

Angelika Koppe

Selbstheilung bei Endometriose

nach der Methode Wildwuchs®
Mit Beispielen aus der Praxis
Audio included



Angelika Koppe

Selbstheilung bei Endometriose nach der Methode Wildwuchs®

Mit Beispielen aus der Praxis



nymphenburger

Die in diesem Buch vorgestellten Visualisierungen und heilsamen Schritte wurden von der Autorin und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Jede Person reagiert jedoch individuell. Achten Sie sorgfältig darauf, was Ihnen guttut, Ihnen förderlich und hilfreich ist und was nicht. Eine Haftung für etwaige Nachteile oder Schäden kann weder von der Autorin noch vom Verlag übernommen werden.

Die Methode Wildwuchs® ist eine eingetragene Wortmarke. Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text auf die Kennzeichnung verzichtet.

Hinweis: Dieses eBook beinhaltet Audio-Tracks, die Anleitungen für verschiedene innere Reisen/Visualisierungen enthalten (gesprochen von Angelika Koppe). Die drei Visualisierungen (im Inhaltsverzeichnis durch ein CD-Symbol hervorgehoben) ermöglichen die Annäherung an das Körperinnenleben, ein Zwiegespräch mit dem eigenen Körper sowie die Stärkung von Persönlichkeitsgrenzen und Selbstschutz.

Besuchen Sie uns im Internet unter
www.nymphenburger-verlag.de

© für die Originalausgabe und das eBook: 2013
nymphenburger in der
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München
Alle Rechte vorbehalten.

Schutzumschlag: atelier-sanna.com, München

Schutzumschlagmotiv: © Mirosława Drozdowski,
Fotolia.com

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer,
Germering

eBook-Produktion: **GGP Media GmbH**, Pößneck

ISBN 978-3-485-06067-7

Inhalt

Vorwort

Einleitung

TEIL I DIE GRUNDLAGEN DER SELBSTTHEILUNGSARBEIT

Die Aktivierung von Selbstheilungsprozessen durch Mut

Der erste Schritt bedeutet immer Abschied

Der Mut zum eigenen Weg

Der Mut zur Eigenverantwortung

Der Mut zum Vertrauen in die eigene Intuition

Der Mut zum Kontakt mit Körper und Krankheit

Der Mut zu experimentellem Handeln

Der Mut zum Glauben

Eine neue Sichtweise von Körper und Krankheit

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse

Der Körper als Gartenlandschaft

Wie ist Ihr Verständnis von »Krankheit«?

Durch innere Bilder mit dem Körper kommunizieren

Eine Geschichte: Ein Endometrioseherd erzählt ...

TEIL II DIE METHODE WILDWUCHS

Die Selbstheilungskompetenz trainieren

Die Methode in der Praxis – zwei Beispiele

Susanne W.
Judith K.

TEIL III FRAUEN UND IHRE SELBSTTHEILUNGSWEGE

Der Beginn eines Selbstheilungsweges: Abschied und Vision
Selbstheilungsthemen aus der Krankheits-Vorgeschichte
Die »Körpererkundung« macht Sie mit Ihrem Innenleben bekannt

Endometriose – selbst gesehen

Ein Besuch im Schoß

Hinweise auf »körperlich-seelische Vernetzungen«

Kraftquellen im eigenen Körper

Die »Analytische Visualisierung« ermöglicht das Gespräch mit dem Körper

Eine »Reise zum Schmerz«

Der Umgang mit inneren Glaubenssätzen

Von der heimlichen Frauenkrankheit »Ich bin nicht gut genug« – die Geschichte einer Wildwuchsberaterin

