

Die Methode Wildwuchs

EIN NEUARTIGER UMGANG MIT KÖRPER UND KRANKHEIT

Die Methode Wildwuchs ist eine Anleitung und Begleitung von Menschen in ihren Selbstheilungsprozessen, eine Möglichkeit für gesundheitliches Empowerment. Sie ist ein standardisiertes Beratungsverfahren, das mit Hilfe innerer Bilder einen Kontakt zum Körper-Innenleben ermöglicht, um daraus selbst neuartige, gesundheitsförderliche Maßnahmen zu entwickeln. Herzstück der Methode Wildwuchs ist die Arbeit mit verschiedenen körperorientierten Visualisierungen. Die inneren Bilder sind wie ein Bindeglied zwischen bewusster Informationsverarbeitung, psychischen Themen und physiologischen Körperprozessen. Der Körper kann in Form von inneren Bildern Informationen abgeben und auch empfangen, er „erzählt“ also selbst, was ihm fehlt, was er braucht für seine Vitalisierung. Als Ziel und Resultat der Methode Wildwuchs

erstellt sich ein erkrankter Mensch unter fachlicher Anleitung eigenverantwortlich ein vierwöchiges Gesundheitstrainingsprogramm, bestehend aus alltags-tauglichen und Lebenslust förderlichen Selbsthilfesritten.

Ihnen als Leser(in) von Mamma Mia! möchte ich die Methode Wildwuchs anhand des Beispiels einer ehemals an Brustkrebs erkrankten Frau nahe bringen – „ehemals erkrankt“, weil die Frau seit über vier Jahren ohne pathologischen Befund lebte, aber mit der großen Angst vor einer erneuten Erkrankung in die Beratung kam. Ich kann Ihnen natürlich mit diesem Bericht an dieser Stelle nur einen kleinen Einblick in die Möglichkeit von Selbstheilungsarbeit geben – verkürzt, aber hoffentlich ausreichend zur Verdeutlichung der Wirkungsweise von Selbstheilungsarbeit. Ich

freue mich, dass diese Frau dafür ihre sehr persönliche Geschichte öffentlich macht – sogar mit den gemalten Bildern und Notizen als Zeugnis ihrer intimen inneren Bilderwelt. Daher möchte ich an ein (abgewandeltes) Motto aus dem „Kleinen Prinzen“ erinnern: „Man liest nur mit dem Herzen gut!“

Frau M. kam mit dem großen Wunsch zur Selbstheilungsberatung, wieder Mut für eine positive Lebensausrichtung zu erlangen. Als konkrete Erwartung formulierte sie in unserem Anfangsgespräch: „Ich möchte durch die Methode Wildwuchs wieder einen Kontakt zu meinem Körper bekommen“. Ihre „eigentlich sehr erfüllte“ private und berufliche Lebenssituation war geprägt durch ständige Angst vor Rezidiven und dementsprechend fehlender Lebensfreude.



Der Beginn der Selbstheilungsarbeit nach der Methode Wildwuchs ist das Erstellen einer Eigendiagnose anhand eigener innerer Bilder. Die Visualisierungstechnik Körpererkundung ermöglicht es, den Körper zu „besuchen“ und die inneren Körperzustände ausführlich wahrzunehmen. Die erste Anleitung in der Körpererkundung lautet, den aktuell wichtigsten Ort der Beschwerde im Körperinneren zu finden.

Frau M. gelangte mit ihrer Aufmerksamkeit zu ihrem Hals. Das innere Bild zeigte diesen Bereich wie zugeschnürt mit einer Metallschnalle – es war eine Riesenschnalle und der Gürtel völlig zusammengezurrt. Es gab in diesem Bereich auch viel Traurigkeit, Frau M. konnte ein Wimmern und Weinen wahrnehmen.

Ein weiterer Ort in der Körpererkundung ist das Erleben eines weiblichen Kraftortes im eigenen Körper.

Frau M. gelangte mit ihrer Wahrnehmung in den Unterbauch, - eine rote Höhle, wie aus Samt, ganz weich und warm. Sie konnte sich in diese Höhle hinein kuscheln und hatte ihre eigene Gebärmutter in ihrem Schoß. „Fass mich mal an, es ist alles wieder in Ordnung“ war die Information aus diesem Bereich. Frau M. fragte innerlich nach:

