

## **SELBSTHEILUNGSARBEIT nach der METHODE WILDWUCHS**

.."Ich kann selber etwas tun...!"

**Die METHODE WILDWUCHS wurde von Angelika Koppe entwickelt.** Aufgrund der eigenen, früheren Betroffenheit durch eine Gebärmuttererkrankung (Endometriose) begann sie vor über 20 Jahren, Möglichkeiten von Selbstheilung und Selbsthilfe zu erkunden. In den 80er Jahren kam sie dabei mit den Erfahrungen von Dr. Carl Simonton, Jeanne Achterberg und Frank Lawlis in Kontakt, die in den USA mit Hilfe innerer Bilder / Visualisierungen im Bereich der Krebstherapie arbeiteten und belegen konnten, wie groß und weitgehend die Eigenmacht im Bereich der Gesundheitsförderung sein kann.

Angelika Koppe spezialisierte sich besonders auf die Erforschung von Selbstheilungsprozessen bei **Frauenerkrankungen**, wie Endometriose, Zysten, Myome und Schilddrüsenerkrankungen. (Selbstverständlich ist die METHODE WILDWUCHS auch für Männer geeignet). Mittlerweile hat Frau Koppe mit über 3000 Menschen nach der Methode gearbeitet. In den von ihr durchgeführten Aus- und Fortbildungen vermittelt sie die Paradigmen von Selbstheilungsprozessen, die METHODE WILDWUCHS sowie ihr Erfahrungswissen.

**Die METHODE WILDWUCHS ist ein Selbstheilungsweg für Menschen** und gleichzeitig eine Konzeption zur Beratung und Begleitung von Menschen in Selbstheilungsprozessen. Sie leitet dazu an, den Körper in seinen Befindlichkeiten zu verstehen und in höchstem Maße selbstbestimmte gesundheitsförderliche Maßnahmen zu entwickeln. Zum einen ist die Arbeit geeignet für Menschen mit körperlichen Beschwerden und Erkrankungen, aber auch in der Geburtshilfe oder in der pädagogischen Arbeit mit Heranwachsenden fördert die Methode Wildwuchs den Kontakt und das Verständnis von Belangen des Körpers. Als Ziel und Resultat der Selbstheilungsarbeit erstellt sich die Person mit fachlicher Anleitung eigenverantwortlich ein Gesundheits-Trainingsprogramm, bestehend aus alltagstauglichen und Lebenslust-förderlichen Selbsthilfemöglichkeiten.

**Herzstück der Methode WILDWUCHS ist die Arbeit mit verschiedenen Visualisierungs-Techniken:** Körpererkundungs-, Forschungs- und Heilsame Visualisierungen eröffnen als verschiedenartige "innere Reisen" tieferliegende Bewusstseinschichten, die wichtige Informationen bzgl. körperlicher Prozesse bereithalten. In den inneren Bildern zeigen sich die Verbindungen zwischen Körper, Geist und Seele, d.h. der Körper kann in Form von inneren Bildern Informationen abgeben und auch empfangen. So sind die inneren Bilder wie ein Bindeglied zwischen bewusster Informationsverarbeitung und physiologischen Körperprozessen.

**Konkret verläuft die METHODE WILDWUCHS als 3-Schritte-Programm** mit sinnvoll aufeinander abgestimmten Wegstationen innerhalb eines Selbstheilungsprozesses:

1. Der Beginn der Selbstheilungsarbeit ist das Erstellen einer **EIGENDIAGNOSE** anhand eigener innerer Bilder. Dies ist der Schritt, auf den Körper mit seinen Befindlichkeiten und Symptomen zuzugehen, ihm nahezu kommen und die inneren Körperzustände ausführlich wahrzunehmen.

2. Die **EIGENVERANTWORTLICHKEIT** aufzuspüren ist der nächste Schritt in der Methode WILDWUCHS:

In einer speziellen Visualisierung geht es darum zu erforschen, wie weit ein Mensch die Aufrechterhaltung von bestimmten Körperbefindlichkeiten mitbewirkt. Es geht um die Verbundenheit von Körperprozessen und Lebensmustern, nicht als Schuldzuweisung, sondern als Quelle von Handlungsmacht. Dieser Schritt führt auch zum Kennenlernen der eigenen Trauerprozesse und aktiviert einen heilsamen Umgang damit.

3. SELBSTTHEILUNGSSCHRITTE werden als letzter Schritt innerhalb der METHODE WILDWUCHS kreiert:

Es sind alltagstaugliche Handlungen, entwickelt jeweils individuell und angemessen mit und für die Kundin für einen Zeitraum von 4 Wochen. Innere Bilder /Visualisierungen zur Stärkung und Gesundheitsförderung sind z.B. ein Bestandteil dieses mehrwöchigen Gesundheitstrainingsprogramms, desweiteren fördern neue Möglichkeiten der Alltagserfahrung - wie die Wertschätzung des eigenen Körpers, Mutproben für neues Verhalten, Lebensfreude stärkende Alltagsrituale etc.- die eigene Selbstheilungskraft.

**Sie können die METHODE WILDWUCHS in Form von EINZELBERATUNG oder KURSEN /Workshops erleben.**

**Die wissenschaftlichen Grundlagen dieser Selbstheilungsarbeit** liefern in der heutigen Zeit die Erkenntnisse der Psycho-Neuro-Immunologie. Die amerikanische Psychotherapeutin Jeanne Achterberg, der in der Krebstherapie bewanderte Dr. Carl Simonton, der Psychologe Larry Dossey und Antonio R. Damasio sind nur einige Wissenschaftler, die die Spezifik des Zusammenwirkens von Körper und Psyche erforschen. In der heutigen Wissenschaft gilt es als gesichertes Paradigma, dass die alte und neuere Lebensgeschichte eines Menschen in den Körperzellen gespeichert sind. Mit der Basis dieser Vor-Geschichte werden dann weitere Wahrnehmungen selektiert, grundlegende Einstellungen und Haltungen dem Leben gegenüber herausgebildet sowie Verarbeitungsmuster und gewohnte, d. h. vermeintlich "sichere" Überlebens-Verhaltensweisen kreiert. Solche Verhaltensmuster sind verwoben mit den Zuständen und Rhythmen im Körperinneren, korrespondieren also mit körperlichen Prozessen, denn jedes Erlebnis, jeder Gedanke und jedes Verhalten hinterlässt einen "Abdruck" im Zellgeschehen. Auf neuralen und chemischen Wege werden diese Einflüsse als Impulse an die Körperzellen weitervermittelt. Muskeln, Drüsen, Körperrhythmen etc. werden so beeinflusst und als Tatsachen in das Eigenleben des Körperinneren "eingebaut". Aus der Krebstherapie weiß man schon lange, dass z. B. die Endorphine (körpereigene Opiate, die "Glückshormone") direkt in Kontakt gehen mit den Makrophagen (spezielle Zellen des Immunsystems) und so das Immunsystem beeinflussen. Die Produktion der Endorphine wiederum kann nachweislich durch freudige Vorstellung potenziert werden, d. h. der Mensch kann zur Stärkung seines Immunsystems selbst etwas tun.

Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse spiegeln sich in den Erfahrungen, die die Menschen im Verlauf der METHODE WILDWUCHS über ihr eigenes Körperinnenleben machen können.