Gespräch  
mit dem eigenen Körper***

Methode Wildwuchs

© **Copyright**

Angelika Koppe

Institut Angelika Koppe & Partnerinnen, Berlin

[info@angelikakoppe.de](mailto:info@angelikakoppe.de)

[www.angelikakoppe.de](http://www.angelikakoppe.de)

**Design**

Copy Company GmbH, Kelkheim

Pixeldelic, Kelkheim

**Status**

Neuaufgabe 2012

ISBN 978-3-00-037489-0

## VORWORT ZUR NEUAUFLAGE

Dieses Buch ist ein Klassiker unter den Sachbüchern zur Selbstheilungsarbeit. Ende der 90iger Jahre geschrieben ist es immer noch aktuell: Es beschreibt die METHODE WILDWUCHS, eine Anleitung zur Aktivierung von Selbstheilungskräften, die schon mehrere tausend Menschen genutzt haben. Im heutigen Gesundheitswesen gehört die Methode Wildwuchs als Selbstheilungs-Coaching in den Bereich der „Förderung von PatientInnenkompetenz“.

Die Methode Wildwuchs ist eine Anleitung zur Selbsthilfe. Innere Bilder/Visualisierungen ermöglichen den Kontakt zum Inneren des Körpers und auch zum Krankheitsgeschehen. Es braucht Mut, sich mit der Intelligenz und Weisheit des eigenen Körpers zu konfrontieren! Er „erzählt“ klar und präzise, was er braucht, was ihn stärkt – und was Sie dafür selbst tun können und lassen sollten.

Die Neuauflage des Buches ist auch eine Gelegenheit, Dank auszusprechen: Einen Dank an die vielen Menschen, die dieser Methode vertraut haben und vertrauen. Und einen großen Dank an die Fachkräfte, die diese Selbstheilungsberatung erlernt haben und sie weiter in die Welt tragen. Es gibt heute europaweit Beraterinnen, die die Methode Wildwuchs anbieten – zu finden im Internet unter [www.angelikakoppe.de](http://www.angelikakoppe.de) und [www.wildwuchsberaterinnen.eu](http://www.wildwuchsberaterinnen.eu).

Darüber hinaus ermöglicht Ihnen unser Audioprogramm (Visualisierungsanleitungen) ein selbständiges Arbeiten im Gespräch mit dem Körper.

Viel Freude beim Lesen und Erleben der Methode Wildwuchs!

Angelika Koppe

Berlin 2012

## WEITERE VERÖFFENTLICHUNGEN ZUR METHODE WILDWUCHS

Von Angelika Koppe

Dein Körper ist ein weiser Coach – Körperorientiertes Coaching im Beruf  
Diametric Verlag 2005

„Wildwuchs – Eine Methode zur Aktivierung von Selbstheilungskräften“  
in: Bettina Berger (Hrsg.), Raum für Eigensinn – Ergebnisse eines  
Expertentreffens zur Patientenkompetenz  
KVC Verlag 2011

„Methode Wildwuchs: Vertrauen Sie auf Ihre Selbstheilungskräfte“  
in: Ewald Becherer / Adolf Schindler (Hrsg.), Endometriose – Rat und Hilfe  
für Betroffene und Angehörige  
Kohlhammer 2010

Christina Sachse, Angelika Koppe, Gisela A. Sticker  
Die Schilddrüse: Kleines Organ mit großer Wirkung, 2012

„Innere Bilder – Was sie von sexuellen Gewalterfahrungen erzählen und wie  
sie heilsam wirken können“  
in: Tanja Rode (Hrsg.), Bube, Dame, König – DIS, Dissoziation als  
Überlebensstrategie im Geschlechterkontext  
Mebes & Noack 2009

„ ... und wieder das Wunderbare des eigenen Körpers erleben können..!“  
in: Wanda Bluhm (Hrsg.), Spirituelle Heilung nach sexueller Gewalt  
Orlanda 2007

Im Moment erst als Manuskript vorhanden gibt es ein spezielles Buch über Erfahrungen  
mit der Methode Wildwuchs für Frauen mit Endometriose, Veröffentlichung geplant 2013

Von anderen AutorInnen

Erfahrungen einer von Brustkrebs genesenden Frau in der Zeitschrift MAMMA MIA!  
„METHODE WILDWUCHS – Ein neuartiger Umgang mit Körper und Krankheit“, 2009

Martina Schröder, Annerose Scheuermann, u.a.  
Endometriose: Endometriose verstehen – Meinen Weg gehen, März 2006

Gabriele Pröll  
Meine Tage: Quelle weiblicher Kraft und Intuition  
Goldmann Verlag 2003

Heide Fischer  
Frauenheilbuch, Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfetipps  
für eine ganzheitliche Frauengesundheit  
Nymphenburger 2004

INHALT	
EINFÜHRUNG	7
<b>1</b> GRUNDLEGENDE ELEMENTE VON SELBST- HEILUNGSPROZESSEN	9
Selbstheilungswege beginnen mit Abschied	9
Eine neue Sichtweise von Körper und Krankheit	14
Eigenverantwortung und Eigenmacht	15
Die Arbeit mit inneren Bildern	17
<b>2</b> DIE METHODE WILDWUCHS	21
Frausein und Frauenkrankheit	22
Die Achtung der weiblichen Körperlichkeit	24
Die Bedeutung von Selbstheilungsarbeit und Selbstheilung	27
Der Körper als Landschaft	29
Anleitung für Selbstheilungsprozesse	37
<b>3</b> INNERE KÖRPERREISEN UND VISUALISIERUNGEN	44
Im Kontakt mit Körper und Krankheit	45
Vorbereitung auf die innere Reise	49
Die Visualisierung <i>Der Sichere Ort</i>	52
Die Visualisierung <i>Körpererkundung</i>	57
Die innere Reise	59
Die Bausteine der Visualisierung <i>Körpererkundung</i>	64
Die Qualitäten der Bilder	75
• Zu Besuch im Schoß	84
• Der Ort der Kraft	87
<b>4</b> DIE ANALYTISCHE VISUALISIERUNG	91
Eigenverantwortlichkeit im Körpergeschehen	91
Analytische Visualisierung als Selbstheilungsbegleitung	96
Die Organaufstellung	104
<b>5</b> SELBSTHEILUNGSARBEIT IST DAS ERLEBEN VON TRAUERPROZESSEN	105
Die Phasen der Trauer in der Methode Wildwuchs	107
• Krankheitssymptomatik als Körper-Erinnerung	108
• Krankheit als Antwort in Zeiten des Umbruchs	109
• Die Erkrankung als Auslöser für Trauerprozesse	112
• Krankheit als Ausdruck von Körpertrauer	113



