

Körperorientierte Visualisierungsarbeit mit Frauen / die Methode Wildwuchs - oder "Ich kann selbst etwas tun..."

Heide Fischer

Mit freundlicher Genehmigung des Heilpraxis Magazins

*Im Krankheitsfalle haben Menschen mehr Möglichkeiten, etwas für ihre Gesundheit zu tun,
als sie gewöhnlich zu denken wagen. Und dennoch ist Heilung immer auch ein Wunder!*

Angelika Koppe

Unter diesem Motto steht ein neuer therapeutischer Ansatz, der von Angelika Koppe, Soziotherapeutin in Frankfurt/Main, aufgrund einer eigenen Erkrankung speziell für Frauen entwickelt wurde, und der einen Selbstheilungsprozess bei frauenspezifischen Erkrankungen einleiten kann. Betroffenen wird eine neuartige Umgangsweise mit Körper und Krankheit eröffnet. Körperorientierte Visualisierungen ermöglichen den Kontakt zum körperlichen Geschehen, ein "Gespräch" mit dem Körper wird geführt, um daraus selbstbestimmt gesundheitsförderliche Handlungsschritte im Alltag zu entwickeln.

Die Arbeit steht in der Tradition der Imaginationstherapien von Carl Simonton und Jeanne Achterberg (siehe Literatur) die seit den 80er Jahren in den USA vor allem mit Krebskranken arbeiten und entdeckt haben, wie Menschen mit ihrer Vorstellungskraft auf ihren Heilungsprozess einwirken können. Darüberhinaus haben sie festgestellt, dass **Erkrankungen auch immer einen Hinweis enthalten**, ein Signal sind, das auf ungelebtes Potential oder unterdrückte Wünsche/Gelüste hinweisen. Angelika Koppe ist in ihrem Konzept noch einen Schritt weitergegangen mit der Prämisse, dass auch **alles Wissen, wie Menschen selbst Einfluss auf ihre Genesung nehmen können, in ihnen selbst vorhanden** ist. Darüberhinaus hat sie die Erkenntnis aufgegriffen, dass Frauen und Männer ein unterschiedliches Gesundheitsverhalten haben, somit auch bei der Behandlung **geschlechtsspezifische Unterschiede berücksichtigt werden müssen**.

Vor diesem Hintergrund wurde die **Körperorientierte Visualisierungsarbeit nach der Methode Wildwuchs** entwickelt, ein Drei-Schritte-Programm, basierend auf drei etwa einstündigen Visualisierungen, die zusammen mit Ratsuchenden vor- und nachbearbeitet werden.

Die erste Visualisierung, auch **Körpererkundung** genannt, führt in Entspannung auf eine "Reise ins Körperinnere", bei der ein Bild gewonnen werden kann, das sowohl die organischen Beschwerden dokumentiert als auch erste Hinweise auf deren Wesen und Bedeutung gibt. Es ist der Schritt, zu einem erkrankten Körperbereich hinzugehen, alle Sinneskanäle zu öffnen und so den Ort der Erkrankung erst einmal ausführlich wahrzunehmen. Eventuell wird dabei spürbar, wie dieser Körperbereich in Verbindung steht mit dem gesamten Körpergeschehen, oftmals auch mit anderen Symptomen.

Der nächste Schritt im Verlauf der Methode Wildwuchs ist die sogenannte **analytische Visualisierung**, in der ein erkrankter Bereich selbst zu Wort kommt. Er berichtet, welche Verhaltensmuster und Lebenseinstellungen einem Krankheitsgeschehen (mit) zugrundeliegen können, er berichtet von seinen Wünschen, Gelüsten, Hoffnungen. Auf symbolischer Ebene

wird ein Heilungsprozess erlebt und eine Vision erzeugt von sich als gesunder Person, nach Achterberg eine unabdingbare Voraussetzung für Genesung.

Der (vorläufig) letzte Schritt ist der Kunst gewidmet, **Selbsteilungsschritte** als Handlungsmöglichkeiten zu kreieren, individuell auf den Alltag einer Frau abgestimmt. Im Netz der verschiedenen Aspekte und Dimensionen einer Krankheit gilt es, naheliegende Knotenpunkte zu finden und weiterführende Fäden in die Hand zu nehmen. Gefunden werden diese Schritte im Dialog mit der Inneren Beraterin, der Inneren Stimme. Eine spezielle Visualisierung ermöglicht diesen Zugang zum intuitiven Körperwissen.

Abschluss und Resultat dieser ca. 10-stündigen Begleitung ist die Zusammenstellung eines "Selbsteilungsrezeptes", in dem die gefundenen Handlungsmöglichkeiten konkret festgehalten werden als mehrwöchiges "Trainingsprogramm". Diese Schritte führen oft eine neue Qualität im Leben einer Frau ein, z.B. Wertschätzung dem eigenen Körper gegenüber durch Aufmerksamkeit und Pflege. Frauen verwirklichen Dinge, die sie sich schon immer vorgenommen hat und die sie jetzt peu à peu verwirklichen. Solche Schritte können aber auch Mut-proben im Ausprobieren neuer Verhaltensweisen sein, das " sich etwas gönnen oder leisten", bis hin zu Heilungsvisualisierungen mit den gefundenen Bildern, die regelmässig zuhause praktiziert werden. Auch wird Handwerkszeug an die Hand gegeben, wie ein neuer Umgang mit alten Mustern möglich ist.

Die Methode Wildwuchs können Frauen kennenlernen in Form von **Einzelberatung**, sie können hineinschnuppern an einem **Wochenendseminar**.

Für Frauen, die sich beruflich für die Methode interessieren, finden seit 10 Jahren regelmässige **Ausbildungen** statt, die sich in verschiedene Module gliedern. Seit 2001 finden die Ausbildungen nun auch in der Schweiz und in Österreich statt. Sie werden in Deutschland und Österreich geleitet von Angelika Koppe, in der Schweiz von Heide Fischer, Ärztin in Freiburg im Breisgau.

Literatur:

Angelika Koppe: Wo die Piranhas mit den Zähnen klappern - Die Kraft innerer Bilder in Heilungsprozessen, 2000

Jeanne Achterberg: Rituale der Heilung, 1998

Carl und Stefanie Simonton: Wieder gesund werden, 1991

Carl Simonton: Auf dem Wege der Besserung, 1993