Heilsame Bilder verleihen Kraft

»Der Nächste Lösungsschritt« gibt Hinweise auf nötige Veränderungen

»Das Selbstheilungsrezept« schafft neue Lebensqualitäten

TEIL IV DAS TRAUERN ALS HEILSAMER PROZESS NACH OPERATIONEN

Operationen sind Verlusterfahrungen

Zur Notwendigkeit des Trauerns

Einige mögliche Verlusterfahrungen durch Operationen

Der Verlust der Selbstbestimmung
Der Verlust des Vertrauens in den eigenen Körper
Der Verlust des gewohnten Selbstbildes
Der Verlust des Selbstwertgefühls
Der Verlust von körperlicher Unversehrtheit und Identität
Der Verlust der »Kontrolle« über die Zukunft

Warum das Trauern heilsam sein kann

Das Trauern kann die Lebensenergie vitalisieren
Das Trauern kann heilsam sein für Verletzungen und
Verlusterfahrungen in der Vergangenheit
Das Trauern kann einen neuen Kontakt zum eigenen
Körper stärken
Das Trauern kann ein neues »Heil-Sein« fördern

TEIL V »DO IT YOURSELF« – SCHRITTE ZUR SELBSTTHEILUNG

1. Die Klärung einer Vision, eines Herzenswunsches für Ihren Selbstheilungsweg
2. Der Blick auf die eigene Körpergeschichte
3. Ausgesuchte körperorientierte Visualisierungen nach der Methode Wildwuchs

Die Vorbereitung

Nach der Visualisierung: Kreative Methoden zur
Auswertung Ihrer inneren Bilder



**Für eine erste Annäherung an das Körperinnenleben:
Die Visualisierung »Herzblüte«**

Zur Stärkung von Selbstsicherheit und innerer Stabilität:
Die Visualisierung »der Sichere Ort«



**Der Besuch des Körperinneren: Die Visualisierung
»Körpererkundung«**

Bei akuten Beschwerden: Die Visualisierung »Reise zum Schmerz«

Für Lösungsvorschläge aus der Intuition: Die Visualisierung »der Nächste Lösungsschritt«



Zur Stärkung von Persönlichkeitsgrenzen und zum Selbstschutz: Die Visualisierung »Schutzhülle«

4. Wie Sie sich selbst ein Gesundheitstraining erstellen

5. Das Wutkultur-Training

Stufe 1: Das Wahrnehmen der Wut

Stufe 2: Das Aufdecken von hinderlichen
Gewohnheitsmustern/Glaubenssätzen

Stufe 3: Das Erleben des Wutgefühls

Stufe 4: Der Ausdruck von Wut in der Kommunikation

Dank

Adressen

Literatur

Vorwort

Wenn Sie heute bei Amazon ein Buch über Endometriose suchen, werden Ihnen ungefähr dreißig Titel vorgeschlagen und das sind nur die deutschsprachigen Werke. Das ist so ähnlich, als würden Sie im Supermarkt vor einem Regal mit fünfzig Marmeladevarianten stehen. Die meisten Menschen entscheiden sich in einem solchen Fall für einen anderen Brotbelag. Als betroffene Patientin hat man diese Option nicht.

Warum schreibe ich als Zukunftsforscherin dieses Vorwort, obwohl ich weder persönlich betroffen noch eine ausgewiesene Expertin auf diesem Gebiet bin? Weil ich der Meinung bin, dass die von Angelika Koppe entwickelte Methode Wildwuchs gesellschaftliche Trends aufgreift und in gesundheitsförderndes Handeln umsetzt.

Dieses Buch ist eine gelungene Auseinandersetzung mit dem Thema »Endometriose«, denn es ist verständlich, ohne trivial zu sein. Es erzählt spannende Geschichten über den eigenen Körper und es bindet immer wieder die wirklichen Erfahrungen und Erlebnisse von Frauen ein, die mit den Visualisierungen der vorgestellten Methode gearbeitet haben. Und aus der Hirnforschung wissen wir, wie wichtig Bilder für das Verstehen sind.