<b>6</b>	<b>MIT SELBSTHEILUNGSSCHRITTEN ZUR LEBENS Lust</b>	122
	Die Visualisierung zur Erdung	123
	Die Reise zur <i>Weisen Alten</i>	125
	Die Visualisierung <i>Erster Lösungs- oder Heilungsschritt</i>	129
	Das Selbstheilungsrezept als Gesundheits-Trainingsprogramm	137
	• Die Rezeptpunkte	138
	Die Auswirkungen von Selbstheilungsarbeit	145
	• Selbstheilungsarbeit verändert das Verhältnis zur Erkrankung!	145
	• Selbstheilungsarbeit erweitert das Selbstbewusstsein und die Kompetenz im Umgang mit der Erkrankung!	146
	• Selbstheilungsarbeit fördert die Liebe zum eigenen Körper!	146
	• Selbstheilungsarbeit aktiviert Selbstheilungskraft und Lebensmut!	147
<b>7</b>	<b>FRAUENERKRANKUNGEN IM SPIEGEL INNERER BILDER</b>	149
	Endometriose	152
	• Innere Bilder von Endometriose	160
	• Lebensthemen der an Endometriose erkrankten Frauen	161
	• Qualitäten der Selbstheilungsschritte	162
	Myome	163
	• Innere Bilder von Myomen	163
	• Lebensthemen der Frauen mit Myomen	164
	• Qualitäten der Selbstheilungsschritte	166
<b>8</b>	<b>SCHLUSSWORT</b>	169
	Die Autorin	170
	Sachregister	171

## EINFÜHRUNG

Die Methode Wildwuchs ist eine speziell für Frauen entwickelte Methode zur Anregung und Begleitung von Selbstheilungsprozessen, die die Arbeit mit inneren Bildern anleitet. Diese inneren Bilder zeigen die eigenen heilsamen Potenziale und Handlungsmöglichkeiten. Sie eröffnen einen Zugang zum inneren Wissen und zur Weisheit des Körpers mit seinen Selbsthilfe- und Selbstheilungsmöglichkeiten und führen zu einem neuen Umgang mit Körper und Krankheit.

Dieses Buch soll Frauen Lust auf Selbstheilungsschritte machen und sie zur Selbsthilfe verführen:

- Frauen mit körperlichen Beschwerden und spezifischen Frauenerkrankungen, die sich mit Hilfe innerer Bilder förderliche Selbsthilfeschnitte erarbeiten wollen
- TherapeutInnen und BeraterInnen mit Interesse an theoretischem Wissen und Erfahrungen körperorientierter Visualisierungsarbeit in Selbstheilungsprozessen
- ÄrztInnen, die erfahren möchten, wie Frauen als kompetente Partnerinnen die medizinische Behandlung durch Selbsthilfeschnitte begleiten können

Da die wichtigsten Stationen von Selbstheilungswegen beschrieben und konkrete Anleitungen für Visualisierungsarbeit enthalten sind, können Sie, liebe Leserin, das Buch für die praktische Erkundung von Körper und Krankheit nutzen.

- In einem ersten Schritt lernen Sie, mit Hilfe innerer Bilder eine Eighendiagnose von den Beschwerden Ihres Körpers zu erstellen. Sie erfahren, wie Sie dem Körper innerlich nahe kommen und die körperlichen Symptome als Körpersprache verstehen können.
- Im nächsten Schritt geht es darum, die Eigenverantwortlichkeit aufzuspüren. Sie lernen zu entdecken, welche Geschichte in den Körpersymptomen steckt, mit welchen Lebensmustern sie in Verbindung stehen und welches heilsame Potenzial gelebt werden will.



- Der letzte Schritt ist der Kunst gewidmet, Selbstheilungsschritte als gesundheitsförderliche Handlungen und Rituale für den Alltag zu entwickeln. Damit eröffnen Sie sich neue Möglichkeiten zur Stärkung von Lebensfreude und Selbstheilungskraft.

Bevor Sie nun die Selbstheilungswege und die Methode Wildwuchs kennen lernen, denken Sie doch einmal darüber nach, mit welchem Interesse Sie dieses Buch gekauft haben und jetzt lesen. Was ist Ihr Interesse, was ist Ihre wichtigste Frage? Schließen Sie dabei die Augen, um dies mit Ihrem Herzen zu besprechen.



## GRUNDLEGENDE ELEMENTE VON SELBSTHEILUNGSPROZESSEN

Die Möglichkeiten eines kreativen Umgangs mit Körper und Krankheit, von denen dieses Buch handelt, habe ich selbst »am eigenen Leib« erlebt. Vor mehr als 20 Jahren entstand mein Interesse an Selbsthilfemöglichkeiten aufgrund einer eigenen Erkrankung. Im Verlauf der Jahre lernte ich dann durch meine eigenen Erfahrungen und durch die anderer Menschen, was Selbstheilungsprozesse sind und wie sie gestaltend im Leben eines Menschen wirken.

In diesem Buch werden einzelne elementare Bestandteile solcher Selbstheilungsprozesse erläutert und auch praktische Möglichkeiten von Selbstheilungsarbeit vorgestellt. Als LeserIn bekommen Sie einen Einblick in die Voraussetzungen und vielfältigen Möglichkeiten von Selbstheilungsarbeit und können einige Schritte anhand der Anleitungen in diesem Buch selbst erproben.