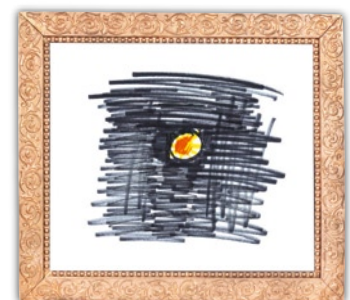
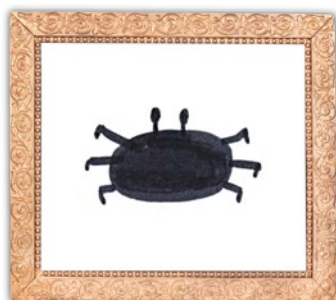
„Ist es schlimm, dass die Eierstöcke `raus sind?“ Als Antwort hörte sie: „Wir sind schon ein bisschen traurig, aber uns geht es gut damit. Wir haben jetzt etwas mehr Platz. Und wer Ärger macht, muss raus!“

Die Eigenverantwortlichkeit aufzuspüren, ist die nächste Phase in der Methode Wildwuchs: In der speziellen Analytischen Visualisierung geht es darum, zu erforschen, wie weit ein Mensch die Aufrechterhaltung von bestimmten Körperbefindlichkeiten mit bewirkt, nicht als Schuldzuweisung, sondern als Quelle von Handlungsmacht. Dieser Schritt führt auch zum Kennenlernen der eigenen Trauerprozesse und aktiviert einen heilsamen Umgang damit.

Frau M. konnte in dieser Visualisierung innerlich mit der Schnalle kommunizieren: Diese erzählte dann, sie habe die Funktion, Halt und Stabilität zu geben, aber dafür werde die Lebensfreude zurückgehalten. Und es gäbe viel Trauer darüber im Körper. Die Schnalle möchte geöffnet werden... Aber Frau M. spürte in diesem inneren Kontakt zu ihrem Körper sehr deutlich, dass sie Angst davor hatte. Die Schnalle redete ihr gut zu „Es kann doch nur besser werden“. Sie erzählte, was es für Frau M. bedeuten würde, „die Schnalle zu öffnen“: „Hole, was dir zusteht, trau dich! und: Höre

auf, mit den anderen zu leiden! Deine eigene Freudigkeit, deine Lebensfreude will heraus!“

Im Auswertungsgespräch dieser körperorientierten Visualisierungen berichtete Frau M. über die wichtigen Ängste, von denen das Symbol der „inneren Schnalle“ gesprochen hatte: zum einen ist es die Angst vor dem Versagen und die darauf folgende Bestrafung: Wenn sie laut und deutlich äußert, dass sie gesund ist und sich dieses Lebens freut, dann aber ein Rückfall passiert, wird sie sich als Versagerin fühlen und von anderen abschätzig behandelt werden. Das ist eine große Angst. Die andere Befürchtung ist, dass sie sich schuldig fühlen wird, wenn sie gesund, andere jedoch noch oder wieder krank sind; sie gehört dann nicht mehr dazu! Und wenn sie sich dann noch vom Leid der anderen Menschen ein Stück entfernt, nicht mehr sofort „mitleidet“, sondern weiterhin freudig ihr Leben lebt, gilt sie als schlechter Mensch – das ist ihr innerer Glaube. Als Schutz vor diesem eventuellen Versagen und den starken Schuldgefühlen hielt Frau M. ihre Lebensfreude zurück, traute sich nicht, vor sich und anderen zu sagen: „Ich bin gesund und bleibe es“ – als Vision, als Ausrichtung für ihr Leben und das ihrer Töchter. Und natürlich soweit dies in unserer Macht als Mensch möglich ist.



„Der Körper kann in Form von inneren Bildern Informationen abgeben und auch empfangen.“



Zum Abschluss unternahm Frau M. eine „Reise zur inneren Stimme“ – auch ein spirituelles Thema.

Die wichtigste Frage von Frau M. war: „Kann ich wirklich gesund bleiben?“ In den inneren Bildern zeigte sich ihre Sorge symbolisch als „schwarzer Taschenkrebs“. Die Angst ist das „Schwarz“. Der nächste Lösungs- oder Heilungsschritt erschien Frau M. als ein flackerndes Licht. „Dieses Licht steht für die Hoffnung! Es geht doch. Es wird für mich gemacht, sehr beruhigend- ich bin nicht alleine!“ Alte Poesiealbum-Sprüche tauchten wie Schriftzüge vor ihrem inneren Auge auf: „Immer, wenn du meinst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her!“ oder „Mach' es wie die Sonnenuhr und zähl' die guten Stunden nur!“


In dem Gesundheitstrainingsprogramm war es dann wichtig, diesen „Hoffnungsschimmer“ regelmäßig, dreimal pro Woche zu erinnern.

