

genderforschung
frauenforschung
frauengesundheit

MUT ZUR SELBSTHEILUNG
Innere Körperreisen und Visualisierungen
nach der Methode Wildwuchs
Angelika Koppe
ISBN 978-3-938580-15-8
2. überarbeitete Auflage 2007

Copyright DIAMETRIC Verlag, 2004
Alle Rechte vorbehalten

DIAMETRIC Verlag Jutta A. Wilke, Würzburg
Titelgestaltung: Alexander Weuffen, Düsseldorf
Titelfoto: Fabian Kiss, Düsseldorf
Lektorat: Mediumtext Beate Fischer, Potsdam
Herstellung: EuroPB s.r.o. Druckservice

Besuchen Sie uns im Internet:

www.diametric-verlag.de

- Verlagsprogramm mit Leseproben
- Beiträge und Informationen zur Frauengesundheit
- Veranstaltungen und Lesungen

Angelika Koppe

MUT ZUR SELBSTHEILUNG

Innere Körperreisen und
Visualisierungen nach der Methode
Wildwuchs

 DIAMETRIC
VERLAG

INHALT

EINFÜHRUNG	7
1 GRUNDLEGENDE ELEMENTE VON SELBST- HEILUNGSPROZESSEN	9
• Selbstheilungswege beginnen mit Abschied	9
• Eine neue Sichtweise von Körper und Krankheit	15
• Eigenverantwortung und Eigenmacht	16
• Die Arbeit mit inneren Bildern	18
2 DIE <i>METHODE WILDWUCHS</i>	22
• Frausein und Frauenkrankheit	23
• Die Achtung der weiblichen Körperlichkeit	25
• Die Bedeutung von Selbstheilungsarbeit, Selbstheilung und Heilung	29
• Der Körper als Landschaft	31
• Anleitung für Selbstheilungsprozesse	39
3 INNERE KÖRPERREISEN UND VISUALISIERUNGEN	47
• Im Kontakt mit Körper und Krankheit	48
• Vorbereitung auf die Innere Reise	52
• Die Visualisierung <i>Der Sichere Ort</i>	56
• Die Visualisierung <i>Körpererkundung</i>	61
• Die Innere Reise	63
• Die Bausteine der Visualisierung <i>Körpererkundung</i>	69
• Die Qualitäten der Bilder	81
Zu Besuch im Schoß	91
Der Ort der Kraft	93
4 DIE ANALYTISCHE VISUALISIERUNG	98
• Eigenverantwortlichkeit im Körpergeschehen	98
• Analytische Visualisierung als Selbstheilungsbegleitung	103
• Die Organaufstellung	112
5 SELBSTHEILUNGSARBEIT IST DAS ERLEBEN VON TRAUERPROZESSEN	114
• Die Phasen der Trauer in der <i>Methode Wildwuchs</i>	117
Krankheitssymptomatik als Körper-Erinnerung	118
Krankheit als Antwort in Zeiten des Umbruchs	119
Die Erkrankung als Auslöser für Trauerprozesse	122
Krankheit als Ausdruck von Körpertrauer	123



6	MIT SELBSTHEILUNGSSCHRITTEN ZUR LEBENS Lust	132
	• Die Visualisierung zur Erdung	134
	• Die Reise zur <i>Weisen Alten</i>	135
	• Die Visualisierung <i>Erster Lösungs- oder Heilungsschritt</i>	139
	• Das Selbstheilungsrezept als Gesundheits- Trainingsprogramm	149
	Die Rezeptpunkte	150
	• Die Auswirkungen von Selbstheilungsarbeit Selbstheilungsarbeit verändert das Verhältnis zur Erkrankung!	157
	Selbstheilungsarbeit erweitert das Selbstbewusstsein und die Kompetenz im Umgang mit der Erkrankung!	158
	Selbstheilungsarbeit fördert die Liebe zum eigenen Körper!	158
	Selbstheilungsarbeit aktiviert Selbstheilungskraft und Lebensmut!	159
7	FRAUENERKRANKUNGEN IM SPIEGEL INNERER BILDER	162
	• Endometriose	165
	Innere Bilder von Endometriose	174
	Lebensthemen der an Endometriose erkrankten Frauen	175
	Qualitäten der Selbstheilungsschritte	176
	• Myome	177
	Innere Bilder von Myomen	178
	Lebensthemen der Frauen mit Myomen	179
	Qualitäten der Selbstheilungsschritte	181
8	SCHLUSSWORT	184
8	DIE AUTORIN	186
	SACHREGISTER	187



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 Selbsthilfeschritte 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 Selbsthilfeschritte 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 Eigendiagnose 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 SELBSTTHEILUNGSPROZESSEN

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 Selbsthilfearbeit 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 gebärmutter-schleimhautähnliches Gewebe und Verwachsungen – festgestellt wurde. Die Endometriose-Herde 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 Hormonerersatztherapie 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.

Selbstheilungswege 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 Selbsteilungsprozess 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 Selbsteilungsprozess: 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 Le-



benseinstellungen 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 Systemabläufen, 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 Lebensqualitäten, 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 Gesundung 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. Simonton, 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 Aidskranken.

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