### SELBSTHEILUNGSWEGE BEGINNEN MIT ABSCHIED

Über die grundlegenden Elemente von Selbstheilungsprozessen als Grundlage von Selbsthilfe- und Selbstheilungsarbeit berichtet mein eigener Weg zur Selbstheilung.

Im Alter von 24 Jahren machte sich meine Erkrankung eines Tages völlig überraschend durch starke Schmerzen im Unterbauch bemerkbar. Wie viele andere Frauen in der Selbstheilungsberatung empfand ich das plötzliche Auftreten der Beschwerden wie einen »Überfall«, zu dem der Schock über die ärztliche Diagnose eines schnell wachsenden Tumors im Becken sowie der Verdacht auf Gebärmutterkrebs gehörten. Eine Operation schien damals die einzige mögliche Behandlung zu sein. Es war das Jahr 1976, also eine Zeit, in der andere Heilmethoden in Deutschland wenig und mir persönlich überhaupt nicht bekannt waren.

Nach der Operation teilten mir die Ärzte mit, dass es sich bei dem Tumor um gutartiges Gewebe gehandelt habe, aber bei dem Eingriff eine im gesamten Bauchraum verbreitete Endometriose – ein Gebärmutterschleim-



hautähnliches Gewebe und Verwachsungen – festgestellt wurde. Die Endometrioseherde und die Verwachsungen waren entfernt worden; ein Eierstock musste entnommen und der zweite konnte in den Verwachsungen nicht gefunden werden.

Resultat dieses medizinischen Eingriffs war, so wurde mir damals erklärt, dass ich zu 99 % keine Kinder bekommen könnte und ab jetzt lebenslang künstliche Hormone zu mir nehmen müsste. Diese Hormoneinnahme wäre notwendig, da ich sonst wegen der fehlenden Eierstockhormone in die Wechseljahre kommen würde. Dieser Zustand wiederum habe Auswirkungen wie Hitzewallungen, Haarverlust, Haut- und Stimmveränderungen, Osteoporose (eine nicht rückgängig zu machende Knochenentkalkung) und Beeinträchtigungen in der Sexualität. Außerdem handele es sich bei Endometriose um eine relativ unbekannte Gebärmuttererkrankung, bei der die Herde gebärmutter Schleimhautähnliches Gewebe im Beckenraum aufbauen und so zur Bildung von Verwachsungen und Zysten führen.

Nach diesen Informationen der Ärzte war ich entsetzt! Die prognostizierte Kinderlosigkeit bedrückte mich dabei nicht so sehr, da ich zum damaligen Zeitpunkt keinen Wunsch nach eigenen Kindern verspürte und eine Adoption als eine gute Alternative erschien. Die Aussicht allerdings, in absehbarer Zeit wie eine »alte« Frau in die Wechseljahre zu kommen, setzte mich junge Frau sehr unter Druck. Auch von Ärztinnen erhielt ich die gleich lautenden Informationen, dass eine Hormonersatztherapie unabwendbar sei.

In der Hoffnung auf ein noch ausreichendes Restchen von Eierstockgewebe in meinem Körper wartete ich fast ein Jahr ab. Nachdem aber die Messdaten der Hormonspiegel negativ waren und nächtliche Hitzewallungen begannen, gab ich innerlich auf und fügte mich in die tägliche Hormoneinnahme. Diese Hormoneinnahme erschien meinem damaligen Körper- und Krankheitsverständnis durchaus einleuchtend. Denn wenn etwas im Körper fehlte, wie meine Eierstöcke, dann musste künstlich Ersatz geschaffen werden.

Diese Sicht auf die Funktionsweise des Körpers hatte ich gelernt und sie folgte den wissenschaftlich fundierten Aussagen der Medizin. Und ich wollte endlich die für mich schlimme Erfahrung des Überfalls durch die Erkrankung, das traumatische Erlebnis von Ohnmacht und Schmerz durch die Operation und die Aussicht eines lebenslänglichen Patientinnen-Daseins vergessen.

So versuchte ich meine bis dahin gewohnte Lebensweise normal weiterzuführen. Im Verlauf der jahrelangen Hormoneinnahme nahm ich fast 10 Kilogramm an Körpergewicht zu und zur Zeit der Menses quälten mich schmerzhafte Flüssigkeitsansammlungen in Waden und Brüsten sowie bis dahin unbekannte Migräneschmerzen.

Die Gefühle für meinen weiblichen Körper, die nie besonders positiv gewesen waren, rutschten völlig in den Negativ-Bereich: Ich fand mich hässlich und fühlte mich in meinem psychischen Erleben immer mehr verunsichert: Waren die Launenhaftigkeit, die Nervosität, die depressiven Verstimmungen und die sexuelle Lustlosigkeit Ausdruck der Hormonstörung oder eher die Anzeichen für eine Unzufriedenheit mit den Lebensumständen und in der Partnerschaft? Meine wohlmeinende Gynäkologin bot mir eine Veränderung der Hormondosis an und verschrieb mir ein Medikament gegen die Nebenwirkungen der Hormone.

Mit dem Rezept in der Hand vor der Arztpraxis entstand plötzlich ein ganz klares Nein in meinem Inneren, so als würde etwas in mir dieses Nein sagen. Ich hatte Ohnmacht und Schmerz während der Zeit der Diagnose und Operation der Endometriose ausgehalten, hatte mich bei mehr als zehn Ärzten über andere Möglichkeiten einer medizinischen Behandlung informiert, hatte jahrelang mit der Hormoneinnahme und deren Nebenwirkungen gelebt, fühlte mich fremd in meinem Körper ... Das konnte nicht meine Zukunft sein. In diesem Lebensgefühl konnte ich nicht weiterleben! ES sagte NEIN in mir.

Jahre später habe ich andere Frauen zu ihren Selbsteilungsprozessen interviewt, die von einem ähnlichen Phänomen berichteten. Es waren durchweg kleine Erlebnisse, in denen sich jeweils die innere Stimme unüberhörbar bemerkbar machte und einen deutlichen Hinweis für den weiteren Lebensweg gab.