Selbstheilungsschritte werden im letzten Abschnitt der *Methode Wildwuchs* kre-

iert: Es sind alltagstaugliche Handlungen, entwickelt jeweils individuell und angemessen mit und für die Menschen als vierwöchiges Gesundheitstrainingsprogramm. Innere Bilder/Visualisierungen zur Stärkung und Gesundheitsförderung sind dabei ein Bestandteil dieses Selbstheilungskompetenztrainings. So bestand die tägliche heilsame Visualisierung von Frau M. zum einen in dem Besuch der „Schnalle“ und zum anderen aus einem stärkenden Bild: Vordergründig war eine schwarze Wand zu sehen, in der es ein Guckloch gibt, und dahinter gibt es die „heile und gesunde Person“.

Einige weitere Handlungsschritte für Frau M. waren:

- die Entscheidung, „die Schnalle zu öffnen“ und dafür die „alten“ Befürchtungen als Denkmuster aufzugeben,
- die Mutprobe „Hol dir, was dir zusteht“ im Alltag zu leben,
- die im Körper aufbewahrte Traurigkeit zu beachten,
- als neue Verhaltensweise das „Mit-Leiden“ zu begrenzen.

Der wichtige Lebenswunsch von Frau M., für den es sich lohnt, all die neuen Schritte im Alltag zu tun, ist jetzt: **„Ich bin gesund und kann gesund bleiben!“** Und auch die Wirkung dieses neuen Glaubens kann Frau M. in ihrem Körper spüren. 

AUTORIN



Angelika Koppe

Institut Angelika Koppe & Partnerinnen

Dammweg 9, 73660 Urbach

Tel.: 07181 4826332

Fax: 07181 8878889

E-Mail: info@angelikakoppe.de

www.angelikakoppe.de

Selbsteilungsarbeit nach der Methode Wildwuchs

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. Heute bieten die Forschungsergebnisse der Neurowissenschaften (unter anderem Bauer, Hüther, Damasio) die wissenschaftliche Fundierung dieser Arbeit.

Frau Koppe hat mit circa 4.000 Frauen und Männern nach der Methode Wildwuchs gearbeitet. In den von ihr europaweit durchgeführten Aus- und Fortbildungen vermittelt sie die Paradigmen von Selbstheilungsprozessen und körperorientierten Visualisierungen. Mittlerweile gibt es auch entsprechend ausgebildete Selbstheilungsberaterinnen in Europa. (siehe www.angelikakoppe.de)

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 vierwöchiges Gesundheitstrainingsprogramm, bestehend aus alltags-tauglichen und Lebenslust-förderlichen Selbsthilfemöglichkeiten.

Herzstück der Methode Wildwuchs ist die Arbeit mit verschiedenen Visualisierungs-Techniken/Imaginationen: Körpererkundungs-, Forschungs- und heilsame Visualisierungen eröffnen als verschiedenartige „innere Reisen“ tiefer liegende Bewusstseins-schichten, die wichtige Informationen bezüglich körperlicher Vorgänge bereithalten. In den inneren Bildern zeigen sich die Verbindungen zwischen Körper und Bewusstsein, das heißt der Körper kann in Form von inneren Bildern Informationen über seine Befindlichkeiten mitteilen und auch empfangen. So sind die inneren Bilder wie ein Bindeglied zwischen bewusster

Informationsverarbeitung und physiologischen Körperprozessen zu nutzen.

Der Beratungsverlauf besteht aus folgenden Schritten:

EIGENDIAGNOSE

Sie „besuchen“ das Körperinnere durch eine Visualisierung und können sich mit Hilfe dieser inneren Bilder eine Eigendiagnose der Körpersprache erstellen.

EIGENVERANTWORTLICHKEIT

Die Eigenverantwortlichkeit aufzuspüren, beinhaltet, die Verbundenheit von Körpersymptomen und Lebens-/Glau-bensmustern zu erforschen. Sie können mehr verstehen, wie und wieweit Sie einen gesundheitsförderlichen Prozess mit bewirken können.

GESUNDHEITSTRAINING

Zum Schluss werden Sie selbst mit fachlicher Anleitung ein vierwöchiges Gesundheitstrainings-Programm entwickeln, bestehend aus „heilsamen inneren Bildern“ und alltags-tauglichen, gesundheitsförderlichen Handlungen. ♀



MUT ZUR SELBSTHEILUNG

Innere Körperreisen und Visualisierungen nach der Methode Wildwuchs Angelika Koppe, ISBN 978-3-938580-15-8, € 19,90

Audioprogramm

MUT ZUR SELBSTHEILUNG

3 CD-Sets mit je 3 CDs á € 49,90.

Geeignet für die individuelle Arbeit mit Visualisierungen zu wesentlichen Selbstheilungsthemen.

Informationen und Hörproben unter www.diametric-verlag.de