Die Methode Wildwuchs ist aktivierend, denn sie setzt auf die Selbstheilungskräfte, die in jeder einzelnen Frau schlummern, und erschließt Heilungspotenziale auch jenseits traditioneller, auf das rein Körperliche reduzierter Methoden. Die Wildwuchs-Beraterin versteht sich dabei als »Health Coach«, als Trainerin besseren Körperwissens. Die

Hilfesuchende und die Beraterin begegnen sich bei dieser Arbeitsweise auf Augenhöhe.

Die Denkrichtung der Methode Wildwuchs entspricht der vieler moderner Menschen, denn es geht um die Erarbeitung einer individuellen Heilungsstrategie. Dabei werden die eigenen Gesundheits-Glaubenssätze hinterfragt, um Raum zu schaffen für positive Veränderungen. Das Ziel besteht darin, praktikable Handlungsoptionen zu definieren, die der individuellen Lebenssituation der Betroffenen angemessen sind und die deshalb auch nachhaltig wirken.

Ich wünsche allen Leserinnen neue Einsichten, Mut zur Veränderung und mehr Lebensqualität.

Jeanette Huber

Zukunftsinstitut, Deutschland

Einleitung

Dieses Buch berichtet von Wegen der Selbsthilfe und Selbstheilung von Frauen mit Endometriose. Kennzeichnend für diese Erkrankung ist der Nachweis, dass Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium) sich nicht nur innerhalb der Gebärmutter befindet, sondern gebärmutter schleimhautähnliches Gewebe auch außerhalb existiert. Für einen Teil der betroffenen Frauen hat diese Tatsache keinerlei Beschwerden zur Folge, andere Frauen erleben verschiedenste Symptome, die unter dem Begriff Endometriose zusammengefasst werden: Schmerzen, Entzündungen, Verwachsungen, Zystenbildung, Beeinträchtigung der Funktion innerer Organe, ungewollte Kinderlosigkeit. Weder die Entstehung noch das Auftreten der verschiedenen Symptome ist wissenschaftlich geklärt, dementsprechend ungesichert ist die medizinische Therapie.

Frauen, die mit der Diagnose »Endometriose« in unsere Selbstheilungsberatung kommen, sind oftmals verzweifelt. Nicht nur die körperlichen Beschwerden, die Auswirkungen der medizinischen Therapien und Rezidive machen diesen Frauen zu schaffen, sondern auch das, was sie im Internet recherchieren und was sie von anderen Betroffenen hören oder lesen, verstärkt ihre Ohnmachtsgefühle gegenüber der Erkrankung. Diese Krankheit besteht in der öffentlichen Meinung nicht nur aus Symptomen, die den Alltag der Frauen beeinträchtigen, sondern wird als bedrohlich eingeschätzt, als »ewig während chronisch«. Viele Frauen fühlen sich dieser Erkrankung und damit ihrem Körper

komplett ausgeliefert – dem schmerzhaften Menstruationszyklus, den Beeinträchtigungen in ihrer Sexualität, dem Erleben einer »krankhaften« weiblichen Körperlichkeit. Dazu kommt oft auch noch die Konfrontation mit dem Verlust einer Zukunftsperspektive als Mutter und die Angst, die Erkrankung könnte sich verschlimmern und schleichend in alle möglichen Körperbereiche wuchern.

Die medizinische, hormonelle und/oder operative Therapie bewirkt in vielen Fällen keine langfristigen Erfolge. Ein Kommentar aus dem Internet lautet: »This disease should not have the right to exist!« (»Diese Krankheit sollte nicht existieren dürfen!«) Positive Genesungsberichte, Erfolge im Umgang mit der Erkrankung sind dagegen selten zu finden.