Der neue Weg wurde in einem Traum oder durch eine wichtige Begegnung mit Menschen oder mittels eines inneren Bildes während des Aufwachens aus der Narkose aufgezeigt. Diese Hinweise signalisierten das Ende der bis dahin gewohnten Umgangsweise mit Körper und Krankheit und auch das Ende gewohnter Gegebenheiten und Sicherheiten des Alltagslebens.

Selbsteilungswege beginnen mit Abschied. Das ist immer wieder meine Erfahrung. Für mich persönlich bedeutete dies vor 20 Jahren, meine



Ohnmachts- und Leidenshaltung zu beenden und andere Heilungswege zu suchen, da die traditionelle Medizin zum damaligen Zeitpunkt keine für mich lebenswerte Perspektive anbieten konnte. Es war für mich ein großer Sprung, den Glauben an eine ausschließliche und umfassende Versorgung durch die Medizin aufzugeben und die eigene Verantwortung für die Qualität meines Lebens als Erkrankte anzunehmen.

Die inneren Abschiede bewirken auch in anderen Lebensbereichen Veränderungen, wie die von mir interviewten Frauen bestätigten. Die Veränderung der Lebensweise geschah nie plötzlich und abrupt, wurde aber immer mit einem inneren Abschied eingeleitet. Eine Betroffene gab ihren übermäßig anstrengenden Beruf auf, andere kündigten ihr sicheres aber unbefriedigendes Beamtenverhältnis, mussten ihre Ehe beenden oder ihre Helferinnenrolle anderen Menschen gegenüber aufgeben.

Die Erfahrungen meiner heutigen soziotherapeutischen Beratungsarbeit zur Begleitung von Selbstheilungsprozessen bestätigen die Notwendigkeit, zu Beginn des Weges von Gewohntem, Sicherem und Vertrautem abzulassen.

In einem tieferen Sinne ist dieser Abschied nicht nur eine Entscheidung, wie beispielsweise das Rauchen zu beenden, obwohl natürlich auch dies einen wichtigen Wendepunkt beinhalten kann. Es ist vielmehr die Entscheidung, zu einer bestimmten Lebensqualität, der gewohnten Lebensführung, Nein zu sagen. Zu wissen, was ich nicht mehr in meinem Leben haben möchte, was wie fallende Blätter im November losgelassen werden muss, damit sich für mich das Wesentliche im Leben neu zeigen kann.

Dieses Prinzip erleben wir in der Natur, wo im Herbst die neuen Knospen an den Zweigen der Bäume erst sichtbar werden, wenn die alten Blätter verschwunden sind und die Sicht freigegeben haben.

Dieser erste Schritt in einem Selbstheilungsprozess ist eine tiefe, einsame Wahl im eigenen Inneren, eine Wahl, die in ihrer Konsequenz nicht zu überschauen und nicht zu kontrollieren ist. Den Tod von etwas Altem zuzulassen oder sogar selbst herbeizuführen, macht Angst. Mut gehört deshalb zum Selbstheilungsprozess: damit alte Sicherheiten, Gewohnheiten, Beziehungen, Verhaltensmuster und Sichtweisen sterben können und Platz geschaffen wird für den Neubeginn.

»Ein uraltes Lebensgesetz ist, wenn du das Alte sterben lässt, dann fällt dir etwas Neues zu. Das alte Blatt fallen lassen wie der Baum, das Loch

entstehen lassen, die Leere aushalten ... dann fällt dir etwas Neues zu. Das Risiko im Leben ist, darauf zu vertrauen«, wie eine Betroffene sagte.

In meiner Geschichte begannen nach der Entscheidung für einen eigenverantwortlichen Umgang mit meinem Körper tatsächlich die Zufälle zu wirken. Anfang der 80er Jahre las ich in einem Zeitungsbericht über die Arbeit von Stephanie und Dr. Carl Simonton, die in den USA gemeinsam ein neuartiges Krebstherapie-Konzept entwickelt hatten. Diese Informationen revolutionierten mein Wissen und Denken über Krankheit grundlegend und führten zu einem neuen Verständnis vom Körpergeschehen.

Die Grundannahme der Simonton-Methode besagt, dass die Glaubensmuster von Menschen eine wichtige Kraft für den Verlauf und Heilungsprozess einer (Krebs-)Erkrankung sind. Als Glaubensmuster werden die tiefen, inneren Einstellungen eines Menschen zu sich selbst bezeichnet und diese Lebenseinstellungen beinhalten die persönliche Sichtweise von der Welt und den eigenen Verwirklichungschancen darin. Sie beeinflussen die Lebensfreude und Hoffnung von Menschen, und – so wurde durch Forschungen unter anderem von Carl Simonton belegt – die Glaubensmuster wirken sich auf körperliche Prozesse aus.

In anderen Untersuchungen mit dem Biofeedback-Verfahren konnte nachgewiesen werden, dass Gedanken, Gefühle und Lebenseinstellungen messbare Reaktionen im Körper hervorrufen. So hat beispielsweise allein die Vorstellung Fahrrad zu fahren die Konsequenz, dass die entsprechenden Muskeln aktiviert werden. Andere Forschungen bewiesen, dass Lebensweisen wie Depressionen oder auch Einsamkeit eine Minderung der Abwehrkraft des Immunsystems zur Folge haben.

Im Gegensatz dazu wirken sich Lebensqualitäten wie Hoffnung und Freude nachweisbar stärkend auf das Immunsystem des Körpers aus. Weiterhin zeigten die Forschungen der Simontons, dass über innere Bilder, ähnlich den Bildern unserer Träume, eine Kommunikation mit dem Körper stattfinden kann. Solche Bilder berichten von Körper- und Krankheitszuständen. Durch innere Vorstellungen können heilsame Impulse in die komplizierten Körperprozesse gesandt werden.

Das Ehepaar Simonton hatte auf der Grundlage dieser Forschungsergebnisse ein Genesungsprogramm für die PatientInnen entwickelt, in dessen Verlauf die Kraft innerer Bilder in Form von Entspannungs- und Heilungsvisualisierungen genutzt wurde. Gedankenkraft und heilsame



Visualisierungen unterstützten den Genesungsprozess der an Krebs erkrankten Menschen. Heute ist die SIMONTON-Methode weltweit bekannt und auch in Deutschland bieten Kliniken diese Therapie an.

In einer ähnlichen Weise arbeitete die amerikanische Psychotherapeutin Dr. Rosemary Rodewald, die ihre Erkenntnisse in dem Buch *Magie, Heilen, Menstruation* Anfang der 80er Jahre beschrieb. In ihrer therapeutischen Arbeit mit Frauen erlebte sie, wie Glaubenssätze und Einstellungen über das Frausein mit dem Auftreten von Menstruationsbeschwerden in Zusammenhang standen und diese beeinflussten.

Jahre später lernte ich Jeanne Achterberg kennen, die aus ihrer Arbeit mit vielen an Brustkrebs erkrankten Frauen ebenfalls die Macht der inneren Vorstellungen belegen konnte. Jeanne Achterberg ist an der Entwicklung der neuen Wissenschaft Psychoneuroimmunologie (PNI) beteiligt, die die Zusammenhänge zwischen psychischen und immunologischen Prozessen erforscht.

## EINE NEUE SICHTWEISE VON KÖRPER UND KRANKHEIT

Für mich persönlich waren die damaligen neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse und Sichtweisen über die Zusammenhänge von Psyche und Körper ein Mut machender Impuls zum eigenverantwortlichen Handeln. Für die Selbstheilungsarbeit und -beratung bedeuten diese neuen Denkmodelle von Körper und Krankheit eine Basis, von der aus eigenverantwortliche Selbsthilfe überhaupt erst möglich ist.

Das »alte« Modell vom weiblichen Körper besagt unter anderem, dass er wie ein »hormongesteuertes Regelsystem« funktioniert. Der Kreislauf eines abgeschlossenen hormonellen Steuerungssystems zwischen Gehirnarealen, Hormondrüsen und weiblichen Organen macht in dieser Auffassung das Spezifische eines weiblichen Körpers aus.

Das neue Denkmodell vom Körper, das von den Forschungen der Psychoneuroimmunologie nachgewiesen wird, geht von einem Zusammenwirken zwischen psychischen Wirkfaktoren wie Lebenseinstellungen, Glaubensmustern, Gefühlen und körperlichen Prozessen aus. Dieser Denkansatz impliziert auch ein verändertes Verständnis von Krankheit.

In dieser Sichtweise von Körperprozessen erscheint Krankheit nicht als eine zu reparierende Störung in geschlossenen und logischen Systemab-

läufen, sondern wird als eine Aktion des Körpers im Zusammenwirken mit sozialen und psychisch-seelischen Einflüssen verstanden. Krankheit wird damit zu einer Ausdrucks- und Sprachmöglichkeit des Körpers. In diesem Sinne wird Krankheit zu einer Botschaft des Körpers über die Qualitäten einer Lebensweise. Der Körperausdruck *Krankheit* kann so für notwendige Entwicklungen und Wachstumsbestrebungen des Menschen eine bedeutende Informationsquelle und Hilfestellung sein.

Ohne dieses Denkmodell von Körper und Krankheit ist eigenverantwortliche Selbsthilfe nicht vorstellbar. Ich habe in meiner damaligen Erkrankung selbst erlebt, welche Auswirkungen Vorstellungsmodelle und Sichtweisen haben. Das traditionelle mir bekannte medizinische Modell von Körper und Krankheit hatte meine Ohnmacht im Heilungsprozess zur Folge. Ich glaubte, dass nur ärztliches Fachpersonal meinen durch die Erkrankung gestörten weiblichen Regelkreislauf reparieren und mich durch Behandlung gesund machen kann. Meine Haltung als Patientin war die, selbst nichts dazu beitragen zu können.

In der neuen Sichtweise vom Körpergeschehen kam der Psyche eine wichtige Bedeutung für den Verlauf von Krankheits- und Heilungsprozessen zu und bedeutete die Möglichkeit von Eigenmacht. Mit dem anderen Verständnis vom Körpergeschehen konnte ich selber etwas für meinen Heilungsprozess tun, auch wenn ich damals noch nicht wusste was.

Meine Überlegung war: Vielleicht kann ich durch Veränderungen in meinen Gefühlen, Gedanken und Lebenseinstellungen selbst Einfluss auf meinen Körper nehmen und auf meine Hormone einwirken? Es musste also zuerst in meinem Denken möglich werden, selbst etwas für meine Heilung tun zu können.

Die Übernahme von Eigenverantwortung in der Selbstheilungsarbeit erfordert nicht nur den Mut, Neues zu erproben, sondern auch eine für die Entwicklung von Eigenmacht förderliche Sichtweise von Körper und Krankheit zu verinnerlichen.

## EIGENVERANTWORTUNG UND EIGENMACHT

Das neue Denkmodell vom Körper inspirierte mich Fragen zu stellen, die für meinen Selbstheilungsweg viele Jahre richtungsweisend sein sollten. Ich wollte wissen, welche Lebenseinstellungen, welche Lebens-





qualitäten, Verhaltensweisen und Alltagsentscheidungen an Entstehung und Fortbestand meiner Erkrankung mitgewirkt haben konnten.

Wie ist es zu der Erkrankung Endometriose gekommen? Das war die Frage nach meiner Verantwortlichkeit und Eigenmacht, nicht die Suche nach meiner Schuld. Mein Interesse galt, die Hintergründe und Triebkräfte für die Erkrankung zu entdecken und herauszufinden, was ich denn selbst für meine Gesundheit und Heilung tun konnte.

In den folgenden Jahren meines Selbstheilungsweges fand ich viele Möglichkeiten und Methoden heilsamer Schritte, die mein Leben nach und nach veränderten. Ich wechselte beruflich in ein Arbeitsfeld, das mir einen Alltag ermöglichte, der meinen persönlichen Bedürfnissen und Interessen von den Aufgaben und Arbeitsbedingungen mehr entsprach.