Dieses Buch berichtet Ihnen von Möglichkeiten: von Möglichkeiten eines anderen, neuartigen Umgangs mit Krankheit und Schmerzen; von der Möglichkeit, selbst herauszufinden, was der Körper für die Stärkung seiner Vitalität braucht; von Möglichkeiten, die eigenen Kräfte und Ressourcen im gesundheitsförderlichen Prozess zu entdecken (»zu den eigenen Kräften zu kommen«, so formulierte es eine Frau); von Möglichkeiten, die Ohnmacht durch selbstbestimmte, neue Handlungsschritte im Alltag zu mindern beziehungsweise zu beenden; von Möglichkeiten, wieder Frieden zu schließen mit dem eigenen Körper und seinem »Innen-Leben«.

Diese Möglichkeiten resultieren aus praktischen Lebenserfahrungen, aus dem »weisen Wissen« vieler (über hundert!) Frauen mit Endometriose, die den Mut hatten (und haben), eigene Selbstheilungswege mithilfe der Methode Wildwuchs zu entwickeln und zu leben. Die Erfahrungen aus über zwanzig Jahren Selbstheilungsberatung zeigen, dass persönliche Initiative in der Gesundheitsförderung notwendig und sinnvoll ist: Die Verunsicherung durch die Erkrankung, der Umgang zum Beispiel mit Schmerzen,

Operationen, unerfülltem Kinderwunsch usw., sind Herausforderungen, für die viele Frauen eigenverantwortlich neue Selbsthilfewege gefunden haben.

Ich selbst habe diese Möglichkeiten und Wege zunächst einmal für mich persönlich entdecken müssen. Mit vierundzwanzig Jahren wurde ich aufgrund einer stark ausgeprägten Endometriose mit einem operativen Eingriff und einer Hormontherapie behandelt. Einige Jahre später begann ich einen neuartigen Umgang und Kontakt mit meinem Körper, der heute als Methode Wildwuchs bekannt ist und ein effektives Trainingsprogramm zur Gesundheitsförderung bietet.

Dieses Buch ist zwar in erster Linie für Frauen mit Endometriose geschrieben, ist aber auch darüber hinaus hilfreich, denn es thematisiert körperliche Beschwerden und persönliche Selbstheilungskompetenz. Es ist ein Buch für Menschen, die mehr über Selbstheilungswege, gesundheitliches Selbstmanagement und die Förderung von Patientenkompetenz wissen möchten; ein Buch für persönlich und beruflich Interessierte.

Mit dem Begriff »Selbstheilungsarbeit« bezeichnen wir in der Methode Wildwuchs das Bestreben, den Hinweischarakter von körperlichen Beschwerden zu verstehen, eine Antwort auf die Bedürfnisse des Körpers zu finden und in die alltägliche Lebensweise zu integrieren. Wie wichtig dabei das Handeln ist, belegen auch die langjährigen Erfahrungen aus der internationalen Selbsthilfebewegung: Glaube, Hoffnung und schon der Entschluss, Leben und Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen, sind gesundheitsförderlich. Selbstheilungsarbeit bedeutet nicht, sich von den möglichen Angeboten der Medizin und des Gesundheitswesens abzuwenden. Selbstheilungsarbeit ist vielmehr das Entwickeln von Selbsthilfe und Lebenslust, die Stärkung von

Selbstsicherheit und Kompetenz für das eigene Körpergeschehen und damit auch die eigenverantwortliche »Mit-Bestimmung« in der medizinischen Therapie.

Der Schlüssel zu diesen neuartigen Möglichkeiten im Krankheits- und Heilungsprozess ist der Kontakt und Dialog mit dem eigenen Körperinneren. Aber so einfach die Methode auch ist, so ungewöhnlich ist diese Vorgehensweise zugunsten der Gesundheitsförderung auch heute noch in unserer Kultur: Wir Menschen können mithilfe innerer Bilder, erzeugt durch angeleitete Visualisierungen/Imaginationen, unser Körperinneres selbst »besichtigen« und eine Kommunikation mit unserem Körperinnenleben beginnen. Bekannt ist diese Kunst schon seit den 1980er-Jahren, als in den USA die Arbeit mit inneren Bildern von Dr. O. Carl Simonton und Dr. Jeanne Achterberg als Verfahren in der Krebstherapie genutzt wurde. Heute bekommt diese Methode durch die Erkenntnisse der jungen Neurowissenschaften, mit Vertretern wie Prof. Joachim Bauer und Prof. Gerald Hüther, auch in Deutschland eine immer stärkere Aufmerksamkeit und Anerkennung in der medizinisch-therapeutischen Öffentlichkeit.