Ein weiterer wichtiger Bereich war die Umstellung meiner Ernährung auf wirklich nährnde Kost. Verschiedenste Massagearten, die ich mir regelmäßig gönnte und auch erlernte, förderten die Wahrnehmung meines mir so fremd gewordenen Körpers.

Mein Körpergefühl veränderte sich allmählich und ich konnte meinen Körper wieder mehr genießen. Ich schenkte ihm mehr Gehör, entwickelte einen freundschaftlichen Kontakt. Sport und besonders das Luna-Yoga (von Adelheid Ohlig) unterstützten dieses neue Körpergefühl. Weitere Stärkungsmittel waren die Selbstmedikation mit Vitaminen und Mineralien sowie die naturheilkundlichen Mittel der Anthroposophen. Die wichtigsten Erlebnisse meines Selbstheilungsweges hatte ich aber durch die Selbst-Erfahrung in psychotherapeutischer Therapie, Selbstheilungsgruppen und der Meditation.

In einer Selbsthilfegruppe, die sich unter dem Titel *Krankheit und Selbstliebe* in einem Frauenferienhaus Anfang der 80er Jahre traf, lernte ich die Praxis der Visualisierungen kennen, die ich bis dahin nur aus den Büchern von Simonton und Rodewald theoretisch kannte. Mit Hilfe dieser inneren Bilder erlebte ich neue Zugänge zu Körper und Krankheit. Trance, Fantasiereisen und Körpervisualisierungen faszinierten mich. Die Wahrheit und Mächtigkeit dieser Bilder beeindruckte mich tief und im Laufe der Jahre wurde die Arbeit mit inneren Bildern zu meiner Leidenschaft. Sie sind bis heute das zentrale Element in meinem eigenen Selbstheilungsprozess.

Die Entwicklung eines neuen Körperbewusstseins veränderte das Bewusstsein meines Frauseins und mein Verhältnis zu meiner Erkrankung und meinem Körper. Im Verlauf des Selbstheilungsweges wandelte sich meine



gesamte Lebensweise durch das Erfahren neuer Lebensqualitäten. Mein neu gewählter Beruf als Soziotherapeutin mit der Beratung und Ausbildung in Selbsthilfe- und Selbstheilungsbegleitung ist ein wesentliches Resultat dieser Entwicklung.

## DIE ARBEIT MIT INNEREN BILDERN

Eine Möglichkeit der Selbstheilungsarbeit ist die Methode, mit inneren Bildern weiterführende gesundheitsförderliche Schritte zu finden. Simon-ton, Rodewald, Achterberg und andere Therapeuten nutzen diese Methode in der Begleitung von erkrankten Menschen, in Deutschland hauptsächlich mit krebserkrankten Menschen, Herz- und Kreislauf-PatientInnen und Aids-erkrankten. Auch das Selbstheilungskonzept Methode Wildwuchs basiert auf der Anleitung von inneren Bildern, den Visualisierungen. Ist ein Mensch erkrankt, so stellt sich das Problem, wie die Körpersprache Krankheit entschlüsselt werden kann.

- Wie können die Hinweise, die in einer Körperbeschwerde liegen, erkannt und zugänglich werden?
- Wie können die Symptome verstanden und wie angemessene heilsame Schritte gefunden werden?

Wir alle leben fortwährend in inneren Bildern, auch wenn uns das meistens nicht bewusst ist. »Sich Sorgen machen« erzeugt Vorstellungen über unsere Eigenmacht und Zukunft im Leben. Wenn Sie Ihre Augen schließen und sich einen Menschen mit Sorgen vorstellen, können Sie wahrnehmen, wie diese Person aussieht und wie sich das »Sorgenmachen« auf den Körper auswirkt. Diese Person hat wahrscheinlich eine bestimmte Körperhaltung. Mimik und Fortbewegungsweise drücken ihren Bewusstseinszustand aus.

Innere Bilder sind die Dimension, in der eine Kommunikation zwischen bewusstem Geist und Körper stattfindet. Die erzeugten Bilder wirken als Informationen im Körperorganismus. Andersherum kann der Körper seine Informationen und sein Wissen in Form innerer Bilder an uns senden. Wir können mit unserem Verstand diese Bildersprache entschlüsseln und so die inneren Körperverhältnisse ein Stück weit mehr begreifen.

Einen Zugang zu dieser Dimension und dieser Art von Kontakt zum Körper bekommen Sie, wenn Sie sich in einen leichten Entspannungszustand begeben, still werden und mit all Ihren Sinnen die Informationen aus Ihrem Innersten wahrnehmen.

Die Bezeichnung *Visualisierung* ist im eigentlichen Sinne nicht korrekt, denn die inneren Bilder werden nicht nur angeschaut und visuell aufgenommen, sondern mit allen Sinnen. Riechen, Hören, Fühlen sind Möglichkeiten des Erfassens. Der Informationsgehalt der Visualisierungen ist ein Wissen, das nicht durch Denken über den Verstand erlangt werden kann.

Die Visualisierungen berichten von nicht gewusstem, von unbewusstem Körperwissen. In der wissenschaftlichen Forschung ist unklar, wie und wodurch diese inneren Bilder genau entstehen. Es gibt Vermutungen und Beobachtungen dazu, dass die inneren Bilder mit Körper und Psyche in Zusammenhang stehen, was schon die HeilerInnen in alten Kulturen wussten.

Heute beschäftigt sich die Psychoneuroimmunologie (PNI) als neue Wissenschaft mit diesen Wirkungszusammenhängen. Das Buch von Dr. Carl Simonton *Wieder gesund werden* und die beiden Bücher von Jeanne Achterberg *Gedanken heilen* und *Rituale der Heilung* geben dazu einen umfassenden Einblick.

Für die Darstellung von Selbstheilungsarbeit und insbesondere der Beratungskonzeption Methode Wildwuchs habe ich aus den vielfältigen Forschungsergebnissen zur Bilderarbeit drei Aspekte herausgestellt, die wesentlich für die Bestimmung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und damit grundlegend für die Selbstheilungsarbeit sind.

Mit ihren wissenschaftlichen Arbeiten belegen Jeanne Achterberg und die Simontons, dass innere Bilder reale, biologisch korrekte Körperzustände aufzeigen. Einige Untersuchungen weisen nach, dass sich in den Bildern Krankheitszustände abbilden, wie beispielsweise Art und Resistenz von Krebszellen oder die genauen zellularen Verhältnisse und Fähigkeiten des Immunsystems. Ebenso zeigt sich der Glaube an die eigenen Kräfte in den inneren Vorstellungen.

Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse enthalten wichtige Hinweise für die Arbeit mit Visualisierungen. Sie beinhalten die Möglichkeit, Menschen anzuleiten, sich eigene körperliche Prozesse vor Augen zu führen und sich

die eigenen Körper- und Krankheitszustände anzuschauen. Gleichzeitig kann in der Dimension der inneren Bilder die psychisch-seelische Komponente einer Körperbeschwerde Ausdruck finden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt für die Selbstheilungsarbeit ist die Erkenntnis der Forschung, dass körperliche Prozesse durch innere Bilder beeinflusst werden.

Ein einfaches Beispiel dafür: Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich eine gelbe saftige Zitrone vor ... Nun stellen Sie sich vor, Sie beißen in diese Zitrone hinein ... Als körperliche Reaktion wird sich wahrscheinlich Ihr Speichelfluss vermehren. Ähnliche Reaktionen bewirken Visualisierungen für beispielsweise einzelne Zellen des Immunsystems.

Wenn Sie sich ein Bild vorstellen, dann wird dies einen Impuls im Nervensystem zur Folge haben. Diese Tatsache ist durch das Biofeedback-Verfahren vielfach nachgewiesen, indem Körperreaktionen wie Muskelbewegungen, Herzschlag- und Hauttemperaturveränderungen als Antwort auf innere Vorstellungen gemessen wurden. Denkt eine Person ans Radfahren, so reagieren die entsprechenden Muskeln mit Bewegung.

Die Untersuchungen der PNI bestätigen, dass bei inneren Vorstellungen biochemische Prozesse in Gang gesetzt werden. Eine Vorstellung oder ein Gedanke, eine Sorge oder Freude lösen die Bildung von Botenstoffen wie Neurotransmitter, Hormone und Neuropeptide aus, die die Informationen zu allen Zellen des Körpers bringen und deren Funktionsweise beeinflussen können. Endorphine regulieren als körpereigenes Opiat das Schmerzempfinden mit. Positive Vorstellungen fördern die Endorphinbildung. Organe und einzelne Zellen des Immunsystems, wie die Milz, die Makrophagen und Lymphozyten, können die Information dieser chemischen Botenstoffe empfangen.

Jeanne Achterberg berichtet von Versuchen, in denen einzelne Teile des Immunsystems in ihrem Zusammenwirken durch innere Bilder regelrecht trainiert werden konnten. Die WissenschaftlerInnen nehmen die Vorstellungsbilder als hypothetisches Bindeglied zwischen bewusster Informationsverarbeitung und physiologischen Körperveränderungen an. Sie gehen davon aus, dass innere Bilder wahrscheinlich als ein zentrales Kommunikationsmittel zwischen Körper und Verstand fungieren. Für die Selbstheilungsarbeit bedeutet dieses Wissen die Möglichkeit, Visualisierungen zu entwickeln, die als heilsame Impulse im körperlichen Geschehen wirken können.



Der letzte Aspekt der Bilderarbeit birgt einen ganz besonderen Wert für die Selbstheilungsarbeit mit Frauen. Die Welt der inneren Bilder ist eine wunderbare Möglichkeit, dem eigenen Körper (wieder) nahe zu kommen. Da Vorstellungsbilder mit allen Sinnen wahrgenommen werden können, kann frau sich ein Körperorgan vorstellen und sich in der Vorstellung diesem Abbild nähern. Diese Annäherung wird wie eine wirkliche Berührung, ein realer Kontakt zu dem Organ erlebt.

Besonders für Frauen, die durch frühere Gewalterfahrungen ein schwieriges oder ablehnendes Verhältnis zu ihrem Körper entwickelt haben, stellt diese Qualität von Berührung des Körperinneren eine behutsame neue Erfahrung von Nähe zum eigenen Körper dar. In der Welt der Bilder kann eine Frau sich vorsichtig und langsam wieder ihrer Körperlichkeit nähern, die abgelehnten oder mit Scham belegten Körperorgane und -bereiche anschauen und sie berühren, mit ihnen Kontakt aufnehmen und dabei gleichzeitig Abstand und Tempo, das ihr verträglich ist, bestimmen.

Dieser neuartige Kontakt fördert gleichzeitig den Prozess der Wiederaufneigung von Selbstvertrauen, denn das Vertrauen in den eigenen Körper ist die Basis weiblichen Selbstvertrauens.

## DIE METHODE WILDWUCHS

Die Methode Wildwuchs ist eine Beratungskonzeption als Anleitung in einen Selbstheilungsprozess für Frauen. Sie unterstützt mit ihrem Verlauf und den verwendeten Techniken die Umwandlung von Ohnmacht im Krankheits- und Heilungsgeschehen hin zur Entdeckung von Möglichkeiten einer kreativen, lustvollen Lebensgestaltung. Durch die Methode wird ein Kontakt zur vermeintlichen Gegnerin »Krankheit« geschaffen, durch den eine Kommunikation über die Bedürfnisse und Gelüste des Körpers stattfinden kann. Dabei wird deutlich, wo die Eigenverantwortlichkeit liegt und welche Veränderungen in der Lebensführung notwendig sind.

Die Erfahrungen aus der Selbstheilungsberatung zeigen, dass der Körper immer an Wachstum, einer Steigerung von Lebensqualität, liebevoller Aufmerksamkeit, besinnlicher und kreativer Alltagsgestaltung und dem Sprudeln von Lebenslust interessiert ist!