Die Methode Wildwuchs ist als Beratungszyklus ein sehr praktisches und pragmatisch ausgerichtetes Konzept: Sie ist keine Behandlung, sie ist keine Psychotherapie, sie ähnelt eher einem Coaching. Sie ist die Anleitung zu und das Training von Selbstheilungskompetenz, ein Weg, die persönliche Gesundheitsförderung angemessen zu gestalten. Sie funktioniert folgendermaßen: Im Verlauf mehrerer Beratungssitzungen nimmt die erkrankte Person Kontakt zu ihrem eigenen Körper auf. Sie »besucht« das Körperinnere und kann dabei in einem »Gespräch« mit dem Körper herausfinden, was dieser durch die Körpersymptomatik »erzählt« und was er aktuell und konkret braucht zur Steigerung seiner Vitalität. Ein wichtiger

Schritt in der Methode Wildwuchs ist dabei das Erkennen dessen, was die Betroffene an belastenden Denkmustern, inneren Haltungen und Verhaltensweisen aufgeben und verändern muss. Resultat dieses Körperkontaktes und Abschluss der Methode Wildwuchs ist die Zusammenstellung des sogenannten »Selbstheilungsrezeptes«, das Programm für ein vierwöchiges Gesundheitstraining mit konkreten Handlungsschritten und stärkenden, »heilsamen« inneren Bildern. Ein Beratungszyklus umfasst etwa drei bis vier Präsenzsitzungen à zweieinhalb bis drei Stunden sowie das anschließende vierwöchige Gesundheitstraining, das von der Beraterin als Coach telefonisch begleitet wird.

Dieser Aufwand erscheint nicht groß und ich bin auch noch nach über zwanzig Jahren Beratungserfahrung mit mehreren Tausend Menschen immer wieder über die Auswirkungen der Methode Wildwuchs erstaunt. Es ist für mich immer wieder ein Wunder, welches Potenzial in dem Kontakt mit der persönlichen Körperweisheit steckt, wie viel »Schubkraft« dieses Erleben für mutiges Handeln verleiht und wie weitreichend dieses neue innige Verhältnis zum eigenen Körper einen Menschen zur Eigeninitiative befähigt. Das ist für mich praktisches Gesundheits-Empowerment!

Was können Sie als Frau mit Endometriose von diesem Buch erwarten, was können Sie mithilfe dieses Buches erreichen? Dieses Buch gibt Ihnen Anregungen und Anleitungen für den Kontakt mit Ihrem Körper und seinen Beschwerden, um eigenverantwortliche Selbsthilfeschritte zu finden. Sie können ausprobieren und erleben, wie weit Sie diesen Weg in Eigenarbeit gehen können – und werden dann wissen, an welchen Stellen Sie Hilfe und Begleitung brauchen. Selbstheilungsarbeit bedeutet Eigenarbeit und oftmals ist auch das persönliche Coaching eines Selbstheilungsprozesses notwendig.

Im ersten Teil des Buches finden Sie wichtige Prinzipien der Selbstheilungsarbeit, die der Methode Wildwuchs zugrunde liegen. Im zweiten Teil lernen Sie das Selbstheilungskompetenztraining dieser Methode kennen. Der dritte Teil des Buches berichtet von Selbsthilfe- und Selbstheilungswegen von Frauen mit Endometriose. Der vierte Abschnitt ist der Behandlungsmethode »Operation« und deren einschneidenden Auswirkungen auf die Alltagsrealität gewidmet. Abschnitt fünf des Buches ist der Praxisteil, in dem einige Module aus der Methode Wildwuchs beschrieben sind, die Sie selbst in Eigenarbeit probieren und erleben können.