Herzstück der Methode Wildwuchs sind verschiedene Visualisierungstechniken, die sich in der heutigen Qualität als Resultat langer Erprobungszeiten herausgebildet haben. Die Visualisierung *Körpererkundung*, die den Beratungsverlauf einleitet, wurde im Zeitraum von sieben Jahren gemeinsam mit Kolleginnen, Lehrerinnen und Seminarteilnehmerinnen als eine für viele Frauen funktionierende Anleitung zur Wahrnehmung vom Körperinneren erarbeitet und entwickelt.

Die Auswertung der inneren Bilder geschieht durch Elemente aus der Gestalt-, Kunst- und Bewegungstherapie, dem Psychodrama und der Trauerbegleitung, um die gesundheitsförderlichen Selbsthilfeschnitte aufzuzeigen.

Aus den vielen verschiedenen Erfahrungen von Frauen mit den unterschiedlichsten Erkrankungen ist eine Struktur für Selbstheilungswege gewachsen, die das Konzept Methode Wildwuchs heute bezeichnet und dazu anleitet, körperliche Beschwerden und Erkrankungen in ihrer seelischen und spirituellen Dimension zu begreifen mit dem Ziel, dass eine Frau eigenverantwortlich und selbstbestimmt die gesundheitsförderlichen Maßnahmen für sich erarbeitet, die sie selbst aktiv umsetzen kann: Die Betroffene erstellt unter fachlicher Anleitung ihr individuelles eigenes



Konzept zur Selbstheilung. Die entdeckten, alltagstauglichen Handlungsschritte werden zu einem individuellen Gesundheitstrainingsprogramm zusammengestellt. Das Motto, unter dem diese Arbeit steht, lautet:

»Im Krankheitsfalle hat frau mehr Möglichkeiten, ihren Heilungsprozess selbst zu fördern, als sie gewöhnlich zu denken wagt – und doch ist Heilung immer auch ein Wunder!«

Dieser Leitgedanke impliziert erstens zu einer offensiven Entfaltung von Eigenverantwortung und Eigenmacht anzuleiten und zweitens die Grenze der eigenen Macht anzuerkennen: Diese Grenze des Einflusses von Menschen auf die Natur und auf unseren eigenen Körper ist unsere Sterblichkeit, unser grundsätzliches Ohne-Macht-Sein dem Tode gegenüber. Krankheit, Gesundheit und Heilung gehören letztendlich auch in den Bereich der Gnade und werfen Fragen auf nach der Lebensaufgabe und dem Lebenssinn.

Unser Einfluss, den wir auf die immer noch geheimnisvollen Lebenskräfte ausüben können, ist begrenzt. Aber unser Wirken kann einen Samen für heilsame Körperprozesse und für psychisch-seelisches Wachstum legen.

## FRAUSEIN UND FRAUENKRANKHEIT

Die Methode Wildwuchs ist in zweierlei Hinsicht spezialisiert auf eine Selbstheilungsarbeit mit Frauen. Zunächst entwickelte sich diese Orientierung aufgrund meines Interesses an dem Phänomen Frauenerkrankungen. Die über 3000 Frauen, die ich in meiner Beratungspraxis auf ihrer Suche nach Selbsthilfemöglichkeiten begleitet habe, waren überwiegend an Endometriose, Myomen, Zysten und an der Schilddrüse erkrankt oder von Migräne, Hormonstörungen, Rücken-, Hauterkrankungen und Wechseljahresbeschwerden betroffen. Da sich seit einigen Jahren vermehrt Fachkräfte aus dem Gesundheitsbereich, der Geburtshilfe und dem pädagogischen Beratungs- und Begleitungsbereich in der Methode Wildwuchs fortbilden lassen, erweitern sich die Anwendungsmöglichkeiten zunehmend. Gleichzeitig werden im Institut Angelika Koppe & Partnerinnen Frauen bei der Entwicklung heilsamer Lebensweisen im Beruf mit körperorientierten Visualisierungstechniken trainiert und fachlich begleitet.

Die weiteren Impulse für eine spezifische Ausrichtung der Selbstheilungsberatung auf Frauen ergaben sich aus der Erfahrung, dass das Frausein aufgrund einer langen Tradition ein vielfach gebrochenes Verhältnis der eigenen weiblichen Körperlichkeit gegenüber beinhaltet. So bewirken die häufig erlebten körperlichen Gewalterfahrungen den Umstand, dass jede Art von Körpererkundung für Frauen problematisch sein kann. Diese Besonderheiten weiblicher Realität müssen in den Inhalten, Methoden und Techniken sowie im Vorgehen und Setting der Selbstheilungsarbeit berücksichtigt werden und als Lebenserfahrung in der Beratung eine Antwort erfahren.

In den Anleitungen zur Entspannung der Methode Wildwuchs wird deshalb ausdrücklich die weibliche Körperlichkeit mit einbezogen und in den Anleitungen zur Visualisierung Raum für das Erleben der weiblichen Innenwelten gegeben:

- Sämtliche Entspannungs- und Visualisierungsanleitungen berücksichtigen die Tatsache der häufig erlebten Grenzverletzungen von Frauen durch sexuelle Gewalt.
- Mit Hilfe methodischer Schritte wird die Selbstsicherheit zum eigenen Körper gestärkt. Die Fähigkeit zur Wahrnehmung und Wahrung persönlicher und körperlicher Grenzen wird in den körperorientierten Visualisierungstechniken belebt und ermutigt.
- Die Visualisierungen provozieren eine Reflexion der eigenen Weiblichkeit durch Wahrnehmungsmöglichkeiten des eigenen inneren Frauenbildes.
- Die Anleitungen für die inneren Bilder sind sinnlich. Sie stellen eine neue, erweiterte Dimension sinnlicher Körperwahrnehmung zur Verfügung.
- Die Ausrichtung der gesamten Selbstheilungsarbeit zielt auf die Stärkung von Handlungskraft ab. Selbsthilfeschritte machen die Eigenmacht erlebbar und stärken die Gewissheit, Veränderungen im Leben vornehmen zu können, ihnen gewachsen zu sein.

Körperorientierte Visualisierungsarbeit der Methode Wildwuchs stärkt das Vertrauen in die Weisheit des weiblichen Körpers.