Wenn Sie sich dazu entschließen, für sich selbst einen gesundheitsförderlichen Weg zu entwickeln, brauchen Sie:

- den Mut und Willen zum Abschied von veralteten Denk- und Verhaltensweisen, von wachstumsfeindlichen Gewohnheiten,
- einen »Herzenswunsch«, eine Vision, eine Vorstellung davon, wofür es sich (gesund) zu leben lohnt,
- eine neue Sichtweise vom eigenen Körper und der Krankheit,
- Kontakt zu Ihrem eigenen Körper, der Ihnen das Zuhören und Deuten seiner Hinweise ermöglicht,
- das Vertrauen in die Kraft Ihrer inneren Bilder als Kommunikationsmöglichkeit mit dem Körperinneren,
- das Trauern als heilsame Kraft,
- Taten als Antwort auf die körperlichen und seelischen Bedürfnisse, das Training eines veränderten, Gesundheit und Lebenslust förderlichen Verhaltens im Alltag,
- die Begleitung eines Selbstheilungsprozesses durch Vertrauenspersonen.

Zur Einstimmung gebe ich einige Kommentare wieder, die Frauen im Rückblick auf ihre Erlebnisse mit der Methode Wildwuchs abgegeben haben:

»Was mich beeindruckt hat, waren die Bilder aus dem Inneren, die durch die achtsame Begleitung aufsteigen und einen Sinn ergeben, der ganzheitlich ist – also vom Kopf allein nicht hätte gefunden werden können. Dieser Weisheit zu begegnen ist sehr beglückend.«

»Dieses Coaching hat mir in einer sehr schwierigen Situation Mut gemacht, das Vertrauen in meinen Körper, seine Selbstheilungskräfte und Stärke wiederhergestellt. Ich habe für mich einen Weg aufgezeigt bekommen und die Sicherheit gewonnen, diesen Weg gehen zu können. Jetzt bin ich unterwegs und wünsche mir die Möglichkeit, auch andere Bereiche (zum Beispiel Beziehungen) so kompetent und zielstrebig anschauen und in Angriff nehmen zu können.«

»An mir selbst erlebe ich, wie die Arbeit wirkt: Es war spannend, lustvoll, aber auch anstrengend. Mit Disziplin, Neugier auf die Veränderung und das Wirken der Methode Wildwuchs bin ich drangeblieben. Auch nach beinahe zwei Jahren verbinde ich viele Veränderungen in meinem Leben mit den Erfahrungen und Erkenntnissen aus meiner Einzelberatung.«

Teil I

Die Grundlagen der Selbstheilungsarbeit

Die Aktivierung von Selbstheilungsprozessen durch Mut

»Was auf dem Informationsmarkt zu dem Thema ›Endometriose‹ zu finden ist, macht manchmal mehr Angst als Mut. Mut sollte es machen, dieses Selbstheilungsbüchlein, Kraft und Zuversicht schenken«, so schrieb eine erfahrene Yoga-Lehrerin, als wir über mein Buchprojekt sprachen. Mut gehört tatsächlich als eine wichtige Triebkraft zu jedem Selbstheilungsweg, auf den sich Menschen wagen – unabhängig vom Stadium oder Ausmaß einer Erkrankung. Genau genommen gibt es die unterschiedlichsten Arten von Mut, die uns durch die verschiedenen Herausforderungen eines Selbstheilungsprozesses abverlangt werden.

Der erste Schritt bedeutet immer Abschied

Der Weg in einen Selbstheilungsprozess beginnt immer mit Abschied, mit dem Ende einer vertrauten Lebensweise als

Folge eines Verlustes. Für Menschen, die mit der Diagnose einer Erkrankung konfrontiert werden, ist es der Verlust von Gesundheit, ihrem gewohnten, körperlichen Heil-Sein. Damit einher geht auch – im Falle einer schwerwiegenden Erkrankung – der Verlust des persönlichen Selbstbildes von sich als zum Beispiel vitalem, beweglichem, belastbarem Menschen. Diesem Abschied vom gewohnten Gesund-Sein »ins Auge zu schauen« und ihn sich bewusst zu machen erfordert Mut.

Der Mut zum eigenen Weg

Das zweite Mal werden Sie Mut brauchen, wenn Sie sich als (Endometriose-)Patientin für die Selbstheilungsarbeit entscheiden: Dieser Schritt bedeutet, dass Sie sich nicht nur auf die bekannten medizinischen Therapien verlassen, sondern dass Sie eine »eigen-willige« Patientin werden, das heißt, auch Ihrem Wissen, Ihrer Intuition und Ihrem Körper trauen! Angesichts einer ernsthaften Erkrankung werden meist (in der ersten Krankheitsphase) das Gefühl von Ohnmacht und die Angst, dem nicht funktionierenden Körper, dem Schmerz und auch der Behandlung ausgeliefert zu sein, als übermächtig erlebt. In dieser Situation auf den Körper und sich selbst zu vertrauen – dazu gehört Mut.

Ich weiß dies auch aus meiner persönlichen Erfahrung als Endometriose-Patientin vor circa dreißig Jahren. Wie viele andere Frauen empfand ich damals das plötzliche Auftreten von starken Schmerzen im Unterbauch als einen Überfall, zu dem der Schock über die Diagnose eines schnell wachsenden Tumors im Beckenraum und des Verdachts auf Gebärmutterkrebs hinzukamen. Als medizinische Therapie folgte eine Operation, bei der eine massive Endometriose diagnostiziert wurde. Nach diesem Eingriff erklärte mir der behandelnde Arzt, dass ich mit 99-prozentiger

Wahrscheinlichkeit keine Kinder bekommen könnte und lebenslang künstliche Hormone einnehmen müsse. Im Verlauf der jahrelangen Hormoneinnahme nahm ich fast zehn Kilogramm an Körpergewicht zu und zur Zeit der Menses quälten mich schmerzhaftes 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 immer mehr verunsichert: Waren die Launenhaftigkeit, die Nervosität, die depressiven Verstimmungen und die sexuelle Lustlosigkeit Ausdruck der Hormonstörung oder 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 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. Mit diesem Gefühl konnte ich nicht weiterleben! ES sagte NEIN in mir.

Jahre später habe ich andere Frauen zu ihren Selbstheilungsprozessen 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 zum Beispiel in einem Traum oder durch eine wichtige Begegnung mit Menschen oder mittels eines inneren Bildes 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.

Der Mut zur Eigenverantwortung

Es war für mich wie 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 Frau mit Endometriose anzunehmen. Für mich persönlich bedeutete dies damals, meine Ohnmachts- und Leidenshaltung aufzugeben und andere Wege der Gesundheitsförderung zu suchen. Heute ist es schon selbstverständlicher, über die Möglichkeit von »mündigen Patienten« und »Patientenkompetenz« im Gesundheitswesen zu diskutieren. Persönlich und im tieferen Sinne bedeutet ein Abschied von der Versorgungshaltung als Patient oftmals auch ein NEIN zu einer bestimmten Lebensqualität, zu einer gewohnten, überlebten Lebensführung.

Der Mut zum Vertrauen in die eigene Intuition

Für die Entwicklung von Eigenverantwortung und Selbsthilfe ist neben dem Willen auch Ihr Mut gefordert, Ihrer »inneren Stimme« zu vertrauen. Ihre Intuition kann der Kompass in der medizinischen Therapie sowie für Ihre Aktivitäten auf Ihrem Selbstheilungsweg sein. Schon für den Entschluss zum Vertrauen in die Intelligenz und Weisheit Ihres eigenen Körpers brauchen Sie also Mut!